

# چرا اینگونه احساس میکنم؟



دو نوع مصیبت وجود دارد: مصیبت های طبیعی مثل خرابی و ویرانی که در اثر گردباد، طوفان، سیل، آتش سوزی جنگل، انفجار آتشفشان و زلزله ها، و مصیبت های دیگر که در اثر عمل عمدی انسانها اتفاق می افتند. این نوع دوم شامل اعمال عمدی تروریستی که اخیراً در مملکت ما انجام شد میباشند. وقتی که مصیبت از طریق انسانها بوجود میآید، عکس العمل های ما نسبت به آنها شدیدتر هستند و آنها پیچیده تر بوده غلبه بر آنها دشوارتر خواهد بود.

شاید وقوع این مصیبت باعث شده که خیلی چیزهایی که شما در گذشته نسبت به امنیت خود و خانواده و دوستانتان، و رفتار اخلاقی صحیح و غلط، را الآن مورد سؤال قرار دهید. این مورد سؤال قرار دادن یک عکس العمل طبیعی در برابر مصیبتی است که توسط یک انسان بوجود آمده و امر مهم این است که شما به خود وقت کافی برای تشخیص احساسات و افکار خود را بدهید. انتظار جواب آسان را نداشته باشید.

این بروشور اطلاعاتی در مورد احساسات و عکس العملهای بدنی که ممکن است تجربه کنید را به شما میدهد. همینطور نظراتی را بیان می کند که امیدواریم به شما کمک کند که اثری که این حادثه روی زندگی شما و اطرافیان شما داشته را بتوانید حلای کنید.

### چرا این واقعه اینقدر مضطرب کننده و همراه با فشار روحی است؟

تحقیقات در مورد مصیبت ها به ما نشان میدهند چرا بعضی مصیبت ها و بلایا بیشتر از دیگران انسان را زیر فشار روحی قرار میدهند. دلایل شامل:

- ① **فقدان اخطار.** اگر بتوانیم خود را برای چیزی حاضر کنیم، حتی بلا و مصیبت، این واقعه کمتر هولناک خواهد بود تا اینکه اصلاً اخطاری در رابطه با آن نداشته باشیم.
- ② **عوض شدن ناگهانی واقعیت.** یک محل امن ناگهان به یک محل نا امن مبدل میگردد.
- ③ **نوع ماده مخرب استفاده شده.** قدرت بمب یا اسلحه یا هر چه از آن برای آزار دیگران استفاده شده وحشتناک است. در این مصیبت بخصوص، استفاده از یک وسیله نقلیه امن باعث ناراحتی است.
- ④ **ترس از خرابی بیشتر.** چون نمیدانیم در آینده نزدیک چه اتفاقی می افتد پس همیشه به حالت آماده باش هستیم.
- ⑤ **نتیجه کوشش رهایی.** ترس از اینکه عده کمی یا هیچکس زنده پیدا نشود و یا ترس از اینکه افرادی که برای نجات دیگران آمده اند خود زخمی و یا کشته شوند.
- ⑥ **ضربه روحی برای روی رویی با مرگ.** دیدن مردگان و زخمی های سخت خیلی باعث ناراحتی و تشویش است.
- ⑦ **احساسات مبنی بر اینکه میبایست راهی برای جلوگیری از این ضربه روحی وجود میداشته.**
- ⑧ **پخش از رسانه های گروهی.** وقتی که ما مکرراً خسارات را نگاه کرده مورد مرور قرار میدهیم خودمان قربانی این فاجعه میشویم. هر کسی که این فجایع را نگاه میکند میتواند «قربانی دوم» خوانده شده، و از ضررات روحی و بدنی رنج ببرد. ولیکن، تعجب نکنید اگر بنظر میآید که دیگران مثل شما تحت تأثیر آنچه شنیده یا دیده اند قرار نگرفته اند. همه کس عکس العمل فوری نشان نمیدهد، عکس العمل بعضی مردم ممکن است بعد از روزها، هفته ها و یا ماهها بعد نمایان شود و حتی بعضی افراد ممکن است هیچوقت هیچ عکس العملی از خود نشان ندهند.

## چه نوع احساساتی نرمال و عادی هستند و چه موقع قطع خواهند شد؟

یک عصبانیت طبیعی وجود دارد، حتی خشم شدید، که وقتی که با این نوع حوادث روبرو میشویم، ظهور می کند و مسیر زندگی ما را به طور ناگهانی تغییر میدهد. همینطور ترسی وجود دارد از اینکه ممکن است همین واقعه برای ما و عزیزانمان اتفاق بیافتد.

ممکن است متوجه شده باشید که صداهای بلند باآسانی شما را غافلگیر کرده از جا می پراند یا بویا یا اشیایی که مربوط به آن حادثه باشند همان عکسالعمل را در شما بوجود میآورند. از این عکس العمل ها تعجب نکنید. با مرور زمان، اگر چیز خطرناکی اتفاق نیافتد، این عکس العمل ها بخودی خود ناپدید میشوند.

ممکن است شما احساس غم شدید یا افسردگی شدید کنید، یا با درست فکر کردن و به نتیجه رسیدن اشکال پیدا کنید، ممکن است اشکالی با خوابیدن داشته باشید و یا کابوس ببینید. این احساسات شما را ترک می کنند ولیکن اگر چیزی فکر فاجعه ای را بخاطر شما بیاورد این احساسات برمیگردند.

بعنوان پاسخی به این فشارهای عصبی، ممکن است احساس کنید که باید کاری کنید، که در غیر اینصورت نمی کردید، تا ثابت کنید که زنده هستید. خواهش میکنیم راجع به عواقب احتمالی کارهایتان بدقت فکر کنید و متوجه باشید که این احساسات شما زودگذر است. یا، ممکن است بخواهید از دوستان خود دوری کنید، یا به مدرسه نروید، و بیشتر تنها باشید و یا برعکس وقت بیشتری را با خانواده خود صرف کنید. همه اینها عکس العملهای عادی نوجوانان در برابر مصیبت ها و بلایا است.

این احساسات و عکس العملها باید در عرض ۴ تا ۶ هفته یا کمتر، از اینکه شما فعالیتهای عادی روزمره خود را شروع کنید و توجه خود را روی چیزهای دیگر قرار دهید، ناپدید خواهند شد. هر کس فشار را به طریقه خود تجربه میکند، پس خود را با دوستان یا افراد خانواده خود مقایسه نکنید، یا عکس العملها یا عدم عکس العملهای آنها را مورد قضاوت قرار ندهید.

## آیا فشار عصبی میتواند ناراحتی بدنی ایجاد کند؟

فشار عصبی معمولاً باعث ناراحتیهای فیزیکی و بدنی میشود. معمولی ترین آنها شامل:

① سردرد

① دل درد

① دردهای بدنی

① تشدید حالت آلرژی

① اشکال با بخواب رفتن و یا در خواب ماندن

① گرسنگی زیاد از حد و یا عدم اشتها

① حساسیت پوستی و جوش

در حالیکه فشار عصبی تنزل میکند خواهید دید که ناراحتی های بدنی شما نیز از بین میروند.

## چکار میتوانیم بکنیم؟

- ⌚ صحبت کنید. نگهداشتن و حبس کردن احساسات و افکار در خود، شما را در حل و فصح آنچه اتفاق افتاده محدود میکند و نمی گذارد شما با درد و احساس ناامنی درون خود صادقانه روبرو شوید.
- ⌚ به دیگران گوش کنید.
- ⌚ به دیگران محبت کنید. به خود اطمینان دهید که در دنیا مهربانی و لطف وجود دارد. بطور داوطلبانه به محتاجان کمک کنید.
- ⌚ با خانواده خود وقت صرف کنید.
- ⌚ به کارهای معمول و عادی خود برگردید.
- ⌚ زیر یک درخت نشسته به یک جوی آب، دریاچه، رودخانه و یا اقیانوس نگاه کنید.
- ⌚ به خود یادآوری کنید که چطور قبلاً هم احساسات قوی داشته اید و آنها چطور به مرور زمان حل شده اند. آنها همیشه قسمتی از زندگی شما خواهند بود و شخصیت و اعمال شما را شکل می بخشند ولی زندگی شما را تحت سلطه ندارند.
- ⌚ در صورت احتیاج تقاضای کمک کنید. با کسی که مورد اطمینان شماست درباره احساسات خود صحبت کنید، برای کثال با والدین خود یا بستگان دیگر، یک مشاور مدرسه یا رهبر روحانی. اگر احساس شما به همان قدرت خود باقی ماند و یا بیشتر از ۴ الی ۶ هفته بطول انجامید، ممکن است بخواهید با یک نفر متخصص مشورت کنید تا او به شما کمک کند که این احساسات را موشکافی کنید.
- ⌚ کاری کنید که برای دیگران مفید است- مثلاً کلاس کمکهای اولیه یا تنفس مصنوعی بردارید.