



التعافي من الصدمات الطويلة المدى

جهات الاتصال

متى عليكم طلب المساعدة

ما الذي عليكم توقعه

تؤثر الأحداث المؤلمة على حياة الناس بأكملها. يتأقلم ويتعافى الجميع بشكل مختلف.

في أعقاب أي حدث صادم، قد يواجه الناس ردود فعل عاطفية أو جسدية قوية. هذه المشاعر طبيعية، وفي معظم الحالات، سوف تهدأ في غضون بضعة أسابيع كجزء من عملية الشفاء والتعافي الطبيعية للجسم.

كما يمكن للذكرى السنوية والأحداث الأخرى التي تذكّرنا بالحدث الصادم الأولي أن تثير جميع المشاعر القوية المماثلة من الحزن والصدمة والذنب والفقدان. ومرة أخرى، هذا أمر طبيعي، وعادة ما تهدأ هذه المشاعر في غضون بضعة أسابيع.

التعافي من الصدمات

يؤدي أي حدث يتضمن الخسارة والخطر والخوف إلى دخول الجسم في حالة من الإثارة الشديدة. ويمنح "وضع الطوارئ" هذا الناس إمكانية الحصول على الكثير من الطاقة في فترة زمنية قصيرة لزيادة فرصة البقاء على قيد الحياة.

يتم استخدام الكثير من الطاقة عندما تكونوا في وضع الطوارئ، وعادة ما يشعر الناس بالإرهاق العميق بعد ذلك.

هناك استراتيجيات يمكنكم استخدامها للتأقلم. وهذه تشمل:

- القبول بأنكم تعرضتم لتجربة مؤلمة أو مخيفة
- الراحة
- ممارسة الرياضة
- التحدث مع الأصدقاء والعائلة وأعضاء المجتمع الآخرين.

يمكنكم العثور على المزيد من استراتيجيات التأقلم على www.betterhealth.vic.gov.au.

من المهم أن تتذكروا أن رحلة الجميع خلال التعافي هي مختلفة، وبالنسبة للكثيرين، لا يزال التعافي يمثل تحدياً مستمراً.

بالنسبة لبعض الأشخاص، لا يتوقف وضع الطوارئ. وللتأقلم، فإنهم يحاولون التحكم في ردود أفعالهم من خلال تجنب أو كبت مشاعرهم. ولكن هذا لا يساعد في التعامل مع المشكلة الأساسية وبالنتيجة يمكن أن يجعل الأمر أسوأ.



متى يجب علي طلب المساعدة؟

هل أحتاج إلى مساعدة؟

يجب على الناس طلب المساعدة المهنية إذا كانوا هم أو شخصاً يعرفونه:

- يشعرون بالإرهاق وغير قادرين على التعامل مع مشاعرهم الحادة أو أحاسيسهم الجسدية
- يُظهرون أعراض الإجهاد البدني
- يسترجعون تجربة ذكريات الماضي الحيّة لهذا الحدث
- يجدون أن العلاقات مع العائلة والأصدقاء تتعرض للمعاناة
- يُصبحون عرضة للحوادث
- يستخدمون المزيد من الكحول أو المخدرات
- عنيفين جسدياً أو عاطفياً
- يعانون من تغييرات كبيرة أخرى في سلوكهم

إذا كنتم أنتم، أو شخصاً تعرفونه، تجدون أن هذا الوقت صعب، فمن المهم أن تتذكروا أنكم لستم وحدكم. هناك العديد من الأماكن التي يمكنكم الذهاب إليها للحصول على المشورة أو المساعدة، بما في ذلك طبيبيكم المحلي، وخدمات دعم الصحة العقلية، وعلى الإنترنت.

أين يمكن الحصول على المساعدة

- العائلة والأصدقاء
- طبيبيكم
- أخصائي الصحة العقلية، مثل طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو مرشد اجتماعي، ممن لديهم الخبرة في علاج اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) إذا لزم الأمر.
- مركز الصحة المجتمعية الخاص بكم
- المركز الأسترالي للصحة العقلية ما بعد للصدمات 9035 5599 (03).

خدمات الاستشارة العامة عبر الهاتف

- Lifeline 13 11 14
- GriefLine 1300 845 745
- BeyondBlue 1300 224 636

الموارد على الإنترنت

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

العنف الأسري

- إذا كنتم في خطر فوري، اتصلوا بالرقم 000.
- خدمة الاستشارة الوطنية للإعتداء الجنسي، والعنف الأسري المنزلي على الرقم (1800 RESPECT) 1800 737 732.