

## معلومات للتفاعل مع الأحداث المرهقه

- هل عايشت حدث مؤلم ولا تستطيع الحصول على الراحة؟
- هل تشعر بأنك هارب على الرغم من أنك تعيش بأمان منذ فترة طويله؟
- هل أن الذكريات تأتيك فجأه خصوصاً كلما حاولت التخلص منها؟
- تحلم أحلاماً سيئه, هل تشعر بالعودة الى الماضي وأنت ترغب في عدم إستذكار بعض الذكريات المعينه؟
- أنت تحاول نسيان أو على العكس تستطيع بالكاد تذكر تجارب معينه؟
- أنت تتسحب , وتشعر بنفسك مخدر و غريب بين الأشخاص الآخرين, معكر المزاج, مشتت و خائف؟

### ماذا يحصل معك؟

إذا ملاحظت حضرتك هذه التفاعلات, فانه يمكن ان يكون لديك اضطراب ما بعد الصدمه, وهو ضيق نفسي لأنك قد عايشت حاله خطر على حياتك وحاله صدمه, إن مثل هذا الإجهاد ما بعد الصدمه هو رد فعل طبيعي على احداث غير طبيعيه. وهيه تحدث عندما تكون حياتك في خطر أو عندما يعايش شخص آخر الأخطار على حياه الأشخاص الآخرين.

الأحداث التي تدمر صورته العالم المنظم والموثوق (المثالي), تضعنا في حاله عجز وتطغى على أفكارنا. هذا يعني أنه في كل حاله خطر فإن ماتراه, تسمعه, تشمه, وتلمسه ينطبع بشكل غير نقي في ذاكرتنا. وفي حال لم تعالج هذه الإنطباعات بالأحرى تنظم فإنه سوف تُفرز عنها انطباعات مماثله ستواجهك في حياتك اليوميه. ( تسمى نماذج الإثاره, مثال صفارات الإنذار أو ضجيج المروحيه) تُحيي مره اخرى الأحاسيس بالخوف الشديد التي عايشتها من قبل. وإن تذكر أحداث مرهقه يمكن ان يكون غير مستحب بالمره.

لذلك يحاول العديد من الأشخاص المتأثرين بالأحداث أن ينسو التجارب التي عايشوها وأن يتجاوز كل ما يذكرهم بها. الجسم يبقى بعد معايشه الحدث الصادم في وضع إنذار الخطر ولا يكون في وضع الهدوء والراحه. وهذا قد تلاحظه في ذلك, بأنك متضايق, متوتر, مضطرب, وعصبي. حتى ولم يعد هناك اي خطر.

هذا الوضع (إنذار الخطر) يمكن ان يُفهم كإستجابته وقائيه, حتى يتسنى لنا نحن البشر أن ننجو ونعيش بعد المرور بتجربه سيئه. في الواقع هذه الحمايه او الوقايه لم تعد ضروريه في حال توفر لنا الأمان. طبعاً في تلك اللحظه, عندما يحصل الشخص المصاب على الراحة فإن ذاكرته تبدأ أحياناً بتعديبه بشكل خاص.

## كيف تستطيع مساعدته نفسك؟

✚ كن على يقين بأنك لست مختل عقلياً، ولكن فقط إظهار ما هو رد فعل عادي على تجارب غير عادية  
✚ **أمنك هو الأهم:**

- انت لديك الحق في العيش بالأمان، حدد اذا ما كنت حقاً متأكد من ذلك أيضاً؟
  - تبحث عن مكان آمن ( على سبيل المثال في مخيلتك، في الحديقته، في المكتبه، في غرفه هادئه او ساكنه) أتذهب يومياً الى هذه المنطقه، حتى ولو كانت لعدده دقائق وتقول لنفسك وانت متأكد ( إنني في أمان) شاهد من حولك - ماذا ترى، تسمع، تشم، تُحس، في هذا المكان الجيد الأمن؟ هل تحس على سبيل المثال بالكرسي أو بالأرض التي تجلس عليها، **المس زهره**.
  - دع الأشخاص الآخرين يقدمون الدعم لك، والذين تثق بهم. احتفظ للأوقات الضرورية بأرقام هواتفهم معك.
- ✚ **أعط لنفسك الوقت من أجل بدايه جديده.**

- يمكن أن تطول أشهر أو سنوات، حتى تتعود على ما هو جديد.
- حياتك اليوميه يلزمها ان تشمل على مزيج جيد من الأمور الموثوق بها ( مثل وجبات الأكل التي جلبتها معك من بلدك) وأشياء أجنبيه عنك (مثل اللغه الجديده).

✚ **الجسم الذي في حاله (وضع الإنذار) يحتاج الى حركه ! هذا يساعد على فك حاله التوتر الشديد.**

- تستطيع على سبيل المثال التنزه بانتظام في الهواء الطلق، المشي، الركض، قياده الدراجه، السباحه، او الرياضات الأخرى هل ستجعلك أفضل، بغض النظر اذا ما كانت لديك رغبه بالقيام بذلك او لا وبغض النظر عن حاله الطقس.
- هل تساعد نفسك بتخيل أمور وأفكار جديده.
- تخيل على سبيل المثال خزنه أو خزانة، والتي سوف تحزّم بها ذكرياتك السيئه لفته وجيزه.
- أو تخيل لنفسك مكان آمن، والذي فيه تشعر بالطمأنينه و الراحة. هذا المكان الموجود في داخل تفكيرك يمكن أن يعطيك القليل من الإحساس بالأمان، عندما تحس بنفسك غير آمن بالخارج.

✚ **هل تساعد نفسك عن طريق المحفزات الكثيره والتي قد تصرف نظرك لفته من الوقت**

- حالياً، عندما تحس بأنك سوف تسترجع ذكريات غير معينه، هل يساعدك، عندما
    - تشتم رائحه قويه (مثل عطر المفضل، او ملطف جو)
    - تشاهد شئ جميل ( مثل منظر طبيعي)
    - تسمع شئ عالي ( مثل ايقاع موسيقي)
    - تتذوق شئ حد او حامض ( مثل العلكه او صلصه وسابي -الخردل)
    - تحس بشئ يلمس جسدك (مثل لمس فرشاه، قرصه، تضع ربطه مطاطيه على المعصم وشدها)
    - عمل اذا أمكن مثل هذه الأشياء
- ✚ **عبر عن أحاسيسك.**

- ليس بالأمر السيئ أن تبكي. فإن الدموع تمنع الجسم عن إفراز الهرمون المسبب للإجهاد.
- الدهان، الرسم، الغناء، العزف، الرقص والكتابة هي إمكانيات، لوصف و لمعالجه التجارب المزعجه. العديد من الفنانين يستخدمون هذه الامكانيات أيضاً، لمشاركه تجاربهم مع الآخرين. ماذا كنت تحب ان تفعل في طفولتك؟ هل يمكنك ان تعيد ممارسه هذا العمل المحبب. (مثل عمل يدوي او صنع شئ باليد).

✚ حاول ان تصرف نظرك من خلال نشاط او حدث جميل وتضع ثقل من الأمور الجميله في الطرف الأخر لتتوازن مع الأحداث المؤلمه.

● في مدينه لايبنتزيغ هناك العديد من المؤسسات والتي بإمكانك مع أشخاص آخرين على سبيل المثال أن تطبخ معهم, تتعلم اللغه, تلعب كره القدم او تعزف معهم. على الراحب والسعه تستطيع أيضاً في حاله إهتمامك ان تتصل بنا. سوف نعطيك عندها معلومات الإتصال بهم.

✚ ايضاً في لحظه من أخذ شهيق وزفير عميق (تنفس) يمكن ان تساعدك للإسترخاء.

✚ تخيل تدريجياً ماضيك, حتى ولو كان صعب القيام بذلك . حتى ولو كانت الفجوه كبيره, فذلك يساعد في أغلب الأحيان, كتابه التجارب السيئه أو التحدث عنها مع أشخاص موثوقين.

✚ لأجل تأثير ما بعد الصدمه هناك مساعده مهنيه.

● من ناحيه يمكن للأدويه أو بعض الأدوية النباتيه مثل البلديريان(الناردين) او يوهانس كراوت (عشبه العرن) (وذلك من خلال أخذها لفته نسبيه) للوصول الى حد معين من الهدوء.

● من ناحيه أخرى يمكن للإستشاره او العلاج النفسي ان يدعم عمليه اعاده هيكله الأحداث المزجه.

● تكلم مع طبيبه او طبيب عن مشاكلك يمكنها او يمكنه عندها إعطائك بالتأكد مراكز لمساعدتك.

● بغض النظر فإن مراكز الخدمات الاستشاريه النفسيه, أو المعالجين النفسيين و الاء الأختصاصيين يمكنهم مساعدتك.

● معلومات دقيقه عن العروض المقدمه من المركز النفسي الإجتماعي لايبنتزيغ ومعلومات أخرى عن التغلب على آثار مابعد الصدمه تحصل عليها من العاملين لدينا.

اتحاد موزائيك لايبنتزيغ, المركز النفسي الإجتماعي لايبنتزيغ بالتعاون مع دكتوراه Claudia Appel (أخصائيه نفسيه, معالجه نفسيه للعلاج السلوكي).