

نصائح لأسر وأصدقاء الأشخاص الذين تعرضوا لكوارث

عند التعرض لكارثة، يجب عليك البحث عن مساعدة الأسرة، أو الأصدقاء، أو أي أشخاص آخرين مقربين إليك. يعتمد طول الفترة التي سيتم خلالها معالجة تداعيات الحدث على مدى جسامته التجريبية، ودرجة التعرض للخطر على نحو مهلك، ومدى بشاعة التجربة التي تمت مشاهدتها و حدوث أي إصابة أو فقدان للأقرباء أو الأصدقاء المقربين.

ما هي عادة أشكال رد الفعل الشديد في حالة التوتر؟

يوجد هناك أشكال عديدة ومختلفة لرد فعل الأشخاص عند التعرض لكوارث. يكون رد الفعل الأولي غالبًا في صورة شعور بالصدمة، والخوف، والحزن. كما قد يشعر بعض الأشخاص بالحيرة والارتباك. كما يحدث عادةً مشكلات في النوم، وقلق، وهياج عصبي، وآلام جسدية مثل الصداع، وآلام بالمعدة.

نصائح لأسر وأصدقاء الأشخاص الذين تعرضوا لكوارث

- **ترسيخ الشعور بالأمان من جديد**
ركز على الحقيقة بأن الأوضاع آمنة الآن وأن الخطر قد زال .
- **التحدث مع الشخص الذي تعرض للكارثة**
احرص على البقاء معه. وبادر بالتحدث إليه. ابدي الشعور بالتعاطف والشفقة فيما يتعلق بالتجربة التي تعرض لها. استمع إلى ما يقوله. فبعض الأشخاص قد يحتاجون إلى تكرار الحديث عن تجربتهم عدة مرات، إلا أن هذا لا ينطبق على جميع الأشخاص. كما يمكنك أيضًا ممارسة بعض الأنشطة معه أو تقديم المساعدة العملية أو فقط التواجد معه .
- **استئناف الحياة اليومية**
يمكنك مساعدة الشخص المقرب إليك على استئناف الأنشطة اليومية. يمكنك على وجه الخصوص مساعدته على الانتظام في النوم وتناول الوجبات. كما يمكنك مساعدته على تحديد الأنشطة التي تساعد على الشعور بالارتياح (مثلًا الأنشطة العملية، المشي، سماع الموسيقى). يُفضل مساعدة الشخص الذي تعرض لكارثة على استئناف الدراسة أو العمل سريعًا إذا أمكن. كما يُفضل تواجدهم مع أصدقاء، أو زملاء في الدراسة أو العمل معه كي يساعدهم على التفكير في أمور أخرى لبعض الوقت.
- **الأنشطة**
يساهم النشاط البدني في تقليل التوتر بالجسم. اعرض على الشخص فكرة المشي سويًا أو ممارسة التدرجات أو أي أنشطة أخرى ممتعة ومسلية معًا.
- **تقديم المساعدة**
يجب عليك التعرف على الألم، والخوف والحزن الذي يشعر به هذا الشخص. كما إن القدرة على ملاحظة نقاط القوة لديه يعد أمرًا مفيدًا. فستساعد هذه الصفات الشخص الذي تعرض للتجربة على التغلب عليها واستئناف الحياة اليومية
- **الشعور بالذنب**
قد يحدث عادةً شعور بالذنب عند التعرض لكوارث مثل الشعور بالتقصير في تقديم المساعدة لإنقاذ الآخرين. في هذه الحالة يجب التركيز على الحقيقة بأن مقترف الجريمة وحده هو الشخص المسئول عن الأحداث التي جرت.