



## نصيحة للاجئين

نود أن نفرح بأن للثقافات الأخرى طرق مختلفة في التعامل مع المسائل المتعلقة بالصحة العقلية. إن الغرض من هذه الكراسة هو توفير بعض المعلومات التي من شأنها أن تساعدك على التعامل مع الصعوبات التي قد تكون لديك. إذا استمرت الأعراض فالرجاء استشارة طبيبك.

## حقائق عن الإجهاد الناجم عن صدمة مروعة

- هو حالة قابلة للعلاج، ويمكن لك أن تتحسن
  - ستصبح حالات استرجاع الماضي والكوابيس أقل حدةً وأقل شيوعاً مع مرور الوقت.
  - الصدمة يمكن أن تحدث بدون تحذير، مما يجعل من الصعب على الناس تحملها.
  - يحتفظ عقلك بصورة للصدمة لتذكيرك في المستقبل كي لا تكون في ذلك الموقف ثانية. لذا فمن الطبيعي أن يريك عقلك هذه الصور كطريقة لحماية النفس.
  - ردود الأفعال للصدمة طبيعية وليست إشارة إلى ضعفك
  - الأشخاص الذين واجهوا صدمة قد يجدون من الصعب عليهم الوثوق بالآخرين. وينبغي لمعالجك أن يفهم ذلك.
- من المهم أن تتذكر بأنك كلاجئ:**
- ربما تكون قد شهدت أو تعرضت لأحداث مؤلمة جلبتك إلى هذا البلد.
  - إن عملية طلب اللجوء والتكيف للعيش في بلاد جديدة يمكن أن تكون باعثة جداً على الإجهاد.

لذا فقد تتعامل معها بمجموعة متنوعة من الطرق. إن الإجهاد الناجم عن صدمة مروعة يمكن أن يكون رد فعل طبيعي لما تشعر وتمر به حالياً. ولكن، إذا كنت تشعر بأنه يؤثر على حياتك اليومية فمن المهم أن تطلب المساعدة.

## حاول إتباع الطريقة التالية للاسترخاء

- أرح نفسك إما بالجلوس أو بالاستلقاء في مكان هادئ، وأغمض عينيك إن كنت ترغب بذلك
- تنبه لتنفسك وإيقاعه وعمقه وسطحيته وسرعته
- ضع إحدى يديك على الجزء الأعلى من صدرك واليد الأخرى إلى الأسفل من أضلاعك على سرتك.
- أطلق نفسك ببطء
- خذ شهيقاً بلطف حتى تشعر بارتفاع صدرك ببطء تحت يدك.
- أطلق زفيرك مرة أخرى شاعراً بانخفاض صدرك وتأكد من إطلاق زفيرك لفترة أطول قليلاً من المعتاد.
- توقف مؤقتاً لبضعة دقائق ثم كرر العملية مرة أخرى.

## أو حاول هذه الطريقة:

- أرح نفسك إما بالجلوس أو بالاستلقاء في مكان هادئ وأغمض عينيك إن كنت ترغب بذلك
- خذ شهيقاً ببطء عبر أنفك
- أطلق الزفير ببطء عبر فمك
- قم بذلك 5 مرات
- كور أصابع قدميك بقوة وعد لغاية 5، أطلقها الآن ببطء. حاول أن تقوم بذلك ثانية.
- هذه المرة ضم أصابع كفيك لعمل قبضتين محكمتي الإغلاق لكتنا يديك وعد لغاية 5، افتحهما الآن ببطء. حاول أن تقوم بذلك ثانية.
- حاول أن ترفع كتفيك إلى الأعلى لغاية أذنيك ولأعلى ما تستطيع وعد لغاية 5، ثم اخفضهما ببطء، حاول أن تقوم بذلك ثانية
- أخيراً، اضغط على وجهك لشده بأقصى ما تستطيع (اضغط على عينيك وفمك وأنفك مغلقان) وعد لغاية 5، والآن ارفع يديك ببطء. حاول أن تقوم بذلك ثانية.

## هل تشعر مسترخياً؟

لتحقيق أفضل استفادة ممكنة من هذه الطرق تحتاج إلى:

- ممارستها كل يوم
- استعمال هذه الطرق في المواقف المسببة للإجهاد
- تعلم كيفية إرخاء عضلاتك بدون الحاجة إلى شداها أولاً

## هل تعاني من كوابيس أو من حالات استرجاع الماضي

- قد تعاني من كوابيس أو حالات استرجاع الماضي إذا:
- كنت مجهداً، أو قلقاً أو مكتئباً
- كنت قد شاهدت حدثاً مروعاً أو كنت تتعافى منه

إن المعاناة من كوابيس وحالات استرجاع الماضي يمكن أن تكون استجابة طبيعية للكيفية التي تشعر بها. وبتأنيب بعض الإرشادات الواردة في هذا الدليل ربما يمكن تقليلها أو إيقافها تماماً في نهاية المطاف.

قد يستعمل عقلك الكوابيس وحالات استرجاع الماضي للتعامل مع الكيفية التي تشعر بها. ومن المهم أن تحاول التعامل مع مشاكلك عوضاً عن محاولة تجنبها. على سبيل المثال من خلال استعمال العقاقير المخدرة أو شرب الكثير من الكحول.

### عندما تعاني من كابوس أو لفتة إلى الماضي:

- استعمل طريقة للاسترخاء لمساعدتك على العودة إلى النوم
- حاول أن تفتح جهاز الراديو أو التلفزيون عندما تعود للفراش. ومن شأن ذلك أن يبعد تفكيرك عن الكابوس الذي أفقت منه لتوك
- فكر بشكل إيجابي، وذكر نفسك بأن ذلك مجرد حلم أو حالة استرجاع للماضي وإنه لا يحصل حقاً. استعمل عبارات مثل "استطعت النجاة" أو "إنني آمن الآن".

إذا أصبحت الكوابيس مخيفة جداً ولم تكن قادراً على النوم، أو كانت حالات استرجاع الماضي تؤثر على حياتك اليومية فمن المهم أن تعلم طبيبك بذلك. وباستطاعته عندئذ أن يحيلك إلى شخص ما يستطيع مساعدتك.

## كيف يمكن أن أساعد نفسي؟

- حاول أن تتفهم ما حدث لك.
- تحدث عما حدث لك إلى أصدقاء أو إلى الشخص المعالج.
- اكتب ما حدث لك فمن شأن ذلك أن يسمح لك باكتساب بعض السيطرة على الأفكار التي تراودك بدلاً من أن تدعها تأتي إلى ذهنك عنوة.
- فكر بشكل إيجابي واستعمل عبارات مثل "إنني آمن الآن" "كان ذلك في الماضي" أو "استطعت النجاة"
- حاول أن تخصص بعض الوقت كل يوم للنظر إلى الأشياء الإيجابية في حياتك في الوقت الحاضر
- عندما تكون الأعراض سيئة، حاول التفكير بشيء آخر أو القيام بفعالية للمساعدة على تقليل الأفكار السيئة
- إبقاء نفسك مشغولاً
  - يبعد ذهنك عن التفكير في الأشياء
  - يساعدك على النوم
- ممارسة التمارين
  - تساعدك على النوم بشكل أفضل
  - تساعد على استرخاء عضلاتك
- تناول الطعام على نحو صحي
  - حاول أن تأكل الكثير من الفواكه والخضروات
  - حاول أن تأكل وجبات منتظمة
  - يبقي معدلات طاقتك عالية
  - يحافظ على صحتك
- القيام بأشياء تساعدك على الاسترخاء
  - خذ حماماً دافئاً قبل الذهاب إلى الفراش
  - استمع للموسيقى
  - اقرأ كتاب

## هل تعاني من الإجهاد الناجم عن صدمة مروعة

### كيف تشعر

- عصبى، قلق
- متوتر، متوتر للغاية، غير مستقر
- غير واقعي، غريب
- حزين
- غاضب
- مكتئب
- لديك رغبة في البكاء

### ماذا يحدث لجسمك

- تسارع في نبضات القلب ودقات عينية
- ضيق في الصدر
- تصلب وشد في العضلات
- شعور بالتعب
- آلام في الجسم
- رغبة في البكاء
- آلام في المعدة

### أفكار شائعة

- "إنها غلطتي"
- "لا أستطيع التحمل"
- "لم أعد أكثر بعد الآن"
- "لماذا يجب أن يحدث ذلك لي"

### كيف تفكر

- لا تستطيع التركيز
- دائم القلق
- تتنابك حالات استرجاع الماضي
- تعاني من كوابيس
- غير قادر على اتخاذ قرار
- تشعر بالندم أو بالخجل أو بالذنب
- تلوم نفسك لما حدث
- تقلق بشأن إمكانية وقوع الحادث ثانية

### لديك صعوبة في النوم

- تشعر بالعصبية وعدم الارتياح
- تعيش حالة الصدمة مجدداً

### ماذا تفعل

- تتجنب الأشياء التي تذكرك بما حدث لك
- تتجنب مخالطة الناس
- تتجنب أن تكون لوحده
- تشرب وتدخن أكثر
- تترع المكان ذهاباً وجيئة
- تفقد اهتمامك بالأشياء
- لا تستطيع الجلوس والاسترخاء
- بوضعك علامة في المربعات يمكنك أن تعرف كم أنت قلق