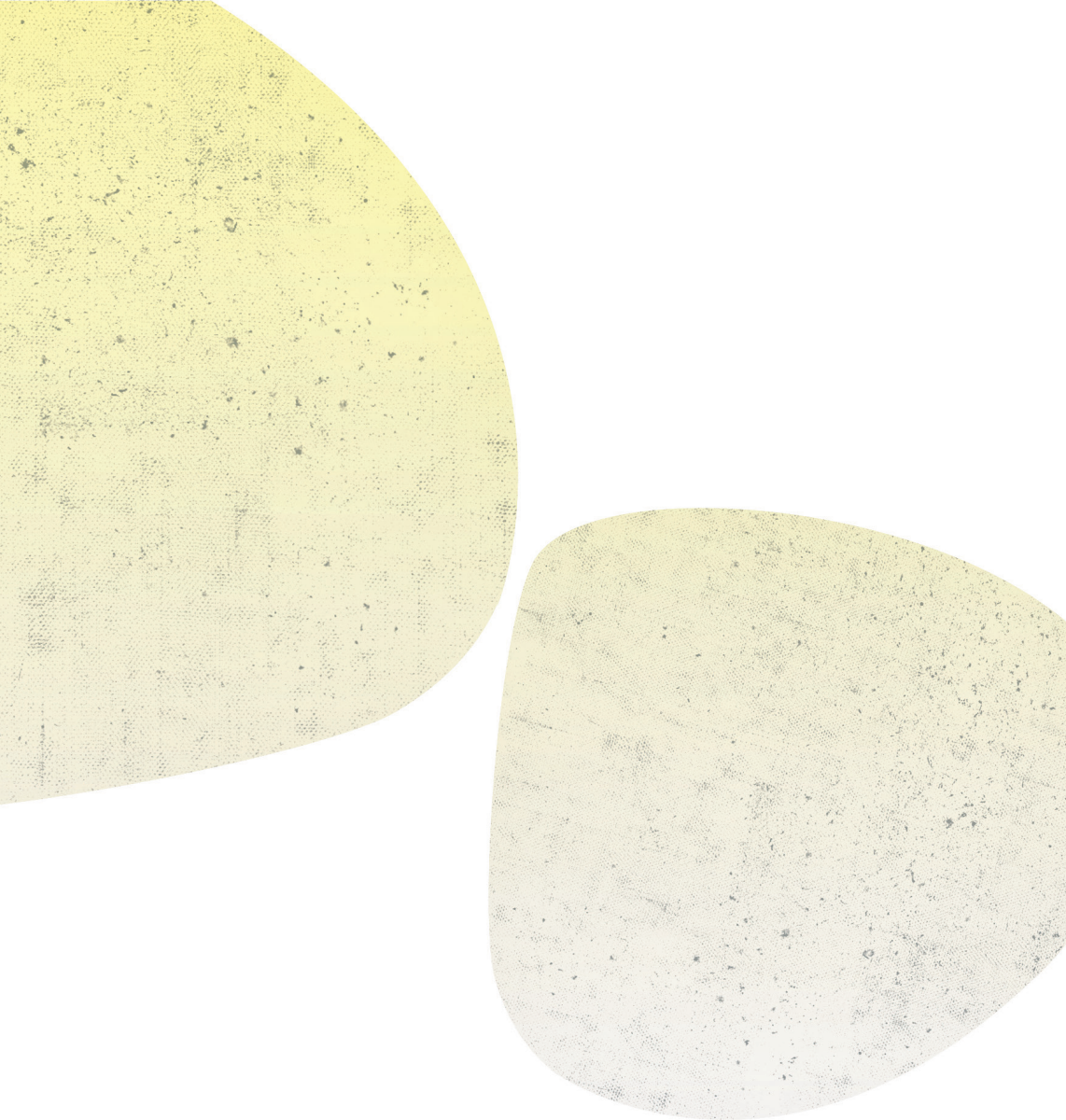




Text: Sanaz Fahimi · Gestaltung: Federica Teti



يلتزم المعالجون النفسيون وعلماء النفس بالحفاظ على السرية - وهذا يعني أنه لا يُسمح لهم بإخبار أي شخص بما تخبره إياهم (وهذا هو الحال مع الأطباء أو المحامين أو القساوسة أو الأئمة). فإذا أردت يمكنك إخبارهم عن أشياء لا يعرفها أحد ولا يجب أن يعرفها أحد. وقد يكون من المريح التحدث معهم عن ما يثقل كاهلك.

قد يكون من الصعب العثور على معالجين نفسيين أو أخصائيين نفسيين لديهم الوقت أو يسهل الوصول إليهم، ولكن هذا لا ينبغي أن يسبب لك اليأس. فمن المهم معرفة أنه الشفاء يكمن في ذواتنا وأن لدينا القدرة للوصول لذلك. في نهاية المطاف نحن مسؤولون عن أنفسنا ولا يمكن للأشخاص الآخرين سوى دعمنا في رحلة شفائنا.

لا تنسى! أنت تملك قدرات هائلة، لقد واجهت/ي الكثير من الأشياء السيئة ومع ذلك فقد نجوت!

عناوين مراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي في برلين وبراندنبورغ:

KommMit - für Migranten und Flüchtlinge e.V.

Turmstraße 21, Haus M, Eingang O, 10559 Berlin • Tel.: 030 / 983 53731 • www.kommmmit.eu

INTER HOMINES e.V

Stargarder Str. 47, 10437 Berlin • Tel.: 030 / 92 357 121

E-mail: info@inter-homines.org • www.inter-homines.org

XENION

Paulsenstr. 55/56, 12163 Berlin • Tel.: 030 / 323 29 33

E-mail: info@xenion.org • www.xenion.org

Zentrum ÜBERLEBEN

Turmstraße 21, 10559 Berlin • Tel.: 030 / 3039 060

E-mail: mail@ueberleben.org • www.ueberleben.org

يساعدك مركز **Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg** على العثور على أطباء أو معالجين نفسيين في منطقتك.

Mo - Fr 9 bis 12 Uhr • Tel.: 0331 / 98 22 98 51

من يستطيع أن يساعدك؟

في بعض الأحيان تكون الآلام النفسية شديدة لدرجة أنك تحتاج إلى مساعدة متخصصة إضافية. كما هو الحال مع الإصابة الجسدية، هناك أيضاً علاج مناسب للجروح النفسية.

يمكن لبعض الأدوية والأدوية العشبية أن تساعد في تهدئة مثل نبتة سانت جون أو ما يسمى بـ"العرن المثقوب" وفاليريان أو "السنبل". ستساعد هذه الأدوية على استعادة الصحة النفسية ولكن تأثيرها يمتد فقط لفترة زمنية قصيرة، ولكن لازال من المهم استخدام هذه الأدوية لبدء العلاج الذاتي. ولكن في مرحلة متقدمة فإن هذه الأعشاب قد تكون غير كافية للمساعدة.

لذلك إذا وجدت أنك بحاجة إلى مساعدة، فأخبري من حولك بذلك!

تحدثي إلى طبيبك/طبيبتك أو الاخصائيين الاجتماعيين في السكن أو موظفي الخدمات المتخصصة / مراكز الاستشارة للمهاجرين/مهاجرات، فهم متفهمين للوضع وقادرين على التوجيه في هذه الحالات.

وفي العادة كإجراء عام، ستتم الإحالة إلى مركز الإرشاد النفسي الاجتماعي أو مركز الصدمات أو معالج نفسي أو طبيب نفسي، ولذلك يمكن أيضاً التواصل معهم مباشرة لأنهم على دراية جيدة بالصدمات النفسية وقادرين على المساعدة.

المعالجون النفسيون هم أطباء وغالباً ما يعملون في العيادات ولذلك يمكنهم وصف الدواء لك، ولكن في كثير من الأحيان ليس لديهم الوقت الكافي لإجراء جلسات علاج متعمقة ولذلك يقومون بإحالتك إلى أخصائي نفسي أو طبيب نفسي.

وذلك يعني محادثات أطول، مما قد يساعد على التعرف على الأشياء ومعالجتها معك ووضع استراتيجيات لتحسين حياتك اليومية. وعندما تكون مستعداً فسيمكنك النظر إلى تجاربك والعمل من خلالها حتى تصبح جزءاً من ماضيك.

لقد ساعدت النقاط التالية العديد من الناس على البدء من جديد:

حتى تستطيع/ي التعامل مع الصدمة فإنه من الضروري **الشعور بالأمان** والهدوء، لذلك اسمح/ي لنفسك بالسلام والهدوء في الحياة اليومية والإدراك دائماً أنك بأمان.

التعبير عن المشاعر. تواصل/ي مع الآخرين أو تواصل/ي معنا وتحدث/ي عن كل ما يحبطك وعن أفكارك ومشاعرك. فإن الحديث مع الآخرين والضحك والبكاء سيحركك.

العودة إلى الحركة - حتى تتدفق الحياة مرة أخرى فإن القيام بالحركة يعد دواء فعال للغاية، سواء كانت هذه الحركة عبارة عن مشي أو رقص أو جري أو ركوب الدراجات أو السباحة، فإنه سيظهر تأثيرها على الفور.

الابتكار والإبداع - نحن هنا لكي نُبدع، فالقيام بتحضير وجبة لذيذة أو تدوين الأفكار أو الرسم أو عمل الحرف اليدوية أو الغناء أو الرقص أو اللعب مع الأطفال أو صنع أي شيء باليدين قد يعطي شعور بالراحة والسعادة.

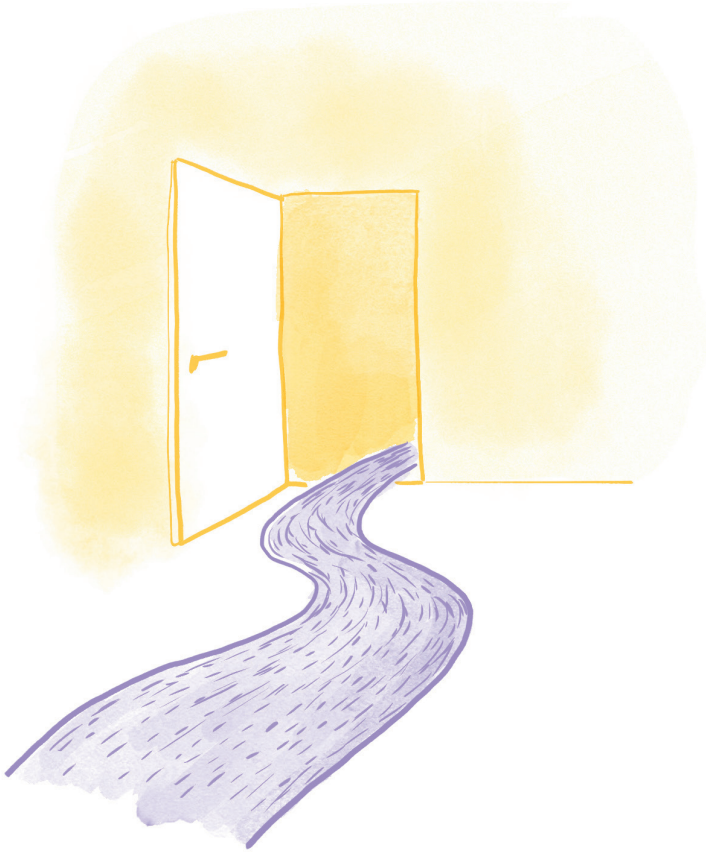
المتعة اليومية - القيام بالأشياء اليومية الصغيرة التي تناسبك مثل الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة آية أو التعرض للشمس أو المشي حاف/ية القدمين على العشب أو مساعدة شخص آخر أو إضاءة شمعة، للصلاة أو للتأمل، أو اللعب أو إصلاح الأشياء، إلى آخره فلاحتمالات هنا لا حصر لها.

الغذاء الجيد - إعد/ي لنفسك شيء لذيذ وصحي، لأن ذلك يعني الاعتناء والاهتمام والتواصل مع النفس. الأكل الصحي يمنحنا القوة ويجعلنا أكثر حيوية.

القيام بالمهام اليومية - سواء التنظيف أو التسوق أو الاعتناء بالأطفال أو الذهاب للعمل أو تعلم اللغة الألمانية، بدلاً من الاستسلام حيث أنه هذه الأمور تدل على الاستمرارية والمشاركة في الحياة.

هنا لمساعدتك في الحياة اليومية

العودة من الجمود إلى تدفق الحياة.



التمرين الرابع: "مكان الأمان والراحة"

تخيل/ي مكاناً تشعر/ين فيه بالأمن والأمان، مكان حيث يمكنك أن تجد/ي السلام والهدوء.

قد يكون المكان قريب أو بعيد منك في أي مكان من الكون، قد يكون في المنزل أو مكان في الطبيعة، على سبيل المثال على الشاطئ أو في الغابة أو الجبال أو مرج الزهور أو الكهف. ربما فعلاً تعرف/ي المكان ومألوف لك أو أنه ربما يكون من وحي الخيال.

بمجرد العثور على هذا المكان الآمن أجعل/ي نفسك مرتاحاً وأشعر/ي بجسمك في هذا المكان الآمن.

ماذا ترى/ين ما هي الألوان والأشكال؟ ماذا تسمع/ين؟ زقزقة عصافير أو تدفق المياه أو هديل الحمام أو صوت الطبيعة؟ بغض النظر عن الأصوات والضوضاء استمع/ي بعناية. ماذا تشم/ين؟ ما هي الرائحة الموجودة في الهواء؟ ماذا يمكنك أن تشعر/ي هل أنت مستلق/ية على أرض ناعمة؟ هل تشعر/ين بالرياح أو دفء الشمس؟

اشعر/ي بكل حواسك وابق/ي في هذا المكان الهادئ وتنفسه/تنفسيه بسلام وراحة مع كل نفس. انقل/ي هذا الشعور الدافئ إلى أرجاء جسمك، واستشعر كيف يمنحك هذا الإحساس الطاقة والقوة.

ضع/ي يديك فوق بعضها البعض على مكان القلب وأشعر/ي بمشاعر الأمان التي يمنحك إياها هذا المكان، واشعر/ي بتدفق هذه القوة إلى قلبك. عندما تعود/ين ببطء من رحلتك من مكان الأمان، أشعر/ي بالدفء والقوة في يديك الموضوعتين على قلبك.

الآن، في كل مرة تضع/ي يديك على قلبك فسيمكنك الاتصال بهذا المكان والشعور بالسلام والهدوء والراحة التي يمنحها لك.

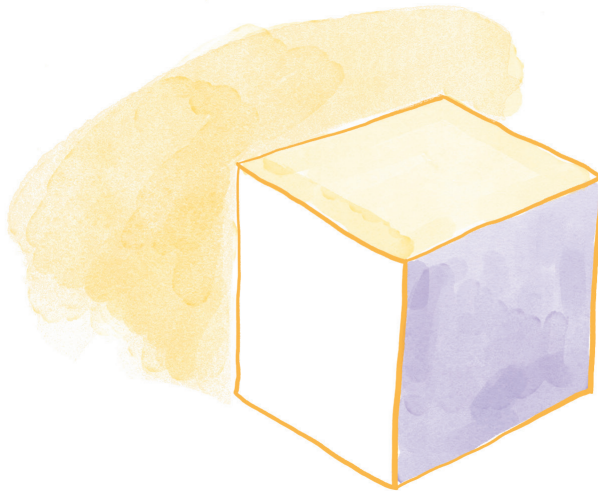
التمرين الثالث: "الخزانة"

تخيل/ي مكاناً لتخزين ذكرياتك وصورك وأحاسيسك المؤلمة، من الممكن أن تكون خزانة آمنة أو صندوق كبير يوضع في أعماق البحر أو يخبأ في الطابق السفلي.

خذ/ي الوقت الكافي للعثور على مثل هذا المكان القابل للإغلاق بإحكام، وتخيل/ي حجمها وشكلها والمادة المصنوعة منها ومكانها وكيف يمكن قفلها. احصل/ي على صورة واضحة لهذا المكان.

والآن عندما تأتي الصور والأفكار السيئة، اذهب/ي مع خيالك إلى هذا المكان وخاطب/ي الذكريات قائلاً/قائلة: "أنت تزعجني! سأخذك بعيداً وحين أذاً سأقرر بنفسي ما إذا كنت أريد التفكير بك!" تخيل/ي فتح الخزانة ووضع كل هذه الأحاسيس والصور المزعجة فيها وإغلاقها مرة أخرى. إذا كان هناك شيء نسيت/ي وضعه في الخزانة، افتحها/افتحيها مرة أخرى وضعه داخلها.

أنت وحدك تقرر/ين متى تفتح/ي وتغلق/ي هذه الخزانة، فالمفتاح لديك ويمكنك الوصول إليه في أي وقت.



تمارين الخيال

كما أظهر مثال قطعة الليمون السابق فإن الأفكار والصور الداخلية بالفعل تثير شيئاً في أجسادنا وأذهاننا وأن لها تأثيراً قوياً ومباشراً على مشاعرنا.

فقد أظهرت الأبحاث على الدماغ البشري بأن الأفكار يمكن أن تؤثر عليه وتشكله بنفس قدر تأثير التجارب الحقيقية. ولذلك بمساعدة تمارين الخيال ستتعلم كيفية التعامل مع المشاعر الجياشة والكوابيس والألم الجسدي المصاحب لها.

يمكن استخدام الخيال لتعزيز القدرة على الشفاء الذاتي: عليك أن تقرر/ين متى تريد/ين عيش تجربة الأمن والأمان المطلق، ومتى تريد/ين إخراج الذكريات المؤلمة من وعيك أو متى توقف/ين الألم النفسي. أنت المسؤول/ة والمتحكم/ة في أفكارك!

من المهم الاسترخاء قبل كل تمرين كما هو موضح في التمرينات السابقة. وهذا يعني إيجاد وضعية مريحة - جلوس أو نحوه - لنكون أكثر وعي بالجسم، مع إبقاء العينين مغلقتين أو نصف مفتوحين ومراقبة عملية التنفس.



الآن حول/ي الانتباه من الظهر إلى **الأرداف**. شدي الأرداف مع التنفس بشكل عميق وأخذ شهيق وزفير. أثناء الزفير، فرغ/ي كل التوتر ولاحظ الاسترخاء في هذه المنطقة. اسمح/ي لنفسك بالراحة لـ ١٠ ثوانٍ ثم كرر ذلك مرة أخرى.

الآن شد **ساقيك** وارفع/ي رجلك قليلاً مع سحب أصابع قدميك باتجاهك، وعند الشد خذ/ي نفساً عميقاً ومن ثم زفير. وعند الزفير تخلص/ي من كل التوتر ولاحظ الشعور الدافئ والسلس وتدفق الاسترخاء من خلال ساقيك. اسمح/ي لنفسك بالراحة لـ ١٠ ثوانٍ ثم كرر ذلك مرة أخرى.

أخيراً، الشد على **أصابع القدم** كقبضة اليد مع أخذ الشهيق والتنفس بعمق. عند إراحة الأصابع وقت الزفير ستشعر/ين حينها أن القدمين أصبحت مرتخية. اسمح/ي لنفسك بالراحة لـ ١٠ ثوانٍ ثم كرر ذلك مرة أخرى.

الآن ستشعر/ين أن الاسترخاء الدافئ والمريح قد انتشر في **جميع أنحاء الجسم**، وكيف أصبح أكثر من أي وقت مضى أكثر استرخاءً وثقلاً.

التمرين الثاني: استرخاء العضلات

في هذا التمرين المعروف باسم استرخاء العضلات العميق وفقاً لجاكوبسون، يتم شد جميع العضلات الفردية أولاً ثم الاسترخاء بدءاً من اليدين مروراً بالرأس ثم أسفل الجسم إلى القدمين. الانتقال من الشد إلى الاسترخاء يساعد على إزالة الإجهاد من الجسم ويقلل من العصبية. مما قد يجعلك أكثر استرخاء وهدوء ويساعد على النوم بشكل أفضل. قد يصل تأثير هذا التمرين إلى تضاءل الألم في الجسم مع مرور الوقت.

تطبيق تمارين الاسترخاء:

ابحث/ي عن وضعية مريحة سواء بالبقاء جالساً أو مستلقياً مع تثبيت القدمين على الأرض، ويمكن فتح أو إغلاق العينين والحرص على استنشاق وإخراج الهواء بعمق وهدوء.

اقبض/ي **يديك** مع شد العضلات وأخذ نفساً عميقاً للداخل وللخارج. عند القيام بالزفير بعد ذلك وترك اليد ستشعر/ين بخفة اليد واسترخائها، اترك اليد مسترخية لمدة ١٠ ثوانٍ ومن ثم كرر التمرين مرة أخرى.

الآن انتقل/ي بالشد من اليدين إلى الكتفين عن طريق سحب **الكتفين** إلى الأذنين. تحكم/ي بالشد واستنشاق/ي الهواء واخرجه مرة أخرى. عند الزفير خفف الشد وسترى/ين كيف تبدأ هذه المنطقة بالاسترخاء، اتركها مسترخية لمدة ١٠ ثوانٍ ومن ثم كرر التمرين مرة أخرى.

الآن حول/ي الإحساس إلى **الوجه** وأبد/ي بشد جميع عضلات الوجه مع إغلاق العينين بإحكام. تنفس/ي بعمق واستنشاق/ي مرة أخرى، وعند الزفير فرغ/ي التوتر ولاحظ كيف يصبح الوجه ناعماً ومرتاحاً للغاية. اسمح/ي لنفسك بالراحة لـ ١٠ ثوانٍ ثم كرر ذلك مرة أخرى.

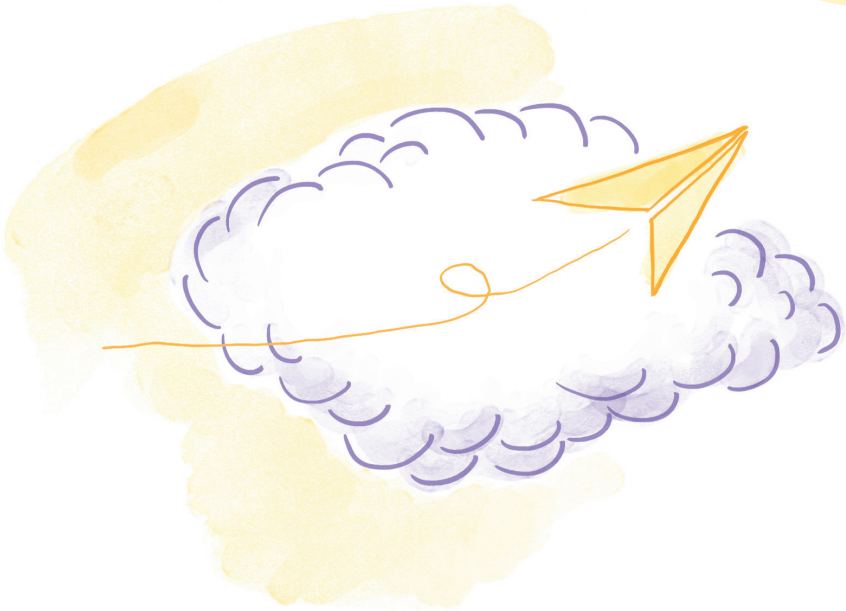
التمرين كالتالي: أستلق/ي أو أجلس/ي مع إغلاق العينين أو إبقائها نصف مفتوحة حتى تبدأ/ي بالشعور بوتيرة التنفس. يمكن مراقبة عملية الشهيق والزفير باتباع عدة طرق ولكن يعتمد ذلك على ما ترغب/ي في القيام به أو ماتجده/تجدينه سهل التطبيق:

- يمكنك أن تشعر/ي بسرمان الهواء عبر مجرى الأنف.
- يمكنك أن تشعر/ي بارتفاع منطقة البطن عند التنفس وانخفاضها عند الزفير.
- يمكنك أن تشعر/ي بارتفاع وانخفاض صدرك وأنت تستنشق/ين الهواء أثناء الزفير.
- يمكنك وضع يديك أو كلتا يديك على معدتك أو صدرك والشعور بالشهيق والزفير.
- يمكنك بعد كل زفير العد إلى عشرة والبدء مرة أخرى.
- يمكنك ممارسة التنفس العميق: قم/قومي بأخذ شهيق عميق من خلال الأنف ثم أخرجه/أخرجيه من خلال الفم مع أخذ استراحة قصيرة قبل أخذ النفس العميق مرة أخرى.

بالتأكيد يمكنك الجمع بين أي من هذه التمارين فعلى سبيل المثال، القيام بالعد أو التنفس العميق مع وضع اليدين على البطن يعد أمراً جيداً للعديد من الأشخاص. أما بالنسبة للوقت فيمكن القيام بالتمارين قبل النوم أو في أي وقت مناسب. من المهم أيضاً أنه عندما تأتي هذه الأفكار وتشتت الانتباه يجب التعامل بلطف مع النفس والسماح لهذه الأفكار بالمرور كما لو أنها غيوم في السماء.

التمرين الأول: تمرين التنفس

رافقنا التنفس منذ ولادتنا لذلك يمكننا أن نشعر به في أي وقت وأي مكان. يرتبط التنفس ومستوى التوتر لدينا ارتباطاً مباشراً: فالتنفس العميق والبطيء يقلل من التوتر والضغط، والتنفس الضحل السريع يدل على القلق والتوتر. وتعود تمارين التنفس علينا بالفائدة إذ أنها تمكن التنفس من العودة إلى الهدوء في اللحظات الحرجة والمرهقة.



تمارين الاسترخاء

تمارين الاسترخاء لها تأثير كبير على النفسية، فهي تساعدنا على تهدئة واسترخاء العقل والجسد وتخفيف التوتر والقلق والألم. يستغرق الأمر غالباً بعض الوقت حتى يحدث التأثير الدائم، فالأمر يتطلب الصبر والممارسة المنتظمة.

نحن لسنا معتادين على تهدئة أفكارنا لذلك تستمر في الظهور أماننا. لذلك من المهم جداً عند ممارسة هذه التمارين أن نعي أنه إذا حدث أي تشتيت في الإدراك فإنه علينا أن نعيد انتباهنا إلى التمرين بلطف شديد دون أي غضب.

يشبه هذا التحكم بتمارين عضلات الجسم وهو جزء حاسم من التمرين، حيث بهذه الطريقة سوف تتعلم التحكم في نفسك وأفكارك على المدى الطويل.

يمكنك إغلاق عينيك أثناء أداء التمارين أو فتحها قليلاً أو توجيهها إلى نقطة معينة في السقف أو على الأرض.

أو يمكن القيام بالتمارين مستلقياً/مستلقية أو في وضعية الجلوس.

يمكنك أيضاً الاستماع إلى التسجيل الصوتي للتمارين على الإنترنت. قام "مركز الطب النفسي في دوسلدورف" بترجمة جميع التمارين إلى لغتك تحت اسم "نوى"، ويمكنك الوصول إليها من خلال الرابط التالي:

<https://psz-duesseldorf.de/wir-fuer-sie/nawa/>

القاعدة الأولى: تجنب النوم أثناء النهار وإذا لزم الأمر يجب ألا تزيد المدة عن ٣٠ دقيقة.

القاعدة الثانية: الخلود إلى النوم في نفس الوقت كل يوم والاستيقاظ كذلك في نفس الوقت في الصباح.

القاعدة الثالثة: ممارسة الرياضة وتحديدًا خلال اليوم.

القاعدة الرابعة: وضع الجسد في وضعية الراحة بهدوء قبل ساعتين من النوم، مع تجنب التمارين الرياضية والابتعاد عن الوجبات الثقيلة والمنبهات مثل الشاي الأسود والكولا ومشروبات الطاقة أو الكحول.

القاعدة الخامسة: عدم التعرض للضوء الساطع قبل النوم وأثناء الليل، على سبيل المثال استخدام الهاتف في الظلام، وإلا سيعتقد الدماغ أنه وقت النهار.

القاعدة السادسة: استخدام السرير للنوم فقط.

القاعدة السابعة: القيام بطقوس متكررة قبل النوم، بحيث يساعد تكرار نفس العادات إلى ضبط الدماغ والجسد على أنه حان وقت النوم. على سبيل المثال ممارسة تمرين الاسترخاء أو قراءة كتاب أو تدوين شيء أو شرب أعشاب مهدئة أو حليب ساخن بالعسل أو قراءة الكتاب المقدس / القرآن.

ترتبط مشاكل النوم أو كثرة النوم غالباً بحقيقة أن هناك العديد من الأفكار والذكريات والصور تدور في رؤوسنا مما يجعل خلودنا إلى الراحة مهمة شاقة. كثيراً ما يوصف الرأس بأنه كقرد مجنون يقفز من شجرة إلى أخرى. ولكن هناك تمارين للاسترخاء قد تساعدنا على تهدئة هذا القرد، وسيتم استعراض أهم هذه التمارين في الصفحات التالية.

النوم

حتى يكون لدينا القوة لمواجهة يومنا فإن الحصول على قسط كاف من النوم الصحي مهم جداً، حيث يعتبر النوم لـ ٦-٨ ساعات كاف لبعض الأشخاص. عندما يختلط إيقاع الليل والنهار فإن هناك عدد من القواعد تساعد على العثور على هذا الإيقاع -ضبط الساعة البيولوجية للجسم- مرة أخرى. من المهم التقيد الصارم بهذه القواعد في الأسابيع القليلة الأولى حتى يعتاد الجسم على الإيقاع الطبيعي.



ما الذي يمكن القيام به للشعور بالتحسن؟

مبادئنا نحن البشر في غاية البساطة: إذا كان الجسد في حالة جيدة ومرتاح ويتغذى ويستريح بشكل كافٍ فذلك سيؤثر على الحالة النفسية، وفي ذات الوقت فإن الأفكار والمشاعر الهادئة تجعل الجسم يسترخي.

يوضح هذا أكثر في المثال التالي: تخيل/ي ليمونة كبيرة طازجة في عقلك وأنت تقطعها/ تقطعها وتعضها/ تعضها على إحدى القطع. هل تلاحظ/ين اللاعب في فمك؟ هذا يعني: أن أفكارنا لها تأثير مباشر على تجاربنا ومشاعرنا.

ما هي أفكاركم؟ هل هناك قلق بشأن المستقبل أو هناك تفكير بالماضي أو لديك ذكريات عن الأحداث السيئة. ربما تكونون قد اخترتم بالفعل أن هذه الأفكار السلبية لا تترك شعورًا جيدًا وقد تؤثر في بعض الحالات على الجسد، على سبيل المثال قد تتحول إلى صداع أو ألم في المعدة أو شعور بالتنميل.

الأمر الجيد هو أن لدينا القدرة على التأثير المباشر على الجسد والعقل، حيث يمكننا أن نتعلم التحكم في أفكارنا وتهديتها وكذلك العناية بأجسادنا. وهو أمر يتطلب تغيير العادات اليومية والكثير من الصبر والالتزام الذاتي.

هذا يعني أن صحتنا في أيدينا إلى حد كبير.

وفي الأسفل سوف نستعرض بعض التمارين المهمة التي ستساعدنا على الهدوء والحفاظ على صحة جسدنا وعقلنا:



لسوء الحظ، لا يمكن في كثير من الأحيان تغيير الظروف الخارجية، ولكن في الوقت نفسه ولحسن الحظ يمكن العمل على تحسين حالتك النفسية، وهو أمر يتطلب الكثير من الصبر والممارسة.



لماذا يتفاعل الجسم والعقل مع الأعراض؟

بعد تعرض الجسد لأي صدمة يعلن **حالة إنذار** ولا يهدأ، ولهذا السبب يشعر الكثير وبشكل دائم بالإرهاق والتوتر. فالصدمة تسبب الإجهاد الشديد للجسد والعقل حيث إنها تشير إلى تهديد كبير للعقل لا يمكن تحمله. لذلك يحاول عقلنا حمايتنا ويدخلنا في **حالة إنذار**، فنحن عندما نتعرض لأي خطر نكون مستعدون للقتال أو الفرار، حيث ننشط وتنقبض عضلاتنا ونبقى مستيقظين تماماً ومستعدون للرد السريع. لذا فإن **حالة الإنذار** هي استجابة طبيعية ووقائية للبقاء على قيد الحياة.

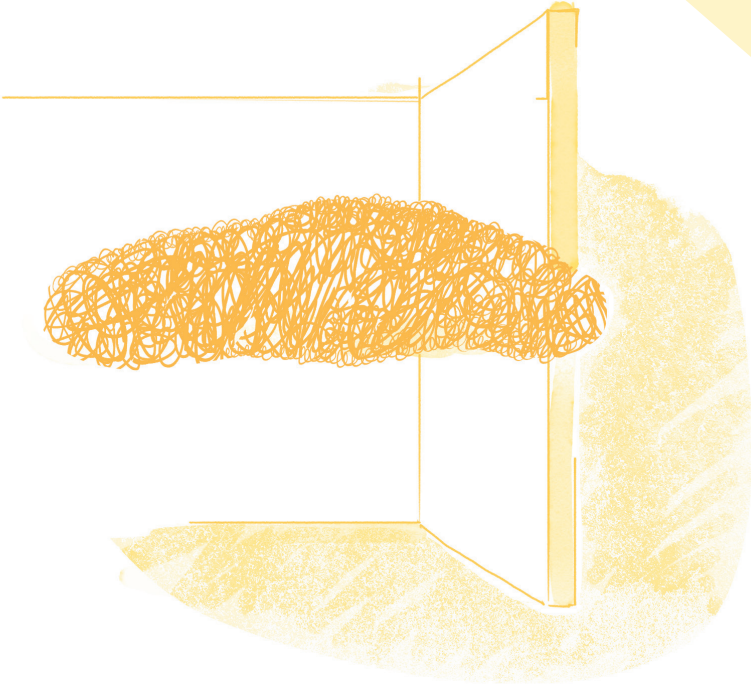
في بعض الأحيان نعاني من الذهول أو التجمد أي أننا لا نستطيع الفرار ولا الدفاع عن أنفسنا، مثل الانقطاع المفاجئ للكهرباء. يتوقف وعينا لفترة وجيزة ونشعر أننا لسنا حاضرين بالفعل، على الرغم من أن أجسادنا لا تزال في مكانها. هذا أيضاً رد فعل وقائي على المواقف السيئة التي لا يستطيع عقلنا تحملها. هذه الظاهرة تسمى **التفارق** أو الانفصال عن الواقع والتي تحدث في حال عدم وجود خطر محتمل.

وهذا يعني أن هذه الأعراض تحدث لأنها جزء طبيعي تماماً من تركيبة الكائن البشري كحماية من التجارب المؤلمة.

يصبح هذا مرضاً عند استمرار الأعراض المزعجة لفترة طويلة، عندها يحدث ما يعرف بـ **اضطراب ما بعد الصدمة**

عند الدخول إلى ألمانيا وغالباً لسوء الحظ تكون هناك مشاكل أخرى قد تسبب ضغوطاً شديدة إضافية مثل أن البلد تعتبر جديدة وغريبة ومواجهة صعوبات في فهم اللغة أو الثقافة. أو الإقامة في سكن مشترك حيث يمكن أن تكون هناك صعوبة في إيجاد الراحة، إما لوجود أشخاص عديدين ومختلفين يعيشون في نفس المكان، أو ربما لعدم التوافق مع الجميع وحدث صراعات. إضافة إلى افتقاد المنزل والعائلة والأصدقاء الذين بقوا خلفك. أو تفاقم الموضوع والتفكير فيما سيحدث في المستقبل وكيف ستكون المعيشة هنا وهل هناك إمكانية للبقاء فيها.

للأسف، لا يمكن تفادي التجارب السيئة السابقة فهي الآن أصبحت جزء من قصة حياتك. ومع ذلك، يمكن للمرء أن يتشافى من الإصابات النفسية الناتجة عن تلك الجراح، بحيث لا يبقى إلا الندوب فقط.



من أين تأتي هذه الإصابات النفسية؟

ردة فعل الجسم والعقل هذه تسمى الأعراض، وهي ردود طبيعية على الأحداث غير الطبيعية واللا إنسانية التي تعرض لها الأشخاص، فالتجربة الصادمة تحدث عندما:-

.. تكون/ين حياتك أو حياة أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك في خطر.

.. أو أنت تكون/ين تعرضت لإصابات جسدية أو سوء معاملة أو تعذيب.

.. شاهدت إنساناً آخر يتعرض للإصابة أو سوء المعاملة أو حتى القتل.

.. كنت غير قادر على الهروب أو المواجهة.

.. شعرت بالعجز.

.. وكنت خائفاً جداً

هذه أحداث من شأنها أن تقود إلى مشاعر غامرة بالعجز والخوف والعار واليأس وقد تحدث لأي أحد تقريباً.

إذا تسبب أشخاص آخرون عمداً بهذه الإصابات، مثل التعذيب والعنف الجسدي والاعتقال، والاعتصاب، غالباً ما يكون الألم أكثر حدة من الحالات الأخرى مثل الإصابة بجاذب أو مرض خطير أو كارثة طبيعية. حيث لا يمكن لعقولنا أن تصدق مثل هذه القسوة وغالباً ما تقودنا هذه التجارب إلى فقد الثقة في الآخرين.

غالباً ما يكون أثر الإصابة النفسية أكبر إذا اضطرت إلى أن تمر بأكثر من صدمة واحدة، أو إذا شهدت أمور سيئة لفترة طويلة من الزمن.

- هل تعاني/ين من الانسحاب والشعور بالاكتئاب، كما لو كنت مذهباً وغريباً بين الناس.
- النوم غير المنتظم والأفكار المرهقة والقلق الشديد.
- أو النوم المتقطع مع مطاردة الأحلام السيئة والذكريات والكوابيس.
- ظهور ذكريات التجربة المؤلمة باستمرار حتى عند الاستيقاظ، ومروها بسرعة البرق وظهورها أيضاً كرائحة أو ضوضاء أو أحساس في الجسم.
- تجنب كل ماله علاقة بالحدث المؤلم كتجنب النوم خوفاً من الكوابيس أو تجنب المواقف أو الأماكن أو الأخبار، مما قد يقود لتعاطي المخدرات أو الكحول لتجنب الذكريات السيئة.
- الغضب السريع وعدم القدرة على التحكم بالأعصاب خلال تلك المواقف.
- القلق والعصبية والشعور بأن شيئاً سيئاً قد يحدث في أي لحظة
- عدم القدرة على التركيز وضعف الذاكرة وصعوبة تذكر الكلمات بلغة جديدة.
- تفاعل الجسم مع ذلك مثل الإصابة بالصداع المزمن أو الشعور بعدم الراحة والتوتر.

عندما تتألم الروح..

.. عند معاناتك أنت أو الأشخاص القريبين منك من أمور مُهددة ومؤلمة، سيخلف ذلك في الأغلب آثار إصابات عقلية مستمرة، تعرف هذه الإصابات العقلية المستمرة بـ "الصدمة".



بوصلة الروح

عندما نتألم الروح..