

استعد اليوم وتكيف مع الغد بشكل أفضل

الضغط العصبي في
أوقات الكوارث



التكيف مع الضغط العصبي في وقت الكوارث

تنطوي الكوارث - وهي حوادث طبيعية مثل الأعاصير والفيضانات والزلازل أو حوادث من صنع الإنسان مثل التفجيرات والكوارث الكيميائية أو البيولوجية أو النووية أو الإشعاعية - على الكثير من الضغط العصبي. فهي تحدث بتنبيه بسيط أو دون سابق إنذار وتقضي على الأرواح والمجتمعات وتهدد سلامة الأشخاص والممتلكات.

إن مواجهة الكوارث أمر يصيب بالضغط العصبي ويؤثر على كيفية شعورنا وتفكيرنا وسلوكنا. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاستجابة للكوارث - فكل شخص يستجيب بطريقته الخاصة.

وتعلم كيفية تأثير الكوارث علينا وإعداد استراتيجيات لإدارة الضغط العصبي أثناء الكوارث وبعدها مباشرة يمثلان عاملين مهمين لمساعدتنا على التكيف بصورة أكثر فعالية.

يقدم هذا الكتيب معلومات أساسية ونصائح عملية حول التعامل مع الضغط العصبي والقلق الذي يمثل جزءاً من أي كارثة.

العوامل التي تجعل الكوارث تسبب الضغط العصبي

إن الكوارث هي أحداث تسبب الضغط العصبي وتكون سيطرتنا عليها بسيطة أو معدومة. فمقاطعة حياتنا اليومية بصورة مفاجئة والشعور بالخوف واختبار مشاعر الشك وفقدان الإحساس بالأمان هي العوامل الشائعة التي تجعل جميع الكوارث مسببة للضغط العصبي بشكل كبير.

الشك

إن عدم امتلاك فهم كامل للتهديد الذي تواجهه قد يتركك في حالة من الفزع والشك. لا تدري ما يجب فعله لحماية نفسك وأحبائك. فالحوادث مثل الكوارث الكيميائية والبيولوجية والنوية والإشعاعية (chemical, biological, nuclear and radiological, CBNR) قد تخلق مستوى أعلى من الشعور بالشك. حيث إن التهديد يكون غالباً غير مرئي.

فقدان الإحساس بالأمان

إن مشاهدة الإصابات أو المعاناة منها أو التعرض للموت والدمار أو الانفصال عن من تحب يجعلك تشعر بعدم الأمان.

مقاطعة الحياة "العادية"

قد يحدث اضطراب كبير نتيجة الصعوبات التي تواجهنا من أجل الوصول للمتطلبات الأساسية اليومية والتوقف المؤقت للحياة العادية وسط العائلة والمجتمع (العمل والمدرسة والمجموعات الاجتماعية) أثناء الكوارث أو بعدها. كما أن عمليات الإخلاء الإجبارية التي تحدث بإشعار زمني ضيق أو دون إنذار مسبق قد

لماذا تعتبر الكوارث أحداثًا تسبب الضغط العصبي؟

تكون مزعجة للغاية. فالحاجة إلى اتخاذ قرار سريع بشأن المتعلقات التي يجب اصطحابها والسفر عبر طرق الإخلاء المزدحمة ومواجهة تأخير وسائل النقل والبقاء في الملاجئ أو مع العائلة والأصدقاء، تجعل من عملية الإخلاء تجربة ضاغطة عصبيًا.

الخوف

جميع الكوارث مخيفة. قد تخاف على سلامتك أو سلامة أحبائك، بالإضافة إلى سلامة ممتلكاتك. أثناء الحوادث الكيميائية أو البيولوجية أو النووية أو الإشعاعية، قد تخاف من إمكانية الإصابة بمرض ما أو انتشاره، أو عدم توفر العلاج الفعال أو تعرضك للتلوث بمادة قد تهدد حياتك.

الهدف

الحوادث المصممة بهدف إحداث الضرر والقتل والترويع تكون ضاغطة عصبيًا للغاية لكل من يتعرض لها. فالأحداث الإرهابية هي أفعال عنف مقصودة مصممة لمقاطعة الحياة وخلق حالة من الفوضى والخوف وزعزعة إحساسك بالأمان.

ما هي الاستجابات الطبيعية لأي كارثة؟

يستجيب الأشخاص للكوارث بالعديد من الطرق المختلفة. وتعلم كيفية إدراك الاستجابات "الطبيعية" لأي كارثة وفهم المجموعة الكبيرة من المشاعر التي قد يختبرها الأفراد والسلوكيات التي قد تظهر سيساعدك على التكيف بصورة أكثر فعالية.

الاستجابات الانفعالية

قد يؤثر التعرض لأي كارثة على طريقة شعورك.

قد تعاني من:

- صدمة أو لا تتنابك أي مشاعر على الإطلاق
- حزن أو اكتئاب
- ذنب أو وحدة
- غضب أو قلق أو ذعر شديد

الاستجابات البدنية

قد يؤثر التعرض لكارثة على وظائف جسمك.

قد تعاني من:

- إرهاق أو دوام أو صداع أو مشاكل في الرؤية
- قشعريرة أو عرق شديد
- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو تسارع في معدل ضربات القلب
- مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو القيء

الاستجابات السلوكية

قد يؤثر التعرض لكارثة على طريقة تصرفك والقرارات التي تتخذها.

ربما:

- تتصرف بما لا يوافق "طبيعتك"
- تصبح منعزلاً اجتماعياً
- تصبح سريع الغضب أو تتنابك نوبات انفعالية
- تصبح غير قادر على الشعور بالراحة
- تواجه خلافات وتعرض لصعوبات في المنزل أو العمل

لماذا تعتبر الكوارث أحداثاً تسبب الضغط العصبي؟

- تناول طعاماً أقل أو أكثر مقارنة بعاداتك قبل الكارثة
- تدخن أو تتناول مشروبات أو عقاقير أكثر لتشعر بالراحة

الاستجابات الإدراكية

قد تؤثر كذلك على طريقة تفكيرك.

ربما:

- تشعر بالارتباك
- تعاني من صعوبات في التركيز واتخاذ القرارات
- تجد صعوبة في حل المشاكل
- تلقي باللوم على الآخرين جراء ما حدث

الاستجابات الروحية

قد تؤثر طريقة تعرضك للكارثة على قيمك ومعتقداتك.

ربما:

- تشكك في معتقداتك الدينية
- تتجنب مكان العبادة المعتاد
- تجرب اعتناق ديانة جديدة



لكي تكون مستعدًا لمواجهة أي كارثة. يجب عليك معرفة كيفية تقليل الضغط العصبي الواقع أثناء الحدث ونتائجه. وهذا يعني تعلم كيفية الاعتناء بنفسك وبعائلتك ومعرفة كيفية إدارة الضغط العصبي الملازم للكوارث والحصول على معلومات حول وقت ومكان طلب المساعدة

الاعتناء بنفسك

من المهم للغاية الاعتناء بصحتك البدنية وال نفسية أثناء الكوارث. حيث إن ذلك يتيح لك التكيف بصورة أفضل مع الموقف.

الاعتناء بجسمك

- احرص على نيل قسط كافي من النوم. لا تستخدم المشروبات الكحولية أو العقاقير غير الموصوفة لمساعدتك على النوم.
- تناول وجبات طعام منتظمة وصحية وحافظ على نشاطك البدني لمساعدتك على الحفاظ على مستويات الطاقة لديك.
- تذكر أن اللجوء للتدخين أو تناول المشروبات أو العقاقير لمساعدتك على التكيف قد يؤدي إلى مشاكل إضافية في المستقبل.

الاعتناء بصحتك النفسية

- تعرف على الاستجابات الانفعالية للكوارث؛ فذلك يساعدك على إدارة استجاباتك الانفعالية الخاصة.
- قم بتنفيذ أشياء تساعدك على الشعور بالتحكم والسيطرة على حياتك. ركز على نقاط قوتك وإنجازاتك الماضية وحدد أهدافاً واقعية للمستقبل.
- حاول البقاء في حالة إيجابية وتحلى بالصبر مع نفسك.

- لا تشاهد أو تستمع للأخبار المكررة لتغطية الحدث. فهذا النوع من التعرض قد يكون له تأثيرًا سلبيًا على صحتك النفسية وقدرتك على التكيف.

التواصل

- لا تخف من التحدث عن تجاربك وعواطفك. لا تتردد في طلب المساعدة إذا شعرت بالصدمة أو "الاكتئاب" أو اليأس. فهذه استجابات طبيعية وجزء من العلاج.
- لا تنعزل. اسع للحصول على صحبة ودعم من الأشخاص الذين تتمتع بوجودك بصحبتهم، مثل العائلة والأصدقاء.

التقليل من الضغط العصبي

- قم بأشياء تشعررك بالراحة مثل القراءة أو الاستماع للموسيقى أو ممارسة الرياضة أو الاختلاط بالأصدقاء.
- حاول التمسك بروتينك اليومي على قدر الإمكان. ولكن لا تتوقع عودة كل شيء إلى الحالة الطبيعية على الفور.

إدارة عبء العمل

- حافظ على توازن صحي بين العمل والراحة. احصل على فترات راحة متكررة وامنح جسمك وعقلك وقت كافي للراحة والتجدد.
- في محاولتك للتكيف، لا تسمح للعمل بأن يطغى على حياتك. تذكر تخصيص وقت لعائلتك وأصدقائك، بالإضافة إلى هواياتك واهتماماتك.

الاعتناء بالعائلة

سواء تعرضت لكارثة مباشرة أو شاهدتها على التلفاز أو سمعت عنها من آخرين، فإنها تقاطع سير حياتك الطبيعي. تشيع مشاكل وصعوبات العلاقات مع الأطفال بعد الكوارث، ولكن بإمكانك لم شمل عائلتك وتعلم التكيف كفريق من خلال تنفيذ بعض الإجراءات البسيطة:

- قضاء الوقت مع عائلتك ومعاودة ممارسة أنشطة مشتركة في أسرع وقت ممكن، مثل تناول وجبات عائلية، والتي من شأنها المساعدة على الإحساس بحالة طبيعية.
- إتاحة الوقت للتحدث مع أعضاء عائلتك والاستماع لما يريدون التعبير عنه. احترام مشاعرهم وتذكر إمكانية اختلافهم عنك في استجاباتهم للحدث.
- تذكر أن الكوارث قد تؤثر على احتياجات الأفراد لأوقات الصحة والوحدة. على سبيل المثال، قد يريد أطفالك التواجد بصحبتك على الدوام. في حين قد يرغب شريكك في البقاء وحيداً لفترات أطول.

أطفالك

تذكر أن الأطفال لا يشاهدون ويفهمون العالم من حولهم بنفس طريقتك. بعد أي كارثة، قد يصبحون أكثر قلقاً أو خوفاً أو ارتباكاً. وقد يتطلب الأمر شكل خاص من الرعاية والشرح والطمأنينة.

- وفر الوقت للتحدث مع أطفالك حول تجربتهم وأتخ لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم.
- فالأطفال، وخاصة صغار السن، غالبًا يلقون باللوم على أنفسهم لما حدث، ويعتقدون أنهم بطريقة ما تسببوا في حدوث الكارثة بسبب إساءة التصرف. من الضروري بعث الطمأنينة في نفوسهم ومحاولة إفهامهم عدم تحملهم أية مسؤولية بأي طريقة.

كبار السن في عائلتك

- يكون كبار السن سرعيي التأثير بصفة خاصة ويشعرون بمزيد من الضغط العصبي بعد أي كارثة. وقد يتضمن ذلك، ضعف الصحة والقلق حول كيفية إعادة بناء حياتهم والخوف من إيداعهم إحدى المؤسسات. يمكنك طمأننة كبار السن ومساعدتهم على استعادة الأمل في المستقبل من خلال الصبر والاستماع وبذل قصارى جهدك لتكون متفهمًا وتلبية احتياجاتهم.
- لا تسمح لكبار السن بالانعزال اجتماعيًا. اجعلهم يشاركون في عملية بناء حياتهم؛ مما يمنحهم كذلك إحساس بالانتماء والحاجة إليهم.
 - تأكد من سلامتهم وتلبية احتياجاتهم الشخصية والطبية الأساسية. تحلى بالصبر إذا كانوا يعانون من الارتباك أو الحيرة، خاصة أنهم قد يحتاجون لمزيد من التوضيح والطمأنينة حيال الموقف.

نصائح عامة للتكيف

بعد الكارثة، يجب أن تقوم السلطات بإجراء تحقيق وتقييم لنوع ومدى الضرر من أجل اتخاذ قرار بشأن أفضل وسيلة للاستجابة والحماية العامة. تستغرق هذه العملية وقتًا، لذلك يجب عليك:

- ضمان سلامتك الأساسية.
- محاولة البقاء هادئًا والتحلي بالصبر.
- الحصول على معلومات أساسية للتخفيف من قلقك. الحد من تعرضك للتغطية الإعلامية المزعجة للحدث. حيث إن التعرض المكرر للصور والتقارير المؤلمة قد يكون ضارًا جدًا.
- الحصول على معلومات وإرشادات موثوقة حول ما يجب القيام به من التلفاز أو الراديو أو الإنترنت أو الخطوط الساخنة لحالات الطوارئ.
- الاستماع بعناية للإرشادات التي تقدمها السلطات، خاصة مع إمكانية تغير ذلك مع تطور الموقف.
- في حالة الانفصال عن أحبائك عند حدوث الكارثة، حاول الاتصال بهم للتأكد من سلامتهم ولإعلامهم بأنك على خير ما يرام. إذا كانت خطوط الهاتف معطلة، فحاول مراسلتهم برسائل نصية أو رسائل البريد الإلكتروني. إذا استمر عدم تمكنك من الاتصال بهم، وكانوا على الأرجح في موقع الانفجار، فأبلغ السلطات.
- لا تخف من طلب المساعدة للتكيف مع الموقف عن طريق الاتصال بالخطوط الساخنة لحالات الطوارئ.
- لا تستمع للشائعات أو تنصرف وفقًا لها.

نصائح التكيف الخاصة بالكوارث

التكيف مع حالات الانفجار

التفجيرات إما حوادث أو نتيجة عمل إرهابي. وقد تتسبب على الفور في إصابة أو وفاة الأشخاص وإتلاف الممتلكات.

- إذا كنت في **موقع الانفجار** عند وقوع الحدث، فاتبع تعليمات السلطات.
- بعد الانفجار، إذا **لم تكن في الموقع**، قد يصيبك الفضول وتشعر بالحاجة إلى الذهاب ومشاهدة ما حدث. **مع ذلك، لا تسرع إلى الموقع، فقد يكون غير آمن.**

التكيف مع الحوادث الكيميائية

تحدث الكوارث الكيميائية نتيجة التسرب العرضي أو المتعمد لمادة سامة غازية أو سائلة أو صلبة، والتي قد **تسمم الأشخاص والبيئة.**

- قد تكون الحوادث الكيميائية مخيفة جدًا. وقد يؤدي الضغط العصبي والقلق المفرطين إلى ظهور أعراض تجعلك تبدو كأنك تعرضت لعامل كيميائي (حتى إذا لم تتعرض له). وقد تتضمن تلك الأعراض، ولا تقتصر على، صعوبة في التنفس وارتشاح الأنف والعينين وغثيان وقيء حاد.
- حاول الحصول على معلومات موثوق منها للتخفيف من قلقك. تعرف على ما يجب القيام به لحماية نفسك وحماية أحبائك، والعلامات والأعراض الخاصة التي يجب ملاحظتها ووقت ومكان الحصول على الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.

التكيف مع الحوادث البيولوجية

تحدث **الكوارث البيولوجية** نتيجة تسرب عوامل بيولوجية فيروسية أو بكتيرية أو غيرها مع احتمال التسبب في أمراض معدية أو غير معدية عند الاستنشاق أو التناول أو النفاذ عبر جروح الجلد.

- عند مواجهة فيروس أو بكتيريا أو سم غير مرئي قد يصيب الشخص بالمرض، فالضغط العصبي أمر طبيعي. وحيث إن الضغط العصبي المفرط قد يضعف جهازك المناعي (وهو ما يستخدمه جسمك لمحاربة الأمراض)، حاول التقليل من القلق من خلال الاتصال بالخطوط الساخنة للمعلومات طلبًا للنصح والدعم.
- اتبع الإرشادات التي تقدمها السلطات لأنها تنصحك بما يجب القيام به وما هي الأعراض التي تظهر ووقت ومكان طلب المساعدة الطبية.
- لازم منزلك حرصًا على سلامتك، إذا طُلب منك ذلك. قد تنتشر بعض الأمراض بسرعة من شخص لآخر، لذلك إذا توجه الأشخاص إلى المستشفيات والعيادات، قد ينتشر المرض بصورة أسرع. ربما تعرض نفسك للخطر بلا داعي بمغادرتك للمنزل.

التكيف مع الحوادث الإشعاعية والنوية

الكوارث الإشعاعية هي تلوث منطقة صغيرة بمادة إشعاعية، بسبب حادث أو مادة متفجرة عادية (قنبلة) تحتوي على مادة إشعاعية.

الكوارث النووية هي تلوث كبير للبيئة بمادة إشعاعية، بسبب انفجار نووي.

- الحوادث الإشعاعية قد تكون مسببة للضغط العصبي بصفة خاصة بسبب الآثار الصحية الضارة الفورية وطويلة المدى المحتملة التي قد تصيبك وتصيب أحياءك.
- للتقليل من خوفك والمساعدة على التكيف مع الموقف، استمع للإرشادات المتعلقة بأمان العودة إلى الممتلكات المستخرجة التي ظلت في منطقة معرضة للإشعاع.
- استعد لتقبل أن التعافي من الحادث قد يستغرق بعض الوقت الطويل، ولا تخاف من الاستعانة بمجموعات الاستشارة والدعم في وقت الأزمات للحصول على المساعدة فيما يتعلق بالتنظيم والتكيف.

نصائح التكيف الخاصة بمعايير الاستجابة

بعد كوارث معينة، مثل الحوادث الكيميائية أو البيولوجية أو الإشعاعية، قد يستلزم الأمر أن تقوم السلطات بفرض معايير للصحة العامة، مثل الإخلاء أو التطهير أو الحظر الاجتماعي أو الحجر الصحي. قد تكون هذه المعايير ضاغطة عصبياً.

التكيف مع التطهير

التطهير هو عملية تنظيف تستخدم في أعقاب أي من الحوادث الكيميائية والبيولوجية والنوية والإشعاعية (CBNR) للتخلص من المواد الضارة الإشعاعية أو السامة أو غيرها من جسمك ومن البيئة. أثناء العملية، قد يستلزم الأمر خلع ملابسك أمام أشخاص غريباء أو التخلي عن ممتلكاتك أو إخلاء منزلك بصورة مؤقتة أو دائمة إذا تأثرت منطقة سكنك أو منزلك مباشرة.

قد تنقذ عملية التطهير حياتك، ولكنها قد تكون ضاغطة عصبياً للغاية. حاول بذل قصارى جهدك للبقاء في حالة إيجابية وركز على ما يلي:

- تذكر أنك لست وحيداً - كل من حولك يمر بنفس هذه التجربة الغربية. حاول طمأنة من حولك، بما في ذلك عائلتك أو أصدقائك أو حتى الغرباء عنك.
- التخلص من أجهزة أساسية مثل سماعات الأذن أو الكراسي المتحركة أو النظارات من أجل التطهير قد يجعل من إدارة العملية أمراً أصعب. لا تخف من طلب المساعدة إذا احتجت إليها.
- بعد انتهاء عملية التطهير، من الطبيعي الشعور بالصدمة أو الارتباك أو القلق. لا تتردد في طلب التحدث إلى شخص ما في موقع التطهير للشعور بالراحة والطمأنينة.

التكيف مع الحظر الاجتماعي والحجر الصحي

الحظر الاجتماعي هو معيار للصحة العامة تفرضه السلطات للتحكم في انتشار أي مرض معدٍ عن طريق حظر إقامة الأحداث الاجتماعية والتجمعات العامة، مثل العروض المسرحية والألعاب الرياضية والتجمعات الدينية والمجموعات الترويحية ومجموعات الدعم. قد يؤدي ذلك إلى مقاطعة روتين حياتك اليومي وقد لا تتمكن من متابعة حياتك بصورة طبيعية لفترة محدودة. فعدم حضور الأحداث الشخصية المهمة والشعور بالانعزال وعدم التواصل مع الأصدقاء والعائلة قد يكون تجربة ضاغطة عصبياً للغاية.

- مقاطعة حياتك الاجتماعية العادية قد تكون ضاغطة عصبياً للغاية، ولكن يمكنك إدارة الموقف بالحفاظ على التواصل. تواصل مع عائلتك وأصدقائك بواسطة الهاتف أو البريد الإلكتروني أو غيرها من وسائل الاتصالات المتاحة. تواصل مع أي

من المجموعات التي تحضرها عادة. أهم شيء، لا تصبح منعزلاً. إذا شعرت بالوحدة أو الحاجة للمساعدة، فتواصل - اتصل بأحد خطوط الدعم الموضحة في نهاية هذا الكتيب.

الحجر الصحي هو تقييد حركة الأشخاص الأصحاء الذين تعرضوا أو يُعتقد تعرضهم لمرض معدي. حيث يتم فصلهم عن باقي الجمهور، وذلك من أجل مراقبتهم والحيلولة دون انتشار مرض خطير محتمل. في حالة التعرض، قد تضعك السلطات في حجر صحي منزلي، حيث لا يمكنك مغادرة منزلك أو في منشأة خاصة للرعاية الصحية لفترة محددة، ومن شأن أي من الحالتين إشعارك بالانعزال والخزي. علاوة على ذلك، قد يصيبك القلق والخوف الشديدين من التعرض للمرض والقلق من إصابة الآخرين بالعدوى.

- في حالة تعرضك أو تعرض أي شخص تهتم لأمره للحجر الصحي، تذكر أن هذا المعيار ضروري للصحة وسلامة جميع أفراد المجتمع. تحلى بالصبر والهدوء والإيجابية وتذكر أن الشعور بالضغط أمر طبيعي.
- من الطبيعي، أثناء التواجد في الحجر الصحي، الشعور بالقلق من الإصابة بالمرض وما يحدث "بالخارج". إذا شعرت بالقلق أو الخوف، فلا تتردد في طلب المساعدة.
- تواصل مع أحبائك باستخدام وسائل الاتصال المتاحة.

التكيف مع الإخلاء

- غالبًا ما تعني الكوارث الإخلاء بغرض السلامة: الابتعاد عن منزلك قد يكون ضاغظًا عصبياً للغاية، الافتقار إلى الخصوصية أثناء الإقامة في ملجأ جماعي سيكون صعبًا عليك وعلى عائلتك. ابذل قصارى جهدك لإتاحة الوقت والمكان الخاص لجميع أفراد عائلتك متى أمكن. حاول البقاء إيجابياً والتركيز على قدرتك على التكيف مع الموقف الجديد.

وضع خطة والاستعداد

إن وضع خطة للكوارث المنزلية وإعداد صندوق بالمعدات اللازمة في حالات الطوارئ وحقيبة محمولة هي أشياء يمكنك تنفيذها للاستعداد لأي حالة طارئة. سيساعدك اتخاذ هذه الخطوات على الشعور بمزيد من القدرة على التكيف مع أي من حالات الطوارئ أو الكوارث. للحصول على معلومات إضافية حول كيفية الاستعداد، قم بزيارة موقع مكتب إدارة الطوارئ في مدينة نيويورك (New York City Office of Emergency Management, OEM) على الويب على NYC.gov/oem أو اتصل على 311.



يختلف الوقت اللازم للتعافي بعد التعرض لأي كارثة من شخص لآخر. قد تستغرق العملية أسابيع أو أشهر أو حتى أعوام. كما أن شفاء نفسيتك، مثل شفاء جسمك بعد التعرض لإصابة يستغرق وقتًا. إذا مر شهر واحد بعد مشاهدة أو التعرض لكارثة، ولا تزال أو يزال أحد أحبائك يعاني من أعراض ضغط عصبي دائمة أو متزايدة أو إذا كان الضغط العصبي يتداخل مع وظائفك اليومية، فننصحك بطلب المساعدة.

من الأعراض الدائمة التي قد تعاني منها بعد أي كارثة:

- قلة الطاقة أو الشعور بالإرهاق في جميع الأوقات
- فقد الاهتمام بأشياء اعتدت التمتع بها
- الشعور بالأرق أو سرعة الغضب
- حدوث خلافات في العمل أو المنزل أو المدرسة
- صعوبة النوم أو النوم غير المنتظم أو النوم لفترة طويلة جدًا أو قصيرة جدًا
- ضعف الشهية أو الإفراط في الأكل
- صعوبة التركيز أو التذكر أو اتخاذ القرارات
- تناول مزيد من المشروبات الكحولية مقارنة بالسابق أو استخدام أو إساءة استخدام المواد الأخرى
- المعاناة من القلق أو مشاعر قوية من الخوف أو الرعب أو الضعف
- معايشة الحدث مرارًا وتكرارًا من خلال الكوابيس أو الذكريات الحية المؤلمة والرجوع بالذاكرة
- تجنب أماكن أو مواقف أو حوارات تذكرك بالحدث

- الشعور بالذنب أو الحزن أو اليأس
- التفكير في الموت أو الانتحار
- التصرف كأنك لا تزال معرضاً للخطر، من خلال القلق والحذر باستمرار

للحصول على المساعدة، يمكنك الاتصال على **800-Lifenet**. خط هاتفى للأزمات متاح على مدار اليوم وطوال أيام الأسبوع. جميع طاقم عمل LifeNet هم من متخصصي الصحة العقلية الذين يتحدثون عدة لغات:

- الإنجليزية (800-543-36380) 800-Lifenet
- الإسبانية (877-298-33730) 877-AYUDESE
- الآسيوية 877-990-8585
- خط الصم/ضعاف السمع (طابغة عن بعد) 212-982-5284

يمكنك كذلك زيارة موقعنا على الويب على www.mhaofnyc.org

تتوفر قائمة بالكتابات المختارة على <http://www.nyc.gov/doh/downloads/pdf/dmh-cope-with-stress.htm>



تذكر

- يعاني معظم الأشخاص من أعراض الضغط العصبي عقب الكارثة على الفور أو على المدى القصير.
- يعاني الجميع من الضغط العصبي بطريقتهم الخاصة وفي أوقات مختلفة، وذلك وفقاً لشخصيتهم وعمرهم وجنسهم وظروفهم.
- تعتبر معظم الاستجابات للكوارث ردود فعل طبيعية لموقف غير طبيعي.
- معظم الأعراض مؤقتة وستختفي في غضون أسابيع قليلة.
- قد يظهر الضغط العصبي والقلق كأعراض بديلة.

بعد التعرض لكارثة:

**تحلى بالصبر مع نفسك ومع من حولك -
أتح الوقت للجميع للتكيف والمواجهة والشفاء!**

Copyright © New York City Department of Health and Mental Hygiene

مرجع مقترح: Erös-Sarnyai M, Wolsk G., Cohen G, Rosin D.

استعد اليوم - وتكيف مع الغد بشكل أفضل. الضغط العصبي في أوقات الكوارث. إدارة الصحة والسلامة العقلية بمدينة نيويورك. قسم السلامة العقلية. 2008

(The New York City Department of Health and Mental Hygiene, Division of Mental Hygiene. 2008)