

الرعاية النفسية في حالات الطوارئ PSNV



مزيد من المعلومات حول PSNV - أيضًا
لغات مختلفة - قم بمسح رمز QR أو قم
زيارة الموقع عبر الرابط أدناه:

 <https://kurzlinks.de/ibcn>



جمعية DRK الإقليمية
Westpahlia-Lippe e. V.
Sperlichstraße 25
48151 مونستر
info@drk-westfalen.de



جمعية DRK الإقليمية
.Westphalia-Lippe e.V.
الخامس.



© الصورة: فرانزiska Körber / DRK

نشرة المعلومات

رعاية الطوارئ النفسية والاجتماعية (PSNV)

رعاية الطوارئ النفسية والاجتماعية (PSNV)

إذا تعرضت لحدث مرهق للغاية مثل هجوم أو حادث أو كارثة طبيعية، فقد يسبب ذلك ردود فعل جسدية ونفسية قوية. توفر لك هذه النشرة المعلومات والنصائح العملية حول كيفية التعامل مع ردود الفعل هذه. من المهم أن نفهم أن ردود الفعل هذه هي استجابات طبيعية للتجارب غير العادية.

الأعراض النموذجية للضغط النفسي:

الذكريات والكوابيس المتقطعة: هذه الأفكار والصور غير المرغوب فيها شائعة ويصعب السيطرة عليها.

نوبات القلق والذعر: مشاعر الخوف الساحقة التي يمكن أن تؤدي أيضاً إلى ظهور أعراض جسدية مثل الارتعاشات أو توسر ضربات القلب.

- صعوبة التركيز والقفز: قد تحدث مشاكل في التركيز أو زيادة في رد الفعل المفاجئ.

التجنب والتخيير العاطفي: التجنب الواعي أو اللاواعي لذكريات الحدث والشعور باللامبالاة.

الاغتراب والفجوات في الذاكرة: المشاعر، الانفصال عن الشعور بالبعد عن الآخرين أو صعوبة تذكر تفاصيل معينة عن الحدث.



ما يمكنك القيام به لنفسك كشخص متأثر:

تحدث عن الأمر: يمكن أن يساعدك التحدث في معالجة ما مررت به. ثق بالأصدقاء أو أفراد العائلة.

الروتين المنتظم: حاول الحفاظ على روتينك اليومي الطبيعي قدر الإمكان، بما في ذلك الوجبات المنتظمة وممارسة الرياضة والنوم الكافي.

انتبه لاحتياجاتك: خذ نفسك حان الوقت لممارسة الأنشطة التي تجلب لك السعادة أو توفر الاسترخاء.

الرعاية الذاتية مهمة: كن لطيفاً مع نفسك ولا تضغط على نفسك. ومن الطبيعي أن يستغرقوا وقتاً لل المعالجة.



كيف يمكن للعائلة والأصدقاء المساعدة:

الاستماع الفعال: خذ وقتاً للاستماع وإظهار التفهم لمشاعر المتأثرين.

التحلي بالصبر قد تستغرق عمليات المعالجة بعض الوقت. لا تصر على أن "كل شيء سوف يتحسن" بسرعة.

الدعم اليومي: المساعدة في المهام اليومية لتقليل التوتر وتعزيز الشعور بالحياة الطبيعية.

شجع المساعدة المهنية: إذا لاحظت إذا كان الشخص المعني مرهقاً، شجعه بلطف على طلب الدعم المهني.

عندما تكون المساعدة المهنية ضرورية:

ومن الطبيعي أن تنخفض شدة الأعراض مع مرور الوقت. ومتى ذلك، إذا ظلت الأعراض شديدة لمدة تزيد عن أربعة أسابيع، فإن نوصي بطلب الدعم النفسي المتخصص. وينطبق هذا بشكل خاص إذا كانت الوظائف اليومية ضعيفة بشكل دائم أو زاد استخدام الكحول أو النيكوتين أو المخدرات، على سبيل المثال للنegrift على هذه المشكلة.



من الذي يمكنك التواصل معه؟

بالإضافة إلى أطباء الأسرة، قد تكون نقاط الاتصال الوطنية التالية مفيدة أيضاً في ترتيب عروض الدعم المحمولة:

الاستشارة الهاتفية:

0800 111 0 111

0800 111 0 222

www.telefonseelsorge.de



رقم ضد الحزن:

(للأطفال والشباب)

116 111



www.nummergegenkummer.de