



معًا نستطيع بناء سان دييغو صحية وداعمة

تسليط الضوء: على فهم الصدمات والصحة النفسية

ربما سمعت من قبل بكلمة «الصدمة»، لكن ماذا تعني؟ الصدمة هي التعرض لتجربة مخيفة أو مهددة للحياة أو مؤذية. يشمل ذلك الأحداث التي يتم فيها تهديد أو انتهاك سلامتك أو أمنك أو ثققتك أو إحساسك بذاتك. قد تكون الصدمة حدثًا واحدًا أو وضعًا سيئًا مستمرًا. ويمكن لهذه التجارب أن تلامك وتؤثر في صحتك النفسية لفترة طويلة بعد انتهائها.

وقد تكون الصدمة أيضًا تجربة يمرّ بها مجموعة من الناس معًا. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون العنصرية أو التمييز نوعًا من الصدمات التي تضرّ برفاه الناس بطرق عميقة وطويلة الأمد وبصورة متشابهة.

يمكن أن تؤثر الصدمة في العقل والجسم بطرق مختلفة، منها:

يعدّ التواصل مع شبكة الدعم الخاصة بك أو طلب المساعدة المهنية فور ملاحظة أن هناك شيئًا غير طبيعي أو مختلفًا هو الخطوة الأولى نحو الشعور بالتحسّن

الشعور بالخدر 😞

سرعة الانزعاج 😞

الشعور بالقلق أو الحزن 😞

صعوبة الثقة بالآخرين 😞

الإصابة بالصداع أو الشعور بالإرهاق 😞

التحسن ممكن

يتأثر كثير من الناس بالصدمة من دون أن يدركوا ذلك. ومن دون دعم، قد تجعل الصدمة من الصعب جدًا الشعور بالهدوء أو الأمان أو الأمل.

لكن مع الدعم المناسب من العائلة أو الأصدقاء أو المختصين الصحيين أو المستشارين، يمكن شفاء آثار الصدمة وتعزيز الصحة النفسية.

يمكن للأصدقاء والعائلة والمساحات المجتمعية أن يكونوا جزءًا من عملية التعافي.



- تواصل من أجل القرب. مشاركة ما تمرّ به مع شخص ما قد تساعدك على الشعور بأنك لست وحدك.
- اعثر على ما يناسبك. ثمة طرق كثيرة للتعافي من الصدمة: اللقاءات الجماعية، والتأمل، وممارسة نشاط بدني، وغيرها. المهم أن يساعدك ما تختاره على الشعور بالثبات والدعم.

إذا رغبت في الحصول على دعم مهني، فمن المهم أن تشعر بأنه مناسب لك.



- ابحث عن عبارة «رعاية قائمة على فهم الصدمة». وهذا يعني أن مقدم الخدمة يدرك كيف يمكن للتجارب السابقة أن تؤثر في حياتك الحالية.
- اطرح الأسئلة. يتوقع معظم مقدمي الخدمات الأسئلة، ومن حَقك أن تسأل. وإذا شعرت في أي وقت بأنك غير مفهوم أو غير مسموع، فلا بأس بالبحث عن خيار آخر قد يكون أنسب لك.



أسئلة شائعة حول الصدمة

كيف أعرف ما إذا كانت الصدمة تؤثر في صحتي النفسية؟

قد تلاحظ تغيّرات في مزاجك أو نومك أو مستوى طاقتك. قد تعود إليك ذكريات مؤلمة مرارًا أو تتجنب ما يذكرك بها. وإذا استمرت هذه التأثيرات لأكثر من ثلاثة أسابيع، ففكّر في طلب الدعم.

ماذا لو لم أرغب في التحدث عن الصدمة فورًا؟

لا بأس بذلك. يمكنك البدء بخطوات صغيرة، مثل تعلّم تقنيات الاسترخاء، أو تدوين اليوميات، أو التواصل مع الآخرين. ويمكنك الانفتاح أكثر عندما تشعر بأنك مستعد

هل يغطي التأمين العلاج النفسي المتعلق بالصدمة؟

نعم، تساعد معظم خطط التأمين، بما في ذلك Medi-Cal، في تغطية تكلفة العلاج للحالات المرتبطة بالصدمة. وللتأكد، اتصل بشركة التأمين الخاصة بك أو بمكتب المعالج للاستفسار عمّا هو مشمول بالتغطية.

المصادر

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (٢٠٢٤). الصحة والصدمة. ضمن: P. Crawford & P. Kadetz (محرران)، موسوعة بالغرّيف للعلوم الإنسانية الصحية (ص. ١-٧).
- بالغرّيف ماكميلان، <https://bit.ly/٤٨EK١rY> شام
- الجمعية الأمريكية لعلم النفس. (د.ت.). الصدمة. <https://bit.ly/٤٨FK٢nV>
- المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية. (١١ نيسان/أبريل ٢٠٢٤). الضغط النفسي الناتج عن الحوادث الصادمة. مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. <https://bit.ly/٤٤XQPaz>
- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. (٢ حزيران/يونيو ٢٠٢٢). ستة مبادئ توجيهية لنهج قائم على فهم الصدمة (إنفوغرافيك) <https://bit.ly/٤٥HWjgL>
- مكتب الجراح العام لولاية كاليفورنيا. (د.ت.). العيش بما يتجاوز <https://bit.ly/٤pkX٥٤t>

