

ماذا لو كنت أعاني من آثار الحروب؟

بالنسبة للكثيرين ، الحروب مزعجة ومرهقة للغاية لدرجة أنهم يخشون الآثار السنية حتى بعد انتقالهم إلى مكان جديد أكثر أماناً.

هناك العديد من أشكال الدعم المتاحة، إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من آثار الحروب الموضحة هنا، طرق مثل العلاج بالتعرض للسردي (NET)، والعلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وإزالة الحساسية من حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) كلها طرق مثبتة لعلاج آثار الحروب.

إذا كانت آثار الحروب تؤثر عليك ، رجا " اطلب المساعدة من خلال:

(1) الاتصال بطبيبك.

(2) طلب إحالتك إلى فريق الصحة العقلية المحلي.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة:

www.CorkKerryResettlement.com

طلب المساعدة هو علامة على القوة والثبات.

أنت لست وحدك.

تقنية سريعة للمحاولة

إذا كنت تواجه أياً من آثار الحروب المحددة في هذه النشرة، فقد تستفيد من طلب بعض الدعم الإضافي من الأخصائيين الذين يمكنهم مساعدتك على الشعور بالأمان مرة أخرى.

في هذه الأثناء ، يمكنك تجربة هذه التقنية السريعة لتركيز على اللحظة الحالية إذا كنت تشعر بالإرهاق قليلاً:

(1) لاحظ 5 أشياء يمكنك رؤيتها. صفهم.

(2) ابحث عن 4 أشياء يمكنك سماعها.

(3) اذكر 3 أشياء يمكنك لمسها. وصف كيف تشعر بهم.

(4) لاحظ شيئين يمكنك شمهما.

Social Inclusion Cork Kerry

Cork Kerry Resettlement Project
DCAFP
HSE, Floor 1
Blackpool, Cork

Phone: 021 492 7140
Fax: 021 492 7147

آثار الحروب

كيف تؤثر الصدمة النفسية على العقل والجسد



Social Inclusion Cork Kerry

← تجد صعوبة في تخيل مستقبلك

في بعض الأحيان عندما يعاني الناس من محنة شديدة ، فإن الذكريات حول ما حدث يمكن أن تعود بشكل كبير.

كيف يبدو ذلك؟ إذا كنت تعاني من الذكريات المؤلمة فإنك قد:

← فجأة تتخيل صور من الحرب

← تشعر وكأنك عدت إلى الحرب حتى لو كنت في منزل آمن

← تشعر بالحزن في أي وقت يتم تذكيرك بالحرب أو كيف شعرت أثناءها

← لديك مشاعر جسدية قوية عندما يتم تذكيرك بالحرب

← تراكب الكوابيس

في حين أن هذه التجارب محزنة للغاية ، إلا أنها تمثل الطرق التي يحاول الدماغك فيها حمايتك. غالبًا ما يحتاج الأشخاص الذين يعانون من آثار الحرب إلى مساعدة إضافية لتعليم عقولهم وأجسادهم كيف يشعرون بالأمان مرة أخرى.



دماغنا يراقب الخطر دائماً

ما تأثير الصدمة النفسية علينا؟

بالنسبة للأشخاص الذين عانوا من تأثير الحرب ، يعتقد الدماغ أن الكثير من الأشياء هي علامة على الخطر وبالتالي يبقى أكثر يقظة من المعتاد.

كيف يبدو ذلك؟ إذا كان دماغك في حالة تأهب قصوى ، فإنك قد:

← تشعر بالتقلب والرعب بسهولة

← تشعر بالغضب أو الانزعاج في كثير من الأحيان ، حتى من دون سبب وجيه

← تجد صعوبة في التركيز

← تجد صعوبة في النوم

← تشعر بالخوف الشديد فجأة ، حتى من دون معرفة السبب

أحيانًا يقرر الدماغ أن الخيار الأفضل هو محاولة تجنب الأشياء التي تثير هذه الذكريات أو المشاعر المؤلمة المرتبطة بها.

كيف يبدو ذلك؟ إذا كان دماغك يحاول الحفاظ على سلامتك عن طريق تجنب الضيق والحزن فإنك سوف:

← تحاول تجنب الأفكار أو المشاعر أو التحدث عن الحرب

← تجنب الناس أو الأماكن أو الأشياء التي تذكرك بالحرب

← تجد صعوبة في تذكر أشياء عن الحرب

← تشعر بالابتعاد أو الانفصال عن أحيائك

← تفقد الاهتمام بالأنشطة المعتادة

ماهي الصدمة النفسية؟

عندما يواجه الناس شيئًا مزعجًا أو خطيرًا ، يمكن أن يشعروا بآثاره لفترة طويلة بعد مرور اللحظة أو الحدث. إن العيش في منطقة الحروب والتعرض للعنف والخطر في كل مكان، يعلم عقلك أن العالم ليس مكانًا آمنًا. حتى إذا توقفت العنف ، أو انتقلت بعيدًا إلى مكان جديد ، فقد يجد عقلك صعوبة في الاعتقاد بأن الخطر قد انتهى. هذه التجارب وتأثيرها على ما تشعر به هي ما نسميه "الصدمة".

من المهم أن تضع في اعتبارك أن الدماغ مصمم بشكل جيد للغاية لمواجهة الخطر ووظيفته الأساسية هي إبقائنا بأمان ومساعدتنا على النجاة. الدماغ يفعل ذلك تلقائياً وهو دائماً في حالة تأهب ، حتى عندما نولي اهتمامنا لأشياء أخرى. في معظم الأحيان ، هذا بالضبط ما نريده أن يفعله! ولكن بالنسبة للأشخاص الذين عانوا من محنة شديدة ، مثل الحرب ، قد يحتاج الدماغ إلى مساعدة إضافية لتعلم كيفية الشعور بالأمان مرة أخرى.

في هذه النشرة ، سنتناول بعض الآثار الأكثر شيوعاً للحروب على العقل والجسد. كما نضع استراتيجيات مفيدة يمكن للأشخاص استخدامها للشعور بالأمان في الوقت الحالي.