



## الاستجابة للأحداث المرهقة: للبالغين

إن التعرض **للأحداث المرهقة** قد يجعل من الصعب أن تشعر بالأمان والسيطرة على الأمور والانتباه. ومن الممكن أن يؤثر ذلك على قدرتك على المضي قدمًا، وقد تستمر في الشعور بمشاعر قوية بعد ذلك. فيما يلي بعض الأمثلة على ما قد تواجهه:

- الصدمة أو عدم التصديق، وصعوبة فهم ما حدث
- الشعور بالقلق والخوف والحزن واليأس
- الشعور بالذنب (باعتبارك أحد الناجين)، أو بالخجل أو الارتياح لانتهاء الحدث المرهق
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
- الآثار الجانبية الجسدية، مثل الصداع، والدوخة، والرجفة، وآلام الجسم غير المبررة
- تغيرات في أنماط النوم أو الأكل

تذكر للتوتر قد تختلف أن الاستجابة من شخص لآخر.

### ماذا يمكنك أن تفعل

من المهم الاستماع إلى جسديك وعدم تجاهل المشاعر والعواطف التي تشعر بها. قد يكون من الأسهل عدم التحدث عن الحدث المرهق على أمل أن تختفي المشاعر من تلقاء نفسها، لكن القيام بذلك قد يؤخر الشفاء ويتسبب في استمرار المشاعر. فيما يلي أمثلة لما يمكنك فعله لمساعدة نفسك في تجاوز الأوقات الصعبة:

- ركز على الأنشطة التي تستمتع بها مثل القراءة والمشي في الطبيعة وقضاء الوقت مع أحبائك
- تواصل مع الآخرين الذين تعرضوا أيضًا لحدث مرهق أو احضر جلسات الدعم المتاحة في المجتمع
- العودة إلى الروتين. بعد وقوع حدث مرهق، قد تجد صعوبة في إعادة حياتك إلى المسار الصحيح. إنشاء روتين جديد يتضمن تخصيص وقت لاستخدام استراتيجيات التكيف الصحية هي وسيلة رائعة لإعادة تأسيس وسائل التكيف الصحية
- حركة جسمك. قد يكون هذا هو آخر شيء تريد القيام به، لكن ممارسة النشاط البدني يمكن أن يعزز مزاجك ويمنحك طاقة إيجابية. فكر في القيام بأنشطة بسيطة مثل الخروج في نزهة قصيرة. ابدأ ببطء حتى لا تشعر بالإرهاق
- **خذ استراحة** من مشاهدة الأحداث المرهقة على وسائل الإعلام أو مقاطع الفيديو عبر الإنترنت. فلا بأس أن ترغب في البقاء على اطلاع دائم بالأحداث، لكن جرب طرقًا أخرى مثل القراءة أو الاستماع إلى الأخبار
- **ابق على اتصال** مع الأصدقاء والعائلة ومجموعات الدعم لتحسين صحتك النفسية. التحدث مع الآخرين والقيام بأشياء "طبيعية" يمكن أن يساعد في صرف انتباهك عن الحدث المرهق
- **اسمح لنفسك بالشفاء.** تعامل مع المشاعر المؤلمة من خلال تخصيص وقت للحداد وكن صبورًا مع نفسك
- **اجعل الرعاية الذاتية** أولوية. حدد الطرق أو حدد وقتًا للأنشطة التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك النفسية وخطط للمتابعة. على سبيل المثال، **ممارسة اليقظة الذهنية** أمر رائع لمساعدتك على إعادة الاتصال مع نفسك وإعادة التمرکز
- حدد أهدافًا واقعية في رحلتك إلى التعافي. ذكّر نفسك بأن الأهداف تختلف من شخص لآخر، وأن المشاعر القوية يمكن أن تعود إلى الظهور، وأنه لا بأس أن تشعر بما تشعر به

## اطلب المساعدة:

- إذا بدأت تراودك أفكار مزعجة لا تزول، أفكار لإيذاء نفسك أو الآخرين، و/أو أفكار انتحارية
- إذا كنت لا تزال تشعر بمشاعر قوية مستمرة و/أو متداخلة مع حياتك اليومية
- إذا كنت ترغب ببساطة في الحصول على الدعم أو تعتقد أنك ستستفيد من مساعدة أحد المتخصصين

من المهم أن تطلب الدعم عند مواجهة المواقف الصعبة. بعض الدعم المتاح لك يشمل:

- يتوفر **الدعم الفوري للآزمات من Distress Centre Ottawa** (مركز الاستغاثة بأوتاوا) والمنطقة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم التالي 613-238-3311 (باللغتين، الإنجليزية و الفرنسية) أو **Tel-Aide Outaouais**. بالنسبة للأطفال والشباب الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فما دون، **يرجى الاتصال** بخط الآزمات التابع **لمكتب خدمات الشباب** على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الأرقام التالية: 613-260-2360 أو 1-877-377-7775 (الرقم المجاني لشرق أونتاريو)
- يساعد **AccessMHA** أي شخص يزيد عمره عن 16 عامًا في العثور على الدعم في مجال الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.
- انتقل إلى **1Call1Click.ca** للوصول إلى الدعم لأي شخص يقل عمره عن 21 عامًا. أو يمكنك أيضًا الاتصال بالأرقام التالية: 613-260-2360 أو 1-877-377-7775 (الرقم المجاني لشرق أونتاريو)
- تساهم خدمة **Counselling Connect** في سرعة الوصول إلى جلسة استشارية مجانية عبر الهاتف أو الفيديو.
- تقدم عيادة **Walk-In Counselling** دعمًا استشاريًا مجانيًا بدون موعد باللغات الإنجليزية والفرنسية والعربية والإسبانية والصومالية والكانتونية والمندرين. اتصل بالرقم 613-755-2277 لمعرفة المواقع والمواعيد المتاحة

لمزيد من الدعم والمعلومات قم بزيارة [OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness](http://OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness)