

# الجارديان تستعرض بعض النصائح للاعتناء بالصحة العقلية في خضم صراعات الشرق الأوسط



الثلاثاء 15 أكتوبر 2024 01:58 م

جلب تصاعد العنف في الشرق الأوسط، وخاصة في لبنان في الأسابيع الأخيرة، أنباء عن الموت والإصابات والنزوح. واستجابة لذلك، نظمت الحكومة الأسترالية رحلات إجلاء للمواطنين الأستراليين وحثت جميع الأستراليين في لبنان على اتخاذ أقرب الرحلات المتاحة نظرًا للطبيعة غير المتوقعة للصراع. لقد كان هذا وقتًا عصيبًا للغاية بالنسبة لأكثر من 248 ألف أسترالي من أصل لبناني، وغيرهم. وتردد صدى العنف المتصاعد في لبنان أيضًا بعمق لدى الشتات الآخر في أستراليا، مثل أولئك القادمين من فلسطين وأوكرانيا. وتتشترك هذه المجتمعات المتناثرة في تجارب مماثلة للصراع والنزوح. إذن، كيف يعتني الأستراليون الذين لديهم روابط بلبنان أو غزة أو مناطق الصراع الأخرى بصحتهم العقلية في هذا الوقت؟ وكيف يمكنك دعم الآخرين الذين يعانون؟

التعرف على الألم والمعاناة  
الأشخاص الذين تربطهم علاقات عاطفية بمناطق الصراع في الخارج يتعرفون على الألم والمعاناة التي يرونها ويسمعونها. وقد يعيش الأستراليون الذين يتشاركون معهم التراث الثقافي في ظل أحداث الوطن ويختبرون ما أطلق عليه البحث ديناميكيات "الدفع والجذب". وقد يكون هذا يعني تجربة فترات من الهدوء والراحة مختلطة بفترات متقطعة من الخوف الشديد وعدم اليقين والألم العاطفي مع تطور الأحداث المزعجة. بالنسبة للبعض، فإن الأرق والتهيح والخوف والإحباط وعدم اليقين والإرهاق العاطفي يتحدون. لم يعد الناس معزولين عن بلدهم الأصلي. بل إن الأحداث العالمية تؤثر على حياتهم الشخصية والاجتماعية وصحتهم العقلية. الطريقة التي يدير بها الناس التفاعل بين أحداث الوطن والشعور بالعجز والصحة العقلية في أستراليا معقدة. من السهل أن نستهلك بسرعة بما يحدث. الأحداث رسومية ومقنعة وسريعة الحركة.

كيف تعتني بنفسك  
إذن، ماذا يمكنك أن تفعل إذا لاحظت أن نفسك أو شخصًا قريبًا منك يتأثر؟ تعرف على محفزات الضيق لديك. بالنسبة للبعض، قد يكون هذا مشاهدة العنف على الأخبار التلفزيونية أو وسائل التواصل الاجتماعي. بالنسبة لآخرين، قد يكون هذا قصصًا عن الأطفال والشباب الذين قُتلوا. قد يكون رؤية وسماع الصور والقصص أمرًا مؤلمًا إذا تكررت عبر منصات متعددة. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تقليل تعرضهم لوسائل الإعلام. تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم حول ما تشعر به. صف ما يحدث وما تلاحظه عن نفسك. إذا كنت تشعر بالضعف أو القلق بشأن صحتك العقلية، أو صحة أحد أحيائك العقلية، فاطلب الدعم من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. أعد الاتصال بشبكات الدعم الشخصية وعززها. يمكن أن تحمي الروابط الثقافية الداعمة وأفراد الأسرة، وغيرها من أشكال الدعم بما في ذلك الأصدقاء والزملاء، من ظهور أو تفاقم الضيق العقلي. يمكن أن يؤدي الحصول على المساعدة في وقت مبكر إلى خلق المزيد من الخيارات للدعم. كما يمكن أن يسهل قبول المساعدة في المستقبل. ارجع إلى مصادر المعلومات الموثوقة ومعايرة التعرض لوسائل الإعلام. في حين يحتاج العديد من الأشخاص إلى معرفة الأحداث، فإن القصص والصور الإخبارية مزعجة. قم بدمج الأنشطة التي تريحك وتشتت انتباهك، وتجعل وضعك أكثر أمانيًا. يمكن أن يشمل ذلك: قضاء الوقت مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء إعادة الاتصال الديني التشبث من خلال الموسيقى أو الطعام. تجنب اصطحاب الأجهزة إلى السرير لحماية نومك وصحتك العقلية.

كيفية دعم الآخرين

إذا كنت تعمل مع شخص متأثر بالأحداث وتدعمه، فاعلم أن هذا هو الوقت المناسب للتعاطف والرحمة. أظهر أنك قلق، وفي الوقت نفسه، تأكد من أنه بخير. أسأله:

ما الذي قد يكون الأكثر فائدة في دعمنا لك؟

ما هي أفضل طريقة لدعمك والوقوف إلى جانبك؟

من المهم أيضًا أن تسأل عن صحته العقلية. يمكنك أن تسأل:

مع تطور الأحداث، كيف تسير الأمور في المنزل بالنسبة لك الآن؟

عند التحقق من صحة تجربة شخص ما، تذكر أنه ليس من المهم دائمًا معرفة التفاصيل الشخصية أو الظروف بتفاصيل دقيقة. إن ما يهم هو إظهار الاهتمام الحقيقي، وخلق الثقة والأمان النفسي. احرص على الاستماع حقا، بدلاً من الاستماع حتى تتمكن من الرد.

وإن كنت صديق أو زميل أو مدير، قد يساعد تقديم الدعم والاستماع دون إصدار أحكام الشخص المتأثر بالأحداث الكارثية العالمية.

في أوقات كهذه، التصديق والتواصل الإنساني والدعم من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية صحتك العقلية وصحة الآخرين.

<https://www.theguardian.com/australia-news/commentisfree/2024/oct/14/mental-health-diaspora-family-middle-east-conflict-lebanon-gaza-israel>