

منظمتنا

تقدم Road Trauma Support Services Victoria (خدمات دعم المتضررين من حوادث الطرق في فيكتوريا) الاستشارات والمعلومات وبرامج دعم الأقران المجانية لأكثر من 3000 شخص في ولاية فيكتوريا المتضررين من حوادث الطرق كل عام.

نحن ملتزمون بتنقيف المجتمع ورفع مستوى الوعي العام حول الأضرار الناجمة عن حوادث الطرق وكيف تؤثر على حياة الناس. ونقوم بذلك عبر معالجة تصرفات وسلوكيات مستخدمي الطرق من خلال التنقيف.

مستشارونا

مستشارونا مدربون بشكل خاص على مساعدة الأشخاص لمعالجة الأفكار والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بالأضرار الناجمة عن حوادث الطرق.

جلسات الاستشارة مجانية وسرية وعددها غير محدود ويتم تقديمها لأي شخص يتأثر بالحوادث على الطرق (أو تلك التي تطال أي وسيلة نقل عام)، كلما حدث ذلك. ويمكن إجراء الجلسات وجهاً لوجه أو عبر الهاتف.

وعملناؤنا يشملون العائلات والأصدقاء والزملاء المفجوعين؛ والأشخاص المصابين ومقدمي الرعاية لهم؛ والسائقين والركاب؛ وأوائل الواصلين إلى موقع الحادث – والشهود، والمواطنين الذين قدموا المساعدة وعمال خدمات الطوارئ.

أنت لست بحاجة إلى إحالة من أجل الحصول على خدماتنا. تفتح مراكزنا أبوابها من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً. ولتحديد موعد، اتصل على الرقم

.1300 367 797

مجتمعنا

فيما يلي بعض الوسائل للمساعدة والتواصل مع الأشخاص المتأثرين بحوادث الطرق:

- أخبر عائلتك وأصدقائك عن خدمات الإستشارة المجانية التي تقدمها Road Trauma Support Services Victoria.
- سجّل إعجابك بنا على صفحة الفايسبوك، أو اتبعنا عبر الإنستغرام وتويتتر، أو انضم لقائمتنا البريدية.
- انضم إلينا في مسيرتنا السنوية المجتمعية Shine a Light on Road Safety (تسليط الضوء على السلامة على الطرق) أو احتفال احتفال Time for Remembering (تخصيص الوقت لكي نتذكر).
- تعال إلى مجموعة "العلاج عن طريق الفن" الشهرية المجانية التابعة لنا (الخبرة الفنية/الحرفية ليست ضرورية).
- شارك في صياغة مستقبلنا من خلال الإنضمام إلى عضوية Road Trauma Support Services Victoria.
- تطوّر معنا.

إدعم عملنا

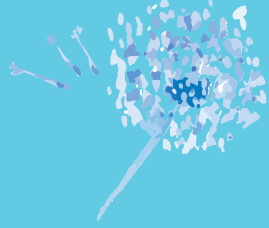
قد تحدث الأضرار الناجمة عن حادث سير مميت أو خطير لأي شخص في أي وقت. ويساعدنا كل دولار يتم التبرّع به على توفير خدمات جوهرية لجميع المتأثرين من سكان ولاية فيكتوريا. نطلب منك التفكير في التبرّع اليوم.

نحن نعيد استثمار كل الأموال في برامجنا ونعمل بجهد للتأكد من أن الموارد الموكلة إلينا تُستخدم بكفاءة وفعالية قدر المستطاع.

1300 367 797 | www.rtssv.org.au

أوائل الواصلين إلى مكان الحادث والشهود على حوادث الطرق

1300 367 797 | rtssv.org.au



مكان وقوع الحادث

تُعتبر الحوادث التي تشمل المركبات الآلية، وغيرها من وسائل النقل، والتي يموت فيها الناس أو يصابون إصابات خطيرة، أحداثاً صادمة. ومن المهم أن تعلم بأنك قد تتعرض لصدمة نفسية إذا شاهدت حادثاً أو قدّمت المساعدة في مكان وقوع حادث خطير.

قد تتنابك مجموعة من الأفكار والمشاعر والعواطف وردود الفعل على الحادث الذي شاهدته على الطريق والتي يصعب عليك ضبطها وهي تجربة بعيدة عن العائلة والأصدقاء. وقد تشعر وكأنك لوحدك بمواجهة مشاكلك.

ردود الفعل الشائعة

من المفيد تحديد ردود فعلك ومعرفة بأنها استجابة طبيعية لحادث صادم. على سبيل المثال، قد تعاني من:

- استرجاع أحداث الماضي، أو عدم المقدرة على النوم أو الكوابيس؛ الصدمة أو الرجفان أو شعور غير عادي بالبرد؛ الحساسية للضوضاء؛ المشاعر المختلفة ومنها عدم التصديق، والشعور بالذنب، والغضب، وسرعة الإنفعال أو الشعور بالعجز؛ الإرتباك الذهني؛ عدم المقدرة على التركيز على المهام؛ الابتعاد عن الآخرين أو عن الأنشطة المعتادة؛ تجنّب المواقع التي قد تسبّب المشاعر الصعبة، وخاصة موقع الحادث.
- التفكير المستمر بالأحداث؛ وتكرار في ذهنك أحداث ما رأيت، وسمعت وشممت.
- إذا ساعدت شخصاً ما وهو يفارق الحياة، فقد تشعر بالحزن بسبب الرابط الذي جمعك به والذي لا يمكن لأحد غيرك أن يشعر به أو يقدره.
- الافتراض بأن العالم قد انهيار من حولك وبأنه لم يعد هناك أي شيء "آمن" بعد الآن.

- الخوف من القيادة، أو من كونك راكباً، أو من راكبي الدراجات الهوائية أو من المشاة على الطرق؛ أو الخوف على سلامة الأبناء وهم على الطريق أو بالقرب من الطريق.
- إنتقاد ولوم نفسك؛ أو التشكيك في أفعالك والتفكير في أنه كان عليك فعل المزيد لمنع حصول الحادث أو تقديم المزيد من المساعدة في مكان الحادث.

ما الذي يمكن أن يساعدك؟

- رجاءً حاول ألا تشعر بالحرج من طلب الدعم إذا كنت بحاجة إليه وعندما تحتاج إليه. نحن جميعاً بحاجة للمساعدة في وقت ما في حياتنا. وقد تكون الأفكار التالية مفيدة لك:
- أن تعترف بأنه من الطبيعي أن يكون لديك مجموعة متنوّعة من ردود الفعل بعد التعرّض لحادثٍ صادم.
- أن تعرف بأن الأفكار المتكررة واسترجاع أحداث الماضي والأحلام السيئة هي شائعة وعادة ما تقلّ حدّتها وتواترها مع مرور الوقت.
- تعلم أن تهتم بنفسك: خذ أقساطاً من الراحة، وتناول وجبات الطعام المغذية بانتظام، وامشي أو مارس الرياضة، وتجنّب شرب الكحول أو تعاطي المخدرات لتخدير الإحساس بالتأثيرات.
- حاول عدم زيادة كمية المنشطات التي تتناولها مثل القهوة والشاي والسجائر والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- خذ الوقت للاسترخاء ولكن احذر من عزل نفسك كثيراً عن الآخرين.
- حاول أن تستأنف الروتين العادي بمجرد أن تعتقد بأنه من المناسب القيام بذلك.
- أعثر على شخص يستمع جيداً إليك وتحدّث معه عن أفكارك والمشاعر التي تنتابك.

من يمكنه المساعدة؟

غالباً ما يكون أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء الداعمين مصدر دعم عظيم في هذا الوقت. ومع ذلك، قد تجد بأن الأشخاص من حولك لا يفهمون ما يحدث أو يتوقعون منك "تجاوز هذه المرحلة" بسرعة.

قد تمنع نفسك من التحدّث عما حدث لتفادي الإنزعاج أو الإرتباك الاجتماعي. وعندها يكون من المفيد التحدّث إلى شخص خارج شبكتك المعتادة، مثل طبيبك العام أو المعالج النفسي أو الطبيب النفسي، أو عامل اجتماعي، أو مستشار نفسي خبير في الحزن والصدمة.