

الكوارث الطبيعية والحزن

نظم أمورك

عندما يكون كل شيء حولك خارجاً عن السيطرة، فقد يكون من المريح إنشاء هيكلية ونظام لنفسك. اذهب للنوم واستيقظ في نفس الوقت كل يوم، وتناول وجبات طعام على فترات منتظمة، وحاول تخصيص وقت للنشاطات والشعائر التي كنت تستمتع بها سابقاً. استعادة السيطرة على الأشياء الصغيرة يمكن أن تساعدك على تقبل الأشياء الخارجة عن سيطرتك.

تحدث عن الأمر

عندما تكون محزوناً لخسارة ما، مثل فقدان منزل أو مجتمع أو فقدان الشعور بالأمان، يمكنك توقع الإحساس بمجموعة واسعة من المشاعر، بما في ذلك مشاعر قد لا يكون من السهل التعامل معها. طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو المهنيين، والتحدث عن مشاعرك، طريقة جيدة للتعامل مع الخسارة. يمكن أن يؤدي التحدث عما تمر به في مرحلة مبكرة من تعافيك إلى تسهيل العملية أيضاً.

لا قرارات كبيرة

من المهم أن تسمح لنفسك بالشفاء والراحة والتعافي قبل اتخاذ أي قرارات مهمة أو تغييرات في حياتك. حتى في أفضل الظروف، فإن إجراء تغييرات كبيرة في حياتك يجلب معه مشاعر بعدم اليقين والخوف من المجهول. ركز على إعادة ضبط حياتك قبل إجراء أي تغييرات كبيرة.

أصبحت الكوارث الطبيعية في أستراليا أكثر شيوعاً بسبب تأثيرات تغير المناخ. عندما يتعرض مجتمع ما لكارثة طبيعية، فإن الطقس ليس الحدث الوحيد الذي يؤثر عليك سلباً، بل أيضاً كل ما يحيط به. أوقات مثل الفترة التي تسبق الحدث، والتفاوض على الدعم المقدم من الحكومة، ومساعدة مجتمعك، وعملية التنظيف، والانتظار، والخوف المترسب يمكنها أن تكون مأساوية مثل الحدث نفسه.

التعامل مع الحزن بعد كارثة طبيعية

تواصل مع الآخرين

التواصل مع شخص ما عانى من الشيء نفسه الذي مررت به والتحدث معه، سواء كان من مجتمعك أو من مكان آخر، يمكن أن يقلل من شعورك بالوحدة. إن دعم شخص آخر يمكن أن يساعد في عملية شفائك أنت أيضاً.

اعتن بنفسك

بعد وقوع كارثة ما، قد يكون من الصعب أن تسمح لنفسك بالاسترخاء، خصوصاً إذا كان لا يزال هناك عمل يتعين عليك القيام به. لكن من المهم أن تعتني بنفسك. احصل على قسط كافٍ من النوم، وتأكد من أنك تأكل جيداً ومرات متعددة، وتحرك إذا لم تكن تفعل ذلك. بالإضافة إلى الاهتمام بصحتك الجسدية، يمكن لممارسات اليقظة الذهنية مثل التأملات الموجهة أن تساعدك على تعزيز صحتك العقلية والنفسية.

الدعم متوفر

إذا أردت مساعدة في التعامل مع مشاعرك، يمكنك دائماً الاتصال بخط المساعدة المجاني على الرقم **1300 845 745**. يتوفر متطوعون مدربون لدى Griefline للعمل معك على كل جوانب خسارتك. يمكنك أيضاً التواصل مع آخرين يفهمونك، على منتديات Griefline عبر griefline.org.au/forums

Proudly funded by



كخدمة لمجتمعنا، يوفر Griefline الوصول إلى موارد لدعم طالبي المساعدة ومقدمي الرعاية، وتقديم معلومات لهم خلال معاناتهم من الحزن والخسارة. المحتوى الذي نشارك به هو لأغراض تثقيفية فقط، ولا يجب أن يحل مكان استشارة طبية مباشرة من طبيب الصحة العامة أو أخصائي سريري آخر معتمد للصحة النفسية والعقلية.

