مراقبت از سلامت عاطفی پس از حادثه

حوادث از بسیاری از جهات روی افراد تأثیر دارند. در برخی از حوادث ممکن است عزیزان خود از جمله خویشاوندان، دوستان، همسایگان یا حیوانات را از دست دهید. در برخی دیگر از حوادث، ممکن است خانه و اموال، لوازم و متعلقات مهم و دوست داشتنی خود را از دست بدهید. گاهی حادثه به معنی خانه و کار جدید است. اثرات عاطفی از دست دادن عزیزان و املاک و بی نظمی ممکن است بلافاصله خود را نشان دهد یا ممکن است ماهها بعد ظاهر شود.

مهم است که درک کنیم پس از از دست دادن، اندوه و غم طبیعی است و وقوع فاجعه در هر حد و اندازه باعث بوجود آمدن استرس ناخواسته و نامعمول در تلاش برای بازسازی مجدد زندگی می شود.

شعبه Bay Area صلیب سرخ آمریکا اطلاعات زیر را در خصوص نحوه درک احساسات فعلی به شما ارائه می دهد و نکاتی را پیرامون مراقبت از سلامت عاطفی و احساسی شما، خانواده و دوستان شما بیان می کند.

شناخت نشانه های استرس

وقتی با حادثه ای روبرو می شویم یا در موقعیت استرس زا قرار می گیریم، واکنشهای متعددی می توانیم نشان دهیم و همه آنها پاسخهای مشترک به وضعیتهای دشوار خواهد بود. این واکنشها می تواند شامل موارد زیر باشد:

- احساس تخلیه فیزیکی و ذهنی
- مشکل در تصمیم گیری یا تمرکز روی موضوعات مختلف
- سریع و زیاد عصبانی شدن
- عصبانیت سریعتر و بیشتر رخ می دهد
- درگیری بیشتر با خانواده و دوستان
- احساس خستگی، غمگینی، تنهایی یا نگرانی
- تغییر عادت خواب یا اشتها

اغلب این واکنشها موقت هستند و با گذشت زمان برطرف می شود. سعی کنید واکنشهای خود را بپذیرید. راههایی را پیدا کنید تا بتوانید بر مشکلات مربوط به حادثه غلبه کنید و به نیازهای خود در این زمینه توجه کنید.

انجام اقدامات لازم

هر عمل مثبتی که انجام می دهید به شما کمک می کند احساس بهتری داشته باشید و احساسات خود را بیشتر کنترل کنید. اگر قبلاً حادثه ای را تجربه کرده باشید، این امر بیشتر صدق می کند. خبر خوب این است که بسیاری از افراد تجربه دست و پنجه نرم کردن با زندگی پر از استرس را دارند و می توانند دوباره به وضعیت قبل برگردند- یعنی طوری هستیم که می توانیم از اوقات تلخ زندگی برگردیم. برگرداندن زندگی به روال عادی کمی وقت می خواهد.

- **توجه به ایمنی:** مکان امنی را برای ماندن پیدا کنید و مطمئن شوید جوابگوی نیازهای سلامت جسمی شما و افراد خانواده شما است. در صورت نیاز، به دنبال دریافت خدمات پزشکی باشید.
- **غذای سالم بخورید:** وقتی استرس دارید، مهم است که رژیم غذایی متعادل داشته باشید و مقدار زیاد آب بنوشید.
- **کمی استراحت کنید:** وقتی کارهای زیادی دارید، ممکن است وقت کافی برای استراحت یا خواب کافی نداشته باشید. باید به ذهن و بدن خود استراحت دهید تا توانایی خود را برای مقابله با استرس احتمالی افزایش دهید.
- **با دوستان و خانواده خود در تماس باشید:** دریافت کمک و پشتیبانی و کمک رساندن به دیگران یکی ازمهمترین کارهایی است که می توانید انجام دهید.
- **با خود و دیگران صبور باشید:** درنظر داشته باشید که همه استرس دارند و به وقت نیاز دارند تا بتوانند احساسات و افکار خود را تحت کنترل درآورند.
- **در کار خود اولویت بندی داشته باشید:** کارها را در مراحل کوچک به انجام برسانید.
- **تغییرات بزرگ را فوری ایجاد نکنید:** وقتی دوران پر از استرس را تجربه می کنید، اغلب درست قضاوت نمی کنیم.
- **اطلاعات جمع آوری کنید:** منابع و کمکهایی را پیدا کنید که به شما و افراد خانواده شما کمک می کند تا نیازهای خود را در رابطه با حادثه برآورده کنید.
- **مثبت فکر کنید:** گذر موفقیت آمیز از اوقات مشکل را برای خود یادآوری کنید. هر وقت کمک نیاز داشتید به دنبال دریافت آن باشید و وقتی دیگران کمک می خواهند به آنها کمک کنید.

بر استرس مداوم غلبه کنید

بسیاری از مردم تجربه غلبه بر استرس را دارند و بعد از چند روز احساس بهتری دارند. برای دیگران آنطور که می خواهند استرس سریع برطرف نمی شود و بر روی رابطه آنها با خانواده، دوستان و دیگران تأثیر دارد.

اگر احساس می کنید شما یا عزیزانتان بیش از دو هفته احساسات و واکنشهای زیر را دارید، به دنبال دریافت کمک باشید:

- فریاد و داد و بیداد کردن
- مشکل تغذیه
- مشکل خواب
- از دست دادن علاقه
- افزایش علائم فیزیکی مانند سردرد یا دل درد
- خستگی
- احساس ندامت، بیچارگی و درماندگی
- تنفر از خانواده و دوستان

برای اطلاع از منابع دیگر، به مرکز بهداشت فکری و ذهنی صلیب سرخ در محل خود یا متخصصان بهداشت فکری و ذهنی اجتماعی مراجعه کنید.

اگر شما یا شخص دیگری که می شناسید احساس کردید زندگی برایتان بی ارزش شده است یا افکار صدمه زدن به خود و

دیگران را داشتید سریع درخواست کمک کنید. همچنین می توانید با مرکز جلوگیری از خودکشی به شماره TALK-273-800-1 (8255) تماس بگیرید یا به org.SuicidePreventionLifeline مراجعه کنید.