

# فهم الحزن والحداد



1300 367 797

[www.ambercommunity.org.au](http://www.ambercommunity.org.au)



amber  
community

ROAD INCIDENT  
SUPPORT & EDUCATION

## منظمتنا

تقدّم منظمة أمبر كوميونيتي [Amber community] الإرشاد النفسي والاجتماعي والمعلومات وبرامج دعم الأقران مجاناً 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.

## ادعم عملنا

قد يتعرّض أي شخص للصدمة بسبب حادث سير مُميت أو خطير، وفي أي وقت. يساعدنا كل 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 مؤسستنا بأكثر الطرق كفاءة وفعالية.

للمزيد من المعلومات أو للحصول على مساعدة بهذا الشأن يُرجى الاتصال بنا على الرقم: 1300 367 797، أو زيارة موقعنا الإلكتروني على العنوان:

[www.ambercommunity.org.au](http://www.ambercommunity.org.au)



amber  
community

ROAD INCIDENT  
SUPPORT & EDUCATION

## مجتمعنا

إليك بعض الأفكار لمساعدة الأشخاص الذين تعرّضوا لصدمة نتيجةً لحادث سير وللتواصل معهم:

- أخبر أسرتك 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 مررتَ بها وتطوّع معنا وشارك في التغيير.

## الذكري

تُقيم منظمتنا مراسم ذكرى سنوية [Time for Remembering] لتتذكر أولئك الذين وافقهم المنية، ولنعترف بأولئك الذين تعرّضوا لإصابات، ولمعرفة مدى تأثير صدمات حوادث السير على مجتمعنا ككل. ويُرحّب بك في الحضور متى أتيت.

المكان: بهو الملكة، دار البرلمان، ملبورن

[Queen's Hall, Parliament House, Melbourne]

الزمان: ثالث يوم أحد في شهر تشرين الثاني/نوفمبر من كلّ عام.

## مُرشدونا الاجتماعيون والنفسيون

لدى مُرشدونا الاجتماعيون والنفسيون مهارات وخبرات لمساعدة من تعرّضَ لصدمة جراء حادث سير للتعامل مع أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم المتعلقة بتلك الصدمة.

إن جلسات الإرشاد مجانية وسرية للأشخاص المتأثرين بحادث سير، بغض النظر عن زمان وقوع الحادث. وبالإمكان إجراء هذه الجلسات عبر الإنترنت أو شخصياً 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 وعَمال خدمات الطوارئ.

أنت لست بحاجة إلى إحالة للحصول على خدماتنا، وأبوابنا مفتوحة من الإثنين إلى الجمعة، من التاسعة صباحاً ولغاية الخامسة بعد الظهر.

لحجز موعد، يُرجى الاتصال على الرقم: 1300 367 797

# مخ

## من باستطاعته المساعدة؟

جميعنا سنحتاج إلى المساعدة يومًا ما خلال حياتنا، وهذا هو وقت احتياجك، حاول ألا تخجل من طلب المساعدة أينما احتجت إليها ومتى!

إنّ أكبر مُساعدة بعد فقدان عزيز تأتي من قريب أو صديق متفهم، الذي يستمع إليك دون إدانة عندما تتكلم عما حصل أو عندما تتحدث عن الشخص الذي توفّي والألم الذي تُعانيه.

بالرغم من أن العديد من الناس تودّ أن تُساعدك في هذا الوقت العصيب، وإنما قد لا يعرفون ما يفعلون، فقد تحتاج إلى أن توضّح ما تشعر به وأن تكون محدّدًا فيما تريدهم أن يفعلوا. هل أنت بحاجة إلى شيء عملي كالمساعدة في المنزل أو الحديقة، أو اصطحاب طفل من المدرسة؟ أم أنت بحاجة إلى صديق يجلس معك ويستمع إليك تتكلم، أو أن يجلس بقربك بينما ترتاح قليلاً؟

قد ترى، أحيانًا، أن بعض الأشخاص لن يفهموا الحزن العميق، أو أنهم يخافون منه ويودّون لو "تفكّه" بسرعة. وكما أن مختلف الأشخاص يتعاملون مع الحزن بطرق مختلفة فقد يحصل سوء فهم ضمن أسرتك أيضًا، فقد تبدأ بتجنّب التحدّث عن عزيزك خوفًا من مضايقة نفسك أو الآخرين، وبالتالي وضع نفسك في مواقف محرّجة.

ففي تلك الأوقات قد يكون التحدّث إلى شخص خارج دائرة الأسرة والأصدقاء أمرًا مفيدًا، وقد يكون ذلك الشخص أنسأًا منكوبًا آخر أو أحد المهنيين كطبيب الأسرة أو معالج نفسي أو طبيب نفسي أو عامل اجتماعي أو مرشد نفسي واجتماعي ممن لديهم خبرة في التعامل مع الحزن والصدمات.



قد تكون الفكرة التالية مُفيدة لك:

- اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، وحاول أن تكون واضحًا عما تحتاج إليه.
- من المهم أن تعتني بنفسك وذلك عن طريق أخذ استراحات أكثر من المعتاد وشرب الكثير من الماء وتناول وجبات طعام منتظمة والتنزه مشيًا على الأقدام وإيجاد طرقًا للاسترخاء. تجنّب شرب الكحول أو تعاطي المخدرات والمنشطات.
- تُوجدُ بعض الناس طقوسًا لمساعدتها على التأقلم (مثلًا: إيقاد شمعة في أوقات معينة، وضع صور أو تذكارات مهمة، المشي أو القيادة في طرقات معينة، زيارة مكانًا خاصًا، إقامة مراسم، إلى ما هنالك).
- خذ بعين الاعتبار؛ كتابة مذكرات حول أفكارك ومشاعرك، أو جمع قصص من ذكرياتك عن تَحُب وعلاقتكما ببعض.
- ابحث عن من يجلس معك ويستمع إليك دون إدانة عندما تحتاج إلى أن تتكلم، فقد يُساعدك على "حمل" ثَقَل الحزن معك لبعض الوقت (ولكن تذكر أنه قد يُتعبك هذا الكلام).
- كن مرئيًا وأنذر الآخرين بأنك قد تحتاج إلى إلغاء موعدك في آخر لحظة إذا كنت بحاجة إلى الراحة أو لأنك تُريد أن تكون وحيدًا في ذلك اليوم. بإمكانك إعلامهم أنك سترتب موعدًا آخر في وقت لاحق.
- ابحث عن مجموعة دعم تضم أشخاصًا يمرون بذات التجربة الحياتية ويُمكنك الانضمام إليها.
- حاول أن تعود إلى العمل أو متابعة الأنشطة المعتادة عندما يبدو لك أن الوقت قد بات مناسبًا لذلك.
- تفادى اتخاذ قرارات سريعة كتغيير المنزل أو تغيير عملك (فقد تندم على فعل ذلك فيما بعد).



## ردود فعل الصدمة

قد يُصاحب الحزن على وفاة عزيز جراء حادث سير الشعور بالصدمة، ويضم تأثير الصدمة ما يلي:

- استرجاع ذكريات الماضي، أحلام مزعجة أو كوابيس، أرق، زيادة في القلق، شعور بالضجر، انفعال، حساسية للضوضاء، انقطاع التركيز، عدم الاهتمام بالأنشطة المعتادة.
- الانشغال بالتفكير فيما قد حدث، أو التجنب التام للتفكير به.
- توتر جسدي، غثيان، تعب، آلام؛ كالصداع أو ألم في الصدر.
- الخوف من السوافة أو الجلوس في مركبة للتنقل أو المشي في الشارع.
- نوع من الافتراض الأساسي بأن العالم قد انتهى وأنه ليس هناك شيئاً "أمناً" بعد.

إن شعرت بأن ردود الفعل هذه تغمرك فمن المفيد أن تُذكر نفسك بأن حدة ردود الفعل هذه وتواترها سيقلن بمرور الأيام. إن ردود الفعل تلك هي استجابة عادية لحدث صادم، ومن جهة أخرى؛ فقد لا يُعاني بعض الناس تأثير الصدمة بتلك الشدة.

## ما الذي يمكنه تخفيف حدة الحزن؟

قد يكون من الصعب جداً معرفة ما تفعله في الأيام والأسابيع القلائل الأولى بعد فقدان من تُحب في حادث سيارة.

فبدايةً قد تكون مشغولاً في ترتيب الجنازة، وبعدها قد تقع في حيرة تامة عما تفعله في عالم لا معنى له. أو ربما كنت محاطاً بأناس كثيرين، ولكن عندما يفرغ المنزل فقد تتساءل: كيف سأواجه الموقف؟



## فهم الحزن والحِداد

إن لقي حبيبٌ أو عزيزٌ حتفه جراء حادث سير فقد تعاني حزنًا شديدًا. فهو موت عشوائي وغير متوقَّع وخارج عن السيطرة.

إنه حدث مأسوي وقد يؤدي إلى مجموعة من ردود الفعل النفسية المؤلمة، بما في ذلك شعورٌ "سريالي" غريب، فبينما ما يزال العالم يدور من حولك لقد توقَّف عالمك فجأةً، وقد ينتابك شعور بالعزلة حتى وأنت مع أسرتك. وتضم المشاعر وردود الفعل الشائعة ما يلي:

- الانفعال والإرهاق والارتباك وفقدان القدرة على التركيز.
- الشعور بالصدمة وفقدان المشاعر وعدم التصديق والتكرار والذهول.
- الخوف والذعر والقلق والذنب والغضب والأسى والحنين واليأس والقنوط.
- الشعور بالعزلة؛ الشعور وكأنك وحيدًا في هذا العالم.
- الإحساس بأنك ترى وجه من تُحب أو تسمع صوته.
- البحث عن معنى لما قد حدث ("لماذا هو؟"، "لماذا أنا").

من المهم أن تعلم أن ردود الفعل هذه، وبالرغم من أنها مزعجة، هي جزء عادي وطبيعي من الاستجابة لحدث صادم.

إنه من المفيد أيضًا، لك ولأولئك الذين من حولك، أن تتذكَّر بأن كلَّ شخص يحزن بطريقة مختلفة. فبعض الناس يحزنون علنًا ويحبون الصحبة في تلك الأوقات، بينما يحتاج آخرون إلى الانزواء والحزن بمفردهم، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن، ولا وقتٌ معيَّن لانقضائه.

لكن، ثق تمامًا أنه بالإمكان توقُّع أن رد الفعل الشديد للحزن الحاد سيخف بمرور الوقت، وباستطاعة المنكوبين أن يتعلَّموا التعايش مع حزنهم وإيجاد معنًى جديدًا للحياة.