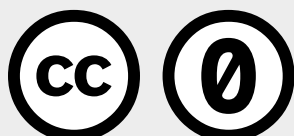


لماذا قد يكون من الصعب  
استيعاب هذه الأمور عاطفيًا؟



# تحطم شعورنا بالأمان والسلامة

رؤية شعبنا يتعرض للظلم والقتل قد يشعرونا كأن هناك فراغ في حياتنا لا يمكن ملؤه.

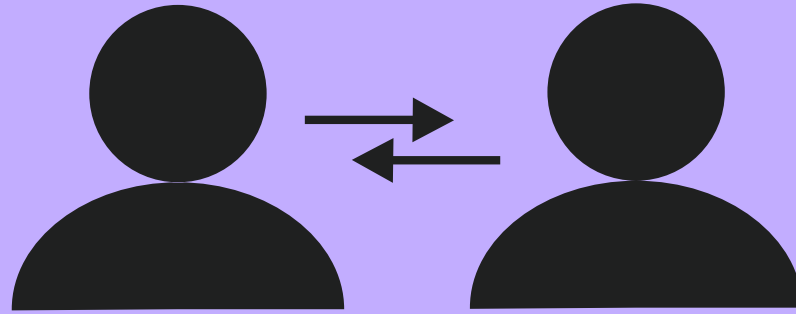
الطريقة التي ننظر بها إلى الحياة قد تغيرت.  
قد نشعر أننا فقدنا الغرض أو المعنى.



# كيف تتفاعل مع مشاهد القتل والظلم؟

نظرًا لأن هذا صادم والفقدان هو بهذا الحجم  
الهائل، قد تتفاعل بالطرق التالية:





### الإنكار:

قد نواجه صعوبة في قبول أن ما يحدث حقيقي. إننا نعيش كابوسًا. مشوشون/ات، مخدرون/ات.

### الصدمة:

ارتجاف وصعوبة التنفس. قد نصمت، نصرخ، نبكي. الصدمة ردة فعل طبيعية.

### شعور بالضيق والذنب والغضب:

من الشائع أن نشعر بالذنب - لماذا نحن أحياء والآخرين يُقتلون؟ من الشائع أيضًا أن نشعر بالتوتر وعدم الرغبة في التحدث حتى عمّا يحدث.

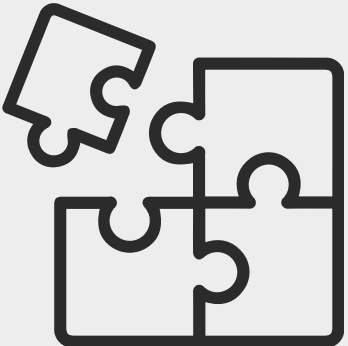
### صعوبة أداء المهام اليومية: الصدمة

والحزن يجعلنا من الصعب مواصلة المحادثات "العادية"، وإعداد الطعام، والنوم، والحفاظ على نظافة المنزل، والذهاب إلى العمل.

# طرق للتأقلم

**السماح لنفسك بالشعور بالعواطف التي تمتلكها:**  
ليس هناك عواطف "صحيحة" أو "خاطئة" أو طرق "صحيحة" أو "خاطئة" للحداد.

**قبول المساعدة والدعم:**  
أفضل ملجأ في الوقت الحالي يمكن أن تكون الأسرة والأصدقاء والزملاء. أولئك الذين يفهمون، يحزنون معك، ويقدمون الدعم.



# عند الشعور بالقلق

ينصح بالاعتماد على تقنيات التأريض الجسدية، لأنها تساعدنا على:

1. التشتت عن الخوف أو الصور غير المرغوب فيها في رؤوسنا.
2. إعادة تقليل قلقنا إلى مستوى يمكننا التحكم فيه بشكل أفضل قليلاً.
3. إخراجنا من الحالات "المتجمدة" للصدمة حتى نتمكن من التفكير بوضوح أكبر.



# التقنيات البدنية

1. ضع/ي كلتا قدميك على الأرض. ارتد/ي بقوة عدة مرات، انقل/ي وزنك، اهتز/ي بأصابع قدميك، انتبه/ي إلى الأحاسيس الجسدية الخاصة بك.
2. اضغط/ي أو افرك/ي كفيك معًا، انتبه/ي إلى الضغط والدفء في يديك، أو إذا كانت باردة.
3. تنفس/ي بعمق وببطء. ضع/ي يداً على بطنك أثناء التنفس. إذا لم تتحرك/ي، فإن تنفسك قصير وسطحي - نريد التنفس بعمق من بطننا.

# التقنيات العقلية

تخيل/ي وجه شخص  
تحبه: ماذا سيقول  
لتهدئك؟

اقرأ/ي شيئًا يجلب لك  
السلام ( صلاة، أغنية،  
قصيدة...)

قم/قومي بعد العد  
التنازلي من 100. حاول  
ذلك مرة تلو الأخرى.

الحيوانات الأليفة آليات  
تأقلم رائعة خلال فترات  
الضيق.

لمس شيء مريح. إذا كان  
لديك حيوان أليف،  
تواصل/ي معهم.

فكر/ي في مكان تحبه،  
كيف يبدو؟ كيف  
يشعرك أن تكون/ي  
هناك؟



# تواصل مع الأشخاص المتاحين لك

يساعدك الأصدقاء والتواصل الإنساني خلال الأوقات الصعبة ويمنحونك الدعم عندما تحتاج إليه. إذا كنت غير قادرة/ة على الاتصال ببعض الأشخاص في شبكتك الاجتماعية، قومي الروابط التي لديك حاليًا. تواصل/ي مع الأشخاص المتاحين لك.

# ذكّر/ي نفسك بجمال ثقافتك

ثقافتك وهويتك الآن تحت الهجوم.  
وهذا ما يعزز الشعور بالفقدان وسط الإبادة  
الجماعية.

عبر/ي عن فخرك بأنك فلسطيني/ة وذكّر/ي نفسك  
بالأجزاء المذهلة والإيجابية لثقافتك.



تم إنشاء موارد الاستجابة لحرب غزة بالتعاون مع عدد من المنظمات وهي متاحة للاستخدام والنشر من دون أي شرط.

