

كيف أتعامل مع مشاعري؟

تخلق الكوارث تغييرا مفاجأ للواقع الذي يحيط بنا. وعلى إثر الهجمات الإرهابية الأخيرة على مركز التجارة العالمي بنيويورك ووزارة الدفاع الأمريكية بواشنطن، أصبح الواقع بالنسبة للآلاف وآلاف الناس الآن يتضمّن أيضا خسارة أفراد يحبونهم — أزواجا وأفرادا آخرين يشاركونهم حياتهم، أطفالا وأقرباء وأصدقاء وجيران.

وللملايين من الناس حول العالم والذين شاهدوا هذه المأساة عن طريق التغطية الإعلامية، يعني ذلك فقدان الشعور بالأمن والسلامة والحصانة. أما بالنسبة لمن شاركوا في، وعاشوا لأعمال العسكرية أو عملية التفجير في مدينة أو كلاهما وكارثة مركز التجارة العالمي الأولى، فيعيد هذا الحدث الذكريات والعواطف التي إعتقدوا وأنهم واجهوها وتخلصوا منها.

لقد تم إعداد هذه المعلومات لكي تساعدك على إدراك العواطف والمشاعر والأعراض البدنية التي قد تواجهها، ولعرض بعض الطرق التي قد تساعدك على تخفيض الإجهاد والإرهاق والبدء في عملية الشفاء. إن ردود الفعل التالية عادية جدا بعد حدث غير عادي.

ردود الفعل المشتركة

- **الصدمة والخدر وعدم تصديق** أن هذا شيء يمكن أن يحدث.
- **الخوف** حول الأمن الشخصي وأمن الأحباء والبلاد ككل. هناك أيضا خوف حول أمن وسلامة رجال المطافي والبوليس ورجال الإنقاذ.
- **الحزن** على كل أولئك الذين فقدوا حياتهم ولأولئك الذين سيواجهون أثر الدمار؛ وبالنسبة للعديد من الأشخاص الآخرين، عودة ظهور الحزن بسبب الخسائر السابقة. وقد تتضمن عودة ظهور هذا الشعور، الحزن على الخسائر والضحايا أثناء الحرب العالمية الثانية — وهي آخر مرة عانت فيها الولايات المتحدة من هجمة عدوانية — وأي عمل عسكري أو أعمال ضد الإرهاب منذ ذلك الحين، أو



Disaster Services

على أيّ نوع آخر من الأحداث العنيفة. من المهم جدا أن تدرك وتفهم أن ذلك الحزن هو نتيجة طبيعية لمثل هذه الأحداث. وقد يدوم الحزن لفترة ممتدة، خصوصا عندما يكون موضوع النقاشات والتغطية الإعلامية المستمرة. إنّ العبارة « نحن في حالة حرب » التي تُسمع مرارا وتكرارا على التلفزيون والراديو تساهم أيضا في هذا الشعور.

- **إستدراك الذكريات.** قد تعود هذه الأعراض لأي شخص، تعرض لأثار الإجهاد والإرهاق في الماضي بسبب حادثة مؤلمة حصلت في السابق، نتيجة لهذا العنف. وينطبق هذا بصفة خاصة على ضحايا العنف، وخاصة في هذه الحالة، الحرب؛ لكنها تنطبق أيضا على ضحايا العنف المنزلي والجرائم.
- **غضب وشكّ متزايد في الآخرين.** الشعور بالغضب الفوري، وحتى بالغيظ، نحو الأفراد الذين إختطفوا الطائرات. وقد يصبح هذا الغضب والشكّ معمّان بسرعة وموجهان نحو الآخرين، الأفراد من نفس الثقافة أو الجنسية و/أو الدين. تذكّر، نحن ما زلنا غير متأكّدون من هوية الناس الذين صمموا وقاموا بالهجوم، وأنهم أفرادا لا يمثّلون جميع الأشخاص الذين يشاركونهم ثقافتهم وأمتهم ودينهم.
- **الذنب.** الشعور بالذنب لمن بقي على قيد الحياة يتثل في التساؤل « لماذا ما زلت حيا بينما مات آخرون » أو « لو قمت بعمل ما... » أو « لو كان... ». إن الإعتقاد أننا قادرون على التأثير على الأحداث والنتائج هو جزء من شخصيتنا. إنه من الصعب إعتقاد أن هذه الأحداث عشوائية وأنه لا يمكننا التأثير عليها. وتتضمن أنواع الشعور بالذنب لمن يبقى على قيد الحياة

- __ التفكير وأن سلوكا مختلف كان قد يغيّر النتيجة. قد يشعر الناس الذين نجوا من مركز التجارة العالمي بأنّه كان بالامكان أن يقدموا أكثر لإنقاذ الآخرين.
- __ القلق حول القضايا والمسائل العالقة مع شخص مات. يركّز الباقي على قيد الحياة على الأيام أو الساعات مباشرة قبل الكارثة ويشعر بالذنب بسبب الإهمال المحتمل، أو الخلفات، أو سوء التفاهم، أو النزاعات أو الكلمات القاسية. ويشعر الباقي على قيد الحياة في أغلب الأحيان بأنّ الشخص الآخر مات دون أن يعرف أنه محبوب.
- __ الشعور بالذنب والعجز لأنّه لم يكن بالامكان القيام بأي شيء. وهذا إحساس شائع عند «الضحايا الثانويين» (الناس الذي يواجهوا الكارثة من خلال التقارير الإعلامية فقط) لكنهم يشعرون بالعجز لأنّه لم يقدرُوا على القيام بأي عمل لتجنب أو التقليل من تأثيرات الكارثة. وهذا الشعور أيضا شائع

عند فرق الإنقاذ الذين إذا لم يعثروا على أشخاص ما زالوا على قيد الحياة، يشعرون بالعجز وأنه لم يكن في وسعهم استعمال قدراتهم وخبراتهم.

- شعور مغمّر، صعوبة في اتخاذ القرارات و/أو عدم إمكانية التفكير بشكل واضح. قد تؤدي هذه العواطف القوية إلى الشعور بالعطل في مكان ما وعدم القدرة على التخطيط والقيام بالنشاطات اليومية.
- فقدان مؤقت للذاكرة. قد تتأثر ذاكرتك في كلا الحالتين، المدى القصير والمدى الطويل من جراء حمل حسي وكثرة المعلومات. قد تواجه عدم القدرة على تذكر الأسماء أو التواريخ مثلا، أو في بعض الأحيان، عند التنقل من غرفة إلى أخرى، أنك نسيت السبب الذي تنقلت من أجله إلى غرفة أخرى.
- الشعور بالحاجة إلى الإتصال بأفراد العائلة. تريد أن تطمئن أفراد عائلتك أنك بخير، وفي نفس الوقت تشعر بالحاجة إلى الإتصال بهم والحديث مع من تحب ومن يبادلك هذا الحب. إن الإتصال بالأشخاص الذين يحبونك وقد يدعمونك يساندوك مهم جدا في مواجهتك للإرهاق والإجهاد.
- الحاجة إلى المعلومات. يجلس كل شخص أمام التلفزيون وينصت باستمرار للراديو آملا أن تكون هناك أخبار حول أشخاص ما زالوا على قيد الحياة قد عُثر عليهم وتم إنقاذهم، أو أن البلاد آمنة، سواء عرفنا من قام بهذه الهجمة أم لا، وإن كان هناك أي خدمة يمكن لكل منا تقديمها لم يد المساعدة. وهذا عامل رئيسي في استمرار مستويات الإجهاد والإرهاق العالية لأنه لا يتيح الوقت الكافي للعقل أو الجسم للراحة.
- القلق. القلق مختلف عن الخوف. القلق هو شعور بعدم الإرتياح، مثل توقع حدوث كارثة أخرى في أي وقت ومكان ما.

• الكآبة. تتميز الكآبة بـ __

__ البكاء بدون سبب.

__ الشعور بالعجز والخبية.

__ المزاجية وسرعة الغضب.



Disaster Services

__ الشعور باليأس.

__ عزل نفسك عن عائلتك وأصدقائك و/أو النشاطات الإجتماعية.

وقد تواجه مشاكل بدنية نتيجة لواحد أو أكثر من المشاعر المذكورة أعلاه، مثل:

__ تغيير الشهية و/أو مشاكل في الهضم.

__ مشاكل في النوم. والأكثر شيوعاً عدم النوم أو البقاء نائماً. وقد ترتبك أحلام مرعبة وكوابيس لفترة معينة من الزمن. قد تنام أكثر.

__ الصداع.

__ حساسيات متزايدة، برد وإنفلونزا.

__ فقدان الوزن.

كيف يمكنك أن تساعد نفسك وكذلك الآخرين

- **خفّض من «الوقود».** بإمكانك تخفيض مستويات الإرهاق والإجهاد الناتجة عن مشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الراديو وقراءة الأخبار عن الكارثة وذلك بالحدّ من الإستماع إلى ومشاهدة الأخبار المتعلقة بالكارثة. وهي تقريبا الشيء الوحيد والأكثر فاعلية، الذي يمكنك القيام به لمساعدة نفسك في الوقت الحالي. حاول مشاهدة الأخبار في بداية الساعة فقط عند تقديم ملخّص للأخبار، وحاول القيام بذلك كل ساعتين أو ثلاثة أو أربع ساعات فقط.
- **ركّز على النواحي الإيجابية.** فكّر في شجاعة والتزام الأشخاص الذين استجابوا للكارثة— رجال الشرطة ورجال المطافي ورجال الإسعاف ورجال الإنقاذ، وكذلك الأطباء والممرضات ورجال الإسعاف الطبي وأطباء الأمراض العقلية والصليب الأحمر والوكالات المتطوعة الأخرى والمئات من الآلاف من المتطوعين التلقائيين. تذكّر وأن هذه الأشخاص من جنسيات وأديان وثقافات مختلفة عملوا قصارى جهدهم للوقوف من أجل، وللمتضررين.
- **إدراك مشاعرك الخاصة.** معرفة أن المشاكل التي تواجهها هي نتيجة الإجهاد والإرهاق، يساعدك على تخفيض تأثيرها عليك. ستشعر بنوع من الارتياح إذا عرفت وأن العديد من الأشخاص يشاركونك نفس الإحساس.



Disaster Services

• **تحدث مع الآخرين حول مشاعرك.** حاول الفهم بأن الملايين من الناس حول العالم يشاركونك نفس الشعور. سيساعدك ذلك على التخفيض من الإرهاق والإجهاد، كما يساعدك على إدراك أن أشخاصاً آخرون يشاركونك نفس الإحساس والشعور.

• **تقبل المساعدة من الآخرين.** إذا احتجت للمساعدة للتعبير عن مشاعرك، تحدث مع طبيب أو مختص في الأمراض العقلية. إنهم مدربون لمساعدتك على مواجهة مثل هذه الأزمات ويعرفون أن مثل ردود الفعل هذه أمر طبيعي وعادي بعد هذا النوع من الكوارث. هذا لا يعني أنك مجنون أو مصاب بمرض عقلي، بل يعني أن قدرتك على الاحتمال محدودة هي الأخرى.

• **تعامل مع غضبك.** لا توجه غضبك إلى عائلتك. يتحوّل الغضب العالق لمواجهة زوجية في أغلب الأحيان أو إلى الاعتداء على الأطفال، وأنت لا تريد أن يحدث هذا. النشاط البدني المرهق يمثل إحدى الطرق لمواجهة الغضب. قم بحصص مشي سريع، أو أركض، قم بتنظيف الأرضية أو البيت. وإذا شعرت بالحاجة لضرب شيء ما، أضرب كرة «بايسبول» أو كرة تنس أو كرة المضرب؛ أركل كرة قدم أو كرة الركبي. إذا تعذر عليك القيام بذلك عند الإحساس بالغضب، حاول القيام بتمارين لتخفيف مستوى الإجهاد والإرهاق، مثل التمارين الرياضية أو التنفس بعمق. لا تسمح للغضب أن يتحول إلى حقد وكراهية.

• **ابسط يدك للآخرين.** استمع للآخرين الذين يحتاجون للحديث عن مشاعرهم. وخاصة، إن كنت قادراً على ذلك، ابسط يدك لأولئك الذين يُلامون بسبب الأعمال الإرهابية لأنهم يشاركون الإرهابيين نفس الجنسية والثقافة والدين. إن حزنهم وألمهم عظيم مثل حزنك وألمك، ومشاعرهم بالذنب أعظم بكثير من مشاعرك بالذنب. وعلى الأقل لا تدنهم بأسباب أعمال أقلية من الناس.

• **قم بعمل أو نشاط ممتع.** إن أمكن ذلك، خذ البعض من الوقت لتتأمل في شروق الشمس والزهور من نافذتك. تذكّر أنّك ما زلت حراً وأنّ العالم جميل. ابتسم، إنه مريح ومفيد لك أن تبتسم، سيجعلك تشعر بالتحسّن، والإبتسام ليس من عدم الإحترام.



- إبق على اتصال بمن تحبهم ومن يدعموك ويساندوك. ابق على اتصال برجل الدين الذي تعرفه والمجموعات المساندة والعائلة والأقرباء والأصدقاء. قضّ ليلة مع صديق أو فرد من العائلة. قد يستفيد كل منكما من هذا الإتصال.

إذا احتجت لشخص ما للحديث، نرجوك الإتصال بمنظمة الصليب الأحمر بمنطقتك. سيكون متطوعو الصليب الأحمر لمساعدتك على الحديث إلى أخصائي مدرب في الأمراض العقلية ومواجهة هذا النوع من الكوارث.