



الأحداث المرهقة

Arabisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

معلومات للمقصودين

من خلال هذا الملف نود أن نعطيكم بعض المعلومات التي قد تكون هامة ومساعدة في موقفكم.

ردود فعل هامة

تقوم الأحداث المجهدة غير عادية مثل الحوادث أو أحداث العنف أو الكوارث باستدعاء ردود فعل ومشاعر قوية بصورة مؤقتة لدى كثير من الناس، ويمكن أن يتأثر شهود ومساعدين بهذا أيضا.

وبعد وقوع مثل هذه التجربة بصورة مباشرة تظهر ردود الفعل التالية لدى كثير من الناس، ومنها على سبيل المثال:

- العجز
- القلق
- الاكتئاب
- الشعور بالذنب
- تقلب المزاج العنيف
- مشوش الذهن
- الإرتباك.

• عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية

ردود الفعل هذه وما يماثلها هي أمور طبيعية بعد الحدث المجهدة بشكل غير عادي، وتخف ردود الفعل في الغالب بعد بضعة أيام.



ومع ذلك وفي بعض الأحيان قد تحدث أعراض إضافية أيضا، مثل:

- العصبية القوية والإجفال
- صعوبة في النوم وكوابيس
- الشعور بعدم الجدوى واليأس
- فقدان الذاكرة ومشاكل في التركيز
- الذكريات المؤلمة أو الصور المتزاحمة
- فقدان الشهية والتعب الشديد
- الازدياد الحاجة إلى الكحول أو المهدئات

يمكن أيضا أن تختفي ردود الفعل هذه عادة من أسبوع لآخر وفي النهاية قد تختفي تماما.

ما الذي يمكنك القيام به لنفسك؟

إذا كنت قد شهدت حدثا مجهدا بصورة خاصة، فإنه قد يكون من المفيد الحصول على بعض الراحة، وأعط نفسك وقتا كافيا لمعالجة ما حدث و للتعافي.

• قم بمزيد من العناية بالاحتياجات الفورية الخاصة بك، وأعط نفسك وقتا كافيا لذلك.

• لا تقم بكبت مشاعرك وتحدث عن ذلك مع أناس ثقة.

• حاول أن تعود في أقرب وقت ممكن إلى مسار الحياة اليومية العادية الخاصة بك.

• أعط نفسك وقتا. لا تتوقع أن يحو الوقت ذكرياتك ببساطة، فإنك تظل مشغولاً بمشاعرك الحالية لفترة أطول.

• بقضاء بعض الوقت مع تلك الأشياء التي عادة ما تمنحك الفرح والاسترخاء.

• لا تتردد في الجوء إلى المساعدة النفسية والرعاية

ردود فعل هامة

تقوم الأحداث المجهدة غير عادية مثل الحوادث أو أحداث العنف أو الكوارث باستدعاء ردود فعل ومشاعر قوية بصورة مؤقتة لدى كثير من الناس، ويمكن أن يتأثر شهود ومساعدين بهذا أيضا.

وبعد وقوع مثل هذه التجربة بصورة مباشرة تظهر ردود الفعل التالية لدى كثير من الناس، ومنها على سبيل المثال:

• العجز

• القلق

• الاكتئاب

• الشعور بالذنب

• تقلب المزاج العنيف

• مشوش الذهن

• الإرتباك

• عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية

ردود الفعل هذه وما يماثلها هي أمور طبيعية بعد الحدث المجهدة بشكل غير عادي، وتخف ردود الفعل في الغالب بعد بضعة أيام.

ومع ذلك وفي بعض الأحيان قد تحدث أعراض إضافية أيضا، مثل:

- العصبية القوية والإجفال
- صعوبة في النوم وكوابيس
- الشعور بعدم الجدوى واليأس
- فقدان الذاكرة ومشاكل في التركيز
- الذكريات المؤلمة أو الصور المتزاحمة
- فقدان الشهية والتعب الشديد
- ازدياد الحاجة إلى الكحول أو المهدئات

يمكن أيضا أن تختفي ردود الفعل هذه عادة من أسبوع لآخر وفي النهاية قد تختفي تماما.

المزيد من المساعدة

يحدث أن تقوم أحداث ما ببسط تأثير قوي بحيث يبدو من المستحسن القيام بطلب المساعدة المهنية، وهذا هو الحال ، في وقت استمرار ردود الفعل العادية المذكورة أعلاه لأكثر من ٤ أسابيع.

من بين العلامات الخاصة لذلك هي:

• أن يكون لديك انطباع بأن مشاعرك وعواطفك لن يمكن تطبيعها مرة أخرى لفترة طويلة..

• أن تعاني باستمرار من كوابيس أو تعاني باستمرار من حالات الأرق.

• ألدك ذكريات غير مرغوب فيه تتعلق بالحادثة.

• أعليك تجنب بعض الحالات أو الأماكن التي تذكرك بهذا الحدث أو لها علاقة به.

• أنه تقوم بالتدخين أو تناول الشراب أو تعاطى المخدرات أو العديد من الأدوية (بصورة أكثر) منذ وقوع هذه الحادثة.

• أبنخفض أداء عملك بشكل دائم.

• أن تعاني علاقاتك كثيرا من ذلك أو تظهر مشاكل جنسية.

• ألا يمكنك التحدث إلى أي شخص عن مشاعرك، حتى ولو كان لديك الحاجة لفعل ذلك.

قم بأخذ هذه العلامات على محمل الجد، ومن المهم بشكل خاص طلب المساعدة من الخارج لتجنب المضاعفات الخطيرة، وعلى الصعيد الألماني فإنه هناك عدد من المؤسسات التي يمكن أن تساعدكم، وتشمل هذه المؤسسات على سبيل المثال مراكز تقديم المشورة والأطباء النفسيين ورجال الدين والأطباء.

مقدم من:

Telefon
Telefax
Mail

للمزيد من المعلومات نرجو التوجه إلى:



Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2020