



وزارة العدل الأمريكية  
مكتب التحقيقات الفيدرالي

# التعامل مع الأسى



ليس الهدف من هذه المعلومات ألتنعب دور الديدبلا  
لألتسعةنا بالأخصييين ذو ياخلبرة في ماجل الأشتسرات  
المتعلقة بالأسى

## الموارد العامة

كومباشنت فريندز

(الأصدقاء العطوفين)

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

(877) 969-0010

مازرز أجنست درنك درافينج

(أمهات ضد قيادة السكارى)

[www.madd.org](http://www.madd.org)

المركز الوطني لضحايا الجرائم

[www.victimsofcrime.org](http://www.victimsofcrime.org)

(202) 467-8700

المركز الوطني لموارد العنف المنزلي

[www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)

1-(800) 799-7233

المركز الوطني لموارد العنف الجنسي

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org)

(877) 739-3895

مكتب ضحايا الجريمة

[www.ovc.gov](http://www.ovc.gov)

بارنتس أوف مردرد تشيلدرن

(أباء الأطفال المغدورين)

[www.pomc.org](http://www.pomc.org)

(888) 818-7662

لشيء في الحياة يستطيع أن يُعدك للوفاة المفاجئة والصادمة لعزير لديك، حيث لا يتوقع أحد حدوث ذلك، ويشعر الأشخاص الذين يختبرون الصدمة بردود فعل متنوعة، وقد تبدو ردود الفعل هذه غير طبيعية أو غريبة، وقد تشعر كأنه هناك شيئاً غير طبيعي قد حل بك وأن الأمل الرهيب لن يتوقف أبداً.

## أفكار عملية للتعامل مع الأسي

عندما يصلك أشعار الوفاة الأولي فأنت قد تشعر أنك مشلولا، وقد تشعر بمشاعر الصدمة وعدم التصديق والأنكار عندما يصلك الأشعار، وأنت في هذه الحالة تحاول أن تعالج المعلومات التي تم تقديمها لك، كما قد يكون لديك العديد من الأسئلة، وقد تصبح حواسك أكثر رهفة بينما تقوم بمعالجة هذه المعلومات. يستطيع الكثير من الناس أن يتذكروا خبرة صادمة عن طريق شيئا أشتموه أو رأوه أو سمعوه أو لمسوه أو ذاقوه. قد يحدث ارتفاع شديد في معدل ضربات قلبك وضغطك، وهناك العديد من المشاعر التي يمكن للفرد أن يمر بها في هذا الوقت بما فيها الخوف والغضب والأضطراب والخجل والذنب والأسي، وقد تشعر بعض الأوقات بصعود وهبوط في مشاعرك، وقد تشعر أنك مُجهد وأنت تتعب بسهولة، وقد يكون من المفيد أن تقوم بزيارة أخصائي في مجال الطب إذا ما استمرت هذه الأعراض لفترة طويلة من الزمن. يستلزم التعافي من الصدمة بعض الوقت ولن يكون سهلا. كل شخص يتجاوب بطريقة مختلفة للصدمة، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة، فقط طرق مختلفة. لا تتوقع الكثير من نفسك أو من الآخرين.

تذكر أن تتنفس. أغلق عينيك وتنفس عدة مرات بعمق وببطء إلى أن تشعر بالهدوء.

بسط حياتك لوهلة. قم بأعداد قائمة بمسئوليات حياتك، ثم أنظر إلى القائمة وقرر أي الأشياء ضرورية بحته. هل هناك أشياء تستطيع أن تُنحيها جانبا لفترة؟ هل هناك أشياء تستطيع أن تتركها كليا؟

أطرح أسئلة. من الممكن أن تتسائل عن نوع من المساعدة المتاحة وماهي الخطوة التالية. أعرف ماهو المتوقع منك في الأيام المقبلة حتى تستطيع أن تخطط لأية ظروف أخري جديدة تسبب القلق.

أحتفظ بمفكرة معك. تستطيع أن تسجل أفكارك وأسئلتك في هذه المفكرة حتى لا تنساها.

أجل أأخذ قرارات هامة على قدر الأمكان. قد تظن أن تغييرا كبيرا سيجعلك أفضل، ولكنه قد لا يخفف الأمل بالضرورة. أعطي لنفسك وقتا لتتجاوز أعصب الأوقات وللتعود على التغيير قبل أأخذ قرارات هامة تؤثر على بقية حياتك.

أهتم بعقلك وجسمك. كل أطعمة صحية وممارس الرياضة بانتظام، حيث قد تحسن

الرياضة من مزاجك وتساعدك على النوم بطريقة أفضل.

تجنب أستخدم الكحوليات والمخدرات. قد تصد هذه المواد الأمل مؤقتا، ولكنها تمنعك من التعافي.

جدد من ممارساتك الأعتيادية.

تجنب أجهاد نفسك بأنشطة زائدة.

أحتفظ بهاتف صديق مُقرب لك بالقرب منك لتتحدث إليه عندما تغلبك مشاعرك.

أو تشعر بالأرتباك.

أعتمد على الأشخاص التي تثق فيهم. أطلب معلومات ونصيحة ومساعدة منهم.

أطلب مساعدة من الأخصائيين عند الحاجة. مثلما يوجد أطباء وممرضين مُدربين على معالجة الجسد، هناك أيضا أخصائيين مُدربين على مساعدة الناس للتعافي من الفواجع والتعامل مع الأمل النفسي.