

عندما تحدث
كوارث



 American
Red Cross
Disaster Services

ARC XXXX

لربما جعلتك الهجمات الإرهابية تسائل وتشك في العديد من الأشياء التي تعتقدها حول أمك الخاص، وأمان عائلتك وأصدقائك. تعلمنا في صغرنا أنه إن كن طبيين فستحدث لنا أشياء طيبة. وأحياناً نلاحظ أشياء تجعلنا نفكر في ذلك ونشك فيما تعلمناه. لن تجد في هذا الدليل الإجابة عن كل الأسئلة، وأفضل شيء يمكن أن تقوم به هو مساعدتك على الإدراك وأنه من الطبيعي إلقاء مثل هذه الأسئلة حول الهدف والسبب لمثل هذه الكوارث. العديد من الأشخاص الآخرين الذين شاهدوا هذه الكارثة أو كوارث أخرى مثلها، يتساءلون نفس الأسئلة. ما يمكننا القيام به، هو ذلك ببعض المعلومات حول ردود الفعل العاطفي والبدني الذي قد تشعر به، وكذلك منك ببعض النصائح لمساعدتك على "وضع" هذا الحدث في المكان الذي يستحقه في حياتك.

لماذا كان هذا الحدث مرهقاً جداً؟

إن الكوارث التي يتسبب فيها البشر قد تكون مخيفة أكثر من الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات والأعاصير، لهذه الأسباب

- ليس هناك إنذار ولا الوقت الكافي للاستعداد. على خلاف إعصار أو فيضان بطيء، ليس لدينا الوقت الكافي لتهيئة أنفسنا عقلياً لهذا النوع من الكوارث.
- لا نتوقع هذا النوع من الكوارث. أغلب الكوارث في هذه البلاد أما تتعلق بالطقس أو بالحوادث. ليس لدينا تاريخ في مثل هذا النوع من الهجمات الإرهابية، ونواجه صعوبة في الاعتقاد بأنه يمكن أن يحدث.
- من الصعب فهم الأسباب التي تجعل شخصاً ما يقوم عن قصد بعمل يتسبب في الموت والإصابات، وخاصة لما تحصل للأطفال.
- التغطية الصحفية والتلفزيونية والإذاعية، بإمكانها أن تجعلنا نشعر وكأننا جزءاً من هذه الكارثة وتجعل منا "ضحايا" هذه الكارثة بسبب اهتمامنا.
- ليست هناك ضمانات أن مثل هذه الحادثة لن يتكرر في أي مكان. ينظر الخبراء في الطرق التي تمنع مثل هذه الأحداث وذلك بدون تقلص حرياتنا من المؤسف أن يصاب شخص ما بأذى أو يموت، لكن الأكثر أسفاً وأن يصاب طفل. كلنا نعرف أطفالاً صغاراً وأطفالاً رضعاً، وكلنا نحاول قدر المستطاع حمايتهم ومحبتهم ولا نجد الأجوبة السهلة حول أسئلة مثل: لماذا يتعرض الأطفال لهذه الأشياء المرعبة.

هل ما أشعر به طبيعي، وهل يشعر ناس آخرون بنفس الإحساس؟ هناك العديد من ردود الفعل والمشاكل المشتركة بعد الكوارث. إن الأشياء التي تشعر بها والمشاكل التي تواجهها هي نفس الشعور ونفس المشاكل عند العديد من الأشخاص الآخرين. وقد يتضمن ذلك:

- الحزن، بما في ذلك البكاء بسهولة أكثر أو الرغبة في البكاء.
- الغضب.
- الخوف.
- الإحساس بالذنب لأنك بخير وغيرك ليس بخير.
- مشاكل النوم، أو تبقى نائماً، أو الأحلام الرهيبة.
- تغيير في الشهية _ الأكل الكثير أو عدم الشعور بالجوع.
- مشاكل في المدرسة وصعوبة في التركيز.
- الإحساس بالعجز.
- الرغبة في الانعزال والانفراد أكثر من العادة، أو عدم الرغبة في البقاء على انفراد مطلقاً.
- مزاجي وسريع الغضب.

هذه كلها مشاعر طبيعية. قد تغيب هذه المشاعر لمدة معينة ثم ترجع عندما نتذكر الكارثة. يجب أن نتوقع ذلك. إذا سبق لك أن شاهدت نوعاً آخر من الكوارث مثل زلزال أو إعصار أو فيضان، ستتذكر تلك الكارثة وتحس بنفس الشعور والعواطف التي أحسست بها في ذلك الوقت.

قد تباغتك الضوضاء العالية بسهولة أكثر، أو أن اشتمام رائحة أو رؤية شيء ما تكون لهما علاقة بالكارثة قد تسبب رد فعل. لا تغرب لردود الفعل هذه. سنتلاشى وتختفي بعد مدة إذا لم يحدث أي شيء خطير. قد تواجه أيضاً بعض المشاكل البدنية بسبب الغضب والقلق. وقد تتمثل هذه المشاكل في:

- الآم في البطن
- صداع
- حساسيات متزايدة.
- طفح.
- برودة وأعراض مشابهة للإنفلونزا.

متى سأشعر بتحسّن؟

لما يتلاشى الحدث من ذهنك ولا تتذكره، ستتلاشى أيضا الشعور وردود الفعل، خاصة بعد أن تعود إلى حياتك الطبيعية وتركز انتباهك حول أشياء أخرى. وهذا لا يعني أن اهتمامك قلّ عما كان عليه، ولكن أنك "وضعتك" شعورك حول هذه الكارثة في "المكان المناسب والخاص بها". وبعثت هذه التغييرات ستختفي أيضا مشاكلك البدنية.

يحسّن كلّ شخص بالإجهاد بصفات مختلفة، لذلك لا تقارن نفسك بأصدقائك وأفراد عائلتك، أو تحكم على ردود الفعل لديهم.

ماذا يمكنني أن أقوم به؟

- حاول أن تتفادى التغطية الإعلامية للحدث. إن رؤية صور الكارثة مرارا عديدة والاستماع إلى كم كان الحدث مرعبا قد يتسبب في تأخير قدرتك على استعادة مداركك وعلى الشفاء من الإجهاد المسبب من الحدث
- تحدث عن الكارثة! تحدّث عن مشاعر وأفكارك مع شخص تتق به مثل والديك أو قريب آخر أو مستشار المدرسة أو رجل الدين. إن الحديث يجعل الأمر أسهل ويمكنك من مواجهة الآلام والخوف.
- أطلب المساعدة متى احتجت إلى ذلك. إن كانت مشاعرك لازالت قوية ولازال لديك أحلام مرعبة أو مشاكل بدنية بعد مرور أربعة إلى ستة أسابيع، أطلب من والديك أن يجدا شخصا آخر يمكنك الحديث معه ويساعدك على فهم مشاعرك.
- استمع إلى الناس الآخرين.
- كن رحيما وطيبا مع الآخرين بصفة خاصة. طمأن نفسك بأنّ هناك شفقة واهتمام في العالم. أعرض مساعدتك إلى شخص يحتاج إلى المساعدة.
- قضى الوقت مع عائلتك.
- عد إلى حياتك ونشاطاتك العادية.
- اجلس تحت شجرة، أنظر إلى ساقية وتأمل فيها أو بحيرة أو نهر أو محيط.
- ذكر نفسك بأوقات أخرى أحلى لما تشعر بالخوف. تذكر قدرتك على تجاوز الخوف وأن الخوف ليس دائما.
- قم بعمل لمساعدة الآخرين _ تناول دروسا في الإسعاف الأولي أو الإنتعاش.