



ALMHAR



مساعدة الاجئين

١٢ مشكلة عاطفية مشتركة وكيفية
التعامل معها





ALMHAR

مساعدة للاجئين

١٢ مشكلة عاطفية مشتركة وكيفية
التعامل معها

المضمون

8..... الأسئلة المتكررة.

- 8..... ما هو هدف هذه الكراسة؟
- 9..... كيف بإمكانني استخدام هذه الكراسة؟
- هل النصائح العملية المذكورة مناسبة
- 9..... لكل شخص وفي جميع الأحوال؟
- 10..... من الجهة التي قامت بتطوير هذا كراسة؟
- 11..... من بإمكانه تقديم المزيد من المساعدة؟

12..... الضغط

- 14..... مثال حالة
- 15..... ما الذي يمكن أن يساعد

16..... اضطراب الخوف أو القلق

- 19..... مثال حالة
- 21..... ما الذي يمكن أن يساعد

22..... التركيز والذاكرة

- 24..... ما الذي يمكن أن يساعد

26..... الألم الجسدي

- 27..... ما الذي يمكن أن يساعد

سلوك التجنب 29

ما الذي يمكن أن يساعد..... 33

الشعور بالانفصال 35

ما الذي يمكن أن يساعد..... 37

الذكريات المرهقة - أن تشعر وكأنك تعيش

ما حصل مرة أخرى 40

ما الذي يمكن أن يساعد..... 42

الاهتياج والعنف - الشعور بالانفعال 45

مثال حالة 46

ما الذي يمكن أن يساعد..... 48

الشعور بالذنب..... 52

ما الذي يمكن أن يساعد..... 54

الشعور بالحزن - المزاج المكتئب..... 57

مثال حالة 59

ما الذي يمكن أن يساعد..... 60



63.....مشاكل النوم

64.....ما الذي يمكن أن يساعد

69.....أن تكون مفاجئاً

71.....ما الذي يمكن أن

74.....معلومات خلفية: الاكتئاب

75.....الأعراض الجسدية

75.....الأعراض المعرفية

75.....الأعراض السلوكية

78.....معلومات عامة: إضطراب ما بعد الصدمة

80مثال حالة



82..... قائمة التمارين

82..... قائمة التمارين البدنية المتاحة

83..... قائمة النشاطات المفرحة

85..... قائمة بطقوس ليلية متاحة

85..... قائمة ببعض النشاطات المخففة

86..... قائمة ببعض التمارين الذهنية المتاحة

87..... تمارين الاسترخاء

87..... تمرين الاسترخاء العضلي

90..... تدريب التنفس العميق

تمرين توجيه الانتباه إلى الجسم والأشياء

92..... الموجودة في المحيط

94..... مراقبة الذات

96..... من نحن



ALMHAR

هذه الكراسة تم تصميمها للقادمين الجدد الذين اضطروا لمغادرة بلدانهم والعيش في الغربة. وهناك تطبيق للهاتف الذكي أندرويد تحت إسم **ALMHAR (AppLication for Mental Health Aid for Refugees)** بنفس المحتوى المعروض هنا. يمكنك تحميل التطبيق من خلال جوجل بلاي أو من **www.almhar.org**.

مغادرة وطنك بالتأكيد تجربة غامرة، مروعة ومليئة بالتحديات. تظهر لدى الكثيرين من القادمين الجدد الذين أجبروا على مغادرة بلدانهم مشاكل نفسية والجسدية كرد فعل على تجربة الهجرة واللجوء.

إذا كانت بعض هذه المشاكل الصحية ظهرت لديك أيضاً، فهذا لا يعني أبداً أي شيء من الضعف أو الجنون.

هذه المشاكل هي بحد ذاتها ردات فعل طبيعية خارجة من أناس طبيعيين مروا بظروف غير طبيعية!

تقوم هذه الكراسة بشرح ردات الفعل العاطفية الأكثر إنتشاراً والتي يمكن أن تعاني منها أنت كلاجئ. يقدم هذا التطبيق علاوة على ذلك دعماً أولياً لكيفية التعامل مع هذه المشاكل. يقدم التطبيق معلومات شاملة عن اثني عشر مجموعة من المشاكل الأكثر شيوعاً بالإضافة إلى نصائح سهلة التطبيق وعملية للتعامل معها. يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات في أية لحظة بالضغط على زر الأسئلة المتكررة.

الأسئلة المتكررة

ما هو هدف هذه الكراسة؟

فهم الأعراض المنتشرة بكثرة:

يشرح هذا كراسة كيف ولماذا تتفاعل نفسيتنا مع الأحداث الضاغطة. فهم هذه الحالة والأعراض المرافقة يبعث على الاطمئنان ويزيل المخاوف. هذا بحد ذاته يمكن أن يجعلك تشعر بتحسن.

تطوير طرق للتعامل مع المشاكل المتكررة بصورة فعالة:

بعد كل موضوع، هناك نصائح عملية حول كيفية التعامل مع المشاكل الكثيرة التكرار. هذا التطبيق لم يصمم ليحل محل المعالج كراسة أو الطبيب. الهدف منه هو اعطاء مساعدة أولية عملية. إذا لم تتحسن الأعراض بمرور الوقت، من المستحسن القيام بزيارة سبل المساعدة المتخصصة (انظر في الأسئلة المتكررة من بإمكانه تقديم المزيد من المساعدة؟).

كيف بإمكانني استخدام هذه الكراسة؟

هذه الكراسة تتكون من ١٢ موضوعاً، يمكنك أن تقرأ عنهم كما يحلو لك. كل موضوع يركز على شرح عرض معين من الأعراض بالإضافة لشرح أسبابه وأخيراً نصائح عملية حول كيفية التعامل معه. بعض هذه النصائح قد تكون مشتركة حيث يمكن أن يتم تطبيقها للمساعدة في عدة مشاكل.

هل النصائح العملية المذكورة مناسبة لكل شخص وفي جميع الأحوال؟

كل النصائح الموجودة هنا مخصصة للمساعدة في حال المعاناة من المشكلة المذكورة بالتحديد. بإمكان هذه النصائح والطرق أن تساعدك على التعامل الفعال مع المشاكل التي تمر بها الآن والتي تؤثر على حالتك العاطفية.

جدير بالذكر أن ليس كل النصائح مناسبة لكل الأوضاع أو لكل شخص. من المهم هنا تجربة النصائح والقيام بالتمارين لتجد بنفسك فيما إذا كانت مفيدة لك أم لا.

إذا وجدت الطريقة المناسبة لك، من شديد الأهمية أن تتدرب بانتظام للحصول على النتيجة المرجوة. أعط ذلك التمرين أو تلك النصيحة فرصة جدية وباهتمام وحاول ممارستها أو تطبيقها قدر ما تسمح به أوضاعك الحالية.

من الجهة التي قامت بتطوير هذا كراسة؟

تم تطوير هذه الكراسة من قبل مركز أوبرلين وهذه منظمة غير حكومية والتي تم تأسيسها عام ١٩٩٢ وكانت تعرف سابقاً بإسم مركز برلين لمعالجة ضحايا التعذيب.
(www.ueberleben.org).

قامت وزارة الشؤون الخارجية الألمانية بدعم تطوير هذه الكراسة، هذه الجهة الممولة لم تتدخل في تحضير المادة العلمية. كل المعلومات المقدمة لا تمثل بالضرورة آراء الجهة الممولة.



من بإمكانه تقديم المزيد من المساعدة؟

النصائح كراسة العملية المتوفرة هنا قد لا تكون كافية للتعامل مع كل مشكلة أو عرض من الأعراض. إذا استمرت الأعراض لديك أو اشتدت، من الأفضل أن تقوم بزيارة خبير. هنا فكرة عن من يصلح لماذا:

الطبيب العام هو المتخصص بتقديم المتابعة الروتينية (مثل جهاز المناعة، البرد، السعال).

المعالج النفسي هو المتخصص في تقديم العلاج للمشاكل النفسية باستخدام طرق العلاج التابعة لعلم النفس ويتضمن هذا في العادة جلسات علاجية منتظمة يتم فيها الحديث.

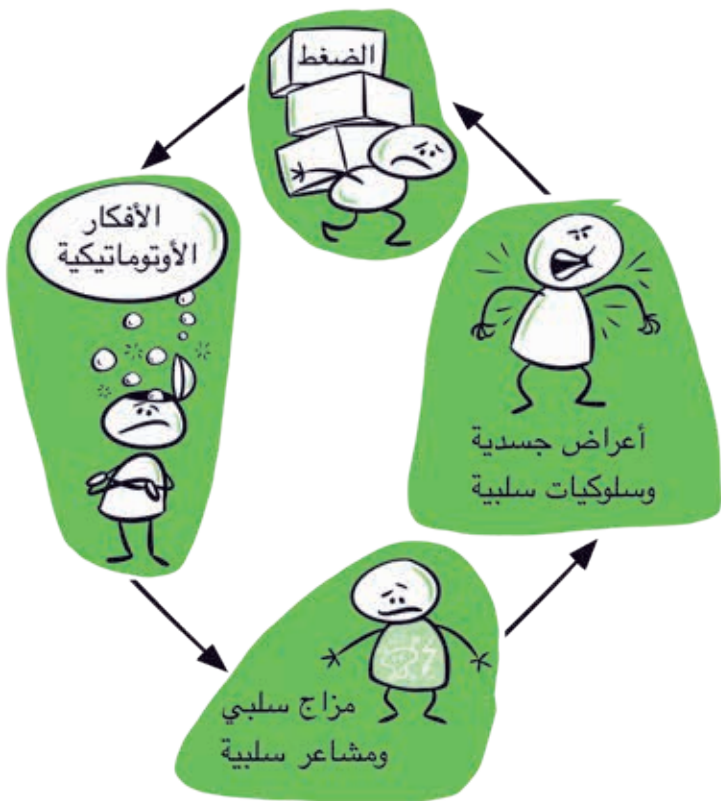
العاملون الاجتماعيون يدعمون الأشخاص للتعامل مع شؤون حياتهم اليومية مثل المنزل، التغذية، العمل، رعاية الأطفال، التعليم والأمور المالية. هناك بعض خدمات العمل الاجتماعي التي تقدم دعماً متخصصاً للقادمين الجدد.

الضغط



يمكن وصف الضغط بأنه الشعور بالإجهاد والتأزم أو الانضغاط. خاصة تلك المواقف التي ندركها على أنها مفاجئة وغير متوقعة ولا يمكن التحكم بها يمكن أن تؤدي إلى درجات عالية من الشعور بالضغط.

تأثير الضغط لا يكون فقط نفسياً بل جسدياً أيضاً. إنه يصيبك بالقلق والشعور بالخوف وفقدان السكينة، الجسم يتصلب ويتوتر، يتغير التنفس وحتى نسب الهرمونات تتغير، هذه كلها فقط بعض الأمثلة على أعراض الشعور بالضغط. على المدى القريب تساعد هذه التغيرات الجسدية كنتيجة للضغط على التركيز على المشاكل الآنية والتعامل مع الحالة في وقتها (للاطلاع على أمثلة على ذلك، انظر قسم اضطراب الخوف أو القلق). لكن إذا استمر الضغط لفترة أطول، هذه التغيرات الجسدية تكون صعبة التحمل حيث أن الضغط يضع الجسم في حالة تأهب دائم ويجعلك بشكل خاص عرضة للمشاكل النفسية والجسدية.



مثال حالة



لدى أحمد غداً موعد مهم يشغله لدرجة عدم القدرة على إيقاف التفكير به: هل سيستطيع فهم كل شيء؟ هل سيتمكن من الإجابة على كل الأسئلة المطروحة؟ هل سيستيقظ على الوقت؟ ويدخل بسبب كل هذه الأسئلة في مزاج حزين.

هو الآن قلق حول هذا الموعد مع أفكار مثل: أنا لن أكون قادراً على الإجابة على الأسئلة. ولديه الخوف من أنه لن يستيقظ في الوقت المناسب غداً. الآن يشعر فوق ذلك أن قلبه يدق بسرعة والعرق يتصبب منه، يشعر بالتوتو ولا يستطيع التوقف عن الحركة ولا يسعه حتى أن يأكل ويشرب بشكل طبيعي.

يبين هذا المثال كيف أن الشخص الذي يكون تحت الضغط يركز كل تفكيره على الأمور السلبية أو توقع الأمور المستقبلية بصورة سلبية. هذه الأفكار تؤثر على مشاعره بدورها (كالشعور بالخوف والعصبية) وعلى جسده (سرعة دقات القلب والتعرق) وبالتالي أيضاً على سلوكه (عدم القدرة على الأكل والشرب).

ملاحظة: كلنا نعيش الضغط من وقت لآخر بأشكال مختلفة وفي ظروف مختلفة. كمية الأعراض التي تثار هنا تعتمد على عدة عوامل. مثلاً خصوصيات الموقف، السمات الشخصية للفرد، كيفية تعامل الفرد مع المواقف المماثلة خلال مجمل حياته. من الحالات المثيرة للشعور بالضغط بالتأكيد ترك بلدك

والهجرة لمكان آخر. جهازنا العصبي وأجسادنا غير معمولة
لتحمل هذه النسب من الضغط لفترات طويلة. لذلك إنه أمر
طبيعي أن نمر بالمتاعب والمصاعب.

ما الذي يمكن أن يساعد

الاسترخاء:



الضغط يُدخل الجسم في حال من الهيجان والهيجان
عكس الاسترخاء. لذلك يمكنك قطع الطريق على الضغط
بالاسترخاء من فعل إلى إحدى التمارين التالية.

- تمرين الاسترخاء العضلي (الصفحة 87)
- تمرين التنفس (الصفحة 90)

اسمح لنفسك ببعض الوقت:

إذا كنت من القادمين الجدد حالياً، فإنك في الغالب
تحتاج لكل طاقتك وانتباهك لأمر المعيشة الأساسية
 وإعادة توجيهها في ظل الظروف المتجددة. حين
يكون كلما حولك غير مؤكد وأنت في هذه الحال
من عدم الإحساس بالأمان والاستقرار قد يكون الأمر
الوحيد الذي يمكنه المساعدة هو أن تسمح لنفسك
ببعض الوقت وتستمتع لصوت حاجاتك الذاتية على
وجه الخصوص. حين تتحسن وتستقر حالتك، سيكون
بإمكانك التعامل مع المشاكل الأخرى بصورة فعالة
أكثر.



اضطراب الخوف أو القلق

الخوف أمر أساسي يساعد على البقاء. عندما نكون في خطر، يتم تفعيل الوظائف الضرورية في جسمنا وعقولنا على سبيل المثال حين ترى أفعى سامة أو حين تتفاجأ بسيارة مقتربة وأنت تعبر الشارع. الأمر الذي يشعر به المرء أولاً هو ردات الفعل الجسدية: تسارع في دقات القلب. لكن هناك أشياء أخرى تحدث في نفس الوقت، في الغالب بشكل غير واع. حيث تتبادر إلى الذهن هنا أفكار تقيم الموقف فيما إذا كان خطراً أو لا. إذا تم تقييم الموقف بأنه خطر، تتدفق هرمونات الضغط في أجسامنا. كل هذه العمليات تحدث لتجعل الجسم قادراً على التعامل بدقة في المواقف الحرجة خلال مدة ثوان. هذا الخوف يصبح مع ذلك إشكالياً إذا تجاوز حده وإذا استمر بعد زوال السبب أي بعد زوال الخطر الفعلي. حينها تسمى هذه الحالة اضطراب الخوف أو اضطراب القلق.

حين نشعر بخطر يهددنا تتمثل ردة فعلنا بالتالي:

الهروب: حيث نريد أن نتجنب أو نهرب لنحمي أنفسنا من
الخطر

الجمود: نتوقف عن فعل أي شيء، متمنين أن الخطر أو الخوف
الذي نشعر به سيزول تلقائياً.

الهجوم: نحاول مقاومة الشخص المهدد أو الحالة الخطرة.

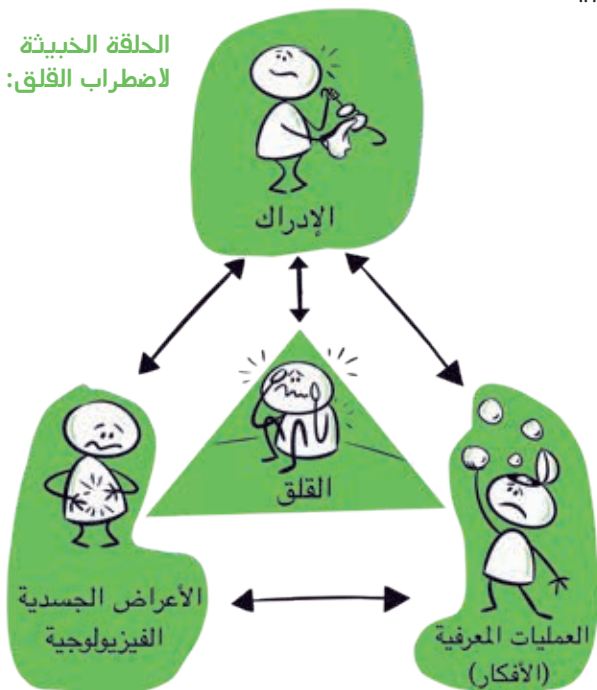
هل تبدو لك ردات الفعل هذه مألوفة؟ عند مرورك بتجربة خوف
المرة القادمة، ربما يمكنك أخذ بعض الوقت للتفكير بردات فعلك.
كيف كان تعاملك أو رد فعلك؟ هل كانت ردة فعلك مناسبة؟
هل كانت ردة الفعل ضرورية؟ كيف كان بإمكانك أن تتعامل مع
الموقف بصورة مختلفة؟

رغم التشابه، يتفاعل كل شخص بصورة مختلفة مع موقف فيه
تهديد. هذا أمر طبيعي بكل تأكيد. حين تواجه فجأة موقفاً فيه
تهديد أو حين لا تستطيع منع هكذا موقف من الحدوث، ردات
الفعل هذه تساعد على التعامل مع هذا الموقف الخطر. لكن أحياناً
الطريقة التي نتعامل بها هي ليست الطريقة المثلى للتعامل
مع خوفنا. حين نكون واعين لردات فعلنا وأسبابها فإن ذلك
يساعدنا في التعامل المناسب مع هذه المواقف.

يحاول البعض أحياناً تجنب المواقف التي يظنون أنها قد تشكل
خطراً بالنسبة لهم. لكن هذا بالذات على الأمد البعيد يزيد من
حالة الخوف أكثر وأكثر. التحسن من اضطراب الخوف يكون أفضل
بمواجهة هذه المواقف حيث فقط حينها يتعلم المرء كيفية
التعامل معها. لكن البدء بذلك أمر ليس سهلاً بكل تأكيد. الشعور

بالخوف والقلق يزيد من شدة الأفكار المتعلقة بالخوف والقلق. وبما أن مشاعرنا تتأثر بما يدور في ذهننا من أفكار، فإن الأفكار أو الخواطر القلقة والباعثة على الخوف تزيد من حال الخوف عندنا. بسبب هذا التأثير المتبادل بين الأفكار والمشاعر تتعرض ردة فعل الخوف إلى التعزيز والتقوية من خلال تجنب المواقف وتنطلق هنا حالة اضطراب الخوف أو اضطراب القلق في حلقة خبيثة.

الحلقة الخبيثة لاضطراب القلق:



مثال حالة



كان أحمد وصديقه ربيع يمشيان على طول الشارع عندما دخلا في شارع جديد ورأى أحمد شلة من الأشخاص يتقدمون نحوهما. هل هناك مظاهرة هنا لكنه لم يسمع بها؟ الأصوات العالية بالإضافة لضجة السيارات وصوت زماميرها تشعره بعدم الارتياح. لدى أحمد كانت تجارب سيئة مع التجمعات من هذا النوع. هل سيقومون بمهاجمته؟ يشعر أحمد في هذه اللحظة بصعوبة في التنفس ويبدأ قلبه بالخفقان. يداه مبللتان من العرق ويبدأ الآن بالارتجاف دون القدرة على التحكم، يشعر بالتخدر. في الحقيقة هو يبحث عن أسرع طريق للخروج. في نفس الوقت ربيع يبتسم. هو واقف إلى جانب أحمد مراقبا حشد الناس وقد أدرك من البداية أن هذا التجمع هو الموكب الخاص بحفلة زفافي يعبر الطريق الآن. الزوجان يجلسان في السيارة الأولى التي تستمر بالزموور بفرح. الكثير من المعازيم يتمشون إلى جانب السيارات.

المثال يوضح لأي درجة يمكن لشخصين أن يتفاعلا مع نفس الحدث بناءً على تجاربهم الشخصية الماضية. أحمد كان قد مر بتجارب سيئة مع التجمعات البشرية ويدرك هكذا حدث على أنه خطر بينما بالنسبة لربيع الوضع كان مختلفا - هو يرى الجوانب الإيجابية من التجمع الذي يرونه. المثال يوضح أيضا العلاقة بين الإدراك (انتقاء جوانب معينة من الموقف)، رد الفعل الفيزيولوجي (التنفس، الخفقان، التعرق، الارتجاف، التخذر) والأفكار (هل سيقومون بمهاجمتي).

لاحظ: معظم الأشخاص يظنون أن الخوف والتوتر سيستمر دون نهاية. لكن في الحقيقة بعد وصوله حدا معيناً، سيبدأ تلقائياً بالانخفاض إذ أنه فيزيولوجيا من المستحيل أن يستمر الخوف إلى لا نهاية.

ما الذي يمكن أن يساعد



إعادة توجيه الانتباه:

حاول ألا تركز على خوفك وردات الفعل الفيزيولوجية المرافقة (مثل التعرق والارتجاف)، بل وجه انتباهك بحيث تقوم بنشاط إيجابي. هذا قد يساعد على كبح انطلاق الحلقة الخبيثة. يمكنك مثلا الاستماع للموسيقى التي تحب، قراءة كتاب أو القيام بغناء أغنية تخطر لك. تستطيع إيجاد بعض الأمثلة للنشاطات الإيجابية في القائمة التالية ويمكنك أيضا ترتيب القائمة الخاصة بك إذا أردت.

- النشاطات المحببة (الصفحة 83)

الاسترخاء:

من سمات الخوف الأساسية أنه يترافق مع حالة قوية من تشنج العضلات والهيجان. وهذا عكس الاسترخاء، يمكنك بناء على ذلك قطع الطريق على الخوف أو مواجهته من خلال فعل إلى بعض تمارين الاسترخاء التالية.

- تمرين الاسترخاء العضلي (الصفحة 87)
- تمرين التنفس (الصفحة 90)

التركيز والذاكرة



النسيان هو أمر اعتيادي يحدث لنا كل يوم.

النسيان علاوة على ذلك أيضا أساسي للبقاء ولأداء وظائفنا بشكل جيد.

نحن نسمع ونرى ونشعر تفاصيل كثيرة جدا

بحيث يصعب على دماغنا إدراكها وحفظها كلها.

لذلك يقوم الدماغ بتصفية الأمور الغير مهمة لكي

يستطيع أداء وظيفته بصورة أفضل. باختصار، أثناء المرور بتجربة ضاغطة من المفيد جدا أن دماغنا يقوم آليا بالتركيز على بعض الجوانب المهمة وصد كل ما تبقى: إذا كانت هناك سيارة على وشك أن تصطدم بك، يقوم دماغك بصد أو تصفية كل ما تبقى من الإدراكات (مثلا الناس الذين يعبرون الشارع). هذا التركيز الانتقائي يساعدنا على التعامل بفعالية عالية في مثل هذه المواقف (القفز بسرعة لتجنب الاصطدام).

نسيان أشياء كثيرة أو في غاية الأهمية من حياتك اليومية يمكن أن يصبح بالتأكيد شيئاً مقلقاً للغاية ومخيفاً حتى. ومثله عندما تصبح غير قادر على التركيز على أي شيء لمدة كافية أو فقدان القدرة على التركيز بالمرة. وهذا بالذات ما يحدث حين يستديم الضغط لمدة طويلة كما هو الحال مثلاً بسبب تجربة اللجوء. حيث يكون الدماغ هنا ما زال في حالة الضغط وترقب الخطورة، موجهاً تركيزه فقط على الأمور التي يتخيلها ضرورة لبقائه رغم عدم وجود الحاجة لذلك. كنتيجة لذلك يستمر المرء بنسيان الكثير من الأمور والتفاصيل ويكون غير قادر على التركيز على أي شيء.

ليس فقط الظروف الضاغطة، بل إن المشاكل في العواطف والمشاكل الجسدية يمكن أن تؤثر على الذاكرة أيضاً. وهذا يمكن أن يحدث مثلاً حين يكون الإنسان في مزاج مكتئب باعتباره حالة عاطفية. أو حين تشعر بالانفصال عن الآخرين أو حين ترهقك ذكريات مزعجة. رغم هذا الضعف المحسوس بالتركيز والذاكرة، فإنه من الضروري أن تتأكد من عدم وجود أي ضرر أو خلل دائم وغير قابل للاسترجاع. كن متأكداً من التحسن في أداء الذاكرة لديك حالما تتحسن الحالة النفسية.

ما الذي يمكن أن يساعد



أخذ الملاحظات:

ابدأ بالكتابة في كتيب صغير أو انشأ قائمة على الهاتف الذكي لديك بحيث تكتب كل يوم الأشياء التي تحتاج أو تود أن تتذكرها. هذا الكتيب أو قائمة الهاتف يجب أن تستخدم فقط لهذا الهدف. إذا قمت باستخدام كتيب، احرص على أن تحفظه دائماً في نفس المكان على سبيل المثال دائماً في نفس الجيب من الحقيبة.

لبس رباط في اليد:

إن رباطا يلبس على اليد بشكل دائم يمكن أن يستخدم كإشارة دائمة لتذكر شيء محدد تود ألا تنساه على سبيل المثال التذكير بعمل تمارين كل يوم.

التخطيط لليوم بشكل مفصل قدر الإمكان:

جوانب كثيرة من حياتنا لا يمكن التنبؤ بها والتخطيط لها دائماً لكن من الممكن جداً التخطيط للكثير من الأمور مثل موعد الوجبات وموعد الذهاب للنوم ومواعيد عمل التمارين. إن إدخال روتين يومي لحياتك سيساعدك في إدارة الواجبات والوقت بصورة أفضل وهذا بالمقابل سيساعدك على تذكر الأمور بصورة أفضل.

تمارين أداء النشاطات باكتراث:

على سبيل المثال حاول أن توجه انتباهك لكل الأشياء التي تراها في الشارع (تستطيع للمساعدة تسميتها في قلبك) أو يمكنك التنبه باكتراث لكل الأمور التي تقوم بها خلال عملية تحضير العشاء. هذا يساعدك في أن تبقي انتباهك على الشيء الذي تقوم به وبالتالي سيساعدك في التذكر بصورة أفضل فيما بعد.

تجنب الأدوية التي تضر بأداء الذاكرة:

قد يكون النسيان عرضا جانبيا لبعض أنواع الأدوية. إذا كنت تتناول أي دواء، تحدث مع طبيبك دائما حول الأعراض الجانبية المحتملة أو عند أي تغيير للجرعة الدوائية. ويرجى أيضا عدم ترك أي دواء بقرار ذاتي بل الرجوع للطبيب المسؤول دائما.

الألم الجسدي

العقل والجسم في تأثير متبادل دائماً. حين نعاني من مرض جسدي، نعاني نفسياً، نكون منفرزين، نقلق أو حتى نشعر باليأس أحياناً من المستقبل. والعكس صحيح أيضاً: حين نشعر بالاكتئاب، أو نمر بتجربة مرهقة، أو بالضغط أو حين نكون غاضبين نشعر بذلك أيضاً في أجسامنا ونشعر بالألم.

كل شكوى بناءً على ذلك سيكون لها وجه نفسي وآخر جسدي. العلاقة بين النفس والجسم تنعكس في الكثير من التعبيرات مثلاً نقول "الشعور بالضييق في الصدر" أو "الشعور بغضة في الحلق" عندما نريد التعبير عن أعراض نفسية.



من المهم بالنسبة لنا معرفة مصدر الألم. الآلام التي تسببت بها فيروسات معينة في المعدة تحتاج إلى أدوية. لكن حين يعجز الأطباء عن إيجاد سببي عضوي للألم والمعاناة، هذا لا يعني أنك تتخيل الألم. الألم الذي تشعر به حقيقي، لكن فقط يمكن أن يكون مصدره نفسي وبالتالي يكون بحاجة إلى علاج مختلف. هو أمر شائع أن نجد الناس الذين مروا بتجارب مرهقة للغاية يعانون من أعراض نفسية وجسدية. إذا كان الألم مصدره الضغط، فهناك طرق يمكن اتباعها للتخفيف منه.

ما الذي يمكن أن يساعد

الاسترخاء:

حاول التقليل من الضغط لديك من خلال التدريب على التنفس العميق أو ممارسة تدريب الاسترخاء العضلي، فهي بإمكانها التقليل من الألم الجسدي.

- تمرين الاسترخاء العضلي (الصفحة 87)

- تمرين التنفس (الصفحة 90)



لتمارين البدنية:

لنشاطات الرياضية ستحسن من مزاجك بصورة عامة وتقويك من الناحية الجسدية، وبالتالي ستساعد في التقليل من الأعراض الجسدية التي مصدرها الضغط. التمارين التي تؤثر على العضلات لها هنا أهمية خاصة. عليك لذلك القيام بالتمارين بانتظام (في الحالة المثلى كل صباح ولمدة ٢٥ دقيقة تقريبا).

- لتمارين البدنية (الصفحة 82)

ارمي الحمل عن أكتافك:

تحدث مع شخص تثق به حول حالتك، عن الضغط الذي تشعر به، عن مشاعرك والأفكار التي تدور في ذهنك. هذا سيوفر لك بعض التفريغ وكنتيجة لذلك سيخفف الضغط عنك.

اسمح لنفسك ببعض الوقت للالتهاة:

القيام بالنشاطات المحببة البسيطة سيلهيك عن القلق الذي لديك ويساعدك على استعادة قواك وإعادة ملء مخزون الطاقة لديك. عليك القيام بنشاط مفرح واحد كل يوم. تستطيع إيجاد أمثلة وافية من النشاطات المفرحة التي يمكنك القيام بها في القائمة التالية. كما يمكنك أيضا تشكيل قائمتك الخاصة أيضا. "فعاليات هاء مطلوب

- النشاطات المحببة (الصفحة 83)

سلوك التجنب



حين نشعر بالحزن أو الغضب أو عدم الأمان أو الخوف أو تثار لدينا ذكريات مؤلمة فإن رد الفعل الطبيعي هو محاولة تجنب هذه المشاعر السلبية من خلال تجنب المواقف أو الأشياء التي تثيرها. في الكثير من المواقف يكون التجنب في الحقيقة وسيلة ناجعة للبقاء:

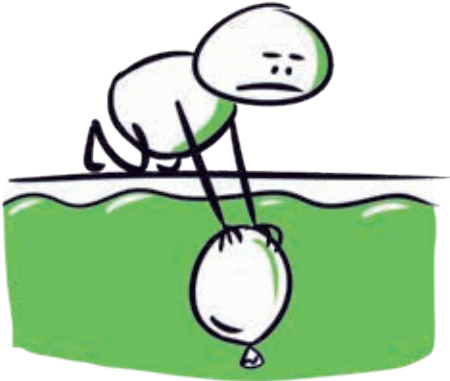
مثلاً تجنب الضرر الجسدي سيبقيك سالماً. تجنب الأفكار والمشاعر أمر مجدي على المدى القصير في الحالات الطارئة على سبيل المثال حين تكون على طريق الهروب أو تكون حياتك في خطر. التجنب يفيدك في الخروج من المواقف الصعبة في حينها.

إذا كنت غادرت بلدك مؤخراً فلا بد أنك بحاجة لكل طاقتك وانتباهك للمحافظة على نفسك وذويك ولكي تعيد ترتيب الأمور في البيئة الجديدة. الأمر الذي يمكن أن يفيد ويساعد حين يكون كل ما سواه على المحك هو أخذ بعض الوقت لنفسك والاستماع لصوت حاجاتك أنت. حين تعود الأمور إلى نصابها معك، تستطيع التعامل مع شؤونك وإدراتها بكفاءة أعلى.

أما إذا حاولنا دون توقف تجنب الأفكار والمشاعر السلبية لفترات طويلة جداً، سيكون لها تأثير عكسي تماماً على المدى البعيد. المشاعر والأفكار موجودة في داخلنا لذلك لا يمكننا تجنبها حتى إذا استطعنا تجنب الأماكن أو الأشخاص أو المواقف أو الأصوات أو أية أمور أخرى بإمكانها تحريض هذه المشاعر والأفكار. هي ستستمر والمشكلة حتى يمكن أن تصبح أسوأ.

مثال البالون تحت الماء: لماذا تجنب المشاعر السلبية سيؤدي دائماً إلى الأثر المعاكس

محاولات كبت المشاعر يمكن ان تقارن مع محاولات الابقاء على بالون معبأ بالهواء تحت الماء. ستنتج في البداية، لكن بعد لحظات ستحتاج العملية لطاقة أكبر باستمرار. سترى قريباً كيف أن ذراعيك تبدآن بالارتجاف والبالون ينطلق للأعلى دون تحكم



مبعثرا المياه في كل اتجاه (حتى أن البالون قد يضرب وجهك). حينها ستحتاج إلى بعض الوقت حتى تستطيع دفع البالون للأسفل من جديد، وستصبح العملية أصعب مع كل مرة لأن التعب سيزداد عندك.

ينطبق المبدأ ذاته على مسألة تجنب العواطف. ستنجح في البداية، الأمر الذي قد يشعرك ببعض الراحة بادئ الأمر. لكن بعد فترة ستصبح الأمور أسوأ وأسوأ وستلاحظ المشاكل تتناثر: ستلاحظ أنك صرت عصبيا، متعباً، حزيناً أو غاضباً. هذه المشاعر ستجد لها دائماً طريقاً لتصبح ملحوظة وتعبّر عن نفسها بشكل أو بآخر وتارة بأشكال غير مستحبة. (على سبيل المثال يبدأ شخص بالصراخ في وجهك وأنت غير قادر على فعل أي شيء، بالمقابل قد تلجأ لخلق مشكلة مع شخص آخر للتخلص من الإحباط الذي لديك).



سيصبح الأمر بمرور الوقت أصعب وأصعب وسيلزمك دائماً حجماً أكبر من الجهد والطاقة لكبت هذه المشاعر.

من خلال محاولات تجنب هذه الأفكار والمشاعر السلبية، لن تعطي نفسك الفرصة لتعلم كيفية التعامل معها. في النهاية قد تبدأ بالشعور بالانعزال وتصبح غريباً عن الآخرين بسبب تجنب كل النشاطات التي قد تعرض لديك المشاعر السلبية. إذا رأيت نفسك تتجنب الكثير من النشاطات لمدة طويلة، فاعلم أن هذه قد تكون إشارة لوجود اضطراب ما بعد الصدمة النفسية.

لاحظ: أحياناً نلجأ إلى المواد مثل الكحول، الحشيش أو أنواع أخرى من المخدرات لنقنع ذواتنا بأنها تجعل أفكارنا ومشاعرنا السلبية تختفي. هذه ليست بالتأكيد وسيلة تجنب ناجحة حتى إذا بدا أن لها تأثير إيجابي على المدى القريب. فعلى المدى البعيد لهذه الطريقة نتائج خطيرة. إذا شعرت أن هذا ينطبق عليك، عليك أن تحاول الحصول على مساعدة متخصصة من طبيبك، أو من مجموعات الدعم.



ما الذي يمكن أن يساعد



اسمح لنفسك ببعض الوقت للالتقاء:

القيام بالنشاطات المحببة سيساعدك في استرداد قوتك وملء مخزون الطاقة لديك. هذا يحميك أيضا من الشعور بالعزلة ويساعدك في الشعور بالاندماج في محيطك من جديد. إذا سنح لك، قم بعمل نشاط واحد محبب كل يوم. تستطيع إيجاد أمثلة عديدة عن النشاطات الإيجابية في القائمة التالية وقم بإنشاء قائمة خاصة بك إن أردت.

- النشاطات المحببة (الصفحة 83)

لتمارين البدنية:

إذا قمت بممارسة الرياضة بشكل منتظم، ستشعر بصحة أفضل نفسيا وجسديا. التمارين تقلل من الضغط وتساعد على الاسترخاء أكثر. حاول التمرن بانتظام (من المستحسن كل يوم ولمدة 10 دقيقة). بدء اليوم بممارسة التمارين له التأثير الأفضل (على سبيل المثال خلال ساعات الصباح).

- لتمارين البدنية (الصفحة 82)

الالتقاء مع أشخاص تثق بهم:

العلاقات الاجتماعية هي أيضا تدميرك من العزلة والانعزال وتساعدك في الشعور بالاندماج في محيطك من جديد. مجرد قضاء الوقت مع الآخرين يساعدك في التحسن. تستطيع أيضا الاتصال هاتفيا بالأشخاص الذين تعرفهم أو الكتابة لهم. إنه شعور جميل أن تشعر بالدعم من الأشخاص المقربين لديك سواء كان ذلك من خلال التحدث عن أمور إيجابية أو أمور الحياة اليومية أو لمجرد قضاء الوقت سوياً.

الشعور بالانفصال



كلنا نمر بلحظات ينجرف فيها تفكيرنا للبعيد ونشعر بالانفصال عن اللحظة. المثال المألوف على ذلك هو أحلام اليقظة: يطرح عليك أحدهم سؤالاً تشعر بعدها فجأة أنك لم تتابع بقية الحديث.

لحظات الشرود عن الواقع هذه قد تحدث بشكل متكرر أكثر تحت ظروف الضغط الشديدة، حيث يتم دائماً استبعاد أو صد المزيد من المعلومات عن الإدراك وأحياناً حتى جوانب مهمة من حياتك أو محيطك يتم فصلها. تسمى هذه النوبات بالانفصال.

يمكن أن تشعر:

- بالانفصال عن الذات (كما لو أنك لم تعد ذاتك، كما لو أنك شخص يراقب ذاتك من الخارج، تشعر ببعض أجزاء الجسم تغيرت أو حتى اختفت).
- الانفصال عن الواقع (كما لو كان محيطك غير حقيقي، أنت غير قادر على التعرف على الأصدقاء أو فهم السياق الواقعي).
- كما لو كنت "لا تنتمي" للأشخاص الموجودين حولك أو تشعر "بالانفصال" عنهم وكنتييجة لذلك تشعر وكأنك "مخدر".



يحدث غالباً أن يعاني الأشخاص الذين يمرون بضغوطات كبيرة من الاكتئاب. الاكتئاب هنا يكون رد فعل طبيعي على أحداث غير طبيعية. رغم ذلك، يمكن لهذه الأحداث أن تكون مرعبة لدرجة الخوف من أن تفقد صوابك أو أن لا تعود قادراً على التحكم بشيء. هناك لذلك سبب وراء عمل الدماغ باستبعاد الكثير من الإدراكات والذكريات فالإنسان يميل إلى عدم التفكير بتجارب الحياة القاسية جداً. لذلك يتم استبعاد ذكرى الأحداث المؤلمة إضافة إلى الذكريات المتعلقة بها. لذلك فإن هذه الظاهرة هي في الحقيقة لحماية الفرد من أحداث لا يمكن تحملها. حاول أن تفهم متى ولماذا تحدث نوبات الانفصال هذه. معرفة هذه الأمور ستساعدك في التصرف بوقت مبكر أثناء بدء حدوث النوبة لتحاول أن ترجع تركيزك إلى الوقت الراهن.

ما الذي يمكن أن يساعد



التركيز على جسمك وعلى الأشياء المحيطة:

ملاحظة جميع التفاصيل الجسدية الخاصة بك وإدراك الأشياء الموجودة في محيطك المباشر أمر يتطلب الكثير من التركيز ويمكنه أن يرجعك إلى اللحظة أي إلى الزمان والمكان الراهنين. تحسس جسمك وقم بالإدراك الواعي لمحيطك من خلال الأذنين، الأنف، الفم، العينين والجلد أي بكل الحواس. ما الذي تسمعه أو تراه على سبيل المثال؟

• تمرين التركيز (الصفحة 92)

التغيير الفعلي لشيء ما في المحيط:

إحداث تغيير فعلي في المحيط المباشر أثناء الموقف يتطلب التركيز على تلك اللحظة لذلك بإمكان أمر كهذا أن يعيدك إلى "اللحظة". اشرب كأس ماء أو قم بغسل وجهك. إذا كنت حينها جالسا أو متمددا، يمكنك الوقوف والبدء بالمشي. يمكنك أيضا أن تمطّي جسمك، أن تحرك ظهرك وتحاول التقليل من الشد في الجسم (مثلاً رخي الفكين والظهر والذراعين والرجلين من خلال تحريكها) - غير ما تقوم به في اللحظة. يمكنك البدء بالطبخ، بالتنظيف أو بأداء التمارين. قد تود الاتصال بصديق، أو القيام بأي فعل بسيط لم تكن تفعله في تلك اللحظة.

أدرك أين أنت:

إذا بدأت بالشعور كأنك غائب، قل لنفسك بوضوح وبصوت عال أين أنت واذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل حولك. هذا سيساعدك على الرجوع إلى المكان والزمان الحقيقيين: ذكّر نفسك بالدولة، المدينة، الحي، الشارع، البناء أو الغرفة التي توجد فيها حالياً. ذكر نفسك أيضا بالأشخاص الموجودين معك وبالأمر الذي تفعله؟

وصف صورة:

اختر صورة تحبها وتجلب لك شعورا بالراحة (فلتكن مثلا صورة من بطاقة بريدية من مجلة من كتاب أو صورة شخصية تستطيع أن تحملها معك دائماً). وابدأ بوصف هذه الصورة لنفسك بكل تفاصيلها حين تبدأ بالشعور بالغياب، ما هو المشهد الذي تراه في الصورة؟ ما هي الألوان؟ التفاصيل المفاجئة؟ من المهم أن تركز بقوة على الصورة لكي تساعدك على العودة إلى مكانك وزمانك.

راقب نفسك:

سيكون مفيدا جدا أن تبدأ بوضع حد لنوبة الانفصال في أولها. لذلك من المهم التعرف على الإشارات الأولى التي تنذر بمثل هذه النوبة. متى تظهر لديك هذه النوبات؟ ما هي المحرضات التي بإمكانها إثارة النوبة؟ تعرف على الأعراض المبكرة: هل تشعر بنوع من الغياب أو الفكاك والانسلاخ من محيطك قبل النوبة؟ تستطيع أن تعلم نفسك كيف تتنبه وتدرك تغيرات محددة في جسمك في وقت مبكر من حدوثها.

- تمرين المراقبة (الصفحة 94)

تمارين التنبيه:

مارس تمارين التنبيه التي تتطلب التركيز والانتباه.

- تمارين التنبيه (الصفحة 86)

الذكريات المرهقة – أن تشعر وكأنك تعيش ما حصل مرة أخرى



بعض الذكريات المتعلقة بالأحداث التي مررت بها يمكن أن تبلغ درجات معينة من الشدة حيث تبدأ هذه الذكريات بالاستيلاء على المشهد وتقفز بصورة لا إرادية في ذهنك بشكل متكرر ودون توقف. هذه الذكريات عن الأحداث المرهقة تكون في العادة أقوى بكثير من الذكريات العادية.

تتضمن هذه الذكريات صور شديدة الوضوح وضاغطة في نفس الوقت أو أفكار أو أصوات أو حتى روائح. يمكن أن تكون هذه الذكريات المرهقة أجزاء منفصلة عن الحدث الصادم أو يمكن أن تظهر على شكل كوابيس تحوي تفاصيل متناهية الدقة عن الحدث الصادم. قد تبلغ الذكريات من الشدة والوضوح درجة تشعر معها وكأنك تمر بالتجربة ذاتها بالفعل مرة أخرى. وبناءً على ذلك، قد تستثار لديك ردات الفعل الأصلية ذاتها التي كانت أثناء المرور بالحدث مثل التعرق، سرعة دقات القلب والخوف الشديد. هذه التجربة قد تكون مرعبة لمن يمر بها.

يحدث هذا لأن الدماغ عند الإنسان غير قادر أحيانا على التعامل مع تجارب بهذه الشدة والضغط أو أنه غير قادر على معالجة المعلومات الواردة خلال التجربة الصادمة بالشكل المعتاد. خلال تكرار الذكريات عن الحدث الصادم تفقد صلتك بالواقع الحالي تماما كما يحدث في حالات الانفصال. أثناء تذكر ما حدث في الماضي يكون دماغك يعيد إنتاج وعيش هذه التجربة كما لو أنها تحدث الآن مرة أخرى. لكن ورغم ذلك عليك أن تدرك جيدا أن الذكريات المرهقة وحتى إذا كانت تشعرك بالإحباط وتنشيط العزيمة أحيانا، فهي ليست خطيرة وهي في الحقيقة شائعة بين الأشخاص الذين مروا بمثلك بتجارب صادمة. هذه الذكريات هي إحدى الأعراض النموذجية لحالة مرافقة لمثل هذه الأحداث المرهقة وتسمى علميا اضطراب ما بعد الصدمة النفسية. بعض الذكريات المرهقة تكون صعبة التحكم بها وهي عادة ما تكون جزء من حالة عامة يعاني منها المارون بتجربة مرهقة. حاول أن تعرف أكثر أين ولماذا تتكرر هذه الذكريات.

وحيث تظهر هذه الذكريات كن لطيفا مع نفسك وأرجع عقلك إلى اللحظة الراهنة.

إذا كنت تعاني بشدة من هذه الذكريات المرهقة، سيكون من الحكمة طلب المساعدة المتخصصة (من الطبيب مثلا).



ما الذي يمكن أن يساعد



التركيز على جسمك وعلى الأشياء المحيطة:

ملاحظة جميع التفاصيل الجسدية الخاصة بك وإدراك الأشياء الموجودة في محيطك المباشر أمر يتطلب الكثير من التركيز ويمكنه أن يرجعك إلى اللحظة أي إلى الزمان والمكان الراهنيين. تحسس جسمك وقم بالإدراك الواعي لمحيطك من خلال الأذنين، الأنف، الفم، العينين والجلد أي بكل الحواس. ما الذي تسمعه أو تراه على سبيل المثال؟

• تمرين التركيز (الصفحة 92)

التغيير الفعلي لشيء ما في المحيط:

إحداث تغيير فعلي في المحيط المباشر أثناء الموقف يتطلب التركيز على تلك اللحظة لذلك بإمكان أمر كهذا أن يعيدك إلى "اللحظة". اشرب كأس ماء أو قم بغسل وجهك. إذا كنت حينها جالسا أو ممتددا، يمكنك الوقوف والبدء بالمشي. يمكنك أيضا أن تمطّي جسمك، أن تحرك ظهرك وتحاول التقليل من الشد في الجسم (مثلا رخي الفكين والظهر والذراعين والرجلين من خلال تحريكها) - غير ما تقوم به في اللحظة. يمكنك البدء بالطبخ، بالتنظيف أو بأداء التمارين. قد تود الاتصال بصديق، أو القيام بأي فعل بسيط لم تكن تفعله في تلك اللحظة.

أدرك أين أنت:

عندما تطفو الذكريات المرهقة للسطح يكون من المهم أن تسترجع إدراكك بشكل صريح بأنك لا تمر بالتجربة الصادمة من جديد بل هي مجرد ذكريات عنها. أدرك بشكل مصرح به أين أنت من خلال تذكير نفسك بصوت عال وواضح أين أنت وبأنك الآن في أمان. قم بتسمية أكبر قدر ممكن من التفاصيل: ما الدولة المدينة الحي الشارع البناء والغرفة التي توجد فيها الآن؟ من معك الآن؟ ماذا تفعل الآن؟ كرر لنفسك (إذا أمكن بصوت عال) أنك في أمان الآن، أنك لست في زمن الحادثة الصادمة وأن الأمر ذاته لا يمكن أن يحصل لك مجدداً الآن.

وصف صورة:

اختر صورة تحبها وتجلب لك شعوراً بالراحة (فلتكن مثلاً صورة من بطاقة بريدية من مجلة من كتاب أو صورة شخصية تستطيع أن تحملها معك دائماً). وابدأ بوصف هذه الصورة لنفسك بكل تفاصيلها حين تبدأ بالشعور بالغياب. ما هو المشهد الذي تراه في الصورة؟ ما هي الألوان؟ التفاصيل المفاجئة؟

راقب نفسك:

متى تظهر هذه الذكريات؟ هل تستطيع اكتشاف مسار معين؟ ما السبب وراء هذه الذكريات شديدة الوضوح؟ قد تبدو لك أن الذكريات المرهقة تظهر عفويا، لكن هناك دائما محرضات معينة تجعلها تظهر. هذه المحرضات تكون في العادة شديدة التنوع بحيث لا تكون مدركا لها. صوت ما محدد، أو جسم ما، أو حتى رائحة ما يمكن أن تذكرك بالحدث الصادم. إنه أمر صعب اكتشاف مسار معين لهذه المحرضات، لكن بالإمكان أحيانا ملاحظة أن هذه الذكريات كثيرا ما تظهر في مواقف معينة. معرفة المواقف التي تتفاجأ فيها بهذه الذكريات المؤلمة عن الحدث الصادم ستساعدك على التعامل مع الموقف بصورة أفضل وعلى معرفة ردود أفعالك وفهمها جيدا.

- تمرين المراقبة (الصفحة 94)

تمارين التنبيه:

مارس تمارين التنبيه التي تتطلب التركيز والانتباه.

- تمارين التنبيه (الصفحة 86)

الاهتياج والعنف – الشعور بالانفعال

في الحالات والتجارب شديدة القساوة مثل مغادرة بلدك ورحلة اللجوء عليك أن تكون حذرا ومحترسا طوال الوقت وحساسا تجاه كل الأشياء حولك، لتكون جاهزا لردود الأفعال المناسبة في حال كان هناك أي خطر أو تهديد. حالة الاهتياج المحترمة هذه يمكن أن تستمر لفترة طويلة بعد زوال التجربة الخطرة وحتى بعد الوصول إلى مكان آمن.

التوتر الداخلي يمكن أن يشعرك بفقدان الإحساس بالهدوء، بالانزعاج، بالقلق وإثارة الخصاص أو النقرات (مثلا عند سماع صوت مرتفع مفاجئ). وهذه الأعراض يمكن أن تؤدي بدورها إلى مشاكل في النوم وصعوبات في التركيز والذاكرة. لأن محرضا صغيرا (مثلا ضجة ما أو صورة تذكرك بالحدث الصادم) يمكن أن يثير عندك شللا من الغضب وردود الفعل العنيفة تجاه الآخرين (مثل ضرب نفسك أو شد شعرك). الشعور

بهذا الغضب الشديد داخلك والخوف من أن لا تكون قادرا على التحكم بذاتك قد يكون أمرا مرعبا بالنسبة لك. لذلك فهو أمر يمكن تفهمه وتقبله جيدا إذا كنت تشعر بالغضب تجاه الآخرين أو تجاه "العالم كله" أو حتى تجاه نفسك. إذا استمر هذا التوتر الداخلي لفترة جيدة، يمكن أن يكون ذلك جزء مما يعرف باضطراب ما بعد الصدمة النفسية.



مثال حالة



يستيقظ أحمد صباحا ويخرج لشراء طعام له. في الفترة الأخيرة كان قد بدأ يشعر بتوتر داخلي وتعب. لديه رغبة في قضاء بعض الوقت مع نفسه. حين يفتح باب منزله داخلا، يهرع إليه ولده يخبرانه عن يومهما بفرح وضحكات عالية وفي الوقت ذاته تسأله زوجته عن الحليب الذي كان من المفروض أن يجلبه. لقد نسي الحليب. يشعر بغصة في حلقه، تجعل البلع أمرا صعبا. يرتفع عنده تشدد العضلات، ويشعر بالحرارة في جبينه. تبدأ زوجته باللوم ويبدأ بينهما نقاش. يبدأ الأطفال بالبكاء بسبب ما يريانه من تشنج بين الوالدين. يتذكر أحمد بهذه اللحظة كل الضجيج والبكاء الذي سمعه في حادثة الحرب التي مر بها. ما عاد بإمكانه التحمل. سماع صوت بكاء أبنائه أصبح الآن أمرا صعب التحمل بالنسبة له.

لم يعد أحمد الآن قادرا على التحكم بنفسه. يبدأ بالصراخ في وجه الأطفال طالبا منهم أن يخرسوا. يطلب من زوجته بأن تتوقف عن اللوم ويرمي كيس الخضار بالجدار. يغادر الغرفة مسرعا وهو في شدة غضبه ويشعر بالأسى لأنه فقد التحكم بنفسه ويشعر بعدها بالمزيد من التوتر والتعب.



يبين هذا المثال كيف يمكن لمعرض ما (كسماع بكاء الأطفال) أن يؤدي لانفجار غضب وعنف (مثل الصراخ، رمي الخضار) خاصة إذا كانت مشاعر التعب والتوتر والضغط موجودة مسبقاً. غالباً ما يبدي المرء مشاعر الذنب بعد زوال نوبة الغضب وهذا يؤدي للمزيد من الضغط والمشاعر السلبية (الشعور بالتوتر الداخلي والتعب).

في فترات التشنج والتوتر، بعض الناس يتصرفون بعنف تجاه الآخرين (على سبيل المثال تجاه أطفاله) أو تجاه ذواتهم وغالباً ما يشعرون بالأسف على ذلك فيما بعد. لذلك من المهم إيجاد طريقة للتحكم بهذا الغضب والعنف قبل فقدان السيطرة وحصول المزيد من الضرر.

ما الذي يمكن أن يساعد

النشاطات المخففة:



مارس شيئاً يساعدك في العادة على الاسترخاء (مثلاً الاستماع للموسيقى التي تحب، مشاهدة صور جميلة). لديك كل الحرية في اختيار القائمة الخاصة بك من النشاطات المريحة المخففة.

• النشاطات المخففة (الصفحة 85)

أخذ وقت للخروج:

ربما تعرف مسبقاً المناسبات التي تثير أعصابك. حالما شعرت أن التشنج ورد الفعل العنيف لديك يُثار، غادر الموقف حتى تهدأ وترتاح. إذا كنت في الداخل اذهب إلى غرفة أخرى لبضع دقائق أو اذهب للخارج لاستنشاق بعض الهواء النقي. ابق للمدة التي تريدها والكافية حتى ينزل غضبك.

الاسترخاء:

هذه التقنيات البسيطة سوف تساعدك على نزول الفوران. قم بالتدرب عليها في حالات الهدوء عندك مبدئياً، لكي تعرف ما يمكنك فعله حين تفور.

- تمرين الاسترخاء العضلي (الصفحة 87)
- تمرين التنفس (الصفحة 90)

مراقبة الأوقات التي يزداد عندك التوتر الداخلي والغضب:

هناك إمكانية لتعلم كيف تكون متنبهاً لأعراض التوتر الداخلي والعواطف القوية حين تبدأ بالفوران وقبل أن تخرج ردات الفعل بشكلها الغير قابل للتحكم. فهذه الأعراض لا تظهر فجأة ومن دون سابق إنذار.

في المرة القادمة التي تثور فيها غاضبا، حاول أن تلاحظ كيف يتغير جسدك. بعض الأمثلة هي:

- توتر شديد في الجسد كله
- انتصاب القامة/وكأن جسدك يصبح أطول
- التحدث بصوت عال قوي أو البدء بالصراخ
- ملامح الوجه تصبح صلبة
- غصة في الحلق
- حرارة أو كأن الوجه يحترق/الشعور بالحرارة في كامل الجسم
- زيادة دقات القلب
- تبلل العينين بالدموع
- ارتجاف اليدين أو كامل الجسد

حين تلاحظ المرة القادمة ظهور هذه الأعراض مرة أخرى، يمكنك البدء بمحاولات إدارة ردة فعل العنف من خلال ترك الموقف والمكان. هذا سيشعرك أنك اتخذت زمام المبادرة وصرت قادرا على التحكم.

التمارين البدنية:

يمكنك العمل على تعلم إدارة الغضب والتخلص منه من دون أن تضر بنفسك أو بالآخرين. يمكنك اختيار التمارين البدنية المناسبة والتي تساعدك على تنفيس الغضب المتجمع مثلاً الذهاب للركض، أو ضرب كيس للملاكمة. ستشعر بالاسترخاء بعد فعل مثل هذه التمارين.

- لتمارين البدنية (الصفحة 82)



الشعور بالذنب

غالباً ما يكون قرار مغادرة الوطن قراراً نهائياً للبحث عن الملاذ الأخير. الكثير من اللاجئين يتحملون صعوبات جمة ليجدوا المكان الآمن في نهاية المطاف وربما أيضاً مستقبلاً أفضل. لكن بعد هذا الشعور الأولي بالراحة، يبدأ الكثيرون بالشعور بالذنب. الشعور بالذنب يعني التفكير بأنك بشكل أو بآخر فعلت شيئاً خاطئاً. قد تفكر أنه كان من الخطأ الرحيل وحيداً، من الخطأ أنك رحلت بالأساس، أو أنك لم تساعد الآخرين أو لم تحاول مساعدتهم بما فيه الكفاية. الكثير من الأشخاص لديهم أفكار من النوع الذي يبدأ بـ "آه! بس لو كنت...".



إلا أن الشعور بالذنب يفترض أنك تمتلك دائماً القرار الحر بيدك، أو أنه كان بإمكانك تغيير الظروف والموقف نوعاً ما. وهذا أمر قد يكون متاحاً في الأحوال العادية. لكن في أثناء الظروف من التي تسبب أحداث أو صدمات مرهقة وضاغطة، ذا غير ممكن عملياً. الشعور بالذنب والعار والخجل يبقيان التركيز حول "ما كان يجب أن يحصل" في الماضي وبذلك يصعبان على المرء مهمة التعامل مع الحاضر بشكل مناسب وبالتالي تزداد احتمالات المعاناة من المشاكل النفسية. علاوة على ذلك، هناك فقط القليلون ممن يعترفون بوجود مشاعر الذنب والعار لديهم وبذلك يساهمون في الابقاء على هذه المشاعر ممنوعة من التداول وبالتالي زيادة حملها على المعانين منها.

ما الذي يمكن أن يساعد



كن موضوعياً مع نفسك:

ذكر دائماً أن اللجوء والبقاء هما في الحقيقة إنجاز.
ليس هناك ما يعيب في حقيقة أنك ما زلت حياً
واستطعت المتابعة في مكان مختلف، بكل رياضة
قم بإعادة تقييم حياتك. أنت لست مذنباً لأنك
حافظت على نفسك وحياتك.

إعادة تقييم طريقة تفكيرك:

كثيراً ما يشعر المرء بالذنب لأنه استطاع الحفاظ
على حياته بينما فقدتها أناس مقربون ومحبوبون
أو عانوا كثيراً، إذا كنت قد فقدت عزيزاً وتشعر
بالذنب لبقائك حياً، فمن المهم أن تتعامل مع هذه
العواطف. بالنظر إلى الماضي، تدرك أن ما مضى كان
لا محيد عنه ورغم ذلك هناك انطباع خاطئ كما لو
أن المرء يعرف النتيجة التي يعرفها الآن حينها
مسبقاً وأنه على أساسه كان يجب أن يتصرف بصورة
مختلفة. وكما يقال "التنظير أسهل من النظر".

غالباً ما يبالغ المرء كثيراً في تقدير قدرته على التأثير على الأحداث أثناء التنظير لأنه يبني تقديره على ما يعرفه بعد وقوع الحدث ولذلك يشعر بالذنب والمسؤولية. من المهم هنا أن تفحص مرة أخرى إذا ما كانت التقديرات التي تذهب إليها مبررة وأن تحاول النظر إلى قدرتك على التأثير بصورة نسبية. ما الذي دفعك إلى اتخاذ القرار؟ ما الذي أحسست به في تلك الحالة؟ هل كان لديك اختيار حر؟ ما هي طبيعة الفرص التي كانت متاحة؟ عليك هنا التفكير أيضاً بمسؤولية الأشخاص الآخرين بدلا من مسؤوليتك أنت (مثلا المعتدين والجناة) والعوامل التي أثرت على الحالة (مثلا لم يكن لديك الوقت الكافي لتفكر).

سيفيدك إذا بدأت بفتح نقاش مع نفسك وفيه تكون في الدور الأول صوت ضميرك (الذي يدافع عن قراراتك الماضية) وفي الدور الثاني خصمك (الذي يشعرك بالذنب). هذه التقنية تسمى محامي الشيطان. من خلال أن تأخذ أنت نفسك دور الخصم الذي يتهمك ويناقشك في تفكيرك يمكنك إعادة تقييم مشاعر الذنب والمسؤولية عندك.

الاعتراف “بمشاعر الذنب والعار التي لديك:

تشتد مشاعر الذنب والعار التي تبقىها لنفسك دون البوح بها. تحدث عنها مع أناس تثق بهم. إذا كان وضعك يسمح بذلك، يمكنك أيضا زيارة حلقات الدعم. هذا سيساعدك على تطوير حكم أكثر عدلا فيما يتعلق بذنبك: هل أنت مسؤول حقا عن حالتك الراهنة وعن قرار اللجوء؟ هل أنت مسؤول عن الوضع العام في بلدك الأصلي؟ هل تتحمل شخصيا مسؤولية الأشياء التي حصلت لك؟ التحدث عن مشاعر العار والذنب ستساهم أيضا في إخراج هذه المشاعر عن كونها غير قابلة للتداول. الشعور بالذنب هو في الحقيقة أمر شائع بين الناس وليس هناك من سبب كي تخجل من هذه المشاعر.



الشعور بالحنن - المزاج المكتئب

الحنن هو من المشاعر الأساسية جداً عند الإنسان حيث نبكي، نصبح أهدأ أو ننسحب من لقاء الآخرين. الشعور بالحنن عملية طبيعية ومهمة، فهي تساعدنا على قلب أمور حياتنا المهمة على كل الجهات إلى أن نجد وجهة مناسبة لدمجها في مسار حياتنا.



حين نشعر بالحنن، غالباً ما تسيطر علينا الأفكار السلبية (مثلاً "لن أنجح في شيء"، لماذا يحصل لي كل هذا؟ ليس هناك أي معنى لحياتي"). توجيه كل تركيزنا على هذه الأفكار السلبية والتفكير بها مرة بعد مرة دون توقف هي حالة تسمى الهجس. الهجس يجعل توجيه الانتباه من الأمور السلبية إلى التفكير بالحلول أو بأشياء إيجابية عملية صعبة جداً.

أكثره ملحوظاً يكون الهجس رغم ذلك في الجسم. نشعر بالتعب، بفقدان الطاقة، وفقدت الاهتمام بالنشاطات التي تحب. أو قد تكون بجسم متألم لدرجة الشعور حيال أخف الواجبات كما لو كانت عبئاً ولا أثقلاً.



- الأفكار -

الطريقة التي نفكر بها
تؤثر على المشاعر
والسلوك



- السلوك -

ما نقوم به يؤثر على
أفكارنا ومشاعرنا



- المشاعر -

المشاعر التي تسيطر
علينا تؤثر على طريقة
تفكيرنا وأفعالنا

مثال حالة



يفتح أحمد باب شقته الفارغة بعد يوم عمل طويل. في مدينته الجديدة هنا لا يعرف الكثير من الأشخاص. اليوم كان يجلس وحيدا في إحدى المطاعم. كان بوده التحدث مع أحدهم لكن ما من أحد لاحظته. وبدأ يسأل نفسه: "ما الذي يعتقدونه عني يا ترى؟ بالتأكيد لا أحد يحبني. لم يحاول أحد التحدث إلي. لماذا الأمور صعبة هكذا دائما معي؟ هل أعاني من خلل ما؟" بعد الوصول للبيت ودون حتى أن يشعل الضوء في البيت، يذهب للسريير لينام فهو يشعر بالحزن والإرهاق. قبل عام من الآن كان أحمد قد بدأ بلعب كرة القدم مع بعض الأصدقاء الذين تعرف عليهم وقتها. هو يحب لعب كرة القدم لكن مؤخرا ما عاد بمقدوره الذهاب حتى لهذا النشاط. هو يخاف أن يكون الزملاء غاضبين منه.

يبين هذا المثال العلاقة بين الأفكار (الأفكار السلبية حول موقف الناس منه) والسلوك (عدم المبادرة للتكلم، البقاء في السريير، عدم الخروج) والمشاعر (الإرهاق، الحزن، الخوف).

ما الذي يمكن أن يساعد



اسمح لنفسك أن تحزن:

من المهم الاعتراف بأن الحزن رد فعل طبيعي على الكثير من الأحداث الهامة في الحياة. لا تلم نفسك بسبب العواطف بل أدرك أنها قد تساعدك على التعامل مع المسائل الهامة في الحياة.

اسمح لنفسك ببعض المسافة:

أخذ القليل من المسافة من خلال النشاطات المحببة سيساعدك على استعادة وإعادة بناء طاقتك. عليك القيام بأمر محبب واحد كل يوم. يمكنك إيجاد بعض الأمثلة عن النشاطات المحببة في القائمة التالية وإذا تحب تستطيع كتابة قائمة خاصة بك.

• النشاطات المحببة (الصفحة 83)

التمارين البدنية:

إذا قمت بممارسة الرياضة بشكل منتظم، ستشعر
بصحة أفضل نفسياً وجسدياً. ستجعلك التمارين
الرياضية تشعر بالتعب بنسبة أقل. التمارين تقلل
من الضغط وتساعد على الاسترخاء أكثر. حاول
التمرين بانتظام (من المستحسن كل يوم ولمدة
10 دقيقة). بدء اليوم بممارسة التمارين له التأثير
الأفضل (على سبيل المثال خلال ساعات الصباح)

- لتمرين البدنية (الصفحة 82)

انتبه للأمور الصغيرة الإيجابية:

حين تشعر بالحزن يبدأ دماغك يميل إلى تجاهل
إدراك الأمور الإيجابية. رغم أنه قد يكون أمراً صعباً
في البداية إلا أن كتابة الأشياء الجميلة سيجبرك
على التنبيه لها بصورة أفضل وتذكرها. خصص
لهذه المهمة دفتر يوميات خاص ودون عليه أمراً
إيجابياً مفرحاً كل يوم، يمكن أن تكون هذه أمور
بسيطة وصغيرة. على سبيل المثال شيئاً ذا منظر
جميل رأيته (مثلاً زهرة، عصفور، صورة جميلة) أو
سمعته (زقزقة العصافير، موسيقى) شيئاً جميلاً قاله
أحدهم أو شيئاً صعباً نجحت في إنجازه (مثلاً نشاطاً
ما، استطعت الذهاب لموعديك
في الوقت).

قابل الأشخاص الذين تثق بهم:

قضاء الوقت مع الآخرين يحسن من شعورك بالراحة. تستطيع أيضا التواصل مع الأشخاص الذين تحبهم أو الاتصال بهم هاتفيا. إنه شعور جيد أن تحس بأن هناك أشخاص يعرفونك جيدا ويدعمونك. تستطيع الاتصال لمجرد الحديث عن الأشياء الإيجابية أو عن أمور الحياة اليومية. الأمر المهم هو فقط أن تقضي الوقت مع أصحابك.

اكتب يوميات تختارها:

تستطيع الكتابة عن تجاربك، عن مشاعرك وأفكارك. هذا سيساعدك في تنظيم كل الأشياء التي تشغل بالك.

مشاكل النوم

عدم القدرة على النوم ليلاً يكون في العادة المشكلة الأولى والرئيسية التي نعاني منها حين نمر بفترات من الضغط. مشاكل النوم تتضمن عدم القدرة على الخلود للنوم، الاستيقاظ بشكل متكرر، الاستلقاء لكن دون نوم لفترات طويلة، أو الاستيقاظ مبكراً جداً. "الذهاب للنوم" يصبح في هذه الحالات مع مرور الوقت جملة تكرهاها بالمجمل.



مشاكل النوم دائماً ما تنشأ من نفس الأسباب. قد يكون أمراً صعباً أن يقوم المرء بـ "إيقاف تشغيل" دماغه خلال الليل. الأفكار ومصادر القلق تبقى المرء مستيقظاً، أو نكون أحياناً نعيش الأحداث مرة أخرى كما لو من جديد (ظاهرة شائعة لدى الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة النفسية). ردود الفعل الجسدية الناتجة عن الضغط (مثلاً التشنج، سرعة دقات القلب) هي بدورها أيضاً تمنع النوم الجيد لأن هذه الأعراض هي أصلاً مبرمجة هكذا لحالات الخطر والاحتراس منه.

لذلك إنه أمر مفهوم جدا وطبيعي جدا أيضا أن تكون لدى شخص عاش تجربة الغربة واللجوء مشاكل في النوم. مقدار الضغط المتوقع في مثل هذه الظروف والأحداث يجعل من المعاناة من مشاكل النوم أمرا لا يمكن تجنبه. كن على يقين لذلك من تحسن النوم عندك إذا أصبحت الظروف أفضل. إلى حينه يمكنك الاستفادة من بعض النصائح العملية.

ما الذي يمكن أن يساعد



طقوس الخلود للنوم:

بعض الطقوس الصغيرة والسهلة للخلود للنوم ليلا قبل الذهاب للفراش تساعد دماغك على الانتقال لليل. لا حاجة لأمر وطقوس معقدة. قد يكون ذلك أمرا بسيطا جدا مثل ارتداء البيجاما. أي شيء لا يتحول إلى طقوس إلا إذا فعلته كل يوم قبل الذهاب للنوم. لديك خيار كتابة قائمة بطقوس الخلود للنوم خاصة بك إذا أردت.

- طقوس الخلود للنوم المتاحة (الصفحة 85)

لا تنظر للساعة:

النظر إلى ساعة خلال الليل غالبا ما يزيد من الضغط للخلود للنوم أخيرا وينتج عن ذلك في نفس الوقت غالبا المزيد من فقدان الشعور بالسكينة ومشاكل في النوم. لذلك من الأفضل أن لا تبقي على ساعات ونحوها قريبا من المكان المخصص لنومك.

تجنب أو قلل من بعض المواد:

الكافيين (يوجد في القهوة، الشاي، ومشروبات أخرى مثل الكوكا كولا) تبقي المرء صاعداً. لذلك يجب تجنب تناولها بساعات قبل موعد النوم. سيساعدك إذا وضعت وقتاً ثابتاً تلتزم بعده بعدم استهلاك الكافيين مثلاً خمس ساعات قبل الذهاب للنوم.

النيكوتين (موجود في السجائر) يشغل الدماغ أيضاً ويبقينا صاعدين فينتج عن ذلك صعوبات في الخلود للنوم. أعراض الانسحاب (بعد ترك التدخين) تجعل من نومنا متقطعاً. إذا كنت قد تركت التدخين مؤخراً، مشاكل النوم لديك قد تزداد في الفترة القادمة قبل أن يتحسن نومك بعدها.

الأدوية بإمكانها التأثير على الجسد والنفس. اسأل طبيبك حول الدواء الذي تتناوله وناقش دائماً بدائل ممكنة لأنواع الدواء مع طبيبك أو طبيبتك خاصة حين يكون الدواء لا يعطى إلى بوصفة طبية.

الكحول والحشيش قد يساعدانك في البداية على الخلود للنوم لكنها ستحدث المشاكل خلال النوم في الليل وتتسبب بالاستيقاظ باكراً جداً.

التمارين البدنية:

إذا قمت بممارسة الرياضة بشكل منتظم، ستشعر بصحة أفضل نفسياً وجسدياً. التمارين تقلل من الضغط وتساعد على الحصول على نوم أفضل. حاول ممارسة التمارين بانتظام (من المستحسن كل يوم ولمدة ١٥ دقيقة). بدء اليوم بممارسة التمارين له التأثير الأفضل (على سبيل المثال خلال ساعات الصباح).

- لتمرين البدنية (الصفحة 82)

تجنب الاهتياج العاطفي:

أنت بحاجة لأن تكون مسترخياً حتى تستطيع النوم لذلك تجنب الاهتياج قبل وخلال الليل. على سبيل المثال لا تقم بالبدء بنقاش محتدم مع أحدهم قبل الذهاب للنوم ولا تقم بتصفح الانترنت لمتابعة أخبار بلدك. لا بد أن الأمور التي تحدث في بلدك تشغلك وهذا أمر يمكن تفهمه بالتأكيد، لكن التعامل مع هذه الأحداث (والمواضيع المثيرة الأخرى) سيجعل نومك أكثر صعوبة.

الاسترخاء:

طبق هذه التمارين البسيطة بوقت قصير قبل الذهاب للنوم. بشكل عام كل ما يمكن أن يساعدك على الاسترخاء قبل الذهاب للنوم سيجعل نومك أفضل.

- تمرين الاسترخاء العضلي (الصفحة 87)
- تمرين التنفس (الصفحة 90)

جدول أوقات النوم:

حاول الذهاب للنوم دائماً في نفس الوقت تقريباً واصح من النوم في نفس الوقت تقريباً لتعلم جسمك إيقاعاً ثابتاً للنوم والاستيقاظ. إذا أمكنك ذلك، تجنب القيلولات أثناء النهار. التفريق الواضح والصارم بين الليل والنهار سيجعل نومك أفضل.

بيئة النوم:

من الصعب جدا وحتى من المستحيل التحكم بظروف النوم خلال عملية الهجرة واللجوء. إذا كنت تستطيع عمل أي تأثير على ظروفك، هناك بعض الأمور التي يمكنك فعلها. حاول أن تجعل من مكان نومك بيئة مظلمة قدر الإمكان ومنعشة وتتوفر فيها التهوية وهادئة قدر الإمكان خلال الليل. على سبيل المثال حاول أن تبعد أصوات الأحاديث العالية أو الموسيقى بعيدة عنك. إذا كان هناك ضوء النهار أو مصادر أخرى من الضوء، يمكنك تغطية عينيك (بقطعة ثياب أو منشفة). يمكنك استخدام سدادات الأذن للتخلص من الضجيج. عند الذهاب للنوم، يجب أن تستخدم سريرك فقط لهدف النوم. يجب ألا تكون هناك أشياء مثل الطعام في أو.

أن تكون مفجوعاً

أن يكون الإنسان مفجوعاً هو رد فعل طبيعي بعد فقد شخص. نحن نكون مفجوعين حين نفقد شخصاً عزيزاً لكن يمكن أن نكون مفجوعين من أشياء ومواقف أخرى. مثلاً حين نفقد ديارنا أو أوطاننا أو شعورنا بالأمان أو نفقد الصحة وأملنا في الحياة. هناك طرق مختلفة يسلكها المفجوع. البكاء أمر طبيعي، وأي رد فعل آخر غير البكاء أمر طبيعي أيضاً حتى إذا بدا ذلك للبعض أنه غير اعتيادي.

حين نكون مفجوعين، نمر بعدة مراحل.



المراحل التي يمر بها المفجوع:

هناك مرحلة الصدمة، إنكار الفقد، التذمل العاطفي والخلو من الإحساس أو تجمد الأحاسيس.

في مرحلة أخرى تظهر عند المرء مشاعر قوية مثل الحزن العميق، الغضب، العصبية والتوتر. مشاكل النوم وأعراض أخرى مثل فقدان الشهية غالباً ما تبدأ بهذه المرحلة.

الشوق الكبير للشخص المفقود أو الشوق للماضي ومواجهة دائمة (ومؤلمة) مع الحقيقة هي السمات الأساسية لمرحلة أخرى من مراحل الفجع.

وأخيراً هناك قبول الفقد والخسارة. هنا تكون نسبة طبيعية من أداء واجبات الحياة اليومية ممكنة من جديد. يتم هنا دمج الفقد مع الحياة "الجديدة". علاقات جديدة وخيارات جديدة تصبح من المعقول تخيلها هنا.

بكل الأحوال، فإن العملية التي يمر بها المفجوع خاصة بكل فرد وتختلف من شخص لآخر. هناك أحياناً تقاطع بين بعض المراحل، يمكن أن تكون المراحل أطول أو أقصر أو يمكن أن تغيب مرحلة ما لدى أحدهم كلياً. بعض العوامل بإمكانها أن تجعل من الصعب المرور بمراحل الفجع والتعامل مع الفقد. على سبيل المثال إذا تم فقد شخص عزيز في اعتداء أو إذا كنت ما تزال تعيش في حالة من عدم الأمان أو في وضع صعب أو حين ينعدم الدعم من المحيط. لكن حتى في هذه الظروف هناك ما يمكن أن يسهّل العملية.

ما الذي يمكن أن يساعد



اسمح لنفسك أن تكون مفجوعاً:

اسمح لنفسك أن تكون مفجوعاً وتوقع في الوقت ذاته أن تصبح الحال أفضل بمرور الوقت. تقبل حقيقة أن الفجع رد فعل طبيعي وبل ضروري لتجاوز الفقد. كل أشكال الفجع مقبولة مثل البكاء أو الصراخ أو حتى الصمت أو الكلام الكثير، أو أي شيء آخر. اعط نفسك الوقت الكافي لعملية الفجع. وفي الوقت ذاته أسمح لنفسك بأن تتحسن بمرور الوقت. فتحسنك لا يعني أن الشخص (أو الوطن) الذي فقدته أصبح منسياً! الأشخاص الذين تحب والماضي الذي عشتهم سيبقون جزءاً منك، التعامل مع الفجع سيساعدك أيضاً على أن توجه ذاتك باتجاه حاضرك ومستقبلك.

طقوس الفجع:

الطقوس الخاصة بحالة الفجع تجلب بعضا من الراحة وستساعدك على استرجاع بعض التحكم بمشاعرك. يعتمد اختيارك للطقوس المناسبة على الجوانب الدينية والثقافية. خطط لأوقات مخصصة للحنن والتذكر. على سبيل المثال، يوما واحدا خلال الأسبوع ولفترة قصيرة كل يوم. حجز موعد للتذكر والحنن على المفقود سيسمح لك بالتركيز على شؤون الحياة الأخرى في باقي الأوقات. هناك طقوس الحزن الخاصة بكل دين والتي يمكنك اللجوء إليها لوحدك مثل الصلاة أو قراءة كتابك المقدس. بعض الطقوس الأخرى يمكن أداؤها مع أو بحضور الآخرين مثل الغناء، الصلاة، تنظيم مناسبات تذكّر المفقود. يمكنك أيضا كتابة رسالة للشخص المفقود كنوع من الطقوس. يمكنك أيضا أن تحتفظ بكتيب تدون عليه بانتظام أشياء عن هذه المرحلة الصعبة من حياتك.

الدعم من الأشخاص الموجودين حولك:

تقبل تعابير العزاء والتعاطف. تحدث مع الناس الذين تثق بهم عن فقدك. اشرح للأناس الذين تراهم أنك تحتاج للوقت لعملية الفجع. التحدث عن فقدك للآخرين قد يؤمن لك الكثير من الراحة.

حلقات الدعم:

إذا كانت ظروفك تسمح بذلك، يمكنك زيارة إحدى حلقات الدعم. في بعض الأحيان تقوم الجماعة بتنظيم فرصة الالتقاء مع الناس القادرين على تقديم الدعم عندما تكون هناك حاجة.

اسمح لنفسك ببعض المسافة:

أخذ القليل من المسافة من خلال النشاطات المحببة سيساعدك على استعادة وإعادة بناء طاقتك. عليك القيام بأمر محبب واحد كل يوم. يمكنك إيجاد بعض الأمثلة عن النشاطات المحببة في القائمة التالية وإذا تحب تستطيع كتابة قائمة خاصة بك.

- النشاطات المحببة (الصفحة 83)

معلومات خلفية: الاكتئاب

العرض الرئيس بالنسبة للاكتئاب بمعناه العلمي هو المزاج السيء بصورة شديدة وفقدان الاهتمام أو القدرة على الاستمتاع بجميع النشاطات تقريبا التي اعتدت الاستمتاع بها سابقا. يجب أن تدوم هذه الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل. هذه الأعراض تسبب الإعاقة في الأداء الوظيفي اليومي (على سبيل المثال لن تكون قادرا على الالتزام بالمواعيد أو الالتقاء بالأصدقاء، القيام بأعمال المنزل أو الطبخ، الخ). والأعمال التي تضطر القيام بها، تتطلب منك قدرا عجيبا من الجهد والطاقة. أما الأعراض الأخرى فيمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات:

الأعراض الجسدية:



مثلا ضعف الذاكرة والقدرة على التركيز، النسيان، مشاكل النوم، الشعور بالإرهاق، مشاكل هضمية، تغيرات في الشهية (غالبا وليس حصراً - فقدان الشهية والذي يتسبب بفقدان الوزن).

الأعراض المعرفية:

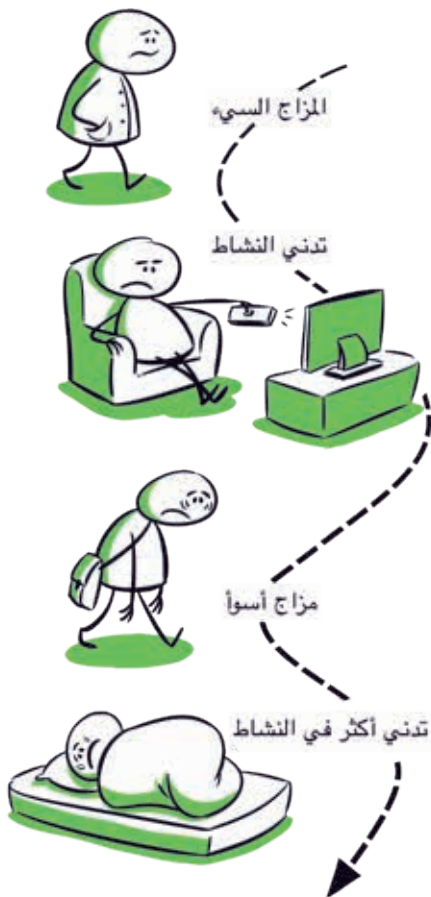


مثلا الهجس أو الانشغال الزائد بالأفكار السلبية (حول انعدام القيمة، الشعور بالذنب دون مبرر، فقدان الأمل، الشعور بالعجز، والتفكير بالموت أو الانتحار).

الأعراض السلوكية:



مثلا الانسحاب والعزلة من الحياة والنشاطات الاجتماعية، ضعف الرغبة الجنسية، التصرف بعصبية أو خمول، بطء الحركات.



تتفاعل هذه الأعراض مع بعضها فالشخص الذي يشعر بالتعب الشديد ويعاني من آلام الرأس لن يخرج من البيت كثيراً. وهذا سيعزز الأفكار السلبية مثل "أنا لا أصلح لشيء"، "أنا ضعيف أو "لن أكون قادراً بكل الأحوال". وهذه الأفكار ستجعل من الشخص الذي يعاني الاكتئاب أن يكون أقل نشاطاً (مثلاً عدم الالتقاء بالأصدقاء، مشاهدة التلفاز طوال اليوم، عدم الاستحمام)، الأمر الذي يمكن أن يؤدي بدوره للمزيد من المشاكل الجسدية.

كل هذه الأعراض المختلفة تتفاعل مع بعضها وتؤثر على بعضها فيما يسمى بـ "حلقة التغذية الرجعية للاكتئاب". هذه الحلقة تعمل على دوام استمرار المزاج الاكتئابي وتغرق الفرد أكثر وأكثر في المزاج الاكتئابي.

إذا كان الوضع كذلك أيضا مع الأعراض التي عندك وتعاني منها بشدة، من المستحسن أن تقوم ببحث طرق المساعدة المتخصصة:



معلومات عامة: إضطراب ما بعد الصدمة

الصدمة النفسية تحدث ضرا كبيرا بنفسية الإنسان. كما أن الجسد يمكن أن يتعرض للجرح، فإن نفس الإنسان قابلة للتعرض لجراح بالغة. الصدمة النفسية تحدث نتيجة التعرض لحدث صادم بشدة أو مشاهدة حدث كهذا أو السماع عنه مثل موت شخص عزيز عليك، التعذيب، العنف الجنسي، انفجار قنبلة والكثير غيرها. هذه الأحداث تتضمن في العادة التعرض لإصابات بالغة أو موت أحدهم ما يجعلك تخاف على حياتك وتفقد الإحساس بالأمان وتجعلك تشعر بالعجز التام.



بعد الصدمة النفسية، يطور بعض الأشخاص اضطراب نفسي:

- معايشة الحدث الصادم من جديد من خلال تكرار ذكريات لا إرادية عنه خلال الكوابيس أو خلال النهار. هذا يجعلك تشعر كما لو كنت تعيش الحدث الصادم من جديد.
 - الاهتمام الزائد (مثلا التوتر الداخلي، عدم الإحساس بالهدوء، سورات غضب، مشاكل في النوم وفي القدرة على التذكر)
 - التجنب (مثلا تجنب أشخاص أو أماكن أو أفكار أو مواضيع معينة لها علاقة بالحدث الصادم)
- هذه الأعراض قد تبدأ عدة أسابيع بعد التعرض للحدث الصادم لكنها قد تبدأ أحيانا بعد أشهر.

مثال حالة



توجب على أحمد مغادرة بلاده بسبب أحداث العنف فيه. خلال رحلة اللجوء تم اعتقاله في إحدى البلدان التي عبرها. في هذا المعتقل عانى أحمد من سوء المعاملة والظروف السيئة. رغم أنه في وضع آمن الآن، لا يزال يشعر بالتهديد والتشنج وفقدان الإحساس بالراحة.

أحمد على طريقه لزيارة صديق يعيش قريباً منه. كالعادة، يقوم أحمد دون انقطاع بفحص ومراقبة المحيط باحثاً عن أي تهديد محتمل الأمر الذي يجعل التركيز على هدفه ووجهته أمراً صعباً. فجأة يسمع صوت سيارة الشرطة الذي يذكره بحادثة اعتقاله. سد أذنيه وتغطية عينيه لا يمنعان تدفق ذكريات الماضي. يشعر وكأنه عاد بالزمن للوراء بحيث يتطلب الأمر وقتاً طويلاً حتى يرجع إلى المكان والزمان الحقيقيين. لديه سرعة في دقات القلب، جلده مبلل من التعرق الشديد، ولا يستطيع إيقاف نفسه من الارتجاف. في هذه اللحظة يعود أدراجه ممتنعاً عن زيارة الصديق وعن الخروج من المنزل أصلاً إلا لأمر ذو ضرورة قصوى. يذهب أحمد إلى سريره لكن هيهات أن ينام. طوال الوقت ترعبه الكوابيس عن فترة اعتقاله.

يبين هذا المثال كيف يمكن لمعرض ما (مثلا صوت سيارة الشرطة) أن يؤدي لعودة عيش الحدث الصادم من جديد (تدفق الذكريات المتعلقة بحوادث الماضي) وإلى الشعور وكأنك تعيش ذاك الحدث من جديد بنفس الأعراض التي كانت حين وقوع الحدث الأصلي (سرعة دقات القلب، التعرق والارتجاف). الشعور بوجود خطر أو تهديد ما طوال الوقت يثير عن الإنسان حالة الاهتياج الزائد (الشعور بالتشنج، فقدان الإحساس بالهدوء، مشاكل النوم والقدرة على التركيز). تجنب مواقف معينة بصورة دائمة يظهر له كما لو كان الخيار الوحيد المتاح (الامتناع عن زيارة الصديق، الامتناع عن الخروج أصلا)

هذه الأعراض تعتبر ردة فعل طبيعية على حوادث هي التي لا تكون طبيعية. كل فرد تقريبا إذا مر بنفس الظروف سيعاني القدر نفسه من الأعراض. حين تدوم الأعراض التي تظهر بعد الصدمة فوراً لفترة طويلة جداً، تسمى هذه الأعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية. إذا كان هذا الوضع ينطبق عليك أيضاً وكنت تعاني كثيراً من هذه الأعراض، من المستحسن أن تبحث عن المساعدة المتخصصة.

قائمة التمارين

قائمة التمارين البدنية المتاحة

القائمة التالية أدناه تقدم اقتراحات حول التمارين البدنية الممكنة. يمكنك بكل تأكيد تجربة أمور أخرى قد تخطر لك

- نط الحبل
- ستريتش
- لعب كرة القدم
- الخروج للمشي
- لعب التخليص
- الركض
- رمي الكرة
- ركوب الدراجة
- تمارين الركبة المنحنية
- تمرين العقلة أو سحب البار
- تمارين العضلات الذراع الخلفية
- تمارين الضغط
- ركوب دراجة التمرين
- ترمين عضلات العضد
- طلوع الدرج
- الايروبيك، الجمباز

قائمة النشاطات المفردة

القائمة التالية أدناه تقدم اقتراحات حول النشاطات المفردة التي يمكن ممارستها. يمكنك بكل تأكيد تجربة أمور أخرى قد تخطر لك.

- لعب كرة القدم
- شم الأزهار
- أعمال الخياطة
- الحياكة
- التطريز
- التمتع بالشمس
- مراقبة النجوم
- مشاهدة صور جميلة
- الرسم
- أخذ دوش
- تناول وجبة تحبها
- تعلم أو ادرس موضوعا جديدا عليك
- إحدى ألعاب الطاولة (الداما، الشطرنج)
- لعب ورق الشدة
- قراءة نصوص دينية
- الصلاة
- قراءة كتاب
- قراءة مجلة
- العزف على آلة
- الجلوس في مكان ما لقضاء وقت صافى ما نفسك
- الاستماع لبعض الموسيقى الجميلة
- الذهاب للتنزه

- الاتصال بالأهل والأصدقاء
- قم بتصليح شيء
- طبخ وجبة تحبها
- جمع أشياء جميلة
- تناول وجبة مع الأصدقاء
- مراقبة الحيوانات أو قضاء الوقت معها
- المحادثة مع أحدهم
- المشاركة في نشاط ديني
- الاستماع لأصوات الطبيعة (العصافير، أوراق تحركها الرياح، ...)
- الرقص
- الذهاب لعند الحلاق/المزين
- الالتقاء مع الآخرين
- تبادل ابتسامة مع أحدهم
- مساعدة الآخرين
- التدخين سيجارة
- الشمس
- قضاء الوقت مع الطبيعة أو مراقبتها
- الدندنة مع ذاتك
- مشاهدة السماء/الغيوم
- غناء أغنية
- كتابة اليوميات
- دعوة الأصدقاء
- أحلام اليقظة
- الذهاب إلى مكتبة

قائمة بطقوس ليلية متاحة

القائمة التالية أدناه تقدم اقتراحات حول طقوس يمكن ممارستها في الليل. يمكنك بكل تأكيد تجربة أمور أخرى قد تخطر لك.

- قراءة كتاب (مقدس)
- لبس البيجاما
- حل الكلمات المتقاطعة أو البازل (الصور المقطعة)
- شرب كوب من الشاي
- تمنى ليلة سعيدة لأحدهم
- الاستماع لبعض الموسيقى الجميلة
- ترتيل الصلوات

قائمة ببعض النشاطات المخفية

القائمة التالية أدناه تقدم اقتراحات حول بعض النشاطات المخفية. يمكنك بكل تأكيد تجربة أمور أخرى قد تخطر لك.

- حل الكلمات المتقاطعة أو البازل (الصور المقطعة)
- النظر لصورة جميلة
- الاستماع لبعض الموسيقى الجميلة
- تناول كوب من الشاي
- الرسم
- مشاهدة السماء/الغيوم
- ترتيل الصلوات
- قراءة كتاب (مقدس)
- التمتع بالشمس
- النظر لصورة جميلة

قائمة ببعض التمارين الذهنية المتاحة

القائمة التالية أدناه تقدم اقتراحات حول بعض التمارين الذهنية التي يمكن ممارستها. يمكنك بكل تأكيد تجربة أمور أخرى قد تخطر لك

- عد خطواتك (أو كل ثاني خطوة)
- تذكر أسماء تبدأ بالحرف أ (و بعدها الباء والتاء وهكذا)
- سم سيارات، نباتات (أو أية أجسام أخرى) حسب التسلسل الأبجدي
- اللفظ الكلمات بشكل سوكم
- عد تنازلياً من المئة إلى الواحد
- سم عواصم كل البلدان التي تعرفها
- عد تنازلياً من المئة مع إنقاص سبعة كل مرة
- قل أحرف الأبجدية بدء من الحرف الأخير

تمارين الاسترخاء

تمارين الاسترخاء العضلي

لدينا أفكار ضاغطة، يميل جسمنا آليا إلى التوتر وبالعكس. فبالإمكان لذلك إراحة النفس من خلال تقصد وضع الجسد في حالة من الاسترخاء.

في تمارين الاسترخاء العضلي يتم تباعا شد كل مجموعة من العضلات ومن ثم رخيها مسببة في استرخاء تلك العضلات. هذا يساعدك على ملاحظة التباين بين وضع الاسترخاء ووضع الشد أو التشنج وبالتالي تصبح لديك قدرة أعلى على إدراك جسدك ووضعه في حال الاسترخاء. الهدف الاساسي من تمارين الاسترخاء العضلي هو الاسترخاء. إذا ماكان أي قسم من التمارين غير مريح بالنسبة لك (لأنك تراها بالغة الصعوبة في الوقت الراهن أو لديك جرح أو إصابة ما) يمكنك بسهولة ترك ذلك القسم.

لاحظ: قد يكون من الصعب أحيانا الحصول على أي قسط من الاسترخاء بعد مرورنا بتجارب قاسية حيث تشعر بالتوتر والشد في الجسد طوال الوقت. تمارين الاسترخاء العضلي تساعد في هذه الحالات أيضا، لأن العضلات ترجع لحال الاسترخاء من ذاتها بعد القيام بشدها عن قصد ويتعلم الجسد بعدها كيف يسترخي.

ستجد أدناه نسخة كتابية من تمارين الاسترخاء.



اجلس أو تمدد بشكل مريح. إذا أردت يمكنك إغلاق عينيّك. وجه انتباهك إلى أجزاء مختلفة من جسمك تباعاً. أعد الدورة ثلاث مرات.

بعد كل مرة، لاحظ الفرق بين حالة الشد وحالة الارخاء.

- **الدورة الأولى: الشد والرخي.** شد أجزاء الجسم، ابق الشد لبضعة ثوان، وبعدها أرخي.
- **الدورة الثانية: الشد والرخي بشكل خفيف.** شد أجزاء الجسم شداً خفيفاً فقط بالقدر الذي يجعله ملحوظاً، وبعدها أرخي.
- **الدورة الثالثة: فقط الرخي.** قم فقط بتوجيه انتباهك إلى كل مجموعو من العضلات مقررّاً أن تسترخي.

في التالي مقترحات لتوزيع أجزاء أو عضلات الجسم على كل دورة:

- اليد والذراع اليمنى: اصنع قبضة بيدك اليمنى وشد عضلات الذراع.
- اليد والذراع اليسرى: اصنع قبضة بيدك اليسرى وشد عضلات الذراع.
- الرجل اليمنى: شد عضلات الرجل اليمنى من خلال رفع الركبة قليلاً.
- الرجل اليسرى: شد عضلات الرجل اليمنى من خلال رفع الركبة قليلاً.
- البطن: شد العضلات البطن إلى داخل
- عضلات الظهر: اسحب الكتفين للخلف بشكل خفيف.
- الرقبة والعنق: ادفع الرأس بخفة للخلف ضاغطة على الوسادة/المسند
- الوجه: شد عضلات الوجه

بعد كل دورة اشعر بتأثير التمرين وحاول الإبقاء للحظة في حالة الاسترخاء.

تمرن بانتظام، إذا أمكن كل يوم. في العادة من الأفضل أن تبدأ بالتمرن بانتظام في أوقات الراحة وبعدها ستمكن من تطبيق التقنية بشكل فوري وآلي إذا ما مررت بأية ظروف ضاغطة.

تدريب التنفس العميق

ونحن نمارس التنفس العميق بشكل أوتوماتيكي كلما كنا في وضعية استرخاء. نستطيع الاستفادة من هذا الربط بين التنفس العميق والاسترخاء لكي نتقصد التنفس بعمق بهدف الاسترخاء حين نكون في وضع متوتر أو مجهد. حين نشعر بالتوتر، بالغضب بالخوف أو الإجهاد يصبح التنفس لدينا سطحيًا دون عمق. عند التنفس السطحي لا يحصل الجسم على كمية الأوكسجين المطلوبة للعمل كما المطلوب. بالتنفس العميق يستقبل جسدنا الكمية القصوى من الأوكسجين ليدخل الدورة الدموية ويغذي الدماغ وكل خلايا الجسم.

أدناه ستجد نسخة مكتوبة من تمرين التنفس العميق.

نفسا عميقا وبطيئا بخفة من خلال فتحتي الأنف
(دون الفم) وأنت تعد للأربعة، توقف بعدها للحظة.



أخرج الهواء ببطء في زفير كامل وأنت تعد أيضا إلى
الأربعة. تأكد أن يكون زفيرك بالأخض مريحا ودون
ضغط.

أعد ذلك بين خمس إلى عشر مرات، وذلك لعدة مرات
في اليوم (مثلاً ثلاث مرات).

قد تجد وضع يد على الصدر والأخرى على البطن خلال عملية التنفس أمراً مفيداً. بذلك تستطيع أن تستشعر أين وكيف يجري الهواء.

ابحث لنفسك عن إيقاع التنفس المريح بالنسبة لك. العد إلى الأربعة ليس قاعدة مطلقة. جرب العد إلى ثلاثة أو خمسة. الأمر المهم هو أن يكون التنفس بطيئاً ومنتظماً.

البعض يجد إحساس الاسترخاء في البداية أمر غير اعتيادي أو غير مريح، لكن ذلك يتغير عادة بمزيد من التمرن. حاول الصمود واستمر بالتمرن.

في العادة من الأفضل أن تبدأ بالتمرن بانتظام في أوقات الراحة وبعدها ستتمكن من تطبيق التقنية بشكل فوري وآلي إذا ما مررت بأية ظروف ضاغطة.

تمرين توجيه الانتباه إلى الجسم والأشياء الموجودة في المحيط

ملاحظة كل التفاصيل المادية عن نفسك ومحيطك تتطلب التركيز. هذا يعيدك إلى اللحظة الراهنة وبالتالي يخفف من نسبة التوتر والإجهاد. أدناه ستجد نسخة مكتوبة من تمرين التركيز.



لمسه أو الإحساس به ورؤيته من الأشياء الموجودة
في محيطك المباشر وركز وعيك على هذه
الإحساسات قدر المستطاع. هذه حواسنا التي
تساعدنا على إدراك العالم من حولنا. حاول التركيز
على كل كل هذه الحواس واحدة بعد الأخرى.
تستطيع وصف كل مزايا هذه الإحساسات بصوت
عال أو في قلبك، وبالتفصيل قدر المستطاع.

ما الذي تشمه الآن؟

ربما تتعرف على رائحة قوية مثل رائحة الأزهار، أو العطر أو الطبخ. أو هناك رائحة حادة مثلاً لزهرة أو فاكهة ما. قد تكون هذه الرائحة مبهجة أو مزعجة. (توقف لمدة ٧ ثانية)

ما الذي تسمعه الآن؟

هل تسمع الموسيقى، زقزقة العصافير، هدير السيارات، همهمة الناس يتكلمون، صوت الريح؟ هل تسمع أصوات مختلفة؟ هل تستطيع سماع أية ضوضاء خفيفة في الخلفية؟ (توقف لمدة ٧ ثانية)

ما الذي تلمسه أو تحس به الآن؟

هل تشعر بالملابس على جسمك؟ هل تشعر بضغط خفيف على الذراعين من مسند الكرسي، أو ضغط الأحذية على القدمين؟ (توقف لمدة ٧ ثانية) أعط وصفاً بصرياً للأشياء حولك: أين أنت؟ ما هي الأجسام التي تراها؟

ما هي الأشكال والألوان؟

بداية أعط وصفاً عاماً، ثم تدرّج ببطء في المزيد من التفاصيل خلال العملية. هل ترى غباراً، أو أية أجسام أو تفاصيل غير متوقعة؟ (توقف لمدة عشر ثوان) كان هذا تمرين التنبّه. تستطيع تكراره بعدد المرات التي تريد.

مراقبة الذات

قبل أن تبدو لك التوترات الداخلية والعواطف غير قابلة للتحكم (على سبيل المثال قبل الشعور بالغضب أو الحزن العميق) هناك في الحقيقة فترة يمكنك فيها مراقبة الإنذارات الأولية (شد أو توتر في العضلات و بروز فكرة سلبية في رأسك). رغم أن الأمر يحتاج بالتأكيد لبعض التمرن، من الممكن تعلم قراءة إشارات الإنذار هذه والتعرف عليها مبكراً وبوضوح أكثر وبالتالي منحك إمكانية فعل شيء حيالها.

ستجد أدناه نسخة مكتوبة ونسخة صوتية من تمرين مراقبة الذات. اضغط على التمرين المرغوب منها لتنتقل إليه.



هذه العواطف لاحظ ما الذي يحدث في جسدك وما هي الأفكار التي تسيطر عليك. قد يفيد أن تتخيل كما لو كنت تقوم بوصف كل هذه الأوجه لشخص آخر. شخصا تود منه أن يعرف تماما وبالضبط ما يحدث معك.

بداية تعلم على تسمية وذكر الإنذارات البدنية أو الأعراض بالإضافة للأفكار المرافقة للعواطف الإيجابية على سبيل المثال أثناء الشعور بالراحة أو أثناء التطلع لشيء مفرح. هذا بالعادة أسهل من تسمية وذكر الإشارات البدنية والأفكار المرافقة للعواطف السلبية.

لذلك قم بالتدرب على تسمية وذكر الإشارات والأعراض البدنية والأفكار التي ترافق العواطف السلبية حسب تدرجها في السلبية على سبيل المثال تناول وجبة لا تحبها أو الشعور بالتعب.

وأخيرا حاول تسمية الإشارات والأعراض البدنية والأفكار المرافقة للعواطف الشديدة كما حينما تكون غاضبا جدا أو في قمة الحزن.

تمرّن بانتظام كلما سنحت لك الفرصة. لن يتطلب الأمر وقتا طويلا جداً وحين يصبح الأمر روتينيا لديك سيصبح الأمر أسهل وأسهل.

من نحن

مركز ÜBERLEBEN gGmbH
Turmstraße 21
10559 Berlin
Germany

Tel.: +49 (0) 30 30 39 06-0
E-Mail: info@ueberleben.org



ZENTRUM ÜBERLEBEN
Wege in eine menschenwürdige Zukunft

www.ueberleben.org

تم تطوير هذه الكراسة من قبل مركز أوبرليبن وهذه
منظمة غير حكومية والتي تم تأسيسها عام ١٩٩٢ وكانت
تعرف سابقاً بإسم مركز برلين لمعالجة ضحايا التعذيب
(www.ueberleben.org).

قامت وزارة الشؤون الخارجية الألمانية بدعم تطوير هذه الكراسة،
هذه الجهة الممولة لم تتدخل في تحضير المادة العلمية. كل
المعلومات المقدمة لا تمثل بالضرورة آراء الجهة الممولة.



ALMHAR

ÜBERLEBEN gGmbH مرکز

Turmstraße 21

10559 Berlin

Germany

Tel.: +49 (0) 30 30 39 06-0

E-Mail: info@ueberleben.org

www.ueberleben.org