

كن مستعدا وفقا للصليب الأحمر

العناية بصحتك العاطفية في أعقاب هزة أرضية

بإمكان الكوارث أن تسبب إجهادا كبيرا.

□ وهو أمر حق بشكل خاص إذا سبق وأن عشت كارثة.

□ والخبر الطيب أن الكثير من الأشخاص يمتلكون خبرة التعامل مع أحداث مسببة للإجهاد في الحياة وهم متعودون على الانتعاش منها - مما يعني أن من فطرتنا الانتعاش من الأوقات الصعبة.

□ فيما يلي بعض المعلومات حول كيفية الاعتراف بمشاعرك الحالية والإرشادات المفيدة للعناية بالصحة العاطفية لك ولعائلتك وأصدقائك.

كل خطوة إيجابية يمكن أن تأخذها
تساعدك على تحسين مشاعرك
والتحكم في نفسك.

وبالرغم من ذلك إذا لم تتحسن مشاعرك ...

اتخاذ الخطوة

ماذا تكون قد تشعر الآن



فكثير من الناس يمتلكون تجربة التعامل مع الأحداث المسببة للإجهاد في الحياة ويشعرون أفضل بعد بضعة أيام. أما الآخرون فيجدون أن ما يعانون من الإجهاد لا يزول بسرعة يريدونها وأنه يؤثر على علاقاتهم مع العائلة والأصدقاء والآخرين.

إذا لاحظت أنك تشعر أو يشعر أحد أحبائك ببعض من المشاعر أو ردود الفعل المدونة أدناه لأسبوعين أو أكثر، فقد يدل ذلك على أنك تحتاج إلى مساعدة إضافية.

• نوبات الصراخ أو التهيج غضبا

• صعوبة في تناول الطعام

• صعوبة في النوم

• فقد الرغبة في الأشياء

• أعراض بدنية مزيدة مثل الصداع أو ألم البطن

• إرهاق

• الشعور بالذنب، أو العجز أو اليأس

• الهروب من العائلة والأصدقاء

للمزيد من الموارد، اتصل بإدارة المحلية للصحة العقلية في حال الكوارث التابعة للصليب الأحمر أو إخصائي الصحة العقلية في مجتمعك.

العودة بأنفسنا وحياتنا إلى روتين مريح لنا يتطلب الوقت.

□ العناية بسلامتك. ابحث عن مكان للإقامة فيه وتأكد من أنه يتم معالجة احتياجات الصحة البدنية الخاصة بك وبالعائلة، اطلب العناية الطبية، عند الضرورة.

□ تناول أكالات صحية. في أوقات الإجهاد، من المهم أن تحتفظ بنظام غذائي متوازن وتشرب الكثير من الماء.

□ استرح. نظرا إلى كثرة الأمور المطلوب إنجازها، قد يصعب إيجاد الوقت الكافي للاستراحة أو ما يكفي من النوم. إن إعطاء جسمك وذهنك بعض الراحة سيعزز قدراتك على التعامل مع الإجهاد الذي قد تكون قد تعانته.

□ كن على اتصال بالعائلة والأصدقاء. إن إعطاء الدعم والحصول عليه يعتبر من أهم الأمور التي يمكنك أن تفعلها.

□ اصبر مع نفسك ومن حولك. لا تنسى أن كل شخص مصاب بالإجهاد وقد يحتاج إلى بعض الوقت لتنظيم مشاعره وأفكاره.

□ حدد الأولويات. أنجز المهمات والأعمال بخطوات صغيرة.

□ اجمع المعلومات عن المساعدات والموارد التي من شأنها مساعدتك أنت وأفراد عائلتك على تلبية الاحتياجات ذات العلاقة بالكارثة.

□ حافظ على التفكير الإيجابي. استذكر كيف مرتت بالأوقات الصعبة في الماضي بنجاح. قم بالتواصل عندما تحتاج إلى الدعم، وساعد الآخرين عندما احتاجوا إلى المساعدة.

عندما نعيش كارثة أو حدثا مسببا للإجهاد في الحياة، فيمكن أن نبدى تشكيلة من ردود الفعل، ويمكن أن تكون جميعها ردودا شائعة للأوضاع الصعبة.

يمكن أن تشمل ردود الفعل هذه ما يلي:

□ الشعور بالإجهاد البدني والعقلي.

□ الصعوبة في اتخاذ القرارات أو التركيز على المواضيع.

□ الشعور بالإحباط سريعا وبطريقة متكررة.

□ الشعور بالإحباط بسرعة أكثر وبوتيرة أكبر.

□ الدخول في الاحتجاج مع العائلة والأصدقاء.

□ الشعور بالإرهاق، أو الحزن، أو التئمل، أو الخلوة أو القلق.

□ الشعور بالتغير في أساليب الاشتهاة أو النوم.

معظم ردود الفعل هذه مؤقتة وتزول بمرور الوقت. حاول لقبول ردود الفعل التي قد تكون لديك مهما كانت. ابحث عن الطرق الكفيلة باتخاذ خطوة واحدة في آن واحد وركز على العناية باحتياجاتك أنت واحتياجاتك عائلتك ذات العلاقة بالكارثة.

اطلب المساعدة الفورية إذا شعرت أنت أو أحد من معارفك بأنه الحياة ليست قابلة للعيش أو انتابتك أفكار بالحق ضرر بنفسك أو بالآخرين. يمكنك أيضا الاتصال بخدمة الخط الوطني لمكافحة الانتحار على الرقم

1-800-273-TALK (8255) أو موقع

SuicidePreventionLifeline.org

أخبر عائلتك أنك في أمان

إذا وقعت هزة أرضية، أو أية كارثة أخرى في مجتمعك، فسجل على موقع الأمنين والسالمين الخاص بجمعية الصليب الأحمر الأمريكية المتوفر عبر RedCross.org/SafeandWell كي يمكن لعائلتك وأصدقائك الاطلاع على سلامتك. إذا لم يمكنك استخدام خدمة الإنترنت، فاتصل بخدمة **1-866-GET-INFO** لتسجيل نفسك وعائلتك.