

19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

التحديث الأخبر: 2025-06-10

لمحة عامة

ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير معتادة

من الطبيعي والمتوقّع أن يُظهر الأفراد والمجتمعات ردود فعل قوية عند التعرّض لأحداث صعبة وغير معتادة. وقد تتأثّر الصحة النفسية والعاطفية والجسدية والاجتماعية للأشخاص المتأثرين بالأزمات أو الكوارث. وتشمل بعض هذه التأثيرات المحتملة ما يلي:

رداّت الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

- عاطفياً. اضطراب وتوتر، كآبة، شعور بالذنب، غضب، تهيّج وانفعال، إحباط، حزن، خزي وخجل، تبلد، يأس، فقدان المعنى، الفراغ الوجودي.
 - · **عقلياً.** فقدان التركيز. فقدان الذاكرة، الارتباك، الأفكار التدخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- **جسدياً.** زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، ّآلام في الظهر والعنق، هزات وتوترات عضلية، فقدان الطاقة، عدم القدرة على الراحة والاسترخاء.
 - **اجتماعياً.** الإقدام على المخاطر، الإفراط أو التفريط في تناول الطعام، زيادة تناول الكحول أو تدخين السجائر، السلوك العدواني، الانطواء، العزلة.

الدعم النفسى الاجتماعي

- يشير مصطلح «النفسي الاجتماعي » إلى العلاقة الدينامية بين البعدين النفسي والاجتماعي للشخص، حيث يؤثر البعدين كل منهما في الآخر. ويشمل البعد النفسي العمليات العاطفية والفكرية والمشاعر وردّات الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي » إلى الإجراءات التي تلبّي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
- ونحن نقوم بتوفير الدعم النفسي الاجتماعي من أجل مساعدة الناس المتضررين من الأزمات على التعافي. فتوفير الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والكافي يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.



رأى السيد هوبفولل وآخرون (2007) أن هناك خمسة مبادئ ينبغي أن يرتكز عليها الدعم النفسي الاجتماعي خلال حالات الطوارئ. وأنه ينبغي أن تهدف الأنشطة إلى ضمان السلامة وأن تعزز ما يلي:

- الهدوء والسكينة.
 - الترابط.
- الفعالية الشخصية والحماعية.
 - الأمل.

وتشمل أنشطة الدعم النفسى الاجتماعي ما يلي:

- التثقيف النفسى والتوعية بالقضايا النفسية الاجتماعية.
 - تنمية المهارات الحياتية والمهنية.
 - الأنشطة الترفيهية والإبداعية.
 - الأنشطة الرياضية والبدنية.
 - استعادة الروابط العائلية.
 - توفير أماكن ملائمة للأطفال.
 - اللجان المجتمعية.
- دعم الفعاليات التذكارية والتأبينية واحترام مراسم الدفن والجنائز التقليدية.
 - توفير الإسعافات الأوَّلية النفسية.
 - الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي.
 - مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية.

الإسعافات الأوَّلية النفسية

الإسعافات الأوَّلية النفسية هي ...

- طمأنة شخص في محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة.
 - تقييم الاحتياجات والشواغل.
 - حماية الناس من المزيد من الأذي.
 - تقديم الدعم العاطفي.
- المساعدة على توفير الاحتياجات الأساسية الفورية. مثل الغذاء والماء، والغطاء أو مكان مؤقت للبقاء.
 - الاستماع إلى الناس وليس الضغط عليهم ليتحدثوا.
 - مساعدةً الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.



الإسعافات الأوَّلية النفسية ليست ...

- شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين.
 - مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مُنَاقشةً مُفصَّلة للحدث الذي تسبَّب في المحنة.
 - · الطلب من أحدهم تحليل ما حدث لهم.
 - الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضغط على الناس لتبادل مشاعرهم وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأوَّلية النفسية حول مؤاساة شخص ما يعاني من محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة. وهي تعني توفير الدعم العاطفي ومساعدة الناس على تلبية الاحتياجات الأساسية الفورية والحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي. وتشير مبادئ العمل الثلاثة المتعلقة بالمشاهدة والاستماع والتواصل إلى أن الإسعافات الأوَّلية النفسية عبارة عن وسيلة للتقارب مع شخص ما في محنة، وتقييم المساعدة التي يحتاج إليها، ومساعدته أو مساعدتها على الحصول على تلك المساعدة.

شاهد (انتبه إلى الوضع)

- تحدید ما حدث أو ما یحدث.
- تحديد من يحتاج إلى المساعدة.
- تحدید مخاطر السلامة والأمن.
 - تحديد الإصابات الجسدية.
- تحديد الاحتياجات الأساسية والمعقولة المباشرة.
 - مراقبة ردّات الفعل العاطفية.

استمع (اصغ للشخص)

- قدّم نفسك.
- أبد الاهتمام واستمع بنشاط.
 - تقبّل مشاعر الآخرين.
- هدّئ الشخص الذي يعاني من محنة.
 - اسأل عن الاحتياجات والشواغل.
- ساعد الشخص (واحد أو أكثر) الذي يعانى من محنة لإيجاد حلول لاحتياجاته ومشاكله.

تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

- ابحث عن المعلومات.
- تواصل مع أحباء الشخص وقدّم الدعم الاجتماعي.
 - عالج المشاكل العملية.
 - احصل على الخدمات والمساعدة الأخرى.

يُعدّ الاستماع الناشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأوَّلية النفسية

- ركز بنشاط فيما يقوله الشخص المتضرر.
- لا تقاطع ما يقوله الشخص المتضرر أو تحاول أن تؤكد له أن كل شيء سيكون على ما يرام.



- حافظ على التواصل بالعين وتأكد من أن لغة جسمك تشير إلى أنك تستمع.
 - امس يد أو كتف الشخص المتضرر بلطف، إذا كان ذلك مناسباً.
- استمع بتروٍ للناس عندما يصفون ما حدث. إذ إن روايتهم للحدث ستساعدهم على فهم الحدث وقبوله في نهاية المطاف.

