



التعامل

مع الأسى



تم تطوير هذه المادة بالأشتراك بين مكتب التحقيقات
الفيدرالي وجامعة ولاية بنسلفانيا بموجب اتفاقية تعاون
مشترك.

ليس الهدف من هذه المعلومات أن تلعب دور البديل
للأستعانة بالأخصائيين ذوي الخبرة في مجال الأستشارات
المتعلقة بالأسى

الموارد العامة

كومباشنت فريندز

(الأصدقاء العطوفين)

www.compassionatefriends.org

(877) 969-0010

مازرز أجنست درنك درافينج

(أمهات ضد قيادة السكارى)

www.madd.org

المركز الوطني لضحايا الجرائم

www.victimsofcrime.org

(202) 467-8700

المركز الوطني لموارد العنف المنزلي

www.nrcdv.org

1-(800) 799-7233

المركز الوطني لموارد العنف الجنسي

www.nsvrc.org

(877) 739-3895

مكتب ضحايا الجريمة

www.ovc.gov

بارنتس أوف مردرد تشيلدرن

(آباء الأطفال المغدورين)

www.pomc.org

(888) 818-7662

لشيء في الحياة يستطيع أن يُعدك للوفاة المفاجئة والصادمة لتعزيز لديك، حيث لا يتوقع أحد حدوث ذلك، ويشعر الأشخاص الذين يختبرون الصدمة بردود فعل متنوعة، وقد تبدو ردود الفعل هذه غير طبيعية أو غريبة، وقد تشعر كأنه هناك شيئاً غير طبيعي قد حل بك وأن الألم الرهيب لن يتوقف أبداً.

أفكار عملية للتعامل مع الأسى

عندما يصلك أشعار الوفاة الأولى فأنت قد تشعر أنك مشلولاً، وقد تشعر بمشاعر الصدمة وعدم التصديق والآنكار عندما يصلك الأشعار، وأنت في هذه الحالة تحاول أن تعالج المعلومات التي تم تقديمها لك، كما قد يكون لديك العديد من الأسئلة، وقد تصبح حواسك أكثر رهفة بينما تقوم بمعالجة هذه المعلومات. يستطيع الكثير من الناس أن يتذكروا خبرة صادمة عن طريق شيئاً أشتموه أو رأوه أو سمعوه أو لمسوه أو ذاقوه. قد يحدث ارتفاع شديد في معدل ضربات قلبك وضغطك، وهناك العديد من المشاعر التي يمكن للفرد أن يمر بها في هذا الوقت بما فيها الخوف والغضب والأضطراب والخجل والذنب والأسى، وقد تشعر بعض الأوقات بصعود وهبوط في مشاعرك، وقد تشعر أنك مُجهد وأنك تتعب بسهولة، وقد يكون من المفيد أن تقوم بزيارة أخصائي في مجال الطب إذا ما استمرت هذه الأعراض لفترة طويلة من الزمن. يستلزم التعافي من الصدمة بعض الوقت ولن يكون سهلاً. كل شخص يتجاوب بطريقة مختلفة للصدمة، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة، فقط طرق مختلفة. لا تتوقع الكثير من نفسك أو من الآخرين.

تذكر أن تتنفس. أغلق عينيك وتنفس عدة مرات بعمق وببطء إلى أن تشعر بالهدوء.

بسط حياتك لوهلة. قم بأعداد قائمة بمسئوليات حياتك، ثم أنظر إلى القائمة وقرر أي الأشياء ضرورية بحته. هل هناك أشياء تستطيع أن تُنحيها جانباً لفترة؟ هل هناك أشياء تستطيع أن تتركها كلياً؟

أطرح أسئلة. من الممكن أن تتسائل عن نوع من المساعدة المتاحة وماهى الخطوة التالية. أعرف ما هو المتوقع منك في الأيام المقبلة حتى تستطيع أن تخطط لأية ظروف أخرى جديدة تسبب القلق.

أحتفظ بمفكرة معك. تستطيع أن تسجل أفكارك وأسئلتك في هذه المفكرة حتى لا تنساها.

أجل أأخذ قرارات هامة على قدر الأمكان. قد تظن أن تغييراً كبيراً سيجعلك أفضل، ولكنه قد لا يخفف الألم بالضرورة. أعطي لنفسك وقتاً لتتجاوز أعصب الأوقات وللتعود على التغيير قبل أأخذ قرارات هامة تؤثر على بقية حياتك.

أهتم بعقلك وجسمك. كل أطعمة صحية وممارسة الرياضة بانتظام، حيث قد تحسن

الرياضة من مزاجك وتساعدك على النوم بطريقة أفضل.

تجنب استخدام الكحوليات والمخدرات. قد تصد هذه المواد الألم مؤقتاً، ولكنها تمنعك من التعافي.

جدد من ممارساتك الأعتيادية.

تجنب أجهاد نفسك بأنشطة زائدة.

أحتفظ بهاتف صديق مُقرب لك بالقرب منك لتتحدث إليه عندما تغلبك مشاعرك.

أو تشعر بالأرتباك.

أعتمد على الأشخاص التي تثق فيهم. أطلب معلومات ونصيحة ومساعدة منهم.

أطلب مساعدة من الأخصائيين عند الحاجة. مثلما يوجد أطباء وممرضين مُدرّبين على معالجة الجسد، هناك أيضاً أخصائيين مُدرّبين على مساعدة الناس للتعافي من الفواجع والتعامل مع الألم النفسي.