

كيف يمكنني أن أحسن من وضعي؟

- ابحث عن شخص لتتحدث معه عن وضعك. إذا لم تخبر أحداً بما تشعر به، فكل شيء سيغلي في صدرك .
- لا تتردد في استشارة طبيب النفسي. حتى استشارة واحدة أو بضع استشارات يمكن أن تساعد في تقليل القلق وتحسين النوم والشعور بالطمأنينة . يتم تدريب هؤلاء المختصين على الاستماع، لمساعدتك على فهم ما يجري .
- يمكن أيضاً للأخصائيين الاجتماعيين وغيرهم من المهنيين الاستماع والمساعدة في حل بعض المشكلات العملية .
- يساعد المشي أو ممارسة الرياضة على تحسين مزاجك .
- ابحث عن الأنشطة التي ستساعدك على البقاء بعيداً عن الهموم. كالطبخ أو مقابلة الأصدقاء، أو استكشاف بعض الشوارع التي لم تمشي فيها من قبل، أو تعلم اللغات
- تذكر ما ساعدك في الماضي عندما كانت الأمور صعبة للغاية .

يفكر بعض الناس في الانتحار في لحظات صعبة من حياتهم. ماذا تفعل بعد ذلك؟

- تأكد من إخبار شخص ما عن ذلك. هناك دائماً أشخاص يهتمون ويمكنهم المساعدة. تحدث إلى من تثق بهم .
- لا تكن وحيداً مع أفكارك. إذا لم تتمكن من مشاركتها، على الأقل حاول قضاء بعض الوقت مع الآخرين .
- تذكر ما ساعدك في الماضي عندما كانت الأمور صعبة للغاية .

يشعر معظم الناس بالقلق إذا :

- انفصلوا عن أحبائهم .
- تعرضوا لأحداث صادمة (مثل .
- (الخسارة، والتعامل غير الإنساني، والمواقف التي تهدد الحياة العيش في حالة من عدم اليقين بشأن المستقبل .
- العيش في ظروف معيشية سيئة.
- التكيف مع بيئة ثقافية جديدة.
- يعلمون أن أهلهم في الوطن ليسوا آمنين .

في هذه الظروف، قد يشعر البعض :

- الشعور بالضياع .
- الشعور بفقدان الشهية .
- تجربة الأرق والكوابيس .
- يجدون صعوبة في التركيز خلال العمل والدراسة
- وجود آلام في الجسم (مثل الصداع، آلام الظهر، الغثيان، تسارع ضربات القلب). دون سبب جسدي واضح .
- الشعور بالإحباط والغضب .
- نقص في الطاقة، والشعور بالأرهاق .
- تراودهم الكثير من الأفكار السلبية .
- الإحساس بمشاعر سلبية مثل القلق، الذنب أو الوحدة .
- الانعزال، وتجنب رؤية الآخرين .
- الحزن على كل ما فقد .

وهذا رد فعل إنساني طبيعي في المواقف الصعبة

من المهم أن تعرف أنه مع تغير هذه الظروف، ستشعر وتفكر في المستقبل بشكل مختلف

عندما يبدو أن الآفاق مسدود في تلك اللحظة. المعاناة واليأس يعمك عن ذلك. من المهم فقط البقاء على قيد الحياة. ففي اليوم التالي، أو الذي يليه، ستشعر بشكل مختلف. وستعود إرادة العيش والتغلب على الصعوبات

عقدة الناجي :

غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث مؤلمة وصادمة للغاية، أو الذين غادروا بلادهم بحثًا عن الأمان بالسوء لأن الآخرين ظلوا يعيشون في ظروف صعبة أو لم ينجوا. يحدث هذا في كثير من الأحيان عندما يظل بعض أحبائهم في ظروف غير آمنة وهذا ما يسمى بعقدة الناجي وهي تجربة شائعة جدًا بين اللاجئين.

وهذا الذنب يمكن أن يعيق بناء حياة جديدة. هناك خطر الغرق في الماضي والأفكار السلبية. قد يكون من الصعب السماح لنفسك بالاستمتاع بالحياة والحلم بالمستقبل. يمكن أن تأتي الأفكار القاتمة بمجرد أن تغفو وتبقيك مستيقظًا في الليل. قد تبدأ في الشعور بأنك لم تفعل ما يكفي. قد تشعر بالقلق أو الغضب والعجز.

أن هذا الشعور قد يحدث خلال مشاهدة الأخبار القادمة من الوطن. أو تأتي نتيجة إدراك أنك قد لا تتمكن من العودة.

في هذا الظرف من المهم تذكر ما يلي :

- بأن لديك الحق في الفرح وإنشاء حياتك الخاصة، وإعادة اكتشاف نفسك في هذه المرحلة من الحياة.
- لا تتوقع المستحيل من نفسك - كلنا معرضون للانهيار. ذنب الناجين هو رد فعل طبيعي. وفي نهاية المطاف، سوف يهدأ هذا الشعور.
- لا تعزل نفسك عن الآخرين. إن التحدث إلى الأشخاص الذين لديهم تجارب مماثلة لا يقل أهمية عن التحدث إلى أولئك الذين لم يعيشوا أبدًا تجربة كهذه. بشكل عام، الصداقات تدل على هذه الجروح.
- ابحث عن طريقة للتعبير عن مشاعرك الصعبة. يمكنك القيام بذلك من خلال التواصل مع الآخرين، أو من خلال الفن. يجد الكثير من الناس الراحة في التحدث إلى طبيب نفسي.

يمكن أن يكون ذنب الناجي أيضًا مصدرًا للطاقة :

- هل أتيت لك فرصة العيش بأمان؟ إمكانية الشعور بالراحة والنوم الجيد؟ يمكنك استغلالها كفرصة لفعل شيء ما في حياتك. ربما من خلال متابعة التعليم، أو العمل بما تحب، وإطلاق العنان لقدراتك، وبناء علاقات ذات معنى. إذا سمحت. لنفسك ببعض الفرح سيكون من الأسهل القيام بهذه الأشياء
- أن قيامك بمساعدة الآخرين يمكن أن تقلل من شعور بالذنب. على سبيل المثال، شرح الوضع في بلدك لمن لا يعرفه، أو دعم الآخرين أو التطوع بأي شكل من الأشكال

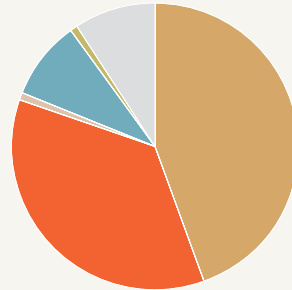
الشعور بالذنب لا يعني أنك مذنب :

من الشائع أن تشعر بالذنب عندما تفعل شيئًا خاطئًا، كإيذاء شخص آخر، أو إهباطه، أو إهانتته. فتقع على عاتقك مسؤولية الاعتذار، وإيجاد طرق للتعويض.

ربما ما واجهته لم يكن مسؤوليتك بالكامل. سيساعدك المثال التالي على فهم ذلك :

1

قم بكتابة جميع الأمور التي جعلت من بلدك غير آمن، والتي اتطرتك للرحيل، ما سببها؟ من هو المسؤول عن حدوثها؟ وما هي العوامل المساهمة؟ هذه اللائحة يجب أن تحصي جميع ما سبق.



2

قم بإعطاء نسبة مئوية لكل من الأشياء التي دونتها، وفقا لمسئوليتها عن الوضع، وستجد أن نسبتك المئوية صغيرة للغاية، مما يعني أنه كانت لديك المسببات التي دفعتك إلى الرحيل بحثًا عن الأمان