



Transcultural
Mental Health Centre

مساعدة لك وللعائلة في مرحلة ما بعد الكوارث

(Help for you and your family after disasters)

فمن خسر شخصاً عزيزاً أو تعرّض لإصابة بالغة قد يحتاج لدعم وعناية خاصة.

من المهم أن يعي الفرد الأمور التالية:

- كيف تكون ردّات الفعل الطبيعية إزاء حصول هذا النوع من الكوارث
- الطرق الإيجابية للتكيّف معها
- ومتى اللجوء إلى مساعدة إضافية

تتضمّن ردّات الفعل الطبيعية إزاء الكوارث الآتي:

- شعور بالصدمة وبفقدان الإحساس، غالباً ما يسبقه شعور بالخوف
- رعب وحزن شديد عند استيعاب مدى حجم الخسارة
- إحباط وغضب وشعور بالعجز وحتى في بعض الأحيان شعور باليأس بخاصة إذا كانت كلّ هذه المشاعر غامرة
- تبدأ كلّ هذه المشاعر عادة خلال الأسابيع الأولى التي تلي الحدث.

قد يكون بعض الأشخاص قد مرّ سابقاً بأوقات من عدم الثبات والإضطراب وبفضل دعم مجتمعاتهم استطاعوا التعلّم من هذه التجارب ليساعدوا أنفسهم على تخطّي آثار الكارثة.

يعيش معظم الناس ضغطاً نفسياً حاداً عند حدوث كوارث طبيعية أو أعمال عنف واسعة النطاق. ويتمكن معظم هؤلاء من السيطرة على وضعهم بشجاعة وقوة. إلا أنه في بعض الأحيان لا تبدأ آثار الضغط النفسي بالظهور إلا حين يبدأ الشخص باسترداد صور الأحداث التي تبعث في نفسه الأسى.

يعتبر الشعور بالأسى ردّة فعل منطقية وطبيعية إثر حدوث كوارث طبيعية أو أعمال عنف واسعة النطاق. ويأتي الشعور بالأسى عادة نتيجة تعرّض الفرد لخطر مباشر أو الشعور بالقلق على العائلة والأصدقاء أو مشاهدة إصابات الآخرين والأسى الذي يشعرون به أو الشعور بالهلع والإضطراب خلال حدوث الكارثة. كما أنّ المشاعر والذكريات المرتبطة بأحداث سابقة من كوارث طبيعية أو أحران أخرى قد تعود لتظهر مجدداً.

غالباً ما يشعر الأشخاص بضغط نفسيّ كبير خلال أحداث معينة مثل حرائق الغابات والفيضانات والإضطرابات المدنية والقصف والأعاصير والتسونامي والهزّات الأرضية. غير أنه في بعض الأحيان عندما يتذكر الشخص التجربة القاسية التي مرّ بها يبدأ تأثير الكارثة عليه بالظهور. وفي حين يقدر البعض على تخطّي هذا الأسى بمؤازرة العائلة والأصدقاء، قد لا يتمكن البعض الآخر من ذلك من دون الحصول على المزيد من المساعدة والدعم .

الطرق الإيجابية للتأقلم تكون من خلال:

- دعم البعض لبعضهم الآخر بخاصة ضمن العائلة نفسها وضمن المجتمع الواحد
- تأمين الدعم المعنوي للآخر
- القيام بمهام عملية – الانتهاء من الأعمال التي يجب إتمامها قليلاً قليلاً في كل وقت وتقدير إنجاز أي مهمة معيّنة تمت بنجاح
- مشاركة التجارب والأحاسيس مع الآخرين قليلاً قليلاً في الوقت المناسب الذي يلائمك
- الإعتناء بصحتك وبصحة العائلة العامة – اللجوء إلى الراحة وممارسة التمارين الرياضية وتناول الطعام والإنخراط في المجتمع، كلها أمور تساعد (إحذر الإفراط من تناول الكحول).

الأطفال

يفلق الكثير من الراشدين بشأن تأثير الكوارث على الأطفال ومنها تأثير تعرّض الأولاد للصور المأساوية.

فمشاهدة الصور المروعة عبر وسائل الإعلام قد يبعث الأسى في النفس وخاصة بالنسبة إلى الأطفال الصغار. بإمكان الأهل ومقدمي الرعاية تقديم المساعدة وذلك عن طريق مراقبة ما يشاهده الأطفال على التلفاز ومنعهم من مشاهدة الأحداث المأساوية للكوارث التي تحدث.

يمكن للأهل ومقدمي الرعاية أن يساعدوا في الإجابة عن أسئلة الأطفال بكل صدق مع الإقرار بمخاوفهم وقلقهم وإعطائهم الثقة وجعلهم يشعرون بأنهم محميون وبأمان.

متى نطلب المساعدة

يمكن للأسى الذي يمر به المرء بعد الكارثة أن يستمر لفترة طويلة ويؤثر على الصحة الجسدية والعقلية وقلق راحة الإنسان.

يجب طلب المساعدة في حال:

- تأثر نومك بشكل سلبي
- أصبحت تشعر بأسى كبير وأصبحت شديد الحساسية وغير قادر على إيجاد الراحة أو شعرت بالإضطراب في معظم الأوقات
- فقدت الأمل وأصبحت يائساً أو يائساً أو عجزت عن التأقلم
- عانيت من مشاكل في التركيز وأصبحت مشتتة التركيز وبتّ غير قادر على إتمام مهامك الاعتيادية
- شعرت بأنّ صحتك ليست جيّدة
- شعرت أنّك تعاني من أعراض جديدة أو أنّ المشاكل الصحية السابقة قد عاودتك مثل مشاكل التنفّس والقلب والمعدة

بالنسبة إلى الأطفال، يمكن أن يقوموا بعزل أنفسهم عن الآخرين، أو أن يصبحوا عدائيين، أو تظهر لديهم مشاكل في المدرسة أو أن يجدوا مصاعب في النوم أو الانفصال عن أهلهم وإخوانهم.

للبحث عن مساعدة

ثمة طرق عديدة للحصول على المساعدة من أجل التخلص من الأسى الذي تسببه الكوارث.

- الإتصال بخدمة الطوارئ في الولاية: 132 500
- قسم الشؤون الخارجية والتجارة (DFAT) : مركز الطوارئ القنصلية متوقّف على مدار الساعة:

1300 555 135

- بالإضافة إلى كلّ ذلك، يمكنك الإتصال بطبيبك إذ يمكن أن يكون هو أفضل من يساعدك لتخطي الأمور المقلقة والدائمة.

للإتصال وإجراء محادثات مع أحدهم، الرجاء الإتصال على الأرقام التالية:

الخط المجاني: 1800 648 911

هاتف: (02) 9912 3851



Transcultural
Mental Health Centre