

## چگونه با احساساتم کنار بیایم؟

مصائب باعث ایجاد تغییر ناگهانی در واقعیتها میشوند. بعد از حمله ها به برج بازرگانی دنیا (World Trade Center) و پنتاگون (Pentagon)، برای هزاران هزار نفر، واقعیت الآن شامل از دست دادن عزیزان، همسرها، شریکهای زندگی، بچه ها، بستگان دیگر، دوستان و همسایگان است.

برای میلیونها نفر در سراسر دنیا که به نحوی با این تراژدی از راه وسایل ارتباط جمعی در رابطه هستند، این به معنی از دست دادن مقیاسی از امنیت و حفاظت، و رخنه ناپذیری است. برای انسانهایی که روزهای فعالیتهای نظامی را دیده اند، بمب گذاری شهر اوکلاهوما، و اولین فاجعه برج بازرگانی دنیا (World Trade Center)، این واقعه خاطره و احساسات آنچه را که فکر میکردند با آن روبرو شده و آنرا بکنار گذاشته اند را زنده می کند.

این اطلاعات تهیه شده اند تا به شما کمک کنند که احساسات، عواطف، ناراحتیهای بدنی که تجربه میکنید را بشناسید و به این ترتیب از مقدار فشار عصبی شما کاسته شده و مراحل بهبودی را شروع کنید. مطمئن باشید که اینها عکس العمل های عادی هستند که در برابر حادثه غیر عادی ظاهر میشوند.

### عکس العمل های عادی

- **شوکه، بی حسی، و ناباوری** که چنین چیزی میتواند اتفاق بیافتد.
- **ترس** در رابطه با امنیت شخصی، امنیت عزیزان، و کلاً تمام مملکت. همینطور ترس در مورد آتش، پلیس و مأمورین جستجو و نجات.
- **غم و تأثر** در مورد کسانی که جان خود را از دست داده اند و باید با اثرات این خرابی زندگی کنند، و برای خیلی ها، دوباره ظاهر شدن تأسف و غم برای از دست دادنهای قبلی. این دوباره ظاهر شدن ممکن است شامل فقدان هایی در اثر جنگ جهانی دوم، آخرین باری که به امریکا حمله شد- فعالیت ها یا حمله های نظامی بعد از آن، یا هر نوع واقعه خشونت آمیز دیگر باشد. خیلی مهم است درک کنیم که حزن و غصه پی آمد طبیعی این وقایع است. ممکن است این غصه برای مدت طولانی تری ادامه پیدا کند، مخصوصاً وقتی دائماً این واقعه مطرح میشود و موضوع پخش از رسانه های گروهی است. جمله «ما در جنگ هستیم» که دائماً و مرتباً از رادیو و تلویزیون شنیده میشود باعث ظهور این نوع احساسات میشود.
- **خطور ناگهانی وقایع گذشته به ذهن.** هر شخصی که در واقعه گذشته ای تحت تأثیر فشارهای روانی بعد از وقوع حادثه قرار گرفته ممکن است در اثر این خشونت دوباره

علائم گذشته را تجربه کند. این بخصوص در مورد قربانیان اعمال خشونت آمیز، مخصوصاً در این مورد، جنگ صدق میکند ولی برای قربانیان خشونت خانوادگی و جنایات نیز صادق است.

• **خشم و افزایش ظن به دیگران.** خشم فوری، حتی خشم دیوانه وار، ممکن است در مورد ربایندگان هواپیما احساس شود. این خشم و ظن به سرعت میتواند نسبت به دیگر افرادی که ممکن است عضو همان گروه فرهنگی یا ملیتی یا مذهبی باشند سرایت کند. به یاد داشته باشید، ما هنوز نسبت به هویت افرادی که این حمله را برنامه ریزی کرده به عمل در آورده اند مطمئن نیستیم. اینها افراد محدودی بودند که نماینده همه مردم از فرهنگ، ملت و یا مذهب خود نیستند.

• **احساس گناه و تقصیر.** احساس گناه بازماندگان مبنی بر این است که «چرا من زنده هستم وقتی دیگران تلف شده اند»، یا «اگر فقط ... میکردم». اعتقاد به توانایی ما که میتوانست شاید به نحوی پی آمد ها را تغییر دهد و اینکه شاید میتوانستیم بیشتر مورد استفاده قرار بگیریم، جزئی از ماست. باور این مطلب که اتفاقات بطور اتفاقی و شانسی می افتند و یا هیچ اثری روی آنها نداریم، سخت است. انواع احساس گناه بازماندگان شامل:

— باور اینکه طرز عمل دیگری میتوانست پی آمد این حادثه را عوض کند. انسانهایی که قادر بودند از برج بازرگانی دنیا (World Trade Center) فرار کنند، شاید احساس کنند که میتوانستند سهم بیشتری در نجات دیگران داشته باشند.

— نگرانی در مورد مطالب حل نشده در رابطه با شخصی که فوت کرده است. بازمانده تمرکز خود را روی روزها و یا ساعتهایی قبل از فاجعه می گذارد و ممکن است در رابطه با طرف فوت شده احساس گناه کند که در زمان حیات او با او مخالفت ها، سوء تفاهم ها، دعواها داشته و احتمالاً او را از خود رنجانیده است. اغلب اوقات بازمانده فکر می کند که آنطرف فوت کرد بدون آنکه بداند که کسانی او را دوست داشتند.

— احساس گناه و عجز چون موقعیتی برای انجام کاری دست نداد. این معمولاً در مورد «قربانیان درجه دوم» (مردمی که از طریق رسانه های گروهی با فاجعه روبرو هستند) صادق است که آنها احساس عجز میکنند که کاری از دستشان بر نیامد تا اثرات فاجعه را تقلیل دهند. این در مورد مأمورینی که متخصص جستجو و نجات هستند نیز صدق میکند که، اگر بازماندگانی پیدا نشوند، آنها موقعیتی پیدا نکرده اند که تعلیمات و تخصص خود را بکار گمارند.

- احساس له شدن زیر بار افکار، سخت بودن تصمیم گیری، و /یا عدم توانایی بوضوح تفکر کردن. این احساسات قوی، میتوانند به جایی منجر شوند که شخص احساس گیر کردن در زندگی را پیدا کند و اینکه نمیتواند برنامه ریزی کند و یا کارهای روزمره خود را انجام دهد.
- از دست دادن موقتی حافظه. هر دو حافظه دور و نزدیک شما میتواند بوسیله فراوانی و سنگینی بار اطلاعات تحت تأثیر قرار گیرند. ممکن است اسماها و تاریخها را فراموش کنید و حتی وقتی از اطاقی به اطاق دیگر در منزل خود میروید، وقتی به آن اطاق رسیدید فراموش می کنید که در آنجا چکار داشتید و یا چرا به آن اطاق رفتید.
- احتیاج به تماس با افراد فامیل. نه تنها شما میخواهید که همه بدانند که شما حالتان خوب است ولی احتیاج دارید که با کسانی که دوست دارید و شما را دوست دارند رابطه برقرار کنید. این ارتباط با سیستم گروه پشتیبان شما خیلی مهم است و به شما کمک می کند که فشار عصبی خود را تحت کنترل در آورید.
- احتیاج به اطلاعات. همه به تلویزیونها و رادیوها چسبیده اند و امیدوارند بشنوند که بازماندگانی پیدا شده اند یا مملکت در امن و امان است، بشنوند که میدانیم چه کسی پشت این حمله بوده، و یا اگر هر کدام از ما فرداً میتوانیم کمکی کنیم. این عامل اصلی در تشدید فشار عصبی است چون بدن یا فکر فرصت استراحت و آرامش را ندارد.
- اضطراب. اضطراب با ترس تفاوت دارد. اضطراب یک نگرانی عمومی است، مثل منتظر واقعاً بد دوم بودن.

#### • افسردگی. نشانه ها و علائم افسردگی —

- گریه کردن بدون دلیل بخصوصی
- ناکامی و احساس عجز و بی قدرتی
- تند مزاجی و تغییر ناگهانی در خلق و خوی و حال و حوصله
- احساس نا امیدي
- انزوا طلبی از فامیل و دوستان و /یا فعالیتهای اجتماعی

در نتیجه یک یا تمام موارد بالا، ممکن است ناراحتی ها و اشکالات فیزیکی زیر را تجربه کنید:

- تغییر در اشتها و یا اشکال در هضم غذا
- اختلالات مربوط به خواب. معمولی ترین آن عدم خوابیدن و یا عدم خواب ماندن
- سردردها
- تشدید حالت آلرژی ها، سرماخوردگی ها و آنفلوانزا
- کم شدن وزن

## چگونه میتوانید به خود و دیگران کمک کنید

- **سوخت را کم کنید.** با کمتر تلویزیون نگاه کردن و یا رادیو گوش کردن یا خواندن در مورد این فاجعه میتوان از شدت اضطراب خود کم کرده و تا حد امکان از شنیدن صداها و تصاویر این فجایع دوری کنید. احتمالاً این تنها کار مفیدی است که میتوانید در کمک به خود انجام دهید. سعی کنید فقط خلاصه اخبار را (که معمولاً در شروع ساعت پخش میشود) گوش کنید و اینکار را هر دو، سه یا چهار ساعت یکبار انجام دهید.
- **تمرکز خود را روی مثبت ها بگذارید.** به دلیری و تعهد انسانی مأمورین فکر کنید — پلیس، مأمورین آتش نشانی، خدمات اضطراری طبی، مأمورین جستجو و نجات — دکترها، پرستارها، دیگر افراد طبی، روان شناسان، صلیب سرخ و دیگر داوطلبان آن و صدها هزار داوطلب ناگهانی از میان مردم. به یاد داشته باشید که اینها از همه ملیتها، مذاهب و فرهنگها هستند که دست بدست هم داده با خستگی ناپذیری به قربانیان کمک می کنند.
- **به احساسات خود واقف باشید.** دانستن این امر که ناراحتی های احساسی و فیزیکی شما در اثر فشار عصبی و روانی است به شما کمک می کند که اثر آنها را روی خود تقلیل دهید. بدانید که دیگران در احساس شما شریک هستند.
- **با دیگران راجع به احساسات خود صحبت کنید.** بدانید که میلیونها نفر در سراسر دنیا در احساسات شما شریک هستند. این امر به شما کمک می کند از فشار عصبی خود کاسته و متوجه باشید که دیگر قربانیان در این نوع احساسات با شما شریک و همراه هستند.
- **کمک دیگران را قبول کنید.** اگر احتیاج به کمک دارید که احساساتتان را در جای مناسب خود قرار دهید، با یک مشاور روانی صحبت کنید. آنها تعلیم دیده اند که چطور با بحران روبرو شوند و میدانند که این عکس العملها بعد از وقوع چنین حوادثی کاملاً عادی و معمولی هستند. این به آن معنی نیست که شما دیوانه هستید. این به آن معنی است که شما در حل و فصیح احساسات خود و کنار آمدن با آن احتیاج به کمک دارید.
- **به خشم خود رسیدگی کنید.** خشم خود را روی فامیل خود خالی نکنید. خشمی که حل نشده باشد، معمولاً به صورت خشونت با بچه ها یا همسر در میاید و این چیزی نیست

که شما می خواهید. یک راه رسیدگی به خشم، انجام فعالیت خسته کننده فیزیکی است. تند راه بروید، یا بدوید، زمین را بسابید، یا منزل را تمیز کنید. اگر می خواهید چیزی را بزنید، بیسبال یا تنیس یا راکت بال بازی کنید و بدین ترتیب ضربه را به توپ بزنید- به یک توپ فوتبال لگد بزنید. اگر در زمانی که عصبانی هستید نمیتوانید اینکارها را انجام دهید، سعی کنید از روش های تقلیل خشم از جمله تمرینهای تنفس عمیق یا تفکر عمیق و تمرکز (meditation) استفاده کنید. اجازه ندهید که خشم شما به تنفر تبدیل شود.

- **دست دوستی به طرف دیگران دراز کنید.** خود را در دسترس افرادی که احتیاج به شنونده دارند قرار دهید. مخصوصاً، اگر میتوانید، دست دوستی به طرف اشخاصی که تحت سرزنش قرار گرفته اند صرفاً بخاطر اینکه از لحاظ ملیتی یا مذهبی با آنها یکسان هستند، دراز کرده آنها را در آغوش بگیرید. درد و غم آنها به اندازه درد و غم شما بزرگ است، و احساس گناه و تقصیر آنها بزرگتر از مال شماست. حداقل، اکثریت را بخاطر اعمال اقلیت ملامت و سرزنش نکنید.

- **کاری کنید که از آن لذت می برید.** تا حد امکان، زمانی را کنار گذاشته از پنجره به بیرون نگاه کرده خورشید و گلها را بنگرید. به یاد داشته باشید که شما هنوز آزاد هستید و هنوز زیبایی در دنیا وجود دارد. میتوانید لبخند بزنید، و در حقیقت لبخند زدن برای شما خوب است. این باعث میشود احساس بهتری کنید، و به هیچ عنوان نشانه بی احترامی نیست.

- **با سیستم پشتیبان خود در تماس باشید.** با رهبران روحانی / مذهبی خود، گروه اجتماعی خود، همسایگان، فامیل و دوستان در تماس باشید. شبی را پیش یک دوست یا فامیل سپری کنید. هر دوی شما میتوانید از این تماس سود ببرید.

اگر احتیاج دارید با کسی صحبت کنید، خواهشمندیم با دفتر صلیب سرخ آمریکا در محله خود تماس بگیرید. آنها با کمال خرسندی شما را کمک کرده ترتیب صحبت شما با یک فرد متخصص تعلیم دیده در مورد سلامت روان در هنگام وقوع فجایع را خواهند داد.