

أ ب ج: ثلاثة مواضيع هامة

هناك ثلاثة مواضيع هامة خاصة تؤخذ في الاعتبار عن النظر في خطة عمل طويلة الأجل لمساعدتك في معالجة الصدمة المتنقلة- **والوعي، والتوازن، والاتصال.** دعونا ننظر إلى كل منهم بدوره.

إن المواضيع الثلاثة الهامة في خطة العمل الفعالة للصدمة المتنقلة هي الوعي، والتوازن، والاتصال.



الوعي



يمكن للوعي أن يساعدك على معالجة الصدمة المتنقلة بطريقتين على الأقل. أولاً، يمكنه أن يساعدك على تحديد وفهم ردود الأفعال الخاصة بك. ثانياً، ممارسة الوعي نفسه يمكن أيضاً أن يكون جيداً في مساعدتك على معالجة الصدمة المتنقلة.

فهم استجاباتك

الوعي هو خطوة أولى أساسية لمعرفة ما الذي تعاني منه (استجاباتك لما يحدث في عملك، وكذلك بقية الحياة) وما يمكنك فعله للعناية بنفسك في هذا الوقت.

يجب أن تتحقق مع نفسك بانتظام. كيف تشعر (جسدياً وعاطفياً)؟ هل يمكنك معرفة بعض الأسباب على الأقل لماذا قد تشعر بهذه الطريقة؟ كلما لاحظت في وقت مبكر أن شيئاً ما يحدث لك- يجعلك تشعر بالتوتر، أو عدم الارتياح، أو الأسى، أو الضيق، أو التعب، على سبيل المثال- كلما كان من الأسهل منع حدوث مشاكل أكبر. مراجعة الوعي الذاتي يمكن أن يساعدك على معرفة:

- عوامل الخطر المحتملة التي تتعرض لها؛ و
- كيفية استجاباتك

أحياناً مراجعة الوعي الذاتي الخاص بك سوف يخبرك، "إن هذا يوم صعب حقاً، لكن غداً سيكون أفضل"، وهو كذلك. أحياناً إن مراجعة وعيك سوف يخبرك، "شيئاً ما خطأ حقاً، ولكني لا أعرف ما هو". إن هذا يدعو إلى أخذ الوقت بأسرع ما يمكن للتصرف (على سبيل المثال، من خلال الكتابة، أو التحدث إلى شخص ما تثق به، أو الرسم، أو التلوين، أو مع ما يمكن أن يصلك بنفسك وبمشاعرك). أحياناً مراجعة الوعي الذاتي تؤدي إلى إدراك أن هناك شيئاً خطأ وليس هناك الكثير يمكنك القيام به حيال ذلك الآن.

إن فهم استجاباتك وما قد يساهم فيهم يمكن أن يقودك إلى الشعور بما تحتاجه، وكيفية تغيير ما يحدث أو إدارة استجاباتك الخاصة وبالتالي لا تزداد هذه الأمور سوءاً.



"كما هو الحال مع الكثير من الحالات الأخرى، فإن الوقاية هي النهج الأكثر فعالية. ليس هناك وسيلة لتجنب التوتر والحمل الزائد [بالكامل] في هذا العمل، لكن الخدعة أن تعرف علامات التحذير الخاصة بك والإدراك المبكر للحاجة لإدخال تعديلات على عملك واستراتيجيات الرعاية الشخصية"

كيتسي شوين، تعمل في تقديم خدمات الرعاية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز (شوين، 1998، ص 527)

الوعي كاختصاص

أن تكون على بيئة بما تفعله بينما تفعله، والحفاظ متعمداً على عقلك وجسمك في نفس المكان، هو انضباط روحي شائع.

إذا كان بإمكانك البقاء أكثر وعيًا بهذا الإحساس (الشعور بالحاضر والاتصال به) أثناء قيامك بالعمل، قد تكون أقل عرضة لتطوير صدمة متنتقلة. هذا النوع من الوعي يمكنه أن يساعدك على استيعاب الألم من حولك ومراقبته وهو يتحرك خلال عقلك وجسمك، ويلمسك بدون إحداث شلل بك. هذا أسهل كثيرًا قولاً أكثر من فعلاً لكن من المحتمل أن العمل البسيط بكونك أكثر وعيًا بأفعالك وردود أفعالك يمكن أن يجعلك تشعر أن تجاربك الخاصة بك وآلام الآخرين أكثر سهولة.

أن تكون على بينة بما تفعله بينما تفعله، والحفاظ متعمداً على عقلك وجسمك في نفس المكان، قد يساعدك على منع وعلاج الصدمة المتنتقلة.



فكر في...

1. قضاء بعض الوقت في التأمل في الكيفية التي تشعر بها (جسدياً، عاطفياً، وروحانياً). كيف كان شعورك عندما استيقظت هذا الصباح؟ ما هو شعورك الآن؟ هل أنت على علم بأي شيء خارج عن المألوف؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي قد يكون مرتبط به؟
2. ما هو رأيك في القول "إن الألم لا مفر منه لكن المعاناة هي أمر اختياري"؟ هل ترى ذلك كأمر متصل بتجاربك مع الصدمة المتنتقلة؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟

التوازن



عندما تفكر في طرق لمعالجة وتحويل الصدمة المتنتقلة، من المهم أن تأخذ في الاعتبار مسألة التوازن. فيما يلي اثنان من المجالات التي يكون فيها التوازن مهم على وجه الخصوص:

- تحقيق التوازن بين احتياجاتك الشخصية مع متطلبات عملك؛ و
- تحقيق التوازن يتطلب حقاً العمل مع عمل أقل تحدياً.

التوازن بين العمل والحياة

- يجب أن تأخذ فترة راحة (يوميًا، وأسبوعيًا، وشهريًا، وسنوياً) لتحقيق التوازن بين بقية حياتك وعملك. من بين الأمور الأخرى، هذا يعني:
1. التأكد من أن كل يوم عمل يشمل بعض فترات الراحة لتناول الوجبات والنشاط الجسدي أو الراحة (اعتماداً على الأمر الذي تأخذ راحة منه)؛ و
 2. أخذ بعض الوقت بعيداً عن العمل للراحة والاسترخاء، للأصدقاء وللعائلة، وللتجديد الروحي، وللتطوير المهني. على وجه الخصوص، من المهم قضاء وقت مع أشخاص ليس لزاماً عليك الاعتناء بهم أو إنقاذهم. هناك أوقات يكون ذلك غير ممكناً. في بعض الأيام، تكون أنت البائس، ولا يزال يجب عليك الاعتناء الآخرين. هذا يمكن أن يحدث من وقت لآخر، لكن هذا يصبح خطيراً عندما يكون مزمنًا. عندما تكون غير قادرًا على إيجاد التوازن بين رعاية الآخرين وتلقي الرعاية.

توازن في العمل

إن التوازن لا يقتصر فقط على تحقيق التوازن بين العمل وجوانب حياتك الهامة الأخرى، بل أيضاً عن إيجاد التوازن داخل العمل الذي سوف يسمح لك بالعمل بطريقة مستدامة. فالعمل في المجال الإنساني نادراً ما يكون عدواً سريعاً. أكثر من ذلك بكثير في كثير من الأحيان يكون سباق مراثون، ويجب عليك التفكير في العمل الآن بطرق تساعد على التأكد أنه سيزال بإمكانك القيام بنفس العمل بعد سنتين من الآن إذا كنت تريد ذلك.

هذا يعني، على سبيل المثال، وقف العمل بعد عدد معقول من الساعات، حتى حالات الاستجابة للكوارث. هذا يمكن أن يكون صعباً للغاية عندما يحتاج كثير من الناس إلى المساعدة. لكن تذكر أن الأبحاث تشير إلى أن العمال المنهكين يمكن فعلاً أن يسببوا ضرر أكثر من النفع، بسبب الأخطاء التي غالباً ما يفعلونها. وهذا يعني أيضاً التفكير في المستقبل كلما استطعت لتحقيق التوازن بين مهامك الأكثر والأقل تحدياً. بطبيعة الحال، هذا التخطيط ليس ممكناً

دائمًا. لكن بالقدر الذي يمكنك من تخطيط أيام وأسابيع العمل الخاصة بك وفقًا للإيقاع الذي يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك، سوف تعمل بشكل أكثر فعالية وبأقل إرهاق نفسي و، في نهاية المطاف، الصدمة المتنقلة.

جزء من النهج الفعال لمعالجة الصدمة المتنقلة هو إيجاد التوازن الصحيح بالنسبة لك بقدر ما تستطيع . هذا يعني تحقيق التوازن بين عملك مع بقية حياتك، وأيضًا تحقيق التوازن بين العمل المطلوب مع العمل الأقل تحديًا .



فكر في

1. أكمل هذه الجملة خمس مرات، بخمس طرق مختلفة: "أنا في بعض الأحيان أجد صعوبة في تحقيق التوازن بين _____ مع _____". (تلميح، فكر في المطالب، والمسؤوليات، والرغبات بين مختلف الناس، والأدوار، والمواقف في حياتك).
2. ما هما المسألتان أو الموضوعان اللذان تشعر في أغلب الأحيان كما لو كنت تكافح من أجل إيجاد التوازن بينهما؟

الاتصال



الموضوع النهائي الذي سوف ننظر فيه هو الاتصال- الاتصال مع أشخاص آخرين، ومع ذواتنا الروحية.

الاتصال مع أشخاص آخرين

الدعم الاجتماعي- الاتصال الهادف مع الأشخاص الذين تحبهم وتهتم بهم- جيد فقط لكل شيء متعلق بالصحة الجسدية والعقلية. إن أفضل دعم اجتماعي ينطوي على أكثر من مجرد اتصالات عادية مع الأشخاص من حولك؛ إنه يتطلب تواصل مع مجتمعات شخصية ومهنية.

المجتمع هو شيء خاص جدًا. إن المجتمع الحقيقي هو مجموعة من الأشخاص الذين يعرفون بعضهم البعض، ويتشاركون التجارب والقيم، ويصلون إلى بعضهم البعض في الأوقات الجيدة أو في أوقات الحاجة أو الشدة. على سبيل المثال، العائلات، والنوادي، والهيئات المدنية، والجماعات الدينية، يمكن أن تكون جميعها مجتمعات. كثيرًا ما تقدم المجتمعات المختلفة أنواع مختلفة من الدعم، لذلك فإن الانتماء إلى أكثر من مجتمع واحد يمكن أن يكون ذات قيمة.

"العلاقات القوية تحمل أفضل حماية في البيئات المجهدة والمؤلمة... وفوق كل العوامل، يبدو أننا نعتمد على قوة وطبيعة علاقاتنا مع بعضنا البعض، ومع الأرض التي نعيش عليها، ومع الله الذي خلقنا". (فاوست، 2003، ص 7)

الحفاظ على رعاية العلاقات والاتصال المجدي مع العائلة، والأصدقاء، والزملاء هو واحد من أفضل الأشياء التي يمكن أن نوصي بها للمساعدة في معالجة الصدمة المتنقلة.



الاتصال الروحي

البقاء متصلًا يتجاوز علاقاتنا مع أشخاص آخرين. من المهم أيضًا أن تبقى متصلًا بكل ما يغذيك أو يثبتك- وهو الله، أو القدر، أو الطبيعة، أو الإنسانية، أو مصدر آخر أو غاية وهدف. هذا أمر مهم بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني لأن هذا الشعور الأساسي للاتصال الروحي يمكن أن يساعد في منع ومكافحة فقدان الغاية والأمل التي هي في قلب

الصدمة المتنقلة. إن المفتاح لتحويل الصدمة المتنقلة هو إيجاد طريق المرء الخاص للتجديد الروحي- إلى التواصل مع شعور الرهبة، والفرح، والعجب، والغاية، والهدف- وإعادة النظر بشكل منتظم ومتكرر.

جزء أساسي من الاتصال الروحي هو إيجاد مسار المرء الخاص للتواصل مع الشعور بالرهبة، والفرح، والتعجب، والهدف، والغاية والأمل- وإعادة النظر بشكل منتظم ومتكرر.



فكر في

1. ما هما المجتمعان المهمان بالنسبة لك؟ كيف يمكنهما "تغذيتك" ومساعدتك في الشعور بالدعم والاتصال؟
2. ما الذي يجعلك تشعر بالاتصال روحياً؟ (تلميح، تذكر أن روحانياتك متصلة بشعورك العميق بالغاية والهدف. يمكن أن تكون متصلة بالإيمان بالله، أو الطبيعة، أو الإنسانية، أو شيء آخر).

التالي: العمل بشكل وقائي