

## التعامل مع العنف في الأخبار

يمكن لرؤية العنف في الأخبار أن تشعرنا بمجموعة من المشاعر، بما في ذلك الحزن والغضب والشعور بالذنب والذعر. فيما يلي بعض المشاعر الأخرى التي قد تجربها عند التعرض لأحداث عنيفة، وبعض آليات التكيف التي قد تساعدك.

### الشعور بالضعف وانعدام الأمان

قد يؤثر الحدث العنيف على إحساسك الشخصي بالأمان. قد تجد نفسك قلقًا أكثر على أفراد العائلة، وخاصة الأطفال منهم.

### الشعور بالخوف من المجهول

يُذكرنا العنف أننا لا نستطيع التحكم في سلوك الآخرين. قد تشعر بالقلق حيال حضور المناسبات العامة أو السفر.

### اختبار ردود الفعل المتأخرة

إذا كنت قد تعرضت لصدمة في الماضي، فقد تعيد اختبار ردود أفعالك العاطفية المتعلقة بذلك الحدث حتى لو كنت تعتقد أنك قد تعاملت مع الذي حدث.

## بعض آليات التكيف المفيدة:

### التركيز على الأشياء التي يمكنك تغييرها

محاولة التركيز على الأمور التي بإمكانك التحكم فيها. كيف يمكنك توفير بيئة عمل أكثر أمانًا؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتساعد نفسك وعائلتك على الشعور بالأمان؟

### الاستفادة القصوى من نظام دعمك الاجتماعي

إن نظام دعمك الاجتماعي أمر جوهري في مثل هذه الأوقات. اقض وقتًا مع من يجعلونك تشعر بحالة أفضل، سواء كانوا أصدقاءك أو زملاءك أو أفراد عائلتك.

### تقبّل مشاعرك

من الضروري الاعتراف بمشاعرك. عندما نتجاهل أو نقلل من قيمة تجاربنا، يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاعر الاستياء والذنب والعزلة.

### التقليل من التعرض لوسائل الإعلام

قد يكون من المفيد أن تأخذ استراحة من وسائل الإعلام إذا شعرت أن الأخبار تُثقل كاهلك أو تؤثر عليك سلبًا.

### الاعتناء بنفسك

تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم، وحاول تناول طعام صحي، واعتني بصحتك البدنية من خلال المشي أو ممارسة بعض التمارين الخفيفة في المنزل.

