



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة  
والخدمات الاجتماعية  
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

يونسف  
لكل طفل

# ردود أفعال البالغين بعد الكوارث وحالات الطوارئ واقترحات للتكيف



أعد هذا الكتيب بالتعاون بين وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية واليونسيف بتمويل من الاتحاد الأوروبي

# ما هي ردود الفعل المحتملة بعد الكوارث وحالات الطوارئ؟

## ردود الفعل الجسدية :

- الصداع، آلام المعدة أو الظهر، الدوخة، الشعور بالتعب بسرعة؛
- ضيق في التنفس، ألم في الصدر، تسارع ضربات القلب، الإحساس بضيق في الصدر؛
- التمثل أو التخدر، الإحساس بالوخز، الهبات الساخنة، الدوخة، إجهاد العضلات / الارتعاش، الالهتزاز دون أي سبب، عدم القدرة على التوقف عن الحركة وما إلى ذلك؛
- مشاكل في الجهاز الهضمي، وخاصة اضطرابات المعدة؛
- مشاكل جلدية (الحكة، الأكزيما وما إلى ذلك)؛
- فقدان الشهية أو زيادتها؛
- التغيرات في نمط النوم (عدم القدرة على النوم، الإفراط في النوم، عدم القدرة على الشروع في النوم، النوم المتقطع).

## ردود الفعل العاطفية

- التجمد أو الذعر؛
- مشاعر شديدة من الحزن والغضب والتعصب والخوف وما إلى ذلك؛
- الشعور بالصدمة أو الإثارة أو إلقاء اللوم على النفس أو الآخرين أو عدم الثقة أو الخجل أو الشعور باليأس أو الانفصال عن الواقع؛
- العزلة أو الشعور بالكآبة واليأس وفقدان الأمل والرغبة في العيش؛
- عدم الشعور بأي شيء؛
- الرغبة في المكوث وحيداً أو حول الناس طوال الوقت؛
- الشعور بالتوتر والقلق؛
- الشعور بالمعاملة غير العادلة؛



## ردود الفعل العقلية

- عدم القدرة على إخراج لحظة الحادث من الذهن، استعادة تلك اللحظة باستمرار، الأفكار والأحلام المتكررة حول الحادثة؛
- رؤية كوابيس و/ أو أحلام حول الحادث؛
- المعاناة من صعوبة في الذاكرة والتركيز؛
- غياب العقل، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، عدم القدرة على التفكير؛
- التفكير بـ "لماذا حدث ذلك لنا؟".



## ردود الفعل السلوكية



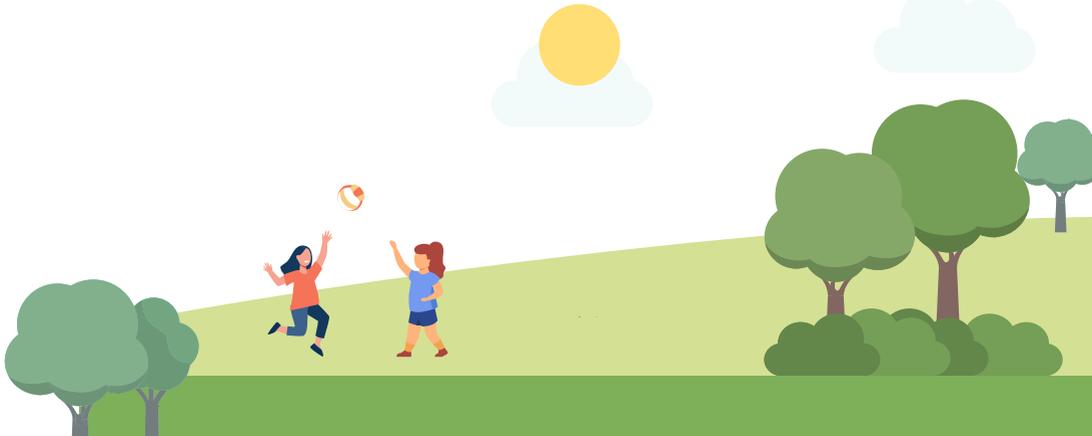
- تجنب الأماكن أو الأشخاص أو المحادثات أو الأنشطة التي تذكر الحوادث ؛
- الغضب بسرعة ، التصرف بعدائية ؛
- التحدث كثيرا أو عدم القدرة على التحدث على الإطلاق ؛
- انخفاض في مهارات حل المشكلات ؛
- المعاناة من تدهور في العلاقات الشخصية ، الخلاف داخل الأسرة ، مشاكل في التواصل وما إلى ذلك ؛
- تأجيل أو تأخير أو عدم القدرة على إكمال مسؤوليات
- العمل والمنزل والمدرسة وما إلى ذلك ؛
- التصرف بطرق تؤدي إلى إيذاء النفس ؛
- استخدام المواد المسببة للإدمان أو زيادة في استخدام المواد المسببة للإدمان مقارنة بفترة ما قبل الحادث



ردود الفعل بعد الكوارث وحالات الطوارئ هي ردود فعل طبيعية قد تحدث للجميع .

## ما الذي يمكنك فعلها لتشعر بالتحسن ؟

- أنت لست وحدك . تذكر أن الكثير من الأشخاص مثلك قد تأثروا بهذا الحادث وأن الجميع قد يكون لديهم مشاعر مماثلة .
- قد تجد صعوبة في قبول الحادث الذي تواجهه في الأيام الأولى ولكن بمرور الوقت سيصبح من الأسهل عليك قبول ذلك .





- لا تتردد في التحدث عن مشاعرك ومشاركة أحاسيسك .
- يمكنك الدردشة وممارسة الألعاب مع الأطفال الصغار من حولك .
- حاول دعم الآخرين من حولك . المساعدة ستجعلك تشعر بالرضا .
- يمكنك التخطيط لما يمكنك القيام به لنفسك ولأحبائك في المستقبل .

- يمكنك الخروج واستنشاق الهواء والمشي لمسافات قصيرة والقيام بأنشطة أخرى بدلا من الانغلاق على نفسك في خيمة أو منزل .
- يمكنك الصلاة وفقا لمعتقدك الديني والوفاء بواجباتك الدينية .
- يمكنك اكتساب هوايات تشعرك بالسعادة لكي لا تفكر باستمرار في الحوادث السلبية التي مرتت بها .
- يمكنك القيام بأشياء تحبها أو تستمتع بها ( الحياكة ، رعاية الزهور ، الاجتماع مع الأصدقاء ، ممارسة الرياضة ، تمارين الاسترخاء ، تمارين التنفس وما إلى ذلك ) .



- استمر في القيام بالروتين الذي اعتدت القيام به في حياتك اليومية بأفضل ما لديك ( الذهاب إلى العمل ، الطهي ، التسوق ، رعاية الأطفال وما إلى ذلك ) .
- انتبه لنمط نومك ونظامك الغذائي .
- تذكر أن تشرب الكثير من الماء . استهلاك الكثير من الماء يساعد جسمك على الاسترخاء .
- إذا كنت تشعر بالحاجة إلى استخدام الأدوية ( مسكنات الألم ، الحبوب المنومة وما إلى ذلك ) لردود أفعالك الجسدية والعقلية بعد الحوادث التي تعرضت لها ، فاستشر الطبيب أولا واستخدمها تحت إشراف الطبيب .
- احرص على الحصول على المعلومات من مصادر دقيقة وموثوقة خلال هذه الفترة .



## تذكر!

نواجه العديد من التحديات في الحياة، وعندما ننظر إلى الوراء، نرى أننا نتغلب على كل شيء بمرور الوقت.

## ماذا يحدث مع مرور الوقت؟



- نبدأ في قبول ما حدث .
- تقل شدة ردود أفعالنا بمرور الوقت .
- نبدأ في إظهار الاهتمام بالحياة اليومية .
- نضع خططا للمستقبل .
- تتناقص عواطفنا مثل التشاؤم والحزن والغضب والشعور بالذنب وما إلى ذلك .
- نشعر بتحسن عاطفي .
- رغم أن الكارثة أو حالة الطوارئ التي مررنا بها تصبح جزءا من تاريخنا، إلا أنها لا تشغل أذهاننا تماما .



قد نحتاج إلى دعم نفسي اجتماعي من المهنيين وكذلك من عائلتنا وأحبائنا من وقت لآخر .



## متى يجب عليك أن تستشير مختصاً نفسياً؟

- إذا كانت ردود فعل الضغط التي تواجهها موجودة قبل الكارثة والطوارئ وزادت بعد ذلك؛
- إذا لم تنخفض ردود الفعل المذكورة سابقاً بمرور الوقت بعد وقوع الكارثة وحالة الطوارئ، بل استمرت بشدة تؤثر على حياتك اليومية؛
- إذا تكررت ردود أفعالك نتيجة الضغط في العديد من المواقف أو في أماكن مختلفة؛
- إذا كنت تعاني من اليأس الشديد أو التهيج الشديد أو النوم المستمر (عدم القدرة على النهوض من السرير) أو الأرق؛
- إذا كنت غير قادر على العودة إلى مسؤولياتك أو التخلي عنها تماماً مثل المدرسة أو العمل؛
- إذا كنت تشع في عادات يمكن أن تؤذيك جسدياً وعقلياً للتغلب على التوتر الذي تعاني منه؛
- إذا كانت لديك أفكار لإيذاء نفسك أو أحبائك؛
- إذا كنت تواجه واحدة أو أكثر من هذه المشاكل معاً؛
- إذا كنت تعتقد أو تشعر أنك بحاجة إلى دعم خبير؛

فمن المهم أن تحصل على الدعم من مختص نفسي.





## تذكر!

يمكنك طلب المساعدة من موظفي الدعم النفسي والاجتماعي الذين تنشرهم المديرية الإقليمية للأسرة والخدمات الاجتماعية في أوقات الكوارث والطوارئ.



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة  
والخدمات الاجتماعية  
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

في حالة الحاجة، فيمكنكم تلقي الدعم  
النفسي والاجتماعي والإحالة من:

..... المديرية الإقليمية للأسرة  
والخدمات الاجتماعية

العنوان: .....

.....

الهاتف: .....