



45. الإسعافات الأولية النفسية

التحديث الأخير: 21-03-2024

لمحة عامة

الإسعافات الأولية النفسية هي...

- طمأننة شخص في محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة.
- تقييم الاحتياجات والمخاوف.
- حماية الناس من التّعرض للمزيد من الأذى.
- تقديم الدعم العاطفي.
- المساعدة على توفير الاحتياجات الأساسية الفورية، مثل الأغذية والماء، والغطاء أو مكان مؤقت للبقاء.
- الاستماع إلى الناس وعدم الضغط عليهم ليتحدّثوا.
- مساعدة الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.

الإسعافات الأولية النفسية ليست...

- أمراً لا يؤدّبه سوى المهنيّين المختصّين.
- مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مناقشة مُفصّلة للحدث الذي تسبّب في المحنة.
- الطلب من أحدهم تحليل ما حدث له.
- الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضغط على الناس لمشاركة مشاعرهم وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تدور الإسعافات الأولية النفسية حول مؤااسة 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 أنّ الإسعافات الأولية النفسية عبارة عن وسيلة للتقارب مع شخص ما في محنة، وتقييم المساعدة التي يحتاج إليها، ومساعدته على تلقيها.

شاهد (انتبه إلى الوضع)

- حدّد ما حدث أو ما يحدث.
- حدّد من يحتاج إلى المساعدة.
- حدّد مخاطر السلامة والأمن.
- حدّد الإصابات البدنية.
- حدّد الاحتياجات الأساسية والعملية المباشرة.
- راقب ردّات الفعل العاطفية.

استمع (اصغ للشخص)

- عرّف بنفسك.

- أبدأ الاهتمام واستمع بشكل نشط.
- تقبل مشاعر الآخرين.
- هدئ الشخص الذي يعاني من محنة.
- اسأل عن الاحتياجات والمخاوف.
- ساعد الشخص (أو الأشخاص) الذي يعاني من محنة على إيجاد حلول لاحتياجاته ومشاكله.

تواصل (اتخذ إجراءات للمساعدة)

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

يعد الاستماع النشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأولية النفسية

- ركز بشكل نشط على ما يقوله الشخص المتضرر.
- لا تقاطع حديث الشخص المتضرر أو تحاول أن تطمئنه أن الأمور ستكون على ما يرام.
- حافظ على التواصل بالعين واحرص أن تظهر لغة جسمك أنك تستمع.
- امسك يد أو كتف الشخص المتضرر بلطف، إذا كان ذلك مناسباً.
- استمع بترو للناس عندما يصفون ما حدث لهم. إذ إن روايتهم للحدث ستساعدهم على فهم الحدث وتقبله في نهاية المطاف.