

## هكذا بإمكانك أن تساعد نفسك بنفسك

- تحدث مع الآخرين عن تجربتك. تحدث عما تفكر فيه وما شعرت فيه أثناء الحادث وفيما بعده، فبالحوار تتعامل مع تجاربك السيئة.
- عُد إلى مكان الحدث - إذا كان ذلك ممكناً - على سبيل المثال مع شخص مقرب منك.
- قابل زملائك الذين تعرضوا لنفس المصير.
- استمر في العمل بالأنماط السابقة، إذا كان من الصعب التركيز في الوظائف التي تتطلب جهداً كبيراً. تحدث عن تجربتك الصادمة مع رئيسك في العمل ومع زملائك في العمل كي يتفهموا ذلك.
- الرياضة البدنية جيدة، لأنها تقلل من حالة الإجهاد. المشي يساعد.
- تجنب المشروبات الكحولية الزائدة عن الحد والمواد المهدئة.
- استمع إلى ما يشعر به المقربين منك وماذا يفكرون به. الحدث قد أثر عليهم أيضاً.
- تذكر بأن تفاعلاتك الطبيعية: فهي في نطاق الحدث. من المفضل التعبير عن المشاعر المخيفة والغريبة.
- البكاء يساعد.
- أحياناً يكون العمل أسهل في التعبير عن المشاعر من الكلام. قم بالرسم أو الدهان أو الكتابة أو العزف أو بممارسة الرياضة البدنية.

## المشاعر في الأسابيع القريبة

- ما زلت تشعر بالأحداث بشدة من جديد.
- تشعر بالاضطراب وعدم الراحة.
- أنت مضطرب وسريع الغضب؛ تغضب بسرعة ومن الممكن أن تفقد صوابك لأشياء بسيطة أيضاً.
- أنت متضايق نفسياً ومكتئب نفسياً وفاتر الشعور.
- مشاعرك متناقضة: تشعر بالتعافي لنجاتك، ولكنك تشعر بالذنب، لأنك أسعدت حظاً من الآخرين.
- تشعر بخيبة الأمل بسرعة ومن الممكن أن تفهم الآخرين بشكل خاطئ.
- لديك صعوبات في الذاكرة وفي التركيز.

## ◀ بعض الأشخاص تكون ردود فعلهم في تلك الحالة أكثر شدة وآخرين أقل شدة.

## ◀ ردود الفعل الطبيعية التي تتسبب بها الحالات غير العادية تقل حدتها مع مرور الزمن. في الواقع فإنها من الممكن أن تظهر من جديد بعد وقت طويل. بردة الفعل فإنك تتعامل مع تلك التجربة في تفكيرك. شيئاً فشيئاً فإنك سوف تتعافي من التجربة الأليمة وتستمر الحياة.

## لقد مررت بتجربة أليمة. لقد فقدت شخص قريب أو أنك تعرضت لحادث بنفسك أو تعرضت للإصابة أو أنك قد تعرضت للعنف. لقد كنت شاهداً على واقعة مؤلمة أو كنت في وضع تعرضت فيه للتهديد. قام قريبك بالانتحار أو حاول أن ينتحر.

من الطبيعي والصحي أن تكون لديك ردة فعل بعد التجربة الصادمة. من الممكن أن تسبب المشاعر الشديدة أيضاً التفكير في ماذا كان من الممكن أن يحدث.

### ردود الفعل في الأيام الأولى

- كل شيء يبدو غير واقعي على هيئة كابوس.
- من الصعب عليك فهم واستيعاب ما حدث.
- من الممكن أن تعاني من ألم في الرأس أو غثيان أو شعور بالبرد أو القشعريرة أو العرق أو أن تشعر بتوتر في العضلات.
- تكون في حالة كأنك مخدر بشكل تام أو أن مشاعرك تنفجر بشدة على سبيل المثال بالبكاء؛
- من الممكن أن تشعر بالذنب أو بالغضب أو بالخوف أو بالحزن أو شعور بالتعافي.
- من الصعب عليك أن تنام أو أن نومك متقطع.
- الحدث يتكرر من جديد في أفكارك.
- تشعر بروائح وأصوات وتشاهد أحداث تفصيلية للحدث.
- تخاف من أن يتكرر نفس الحادث المرعب، بأنك سوف تصبح "مجنوناً" أو أنك سوف تبقى بمفردك.
- تشعر بأنك بحاجة إلى أن تفهم ما حدث، على سبيل المثال أن تعرف السبب أو أن تعثر على المذنب.



Punainen Risti

لقد  
مرت  
بتجربة  
أليمة

### يقوم بتقديم المساعدة:

المستوصفات والمستشفيات وفرق الأزمات والرعاية الصحية المهنية ومكاتب الخدمات الاجتماعية ومكاتب الصحة النفسية والاستشارات العائلية والأبرشيات ومراكز الاستشارات للأمور العائلية ومراكز الأزمات والجمعيات.

### هواتف المساعدة لجميع أنحاء البلاد

- رقم هاتف الأزمات المناوب للجمعية الفنلندية للصحة النفسية مييلي (MIELI) باللغة الإنجليزية 0925250113 وواتس أب 0401958202 (WhatsApp).
- رقم هاتف الأطفال والشباب لرابطة حماية الطفل لماتيرهم: 111 116
- مناوبة الطوارئ لضحايا الجرائم 006 116

◀ بإمكانك أن تطلب المساعدة أيضاً من رقم الطوارئ العام 112.

في بلدية السكن هذه يقدم/يقدمون الخدمة

### الطفل يحتاج إلى الدعم

- بتفاعل الطفل مع الأحداث الصادمة كالشخص الكبير.
- تحدث مع الطفل عن الواقعة.
- شجّع الطفل على التعبير عن مشاعره على سبيل المثال باللعب أو بالرسم.
- لا تخفي مشاعرك بقدر زائد عن الحد.
- امنح الطفل الوقت للاستيعاب.
- ادعم شعور الطفل بالأمان من خلال المحافظة على الأمور الروتينية اليومية.

### متى تحتاج إلى مساعدة الآخرين؟

- أنت متضايق نفسياً ومكتئباً ومتوتراً بشكل مستمر.
- من الصعب عليك أن تنام أو أنك تنام بشكل مضطرب.
- لا تقدر على التركيز.
- قيامك بالعمل لا يسير بشكل سلس.
- لديك أعراض جسدية لا تعرف أسبابها.
- أنت لا تعرف أحد من الممكن أن تتحدث معه.
- هناك صعوبات في علاقاتك مع الناس الآخرين وتميل إلى العزلة.
- لقد فقدت رغبتك في الحياة.
- تستعمل الأدوية أو المشروبات الكحولية بقدر زائد عن الحد.
- لديك أفكار بالانتحار.

◀ ابحث عن مساعدة الآخرين، إذا كنت تشعر حتى بجزء من هذه الأعراض