



EmotionAid<sup>(R)</sup>  
Emotional first aid for stress management

# التحكم بعواطفنا وردود أفعالنا في حالات الطوارئ

هل ينبض قلبكم بسرعة عند سماعكم صفارة الإنذار، هل تتنفسون بصعوبة، هل تشعرون برجفة داخلية تسيطر عليكم، أو بلبلة، أو عدم إلمام، قلق، ارتباك وخوف أو عجز؟ هذه المشاعر والأحاسيس هي طبيعية في أوقات الطوارئ ويمكن السيطرة عليها وتغييرها. إذا ما اتبعت المراحل التالية:

5  
مراحل

من سلم الأعداد 1-10 الذي أمامكم حاولوا تدرج مقياس نسبة التوتر الذي تشعرون به الآن، إذا كانت النسبة فوق العدد 6 قوموا بتنفيذ كل الخطوات التالية، وإذا كانت نسبة التوتر لديكم تحت العدد 6 انتقلوا مباشر للمراحل 4 و 5:

<p>سواء تواجدتم بمكان آمن أو في أي مكان آخر، ضعوا كف أيديكم فوق ذراعيكم بشكل متقاطع وتمشوا باتجاه معاكس حتى خمسة وعشرين مرة حتى تهدأوا.</p>	<p>1 المرحلة</p>	10
<p>انتبهوا إلى كف الرجل التي على الأرض ثبتوها بقوه وأسندوها جيدا، ثم انظروا حولكم وعدوا عشرة أغراض مختلفة، بحيث تكون اما متشابهة اللون،المادة أو الشكل</p>	<p>2 المرحلة</p>	9
<p>إذا كنتم وما زلتم تحتاجون إلى التهدئة، ضعوا يداً واحدة على القلب واليد الأخرى على البطن، وانتبهوا إلى طريقة التنفس.</p>	<p>3 المرحلة</p>	8
<p>انتبهوا إلى ما يحدث بالجسم، هل هذا القلب؟ هل التنفس أكثر عمقا؟ هل ما زال هنالك انقباض أو ألم بالجسم؟ إذا كانت الإجابة بنعم، انتبهوا إلى إحساس أو شعور واحد في كل مرة، لا حاجة لأن تقوم بشيء ما من أجل هذا الإحساس أو الشعور سوى الانتباه له، خذوا وقتاً للتحرر من هذا الإحساس أو الشعور الذي يأتي بالطرق التالية: تنفس عميق (شهيق)، تئائب، تجشؤ، قشعريرة، رجفة خفيفة، موجة حرارة، تعرق أو ضحك وبكاء.</p>	<p>4 المرحلة</p>	7
<p>لتعزيز الهدوء الذي وصلتم إليه، فكروا بالأشياء التي تعززكم وتشجعكم وتهنئكم وفرحكم، كشركاء في الحياة أو الأصدقاء أو أي شيء تحبونه بأنفسكم مثل نشاط معين، مكان أو صورة جميلة أو كيان روحي، انتبهوا إلى التأثير المهدئ لهذا المصدر عليكم.</p>	<p>5 المرحلة</p>	6
		5
		4
		3
		2
		1

تذكروا! التوتر الذي نشعر به يؤثر ليس علينا وحدنا بل على كل الناس من حولنا، هكذا تنتج لدينا ردة فعل متكررة تعزز وتقوي الخوف والتوتر. ولكي تمنعوا حدوثها استعملوا أنتم أولاً هذه الأدوات قبل أن تقموا أي دعم للآخرين. وعندما تحصلون على الخبرة اللازمة لاستعمال هذه الأدوات، تستطيعون اختيار جزء منها أو كلها، حتى تشعروا بالراحة والتغيير.

