



# الأحداث المرهقة

Arabisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

## معلومات للمقصودين

من خلال هذا الملف نود أن نعطيكم بعض المعلومات التي قد تكون هامة  
ومساعدة في موقفكم.

### ردود فعل هامة

تقوم الأحداث المجهدة غير عادية مثل الحوادث أو أحداث العنف أو الكوارث باستدعاء ردود فعل ومشاعر قوية بصورة مؤقتة لدى كثير من الناس، ويمكن أن يتأثر شهود ومساعدين  
بهذا أيضا.

وبعد وقوع مثل هذه التجربة بصورة مباشرة تظهر ردود الفعل التالية لدى كثير من الناس، ومنها على سبيل المثال:

- العجز
- القلق
- الاكتئاب
- الشعور بالذنب
- تقلب المزاج العنيف
- مشوش الذهن
- الإرتباك.

• عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية

ردود الفعل هذه وما يماثلها هي أمور طبيعية بعد الحدث المجهدة بشكل غير عادي، وتخف ردود الفعل في الغالب بعد بضعة أيام.



ومع ذلك وفي بعض الأحيان قد تحدث أعراض إضافية أيضا، مثل:

- العصبية القوية والإجفال
- صعوبة في النوم وكوابيس
- الشعور بعدم الجدوى واليأس
- فقدان الذاكرة ومشاكل في التركيز
- الذكريات المؤلمة أو الصور المتزاخمة
- فقدان الشهية والتعب الشديد
- الزيادة الحاجة إلى الكحول أو المهدئات

يمكن أيضا أن تختفي ردود الفعل هذه عادة من أسبوع لآخر وفي النهاية قد تختفي تماما.

#### ما الذي يمكنك القيام به لنفسك؟

إذا كنت قد شهدت حدثا مجهدا بصورة خاصة، فإنه قد يكون من المفيد الحصول على بعض الراحة، وأعط نفسك وقتا كافيا لمعالجة ما حدث و للتعافي.

• قم بمزيد من العناية بالاحتياجات الفورية الخاصة بك، وأعط نفسك وقتا كافيا لذلك.

• لا تقم بكبت مشاعرك وتحدث عن ذلك مع أناس ثقة.

• حاول أن تعود في أقرب وقت ممكن إلى مسار الحياة اليومية العادية الخاصة بك.

• أعط نفسك وقتا. لا تتوقع أن يحو الوقت ذكرياتك ببساطة، فإنك تظل مشغولاً بمشاعرك الحالية لفترة أطول.

• بقضاء بعض الوقت مع تلك الأشياء التي عادة ما تمنحك الفرح والاسترخاء.

• لا تتردد في الجوء إلى المساعدة النفسية والرعاية

#### ردود فعل هامة

تقوم الأحداث المجهدة غير عادية مثل الحوادث أو أحداث العنف أو الكوارث باستدعاء ردود فعل ومشاعر قوية بصورة مؤقتة لدى كثير من الناس، ويمكن أن يتأثر شهود ومساعدين بهذا أيضا.

وبعد وقوع مثل هذه التجربة بصورة مباشرة تظهر ردود الفعل التالية لدى كثير من الناس، ومنها على سبيل المثال:

• العجز

• القلق

• الاكتئاب

• الشعور بالذنب

• تقلب المزاج العنيف

• مشوش الذهن

• الإرتباك

• عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية

ردود الفعل هذه وما يماثلها هي أمور طبيعية بعد الحدث المجهدة بشكل غير عادي، وتخف ردود الفعل في الغالب بعد بضعة أيام.

ومع ذلك وفي بعض الأحيان قد تحدث أعراض إضافية أيضا، مثل:

- العصبية القوية والإجفال
- صعوبة في النوم وكوابيس
- الشعور بعدم الجدوى واليأس
- فقدان الذاكرة ومشاكل في التركيز
- الذكريات المؤلمة أو الصور المتزاخمة
- فقدان الشهية والتعب الشديد
- ازدياد الحاجة إلى الكحول أو المهدئات

يمكن أيضا أن تختفي ردود الفعل هذه عادة من أسبوع لآخر وفي النهاية قد تختفي تماما.

#### المزيد من المساعدة

يحدث أن تقوم أحداث ما بسيط تأثير قوي بحيث يبدو من المستحسن القيام بطلب المساعدة المهنية، وهذا هو الحال ، في وقت استمرار ردود الفعل العادية المذكورة أعلاه لأكثر من ٤ أسابيع.

من بين العلامات الخاصة لذلك هي:

• أن يكون لديك انطباع بأن مشاعرك وعواطفك لن يمكن تطبيعها مرة أخرى لفترة طويلة..

• أن تعاني باستمرار من كوابيس أو تعاني باستمرار من حالات الأرق.

• ألدك ذكريات غير مرغوب فيه تتعلق بالحادثة.

• أعليك تجنب بعض الحالات أو الأماكن التي تذكرك بهذا الحدث أو لها علاقة به.

• أنه تقوم بالتدخين أو تناول الشراب أو تعاطى المخدرات أو العديد من الأدوية (بصورة أكثر) منذ وقوع هذه الحادثة.

• أبنخفض أداء عملك بشكل دائم.

• أن تعاني علاقاتك كثيرا من ذلك أو تظهر مشاكل جنسية.

• ألا يمكنك التحدث إلى أي شخص عن مشاعرك، حتى ولو كان لديك الحاجة لفعل ذلك.

قم بأخذ هذه العلامات على محمل الجد، ومن المهم بشكل خاص طلب المساعدة من الخارج لتجنب المضاعفات الخطيرة، وعلى الصعيد الألماني فإنه هناك عدد من المؤسسات التي يمكن أن تساندمكم، وتشمل هذه المؤسسات على سبيل المثال مراكز تقديم المشورة والأطباء النفسيون ورجال الدين والأطباء.

مقدم من:

Telefon  
Telefax  
Mail

للمزيد من المعلومات نرجو التوجه إلى:



Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2020