

ردود الفعل الشائعة للصدمة



1300 367 797

www.ambercommunity.org.au



amber
community
ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

مجتمعنا

إليك بعض الأفكار لمساعدة الأشخاص الذين تعرّضوا لصدمة بسبب حادث سير وللتواصل معهم:

- أخبر أصدرك والأصدقاء عن خدمات الإرشاد النفسي والاجتماعي المجانية التي تقدّمها منظمة أمبر كومونتي.
- سجّل إعجابك بصفحتنا على الفيسبوك أو تابعنا على إنستغرام أو لينكد-إن أو تويتر، أو سجّل لاستلام رسائلنا.
- شاركنا في حملة التوعية السنوية Shine a Light on Road Safety (لنلقي الضوء على السلامة على الطرقات)، أو انضمّ إلينا في مراسم الذكرى.
- زرنا في جلسة العلاج بالفنون الشهرية والمجانية [Art Therapy Group] (الخبرة بالفنون أو الصناعات اليدوية ليست ضرورية)
- شارك في تشكيل معالم مستقبلنا من خلال الاشتراك بعضوية منظمة أمبر كومونتي
- شارك التجارب التي مررت بها وتطوّع معنا وشارك في التغيير.

ادعم عملنا

قد يُعاني أيّ شخص صدمة بسبب حادث سير مميت أو خطير. يساعدنا كلّ دولار يُعطى لنا بالتبرع على تقديم خدمات مهمة لجميع سكان ولاية فيكتوريا المتأثرين بحوادث السير، لذا يُرجى الأخذ بعين الاعتبار التبرّع الآن.

فنحن نستثمر جميع التبرعات في برامجنا، ونعمل بجدّ لضمان استخدام الموارد المعهود بها إلى منظمنا بأكثر الطرق كفاءة وفعالية.

للمساعدة أو للمزيد من المعلومات بهذا الشأن يُرجى الاتصال على الرقم 1300 367 797 أو زيارة الموقع الإلكتروني لمنظمتنا: www.ambercommunity.org.au.



amber
community
ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

منظمتنا

تقدّم منظمة أمبر كوميونيتي [Amber Community] الإرشاد النفسي والاجتماعي والمعلومات وبرامج دعم الأقران مجانًا لأكثر من 3 آلاف مواطن في السنة ممن هم متأثرون بالصددمات الناجمة عن حوادث السير في ولاية فيكتوريا. نلتزم بتثقيف المجتمع وزيادة الوعي العام حول الصدمات المتعلقة بحوادث السير وكيف تؤثر على حياة الناس، ونعمل هذا عن طريق معالجة تصرّفات وسلوكيات مُستخدمي الطرقات بالتعليم.

مُرشدونا الاجتماعيون والنفسيون

إن مُرشدينا الاجتماعيين والنفسيين مُدربون خصيصًا لمساعدة من تعرضَ لصدمة جراء حادث سير على التعامل مع أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم المتعلقة بتلك الصدمة. إن جلسات الإرشاد مجانية وسرية وغير محدودة لأي شخص تأثر بحادث سير على الطريق (أو بحادثٍ ذي علاقة بالمواصلات العامة)، بغض النظر عن زمان وقوع الحادث. وبالإمكان إجراء هذه الجلسات عبر الإنترنت أو شخصيًا أو عن طريق الهاتف. ويشمل مُستخدمو خدماتنا كلّ من الآتي: العائلات المنكوبة، أصدقاء وزملاء الضحايا، المصابون ومقدمو الرعاية لهم، السائقون والركاب، الأشخاص الذين حضروا مكان الحادث حين وقوعه وشهود العيان، الأشخاص الذين قدّموا المساعدة للمصابين في الحادث وموظفو خدمات الطوارئ.

أنت لست بحاجة إلى إحالة للحصول على خدماتنا، وأبوابنا مفتوحة من الإثنين إلى الجمعة، من التاسعة صباحًا ولغاية الخامسة بعد الظهر. لحجز موعد، يُرجى الاتصال على الرقم:

1300 367 797

فخ

لأفراد الأسرة والأصدقاء

- امضِ وقتًا مع الشخص المُصاب كلما سنحت لك الفرصة
- استمع إليه يُعبّر عن مشاعره ولكن لا تحنّه على الكلام، لا يجب عليك أن تُعطيه النصائح، وإنما كن معه واستمع إليه فقط.
- طمئننه بأنه بأمان
- امتنع عن تَرديد تعابيرٍ مثل؛ "كلّ شيء سيُكون على ما يُرام"، حيث أن هذه الأقوال غير مُفيدة
- أعرض عليه القيام بأشياء عملية كتحضير الطعام أو اصطحاب الأطفال من المدرسة.

دعم إضافي

بالرغم من أن الأسرة والأصدقاء يوتون مساعدتك إلا أنه من المهم أن تطلب منهم ألا يدفعونك لعمل أي شيء، وقل لهم أنك بحاجة إلى أن تتعامل مع الحدث بحسب قدرتك.

ليس هناك وقت محدود للتعامل مع ردود فعل الصدمة المزعجة، فالكثير من الأشخاص سيتعافون بشكل جيّد، وقد يأخذ الموضوع عدة شهور أو حتى سنوات في بعض الأحيان.

إن أحد أهم العناصر التي قد تُساعد على مدى تعافي الناس من الصدمة وسرعة تعافيتهم هو التأكيد أنهم يُحافظون على ترابطهم بأصدقاء جيّدين وبالأسرة والمجتمع. لا تخفّ من طلب المُساعدة فإن كان لديك أي تحقّظ أو شك في كيفية تعاملك مع الوضع، أو فيما تُعانيه، اطلب المساعدة من متخصصين



عاطفياً

- كرب أو حزن
- غضب وسرعة الانفعال
- الشعور بالذنب
- الشعور بالصدمة
- الرغبة في العزلة
- قلق أو خوف
- الحاجة إلى السيطرة على تجارب الحياة اليومية
- ذعر
- الشعور بالضيق، وقد تتعب في محاولة إيجاد معنى لحياتك أو قد تشعر أن العالم ليس آمناً بعد الآن.

إن هذه اللائحة ليست شاملة ولكن كانت تلك بعض ردود الفعل المعتادة للصدمة. إليك بعض النصائح المفيدة التي قد تُساعدك على السيطرة على هذه الأعراض:

لك

- اقض وقتاً مع الأسرة والأصدقاء الذين يدعمونك
- تكلم إلى شخص يستمع إليك عندما تتكلم عن مشاعرك
- عُد إلى روتينك العادي حينما تشعر بأنك تستطيع فعل ذلك وبأسرع وقت ممكن
- مارس الرياضة
- اعتنِ بنفسك بأن تأكل جيّداً وألا تشرب الكحول أو تُدخّن بكثرة
- أعط نفسك الوقت لتستريح وتعتني بذاتك
- اسمح لنفسك بأن تبكي
- عبّر عن مشاعرك بالكتابة
- تأمل



ردود الفعل الشائعة للصدمة

قد يُعاني الناس مجموعة من المشاعر والأحاسيس بعد التعرض إلى صدمة. حتى الأشخاص الذين لم يختبروا الصدمة مباشرةً، كالشخص الذي جاء إلى مكان الحادث عند وقوعه، غالبًا ما يُفاجؤون بحدة ردود الفعل التي يُعانونها. ما يلي بعض ردود الفعل الشائعة للحوادث الصادمة:

جسديًا

- غثيان
- عسر هضم
- تعرّق
- تسرّع في ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- مشكلات في النوم وأحلام واقعية أو كوابيس
- صداع
- دوخة
- زيادة في شرب الكحول أو تعاطي المخدرات
- رجفان
- فرع

ذهنيًا

- بطء في التفكير
- تشوّش وعُسْر التركيز
- ضعف الذاكرة
- تخيل مشاهد مؤلمة للحدث (تذكّر الماضي)
- ضعف القدرة على التركيز لمدة طويلة