

کمک کردن به خود بعد از یک حادثه ناگوار

بازگشت به شرایط عادی بعد از وقوع حادثه ناگوار به این معنی نیست که شما آن را فراموش کنید. بازگشت به شرایط عادی به این معناست که وقتی آن را به یاد می آورید، کمتر ناراحت شوید، و با گذشت زمان اطمینان بیشتری به توانایی خود در مواجهه با آن پیدا کنید.

راهکارهای زیر ممکن است به بهبودی شما کمک کنند:

1. بپذیرید این اتفاق برایتان افتاده است

- a. شما دوره ی سختی پشت سر گذاشته اید. بسیاری در این شرایط واکنش احساسی نشان می دهند. به حسی که دارید اجازه ی بروز بدهید.
- b. به خودتان برای بازنگری زمان بدهید. حادثه ی آسیب زا (تروماتیک) می تواند در نگرش شما به جهان، زندگی شما، اهدافتان، و روبرو شدن شما تاثیر بگذارد.

2. از خودتان مراقبت کنید

- a. استراحت کنید و آرام بگیرید برای احیای مجدد زمان نیاز دارید
- b. مرتب ورزش کنید و به موقع و متنوع غذا بخورید. سلامت جسم موجب سلامت روان می شود.
- c. مقدار مصرف محرک هایی مثل چای، قهوه، شکلات، نوشابه، و سیگار را کم کنید. اگر بدن شما دچار تنش باشد، محرک ها این حس را تقویت می کنند.
- d. از مصرف مواد مخدر و الکل برای رفع تنش پرهیز کنید چون اینها ممکن است باعث ایجاد مشکلات دیگری شوند.
- e. خود آرامی را از طریق حس هایتان انجام دهید: آواها، مناظر، بوها، مزه ها و احساسات دلپذیر به شما کمک می کنند به آرامش برسید.

3. تا جایکه ممکن است از یک برنامه ی مرتب پیروی کنید و فعالیت های خود را سامان دهید.

- a. فعالیت های روزانه تان را سامان دهی کنید بطوریکه حداقل یک فعالیت جذاب در هر روز داشته باشید.
- b. برای هر روز یک برنامه ی زمانی درست کنید که در آن ورزش، کار، و تمدد اعصاب گنجانده شده باشد.
- c. در اولین فرصت ممکن به برنامه روزانه تان برگردید اما به خودتان سخت نگیرید. اینکار را کم کم انجام دهید.

راهکارهایی که به بهبود شما کمک می کنند (ادامه)

4. کمک بخواهید و ارتباطات خود را حفظ کنید

- a. با کسانی که برایتان مهم هستند وقت بگذراند، حتی اگر نخواهید درباره ی آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید.
- b. گاهی می خواهید تنها باشید، و این اشکالی ندارد، اما زیادی منزوی نباشید.
- c. اگر می توانید و در زمانی که مناسب می دانید در مورد احساساتتان با کسانی که شما را درک می کنند صحبت کنید.
- d. اگر فکر می کنید نمی توانید در مورد احساساتتان با دیگران صحبت کنید، آنها را بنویسید.

5. بیش از حد اینکار را نکنید

- a. کارهایی که باید انجام شود کم کم انجام دهید، و تک تک موفقیت ها یتان را به حساب بیاورید.
- b. فقط به منظور فکر نکردن و بیاد نیاموردن اتفاقی که افتاده کار یا فعالیتی را انجام ندهید.
- c. با خواندن روزنامه یا تماشای اخبار در جریان مسائل باشید ولی این خبرها را محدود کنید به آنچه واقعا نیاز دارید.
- d. تا جاییکه ممکن است تصمیم های روزانه و کوچک بیشتری بگیرید- از جمله اینکه چه غذایی بخورید یا برای تمدد اعصاب چکار کنید- چون اینکار کمک می کند احساس کنید کنترل زندگی در اختیار شماست.
- e. از گرفتن تصمیم های مهم زندگی مثل جابجایی منزل یا تغییر شغل اجتناب کنید.

اگر این راهکارها را امتحان کرده اید و بعد از سه یا چهار هفته شرایط بهتر نشده، یا اگر در مواجه شدن با شرایط مشکل دارید، با پزشک تان یا متخصص سلامت روان درباره نیاز به حمایت تخصصی صحبت کنید، تا کمک کند احساس بهتری پیدا کنید.

اطلاعات و حمایت های بیشتر

- بیک نسخه از جزوه بهبودی پس از تروما-راهنمای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه ناگوار **Recovery after trauma – A guide for people with posttraumatic stress disorder** را از اینجا دانلود کنید www.phoenixaustralia.org.
- اگر احساس می کنید کمک یک متخصص می تواند برایتان مفید باشد، در مورد نگرانی هایتان با پزشکتان صحبت کنید و از او برنامه سلامت روان مدیگر (Medicare Mental Health Plan) بخواهید.
- اگر وضعیت اضطراری دارید، و نمی توانید بلافاصله پزشکتان را ببینید، با لایف لاین (Lifeline) به شماره 13 11 14 تماس بگیرید.
- اگر خودتان یا کسی که شما می شناسید در معرض خطر فوری است، با سه صفر (000) تماس بگیرید.