

مستشارونا

مستشارونا مدرّبون بشكل خاص على مساعدة الأشخاص لمعالجة الأفكار والمشاعر والسلوكيات المرتبطة بالأضرار الناجمة عن حوادث الطرق.

جلسات الاستشارة مجانية وسرية وعددها غير محدود ويتم تقديمها لأي شخص يتأثر بالحوادث على الطرق (أو تلك التي تطال أي وسيلة نقل عام)، كلما حدث ذلك. ويمكن إجراء الجلسات وجهاً لوجه أو عبر الهاتف.

وعملنا يشملون العائلات والأصدقاء والزملاء المفجوعين؛ والأشخاص المصابين ومقدمي الرعاية لهم؛ والسائقين والركاب؛ وأوائل الواصلين إلى موقع الحادث – والشهود، والمواطنين الذين قدموا المساعدة وعمال خدمات الطوارئ.

أنت لست بحاجة إلى إحالة من أجل الحصول على خدماتنا. تفتح مراكزنا أبوابها من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً. ولتحديد موعد، اتصل على الرقم **1300 367 797**.

مجتمعنا

فيما يلي بعض الوسائل للمساعدة والتواصل مع الأشخاص المتأثرين بحوادث الطرق:

- أخبر عائلتك وأصدقائك عن خدمات الإستشارة المجانية التي تقدمها Road Trauma Support Services Victoria (خدمات دعم المتضررين من حوادث الطرق في فيكتوريا).
- سجّل إعجابك بنا على صفحة الفاييسوك، أو اتبعنا عبر الإنستغرام وتويتر، أو انضم لقائمتنا البريدية.
- انضم إلينا في مسيرتنا السنوية المجتمعية Shine a Light on Road Safety (تسليط الضوء على السلامة على الطرق) أو احتفال TIME TO REMEMBER (تخصيص الوقت لكي نتذكر).
- تعال إلى مجموعة "العلاج عن طريق الفن" الشهرية المجانية التابعة لنا (الخبرة الفنية/الحرفية ليست ضرورية).
- شارك في صياغة مستقبلنا من خلال الإنضمام إلى عضوية Road Trauma Support Services Victoria.
- تطوِّع معنا.

منظمتنا

تقدم Road Trauma Support Services Victoria الإستشارات والمعلومات وبرامج دعم الأقران المجانية لأكثر من 3000 شخص في ولاية فيكتوريا المتضررين من حوادث الطرق كل عام.

نحن ملتزمون بتثقيف المجتمع ورفع مستوى الوعي العام حول الأضرار الناجمة عن حوادث الطرق وكيف تؤثر على حياة الناس. ونقوم بذلك عبر معالجة تصرفات وسلوكيات مستخدمي الطرق من خلال التثقيف.

ادعم عملنا

قد تحدث الأضرار الناجمة عن حادث سير مميت أو خطير لأي شخص في أي وقت. ويساعدنا كل دولار يتم التبرّع به على توفير خدمات جوهرية لجميع المتأثرين من سكان ولاية فيكتوريا. نطلب منك التفكير في التبرّع اليوم.

نحن نُعيد استثمار كل الأموال في برامجنا ونعمل بجهد للتأكد من أن الموارد الموكلة إلينا تُستخدم بكفاءة وفعالية قدر المستطاع.

1300 367 797 | www.rtssv.org.au



الحزن بعد التعرّض لضرب ناجم عن حوادث الطرق



1300 367 797 | rtssv.org.au

فهم الإحساس بالحزن

إذا قُتل شخص ما تحبه أو تهتم به في العشوائي، فقد تعاني من الإحساس بالحزن الشديد. وهو نوع من الموت العشوائي، وغير المُتوقَّع وخارج عن السيطرة.

إنه حدث مأساوي قد يتسبَّب في مجموعة من ردود الفعل العاطفية المؤلمة، بما في ذلك شعور غريب "بعدم الواقعية" فالحياة تستمر من حولك، في حين أن حياتك الخاصة قد تدمرت فجأة. وقد تشعر بإحساس عميق بالعزلة، حتى ضمن عائلتك. وتشمل المشاعر وردود الفعل الأخرى:

- الإنفعال أو التعب الشديد.
- الصدمة، والإحساس بالخطر، وعدم التصديق، والإنكار، والذهول.
- الخوف، والهلع، والقلق، والشعور بالذنب، والغضب.
- الحزن، والشوق، وفقدان الأمل، واليأس.
- الشعور بالعزلة؛ الشعور وكأنك لوحدك في العالم.
- الشعور وكأنك ترى وجه الشخص العزيز على قلبك، وتسمع صوته/ صوتها.
- الإنفعال، والإرهاق، والارتباك، وفقدان التركيز.
- البحث عن المعنى ("لماذا هو/هي؟"، "لماذا نحن؟").

من المهم أن تدرك أن ردود الفعل هذه، في حين أنها مُقلقة، فهي تشكل جزءاً من استجابة عادية وطبيعية لحدثٍ صادم.

وتذكير آخر مفيد لك وللمن حولك بأن الجميع يحزن بشكل مختلف. فيحزن بعض الأشخاص علانية ويرغبون في أن يكون أحداً برفقتهم بينما يحتاج الآخرون إلى الإختلاء والحزن على انفراد. ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للحزن وليس هناك إطار زمني له.

ومع ذلك، كن متأكداً من أنه من المُتوقَّع أن تخف حدة ردود الفعل الشديدة والشعور بالحزن الحاد. ويتعلَّم الأشخاص المفجوعون التعايش مع أحزانهم ويجاد معنى جديد للحياة.

ردود الفعل للأحداث الصادمة

بعد وفاة شخص عزيز على قلبنا في حادث سير، قد نشعر بالصدمة بالإضافة إلى الشعور بالحزن. وتشمل آثار الصدمة:

- استرجاع أحداث الماضي، والأحلام المزعجة/الكوابيس، وعدم المقدرة على النوم، وزيادة القلق، وعدم الإرتياح، وسرعة الإنفعال، والحساسية للضوضاء، وفشل مؤقت في التركيز، وعدم الاهتمام بالأنشطة المعتادة.
- التفكير الدائم بما حدث، أو تجنب كامل للتفكير في الأمر.
- التوتر البدني، والغثيان، والتعب، وآلام مثل آلام الصدر والصداع.
- الخوف من القيادة أو من كونك راكباً أو سائراً على الطرقات؛ أو قلق بشأن الآخرين الذين يقودون أو يستخدمون الطرق.
- الافتراض بأن العالم قد انهار من حولك وبأنه لم يعد هناك أي شيء "آمن" بعد الآن.

إذا كنت تشعر وكأن ردود الفعل هذه تطغى عليك، فمن المفيد أن تخبر نفسك بأن شدتها وتواترها سيقفل مع مرور الوقت. فهي استجابة طبيعية لحدث صادم. ومن ناحية أخرى، يواجه بعض الأشخاص عدد قليل من آثار الصدمة.

ما الذي يمكن أن يساعدك؟

قد يكون من الصعب للغاية أن تعرف ما يجب عليك القيام به في الأيام والأسابيع التي تلي وفاة شخص تُحبّه في حادث سير.

في البداية، قد تكون مشغولاً بالتحضيرات للجنائز، ولكنك قد تشعر بعدها بضيق كامل حول ما يجب أن تفعله مع نفسك في عالم يبدو وكأنه بلا معنى. قد تكون محاطاً بالناس، ولكن عندما يصبح المنزل فارغاً، قد تتساءل عن كيفية التأقلم. قد تكون الأفكار التالية مفيدة:

- اطلب المساعدة حسب الحاجة، وحاول أن تكون واضحاً بشأن ما تحتاجه.
- من المهم أن تعتني بنفسك من خلال أخذ أقساط من الراحة أكثر من المعتاد، وشرب الكثير من الماء، وتناول وجبات طعام مُنظمة، والمشى، وتجنّب الكحول/المخدرات/المنبهات وإيجاد وسائل للإسترخاء.

- يقوم بعض الأشخاص بإنشاء عادات (مثل إضاءة الشموع في أوقات معينة، أو ترتيب الصور أو الأشياء العزيزة عليهم، أو المشي أو القيادة في طريق معين، أو زيارة مكان مميّز أو إقامة حدث).
- فكّر في الاحتفاظ بذاكرة لكلي تكتب فيها عن الأفكار والمشاعر أو للاحتفاظ بقصص موجودة في ذاكرتك عن الشخص العزيز على قلبك وعلاقتك.
- اعثر على شخص مستعد للجلوس والاستماع إليك من دون أن يحكم عليك عندما تكون بحاجة للتحدث مع شخص ما؛ قد يساعدك/تساعدك على "حمل" عبء الحزن لفترة من الوقت (ولكن يجب أن تعلم بأن الكلام يمكن أن يؤدي إلى شعورك بالتعب).
- كن مرناً وحذراً الآخرين من أنك قد تحتاج إلى إلغاء الترتيبات في آخر لحظة إذا كنت تشعر، في اليوم الذي من المفترض أن تجتمع معهم، بأنك بحاجة للراحة أو فقط لأن تكون لوحدهم؛ واطلب منهم تأجيل الترتيبات ليوم آخر.
- حاول معرفة ما إذا كانت هناك مجموعة دعم يمكنك الانضمام إليها والتي تضم أشخاص لديهم تجربة مماثلة لتجربتك.
- حاول أن تعود إلى العمل أو أن تستأنف الأنشطة الروتينية عندما يبدو الوقت مناسباً.
- تجنّب اتخاذ القرارات المتسرّعة مثل الانتقال من المنزل أو تغيير العمل (فقد تندم عليها لاحقاً).

من يمكنه المساعدة؟

جميعنا، في وقت ما في حياتنا، بحاجة إلى المساعدة؛ وقد حان وقتك الآن. حاول ألا تشعر بالحرج من طلب الدعم عندما تحتاج إليه وأينما تحتاج إليه.

بعد وفاة أحد الأحياء، يمكن أن تحصل على أفضل مساعدة من صديق يفهمك أو من أحد أفراد العائلة القادر على الاستماع إليك، دون الحكم عليك، بينما أنت تتحدّث عن ما حدث، وعن الشخص الذي توفي والألم الذي تشعر به.

على الرغم من أن العديد من الأشخاص يريدون تقديم المساعدة في هذا الوقت، فإنهم قد لا يعرفون ماذا يفعلون. وقد تحتاج إلى شرح ما تشعر به وتحديد ما الذي تريدهم أن يقوموا به. هل هو شيء عملي مثل المساعدة في المنزل أو الحديقة، أو جلب الطفل من المدرسة؟ هل تحتاج أن يأتي صديق ويستمع إليك وأنت تتكلم، أو أن يجلس بقربك وأنت تترتاح؟

قد تجد أيضاً أن بعض الأشخاص لا يفهمون أو يخافون من الحزن الشديد، ويفضلون أن "تتجاوز هذه المرحلة" بسرعة. وبالنظر إلى أن الأفراد يحزنون بشكل مختلف، فيمكن لسوء التفاهم أن يحدث أيضاً ضمن عائلتك. وقد تبدأ في تجنب التحدث عن وفاة الشخص العزيز على قلبك خوفاً من إزعاج نفسك أو غيرك، وخلق إرتباك إجتماعي بشكل عام.

عندها يكون من المفيد التحدث إلى شخص غير أفراد عائلتك وأصدقائك. وقد يكون هذا شخص مفجوع و/أو مهني مثل طبيبك العام، أو المعالج النفسي أو الطبيب النفسي، أو عامل اجتماعي، أو مستشار نفسي خبير في الحزن والصدمة.

تخصيص الوقت لكي نتذكر

تنظم منظمنا إحتفالاً كل عام لتذكر أولئك الذين ماتوا، وتقدير أولئك الذين أصيبوا، والإقرار بتأثير الأضرار الناجمة عن حوادث الطرق على مجتمعنا الأوسع. وأنت مدعو للحضور.

المكان: Queen's Hall, Parliament House, Melbourne
الزمان: ثالث يوم أحد من شهر تشرين الثاني/نوفمبر.
اتصل على الرقم 1300 367 797 للحصول على المزيد من المعلومات.