

التأقلم بعد حصول أزمة

تحدث أحيانًا أشياء رهيبية في مجتمعنا كالأحداث الأخيرة في موروكا. نتيجة لذلك قد نشعر بالغضب أو الكآبة أو الخوف أو القلق. هذا طبيعي جدًا وغالبًا ما يبدأ الناس بالشعور بالتحسن بعد قليل من الوقت ومع قليل من الدعم.

في بعض الأحيان نذكرنا هذه الأنواع من الأحداث بأشياء من ماضينا وقد تعود إلينا مشاعر وذكريات من الماضي. يمكن أن يكون ذلك مقلق للغاية ولكن هناك مساعدة متوفرة.

يشمل بعض ردود الفعل الشائعة التي قد تعاني منها:

- التفكير كثيرًا والخوف من تكرار الأحداث نفسها في المستقبل
- الشعور بالصدمة أو الشلل، الشعور بأنكم لا تستطيعون تصديق ما حدث
- الرعب والكآبة مما حصل
- الإحباط والغضب والعجز والشعور بأن ما حدث لا يحتمل
- مشاكل في النوم أو الأكل
- شعور بالغثيان أو معاناة بالألم
- تذكر المخاوف والهموم القديمة

من المهم أن تتذكروا أن مشاعركم بشأن ما حدث طبيعية وإنها تبدأ عادة بالتلاشي في غضون أسابيع قليلة.

بعض الأمور التي يمكنكم القيام بها لمساعدة أنفسكم والآخرين على التأقلم:

- لا تتوقعوا الكثير من أنفسكم وترأفوا بحالكم
- حاولوا تأجيل اتخاذ القرارات المهمة
- تحدثوا واصغوا إلى بعضكم عند الحديث عن المخاوف
- قوموا بمواساة وطمأنة بعضكم
- تفقدوا أطفالكم، فقد يكونون قلقين أو كئيبين أيضًا.
- ركزوا على الاهتمام بأنفسكم وأسرتكم - اخلدوا إلى النوم عندما تتاح لكم الفرصة، وتناولوا الطعام الصحي، واذهبوا في نزهة وتشاركوا في وجبة طعام واشربوا الماء بانتظام
- اطلبوا المساعدة

إذا شعرت أنكم بحاجة إلى مزيد من المساعدة أو كنتم قلقين من أن الأمور لا تتحسن بالنسبة لكم، يمكنكم:

- التكلم مع مرشدكم الديني أو الروحي
- إذا كنتم تشاركون في وكالة دعم (مثل MDA أو QPASTT) تحدثوا إلى مدير الحالة أو الشخص الداعم فقد تكون لديهم أفكار جيدة عما يمكن أن يساعدكم
- تحدثوا مع طبيبيكم العام (GP) عن شعوركم.
- اتصلوا بـ Queensland Transcultural Mental Health Centre الذي يمكن أن يجتمع بكم والتحدث عما قد يساعدكم
- اتصلوا بـ Lifeline للتحدث مباشرة مع مستشار عبر الهاتف (٢٤ ساعة في اليوم)

أرقام هاتف هامة

Lifeline ٢٤ ساعة في اليوم
اتصلوا بـ TIS على الرقم 131 450 واطلبوا تحويلكم إلى Life Line على الرقم 13 11 14 في اللغة المطلوبة
Queensland Transcultural Mental Health Centre
MDA
QPASTT

3167 8333 (الإثنين إلى الجمعة)
3337 5400 (الإثنين إلى الجمعة)
3391 6677 (الإثنين إلى الجمعة)

* ستقوم جميع هذه الخدمات بترتيب المترجمين الشفويين لكم

