

## نصائح للأشخاص الذين تعرضوا سابقًا لأحداث عصبية وتسببت في الإصابة بصدمات نفسية - والذين تأثروا بشدة بالأعمال الإرهابية التي وقعت في أوصلو وجزيرة أوتويا

وقد تشمل هذه النصائح الأشخاص اللاجئين والأشخاص الذين عانوا من ويلات الحروب أو من أي أحداث أخرى عصبية وقعت في بلدانهم، كما إنها قد تشمل النرويجيين الذين تعرضوا لمثل هذه الأحداث في النرويج أو في دول أخرى.

يجب عليك أن تعلم أنه من الطبيعي جدًا أن يتذكر الإنسان الأحداث السابقة والعصبية التي تعرض لها مثل الصدمات النفسية وفقدان أشخاص مقربين إليه في حال وقوع أحداث عنيفة في المجتمع الذي يعيش فيه. وتعد الأحداث الإرهابية التي وقعت في أوصلو وفي جزيرة أوتويا في يوم الجمعة ٢٢ يوليو نموذجًا لمثل هذه الأحداث والتي تأثر بها كل شخص في النرويج. فقد وقع فجأة حدث كنا نعتقد أنه غير وارد الحدوث على الإطلاق في النرويج مما أصابنا بشعور قوي بعدم الأمان، إلا أنه في ذات الوقت كان دافعًا لحدوث نوع من التلاحم والتماسك فيما بيننا. وقد يعد هذا الحدث تجربة قاسية بشدة أيضًا للأشخاص الذين تعرضوا سابقًا لأحداث مماثلة. فإن الأحداث التي تشاهدها حاليًا على شاشات التلفزيون أو تقرأها في الصحف أو تلك التي قد تكون شاهدتها عن قرب ربما تعيد إلى ذهنك ذكريات من الماضي وصور من الأحداث التي وقعت في ذلك الحين.

وقد تتمثل ردود الأفعال شائعة الحدوث عند الأشخاص الذين تعرضوا لمثل هذه الأحداث سابقًا في:  
**الشعور بأن الحياة قد بدأت فجأة غير آمنة:** حيث أن المكان الذي كنت تعتقد بأنه آمن تعرض الآن لحدث مماثل بشدة لذلك الذي تعرضت له سابقًا، مثلًا في بلدك بالنسبة إلى الأشخاص اللاجئين

**الشعور بعودة وقوع الأحداث السابقة التي تسببت في حدوث صدمة نفسية لك:**  
○ عودة ذكريات وصور الأحداث السابقة التي تسببت في حدوث صدمة نفسية لك إلى الأذهان بالنهار وفي صورة أحلام مزعجة بالليل

○ حدوث مشكلات في النوم، وتفاعلات جسمانية غالبًا ما تبدو في صورة آلم شديدة

○ الشعور بالعجز

○ شعور محتمل بالقلق الشديد على أقرب الأقارب إليك، سواء كانوا يعيشون بالقرب منك أو في دولة أخرى

○ شعور محتمل بالاكتئاب والرغبة في الانعزال

○ اهتمام محتمل بمشاهدة التلفزيون كثيرًا، وقراءة جميع الأخبار الموجودة في الصحف: فقد تشعر بأنك ترغب في مشاهدتها مرات عديدة. قد تعيد مشاهدة هذه الأحداث على التلفزيون إلى ذهنك تلك الأحداث التي تعرضت لها سابقًا.

في حال تعرضك لمثل ردود الأفعال هذه، فإنه يجب عليك القيام بما يلي:  
أحرص بشدة على الاعتناء بنفسك. احصل على قسط كافٍ من النوم، وانتظم في عاداتك الغذائية السابقة، واستأنف القيام بأنشطتك اليومية

أحرص على قضاء أوقات كثيرة مع الأشخاص المقربين إليك، وزيارة الأصدقاء والتحدث إلى الأشخاص الذين تثق فيهم .

تجنب مشاهدة التلفزيون كثيراً، وقراءة جميع الأخبار الموجودة في الصحف

قم بزيارة طبيب الأسرة إذا عانيت من مشكلات في النوم، أو الأم جسدية أو بدأت تتذكر كثيراً جداً الأحداث المؤلمة التي تعرضت لها في حياتك

كما إنك ربما تكون في حاجة إلى مساعدة اختصاصي نفسي أو طبيب نفسي. قد يساعد طبيب الأسرة في إحالتك إلى طبيب مختص. كما إنه يمكنك الآن الاتصال بمعهد العلاج النفسي (Institut for psykoterapi) في أوسلو، والذي قد يساعد في إحالتك إلى اختصاصي علاج طبيعي. اتصل بـ: [web@instpsyk.no](mailto:web@instpsyk.no) للحصول على رد سريع.

(المصدر: المركز النرويجي لدراسات الضغوط الناجمة عن العنف والصدمات النفسية، (NKVTS))

تاريخ النشر: 27.07.2011