



ما هي الصدمة؟

أنواع الصدمات

الصدمة الحادة: حدث واحد ساحق، مثل حادث أو كارثة طبيعية.

الصدمة المزمنة: الضيق المستمر، مثل التعايش مع سوء المعاملة أو مواجهة العنف المتكرر.

الصدمة المعقدة: التعرض لأحداث صادمة و متعددة، وغالبًا ما يكون من بينها أشخاص تعرفهم أو تثق بهم.

الصدمة الثانوية: التأثير بعمق عند سماع أو مشاهدة صدمة شخص آخر.

الصدمة العابرة للأجيال: الآثار الدائمة للصدمة النفسية التي تنتقل عبر العائلات أو المجتمعات بمرور الوقت.

الصدمة هي استجابة طبيعية لعقلك وجسمك تجاه تجارب مؤلمة جدًا تشعرك بالإرهاق أو تهدد شعورك بالأمان. قد يأتي من حدث مفاجئ، مثل حادث أو اعتداء، أو من مواقف مستمرة، مثل النشأة في بيئة غير آمنة.

كل شخص يختبر الصدمة بطريقة فريدة وخاصة به. قد يمر شخصان بنفس الحدث لكنهما يشعران ويستجيبان بشكل مختلف تمامًا، ولا بأس بذلك. مهما كانت الصدمة التي تعرضت لها، من المهم أن تعرف أن مشاعرك مهمه.

العلامات و الأعراض

يمكن أن تظهر الصدمة بشكل مختلف من شخص لآخر. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

ملاحظة التغيرات في جسمك

مشاكل في النوم، أو الشعور بالتعب طوال الوقت، أو الصداع، أو تسارع نبضات القلب.



تجد صعوبة في الثقة

الشعور بعدم الأمان أو عدم اليقين في العلاقات أو الأماكن المألوفة.



تجنب التذكير

الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن أو المواقف و/أو استخدام المواد للتكيف مع الوضع.



الشعور بالإرهاق أو التوتر

المشاعر مثل الخوف، الحزن، أو القلق قد تبدو مستمرة أو يصعب التحكم فيها.



استرجاع ما حدث

ذكريات الماضي أو الذكريات المزعجة أو المعاناة في التركيز.



الشعور بالانعزال

تقلبات المزاج، التهيج، أو الشعور بالخدر والانفصال عن مشاعرك.



الأسباب

يمكن أن تأتي الصدمة من العديد من التجارب المختلفة، مثل:

- التعرض للعنف أو سوء المعاملة
- الأذى الجسدي أو العاطفي أو الجنسي، بما في ذلك العنف المنزلي والأسري.
- التعرض لحادث أو إصابة خطيرة
- حوادث السيارات أو السقوط أو غيرها من الأحداث التي تهدد الحياة.
- المرور بفقدان أو حزن
- وفاة شخص عزيز، أو انفصال مفاجئ، أو انتهاء علاقة مهمة.
- مواجهة الكوارث الطبيعية
- التعرض لحرائق الغابات أو الفيضانات أو غيرها من الظواهر الجوية القاسية.
- التعايش مع الصدمة الطبية
- جراحة كبرى، مرض مزمن، أو علاجات طبية صعبة.
- تجربة أو مشاهدة الحرب أو النزوح أو التشرد
- الفرار من النزاع أو طلب اللجوء أو العيش في ظروف غير مستقرة.

إن التعرض للصدمة ليس خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

التعرف على وقت وكيفية ظهور الصدمة النفسية

يمكن أن يساعدك وضع خطة مثل الموضحة أدناه في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى الاستجابة للصدمة. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة الصدمات

توقع ما هي المواقف أو اللحظات التي قد تثير المشاعر المؤلمة؟ على سبيل المثال، المناسبات السنوية أو أصوات أو أماكن أو تفاعلات معينة

تعرف ما هو شعوري أو ردة فعلي؟ على سبيل المثال، تسارع الأفكار، والتوتر الجسدي، والشعور بعدم الأمان أو الإرهاق

إدارة ماذا يمكنني أن أفعل لأعتني بنفسني؟ مثل: تقنيات التثبيت الذهني، التنفس العميق، أو التواصل مع شخص تثق به.

الاستراتيجيات العملية

أظهر العطف تجاه نفسك

الشفاء يحتاج إلى وقت، ومن الطبيعي أن تمر بأيام جيدة وأخرى صعبة. ما يهم هو منح نفسك الصبر والرعاية.



تحرك بطرق تشعر فيها بالراحة

يمكن أن تساعد الأنشطة الخفيفة مثل المشي أو تمارين أو اليوغا في التخلص من التوتر وتحسين مزاجك.



ابحث عن طرق للتعبير عما تشعر به

يمكن أن يساعدك التحدث إلى شخص تثق به أو كتابة الأشياء أو ابتكار الأعمال الفنية على معالجة مشاعرك بطريقة تشعرك بالأمان.



استخدم تقنيات التثبيت الذهني.

يمكن أن تساعدك أشياء مثل التنفس العميق أو تمرين الحواس الخمس أو المشي لمسافة قصيرة على الشعور بمزيد من الحضور وتخفيف الأفكار أو الأحاسيس المزعجة.



ركز على تنفسك

يمكن أن يساعدك التنفس البطيء والثابت على تهدئة جسمك وعقلك. جرّب الشهيق لأربع ثوانٍ، ثم حبس النفس لأربع ثوانٍ، والزفير لأربع ثوانٍ.



إنشاء روتين ثابت

يمكن للنوم المنتظم والوجبات والأنشطة اليومية أن تساعد في إعادة بناء الشعور بالاستقرار، حتى عندما تشعر بأن الأمور لا يمكن التنبؤ بها.



هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فيمكن أن يساعدك أسلوب التأريض مثل التنفس الصندوقي أو تلاوة شيء ما بالترتيب أو استخدام حواسك الخمس في تخفيف الأحاسيس الجسدية وإبعاد تركيزك عن ما يسبب لك الشعور بالإرهاق.

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



تقنية التردد:

يمكنك تجربة تردد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة تردد



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:

تبقى مشاعر الخوف أو الحزن أو الغضب عالقة ولا تخف مع مرور الوقت.



الذكريات غير المرغوب فيها أو ذكريات الماضي حول ما حدث تشعرك بالارتباك أو الانزعاج.



بدأت في الابتعاد من أحبائك أو تجنب الأشياء التي تستمتع بها عادةً.



تشعر وكأنك تعيش الصدمة مرة أخرى، مع صور حية أو أحاسيس جسدية من الماضي.



يبدو من الصعب إدارة الحياة اليومية، ومن الصعب التعامل مع العمل أو الدراسة أو المسؤوليات.



تشعر بالانفصال عن نفسك أو عن محيطك، وكأن الحياة تحدث عن بعد.



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

الدعم متاح

إن فهم الصدمة والتعامل معها ليس أمراً 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 تساعد.

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

قم بزيارة lifeline.org.au/trauma/services أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

