

# منتدى التربية والتعليم بالمدينة

Khalid1122

## كيف تواجه الصدمات العاطفية

قد تكون الصدمة العاطفية: فقد شخص عزيز، أو شيء ثمين، أو في فشل في دراسة أو عمل، أو في فقدان علاقة صداقة، أو في اكتشاف خيانة أحد المقربين، أو في غيرها من المواقف الصعبة التي تتسبب في أزمات نفسية عنيفة..

وهنا يزودنا المتخصصون النفسيون بالأمور التي من شأنها مساعدتنا  
على عبور الصدمات، وترشدنا في كيفية مدّ يد العون لمساعدة من  
يمرون بأزمات مماثلة..



### **ـ أنجذب العزلة:**

فالمساندة من قبل الأصدقاء والأحباء تعطي سنداً نفسياً لا يستهان به،  
كما أنها تحمي من الشعور بالوحدة وما يتبعه من تأثيرات سلبية، علاوة  
على أنها تعطي إحساساً بالأمان، الذي بدوره يخفف من وقع الصدمة.



## 2\_الإقرار بالمشاعر:

حدّد ما تشعر به بصراحة، وقرّب به لنفسك، فتقول مثلاً :

-أنا أشعر بالمرارة لاكتشاف خيانة صديقي.

-أشعر بخيبة أمل لفقدان صداقته.

-أشعر بالحزن لأنني لم أكتشف حقيقته قبل ذلك.

إن الإقرار بالمشاعر السلبية، يعتبر الخطوة الأولى في علاج الصدمة

العاطفية. أما تجاهل هذه المشاعر بهدف نسيانها، فيؤدي إلى دفنها

مؤقتاً وليس الخلاص منها.



### **3\_ مناقشة الموقف:**

مناقشة أبعاد الصدمة مع أحد والديك أو كليهما، أو أحد أصدقائك أو غيرهم ممن تثق في رأيه - تخرج ما بداخلك من حزن. ولكن لا تضغط على نفسك كثيراً، إذا شعرت أنك تميل إلى الصمت لفترة من الوقت

### **4\_ الأمل وسط المحنة:**

درب نفسك على توقع الأفضل، وتمسك بالأمل في وسط المحنة. وتذكر المرات السابقة التي كنت تمر فيها بأزمة، وكيف أن الموقف

قد مر بسلام. فغالباً ما يرى الإنسان الدنيا سوداء في وقت الأزمة  
غير أنها في واقع الأمر لا تكون كذلك تماماً .



## 5\_ أَلجأ إلى الله لأنه يحبك:

فالله دائماً يعينك على تخطي الصعاب؛ لأنه يحبك بشكل شخصي ويهتم بحياتك. تحدث معه أن يلهمك سلاماً وتعزية في القلب، تذكر أنه يجرح ويعصب يسحق ويداه تشفيان، وتؤكد أنه مع كل تجربة يوجد لها مخرج وتعزية. لكن من المهم أن تصلي، فالسلام الذي يمنحه الله، يفوق العقل، وسلام الله يختلف عن السلام الذي يعطيه كل العالم؛ لأنه سلام يفوق كل عقل.. .. وعندما تساعد شخصاً يمرّ بأزمة عاطفية.. حاول أن تحيطه بالحب والتفهم، ولا تقلل من شأن الأزمة (في محاولتك للتخفيف عنه)، بل دعه يعبر عما يشعر به من أسى وحزن. استمع كثيراً وتكلم قليلاً، فالذي يمر بأزمة يحتاج لمن يسمعه حتى يخرج ما بداخله من مشاعر سلبية. لا تتردد في مساندتك مساندة عملية له بقدر استطاعتك.

