

المحافظة على نفسك أثناء التحقيق – تجنب الإعياء الانفعالي

بعض المؤشرات على الإعياء الانفعالي:

- عدم القدرة على التوقف عن التفكير بما رأيت وسمعت
- مواجهة صعوبة في النوم
- الشعور بالحاجة إلى مراقبة أو حضور جلسات التحقيق طيلة الوقت، رغم شعورك بالإرهاق و/أو أنها تستحوذ عليك.
- إهمال بعض الأمور في حياتك، بما في ذلك العائلة والأصدقاء والعمل أو الاستمتاع بأوقات الفراغ وما إلى ذلك
- الشعور بشيء من الخدر أو عدم القدرة على التركيز
- الشعور بعد القدرة على القيام بنشاطات تساعدك على الاسترخاء أو راحة النفس، كالخروج للمشي أو مقابلة الأصدقاء إلخ.
- التصور بأنك لا تستطيع التعبير عن مشاعرك
- ترى نفسك غير قادر على التوقف عن الكلام حول ما سمعت ورأيت
- ملاحظة أنك تتناول مشروبات روحية أو تدخن أكثر من المعتاد
- ليس لديك الطاقة اللازمة لمزاولة النشاطات اليومية

فيما يلي بعض المهارات الإيجابية التي يمكن أن تجربها:

- إذا لاحظت وجود أي من المؤشرات المدرجة أعلاه، عليك أن تفكر بالمدة التي تقضيها في حضور جلسات الاستماع أو في مراقبتها، وحصرها بالجلسات التي تتعلق بك بشكل خاص
- قرّر ما تريد أن تفعل خطوة خطوة
- كرّس وقتاً أطول في مزاولة النشاطات التي تستمتع بها عادة
- حاول واحرص على أن تأخذ القسط الكافي من النوم والراحة
- تحدّث مع أشخاص تثق بهم
- أطلب المساعدة

إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى أن تتحدث أكثر عن أي شيء يتعلق بصحتك العاطفية، فإن موظفي هيئة الرعاية الصحية NHS وهيستيا Hestia يتواجدون في مقر التحقيق يوميا. ويمكن الحصول على الدعم أيضا بتحويل نفسك عبر www.grenfellwellbeing.com أو الاتصال بهاتف رقم 020 8637 6279 إن كان لديك استفسارات أخرى.