

ما الذي يساعد: معالجة الصدمة المتنقلة

ما يضعك في خطر الصدمة المتنقلة هو فريد من نوعه- أشخاص مختلفة لديهم عوامل خطورة مختلفة. الأشياء التي سوف تساعدك على معالجة الصدمة المتنقلة هي أيضاً فريدة من نوعها- إنها سوف تعكس الاحتياجات، والتجارب، والاهتمامات، والموارد، والثقافة، والقيم الخاصة بك.

بقية هذه الوحدة سوف ننظر في الكيفية التي يمكنك بها تطوير خطة تناسبك لمعالجة الصدمة المتنقلة الخاصة بك. سنبدأ من خلال النظر في اثنين من الجوانب لمعالجة الصدمة المتنقلة- **التكيف** معها و**تحويلها**. ثم سوف ننظر في ثلاثة مواضيع هامة التي يمكن أن تساعدك في تصميم خطة العمل الخاصة بك- **ووعيك**، و**توازنك**، و**اتصالك**.

سوف تعكس خطة العمل الفعالة لمعالجة الصدمة المتنقلة الاحتياجات، والتجارب، و الاهتمامات، والموارد، و الثقافة، والقيم الخاصة بك.



التكيف مع الصدمة المتنقلة

يشهد أو يسمع معظم العاملين في المجال الإنساني عن قدر كبير من الاحتياج والمعاونة أثناء عملهم، ومعظم العاملين في المجال الإنساني ربما يواجهون بعض الصدمات المتنقلة نتيجة لذلك.

التكيف مع الصدمة المتنقلة يعني تعلم العيش مع هذه العملية بحيث يمكنك القيام بعملك. وهي تعني قبول بعض الصدمات المتنقلة كجزء من العمل وتعلم معالجتها على نحو فعال على أساس يومي. على المستوى العملي فإنها تعني تحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في منع الصدمة المتنقلة من أن تصبح شديدة ومعقدة، وتساعد في معالجة الصدمة المتنقلة خلال الأوقات التي تكون فيها أكثر صعوبة.

إن التكيف مع الصدمة المتنقلة يعني تحديد استراتيجيات يمكنها أن تساعد على منع الصدمة المتنقلة من أن تصبح شديدة، وتساعد على معالجة الصدمة المتنقلة خلال الأوقات التي تكون فيها أكثر صعوبة.



- استراتيجيات التكيف الجيدة هي أشياء تساعدك على العناية بنفسك- خاصة الأشياء التي تساعدك على الهرب، والراحة، واللعب. من بين الأشياء الأخرى، فإنها قد تشمل:
- **الهروب**: الهروب بعيداً من كل ذلك، جسدياً أو ذهنياً (الكتب أو الأفلام، وأخذ يوم أو أسبوع بعيداً عن العمل، واللعب بالألعاب الفيديو، والتحدث إلى الأصدقاء عن أشياء أخرى غير العمل)؛
 - **الراحة**: عدم وجود هدف أو جدول زمني، أو فعل الأشياء التي تجدها مريحة (الاستلقاء على العشب ومشاهدة الغيوم، واحتساء كوب من الشاي، وأخذ قيلولة، والحصول على التدليك)؛ و
 - **اللعب**: الانخراط في أنشطة تجعلك تضحك أو ترفع من روحك المعنوية (المشاركة في القصص المضحكة مع صديق، واللعب مع طفل، وأن تكون مبدعاً، وأن تكون نشط جسدياً).

اتبع هذه الرابط لتنزيل **نشرة على العناية الذاتية** لمزيد من الأفكار على أشياء يمكنها أن تساعدك على التكيف مع الصدمة المتنقلة.

إن استراتيجيات التكيف الجيدة على الصدمة المتنقلة هي أشياء تساعدك على الاعتناء بنفسك- خاصة الأشياء التي تساعدك على الهرب، والراحة، واللعب.



فكر في...

1. ما هي الأنشطة الثلاثة التي تفعلها بانتظام أو تستمتع بعملها التي يمكن أن تساعدك على التكيف مع الصدمة المتقلبة؟
2. لماذا هذه الأنشطة تساعدك في التكيف مع الصدمة المتقلبة (تلميح، فكر في كيف يمكن لهذه الأنشطة المساعدة في التصدي لعوامل الخطورة الخاصة بك للصدمة المتقلبة، أو معالجة علامتك المحددة للصدمة المتقلبة).

تحويل الصدمة المتقلبة

تحويل الصدمة المتقلبة تعني شيء أعمق من مجرد التكيف معها. تذكر أنه، مع مرور الوقت، واحد من المكونات الأساسية للصدمة المتقلبة هو التغيرات في الروحانيات الخاصة بك. يمكنك أن تأتي للسؤال عن أعمق المعتقدات الخاصة بك عن الطريقة التي تعمل بها الحياة والكون، والوجود وطبيعة المعنى والأمل. قد يواجه العاملون في المجال الإنساني على أساس يومي بعض من أكثر الأسئلة إثارة للقلق التي نحن كبشر سوف نواجهها على الإطلاق- لماذا هناك الكثير من المعاناة في هذا العالم؟ هل هناك إله؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف يسمح الإله بمثل هذه الأشياء الفظيعة أن تحدث؟ لماذا يفعل الناس مثل هذه الأمور الفظيعة إلى بعضهم البعض؟ لماذا هم، وليس أنا؟

حيث أن أعمق معتقداتك واجهت تحديات وتغيرت نتيجة لما تراه وتواجهه أثناء عملك، فإنك تتغير كشخص. هذه ليست دائمًا عملية مريحة! نعم، سوف تتغير عن طريق رؤية وسماع الأشياء الرهيبة، وعن طريق المعاناة من الصدمة المتقلبة. ولكنك لست ضحية بلا حول ولا قوة في هذه العملية. يمكنك تحويل الصدمة المتقلبة الخاصة بك والمساعدة في استخدام هذه التجارب المؤلمة للصالح.

في مستوى أعمق، فإن تحويل الصدمة المتقلبة يعني تحديد سبل لتعزيز الشعور بالغاية والأمل. ما الذي يعطي معنى للحياة والعمل، وما الذي يغرس ويجدد الأمل؟ إن معرفة كيفية الإجابة على هذه الأسئلة هو أمر مهم. هذا يوفر لك إطارًا للتعامل مع الأسئلة الصعبة أن العمل في المجال الإنساني ينتعش- حتى عندما لا تبدو هذه الأسئلة سهلة الإجابة (أو في بعض الأحيان، أي منها). إن إيجاد سبل للبقاء على اتصال مع موارد مهمة للغاية والأمل في حياتك، حتى عندما يتم تحديك بعمق، سوف يساعدك على تحويل الصدمة المتقلبة الخاصة بك.

تحويل الصدمة المتقلبة تعني تحديد سبل لتعزيز الشعور بالغاية والأمل.



من المحتمل أن يكون لديك مصادر للغاية، والهدف، والأمل، والمنظور في حياتك. بعض الطرق للاتصال معهم (أو إعادة الاتصال) قد تكون:

- تذكر نفسك بأهمية وقيمة العمل في المجال الإنساني؛
- البقاء على اتصال مع العائلة، والأصدقاء والزملاء؛
- ملاحظة والاهتمام عن عمد "بأشياء صغيرة"- لحظات صغيرة مثل احتساب كوب من القهوة، أو صوت الرياح في الأشجار، أو الاتصال القصير مع آخرين؛
- تحديد التحولات، والاحتفال بالأفراح، ورتاء الموتى مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم من خلال التقاليد، أو الطقوس أو الاحتفالات؛
- أخذ وقت للتفكير (على سبيل المثال، عن طريق القراءة، والكتابة، والصلاة، والتأمل)؛
- تحديد وتحدي المعتقدات الساخرة الخاصة بك؛ و
- الاضطلاع بأنشطة تعزيز النمو (التعلم، والكتابة في جريدة، وأن تكون مبدع وفني).

اتبع هذا الرابط لتحميل نشرة على العناية الذاتية الروحية لمزيد من الأفكار عن أشياء قد تساعدك على تحويل الصدمة المتقلبة على مستوى أعمق.

فكر في...

1. ما هي الأنشطة الثلاثة التي تفعلها بانتظام أو تستمتع بفعلها التي يمكن أن تساعدك على تحويل الصدمة المتنقلة على مستوى أعمق؟
2. ماذا تعتقد الفرق بين نشاط التكيف و/التحويل؟ هل هناك شيء يمكنه أن يجعلك تتكيف وتصبح تحويلي في نفس الوقت؟ كيف؟ (تلميح: بعد أن أخذت وقت للتفكير في أو مناقشة هذا السؤال، اتبع هذا الرابط لقراءة المزيد عن الفرق بين نشاط التكيف والتحويل).

التالي: أ ب ج: ثلاثة مواضيع هامة