



للمحترفين فقط - كيفية التعامل مع الإجهاد الناتج عن الصدمة؟

تسمى التجربة الصادمة التي تحدث في مكان العمل حادثاً حرجاً. وتحدث في الأغلب مع رجال الإطفاء ورجال الشرطة وموظفي الإسعاف والمرضات والأطباء العاملين في المستشفيات.

بعد وقوع حادث حرج، من الطبيعي أن يعاني المهنيون من مشاكل في النوم وتقلبات في المزاج تتراوح بين القلق والغضب؛ والشعور بالذنب؛ والخوف من تكرار الحدث؛ والانشغال بالحدث؛ ومشاعر العزلة ورد فعل التفقّر (jumpiness).

قد يشعر هؤلاء بالحاجة إلى التحدث كثيراً عن الصدمة المؤلمة، وهذا ردّ فعل صحي يقلل من أثر التجربة على الدماغ والجسم، خاصة إذا تحدّثوا عن تجاربهم الحسية: ما رأوه وسمعوه وشمّوه، وعن أفعالهم ومشاعرهم في الموقف.

من الطرق التي تساعد الفرق والمجموعات التي واجهت موقفاً مؤلماً على الحصول على فهم جسدي وعاطفي ومعرفي للحدث هي: نزع فتيل الإجهاد الناتج عن الحوادث الحرجة (Critical Incident Stress Defusing-CISD)، الذي يحدث مباشرة بعد الموقف. واستخلاص المعلومات عن الإجهاد الناتج عن الحوادث الحرجة (Critical Incident Stress Debriefing-CISD)، والذي يحدث بعد ٢٤ إلى ٧٢ ساعة من الحدث. يُنصح بشدة أن يشارك كل محترف بهاتين الطريقتين.

ما الذي يجب أن يفعله المحترفون إلى جانب المشاركة في اجتماعات CISD، بعد تجربة حرجة صادمة؟

- ينبغي أن يتوقعوا أن يزعجهم الحادث.

- عليهم تذكير أنفسهم بأن ردود أفعالهم طبيعية في ضوء الحادث الصادم الحرج.
- عليهم تطبيق تقنيات الحدّ من الإجهاد، مثل تقنيات التنفس العميق، والاسترخاء التدريجي، والتأمل، و/ أو الصلاة، والقراءة و/ أو الاستماع إلى الموسيقى، وبالطبع النشاط البدني.
- يجب أن يبذلوا جهوداً واعية لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل، ليتذكروا أنّ الحياة تستمر كالمعتاد.

- يجب أن يحافظوا على نظام غذائي متوازن مع الحد الأدنى من الكافيين والسكر.
- يجب أن يمارسوا الرياضة يومياً، ولكن بشكل معتدل.
- يجب أن يخصّصوا وقتاً للأنشطة الترفيهية.
- يجب أن يتعلّموا قدر الإمكان عن الإجهاد الناتج عن الحوادث الحرجة.
- عليهم التحدث إلى أشخاص يتقنون بهم.
- عليهم التقليل من استخدام الكحول والمخدرات.
- يجب أن يعاملوا أنفسهم بشكل جيد.

تالياً بعض الاقتراحات للعائلات والأصدقاء:

- قضاء الوقت مع الشخص المصاب.
- عرض المساعدة والاستماع إلى الشخص المصاب.
- الاستماع إلى الشخص المصاب بشكل فعّال.
- قم بطمئنة الشخص المصاب بأنه بأمان وبأنّ مشاعره طبيعية.
- مساعدة الشخص المصاب بالقيام بالمهام الروتينية.
- اسمح للشخص المصاب بأن يختلي بنفسه إن أراد ذلك، وتحمل انسحابه عقلياً وجسدياً من حين لآخر.

- لا تأخذ غضب الشخص أو مشاعره الأخرى بشكل شخصي.
- أخبر الشخص بأنك آسف لحدوث مثل هذا الحدث وبأنك تريد فهمه ومساعدته.
- اطلب الدعم إذا شعرت بأنك بحاجة إليه.

ستصف المقالة التالية كيف تتم عملية استخلاص المعلومات عن الإجهاد الناتج عن حادث حرج للمجموعات أو الفرق.