

# للذين عاشوا تجربة الحرب





# تجارب الحرب وإعادة بناء الذات

كل شخص يمر بأحداث دراماتيكية قوية يتأثر بهذه الأحداث بطرق مختلفة. تختلف طريقة التعبير عن ردود الفعل من شخص لآخر. بالنسبة للبعض ، قد تأتي ردود الفعل على الفور ، و لدى البعض الآخر قد تستغرق عدة سنوات. بالنسبة للبعض ، تنخفض ردود الفعل تدريجيًا بينما تستمر ردود الفعل لدى البعض الآخر حتى بعد مرور فترة طويلة. يؤثر العمر ومرحلة الحياة أيضًا على أشكال ردود الفعل. يختلف رد فعل الأطفال مقارنة بالبالغين

## انعدام ردود الفعل أمر غير طبيعي

هل أنت قلق بشأن ردود أفعالك أو ردود أفعال أفراد أسرتك بعد المرور بأحداث صعبة؟

هذا الكتيب سيساعدك على الإلمام ببعض الجوانب المعروفة عن ردود الفعل المختلفة. فهم بعض ردود الفعل هذه ، إدراك أنها طبيعية، ضروري للمضي قدما

نقدم أيضًا نصائح حول ما ساعد الآخرين في مواقف مماثلة

# كيف يكون رد فعل الإنسان؟

يمكننا نحن البشر أن نتفاعل بشكل مختلف تمامًا بعد أحداث درامية مباشرة. بينما يبدو البعض غير متأثر تقريبًا ، قد يُظهر البعض الآخر ردود فعل قوية. حتى أولئك الذين لا يُظهرون للآخرين ردود فعل قوية بشكل واضح يمكن أن يواجهوا وقتًا صعبًا للغاية في داخلهم. القلق الشديد والارتباك والتجربة اللاواقعية هي أمور شائعة بعد الأحداث الدرامية مباشرة. غالبًا ما يكون من الصعب أن يهدئ المرء من روعه، ويمكن للصور والانطباعات الحسية من الحدث أن تعود مرارًا وتكرارًا. يكون نوم المرء مضطربًا حيث يحلم بأشياء ترتبط بالأحداث الصعبة التي عايشها سابقًا، وهذا أمر طبيعي

حتى بعد فترة طويلة من وقوع الحدث الدرامي، يمكن أن يتأثر عملنا و أداؤنا في العديد من المجالات. ردود الفعل تختلف من شخص لآخر ، ولكن بعض المشاعر وردود الفعل هي نموذجية، خاصة بالنسبة لأولئك الذين تعرضوا للعنف المتكرر أو المستمر. يمكن أن تؤثر الأحداث على أفكارنا ومشاعرنا وما نقوم به وطريقة عملنا وعلاقتنا مع الآخرين.



فيما يلي بعض ردود الفعل النموذجية حول مدى تأثير الأحداث القوية على حياتنا اليومية

## الذكريات المؤلمة تستمر في الإزعاج

يمكن أن تعود الذكريات الأليمة لأنك تتخيل ما حدث. يمكن إعادة إحياء الأفكار والصور والأصوات والروائح والانطباعات الجسدية من الحدث مرارًا وتكرارًا. عادة ، يمكن أن يحدث هذا فجأة ودون أن تكون قد قررت التفكير في الأمر. قد يبدو الأمر كما لو أن الذكريات تأتي من تلقاء نفسها، ولكن عادةً ما يكون هناك سبب لظهورها. يمكن أن يكون هناك أمرٌ ما يذكرنا بالمكان الذي حدث فيه الحدث، أو أشياء ، أو أشخاص ، أو روائح أو أصوات متعلقة بالحدث. قد يكون هناك شيءٌ ما في جسدك أو في عواطفك أو أنك كنت تفكر في شيء معين يؤدي إلي الذكريات الأليمة. يمكن للتواجد مع أشخاص آخرين أن يستحضر الذكريات أيضًا ، خاصة إذا ارتبطت أشكال مختلفة من القرب الجسدي بالحدث المؤلم

بالنسبة للبعض ، تأتيهم الذكريات أثناء النهار ، بينما بالنسبة للآخرين ، تأتيهم الذكريات على شكل أحلام سيئة في الليل. يمكن أن يكون كلا الأمرين متعيين للغاية للذين يمرون بهذه التجارب

## التجنب بعد الحادث المؤلم

من الطبيعي أن تحاول تجنب الأشياء التي تثير الذكريات الأليمة. ربما تتجنب التفكير في الحدث أو الشعور بالعواطف المرتبطة به. يتجنب البعض أيضًا التجارب المماثلة. إذا تعرضت لحادث سير ، فقد تواجه صعوبة في ركوب سيارة بعد ذلك ، وإذا كنت قد اختبرت الألم في مكان معين ، فقد يكون من الصعب الذهاب إلى جميع الأماكن المشابهة. بالنسبة للبعض ، سيتأثر الاتصال الاجتماعي أيضًا. قد يكون من الصعب أن تكون قريبًا من زوجتك أو أطفالك أو غيرهم

التجنب هو رد فعل طبيعي ، ولكن بالنسبة للبعض يمكن أن يساهم التجنب في مضاعفة المشاكل التي يعانون منها

## يتفاعل جسمك كأنك في خطر

بعد الأحداث القوية، غالبًا ما يظل الجسد في حالة تأهب. الجسد مستعد لحدوث شيء خطير مرة أخرى ، على الرغم من أنك تعلم جيدًا أنك غير معرض لأي خطر. غالبًا ما يتذكر الجسم الأحداث المؤلمة ويمكن أن يكون لذلك نتائج مختلفة. قد تكون متوترًا أو متشنج أو تعاني من سوء الهضم أو من صداع الرأس المتكرر. عندما يكون الجسد متوترًا فمن السهل أيضًا أن يؤثر ذلك على مزاجك وأن تصبح منزعجًا وغازبًا بسهولة أكبر مقارنة بالسابق. قد يكون من الصعب عليك أن تتذكر ك ما كنت تفعله في السابق ، وقد لا تتمكن من التركيز بشكل جيد أيضًا. و الصعوبات في النوم تصبح أمرًا عاديًا. قد يكون من الصعب أن تغفو، و غالبًا ما تستيقظ أثناء الليل

قد تحس أيضًا أنك بعيد تمامًا عما يحصل في حياتك اليومية ، أي أنك بعيد من الآخرين. إذا كنت قد عانيت العديد من الأحداث المؤلمة ، فقد يشعر جسمك أيضًا بالبعد أو الخدر

## الشعور بالذنب - رد فعل شائع

من أكثر ردود الفعل شيوعًا بعد الأحداث الدرامية هي أفكار الشعور بالذنب ، وهو رد فعل يصعب على من حولك فهمه. قد تشعر بالذنب لما حدث لك ، و لأنك لم تعتني بنفسك أو أحبائك بشكل أفضل ، و عدم ادراكك للإشارات التحذيرية أو الاستجابة لها. يمكن أن يكون الشعور بالذنب بسبب نجاة المرء بحياته حيث مات آخرون. باختصار ،الشعور بالذنب هو شعور بالمسؤولية عما حدث. قد يشعر البعض بالذنب لأن الألم لا يزول. يصبح الكثير من الناس صارمين للغاية مع أنفسهم ويفكرون بشكل سلبي تجاه أنفسهم بحيث يمكن أن يؤثر ذلك على طريقة أدائهم في الحياة اليومية

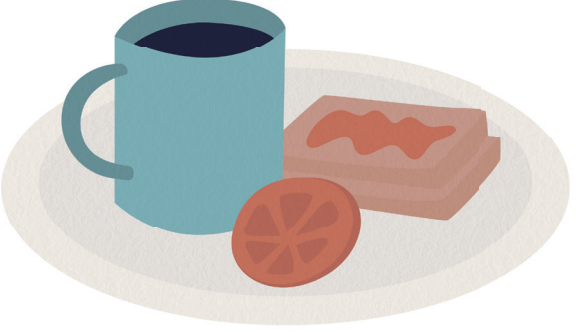
# ماذا يمكنك أن تفعل بنفسك؟

لا توجد وصفة سهلة لما هو أفضل لكل شخص. يجب أن تبدأ من وضعك الخاص ومن احتياجاتك والحالة التي أنت فيها. فيما يلي بعض الإجراءات التي أثبتت فائدتها

## استعد السيطرة في حياتك

كل جهد تقوم به لتقوية إحساسك بإسرجاع السيطرة في حياتك هو أمر مهم. يمكن أن يساعدك اتخاذ القرارات بنفسك كلما أمكن ذلك على استعادة احترام الذات والكرامة. حتى تحمّل المسؤولية عن القرارات اليومية الصغيرة ، مثل متى تذهب في نزهة على الأقدام أو مع من تشرب القهوة ، يمكن أن تكون خطوات صغيرة في الاتجاه الصحيح. ذكر نفسك أنه حتى لو كان هناك شيء ما يعيد لك ذكريات الحدث المؤلم ، فهذا لا يعني أنك قد عدت إلى الحدث. كرر لنفسك أنك في المكان الذي أنت فيه الآن ، و أنك تعيش في الحاضر. الذاكرة تنتمي إلى الماضي ، وأنت الآن بأمان





## اجعل لنفسك عادات يومية منتظمة

- تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان
- سيطر على كمية الكحول التي تتناولها
- حاول الحصول على قسط كافٍ من الراحة، وبشكل منتظم
- مارس الأنشطة البدنية
- تمرن أو إعب مع الأطفال أو اذهب للمشي بانتظام
- ضع لنفسك أهدافًا واقعية صغيرة للتغلب على الصعوبات ، على سبيل المثال من خلال استعادة الروتين اليومي لك ولعائلتك



## اهتم بمشاعرك

- امنح نفسك الإذن والوقت للحزن
- تقبل مشاعرك كما هي
- الشعور بالغضب ، على سبيل المثال ، لا يعني أنك تريد إيذاء شخص ما. الشعور بفقدان السيطرة لا يعني أنك ستفقد السيطرة أو ستصاب بالجنون. الشعور بالعجز لا يعني أنك عاجز
- استفد مما نجحت في تحقيقه في فترات الأزمات والضغوط السابقة
- إبق على اتصال مع العائلة أو الأصدقاء أو الأشخاص الذين تشعر بالأمان معهم ، إن أمكن
- قد يكون الحديث عن تجارب الحرب وردود أفعالك أمرًا مهمًا. من المفيد مشاركة تجاربك وما تعلمته منها مع الأشخاص الذين تثق بهم

- كن حذرًا في اختيار الأشخاص الذين تريد التحدث معهم عن تجاربك. هناك أشخاص يمكن أن يساعدوك من خلال الاستماع إليك ، بينما قد يجعلك الآخرون تشعر بالوحدة أو بالحيرة بعد ذلك
- الأحداث الدرامية يمكن أن تؤثر على احتياجاتك الجنسية. تحدث إلى شريكك حول مدى قربكما من بعضكما البعض حتى يكون ذلك جيداً لكليهما
- يمكن لبعض المواقف ، مثل الذكرى السنوية والتواريخ المهمة في حياتك أو المعلومات التي تردك، على سبيل المثال، من التلفزيون أو الإنترنت ، أن تستحضر ذكريات مؤلمة. يمكن إيقاظ الذكريات بطرق مختلفة ، لكن حاول أن تتوقع ذلك وكن مستعداً

## إذا أصبحت المشاكل كبيرة للغاية

على الرغم من أن الصعوبات قد تبدو مستعصية في الوقت الحالي ، تذكر أن العديد من الأشخاص الذين لديهم تجارب مماثلة ينجحون بالفعل في العيش حياة ذات معنى، بمرور الوقت. إذا أصبحت ردود الفعل بعد التجارب القوية كبيرة لدرجة أنها تؤثر بشكل كبير على أدائك في الحياة اليومية ، أو تستمر بقوة لفترة طويلة ، يجب أن تفكر في الاتصال بمساعد مختص، مثلًا طبيب نفسي. إتصل أولاً بالطبيب الذي يمكنه إحالتك إلى متخصصين من ذوي الخبرة في هذا النوع من المساعدة. طلب المساعدة لمعالجة ردود الفعل على الأحداث القوية لا يعني أنك مجنون ، بل يعني أنك تتحمل مسؤولية إنفعالات طبيعية تجاه أحداث صعبة

من إعداد  
مركز موارد الوقاية من العنف  
و اضطرابات ما بعد الصدمة و الانتحار  
جهة الوسط  
الهاتف: 72 82 20 05  
الاتصال: rvts@stolav.no



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)