

## الاعتراف بالصدمة النفسية وتعزيز القدرة على الصمود خلال جائحة (COVID-19)

يمكن الشعور بالصدمة النفسية بطرق عديدة وهي تشكّل أزمة صحية عامة مستمرة في جميع أنحاء مدينتنا وأمتنا. تسببت جائحة (COVID-19) في خسائر غير مسبوقه في الأرواح، والضييق المالي والعزلة الاجتماعية، مما زاد من مشاعر الصدمة التي يعاني منها الكثيرون. العديد من سكان مدينة نيويورك (NYC) يعانون أيضاً من وحشية الشرطة والظلم العنصري وعدم المساواة، والعمل على مواجهة قرون من الصدمة التاريخية التي عانت منها مجتمعات ذوي البشرة السوداء والبنية، ومجتمعات الملونين الأخرى. إن أزمات الصحة العامة المترامية تشكل ضغوطاً كبيرة يمكن أن تسهم في الصدمة والشعور بالفقدان التي يعاني منها الكثيرون.

### تعريف الصدمة وفهم تأثيرها

تعرف إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) الصدمة على أنها ناتجة عن حدث أو سلسلة من الأحداث المؤلمة المحتملة مثل جائحة (COVID-19) إلى يمر بها الفرد وتكون ضارة جسدياً أو عاطفياً.<sup>1</sup> يمكن أن تؤدي الأحداث المؤلمة المحتملة مثل جائحة (COVID-19) إلى صعوبة التكيف والتعافي. تنسم الاستجابة للصدمة بالطابع الفردي. يمكننا تجربة نفس الحدث بشكل مختلف وتكون لدينا ردود فعل مختلفة عليه اعتماداً على موارد التكيف لدينا (مثل العلاقات الداعمة وشبكة الأمان المالي ومهارات إدارة الإجهاد). يمكن أن تتغير هذه الموارد بمرور الوقت، مما يؤثر على كيفية تعاملنا مع الصدمة والتكيف معها على مدار حياتنا.

الأحداث الصادمة (بما في ذلك فقدان الأحباء أو فقدان العمل) لا يتم التعامل معها لها بالتساوي في جميع المجتمعات. تأثر سكان مدينة نيويورك من ذوي البشرة السوداء والبنية بشكل غير متناسب بعدوى مرض (COVID-19) والوفيات بسببها، وفقدان الوظائف والأجور. العمال السود واللاتينيون/ اللاتينيات الذين فقدوا وظائفهم هم أيضاً أقل احتمالاً من العمال البيض لتلقي المساعدات الحكومية.<sup>2</sup> يمكن أن يساهم هذا في اختلاف الصدمة التي يعاني منها الأشخاص السود واللاتينيون/ اللاتينيات مقارنة بالأشخاص البيض، الذين قد يواجهون نفس الحدث ولكن مع الوصول إلى المزيد من موارد التكيف.

يحدث الإجهاد الثانوي للصدمة عندما يتعرض الفرد لتجربة مؤلمة مباشرة لشخص آخر. عادة ما يعاني من الإجهاد الثانوي للصدمة أولئك الذين يتعرضون بانتظام لصدمة الآخرين، مثل المستشارين والمعالجين والمستجيبين الأوائل والعمال في مجال الرعاية الصحية والأفراد غير المنخرطين بشكل مهني (مثل الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يشهدون صدمة تؤثر على أحبائهم أو مجتمعاتهم). يمكن أن يساهم الإجهاد الثانوي للصدمة في الشعور بالإرهاق الجسدي والعاطفي والغضب واليأس. الاعتراف بهذه المشاعر في نفسك أو في شخص قريب منك هو الخطوة الأولى في معالجتها.

### الشفاء من الصدمة ممكن

تتمثل القدرة على الصمود في قدرتك على تجاوز المواقف الصعبة. إن تعزيز السلامة والشفافية والتعاون داخل العلاقات والمجتمعات والمنظمات يمكن أن يخفف التوتر ويعزز القدرة على الصمود.

على الرغم من أن بناء القدرة على الصمود هو استراتيجية تكيف مفيدة، إلا أنه ليس بأي حال من الأحوال حلاً للقضايا النظامية مثل العنصرية، التي لا تزال تحرم المجتمعات الملونة وتؤديها. تتطلب هذه القضايا النظامية حلاً نظامياً. تتجمع

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (مفهوم SAMSHA) للصدمة والتوجيه لمقاربة ذات دراية بالصدمة) الموقع الإلكتروني لإدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMSHA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMSHA_Trauma.pdf). نُشر في يوليو/ تموز 2014. تم الدخول على الرابط في 27 يوليو/ تموز، 2020.

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. (كاسيلمان بي، كولمان بي، عمال الأقليات الذين تباطأوا في الطفرة تضرروا بشدة في مرحلة الإفلاس) صحيفة نيويورك تايمز (The New York Times) الموقع الإلكتروني. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. نُشر في 6 يونيو/ حزيران، 2020. تم الدخول على الرابط في 18 يوليو/ تموز، 2020.

المجتمعات سويًا بأعداد هائلة للوقوف ضد العنصرية النظامية وعدم المساواة العرقية. إن الاعتراف والدعم لبعضنا البعض في هذه اللحظات يمكن أن يسمح لنا بالظهور بشكل أقوى وتضامن أكبر.

بينما يتعافى سكان مدينة نيويورك ويستجيبون للجائحة المستمرة، هناك فرص لبناء القدرة على الصمود ودعم بعضهم البعض.

### نصائح لبناء القدرة على الصمود

**الاعتراف بأن مشاعر الأسى والفقدان والحزن هي مشاعر طبيعية يمكن أن يعزز القدرة على الصمود:** تقبل مشاعرك. قم بالتعافي بالسرعة التي تناسبك وبطريقتك الخاصة. كن صبورًا مع نفسك.

**بناء روابط داعمة:** البشر هم كائنات اجتماعية تتطلع إلى الآخرين للتحقق والانتماء والأمن. بناء الروابط من خلال العلاقات الداعمة يعزز الشعور بالأمان والحس المجتمعي الذي يمكن أن يدعم التعافي. يمكن أن يشكل إعادة التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة مصدرًا قويًا للدعم.

**تحديد نقاط القوة الخاصة بك واستخدامها:** يمكن لأزمات المجتمع أن تخلق فرصًا لتحديد نقاط القوة والصفات الشخصية (مثل الشجاعة والفكاهة والرحمة) التي يمكن استخدامها لإدارة الإجهاد الناتج عن الشدائد. استخدم مهاراتك لمساعدة الآخرين من خلال أنشطة مثل التطوع لمساعدتك على التكيف. للعثور على فرص للتطوع، قم بزيارة الرابط "[Help Now NYC](#)" (ساعد مدينة نيويورك الآن) أو برنامج "[NYC Service](#)" (خدمات مدينة نيويورك).

**التركيز على الأشياء التي يمكنك تغييرها:** حدد التحديات وركز على تلك التي تخضع لسيطرتك. قم بممارسة اليقظة الذهنية والانخراط في أنشطة صحية. استجب للآخرين بتعاطف واهتمام، وإدراك أن الأشخاص يتأثرون بجائحة (COVID-19) بشكل مختلف. كن محترمًا؛ تجاوب مع الناس وأخبرهم أنك مستعد للاستماع إلى التجارب التي قد تكون مختلفة عن تجربتك.

**الفكاهة والإلهاء:** يمكن أن تكون الفكاهة إستراتيجية قوية للتكيف، كما أن العثور على فرص للمشاركة في الأنشطة الترفيهية يمكن أن يواجه بعض الرسائل السلبية والمؤلمة التي تواجهها وتسمعها عبر وسائل الإعلام. اعلم أن كلاهما يمكن أن يكونا أيضًا إستراتيجيات تجنّب للاستجابة للصدمة. إن استخدامهما كإستراتيجيات مهيمنة أو طويلة الأمد يمكن أن يمتدّد المستمر أو قمع المشاعر المؤلمة التي قد تظهر مرة أخرى بطرق قد تكون ضارة وأكثر صدمة.

**الاعتراف بألم الصدمة العرقية<sup>3</sup>:** غالبًا ما يتم تجاهل تجارب الصدمة العرقية أو التقليل من شأنها. اخلق فرصًا لمناقشة تجاربك مع العنصرية واطلب الدعم من الأشخاص الذين تثق بهم. يمكن أن يعزز ذلك التمكين والتعافي. يمكنك أيضًا العثور على صوتك من خلال الانخراط في النشاط للمساعدة في التحكم في ألمك.

**توليد الأمل:** فكر وخطط وتطلع إلى نتائج إيجابية. انظر إلى الأشخاص في مجتمعك وشبكتك الاجتماعية الذين يقدمون المساعدة، واعلم أن هناك مجتمعًا خلفك، حتى إذا لم تراهم. لقد تجمعت المجتمعات بأعداد هائلة، بما في ذلك للوقوف ضد العنصرية وعدم المساواة العرقية. إن الاعتراف والدعم لبعضنا البعض في هذه اللحظات يمكن أن يسمح لنا بالظهور بشكل أقوى وتضامن أكبر.

### موارد

- يتوفر موظفو خدمة (NYC Well) على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، ويمكنهم تقديم المشورة والإحالات الموجزة للحصول على الرعاية مجانًا بأكثر من 200 لغة. للحصول على الدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو قم بالردشة عبر الإنترنت على الرابط [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit. (غير نيجان إم إم، إرين سي إي، بيريز-غولادرون آل وآخرون، مجموعة أدوات الصدمة العنصرية) كلية بوسطن - معهد دراسة وتعزيز العرق والثقافة. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. نُشر عام 2015. تم الدخول على الرابط في 27 يوليو/تموز، 2020.

- قُمتُ بزيارة صفحة إدارة الصحة في مدينة نيويورك حول التأقلم والرفاهية العاطفية أثناء جائحة (COVID-19) للوصول إلى موارد مختلفة.
- للحصول على موارد إضافية تتعامل مع مشكلات مثل المساعدة المالية أو الغذاء أو الرعاية الصحية أو تغطية التأمين والمزيد غير ذلك، راجع الدليل الشامل للموارد.
- للحصول على معلومات عامة عن مرض (COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19).
- لمعرفة المزيد عن مقدمي الخدمات والمنظمات ذات الدراية بالصدمة، قُمتُ بزيارة "New York State Trauma-Informed Network" (شبكة ولاية نيويورك ذات الدراية بالصدمة).

7.27.20

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك (NYC) بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.