

في هذا المنشور نريد ان نلقي الضوء على بعض التعليمات التي تكون مهمة في الوضع الذي انت فيه,

التفاعل الممكن وقوعه

من الممكن وقوع حوادث عصبية مثل السقوط والعنف ومثل هذه الكوارث تولد عند كثير من الناس ردود افعال ومشاعر غير مسيطر عليها. وهذا ممكن ايضا ان يحدث لشهود العيان والمساعدين

مباشرة عند وقوع هذه الكوارث تكون ردود افعال الناس كالاتي,

-الشعور بالضعف

-الخوف

-الشعور بالاكتئاب-الخدلان

-الشعور بالذنب

-فقدان التوازن

-ضيق الاتجاه

-اليأس

8-العجز عن انجاز الامور اليومية البسيطة

كل هذه المشاعر والتصرفات والكثير مثلها شائعة الحدوث في اثناء الحوادث ولكنها تختفي بعد بضعة ايام

من انتهاء الحادث

من الممكن ان تقود الى اعراض جانبية وهي,

-العصبية والخوف

-النوم المزعج والكوابيس

-الشعور بالاحباط واليأس

-فقدان الذاكرة او صور تقرض نفسها

-فقدان الشهية والشعور بالتعب

-زيادة شرب الخمر والمهدئات

كل ما تقدم من مشاعر تنقص يدريجيا اسبوع بعد اخر حتى تختفي تماما.

ماذا تستطيع ان تفعل لنفسك...؟

اذا وقع لك حادث عصيب يكون نافعا لك ولراحتك اخذ الوقت اللازم لاستيعاب الحدث والسيطرة على النفس

-انتبه لحاجتك واعطيها الوقت الكافي

-لا تكتم مشاعرك وتحدث عنها مع من تثق به

-حاول باسرع ما يمكن ان ترجع الى ممارسة نشاطك اليومي

-لا تنتظر من الوقت ان يمحو ذكرياتك ومشاعرك الحالية والتي ستشغلك لمدة طويلة . اعطي وقتك لاشياء

تمتعك وتريحك

-لا تتردد ان تطلب المساعدة النفسية والروحية

Überreicht von der
Arbeitsgemeinschaft
Psychosoziale Notfallversorgung
im Landkreis Kitzingen
Pfarrgasse 2, 97355 Wiesenbronn
www.psnv-kitzingen.de

ماذا تستطيع العائلة او الاصدقاء ان تفعل..؟

- تفهم العائلة والاصدق يساهم بشكل كبير على مساعدة المعني بالامر على استيعاب الحدث وتجاوزه بصورة سريعة والشعور بعدم الوحدة يساعد كثيرا.
- اذا تكلم المعني بالامر عن ما حدث له ..
- الاصغاء للشخص الذي راي الحادث او وقع له.
- اخذ الوقت الكافي معهم.
- اخذ بجدية احساس المعني بالامر .

بعد بعض الحوادث يجب ان تنظم وتعالج العديد من الاشياء والتي عمليا تخفف كثيرا . وهذه مبدئيا مهمة لمساعدة المعني بالامر في الرجوع لممارسة نشاطاته اليومية في اسرع ما يمكن.

مواصلة المساعدة..

- في بعض الاحيان تكون الحوادث عبئا كبيرا بحيث يستوجب طلب مساعدة المحترفين.. وهذه في حالة استثنائية اذا دامت فترة الحدث اكثر من اربعة اسابيع والعلامات الاستثنائية عندما..
- اذا استمر الاحساس غير الطبيعي عندك لمدة طويلة.
- تردد الكوابيس وتطورها ومعاناة من اضطراب في النوم.
- تكرار التذكر الغير مرغوب فيه عن الحادث.
- تجنب الظروف والاماكن التي تذكرك بما حدث.
- زيادة تعاطي الكحول والمخدرات والافراط في التدخين واخذ المهدئات.
- التراجع المتواصل في انتاجيتك.
- هنالك تدهور في علاقاتك او عندما تكون مشاكل جنسية.
- لا تستطيع الكلام مع الاخرين عن احساسك رغم ان حاجتك ملحة لذلك.

خذ هذه العلامات بجدية واعمل على ان تستنجد بمساعدة خارجية لتفادي خطورة الامراض الناتجة من ذلك.

وهناك في كل البلاد مراكز للمساعدة تنتمي الى مركز الاعانة النفسية والروحية والطبية

للمزيد من المعلومات عن هذه المساعدة المحترفة موجودة في هذا المنشور
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Postfach 200351,53133 Bonn
www.bbk.bund.de

قامت باصداره الجهة الالمانية خاصة بالمساعدة اثناء الكوارث والحوادث *المكتب الالمانى لمساعدة الشعوب اثناء الحوادث*
ملحق مع هذا المنشور ..هيئة التدخل في الطوارئ والعلاج الروحي في حالات الضرورة
Vorarlberg (KIT Vorarlberg) وهيئة المساعدة (Wien (ABW)

معلومات للضحايا وافراد عائلاتهم ينصح بها عند بداية احداث عصبية..