

نصائح للأشخاص الذين تعرضوا لكارثة

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 لحوادث. يكون رد الفعل الأولي غالبًا في صورة شعور بالصدمة، والخوف، والحزن. كما قد يشعر بعض الأشخاص بالحيرة والارتباك. كما تحدث عادةً مشكلات في النوم، وهياج عصبي، وآلام جسدية مثل الصداع، وآلام بالمعدة.

نصائح للأشخاص الذين تعرضوا لكارثة

- **أنت الآن في أمان**
تذكر دائمًا بأنك في أمان الآن وأن الخطر قد زال .
- **البقاء مع الآخرين**
لا تجلس وحدك وتفكر في التجارب المؤلمة التي تعرضت لها. احرص على التواجد مع الآخرين. واطلب منهم المساعدة. وتحدث إليهم بكل حرية عما تشعر به. قد لا تجد جميع الأشخاص راغبين في التحدث عن التجربة التي تعرضت لها وهو ما يعد أيضًا أمرًا طبيعيًا. فيمكنك البقاء معهم دون التحدث عن التجربة التي تعرضت لها.
- **التفكير مستقبلاً أحياناً**
تذكر نقاط القوة التي تتمتع بها. ستساعدك هذه الصفات على التغلب على التجارب التي تعرضت لها. فقد تستفيد الآن أيضًا من نفس الاستراتيجيات التي استفدت منها خلال التجارب السابقة.
- **استئناف الحياة اليومية**
يجب عليك استئناف الأنشطة اليومية مثل الذهاب إلى المدرسة أو العمل. كما يجب عليك الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول الوجبات بانتظام. قم بممارسة الأنشطة التي تساعدك على الشعور بالارتياح (مثلًا الأنشطة العملية، المشي، سماع الموسيقى) .
- **مستويات التوتر**
يساهم النشاط البدني في تقليل التوتر بالجسم. احرص على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو ممارسة المشي أو التدريبات التي تتناسب معك.
يجب عليك توخي الحذر فيما يتعلق بتناول الكحول، والقهوة، والمواد التي تحتوي على النيكوتين، والسكر. فهذه المواد تزيد من مستوى النشاط في الجسم .
- **الشعور بالذنب**
قد يحدث عادةً شعور بالذنب عند التعرض لحوادث 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.

قد يرحل العديد من صغار السن الذين تأثروا بالأحداث التي وقعت في جزيرة أوتويا من منازلهم أو يذهبوا للدراسة بعيدًا عند بدء العام الدراسي. في حال رحيل صغار السن عن الأسرة والأصدقاء، يجب وضع الخطط بالتعاون مع مراكز الخدمات الصحية أو الآخرين لضمان الإيفاء بأي حاجات أو متابعة لهم في المكان الجديد.