

معلومات للمستجيبين الأوائل في التعامل مع ردود أفعالهم العاطفية عند رؤية الجثث البشرية في كوارث الموت الجماعي

أثناء قيامك في عمل يتمثل في الاستجابة لكوارث وحالات طارئة ، قد تتعرض للنظر ، أو شم روائح ، أو التعامل مع جثث لموتى من أعمار مختلفة.

بلا شك إن التعامل في محيط هذه الجثث قد يثير مشاعر عنيفة من الحزن والخوف ، وأحياناً كذلك قد يثير النفور ، والإشمئزاز ، إلى جانب الشعور بالغضب من أنه ما من سبب يستحق زهق هذه الأرواح وخلق هذه المأساة.

قد تشعر كذلك بالذنب لشعورك بعدم القدرة على تقديم المساعدة الكافية لإنقاذ هذه الأرواح ، ولكن ردود الأفعال هذه هي طبيعية وجزء من تكويننا الإنساني.

قد تشعر خلال عملك في هذا المحيط بالخدر العاطفي وقد تحضرك روح الدعابة كردة فعل طبيعية لتخفيف الشعور بالمعاناة لهول الموقف.

قد تكون المشاعر قوية وردود الأفعال مؤلمة أكثر خاصة عندما تكون الضحية أمامك جثة طفل أو عندما تذكرك بأحد تحبه أو تذكرك بشئ يتعلق بك. وقد تتباين ردود أفعالك في كل مرة تتعامل فيها مع مثل هذه الكوارث، ولكن دائماً تذكر أن التأثير واضطراب المشاعر أمر طبيعي وما هو إلا تأكيد على مدى إنسانيتك.

فيما يلي بعض النصائح والدروس توصل إليها أشخاص آخرون مروا بنفس هذه المواقف الصعبة وتعاملوا مع كوارث وأزمات نجم عليها ضحايا من البشر نتيجة كوارث طبيعية ومفتعلة. وعلى الرغم أن هذه النصائح ليست قادرة على جعل التعامل مع هذه الحوادث الفظيعة شيئاً سهلاً، لكنها ستساعدك على الصمود والاستمرار في هذا العمل، والتعايش مع خبراتك من دون أن تطاردك هواجس الذكريات المؤلمة :

- تذكر أن الغرض الأكبر من عملك هذا هو نشل الجثث للتحقق من هويتها والتعرف عليها من قبل ذويها ليتم دفن الموتى باحترام، وهذا يدل على أنك تقدم الرعاية و تضيف الأمل و تمنع الأمراض من التفشي بين الأحياء. لمن بقي على قيد الحياة.
- يجب إعلام مسؤولك المباشر في عملك هذا عن الجثث التي تم انتشالها والعمل القائم حولها وأن يتم التنسيق مع السلطات المحلية وطلب المساعدة لتسهيل تنفيذ مراحل هذا العمل بكفاءة وإتقان.

- إبحث عن معلومات حول متطلبات هذا النوع من العمل. وتقصى واستفد من خبرات الآخرين في هذا المجال. ومع ذلك قد يكون من الصعب أن تقوم بتهيئة نفسك تماماً ذهنياً لما ستراه فعلياً عند قيامك بهذا العمل.

- أثناء عملك ، دائماً حافظ على إرتداء القفازات الواقية والملابس المخصصة لهذا العمل وذلك لتجنب خطر الإصابة بالأمراض. إحرص على أخذ فترات متكررة من الراحة وحافظ على النظافة الشخصية وقم بشرب الكثير من السوائل وتناول طعاماً جيداً. كذلك عليك إراحة قدميك من الوقوف لفترات طويلة من وقت إلى آخر على إعتبار ضرورة توفر مرافق قريبة لموقع العمل، تستطيع اللجوء إليها لأخذ قسط من الراحة أو لغسل الوجه واليدين أو لغرض الإستحمام وتبديل الملابس دورياً.

- قم بالتحدث مع الآخرين خلال القيام بالعمل خاصة عند الشعور بالإرهاق الجسدي والنفسي فهذا عنصر مهم جداً ليساعد على دعمك نفسياً وعقلياً ولتخفيف حدة تأثر أفكارك و مشاعرك من حدة الموقف.

- قدم المساعدة للأشخاص الآخرين من حولك والذين يشعرون بالضيق والإجهاد، كن مستمعاً جيداً لهم وعلى ثقة بأن الإعراب عن المشاعر ليس ضعفاً بل على العكس تماماً، وذكر الآخرين بأن المشاعر المتأججة من هول الحدث هو وضع طبيعي وإنساني.

- الدعابة في هذا الوقت هي وسيلة جيدة للتخلص من التوتر. قد تكون الدعابة وقت المصائب، تحت ظروف معينة وحالات محددة، داعمة في تخفيف حدة الألم النفسي، لكنها في حالات أخرى قد تكون مسيئة للبعض، لذا يجب عدم تقليل احترام رفات الأموات ومشاعر أقربائهم.

- حاول أن تحد من تعرضك للجثث قدر الإمكان.

- قم بالحد من تعرض الآخرين، خاصةً الغير عاملين مستجيبين أوائل والمدنيين منهم، للجثث خلال انتشارهم، عن طريق استعمال الستائر والفواصل والأغطية وأكياس الجثث والحواجز قدر الاستطاعة.

- رش العطور وكولونيا بعد الحلاقة في محاولة لإزالة الروائح الكريهة المنبعثة من الجثث قد يتسبب بإثارة ذكريات حزينة مرتبطة بهذه العطور لاحقاً، لذا ينصح بتجنب هذه الطريقة واستبدالها بأن تحاول التنفس من فمك لتخفيف حاسة الشم لديك خلال العمل.

● كن حنوناً ، و لكن تجنب التركيز على ضحية بعينها ، خاصة التي ربما تكتشف أنها لأحد من معارفك.

● المتعلقات الشخصية التي يعثر عليها بالقرب من الجثث قد تكون ضرورية لتحديد هوية المتوفى. وقد تكون هذه المقتنيات مهمة أيضاً لأفراد أسرته ومحبيه الذين لا يزالون على قيد الحياة ويودون حفظها معهم لتذكيرهم به ، لذلك لا يجوز أخذ أي من هذه المقتنيات من قبل العاملين على انتشار الجثث ، لغاية تذكارية للحدث.

● لا تمنع التدقيق بالمقتنيات الشخصية للمتوفى أكثر من الضروري ، لأن ذلك قد ينعكس عليك بالحزن والألم الشديد.

● ذكر نفسك خلال العمل بأن الجثث هي رفات جامدة منزوعة الروح ، لعل تذكرك لهذه الحقيقة يخفف من ارتباكك وحزنك.

● لا بأس من تلاوة صلواتك سراً إذا كان ذلك يشعرك بالراحة، و لكن أترك مراسم العزاء المتعلقة بكل جثة للمسؤولين المدنيين أو الرموز الدينية في المنطقة المنكوبة و لذويهم.

● أظهر الاحترام للثقافات والمعتقدات الدينية المعتمدة في المنطقة التي يتم فيها العمل والتي قد تكون مختلفة عن تلك التي تؤمن بها أنت وتتبعها.

● عندما يسمح الوقت، إحرص على جمع أفراد فريقك ليدعم بعضكم بعضاً و لتحفزون بعضكم على الإستمرار.

● حاول استيعاب حقيقة الأشياء الرهيبة المحاطة بجوانب هذا العمل، ولكن لا تتعمق في التفكير والتدقيق بتفاصيلها. في حالة عدم القدرة على التعامل مع أي من جوانب العمل لأنك تجدها مجهدة بشكل خاص وقد تؤثر سلباً على صحتك النفسية ، عليك إخبار رئيسك المباشر بذلك – فقد يساعدك في تغيير نوعية العمل المناط إليك وهذا سيكون مفيداً جداً لك.

● بعد تغيير طبيعة العمل المناط إليك، لا تقسو على نفسك وتشعر بالذنب لأنك حاولت أن تبتعد ذهنياً عن منطقة الموت الكارثية المؤلمة ولا تلوم نفسك على عدم قدرتك على التحمل والثبات.

● يجد بعض الناس التحدث مع الأخصائيين النفسيين حول التجارب والمواقف التي تعرضوا لها خلال هذا العمل، في مجموعات لتبادل و إستخلاص

المعلومات، مفيداً جداً لإستيعاب وتقبل الحدث وآثاره. ولكن البعض الآخر لا يجده كذلك . لذا القدوم على هذه الخطوة يجب أن يكون طوعية. وأن رغب الشخص السماح لنفسه بتبادل المعلومات في هذه الجلسات فيستحسن أن يكون كل أفراد المجموعة قد مروا بنفس التجارب و تعاملوا مع مواقف مماثلة.

- وجد أن الكوابيس أو الأحلام المريبة وكذلك الشعور بالتوتر وتوارد ذكريات غريبة على الشخص هي أمور شائعة ومتوقعة أثناء أو بعد عملاً مجهداً نفسياً مثل العمل في إنتشال رفات البشر.

- البوح بالمشاعر و شرح ردود الفعل العاطفية المضطربة والعنيفة من أثر المرور بهذه التجارب المؤلمة ، مع أفراد أهلك ومحبيك من حولك هو غالباً أمراً مفيداً، و لكن قد يكون القيام بذلك أمراً صعباً جداً.

- إذا إستمر الشعور بالإضطراب أو الإكتئاب أو صعوبة في النوم أو سرعة الغضب لمدة طالت لأكثر من أسبوعين منذ عودتك لمنزلك ، فيجب عليك أن تقوم بطلب المساعدة من المستشار أو الطبيب.

مركز دراسة الإضطرابات الناتجة عن الصدمات النفسية
قسم الطب النفسي
جامعة يونيفورم د سبرفسز

| Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 4301

www.CSTOnline.org