

تحمل کردن بعد از فاجعه

بعضی اوقات واقعات تاسف انگیزی در جامعه ما رخ می دهد، مانند واقعه اخیر در Moorooka. در نتیجه ما احساس خشم، غمگینی، ترس یا نگرانی می کنیم. این یک پدیده بسیار عادی است و اکثراً با گذشت زمان و دریافت کمک اشخاص احساس بهتری می کنند.

بعضی اوقات این نوع واقعات و احساسات می تواند خاطرت گذشته را در ذهن ما زنده کند. این امر می تواند بسیار نگران کننده باشد ولی کمک موجود است.

بعضی عکس العمل های عادی که ممکن است برایتان رخ دهد:

- فکر کردن و ترس زیاد از وقوع مجدد این نوع حادثه در آینده
- احساس شوک یا بیچاره گی و باور نکردن به واقعه اتفاق افتاده
- وحشت و غمگینی راجع به واقعه اتفاق افتاده
- ناراضی، عصبانیت، بیچاره گی و احساس عدم برآمدن از عهده این فشار
- مشکلات خواب و خوراک
- احساس مریضی یا درد
- بخاطر آوردن ترس و نگرانی های گذشته

مهم است بخاطر داشته باشیم که این نوع احساسات شما راجع به واقعه اتفاق افتاده یک امر عادی است و این امر معمولاً با گذشت چند هفته التیام می یابد.

کارهایی که می توانید جهت کمک به خود و دیگران در قسمت تحمل کردن انجام دهید:

- کمی ملاحظه خودتانرا بکنید و بالای خود فشار بیحد وارد نکنید
- سعی کنید که تصامیم بزرگ را اتخاذ نکنید
- در زمان صحبت کردن راجع به تشویش های تان، به حرف های همدیگر گوش دهید
- همدیگر را تسلی و اطمینان دهید
- با فرزندان تان صحبت کنید، زیرا ممکن است ایشان نیز مشوش یا غمگین باشند
- به فکر خود و خانواده تان باشید – به اندازه کافی خواب کنید، غذای صحی بخورید، به قدم زدن بروید، باهم غذا بخورید و آب کافی بنوشید
- کمک بخواهید

اگر احساس می کنید که به کمک بیشتر نیاز دارید یا نگران هستید که اوضاع برایتان بهتر نمی شود، در اینصورت می توانید:

- با یک رهبر مذهبی یا عقیده ای تان صحبت کنید
- اگر با سازمانهای مدد رسان (مانند MDA, QPASTT) در تماس هستید، با یک کیس منیجر یا شخص کمک کننده صحبت کنید زیرا ایشان وارد هستند که چه چیزی شما را کمک خواهد کرد
- با داکتر خانوادگی (GP) خویش راجع به طرز احساس تان صحبت کنید
- برای Queensland Transcultural Mental Health Centre که می تواند شما را کمک کند، زنگ بزنید
- برای صحبت کردن مستقیم با یک مشاور تلفونی (24 ساعت در روز) به Lifeline زنگ بزنید

تلفون های مهم

13 11 14

24 ساعت در روز

برای صحبت کردن با Life Line به لسان مورد نظر تان با TIS به تلفون شماره 131 450 زنگ بزنید

3167 8333 (دوشنبه الی جمعه)

Queensland Transcultural Mental Health Centre

3337 5400 (دوشنبه الی جمعه)

3391 6677 (دوشنبه الی جمعه)

MDA

QPASTT

*تمام خدمات فوق برایتان ترجمان تهیه می کنند

