



الاستجابة الأولية للصدمة النفسية

الاستجابة الأولية والدعم المجتمعي في التعافي من الصدمات النفسية.





تم تحريره بواسطة
جوليت ميليكان

إعداد
جيمس أثيرتون

جميع الحقوق محفوظة من قبل شبكة إعادة الائتلاف (Re-Alliance)، ومنظمة العمل المستدام من أجل التنمية المجتمعية (SACOD)، 2024

تود شبكة إعادة الائتلاف (Re-Alliance) أن تجعل هذا الكتيب متاحًا لكم مجانًا. يرجى الاتصال بنا من خلال موقعنا الإلكتروني إذا كنتم ترغبون في نسخ هذا الكتاب أو ترجمته إلى لغة أخرى.

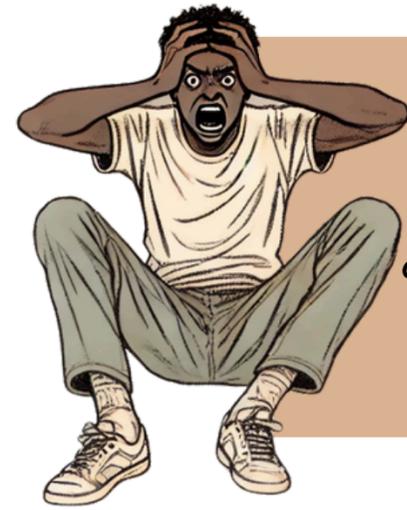
الاستجابة الأولية والدعم المجتمعي في الصدمات النفسية و التعافي من الصدمات النفسية

- 4 **الجزء 1:** تقديم الدعم الفوري
- 5 الطرق التي يتفاعل بها الأشخاص مع الأزمات
- 6 ما يجب فعله وما لا يجب فعله للدعم الفوري في حالات الصدمات النفسية
- 7 لغة الجسد والأشياء المفيدة التي يجب قولها
- 8 الاستماع الفعال
- 9 ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله
- 12 **الجزء 2:** تجديد الأمل والتواصل المجتمعي
- 16 تهيئة الظروف لإعادة التواصل والشفاء
- 14 إعادة التواصل مع الذات
- 16 إعادة التواصل مع العائلة
- 18 إعادة التواصل مع الثقافة
- 20 إعادة التواصل مع الطبيعة والمعتقدات الروحية.

الجزء الأول تقديم الدعم الفوري

الطرق التي يتفاعل بها الأشخاص مع الأزمات

يستجيب الجميع للأزمات بطرق مختلفة. بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تكون الأزمة حدثًا مؤلمًا والذي يمكن أن يترك ضررًا دائمًا في حياتهم. ويمكن أن يساعدنا البدء بالتعرف على علامات رد فعل الأشخاص في الاستجابة بالطريقة الأنسب. يمكن أن تعبر تلك المشاعر عن نفسها بعدة طرق، ويختبرها كل شخص بشكل مختلف. ولكن إليك بعض الأمثلة على كيفية ملاحظة رد فعل شخص ما



الغضب
• الصراخ
• السلوك المتقلب



الذعر
• تغيير التنفس
• صعوبة في التركيز



الإنكار
• تجنب الحديث عن الأزمة



الحزن
• البكاء
• التباعد العاطفي



الانسحاب والعزلة
• عدم التحدث
• لغة الجسد المنغلقة



الصدمة النفسية هي استجابة للأحداث المؤلمة التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الأفراد والمجتمعات. وتؤثر الصدمة النفسية على الأشخاص بشكل مختلف. ويمكن أن تستمر آثار الصدمة النفسية لفترة طويلة، مما يؤثر على كيفية رؤية الأشخاص لأنفسهم وتفاعلهم مع الآخرين. ومع ذلك، فإن تطوير مهارات التأقلم وبناء مجتمعات داعمة يمكن أن يساعد على الشفاء.

يمكن للمستجيبين المجتمعيين أن يحدثوا فرقًا مهمًا في أعقاب الأزمات

✓ **افعل** التأكد من وجودكما في مكان آمن للتحدث، أو الانتقال إلى مكان آمن

✓ المحافظة على الهدوء والطمأنينة وكن / كوني متجاوبين مع ما يحتاجه الأشخاص

✓ تقديم ما يمكنك تقديمه من دعم عملي، واكتشاف ما إذا كان الأشخاص بحاجة إلى طعام أو مأوى أو يبحثون عن شخص ما

✓ السؤال عن أسماء الأشخاص واستخدامها عند التحدث إليهم

✓ ربط الأشخاص بالخدمات المتخصصة التي يمكنها تقديم المساعدة التي لا يمكنك تقديمها

✓ كن / كوني صادقين بشأن ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله

✓ كن / كوني متاحين للاستماع عندما يكون الأشخاص مستعدين للتحدث

✓ كن / كوني على دراية بالاختلافات الثقافية والدينية في لغة جسدك واستجابتك

✗ **لا تفعل** التظاهر بأنك على مقدره على حل الأمور الخارجة عن سيطرتك

✗ الضغط على الناس للتحدث عما حدث أو فرض المساعدة على الأشخاص الذين قد لا يرغبون في ذلك

✗ التظاهر بأنك يمكنك تفهم أو القول أنك تتفهم / تتفهمين موقفهم واستجاباتهم لأن موقفهم واستجاباتهم قد تكون مختلفة تمامًا

✗ الدخول إلى مساحة شخص ما دون استئذانه، واحترام خصوصيته

✗ لمس الأشخاص أو احتضانهم دون إذنتهم

✗ استخدام لغة معقدة عند التحدث أو الشعور بالحاجة إلى ملء الصمت

✗ الحكم على تصرفات الناس أو ردود أفعالهم أو التشكيك فيها، فالأشخاص يستجيبون للأزمات بطرق مختلفة وبسرعات مختلفة

استجابات مفيدة للأشخاص الذين يمرون بأزمات

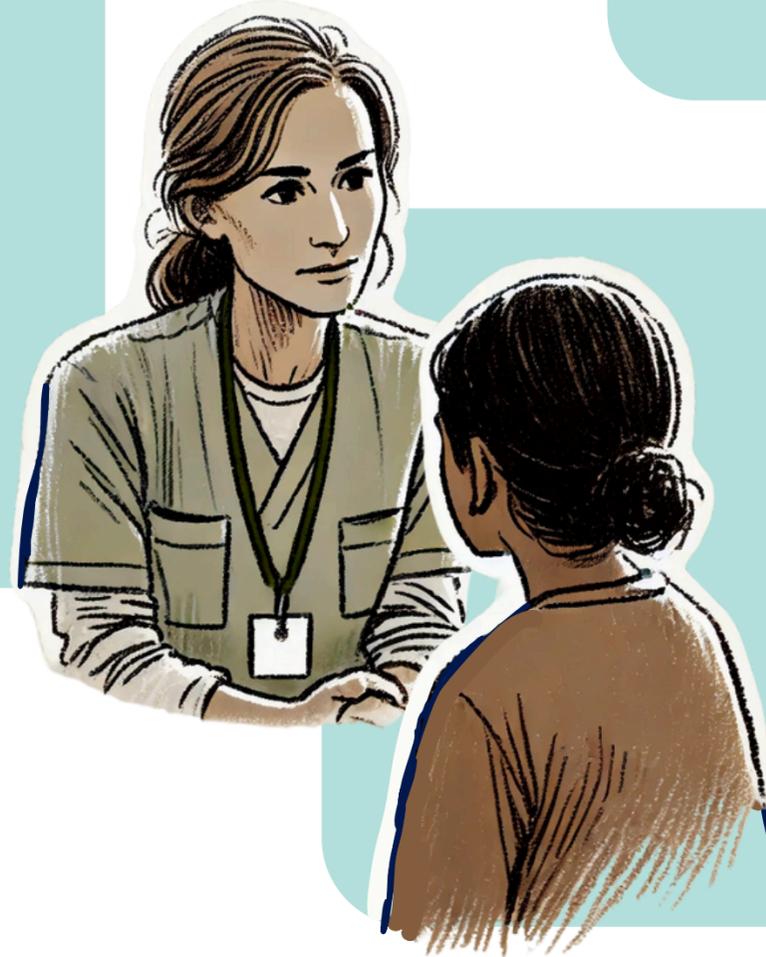


لغة الجسد

لتعكس وضعية شخص ما: الجلوس إذا كان جالسًا، أو الانحناء إلى الأمام أو الخلف لتعكس وضعيته

الإيماء برأسك لإظهار أنك تستمع

الحفاظ على الهدوء مع الاستجابة رغم الأشياء الصعبة التي قد يخبرك بها



الحرص على أن تعكس نبرة صوتك الاهتمام والاحترام الذي تريد أن تعبر عنه.

القول

"أتفهم ما تشعر به" (بدلاً من "أعرف ما تشعر به")

"هذا يبدو شيء صعب للغاية"

"أستطيع أن أرى أن هذا مؤلم جدًا بالنسبة لك"

"هل تريد أن تحاول إخباري بما حدث"

أهمية الاستماع الفعال

الاستماع بفاعلية يعني الإصغاء باهتمام. إذا استطعت أن تجعل شخصًا ما يشعر بأنه يُستمع له فعلاً، فقد بدأت بالفعل في تقديم دعم عاطفي قيم. وقد يجعل هذا الأشخاص يشعرون بالتقدير أن يكون هناك شخص يستمع إليهم عن قصد.



احترامهم في جميع الأوقات



دع الشخص يتحدث دون أن تقاطعه



الاعتراف بمدى صعوبة الأمور دون التظاهر بمعرفة ما مروا به



عندما ينتهون من الحديث تحقق من أنك فهمتهم بشكل صحيح



استخدام نفس المصطلحات التي يستخدمها الشخص الذي يتحدث للإقرار بما قاله وإظهار أنك سمعته

كن / كوني صادقين بشأن ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله

ابحث / ابحتي عن العلامات المختلفة للصدمة النفسية ومحاولة قياس متى لا يستطيع شخص ما التعامل معها وسيحتاج إلى دعم متخصص. يمكن أن يقدم المستجيبون المجتمعيون غير المدربين بعض الرعاية، لكن الأشخاص الذين يعانون من صدمة حادة أو صدمة نفسية سيحتاجون إلى زيارة أخصائي.

قد تكون / تكوني قادرين على تقديم

- الدعم
- الطعام والمأوى
- الأمان بشكل مؤقت
- روابط للخدمات الأمنية

لا يمكنك

- تغيير ما حدث
- معرفة ما سيحدث في المستقبل
- التأكيد على أن كل شيء سيكون على ما يرام

ذكريات الماضي أو الكوابيس المتكررة

الحساسية تجاه الضوضاء أو اللمس

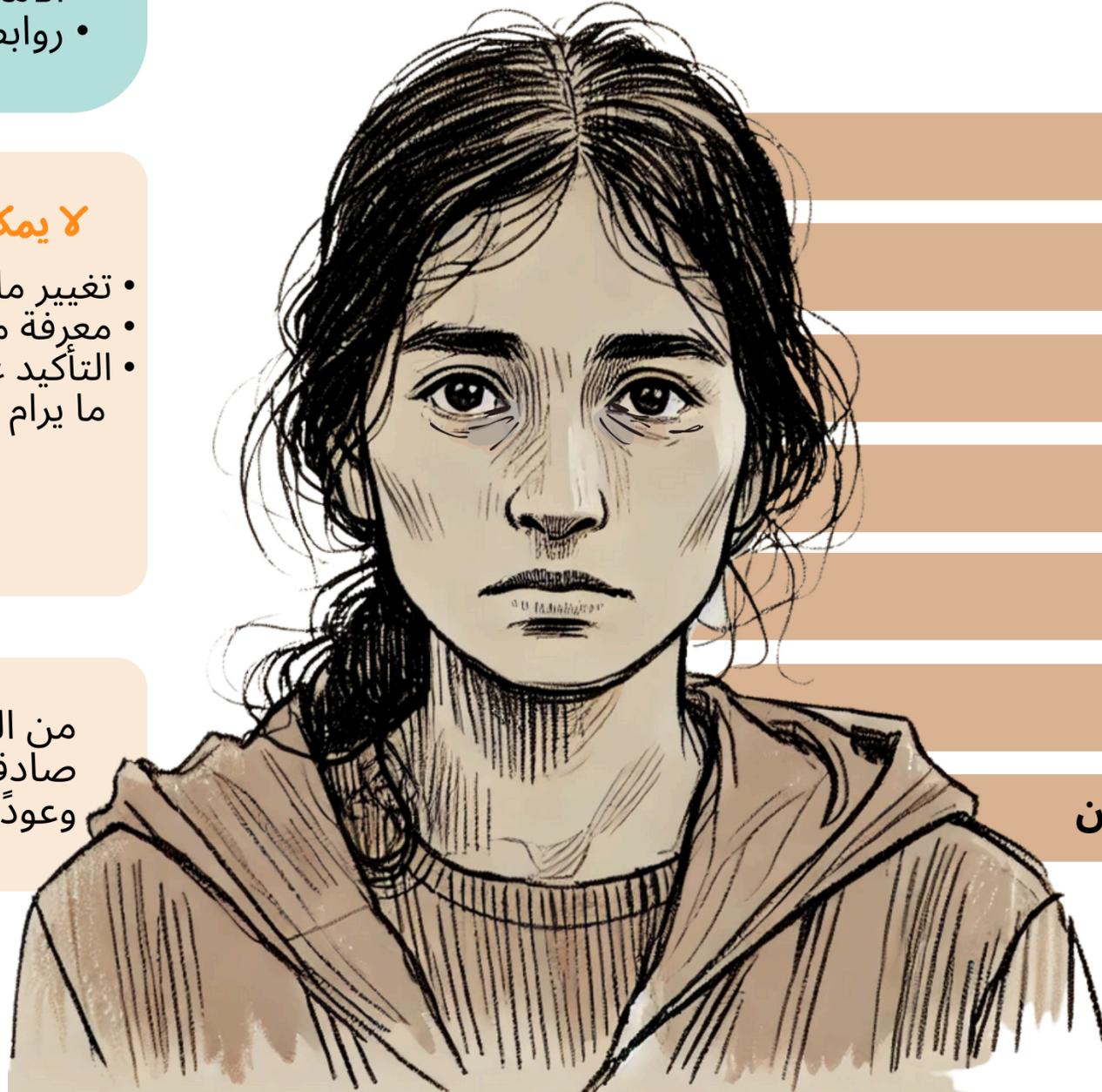
توقع حدوث شيء سيء دائمًا

عدم تذكر فترات من الحياة

الشعور بالخدر العاطفي

قلة التركيز أو العصبية

اليقظة المفرطة أو القلق أو الغضب أو الحزن



من المهم أن تكون / تكوني صادقين. وألا تقطع / تقطعي وعودًا لا يمكنك الوفاء بها!

ررب الأشفاص بخدمات أخرى إذا كانت متوفرة



الصليب الأحمر أو
الهلال الأحمر لاقتفاء
أثر أفراد الأسرة



الأمم المتحدة أو
المفوضية السامية
للأمم المتحدة لشؤون
اللاجئين لتوفير المأوى
أو الطعام



الخدمات الطبية للعلاج
الجسدي أو النفسي
الشديد



المطابخ المجتمعية
للطعام والشراب
الساخن

القيام بوضع نموذج بسيط لحفظ السجلات والإحالة حتى تتمكن / تتمكني من إجراء هذه الاتصالات بسهولة. يمكن أن يتضمن ذلك اسم الشخص الذي يتم مساعدته وتاريخ ميلاده وبلده الأصلية ومكان إقامته. مع التأكد من الاحتفاظ بأية تفاصيل شخصية آمنة للغاية حتى لا يتمكن الآخرون من الوصول إليها دون إذن.

الاحتفاظ بتفاصيل هذه الخدمات معك في جميع الأوقات والحرص على تحديثها باستمرار

التأكد من أن الرحلة إلى تلك المواقع آمنة قبل إرسال الأشخاص إلى هناك، وإرسال شخصاً معهم إن أمكن

تسجيل التفاصيل الرئيسية عن الأشخاص الذين رأيتهم وأي إصابات تعرفت عليها، حتى تتمكن / تتمكني من إبلاغ هذه الخدمات

محاولة الاحتفاظ بسجلات عن كل شخص تروه حتى تتمكن / تتمكني من إبلاغ أي من أفراد العائلة الذين قد يكونوا يبحثون عنهم

اعتني بنفسك ومعرفة متى يجب أن تأخذ / تأخذي قسط من الراحة

✓ النوم عندما تستطيع

✓ لا تتحمل / تتحملي أكثر مما تستطيعوا تحمله

✓ التأكد من وجود أشخاص للتحدث معهم

✓ تناول الطعام والشراب بانتظام

✓ ممارسة الرياضة أو القيام أشياء تستمتع بها / تستمتعين بها للسيطرة على التوتر

✓ تعرف على متى تحتاج إلى وقت للراحة

الجزء الثاني
تجديد الأمل
والتواصل المجتمعي

تهيئة الظروف لإعادة التواصل والشفاء

غالبًا ما يشعر الأشخاص بعد الصدمة النفسية بالخوف والعزلة والوحدة وفقدان الثقة في أنفسهم وفي الآخرين. وبمجرد استقرار الوضع، فمن المهم البدء في إعادة بناء الروابط الشخصية والعائلية والمجتمعية. وبعد الصدمة المشتركة، فمن المهم المشاركة في التعافي من الصدمة النفسية. ويمكن أن يكون إيجاد طرق للتواصل وتبادل الخبرات مع الآخرين هي الخطوة الأولى الأساسية لذلك.



إعادة التواصل مع الذات

يحتاج الأشخاص أولاً إلى أن يكونوا قادرين على مسامحة أنفسهم على البقاء على قيد الحياة في الوقت الذي قد لا يكون فيه الآخرون كذلك. ويحتاجون إلى إعادة التواصل مع شعورهم بقيمة الذات. فالأحداث المؤلمة القوية يمكن أن تترك الأشخاص يشعرون بالعجز. لذا، حيثما أمكن، تمكين الأشخاص من القيام بالأشياء بأنفسهم حتى يتمكنوا من إعادة اكتشاف قدرتهم الداخلية وقوتهم.



✓ كن متاحًا للاستماع إلى الأشخاص بشكل فردي إذا احتاجوا إلى ذلك

✓ تهيئة الظروف للأشخاص لاتخاذ إجراءات من أجل رفاههم وعافيتهم

✓ تشجيع الأشخاص على الراحة والتعامل بلطف مع أنفسهم

✓ تعليمهم تمارين بسيطة مثل تمارين التنفس التي يمكن للأشخاص القيام بها بأنفسهم

التنفس والتأمل

قد يساعد التأمل البسيط أو تمارين التنفس البسيطة في أوقات التوتر. ويمكنك إرشاد الأشخاص لأداء تمارين تنفس بسيط، أو تعليمهم كيفية القيام بذلك بأنفسهم

1 أخذ نفسًا عميقًا. قد ترغب في إغلاق عينيك ولكن قد لا يشعر بعض الأشخاص بالراحة أو الأمان للقيام بذلك. لا بأس من ذلك!

2 حبس أنفاسك بينما تعد ببطء إلى أربعة. واحد ... اثنان ... ثلاثة ... أربعة

3 زفير أنفاسك ببطء عند الوصول بالعد إلى أربعة

4 حبس أنفاسك للزفير لمدة أربع ثوانٍ، ثم شهيق مرة أخرى لمدة أربع ثوانٍ. مع تكرار ذلك

يمكن استخدام الفن وصناعة الصور من قبل الأفراد أو المجموعات لاستكشاف المشاعر العميقة

تنظيم مساحات حيث يمكن للأفراد الرسم أو الرسم للتعبير عن مشاعرهم بطريقة إبداعية. مع دعوة الأفراد للتحدث عن الصور التي قاموا بإنشائها. وقد لا يكون بعض الأشخاص مستعدين للتحدث، فلا بأس من ذلك.

منح الأشخاص الفرصة لإنشاء الصور في مجموعات إذا كانوا يرغبون في ذلك. كما يمكن أن يكون إنشاء الأعمال الفنية الجدارية معًا وسيلة لمشاركة رسائل الأمل مع المجتمع الأوسع شاهدًا على قوة الناس وقدرتهم على الصمود.



إعادة التواصل مع العائلة

قد يحتاج الأشخاص إلى المساعدة في إعادة التواصل مع عائلاتهم، خاصةً إذا كانوا قد مروا بتجربة مؤلمة مشتركة. وقد تبدو العائلات مختلفة، فقد تكون عائلة مختارة أو عائلة تقليدية. ويمكن أن تكون مساعدة العائلة على التحدث معًا بطريقة صحية خطوة مهمة في عملية الشفاء.

يمكن أن يساعد التواجد مع العائلة في التحدث عن الأمور الصعبة التي حدثت وطرح قضايا لم يكونوا يشعروا بالقدرة على التحدث عنها.

عندما تكون المشاعر حياشة وصعبة، فإن توفير حضور داعم والتأكد من إتاحة الفرصة للجميع لإسماع صوتهم يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

قد يحتاج الأشخاص إلى الدعم لإعادة التواصل مع عائلاتهم، جسديًا أو عاطفيًا، ومسامحة وتقبل بعضهم البعض.



العمل مع أفراد العائلة لتحدي المعتقدات الصعبة

يمكن أن يصبح الأفراد معزولين في العائلات بسبب معتقدات أفرادها الآخرين، مثل المواقف تجاه النساء أو الحيض، أو المواقف تجاه المجموعات المحمية مثل مجتمع الميم-عين، أو ردود فعل الأزواج الذين تعرض شركائهم للإساءة والاعتداء.



العزلة مؤلمة دائمًا، خاصة بعد الصدمة النفسية. ويمكن للعمل مع جميع أفراد العائلة بشكل فردي أن يساعدهم أيضًا على رؤية الأهم وتجنب إلقاء اللوم على أفراد العائلة الآخرين على أشياء لم تكن من خطأهم.

إعادة التواصل مع الثقافة

يمكن للرياضة أو الممارسات الثقافية أن تجمع المجتمعات معًا، وتخرجهم من
الأمهم الفردية وتغمسهم في تجربة مشتركة.

الرقص

الرياضة

الموسيقى

الشعائر



تتضمن بعض الممارسات الاحتفالية الشعائرية الهامة ما يلي:

- مشاركات الكالاباش
- سرد القصص حول النار أو تدوين الأفكار المؤلمة
وحرقتها في طقوس النار
- استخدام الجرس أو الطبل لإثارة المشاعر
الإيجابية وطردها المشاعر السلبية
- استخدام الصابون وطقوس الغسيل لغسل
الذكريات المؤلمة
- تبادل نباتات السلام أو مشاركة الغليون



إعادة التواصل مع الطبيعة

إن التواجد بمفردك أو مع الآخرين في الطبيعة يمكن أن يربط الأشخاص بشيء أكبر من أنفسهم ومن الأزمة الحالية.

كما أن إنشاء المساحات الخضراء يخلق الأمل. تشجيع الناس على قضاء بعض الوقت في المساحات الخضراء أو التفكير في إنشاء حديقة للسلام حيث يمكن للأشخاص المساهمة في جعل الأشياء تنمو. ويمكن أن تساعد رؤية النباتات تنمو الأشخاص على التفكير على المدى الطويل، وتعليم الأشخاص الاهتمام بالحياة.

كما أن الزراعة معًا توفر للناس الصحة والتواصل مع الطبيعة والحصول على الفواكه، والخضروات، والفطريات الطازجة والمغذية. وتدلل الزراعة والحصاد على الأمل في المستقبل.



إعادة التواصل مع المعتقدات الروحية



✓ الاحتفاظ بمساحة يمكن للناس فيها التأمل أو الصلاة

✓ مساعدة الناس على تذكر المعتقدات التي كانت تدعمهم في الماضي

✓ محاولة التأكد من وجود زعماء روحيين يمكنهم الاستماع إلى الأفراد

✓ استضافة احتفال ديني لجميع أفراد المجتمع يتضمن المعتقدات والممارسات المختلفة

استخدام النصوص والأغاني والطقوس لاستحضار الوعي بالحماية الروحية أو حماية الأسلاف

يمكن استخدام الطقوس من أجل تطهير البيئة أو الشخص.

مراعاة المعتقدات الروحية المختلفة والممارسات المختلفة داخل المجتمع الواحد، مع عدم افتراض أن الجميع سيكونون مستعدين للانضمام إليها.

إن إحياء ذكرى المفقودين مهم للاعتراف وتقبل وفاتهم.





مساعدة الأشخاص على تحديد مصادر القوة والدعم الخاصة بهم، من خلال معتقداتهم أو عائلاتهم أو مجتمعاتهم.



التعافي من الصدمات النفسية
جميع الحقوق محفوظة © 2024 لشبكة إعادة الائتلاف (Re-Alliance)، ومنظمة العمل المستدام من أجل التنمية المجتمعية (SACOD)