

التعامل مع التوتر أثناء الأزمات

يشعر الجميع تقريباً بالضيق أثناء حالات الطوارئ وبعدها، ولدى معظم الناس يخف هذا الشعور مع الوقت. تقدم هذه الصفحة طرقاً عملية للعناية بصحتك النفسية ومعرفة متى تطلب مزيداً من المساعدة.

قائمة التحقق

- ☐ أطعمة مريحة نفسياً
- ☐ كتب أو ألعاب أو ألغاز
- ☐ الأدوية الموصوفة التي تتناولها بانتظام
- ☐ قائمة ورقية بأشخاص يمكنك الاتصال بهم طلباً للدعم
- ☐ راديو للحصول على معلومات موثوقة

استعد

- استعد مسبقاً، فالتخطيط قد يخفف التوتر عند وقوع الطوارئ.
- اكتسب عادات صحية من الآن: غذاء جيد، ورياضة منتظمة، وراحة كافية.
- تعرف على جيرانك والأشخاص من حولك الذين يمكنهم تقديم الدعم.
- تعلم الإسعافات الأولية الأساسية لتشعر بقدرة أكبر على المساعدة.

الاستخدام والصيانة

- تقبل أن الخوف والغضب والحزن وقلة النوم ردود فعل طبيعية.
- ابق على اطلاع، لكن خذ استراحات منتظمة من الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.
- مارس التنفس العميق وغيره من الأنشطة المهدئة.
- تحدث مع الأصدقاء أو العائلة أو غيرهم ممن تثق بهم عن مشاعرك.
- استمر في أي علاج نفسي تتلقاه، وواصل تناول الأدوية الموصوفة لك.
- تجنب الكحول والتبغ والأدوية غير الموصوفة لك.
- اسأل عن توفر مختص في الصحة النفسية إذا كنت في مركز إيواء.

المراجعة

- عد إلى روتينك المألوف، فقد يمنحك الطمأنينة.
- شارك تجربتك بالوتيرة التي تناسبك واستمع إلى الآخرين.
- اقض وقتاً في أنشطة تستمتع بها.
- استعن بالعائلة والأصدقاء والمجموعات الدينية للحصول على الدعم.

ملاحظات

Sources: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), How to Cope with Your Feelings (<https://www.cdc.gov/disability-emergency-preparedness/communication-resources/coping-easy-read.html>); UK Government (Prepare), Coping with trauma (<https://prepare.campaign.gov.uk/coping-with-trauma/>); Swedish Civil Defence and Resilience Agency (MCF), Basics of home preparedness (<https://www.mcf.se/en/advice-for-individuals/home-preparedness--prepping-for-at-least-a-week/basics-of-home-emergency-preparedness/>); UK Government (Prepare), Get prepared for emergencies (<https://prepare.campaign.gov.uk/get-prepared-for-emergencies/>); World Health Organization (WHO), Mental health in emergencies (<https://www.who.int/emergencies/mental-health>)