



فهم الكوارث الطبيعية

الكوارث الطبيعية مثل الحرائق البرية، الفيضانات، الأعاصير، والجفاف يمكن أن تقلب حياتك رأسًا على عقب في لحظة. لا تؤثر هذه الكوارث على البيئة فحسب، بل يمكن أن تهز شعورك بالأمان أيضًا، وتجعلك تشعر بالإرهاق أو بعدم اليقين بشأن المستقبل.

يقول واحد من كل أربعة أستراليين إن التعرض لكارثة طبيعية أدى إلى تفاقم تحدياتهم النفسية القائمة.

تعرضك لكارثة طبيعية يمكن أن يثير مجموعة متنوعة من المشاعر. قد تشعر بالحزن على الأشخاص أو الحيوانات الأليفة أو الأماكن التي فقدتها، أو بالقلق بشأن كيفية إعادة البناء عندما يبدو كل شيء غير مؤكد. هذه المشاعر شائعة جدًا. من المهم أن تتذكر أنه ليس عليك مواجهتها وحدك.

العلامات و الأعراض

تؤثر الكوارث الطبيعية على الجميع بطرق مختلفة. بالنسبة لبعض الناس، يكون التأثير فوريًا. بالنسبة للآخرين، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يلاحظوا ما يشعرون به. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

الاستجابات العاطفية

الشعور بالحزن، الغضب، الذنب، الخدر، أو حتى الارتياح لتجاوز الأزمة.



الشعور بالاختناق

صعوبة في اتخاذ القرارات أو شعور بالإرهاق من مجرد التفكير في نقطة البداية.



تغيرات في السلوك

الابتعاد عن الآخرين، وتجنب التفكير بما حدث، أو اللجوء إلى المواد المخدرة للتعامل مع الأمر.



القلق والخوف

القلق بشأن ما سيحدث لاحقًا، أو سلامة أحبائك، أو احتمال وقوع كارثة أخرى.



الحزن والخسارة

الحزن على فقدان الأحباء، أو الحيوانات الأليفة، أو المنازل، أو الممتلكات، والروتين المعتاد.



الأعراض الجسدية

صعوبة في النوم، الشعور بالإرهاق المستمر، أو ملاحظة التوتر والاضطراب في جسدك.



نصائح للاستعداد الذهني

ضع خطة طوارئ

حدد مسارات الإخلاء، جهز قائمة بأرقام الطوارئ، وناقش الخطة مع العائلة أو الأصدقاء أو زملاء السكن لضمان معرفة الجميع بما يجب القيام به.

جهز حقيبة استعداد للطوارئ

ضع فيها المستلزمات الأساسية مثل الطعام، الماء، الأدوية، وأغراض الراحة الشخصية. يمكن للأشياء الصغيرة مثل الصور أو الكتب أو الأدوات المهدئة أن تساعد في جلب شعور بالألفة خلال الأوقات العصيبة.

تنزيل التطبيقات المفيدة

توفر تطبيقات مثل Get Prepared إرشادات تفصيلية خطوة بخطوة، وتنبيهات للسلامة، وأدوات تساعدك على البقاء على اطلاع وتنظيم كل ما يتعلق بالاستعداد للطوارئ.

مارس الرعاية الذاتية اليومية

الحصول على قدر كافٍ من النوم والطعام ووقت للاسترخاء يمكن أن يعزز مرونتك ويجعل التعامل مع التوتر أسهل عندما تسود حالة من عدم اليقين.

تحقق من مستنداتك

تأكد من تحديث تفاصيل التأمين لديك واحتفظ بالمستندات المهمة (مثل الهوية والمعلومات الطبية وقوائم الاتصال) في مكان يسهل عليك الوصول إليه إذا كنت بحاجة إلى المغادرة بسرعة.

استخدم قوائم المراجعة للبقاء منظمًا

قم بتنزيل أو إنشاء قوائم تحقق لتتبع المهام مثل تعبئة مجموعة الطوارئ الخاصة بك، أو تحضير منزلك، أو التحقق من الجيران الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي.

التعرف على أوقات وكيفية ظهور الضغط المرتبط بالكوارث

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن تساعدك في الاستعداد للمشاعر التي قد تواجهها قبل وأثناء وما بعد الكارثة الطبيعية. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



التكيف بعد الكوارث الطبيعية

توقع	ما هي المواقف أو الأمور التي تُشعل لديك مشاعر قوية؟ على سبيل المثال، التغطية الإخبارية، أو بعض الروائح أو الأصوات، أو ذكرى الحدث
تعرف	كيف سأعرف أن الأمر يؤثر علي؟ على سبيل المثال، مشاكل النوم، وتجنب أماكن معينة، والشعور بالقلق أو التوتر
إدارة	ما الذي يمكن أن يساعدني على التكيف؟ على سبيل المثال، أخذ استراحة من الأخبار، أو التحدث إلى صديق، أو القيام بتمارين التأريض

استراتيجيات الإدارة العملية

خذ الأمور خطوة بخطوة

ركز على المهام الصغيرة التي يمكن إدارتها مثل ترتيب منطقة واحدة أو تنظيم العناصر المهمة.



خلق لحظات الهدوء

استخدم تقنيات التأريض مثل التنفس العميق، أو التمدد، أو الخروج للحصول على الهواء النقي للمساعدة في تخفيف التوتر.



اكتب ما يساعدك

احتفظ بقائمة بالأشياء التي تجلب لك الراحة أو تساعدك على الشعور بالأمان. يمكن أن تكون بمثابة تذكير مفيد في الأيام الصعبة.



خذ استراحة من الأخبار

قم بإسكات التنبيهات من تطبيقات الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي لتمنع نفسك بعض المساحة بعيداً عن التحديثات المزعجة.



سمّي مشاعرك

الحزن، الغضب، الحزن، أو الخوف كلها أمور طبيعية بعد ما مررت به. اسمح لنفسك أن تشعر بهم دون حكم.



تواصل معنا للتواصل

إن التحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران حول تجاربك يمكن أن يساعد في تخفيف مشاعر العزلة.



هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضغط أو غير متأكد من أين تبدأ، فإن تقنية التأريض مثل التنفس الصندوقي أو استخدام حواسك الخمس يمكن أن تساعدك في تخفيف الأحاسيس الجسدية وتشتيت تركيزك عن ما يجعلك تشعر بالإرهاق. يمكنك أيضًا أن تفكر في القيام يمكنك أيضًا تجربة الانقطاع المؤقت عن الأجهزة الرقمية.

قم بإجراء "ديتوكس رقمي"



خذ استراحة من الأخبار

ضع حدودًا لوسائل التواصل الاجتماعي

استبدل التصفح عبر الإنترنت بالخروج إلى الهواء الطلق

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك لمسها

3 أشياء يمكنك سماعها

شئان 2 يمكنك شم رائحتهما

شيء 1 يمكنك تذوقه

تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

✓ إن ذكريات الكارثة تبدو مزعجة، أو أنك تحاول تجنب الذكريات بأي ثمن.

✓ كانت مشاعر الحزن أو الأسى أو القلق تبدو ساحقة أو لا تخف مع مرور الوقت.

✓ أنت تعاني من أفكار انتحارية أو تعاني من مشاكل في صحتك العقلية.

✓ قد تشعر أن إدارة المهام أو العلاقات اليومية أمر صعب بسبب ما تشعر به.

✓ تشعر بأنك عالق، أو يائس، أو غير متأكد من كيفية المضي قدمًا.

✓ تلجأ إلى الكحول أو المخدرات أو المقامرة للتكيف.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.
الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم وإدارة صحتك قبل أو أثناء أو ما بعد الكارثة الطبيعية ليس شيئًا يجب عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

☎ اتصل بالرقم 131114

✉ ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

💬 الدردشة عبر الإنترنت على lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعدك.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقًا لوتيرتك الخاصة، وبقدر ما تشاء.

قم بزيارة lifeline.org.au/natural-disasters/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

