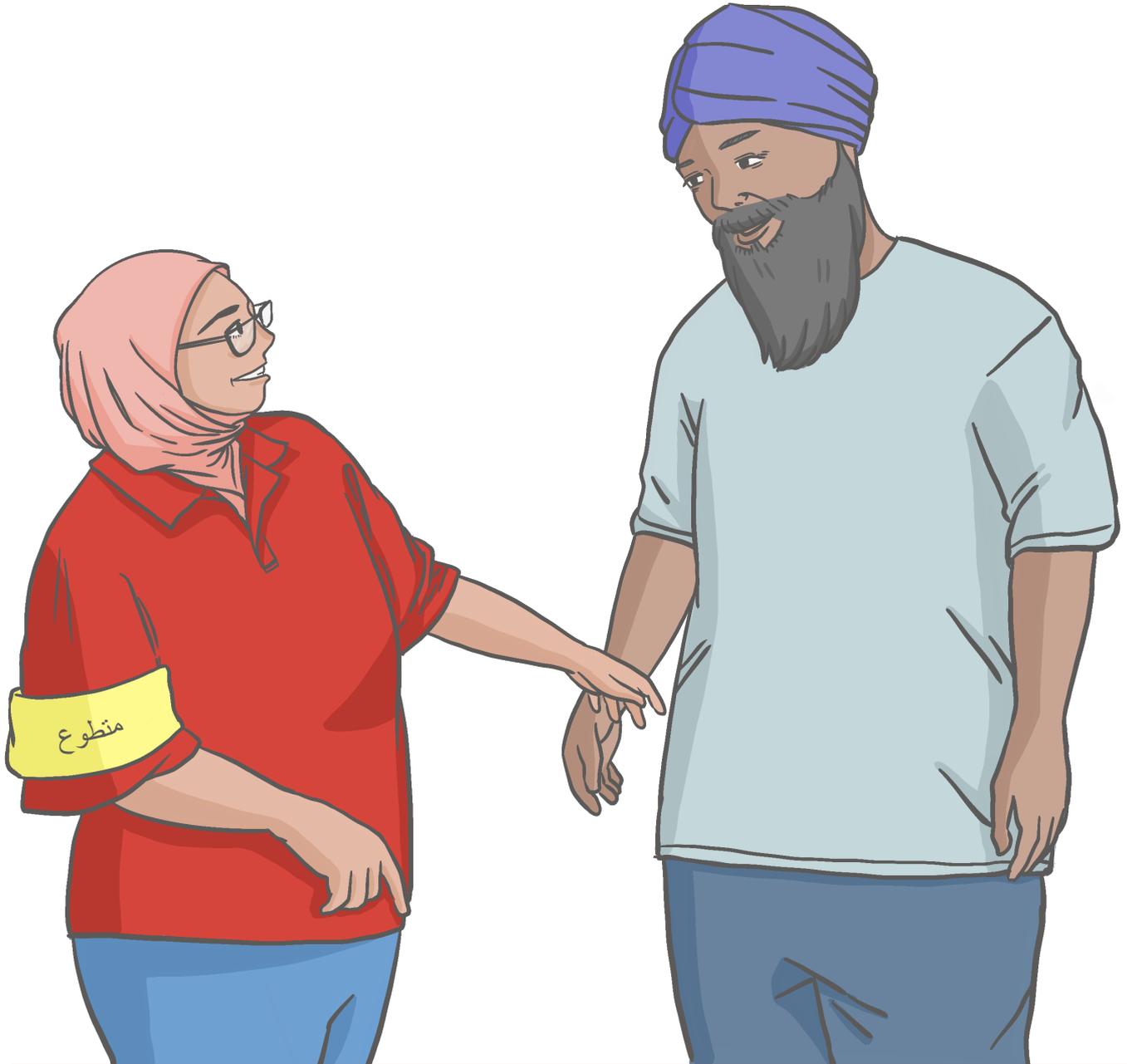


مقدمة عن الدعم النفسي والاجتماعي

مجموعة أدوات جلسة المعلومات المجتمعية





الرسوم التوضيحية: انجي دارا @paintpotatopaint
تم النشر في تشرين الثاني /نوفمبر 2021 © جميع الحقوق محفوظة للصليب الأحمر الأسترالي.

مقتبس من مواد أعتها جمعية الصليب الأحمر في فيجي والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

لا يجوز استخدام هذه الوثيقة أو نسخها أو إعادة إنتاجها أو نشرها من قبل أو لأي شخص آخر إلا بإذن كتابي صريح من الصليب الأحمر الأسترالي، والذي قد يعطى وفقاً لشرط معينة. في هذا المورد يستخدم مصطلح "الطوارئ"، وقد ينطبق على أي شكل من أشكال الحوادث أو الكوارث الطارئة. عند استخدام مصطلح "كارثة" يمكن استبداله بكلمة "طوارئ"، ولا ينبغي استخدام دلالات مصطلح بدلا من الآخر.

هذا المورد ممول من قبل حكومة ولاية فيكتوريا.

المحتويات

مجموعة أدوات جلسة المعلومات المجتمعية

- 4 استخدام مجموعة الأدوات
5 التحضير لعقد جلسة معلومات

الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي

- 7 الموضوع 1: فهم الدعم النفسي والاجتماعي
11 الموضوع 2: العناصر الأساسية للدعم النفسي والاجتماعي
14 الموضوع 3: توفير رعاية جيدة
18 الموضوع 4: القيام بالدعم النفسي والاجتماعي
21 الموضوع 5: الرعاية الذاتية أثناء دعم الغير

استكشاف المزيد من الموضوعات

- 24 الموضوع 6: إحالة أشخاص إلى الدعم المهني
26 الموضوع 7: التعافي من الكارثة
29 الموضوع 8: العمل على التوتر
32 الموضوع 9: مساعدة الأطفال على التعافي
35 الموضوع 10: انظر، اسمع، اربط

المواد الداعمة

- 37 مسارات الإحالة
39 كتيبات ونشرات المعلومات
43 بطاقات الصور

استخدام مجموعة الأدوات

في هذا الدليل:

رمز أسئلة المناقشة

يبرز هذا الرمز أي أسئلة مناقشة رئيسية.



رمز النشاط

يشير هذا الرمز إلى وجود نشاط لاحق.



رمز الوقت

يشير هذا الرمز إلى المدة التي يستغرقها النشاط المعني وأوقات البدء والانتهاز المقترحة.



رمز الموارد / المواد المطلوبة

ينبه هذا الرمز إلى الموارد أو المواد التي تحتاجها لعقد النشاط المعني.



رمز إرشادات النشاط / المناقشة

ابحث عن هذا الرمز للتعرف على التعليمات للنشاط المعني.



النصوص المقترحة بخط مائل غامق. لست مضطراً لاستخدام النص حرفياً، فإنه مجرد دليل. ضع المعلومات التي تريد طرحها في كلمات من اختيارك.

تستخدم مجموعة أدوات التدريب والمواد الداعمة من قبل مدربي المجتمع عند إعداد الأفراد لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي بعد حدث صادم أو كارثي.

تتكون مجموعة أدوات جلسة المعلومات المجتمعية من ثلاثة أقسام:

الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي

هذا القسم مخصص لمدربي المجتمع لاستخدامه عندما يقدمون جلسات معلوماتية حول الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي لمجتمعاتهم. وتساعد الموضوعات المشاركون على فهم الآثار النفسية والاجتماعية للأزمات وكيفية تقديم الدعم الجيد للتعامل معها.

استكشاف المزيد من الموضوعات

هذا القسم مخصص لمدربي المجتمع لاستخدامه عندما يعقدون جلسات معلوماتية في مجتمعاتهم، ويرغبون في تضمين المزيد من التفاصيل.

المواد الداعمة

من هذه الأدوات مواد لمساعدة مدربي المجتمع على عقد مناقشات وطرح معلومات للمشاركين في الجلسات الإعلامية ليأخذوها معهم. ومن ذلك بطاقات صور ومعلومات عن الإحالات و مواد التنقيف النفسي. تصف كتيبات ونشرات المعلومات الآثار النفسية للكوارث، وردود الفعل الشائعة للتوتر، وتوفر معلومات عن إستراتيجيات التأقلم والتعافي.

يمكن تقديم افتتاحية ورش عمل الدعم النفسي من خلال طريقة من طريقتين: أسلوب الفصل الدراسي المباشر أو عبر ندوة عبر الإنترنت. لاحظ أنه يفضل التقديم المباشر كلما أمكن.

يوصى بأن يقرأ المقدمون مجموعة الأدوات هذه بالكامل، وأن يتعرفوا على المواد الداعمة قبل تصميم أي جلسة معلومات.

التحضير لعقد جلسة إعلامية

التقديم المباشر

- هل ترغب في إعداد عرض تقديمي رقمي؟
- هل يوجد بالمكان تلفزيون ذكي أو جهاز عرض ومساحة كافية لعرض الشرائح؟
- إذا كنت لا تستخدم عرضًا تقديميًا فقم بطباعة بطاقات* الصور المطلوبة.
- طباعة الداعمة ذات الصلة*:
 - مسارات الإحالة
 - كتيبات ونشرات المعلومات
- هل تحتاج إلى تقديم وجبة أو وجبات خفيفة؟
- كيف يجب إعداد المساحة؟
- تعرف على أماكن الحمامات والمطبخ ومخارج الطوارئ

التقديم عبر الإنترنت

- هل ترغب في إعداد عرض تقديمي رقمي؟
- هل قمت بإعداد رابط إنترنت لإعطائه للمشاركين؟
- هل لديك روابط لمواد داعمة متاحة لمشاركتها مع المشاركين*؟
 - مسارات الإحالة
 - كتيبات ونشرات المعلومات

*انظر المواد الداعمة.

قبل إجراء جلسة "مقدمة للدعم النفسي الاجتماعي" من المهم التخطيط جيدًا. وفيما يلي الخطوط العريضة للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها والأشياء الرئيسية التي يجب تجهيزها لضمان سير الجلسة بسلاسة.

عام

- ما المعلومات التي يحتاجها المشاركون؟ الموضوعات من 1 إلى 5 فقط، أم أن بعض الموضوعات الإضافية ستكون مفيدة أيضًا؟
- كم عدد المشاركين في الجلسة؟
- طريقة التقديم (كالإنترنت أو المباشر)
- إذا كنت تقوم بإعداد الموضوع 6 فابحث عن مسارات الإحالة المحلية، وأكمل نموذج مسار الإحالة المحلي.

تقنية عالية أم تقنية ضعيفة؟

تم تطوير مجموعة الأدوات هذه لتكون مرنة مع إمكانية تكيفها للاستخدام في مجموعة من السياقات. وبصفتك مدربًا مجتمعيًا تستخدم مجموعة الأدوات هذه حسب الموارد المتاحة يمكن إنشاء عرض تقديمي رقمي، أو ببساطة استخدام بطاقات الصور في قسم المواد الداعمة كمطالبات مناقشة. وتعني الطبيعة المرنة لهذه المادة أيضًا أنه يمكن إجراء جلسات لمجموعات كبيرة أو صغيرة من الأشخاص.

الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي

يستغرق كل موضوع من مواضيع الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي ما بين 10 إلى 15 دقيقة والغرض من هذه المواضيع هو بناء فهم لدى المشاركين وتعريفهم بالدعم النفسي والاجتماعي وعناصر تقديم رعاية جيدة، وإعطاءهم نصائح حول إدارة الرفاهية.

جدول العينات

اتبع مسار وهيكل الموضوعات الخمسة الأولى في مجموعة الأدوات هذه:

الموضوع 1: فهم الدعم النفسي والاجتماعي

الموضوع 2: تقديم رعاية جيدة

الموضوع 3: العناصر الأساسية للدعم النفسي والاجتماعي

الموضوع 4: توفير الدعم النفسي والاجتماعي

الموضوع 5: الرعاية الذاتية عند دعم الغير

الموضوع 1: فهم الدعم النفسي والاجتماعي

الهدف: تعزيز فهم المشاركين للمشاعر العامة أو الطبيعية أثناء وبعد التعرض لحدث مرهق، وما هو الدعم النفسي والاجتماعي.



الرسائل الرئيسية

- من الطبيعي الشعور بالضيق أو التوتر بعد التعرض لكارثة أو حدث صادم أو أزمة أخرى.
- يستفيد المتوترون والعاطفيون من الدعم النفسي والاجتماعي.

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور 1 إلى 4



ناقش

هناك مفهومان مهمان عند الحديث عن كيفية توفير الدعم للأشخاص بعد تعرضهم لأزمات. هذه المفاهيم هي "تفسيية واجتماعية" و "مرونة".

في اللغة الإنجليزية المصطلح "psychosocial" يجمع بين مفهومي "النفسي" و "الاجتماعي". ويعني النفسي أن عواطفنا وطريقة تفكيرنا وذاكرتنا وقدرتنا على اتخاذ القرارات، ويشير الشق الاجتماعي إلى العلاقات التي نتمتع بها مع عائلتنا وأصدقائنا ومجتمعنا بشكل عام. هذه المفاهيم مترابطة، ومن المهم النظر في آثار الكوارث والأحداث الصادمة الأخرى من المنظور النفسي والاجتماعي لحياة الناس.

يمكن للناس التعرض لمجموعة من التأثيرات النفسية والاجتماعية بعد حدث صادم أو صدمة كارثية مثلًا. تتسبب الكوارث بالخسارة والحزن، لذا فإن رد الفعل العاطفي كالحزن أو الغضب أمر طبيعي. ونقل المشاعر الأكثر صعوبة بمرور الوقت، ويتعافى معظم الناس بدعم من عائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعهم.

أما "المرونة" فهي القدرة على التكيف ومساعدة الذات وأحبائك والمجتمع على التعافي بعد وقوع حدث صادم أو كارثة. يتمتع معظمنا بنقاط قوة، ولدينا من القدرات ما يمكن الاعتماد عليها للمساعدة على التعافي.



إرشادات المناقشة: ما هو الدعم النفسي والاجتماعي؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: مع الأخذ في الاعتبار مصطلحي "النفسي الاجتماعي" و "المرونة" ما رأيك في الدعم النفسي والاجتماعي؟
2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 1، واسأل المشاركين: ماذا يحدث في هذه الصورة؟

قد تتضمن الردود:

- استجابة رعاية داعمة لشخص يعاني من أمر ما.
- أنها تستلزم:
 - أن تكون مستمعًا مهتمًا، وتدع الشخص يروي قصته عندما يكون جاهزاً.
 - تذكير الشخص بنقاط قوته ونقاط القوة المتاحة له من أسرته ومجتمعه.
 - ربط الشخص بالمؤسسات إذا احتاج إلى مساعدة مهنية.



الصورة 1

كيف تعرف إذا كان شخص ما يحتاج إلى دعم نفسي؟



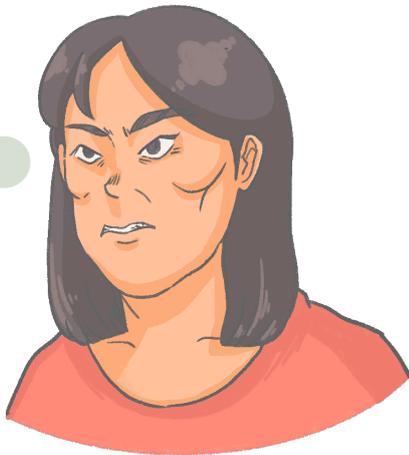
1. اسأل المشاركين كمجموعة:
إذن، كيف تعرف إذا ما كان شخص ما يحتاج إلى دعم نفسي؟
2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين ارجع إلى الصور 2 و 3 و 4 واسأل: ما الملاحظ بشأن الأشخاص الموجودين في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- أشخاص يشعرون بالحزن أو الغضب أو الانزعاج
- أشخاص خائفون أو مصدومون
- أشخاص في محنة
- أشخاص متوترون



الصورة 2



الصورة 4



الصورة 3

ناقش

هذه أمثلة على الضيق العاطفي. وهذا يختلف عن التوتر، لكن كلاهما يحدث للأشخاص أثناء وبعد الأحداث المزعجة أو الموترة أو المؤلمة

إرشادات المناقشة: ما هو الضيق؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما هو الضيق في رأيك؟ كيف تعرف أن الناس في ضيق؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل:

- هناك أنواع مختلفة من الضيق العاطفي.
- يمكن التعبير عن الضيق بشكل مختلف حسب الثقافة.
- قد تظهر مشاعر "صاخبة" مثل: البكاء والصراخ والغضب والإحباط.
- قد تظهر مشاعر "هادئة" مثل:
 - الانسحاب من الجماعة - عدم الرغبة في التواجد مع الناس.
 - الصدمة - عيون واسعة، ووجه فارغ، عدم معرفة ماذا يقول، وجود صعوبة في الكلام.
 - العصبية - العصبية عند حدوث ضوضاء عالية، أو الاهتزاز.
 - القلق - القلق الشديد أو الخوف.

إرشادات المناقشة: ما هو التوتر؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما هو التوتر؟ كيف تعرف أنك متوتر؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل:

- التوتر يظهر علينا بشكل طبيعي كاستجابة للخطر.
- تساعد هرمونات الإجهاد كالأدرينالين على الجري بشكل أسرع وأن نكون أقوى حتى نتمكن من النجاة من تهديد أو خطر.
- قد يؤثر التوتر سلبيًا على قدرتنا على التعافي إذا لم نتمكن من الهدوء بعد حدث صادم.
- الضغط النفسي يؤثر على أدمغتنا - فلا نتذكر أشياء معينة، ونجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
- يؤثر التوتر على صحتنا - فقد يمنعنا من النوم، أو يجعلنا نشعر بالتعب الشديد طوال الوقت، ويجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وقد يزيد من وزننا أو ينفق.



الموضوع 2: العناصر الأساسية للدعم النفسي والاجتماعي

الهدف: توضيح الطريقة التي يتم من خلالها توفير بيئة آمنة ورعاية للغير.



الرسائل الرئيسية

هناك 5 عناصر أساسية للدعم النفسي والاجتماعي:

- مساعدة الناس على الشعور بالأمان.
- مساعدة الناس على الشعور بالهدوء.
- تشجيع الناس على الاستعانة بأصدقائهم وعائلاتهم للحصول على الدعم.
- دعم الناس ليشعروا بالتمكين والقدرة على مساعدة أنفسهم على التعافي، وتذكيرهم بنقاط القوة لديهم.
- إظهار الاهتمام وزرع الأمل في المستقبل.

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور 5 إلى 8



ناقش

عندما يشعر الناس بالتوتر قد يساعدهم ذلك في الشعور بالأمان والهدوء. هناك عدة طرق يمكننا من خلالها كداعمين مساعدة الناس على الهدوء، كما أن هناك مجموعة من الخطوات التي يمكننا اتخاذها لمساعدتهم على الشعور بالأمان.

إرشادات المناقشة: كيف يمكن مساعدة الناس على الشعور بالأمان والهدوء؟



1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن مساعدة الناس على الشعور بالأمان والهدوء؟
2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 5، واسأل المشاركين: ماذا يفعل المتطوع في هذه الصورة؟

قد تتضمن الردود:

- إبعاد الناس عن أي شيء خطر أو يهدد سلامتهم.
- إن أمكن اقتراح إيقاف تشغيل التلفزيون إذا كانوا يشاهدون لقطات إخبارية عن الكارثة.
- الاستماع إلى من يرغبون في مشاركة قصصهم وعواطفهم دون إرغامهم على الحديث.
- تشجيع العودة إلى الروتين اليومي الذي قد يساعدهم على الشعور بالرجوع إلى حياتهم الطبيعية مرة أخرى.
- مساعدة الناس على الشعور بالأمان العاطفي من خلال طمأننتهم بأن مشاعرهم طبيعية.



الصورة 5

ناقش

نعلم أن الناس يتأقلمون بشكل أفضل عندما يكونون مع عائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعاتهم. ويعمل الناس بشكل أفضل معًا بعد الأزمات. وهذا شيء يمكننا المساعدة به كداعمين.

إرشادات المناقشة: كيف يمكن تعزيز الترابط / التواصل؟

اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن مساعدة الناس على التواصل مع أحبائهم؟ ماذا يمكن أن تفعل لمساعدة الناس على التواصل مع الغير؟ إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 6، واسأل المشاركين: ماذا يحدث في هذه الصورة؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل

- مساعدة الناس على التواصل مع الأصدقاء والأحباء.
- تشجيع الناس على الاستفادة من أسرهم ومجتمعهم، ومشاركة ما عاشوه مع الغير، وطبيعة مهام التعافي مع الأسرة والمجتمع قد تساعد على التعافي بشكل أسرع.
- توفير المعلومات وربط الناس بالمؤسسات المتاحة.

ناقش

بعد الأزمات إذا شعر الأشخاص والمجتمعات بالقدرة على مساعدة أنفسهم فهذا يساعدهم على القيام بعمل أفضل على المدى الطويل.

إرشادات المناقشة: كيف يمكن مساعدة الناس على الشعور بالقدرة على مساعدة أنفسهم ومجتمعهم؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما الذي يمكن فعله لمساعدة الناس على الشعور بالقدرة على مساعدة أنفسهم ومجتمعهم؟
2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 7 و8، واسأل المشاركين: ماذا يفعل الناس في هذه الصورة؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل

- تمكين الأشخاص من الإيمان بقدراتهم من خلال تذكيرهم بكيفية تعاملهم مع الصعوبات في الماضي، واسألهم: - "ماذا فعلت بعد ذلك للتأقلم؟"
- - "ما هو الدعم الذي تلقّيته من أسرتك ومجتمعك؟"
- إعطاء معلومات حول الموقف والخدمات التي قد تساعدهم حتى يتمكنوا من اتخاذ قرارات سليمة بشأن تعافيهم.
- تعزيز الاهتمام بتعافيهم العاطفي والجسدي (كإعادة بناء منزلهم) من خلال "التخلص من التوتر"، وأخذ وقت للراحة، والقيام بالأنشطة التي تجلب لهم السعادة.

ناقش

إن الأشخاص والمجتمعات التي لديها أمل ولديها إيمان بالمستقبل تتحسن على المدى الطويل بعد الأزمة. ولا يتعلق الأمر بالتظاهر بأن الأمور ليست صعبة أو محزنة، بل تدل الأبحاث على أن الشعور بالأمل هو أمر وقائي. فقد يساعدنا الأمل في إدارة الأوقات الصعبة. ويمكننا مساعدة الغير على الشعور بالأمل من خلال التواجد معه لدعمه خلال الصعوبات وطمأنته.

إرشادات المناقشة: كيف يمكن مساعدة الغير على أن يكون لديه أمل؟

اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن مساعدة الغير على أن يكون لديه أمل؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل

- إظهار الاهتمام أنك هنا للمساعدة.
- طمأنهم بأن مشاعرهم طبيعية.
- الطمأنة بأنه بالرغم من صعوبة التعافي الآن إلا أن معظم الناس تتعافى بعد وقوع كوارث.



الصورة 6



الصورة 8



الصورة 7

الموضوع 3: تقديم رعاية جيدة

الهدف: تطوير المشاركين وفهم مهارات التواصل الداعمة والإجراءات التي يمكن اتخاذها لتقديم رعاية جيدة للغير.



الرسائل الرئيسية

- معرفة حدود قدرتك على تقديم الدعم ودورك في المجتمع - تقديم الدعم العاطفي الأساسي وليس الاستشارة.
- إظهار الاحترام عند دعم الغير، وإظهار التعاطف معه، والتفكير في الطريقة التي ترغب في الحصول على الدعم من خلالها إذا كنت في وضعهم.

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور 1 و 9 إلى 12. نشرة إعلانية لنصائح التواصل المفيدة (صفحة 36-37)



ناقش

الدعم النفسي لا يعني علاج أو تقديم المشورة للأشخاص ممن يعانون من مشاكل عقلية. بل هو شكل من الدعم بسيط جداً.



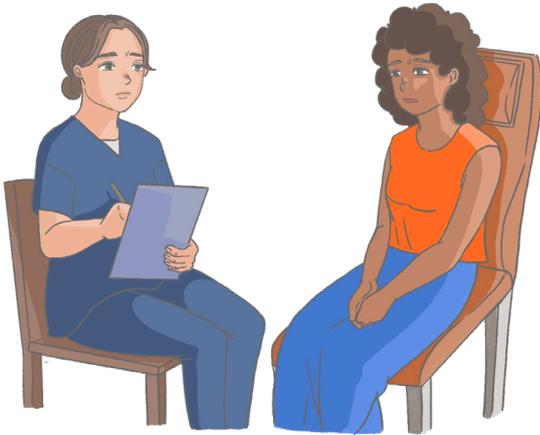
الصورة 1

إرشادات المناقشة: ما الفرق بين الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي والاستشارة؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما هي المهارات المهمة المطلوبة للدعم النفسي والاجتماعي الأساسي؟ كيف يختلف هذا المعنى عن الاستشارة؟

قد تتضمن الردود:

- الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي يتعلق بإظهار اهتمامك والاستماع إلى الشخص إذا كان يريد التحدث، مع عدم طرح أسئلة تشجع على قول أكثر مما هو مستعد له.
- الرعاية النفسية الاجتماعية الأساسية هي كل ما يحتاجه الناس لمساعدتهم على التعافي.
- يحتاج عدد قليل من الناس إلى مزيد من الدعم العاطفي في شكل استشارة. يتمثل دور من يقدمون الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي في ربط الأشخاص الذين يحتاجون إليه بالمؤسسات المهنية المعنية.
- توجد مجموعة من المؤسسات الاجتماعية يمكن ربط الأشخاص بها.



الصورة 9

ناقش

من المهم مراعاة الكلمات التي نستخدمها عند دعم من يعانون من الضيق.

إرشادات المناقشة: لماذا نحتاج إلى توخي الحذر بشأن الكلمات التي نستخدمها؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: لماذا نحتاج إلى توخي الحذر بشأن الكلمات التي نستخدمها؟

قد تتضمن الردود:

- عدم استخدام كلمات سلبية مثل "ضحية" أو "مجنون" لوصف المتضررين من كارثة. تذكر أن ردود الفعل العاطفية طبيعية بعد الأحداث الصادمة. فالناس ليسوا "مجانين" إذا أعربوا عن مشاعرهم.
- قد تكون الكلمات جارحة. نحن بحاجة إلى أن نعي الطريقة التي نتحدث بها عن الأشخاص، وأن نستخدم الكلمات التي تعترف بنقاط قوة الناس وقدراتهم.
- يجب أن ندعم الناس بطريقة تمكنهم من التعافي.

إرشادات المناقشة: كيف يمكن إظهار الاحترام للناس؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن إظهار الاحترام للناس؟

2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 10, 11, 12 واسأل المشاركين: ماذا يحدث في هذه الصور؟ لماذا قد تمثل هذه مشكلة؟

قد تتضمن الردود:

- الحرص على ارتداء ملابس عادية - عدم ارتداء أي ملابس باهظة الثمن أو متسخة. قد يشكل المظهر حاجزًا أمام تقديم الدعم، لذلك نحتاج إلى التفكير في ارتداء ملابس تحترم من ندعمهم.
- تجنب ارتداء النظارات الشمسية عند تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، حيث يجب أن يكون الناس قادرين على رؤية عينيك ليعرفوا أنك تستمع إلى ما يقولونه.
- اتباع المعايير المجتمعية الأخرى المحترمة ثقافيًا - كخلع القبعة مثلًا.
- المحافظة على خصوصية ما يقوله لك الناس بينك وبينهم، ما لم يكن هناك خطر إلحاق الضرر بأنفسهم أو بالغير.



الصورة 12



الصورة 11



الصورة 10

لتوضيح نواهي الرعاية الجيدة قم بما يلي:

- لا تستغل علاقتك كمساعد
- لا تطلب من الشخص أي مال أو معروف مقابل ما تقدمه له من مساعدة
- لا تعطي وعودًا أو معلومات كاذبة
- لا تبالغ في مهاراتك
- لا تفرض المساعدة على الناس، ولا تكن متطفلاً أو انتهازيًا
- لا تضغط على الناس لإخبارك بقصصهم
- لا تشارك قصة الشخص مع الغير
- لا تضغط على الشخص ليروي قصته
- لا تقاطع قصة شخص ما أو تستعجلها (مثال: لا تنظر إلى ساعتك أو تتحدث بسرعة كبيرة)
- لا تلمس الشخص إذا لم تكن متأكدًا من عدم اعتراضه على ذلك
- لا تحكم على ما فعلوه أو لم يفعلوه، أو كيف يشعرون لا تقل: "لا يجب أن تشعر بهذا" أو "يجب أن تشعر أنك محظوظ لأنك نجوت"
- لا تختلق أشياء لا تعرفها
- لا تستخدم مصطلحات فنية أكثر من اللازم
- لا تحكي قصة شخص آخر
- لا تتحدث عن مشاكلك
- لا تفكر وتتصرف كما لو أنه يجب عليك حل جميع مشاكل الشخص نيابة عنهم
- لا تستضعف من أمامك وتقلل من إحساسه بقدرته على الاعتناء بنفسه
- لا تتحدث عن الأشخاص بعبارة سلبية (مثال: لا تصفهم بأنهم "مجانين")

الموضوع 4: توفير الدعم النفسي والاجتماعي

الهدف: إفهام المشاركين كيفية التعامل مع الناس، وتقديم الدعم، والمشاركة في محادثة داعمة ومحترمة



الرسائل الرئيسية

- الخطوة الأولى لتقديم الدعم النفسي هي التعريف بنفسك ومساعدة الشخص على الشعور بالأمان والاهتمام من جانبك
- تشجيع الناس على التحدث ومشاركة قصتهم إن أبدوا رغبة في ذلك، ولكن لا تجبرهم على التحدث إذا لم يرغبوا في ذلك، ولا تضغط عليهم للحصول على التفاصيل من خلال طرح الكثير من الأسئلة
- الحرص على إبداء اهتمامك من خلال الاستماع الجيد

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور 5 و 13



ناقش

لقد تحدثنا عن ماهية الدعم النفسي والاجتماعي. وناقشنا أيضاً للإجراءات المهمة لمساعدة الناس على الشعور بالأمان والهدوء والأمل والتواصل مع الغير والقدرة على مساعدة أنفسهم. والآن سوف نتحدث عن كيفية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، وكيف نتعامل مع الناس، وكيف نبدأ محادثة، وأهمية الاستماع الجيد والنشط.

إرشادات المناقشة: كيف تبدأ في تقديم الدعم؟



1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن البدء في تقديم الدعم لشخص متوتر؟
2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 13، واسأل المشاركين: ماذا يحدث في هذه الصورة؟

ارسم ردوداً من المشاركين مثل

- بعد طرح مقدمة ودية أخبرهم باسمك، وأنت هنا لمساعدتهم
- احرص على المصافحة أو التحية المناسبة ثقافياً
- أظهر اهتمامك، وابعث برسالة لهم بأنك هنا للمساعدة من خلال كونك منفتحاً وودوداً

إرشادات المناقشة: كيف تبدأ المحادثة؟



1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف تبدأ المحادثة؟

قد تتضمن الردود:

اسأل كيف الحال:

- "كيف حالك اليوم؟"
- اسأل عما إذا كانوا يرغبون في التحدث:
- - "أنا هنا لاستمع إليك إذا كنت ترغب في التحدث ومشاركة قصتك حول ما تعاني منه بعد الواقعة؟"
- اسأل عن احتياجاتهم أو مخاوفهم:
- - "هل لديك أي احتياجات أو مخاوف تود طرحها؟"

إرشادات المناقشة: كيف ترد عندما يروي الناس قصتهم؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف ترد عندما يروي الناس قصتهم؟

قد تتضمن الردود:

- طمأنهم بأن مشاعرهم طبيعية
- أكد لهم أن الاعتناء بأنفسهم وأسرهم أثناء الكارثة كان الشيء الصحيح الذي قاموا به
- طمأنهم بأن هناك أملاً في التعافي، واسألهم كيف تعاملوا مع الصعوبات في الماضي
- ماذا فعلت في الماضي خلال الأوقات الصعبة لإعانتك على " التأقلم؟"
- تذكر أنك قد لا تحتاج لقول أي شيء، فترك الشخص يتحدث وإشعاره بأنك تصغي إليه أهم جزء من الدعم النفسي والاجتماعي

إرشادات المناقشة: ماذا تقول لمن لديهم احتياجات ومخاوف؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا تقول لمن لديهم احتياجات ومخاوف؟

قد تتضمن الردود:

- تمكين الأشخاص من الإيمان بقدراتهم من خلال تذكيرهم بكيفية تعاملهم مع الصعوبات في الماضي، واسألهم:
- "ماذا فعلت بعد ذلك للتأقلم؟"
- "ما هو الدعم الذي تلقينته من أسرته أو مجتمعك؟"
- اربطهم بالمؤسسات المعنية (انظر دليل الإحالة لمؤسسات المجتمع المحلي) إن كانت مفيدة في تلبية احتياجاتهم
- احرص على إعطاء معلومات حول المؤسسات الأخرى التي يمكن أن تقدم المساعدة



إرشادات المناقشة: كيف يمكن الاستماع جيدًا لمن يعانون من الضيق؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن الاستماع جيدًا لمن يعانون من ضيق؟
2. وضع الأمثلة المعطاة بإظهار لغة جسد مناسبة، واستخدام كلمات وأصوات مشجعة.

قد تتضمن الردود:

- الاستماع الجيد مفيد، لكن يحتاج إلى أن يصاحبه وعي بما يقال.
- فكر في لغة جسدك أمور كطريقة الوقوف ووضعية الجسد والتواصل بالعيون من الأمور الهامة التي تظهر اهتمامك الكامل بالناس.
- إن استخدام كلمات مشجعة وبأصوات منخفضة مثل "آه" أو ما شابه من التعبيرات يوحي لمن تستمع إليه بأنك مهتم بما يقول
- أعد صياغة أو تلخيص ما قاله لك الشخص بأسلوبك الخاص

إرشادات المناقشة: كيف تنهي المحادثة؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف تنهي المحادثة؟
2. إذا لزم الأمر وبعد مطالبة المشاركين راجع الصورة 5 و8، واسأل المشاركين: ماذا يفعل المتطوعون في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- قدم أي معلومات لديك قد تدعم تعافيهم
- قل وداعًا وتمنى لهم التوفيق، ولا تقدم أي وعود بالعدم لا يمكنك الوفاء بها.



الصورة 13



الصورة 5

الموضوع 5: الرعاية الذاتية أثناء دعم الغير

الهدف: تنمية وعي المشاركين بأهمية الرعاية الذاتية عند مساعدة الغير.



الرسائل الرئيسية

- جعل هذه الطرق الخمس للرفاهية جزءًا من حياتك سيزيد من سعادتك وصحتك
- الأشياء الصغيرة مهمة، كل ما عليك هو الإكثار منها
- خلال الأوقات الصعبة كما هو الحال بعد كارثة مثلًا، تحتاج إلى الاهتمام أكثر بصحتك، والحرص على الاستمرار في القيام بالأشياء التي تجلب لك السعادة وتساعدك على الاسترخاء، وتحافظ على نشاطك البدني من أجل "الحفاظ على قدرة التحمل لديك".

الوقت: 10 دقائق



المواد: منشور أو رابط "5 طرق للرفاهية"



ناقش

مساعدة الغير من الأمور المجزية، وتجعلنا نشعر بالرضا. ومع ذلك قد يكون هذا مرهقًا، ويصيبنا بالحزن في كثير من الأحيان. الاعتناء بأنفسنا جزء مهم من تقديم الرعاية الجيدة للغير.

إرشادات المناقشة: ما هي التحديات التي تواجهنا عند تقديم الدعم النفسي والاجتماعي؟



1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما هي التحديات التي قد تواجهونها عند تقديم الدعم النفسي والاجتماعي؟

قد تتضمن الردود:

- إن رؤية أشخاص يعيشون في مواقف صعبة قد يشعرنا بأن مشاكل الناس أكبر من أن نعرف كيف يمكننا المساعدة.
- قد يجعلك ذلك تشعر بعاطفة عند الاستماع إلى قصص الناس.
- ربما تكون قد عانيت أيضًا من الكارثة، وعشت التجربة المريرة بنفسك.
- نظرًا لأنك لا تستطيع رؤية ما فعلته أو حققته عندما قدمت الدعم العاطفي (عكس بناء ملجأ أو تقديم مواد غذائية) فقد تشعر أن الاستماع لا "يجدي نفعًا"، وهذا قد يجعلك تشعر بالعجز.
- قد تشعر أن هناك الكثير لتفعله بحيث لا تتمكن من أخذ قسط كافٍ من الراحة، ونتيجة لذلك فإنك تخاطر بإرهاق نفسك.

ناقش

من المهم وجود أدوات وإستراتيجيات لإدارة ضغوطك وسلامتك. من المفيد جعل هذا الجزء من روتينك اليومي، والحرص على ممارسة هذه الإستراتيجيات حتى عندما لا تقوم بدور الدعم النفسي والاجتماعي ويهذه الطريقة تعرف ماذا تفعل عندما تكون في حاجة إليها.

من الطرق الجيدة للتفكير في إدارة صحتك هي اعتماد طرق العافية الخمسة. من الطرق الخمس للرفاهية ما يلي:

1. الانتباه
2. النشاط
3. مواصلة التعلم
4. التواصل
5. العطاء

إرشادات النشاط: طرق العافية الخمسة



1. وزع نشرة "طرق العافية الخمسة".

2. اطلب من المشاركين طرح أمثلة حول كيفية ممارسة كل من الطرق الخمس للعافية، بدءًا من الانتباه.

أمثلة على تنفيذ طرق العافية الخمسة:

1. الانتباه يساعد تخصيص بعض الوقت للتوقف والتفكير وملاحظة الأشياء من حولك على الاسترخاء والتواصل مع البيئة التي تعيش فيها.
2. النشاط البدني مفيد لأجسامنا وعقولنا. أي شيء يحرك جسمك ويضخ الدم في قلبك مهم!
3. مواصلة التعلم كونك فضوليًا ومواظب على اكتساب مهارات جديدة يحافظ على عمل عقلك - جرب أشياء جديدة!
4. التواصل تساعد المشاركة في الضحك وقضاء الوقت مع أصدقائنا وأسرتنا في الشعور بأننا جزء من المجتمع.
5. العطاء كن كريمًا في منح وقتك للغير، وساعد جازًا أو متطوعًا، فكونك لطيفًا وفاعل للخير لا يساعد الغير فحسب، بل يجعلنا نشعر بالرضا أيضًا.

ناقش

لقد ناقشنا اليوم كيف يمكننا تقديم دعم عاطفي جيد ورعاية للناس أثناء وبعد التجارب المؤلمة. وعندما تدعم الناس فهم يتذكرون الفرق بين الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي والاستشارة، فلا تحاول أن تفعل أكثر مما تستطيع. فليس من المطلوب منك إصلاح مشاكل الناس، ولكن دعمهم ليشعروا بالقدرة على إصلاحها بأنفسهم. قد يشعر الناس بالإحباط بسبب مواقفهم أو تجاربهم فهذا لا يتعلق بك حاول ألا تأخذ الأمر على محمل شخصي.

وتذكر أنه من الجيد أن تتأثر عاطفيًا أيضًا، وأن تطلب الدعم من أسرتك أو أصدقائك أو أي شخص آخر موثوق به عندما تحتاج إليه. شارك تجاربك مع الغير وضحك وادعم أحبائك. هدا من نفسك. واسترخ وافعل أشياء ممتعة للحفاظ على قدرتك على التحمل.

شكرا لكونك جزء من جلستنا اليوم. أمل أن تكون قد تعلمت بعض المهارات الجديدة لمساعدتك في دعم أسرتك وأصدقائك ومجتمعك.

استكشاف المزيد من الموضوعات

يتضمن هذا القسم موضوعات إضافية قد ترغب في استكشافها مع المشاركين. وتعتمد هذه الجلسات على الموضوعات في جلسة الدعم النفسي الاجتماعي الأساسية، وتفيد إذا كنت ترغب في تعزيز مهارات المشاركين معك بما يتجاوز المهارات النفسية الاجتماعية الأساسية.

يستغرق كل موضوع في هذا القسم ما بين 10 إلى 15 دقيقة، ويمكن إضافته في نهاية الموضوعات من 1 إلى 5 والتي يتم تناولها في جلسة الدعم النفسي والاجتماعي الأساسية. يمكن إضافة الموضوعات إلى جلسة الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي بأي ترتيب، ويمكن إضافة جلسة واحدة فقط أو الجلسات الخمس جميعها. ويتوقف ذلك على ما تريد أن يتعلمه المشاركون. ويستحسن أن تتشاور مع من حولك لتحديد أي من الموضوعات الإضافية يفيد إن أضيف إلى جلسة الدعم النفسي والاجتماعي الأساسية.

الموضوع 6: إحالة أشخاص إلى الدعم المهني

الهدف: زيادة فهم المشاركين عندما يحتاج الناس إلى مزيد من الدعم من مقدمي الخدمات المتخصصين، وفهم علامات العنف الأسري، ومعرفة كيفية تشجيع الناس على التحدث بأمان وطلب الدعم.

الوقت: 10 دقائق

المواد: بطاقات الصور من 14 إلى 17 منشورات مسارات الإحالة.

ناقش

على الرغم من أن أداء معظم الناس يكون جيدًا بعد الكوارث والأزمات الأخرى، يحتاج البعض إلى مزيد من الدعم. والدعم النفسي هو المهارات والأنشطة الأساسية التي قد تساعد الناس على الشعور بالراحة والتواصل مع الغير. ومع ذلك هناك حاجة إلى مزيد من الدعم المتخصص لبعض الأشخاص لمساعدتهم على التكيف. وبصفتك داعمًا فمن المهم معرفة حدود دعمك، ومتى قد تحتاج إلى إحالة الأشخاص إلى الغير ممن يمكنه تزويدهم بما يحتاجون إليه.

إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصور؟

1. اعرض على المشاركين بطاقات الصور 14 و 15 و 16 و 17.
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- متطوعو مجتمع يراقبون رجلاً مكروباً.
- متطوع مجتمعي يراقب علامات على العنف المنزلي.
- متطوع مجتمعي يقوم بالإحالة عبر الهاتف إلى مؤسسة عافية.

إرشادات المناقشة: متى يجب إحالة الشخص للحصول على الدعم المهني؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: متى يجب أن نحيل شخصًا للحصول على الدعم المهني؟

قد تتضمن الردود:

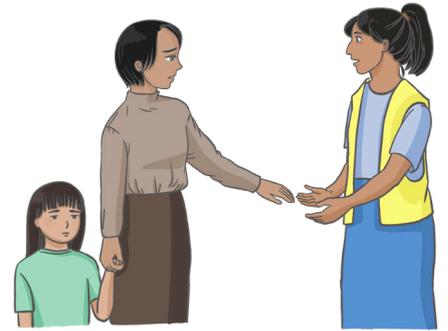
- إذا كان الشخص يعاني من ضائقة نفسية شديدة وكان دعمك غير كافٍ.
- إذا بدأ الشخص يتحدث عن احتياجات عاطفية جادة أو أفكار سيئة خطيرة، وأنت قلق بشأن حالته العاطفية.
- إذا لاحظت علامات عنف أو أخبرك الشخص بسوء المعاملة أو العنف الواقع عليه في منزله.
- إذا أخبرك الشخص أنه تعرض للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي، فإنه يحتاج إلى رعاية عاجلة من الشرطة أو في مستشفى.



الصورة 16



الصورة 15



الصورة 14

ناقش

لسوء الحظ يتعرض البعض للعنف في منازلهم ومجتمعاتهم. وتدل الأبحاث على أن الغضب والعنف يزدادان في المجتمعات بعد الأزمات. وبصفتنا داعمين من المهم أن نكون على دراية بهذا الأمر، وأنه بإمكاننا دعم من يعرض علينا العنف الذي تعرض له.

السؤال: ما هو العنف الأسري؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما هو العنف الأسري؟

قد تتضمن الردود:

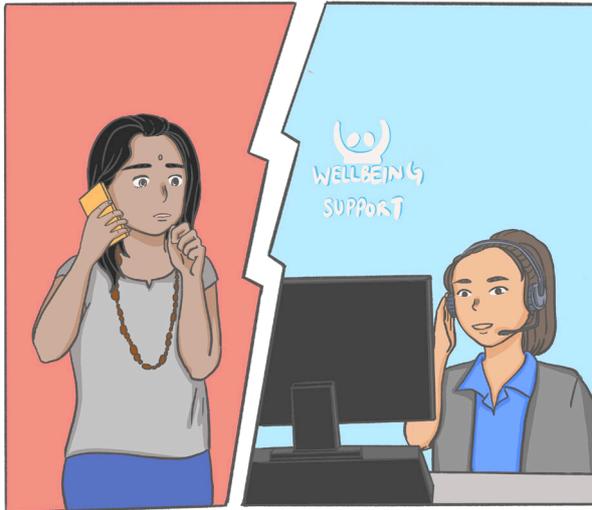
- من العنف الأسري العنف الجسدي كالضرب واللكم والركل والصفع. وعادة ما يرتكب هذا العنف الرجل ضد امرأة أو رجل آخر أو طفل. وقد يحصل العنف أيضًا بين الأشقاء.
- من العنف الأسري الاعتداء الجنسي، بما في ذلك الاغتصاب أو ما شابهه من اعتداءات.
- من العنف الأسري الاستغلال النفسي والعاطفي والمضايقات ويشمل ذلك الصراخ في وجه الغير أو تسميته بأسماء سلبية والتحكم في حركات أو أنشطة شخص آخر والسلوك الذي يجعل الغير يشعر بالتهديد، وإشعال الغاز (مما يجعل الضحية يشك في تجاربه الشخصية).
- من أنواع الأسري الاستغلال المالي، بما في ذلك التحكم في الشؤون المالية لشخص آخر ومشترياته وكيف يتعامل مع أمواله وتوقيت المعاملة والسبب ورائها وغير ذلك.

إرشادات المناقشة: ماذا يجب أن تفعل إذا كشف شخص ما أنه يتعرض للعنف الأسري؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا يجب أن تفعل إذا كشف شخص عن تعرضه للعنف الأسري؟

قد تتضمن الردود:

- يجب أن تستمع له بعناية وانتباه.
- إذا كنت تتحدث عبر الهاتف أو عبر الإنترنت فتأكد من أن المكالمة مؤمنة وأنه في وقت مناسب للتحدث.
- صدق ما يقال.
- اشكره على المشاركة وطمأنه بأنك ستدعمه بكل ما تستطيع.
- اسأله عما إذا كانت لديه فكرة عما يود فعله بعد ذلك.
- عرفه بموارد العنف الأسري أو العنف المنزلي ذات الصلة والمدرجة في حزمك.



الصورة 17

الموضوع 7: التعافي من الكارثة

الهدف: تنمية وعي المشاركين بأهمية الرعاية الذاتية عند مساعدة الغير.



الرسائل الرئيسية

- قد يمتد التعافي لفترة طويلة، ولكن ينتهي الأمر بمعظم الناس أقوى عندما يتعافون
- من الطبيعي ومن الجيد أن تشعر بالكثير من الأحاسيس أثناء التعافي كالحزن والغضب والإحباط والفخر الحظ
- استعن بأصدقائك وأسرتك لمساعدتك على التعافي واحرص على التحدث معهم وقضاء الوقت معاً
- عد إلى فعل الأشياء التي تستمتع بها

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور 2 و3 و4 و19 إلى 21



ناقش

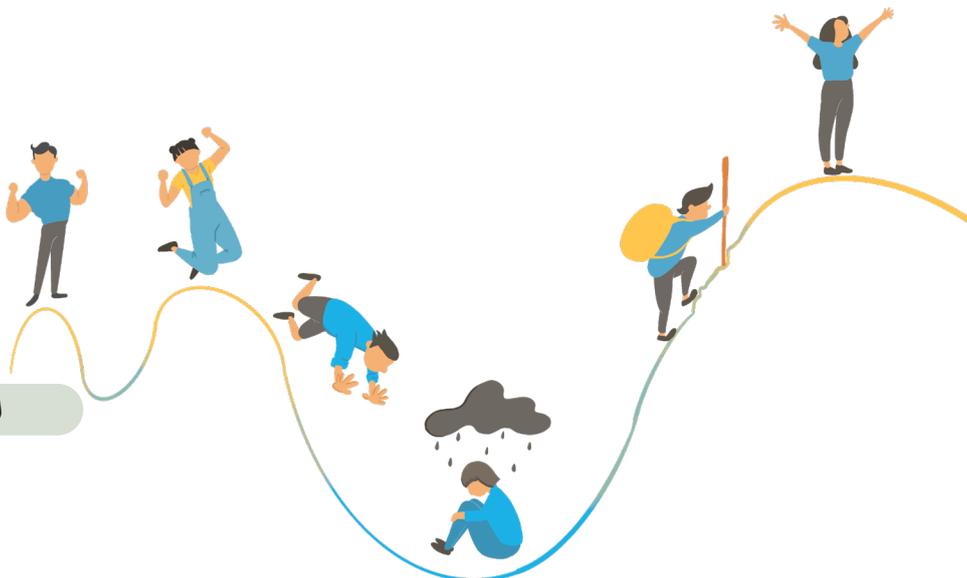
للكوارث والأزمات آثار معقدة وطويلة المدى على الناس ومجتمعاتهم وتختلف المجتمعات في تقيها لذلك، ومع ذلك إننا نعلم من التجربة بأن العديد من المجتمعات ستعرض لتجارب مماثلة بشكل عام.

على سبيل المثال، من الطبيعي أن تشعر بإحساس إيجابي بعد كارثة أو أزمة ما، فقد يشعر البعض بأن لديهم القدرة على التنظيف وإعادة البناء بسرعة، ويتوافر العديد من فرص المساعدة أمامهم. ومع ذلك وبعد مرور بعض الوقت قد يبدأ الناس في الشعور بأسوأ مما شعروا به بعد الكارثة مباشرة. فقد يصيبهم التعب والإحباط. وقد يغادر الأشخاص الذين يأتون للمساعدة، وقد يُترك المجتمع المحلي في وضع لا يعرف ماذا يفعل فيه.

قد يستغرق التأقلم مع الكارثة والتعافي منها وقتاً طويلاً. قد يكون التعافي متقلب مثل ركوب قطار الملاهي مثلاً وقد يشعر الناس "بالارتياح" مع المشاعر الجيدة ذات يوم، ثم "بالإحباط" بمشاعر سيئة في اليوم التالي. وقد يكون هذا محيراً.

قد يكون من المفيد منح النفس وقتاً للتعافي والعناية بالصحة. يتعافى معظم الناس بعد مرور بعض الوقت، ويصبحون أقوى بعد التعافي ويكونون أكثر استعداداً إذا حدثت كارثة لهم أو عاشوا وقتاً صعباً مرة أخرى.

الصورة 18



إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصور؟

1. اعرض صور المجموعة 2 و 3 و 4
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- رجل يبكي
- رجل يبدو غاضبا
- امرأة تبدو مصدومة

ناقش

الكوارث مروعة، وقد تأخذ منا أشياء كمتلكاتنا ومنازلنا ومنازل جيراننا وحتى أحبائنا. ومن الطبيعي أن يشعر الناس بالعديد من المشاعر والعواطف المختلفة. فلا بأس من أن تشعر بالحزن والغضب والإحباط والحزن وبالفخر بطريقة تعاملك مع الموقف، أو تشعر بأنك محظوظ لأنك لم تفقد أي شيء. من المفيد تشجيع الناس على منح أنفسهم الوقت للشعور بالعواطف والأحزان.

إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصورة؟

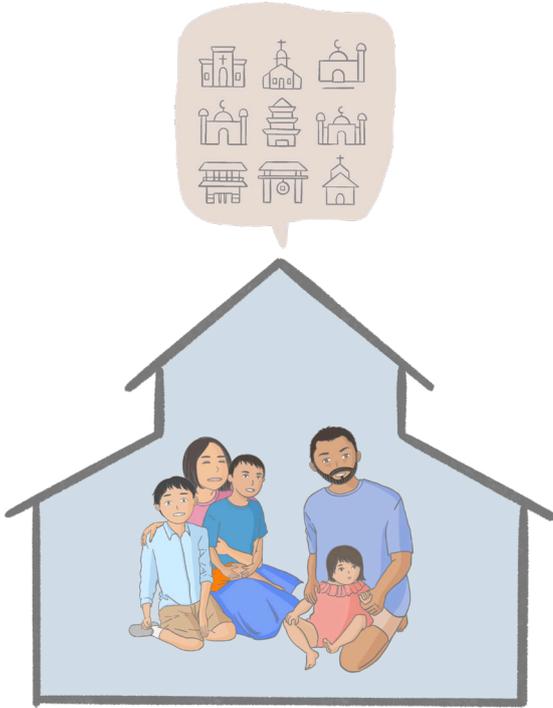
1. اعرض صور المجموعة 19
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- أسرة في مركز مجتمعي / مكان عبادة

ناقش

عندما يشعر الناس بالجهوزية فإن مشاركة تجاربهم والتحدث عما حدث لشخص مهتم قد يساعدهم على فهم ما حدث، وإعانتهم على التطلع إلى المستقبل. وقد يساعد حديث الأشخاص في التخطيط لما يحتاجون القيام به لمساعدة أنفسهم وأسرهم على التعافي. وقد يساعد هذا أيضاً الأشخاص على الشعور بمزيد من التحكم والسيطرة.



الصورة 19

إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصورة؟



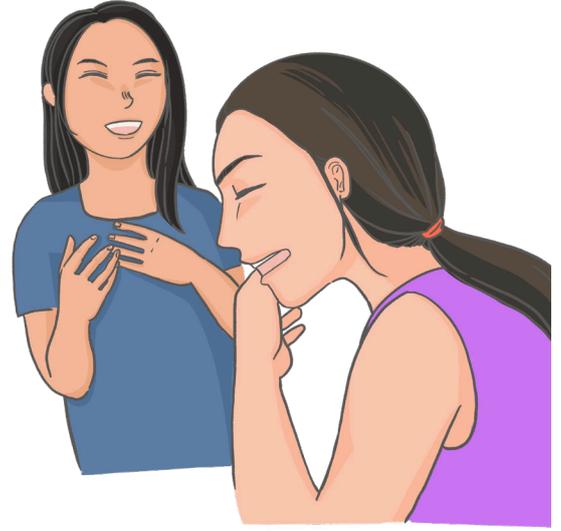
1. اعرض صور المجموعة 20 و 21
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- امرأة تتحدث وتضحك
- أسرة تلعب

ناقش

التواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء يساعد الناس على التحدث عما مروا به. فالقيام بالأشياء التي تستمتع بها والتي عادة ما تمنحك السعادة من الأمور الهامة للمساعدة على الشعور بالرضا مرة أخرى. وعند دعم الغير يمكن تشجيعه على المشاركة في الأنشطة التي يستمتع بها، لمساعدتهم على الإسراع في التعافي.



الصورة 20



الصورة 21

الموضوع 8: العمل على التوتر

الهدف: إفهام المشاركين المؤشرات الجسدية والعاطفية للتوتر في أنفسنا ولدى الغير.



الرسائل الرئيسية

- قد يؤثر التوتر بشكل خطير على صحتك وعملك وحياتك الأسرية.
- عدم تجاهل علامات التوتر، فهي طريقة جسمك ليخبرك بالراحة والاعتناء بنفسك.
- الراحة والأنشطة الممتعة هي أفضل طريقة للتغلب على التوتر.

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور 2 و 21 إلى 25



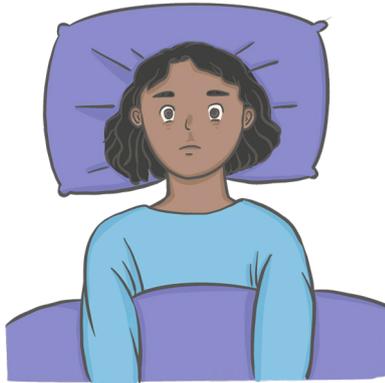
ناقش

التوتر أمر طبيعي، فهو طريقة طبيعية للاستجابة للخطر وقد يساعد التوتر في التأقلم مع الأوقات الصعبة وتساعد هرمونات التوتر كالأدرينالين على الجري بشكل أسرع أو أن تكون أقوى حتى تتمكن من النجاة من التهديد. وعلى الرغم من أن التوتر قد يؤثر أيضًا على كيفية تلقينا للمعلومات، فإننا نتواصل مع الغير، وتتخذ قرارات.

وعندما يستمر التوتر طويلاً قد يكون ضارًا بصحتنا الجسدية والنفسية، ويؤثر على علاقاتنا، وقد يمنعنا من النوم بشكل جيد، ويجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، ويساعد على زيادة أو فقد الوزن. التوتر يؤثر على أدمغتنا - فلا نتذكر أشياء معينة، ونجد صعوبة في اتخاذ القرارات.



الصورة 23



الصورة 22



الصورة 2

إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصورة؟

1. اعرض صور المجموعة 2 و 22 و 23
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- رجل يعاني من آلام في الظهر، رجل يعاني من مشاكل في النوم، شخص يبدو مصدوماً.

ناقش

قد يكون من المفيد معرفة العلامات الشائعة للتوتر. ومن هذه العلامات تظهر على الجسد وفي العواطف والسلوكيات.

من العلامات الجسدية للتوتر ما يلي:

- مشاكل في النوم
- الصداع
- الشد العضلي / آلام الجسم
- سرعة ضربات القلب
- الغثيان

من العلامات العاطفية والسلوكية للتوتر ما يلي:

- الانسحاب من الجماعة - عدم الرغبة في التواجد مع الناس.
- الصدمة - عيون واسعة، ووجه فارغ، عدم معرفة ماذا يقول، وجود صعوبة في الكلام.
- العصبية - العصبية عند حدوث ضوضاء عالية، أو الارتعاش
- القلق - القلق الشديد أو الخوف.



الصورة 24

إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصورة؟

1. اعرض صور المجموعة 9 و 24.
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

- أسرة تناول وجبة صحية.
- شخص يتحدث إلى مستشار.

ناقش

قد يساعد قضاء الوقت مع الأحباء، أو التحدث إلى اخصائي إذا لزم الأمر، في إدارة المشاكل والتوتر وتعزيز العافية بشكل عام.



الصورة 9

إرشادات المناقشة: ما الأشياء الأخرى التي تساعدنا على الشعور بتحسن؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما الأشياء الأخرى التي تساعدنا على الشعور بتحسن؟

قد تتضمن الردود:

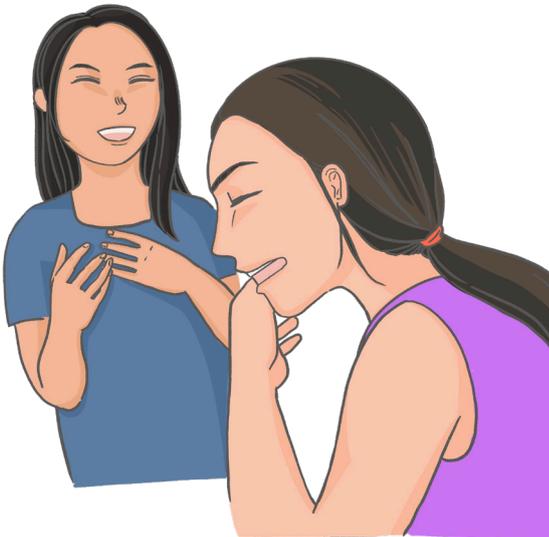
- التحدث عما حدث لشخص مهتم وموثوق به كصديق أو فرد من أفراد الأسرة أو شخص آخر موثوق به.
- التواصل مع الأسرة والأصدقاء.
- فعل أشياء تستمتع بها وعادة ما تمنحك المتعة.

إرشادات المناقشة: ما الذي يمكن فعله للاعتناء بالنفس وتقليل التوتر؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: ما الذي يمكن فعله للاعتناء بالنفس وتقليل التوتر؟

قد تتضمن الردود:

- أخذ قسطا من الراحة.
- تناول طعام صحي.
- التمرينات الرياضية.
- العودة إلى الروتين اليومي.
- التحدث إلى متخصص كمستشار مثلا حول ما مررت به إذا لم تتمكن من تقليل توترك بنفسك.



الموضوع 9: مساعدة الأطفال على التعافي

الهدف: إفهام المشاركين العلامات الأساسية للتوتر عند الأطفال وكيفية دعمهم للتعافي من الكوارث.



الرسائل الرئيسية

- من الطبيعي أن يتعرض الأطفال للتوتر كالبالغين بعد وقوع كارثة أو حدث صادم.
- يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان يحتاج الآباء ومقدمو الرعاية إلى توفير الراحة ومساعدة الأطفال على الشعور بالأمن والأمان.
- يحتاج الأطفال إلى التعبير عن مخاوفهم وقلقهم يحتاج الآباء ومقدمو الرعاية إلى الاستماع إليهم، والتأكيد لهم أن هذا أمر طبيعي وأنهم هنا لرعايتهم.
- تساعد الإجراءات الروتينية الأطفال على الشعور بالأمان فحاول الاستمرار في القيام بالأنشطة المعتادة معًا كأسرة كما فعلت قبل الكارثة.

الوقت: 10 دقائق



المواد: بطاقات الصور من 25 إلى 27



ناقش

يعاني الأطفال مثل البالغين من التوتر والضييق. ومع ذلك فإن علامات التوتر والضييق تختلف عند الأطفال. حيث يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان والرعاية والقدرة على التعبير عن مخاوفهم.

إرشادات المناقشة: ماذا ترى في هذه الصور؟



1. اعرض على المشاركين بطاقات الصور 26 و 27 و 28.
2. اسأل المشاركين كمجموعة: ماذا ترى في هذه الصور؟

قد تتضمن الردود:

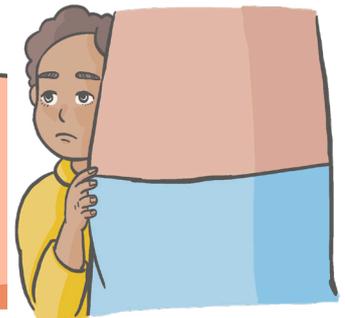
- طفل يعاني من ألم في البطن.
- طفل يمسك بأحد الوالدين.
- طفل يذهب إلى السرير مع والديه.



الصورة 27



الصورة 26



الصورة 25

إرشادات المناقشة: كيف يظهر الأطفال أنهم متوترين؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يظهر الأطفال أنهم متوترين؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل

- عكس الكبار قد لا يقول لك الأطفال "أشعر بالتوتر".
- بل قد تظهر عليهم علامات جسدية.
 - شكوى من وجود ألم في البطن أو الرأس.
 - عدم الرغبة في الأكل.
- قد يبدأون في التصرف بشكل مختلف:
 - لا ينامون بشكل جيد.
 - البكاء بسهولة.
 - العدوانية أو سرعة الغضب.
 - الخوف من الأشياء.
 - التثبث والإمساك بالوالدين / مقدمي الرعاية والرغبة في أن تكونوا قريبين منهم طوال الوقت.
 - عدم الرغبة في التحدث أو اللعب مع الأطفال الآخرين.
 - قد يبذون وكأنهم "يترجعون إلى الوراء" يعودون إلى التمثيل كما كانوا يفعلون عندما كانوا أطفالًا صغارًا كالنوم في نفس السرير مع والديهم وتبلييل السرير.
- قد يتحول الأطفال بسرعة بين إظهار علامات التوتر إلى اللعب والاستمتاع. من الطبيعي أن يلعب الأطفال حتى بعد حدث صادم، وهذا لا يعني أنهم لا يحزنون.



إرشادات المناقشة: كيف يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية دعم الأطفال؟

1. اسأل المشاركين كمجموعة: كيف يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية دعم الأطفال؟

ارسم ردودًا من المشاركين مثل

- شجع الأطفال على اللعب مع أصدقائهم.
- استمع إلى مخاوف الأطفال ووفر لهم الراحة.
- استمع باحترام، ولا تجعل الأطفال يشعرون بالسخافة لشعورهم بالخوف.
- شجع الأطفال على طرح أسئلة حول ما حدث، وإعطائهم معلومات لمساعدتهم على فهم الكارثة، وما يمكنهم فعله للحفاظ على سلامتهم في المرة القادمة التي يحدث فيها شيء ما.
- العب معهم، ومارس أشياء ممتعة معهم.
- أشرك الأطفال في الأنشطة المعتادة وحثهم على الحفاظ على الروتين الأسري كتناول الطعام معًا، والقراءة معًا، والزيارات الأسرية. يساعد الروتين على الشعور بالحياة الطبيعية والأمان.
- عدم الرغبة في تناول الطعام: حاول أن تأكل معهم كأسرة، ولا يجب على الآباء إجبار أطفالهم على تناول الطعام، بل عليهم أن يحاولوا جعل أوقات الوجبات ممتعة ومريحة، وكن نموذجًا جيدًا، وتناول الطعام بشكل جيد أوقات الوجبات.
- مشاكل النوم: قد يساعد روتين وقت النوم الأطفال على النوم بشكل أفضل كقضاء بعض الوقت الهادئ دون ممارسة الرياضة قبل الذهاب إلى الفراش، ورواية قصة في السرير، والاحتضان.



الموضوع 10: انظر واستمع واربط

الهدف: تعريف المشاركين بمبادئ الإسعافات الأولية النفسية: انظر واستمع واربط.



الرسائل الرئيسية

- الإسعافات الأولية النفسية من مناهج الدعم النفسي والاجتماعي
- هناك ثلاث مجموعات أساسية من الإجراءات - انظر واستمع واربط، هذه المجموعات توجه منهج الإسعافات الأولية النفسية.

الوقت: 10 دقائق



المواد: الإسعافات الأولية النفسية الاختيارية: دعم المتضررين من الكوارث في أستراليا (الإنجليزية) راجع موقع الصليب الأحمر الأسترالي.



ناقش

تتنوع أنشطة الدعم النفسي والاجتماعي، ويمكن تطبيقها بعدة طرق مختلفة. من رسائل الاتصالات الواسعة إلى الدعم الجماعي للتفاعلات الفردية. الإسعافات الأولية النفسية أحد مناهج الدعم النفسي التي تستخدم غالبًا أثناء حالات الطوارئ أو بعدها بفترة قصيرة. فهي تفيد بشكل خاص في حالات الطوارئ واسعة النطاق. ويمكن لمبادئ الإسعافات الأولية النفسية أن توجه تفاعلاتنا مع من يعانون من الضيق، وهي مفيدة في التفكير في أي وقت تقدم فيه الدعم النفسي والاجتماعي. المبادئ هي: انظر، استمع، اربط. سنلعب لعبة سريعة لمساعدتك على تذكر المبادئ الثلاثة.

تعليمات النشاط: انظر، استمع، اربط



1. اطلب من المجموعة الوقوف (حول مانتتهم هو مناسب).
2. أبلغ المجموعة بأنك ستلعب Simon Says. تأكد من أن الجميع يعرف كيف يلعب.
3. أخبر المجموعة أن لعبة "Simon Says" سترتبط بإجراءات انظر واستمع واربط.
4. قدم أول عرض توضيحي لإجراءات: انظر - اليد فوق العينين والنظر في المدى البعيد - استمع - اليد فوق الأذن، اربط - ربط حركة الذراع.
5. قل بشكل مفاجئ "سيمون يقول ... انظر" أو سيمون يقول "استمع" أو سيمون يقول "اربط"، وتابع المشاركين ممن يقومون بالنشاط بشكل صحيح.
6. في بعض النداءات تأكد من عدم إضافة "سيمون يقول" قبل الإجراءات. المشاركون الذين يتبعون ما يطلب منهم يخرجون من اللعبة.
7. أسرع اللعبة لإخراج المزيد من المشاركين!

ناقش

ماذا يعني كل من هذه؟ حسنًا، يشير أمر "انظر" إلى سلامة المساعدين، وتحديد أولويات من قد يكون في أمس الحاجة إلى الدعم. للقيام بذلك، يحتاج مساعدي PFA إلى جمع معلومات حول ما حدث وما يحدث، وتقييم: من يحتاج إلى المساعدة، إذا كانت آمنة، وهل لدى الناس احتياجات أساسية وعملية وما هي ردود الفعل العاطفية التي تلاحظها. يشير أمر "استمع" إلى الطريقة التي يتواصل بها المساعدون مع من يعانون من التوتر منذ اللحظة التي يقتربون فيها منهم ويبدأون في التفاعل معهم. أخيرًا يأتي أمر "اربط" بنتائج عملية من حيث تقديم المساعد في المعلومات، ومساعدة الأشخاص على تلبية الاحتياجات الأساسية لهم، والوصول إلى الموارد التي يحتاجون إليها للتعامل مع وضعهم.

المواد الداعمة

يتضمن القسم التالي المواد التي يمكن الاستعانة بها في الجلسة وتوزيعها على المشاركين. ومنها بطاقات الصور لدعم المناقشة في كل موضوع، ومعلومات عن مسارات الإحالة، ومكان وجود منشورات لتوزيعها على المشاركين.

مسارات الإحالة

وتتضمن الصفحة الأولى من النموذج أرقامًا لخطوط الدعم الوطنية، وتحتوي الصفحة الثانية على مساحة لإضافة الخدمات ذات الصلة في منطقتك.

من أنواع الخدمات:

- دعم الصحة النفسية والعافية
- الممارس العام المحلي
- المؤسسة الصحية المحلية الموجهة للسكان الأصليين
- العيادة الصحية المحلية أو المستشفى
- مؤسسات العنف المنزلي والأسري
- مؤسسات المساعدة المالية
- الجهات الحكومية التي تقدم الدعم والخدمات المجتمعية
- المجموعات المجتمعية والنوادي الرياضية وسقيفة الرجال
- المساعدة القانونية
- خدمات اللاجئين وطالبي اللجوء

غالبًا ما يحتاج من تقدم لهم الدعم النفسي والاجتماعي إلى مساعدة مقدمي الخدمات الآخرين. وقد يكون هذا من أجل المساعدة العملية أو المالية أو دعم الصحة العقلية أو الخدمات المتخصصة الأخرى. وقد تختلف الوكالات والمؤسسات التي تقدم هذه الخدمات ما بين المجتمعات، لذا فمن المهم أن تتحقق من المؤسسات الموجودة في المجتمع المحلي.

يتضمن النموذج التالي مساحة لتحديد الأسماء وبيانات الاتصال بموفري الخدمة المحليين حتى تتمكن من مساعدة المشاركين في معرفة المؤسسات المتاحة، ومن يمكن الإحالة إليه. يعتمد توافر بعض المؤسسات المهمة، كجهات المساعدة والخدمات القانونية للشعوب الأصلية، على الدولة، لذا ينبغي البحث عن التفاصيل ذات الصلة في ولايتك أو إقليمك.

مسارات الإحالة الوطنية

في حالة الطوارئ اتصل بالشرطة أو المطافئ أو الإسعاف على الرقم 000

موقع الويب	بيانات الاتصال	نوع الخدمة	المؤسسة
lifeline.org.au	13 11 14	الدعم الموجه للأزمات	شريان الحياة
beyondblue.org.au	1300 22 4636	الدعم الموجه للقلق والاكتئاب والتوتر	بيوند بلو
1800respect.org.au	1800 737 732	المؤسسات العاملة في مجال الاعتداء الجنسي والاستشارات المتعلقة بالعنف الأسري	1800RESPECT
ndh.org.au	1800 007 007	الاستشارات المالية	خط المساعدة الوطني لسداد الديون
kidshelpline.com.au	1800 55 1800	الاستشارة عبر الهاتف للأعمار من 5 إلى 25 عامًا	خط مساعدة الأطفال
mensline.org.au	1300 789 978	استشارات عبر الهاتف وعبر الإنترنت للرجال	خط الرجال
pwd.org.au	1800 422 015 TTY: 1800 422 016	المعلومات والإحالات لذوي الإعاقة	ذوي الإعاقة - أستراليا
rape-dvservices.org.au	1800 211 028	خدمة استشارية عبر الهاتف وعبر الإنترنت للأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لأي شخص في أستراليا تعرض لاعتداء جنسي أو عرضة لخطر الاعتداء الجنسي	المؤسسات العاملة للاغتصاب والعنف الأسري - أستراليا

كتيبات ونشرات المعلومات

توجد هذه المواد على موقع الصليب الأحمر على الإنترنت:

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters

redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters/resources-for-communities

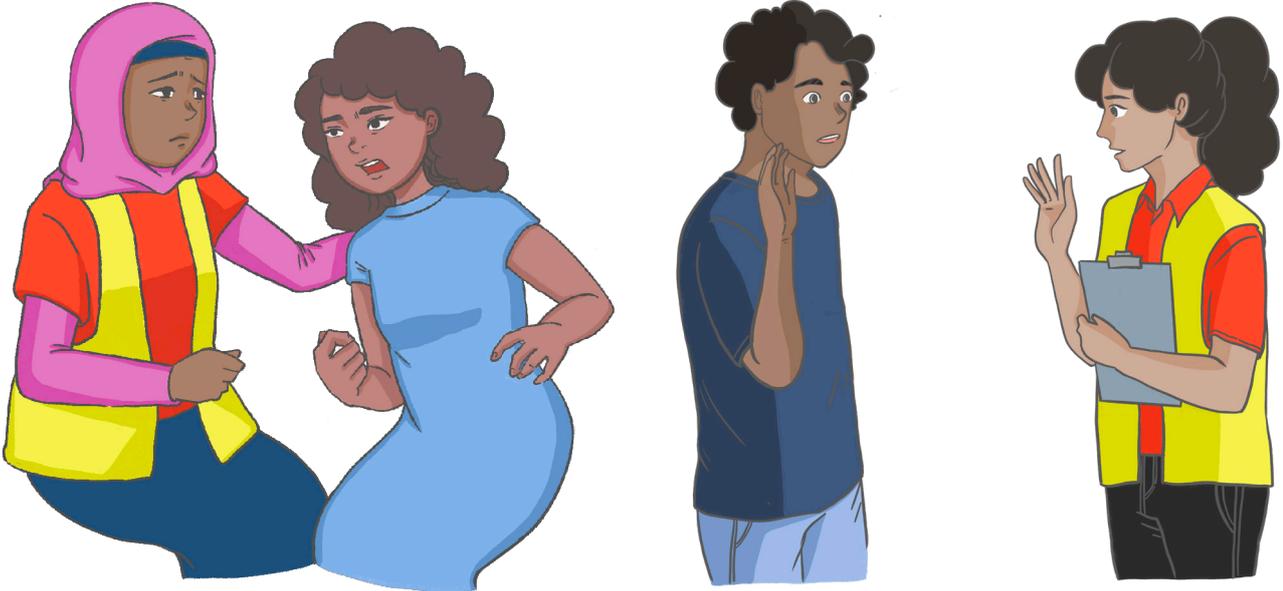
توفر مؤسسة الصليب الأحمر الأسترالي مجموعة من المواد الإعلامية لمساعدة الناس على التعامل مع الآثار النفسية والاجتماعية للكوارث والأزمات الأخرى. منها مواد موجهة للأشخاص والمجتمعات المتضررة ومواد للأشخاص والوكالات التي تعمل مع المجتمعات المتضررة من الكوارث. وبعض هذه المواد متاحة بعدة لغات.

قد يفيد إتاحة بعض من هذه المواد وتوزيعها على المشاركين في جلسات المعلومات. قد تساعد هذه المواد المشاركين في معرفة المزيد عن التأثيرات النفسية والاجتماعية للكوارث، ومساعدتهم على إحالتهم إلى معلومات مفيدة.

نصائح للتواصل الجيد

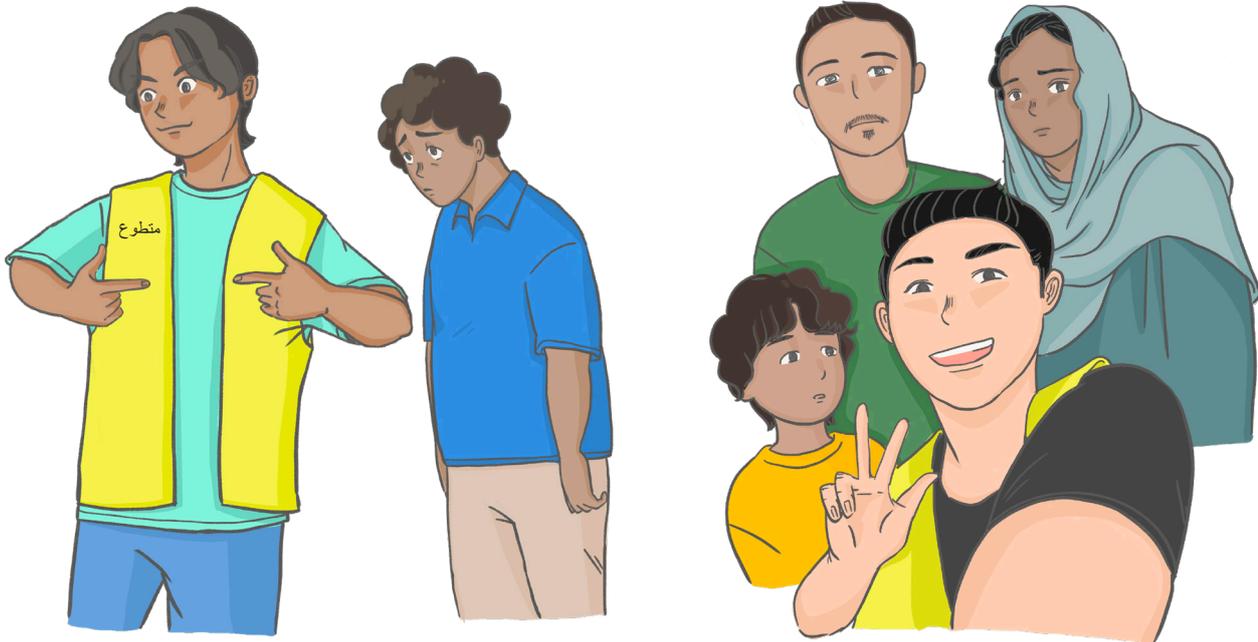
الواجبات:

- كن صادقاً وجديراً بالثقة.
- احترم حق الناس في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
- تجنب تحذيراتك وأحكامك المسبقة.
- وضح للأشخاص أنه حتى لو رفضوا المساعدة الآن فلا يزال بإمكانهم الحصول عليها في المستقبل.
- احترم الخصوصية، وحافظ على سرية قصص الغير ما أمكن.
- تصرف بشكل مناسب بمراعاة ثقافة الشخص وعمره وجنسه.
- حاول إجراء المناقشة في مكان هادئ، وقلل من عوامل التشثيت الخارجية.
- ابق بالقرب من الشخص، مع الحفاظ على مسافة مناسبة حسب عمره وجنسه وثقافته.
- دع الغير يعرف أنك تستمع إليه، كالإيماء بالرأس أو قول "هممم.."
- تحلى بالصبر والهدوء
- احرص على إعطاء معلومات واقعية إذا كانت لديك كن صريحاً بشأن ما تعرفه وما لا تعرفه. "لا أعرف، لكني سأحاول معرفة ذلك من أجلك".
- اعرض المعلومات بطريقة يمكن للغير أن يفهمها - اجعلها بسيطة.
- احرص على الإقرار بما يشعرون به وأي خسائر أو أحداث مهمة يخبرونك عنها كفقدان منزلهم أو وفاة أحد أفراد أسرهم.
- "يحزنني سماع ذلك. وأتخيل أن هذا أمر محزن للغاية بالنسبة لك".
- احرص على الإقرار بنقاط قوة الشخص وكيف ساعد نفسه.
- اسمح بفترات من الصمت.



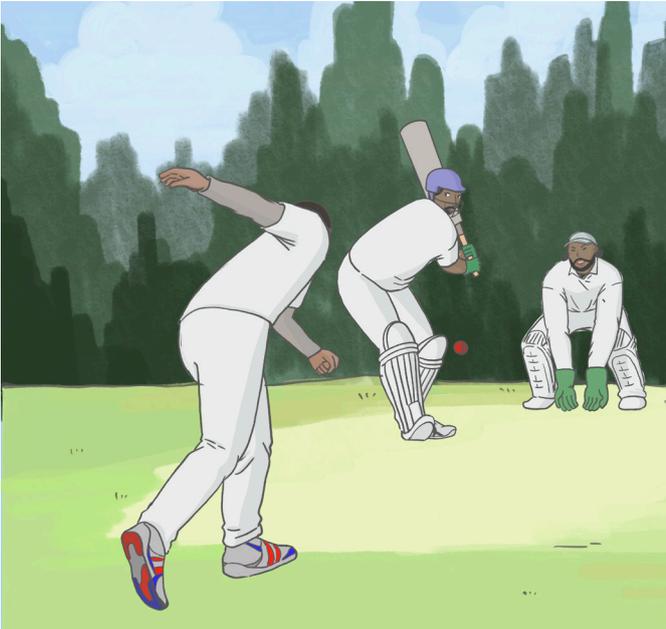
المحظورات

- لا تستغل علاقتك كمساعد.
- لا تطلب من الشخص أي مال أو معروف مقابل ما تقدمه له من مساعدة.
- لا تعطي وعودًا أو معلومات كاذبة.
- لا تتبالغ في مهاراتك.
- لا تفرض المساعدة على الناس، ولا تكن متطفلاً أو انتهازيًا.
- لا تضغط على الناس لإخبارك بقصصهم.
- لا تشارك قصة الشخص مع الغير.
- لا تضغط على الشخص ليروي قصته.
- لا تقاطع قصة شخص ما أو تستعجلها (مثال: لا تنظر إلى ساعتك أو تتحدث بسرعة كبيرة).
- لا تلمس الشخص إذا لم تكن متأكدًا من عدم اعتراضه على ذلك.
- لا تحكم على ما فعلوه أو لم يفعلوه، أو كيف يشعرون. لا تقل: "لا يجب أن تشعر بهذا" أو "يجب أن تشعر أنك محظوظ لأنك نجوت".
- لا تختلق أشياء لا تعرفها.
- لا تستخدم مصطلحات تقنية.
- لا تحكي قصة شخص آخر.
- لا تتحدث عن مشاكلك.
- لا تفكر وتتصرف كما لو أنه يجب عليك حل جميع مشاكل الشخص نيابة عنه.
- لا تستضعف من أمامك وتقلل من إحساسه بقدرته على الاعتناء بنفسه.
- لا تتحدث عن الأشخاص بعبارات سلبية (مثال: لا تصفهم بأنهم "مجانيين").



5 طرق للتعافي

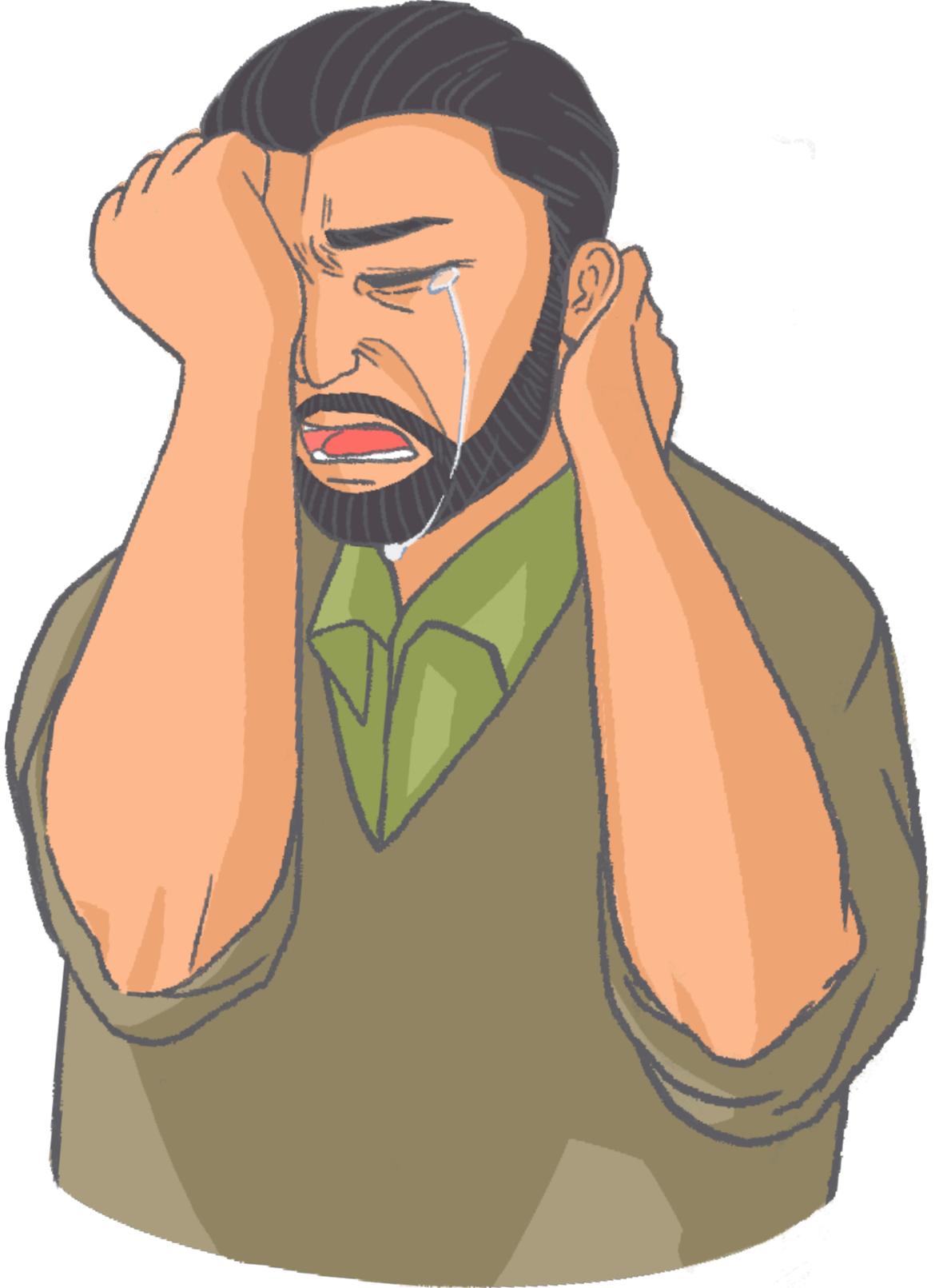
- الانتباه يساعد تخصيص بعض الوقت للتوقف والتفكير وملاحظة الأشياء من حولك على الاسترخاء والتواصل مع البيئة التي تعيش فيها.
- النشاط. النشاط البدني مفيد لأجسامنا وعقولنا. أي شيء يحرك جسمك ويضخ الدم في قلبك مهم!
- مواصلة التعلم. كونك فضوليًا ومواظب على اكتساب مهارات جديدة يحافظ على عمل عقلك- جرب أشياء جديدة!!
- التواصل. تساعد المشاركة في الضحك وقضاء الوقت مع أصدقائنا وأسرتنا في الشعور بأننا جزء من المجتمع.
- العطاء. كن كريمًا في منح وقتك للغير، وساعد جازًا أو متطوعًا، فكونك لطيفًا وفاعل للخير لا يساعد الغير فحسب، بل يجعلنا نشعر بالرضا أيضًا.





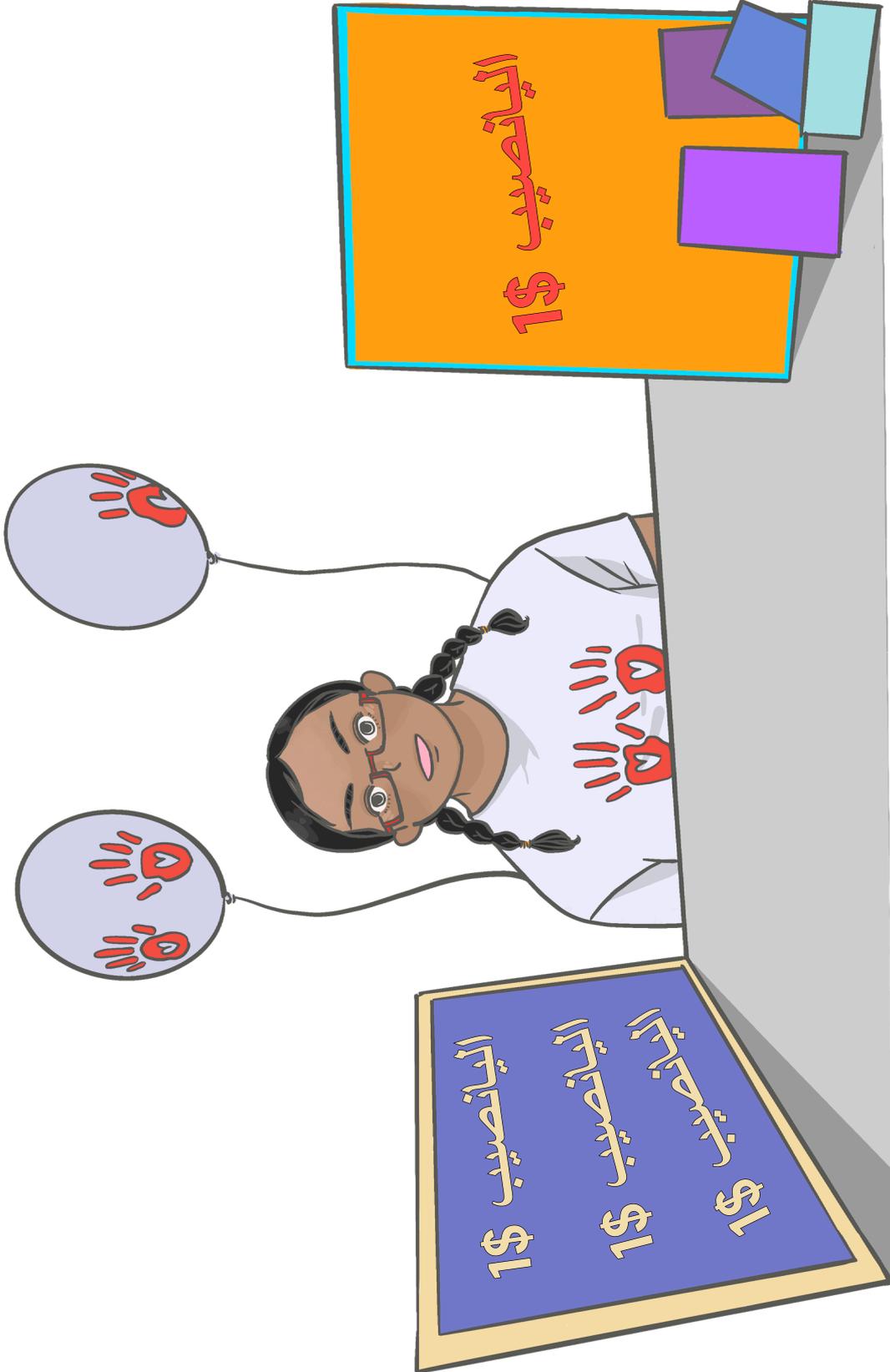








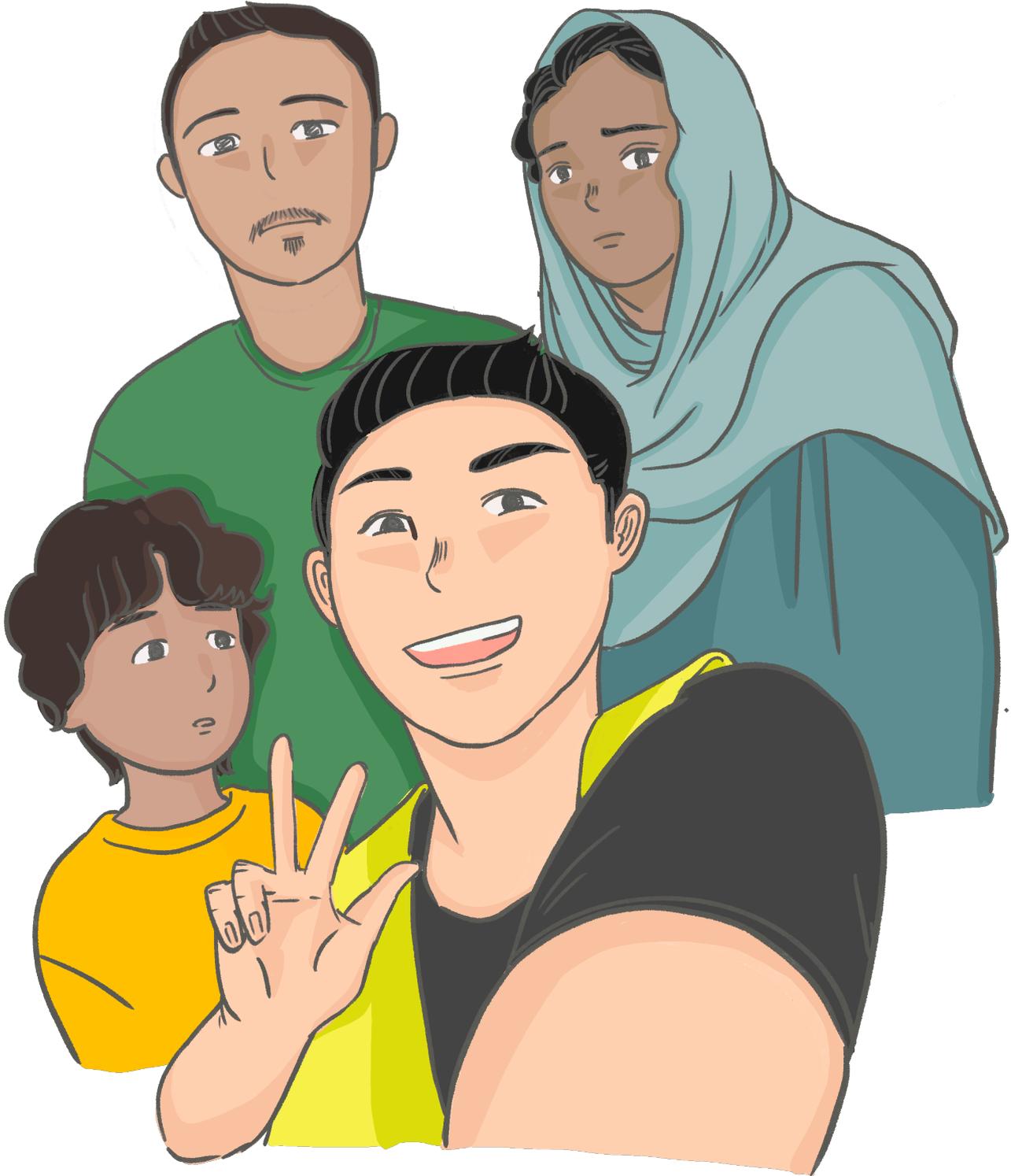






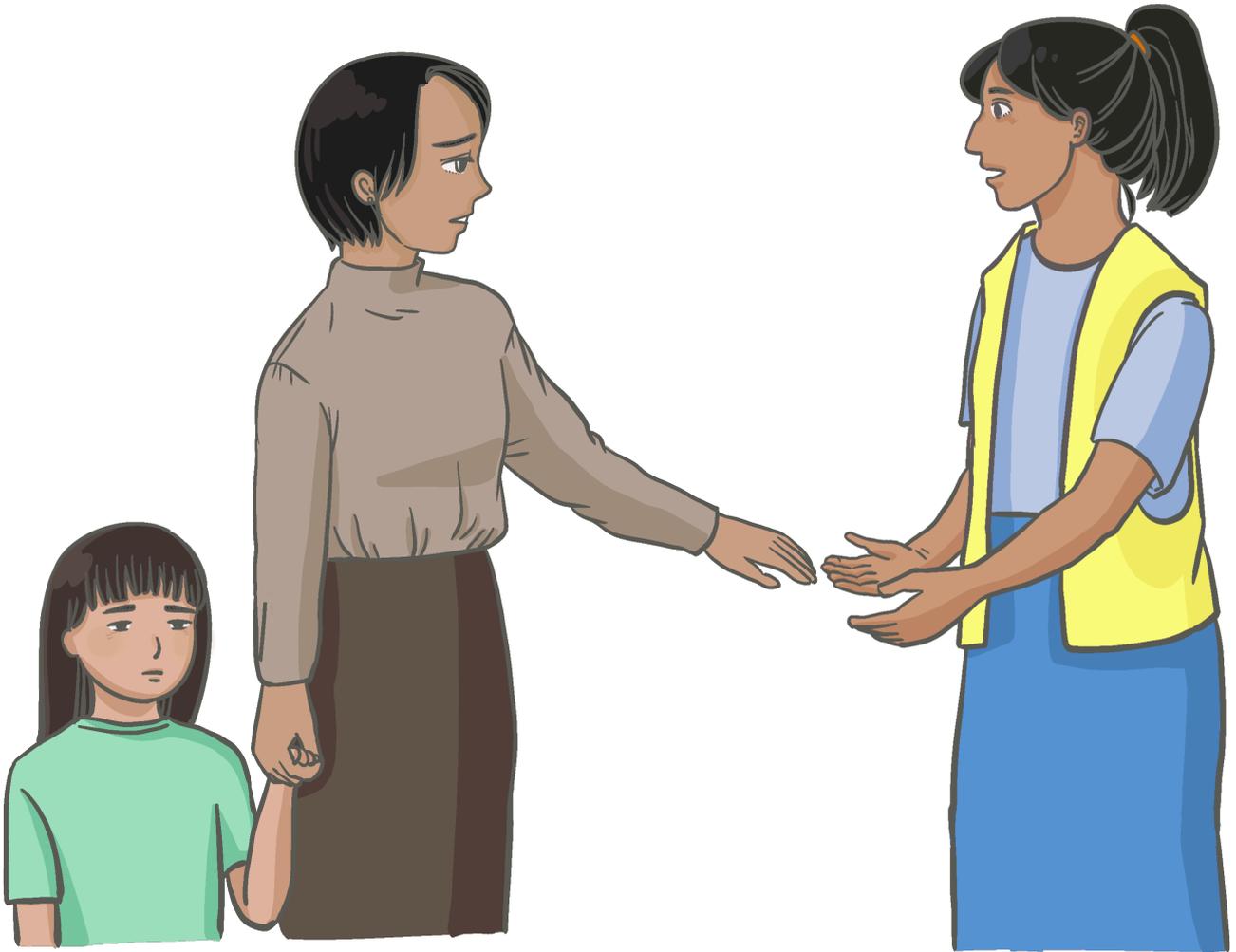






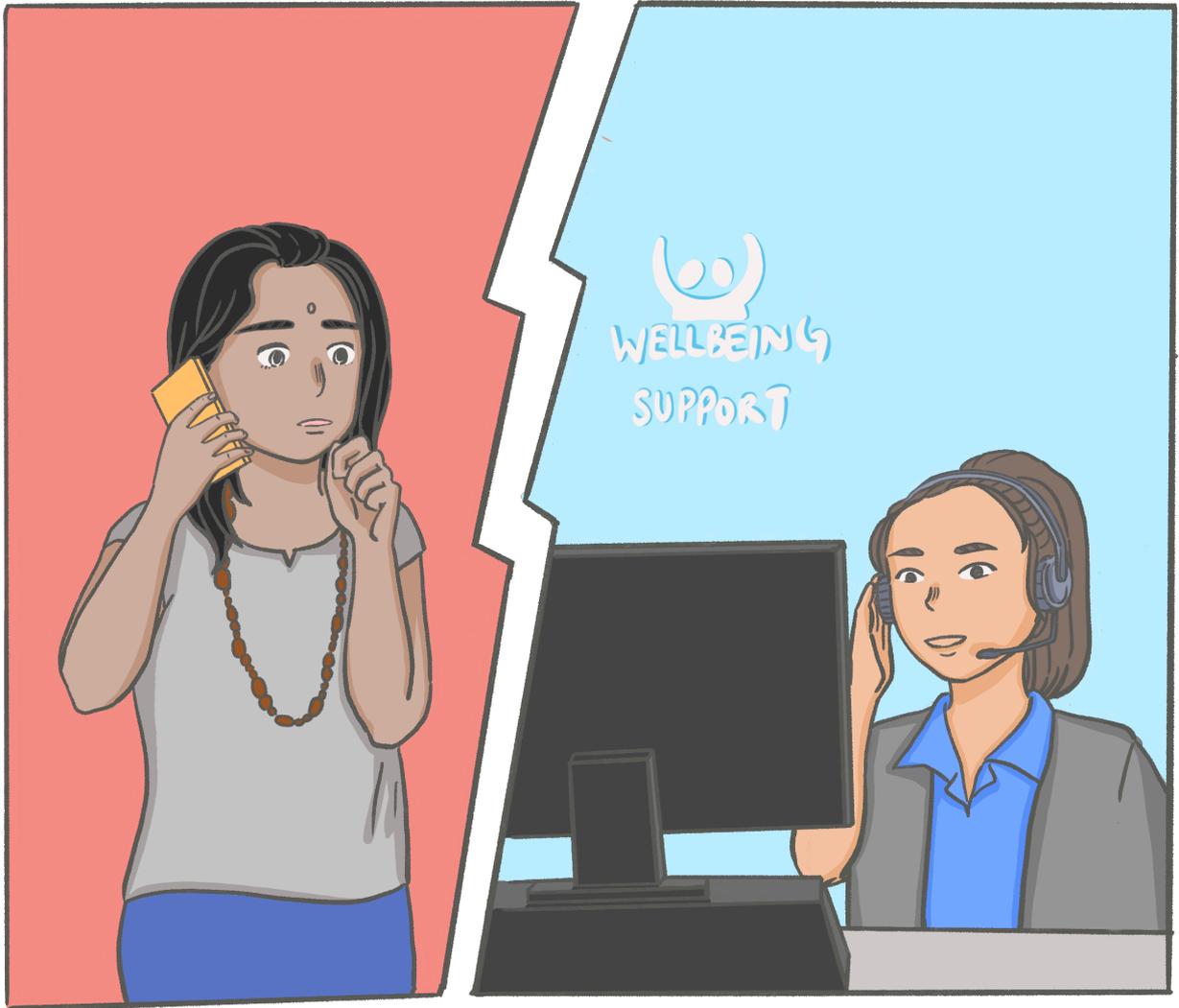


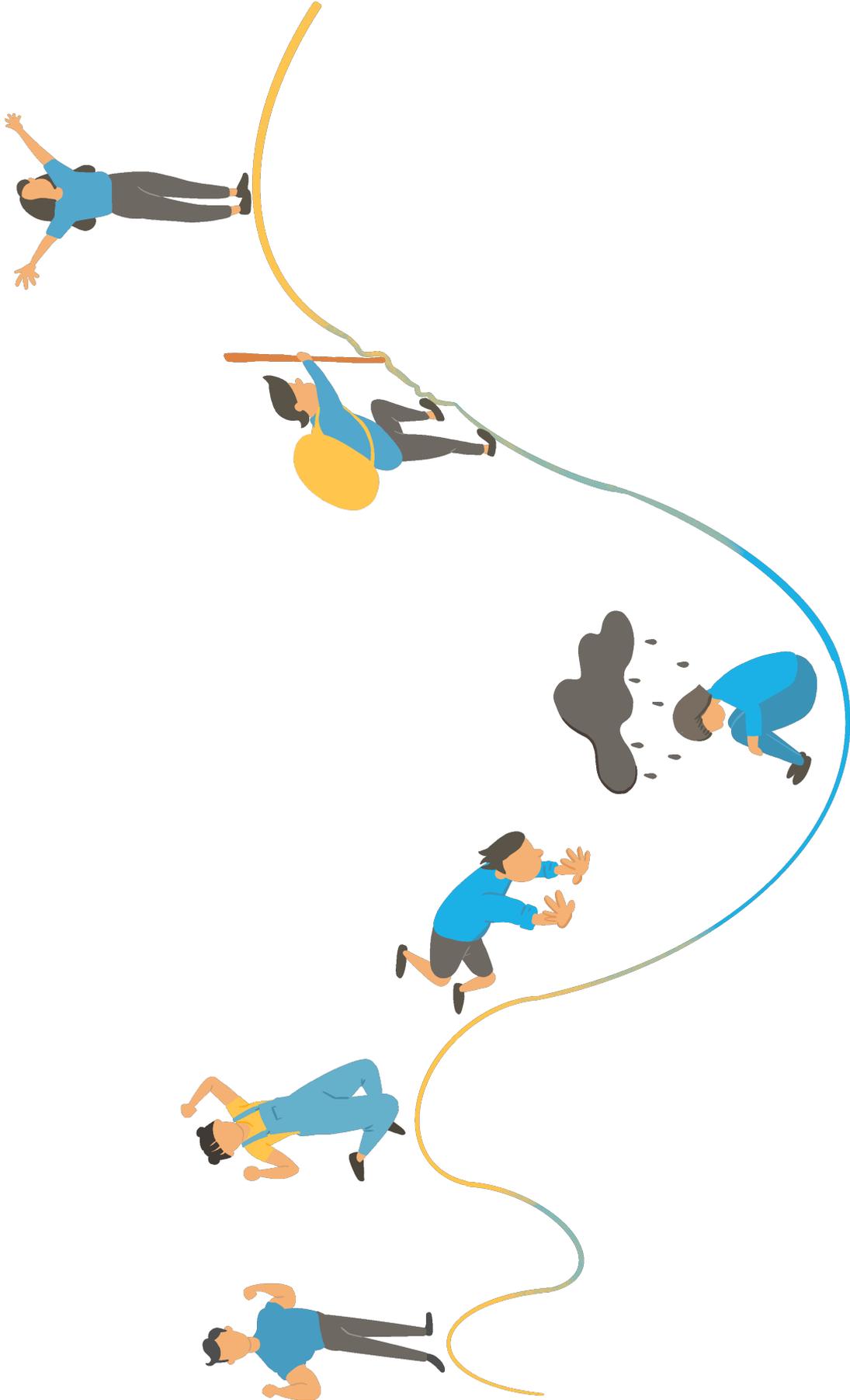


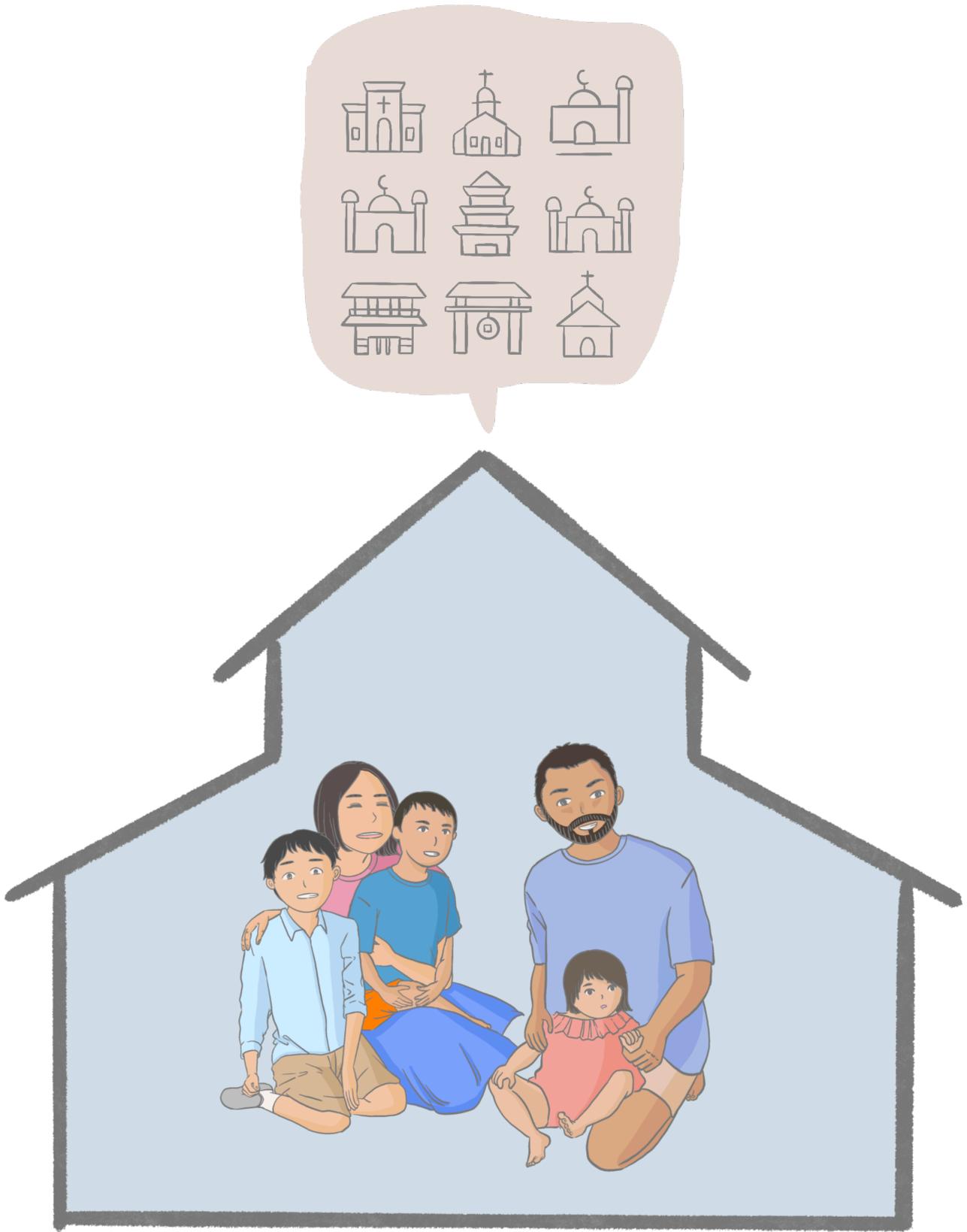


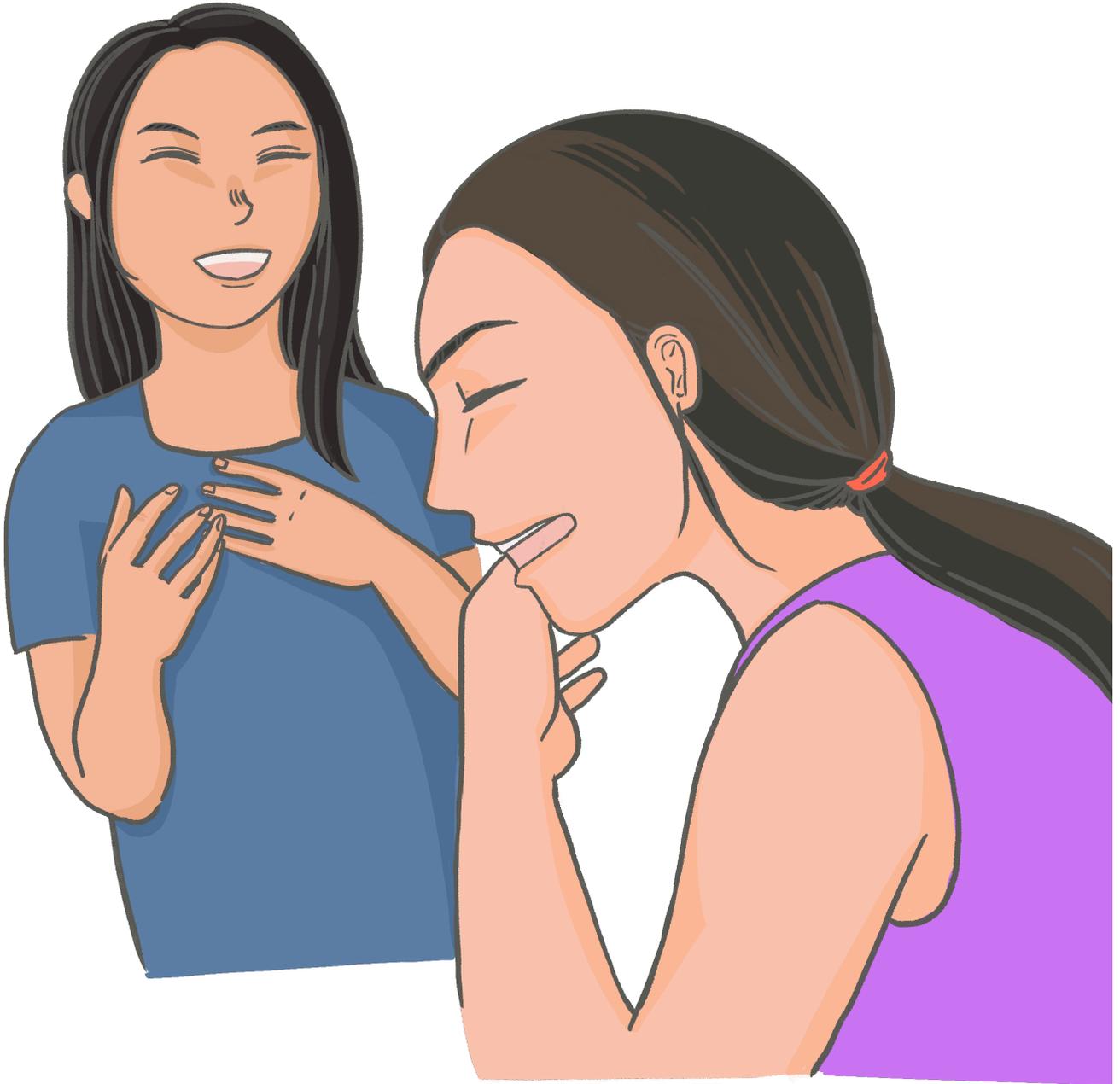


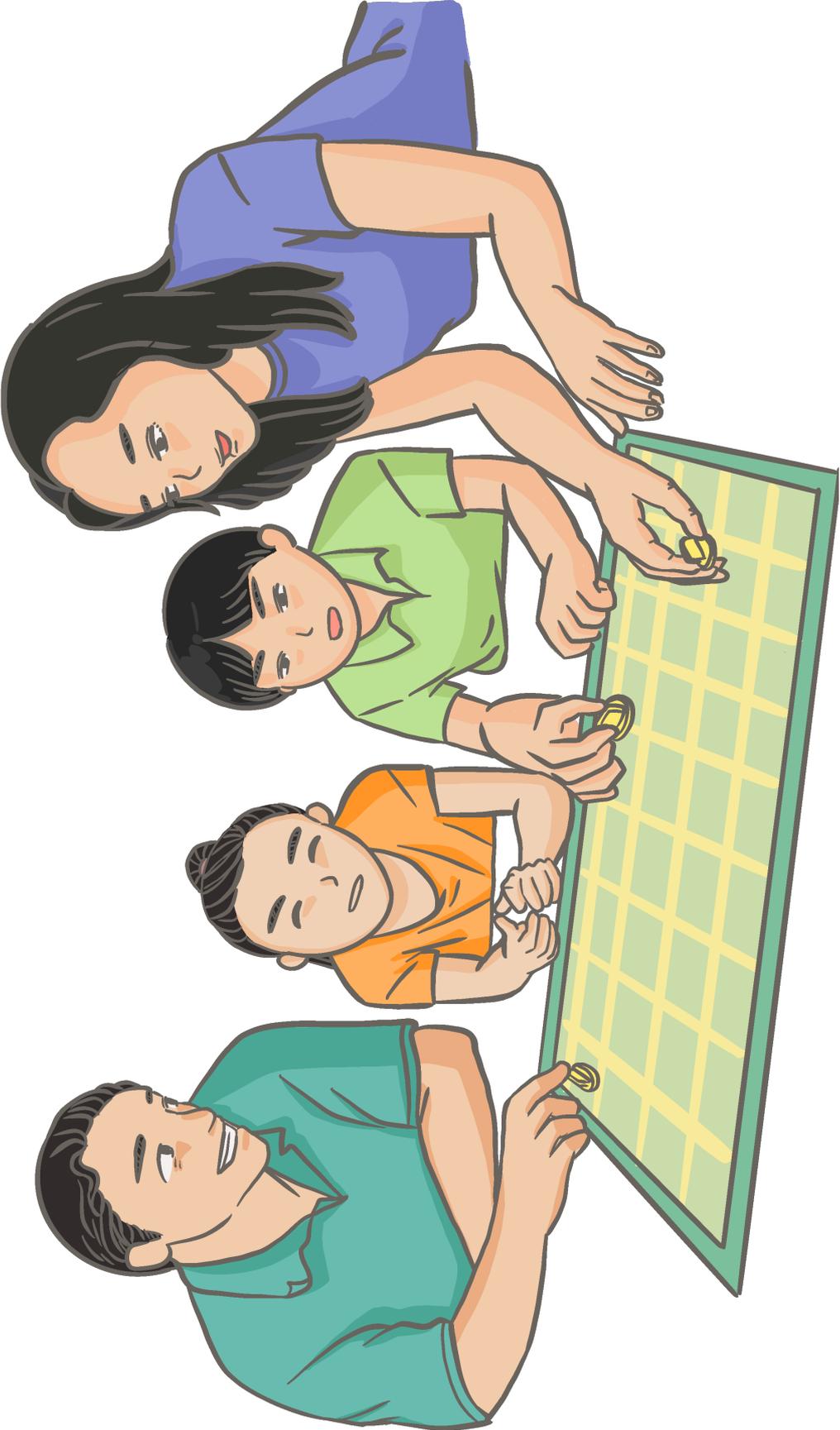


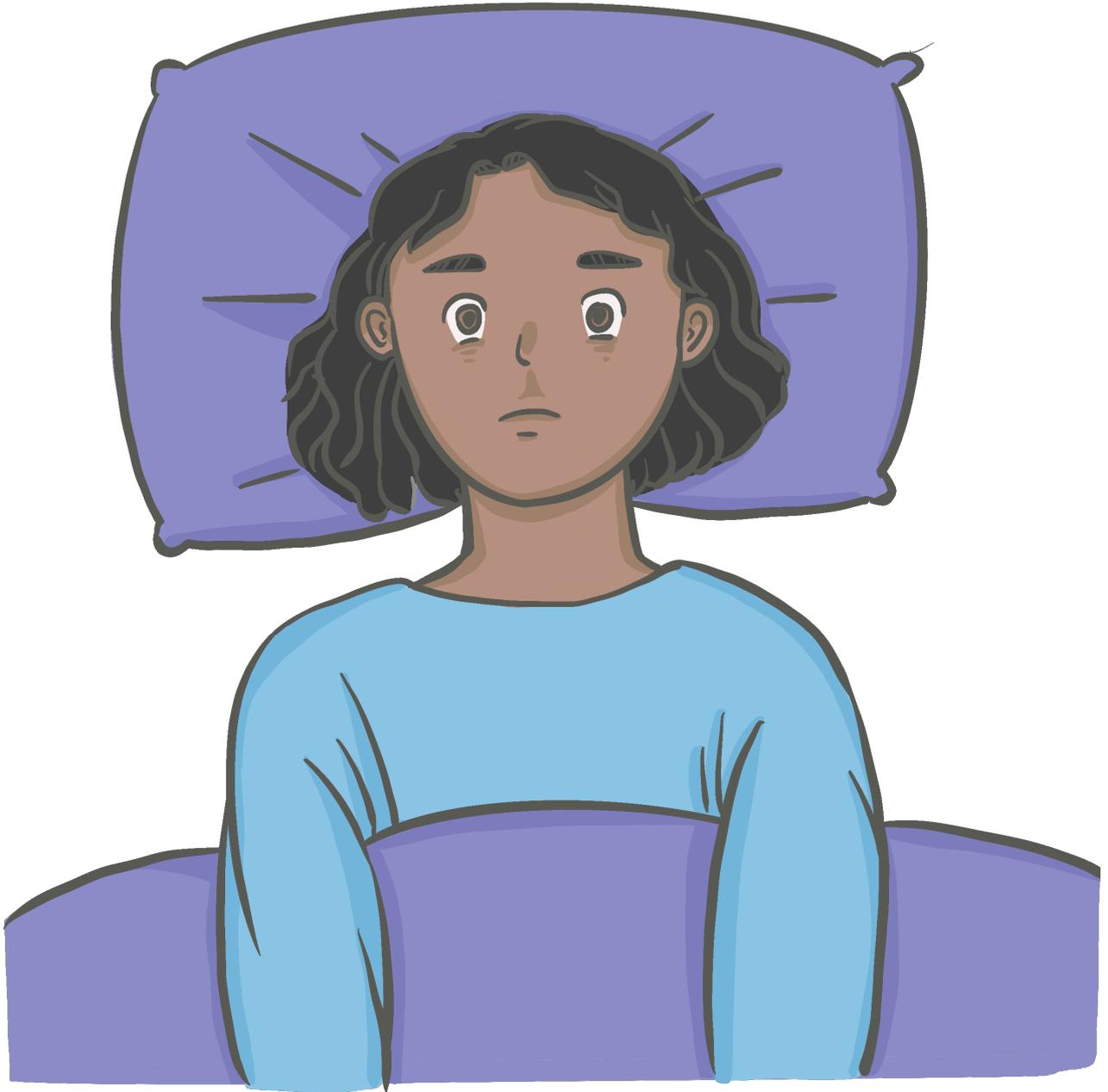




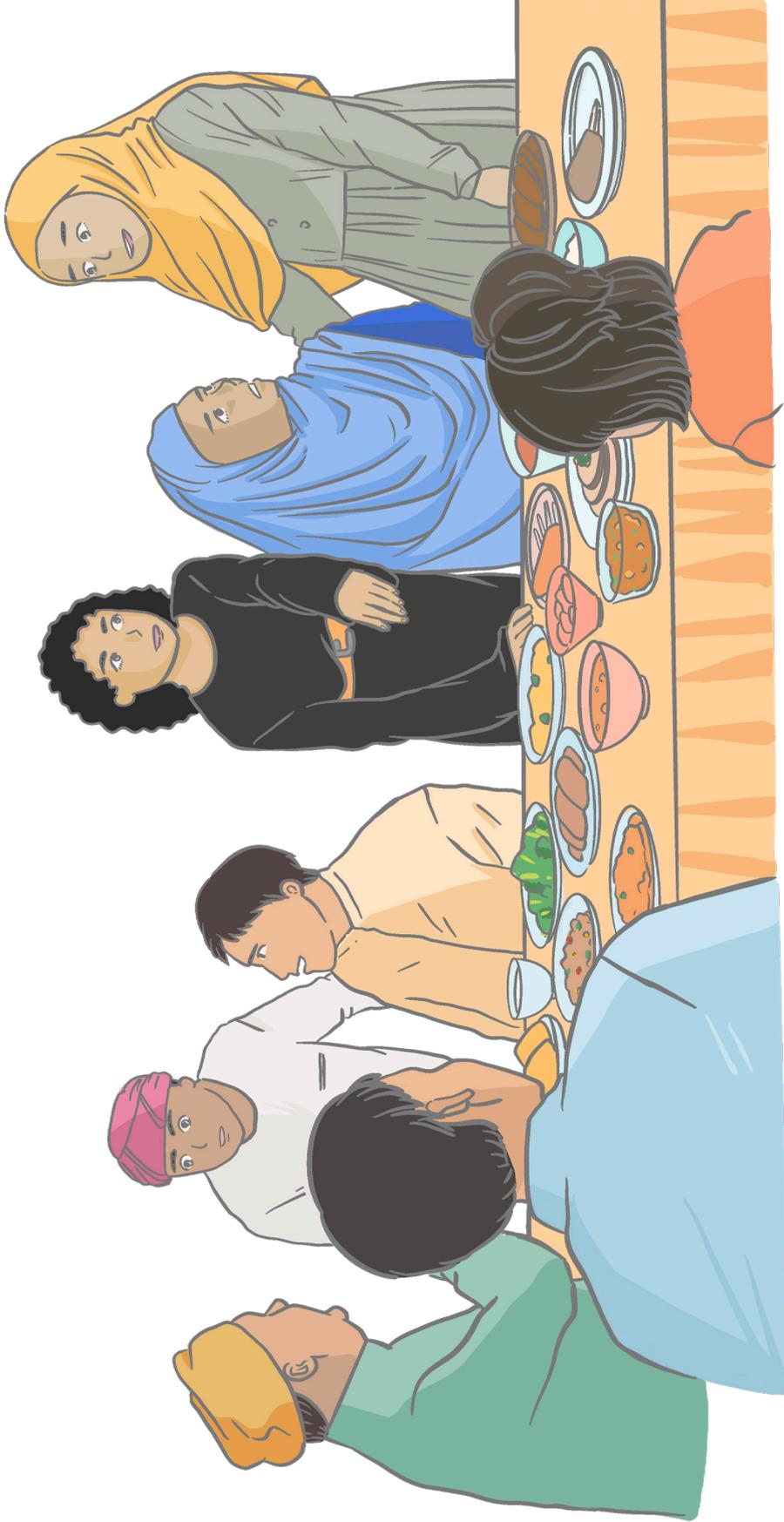


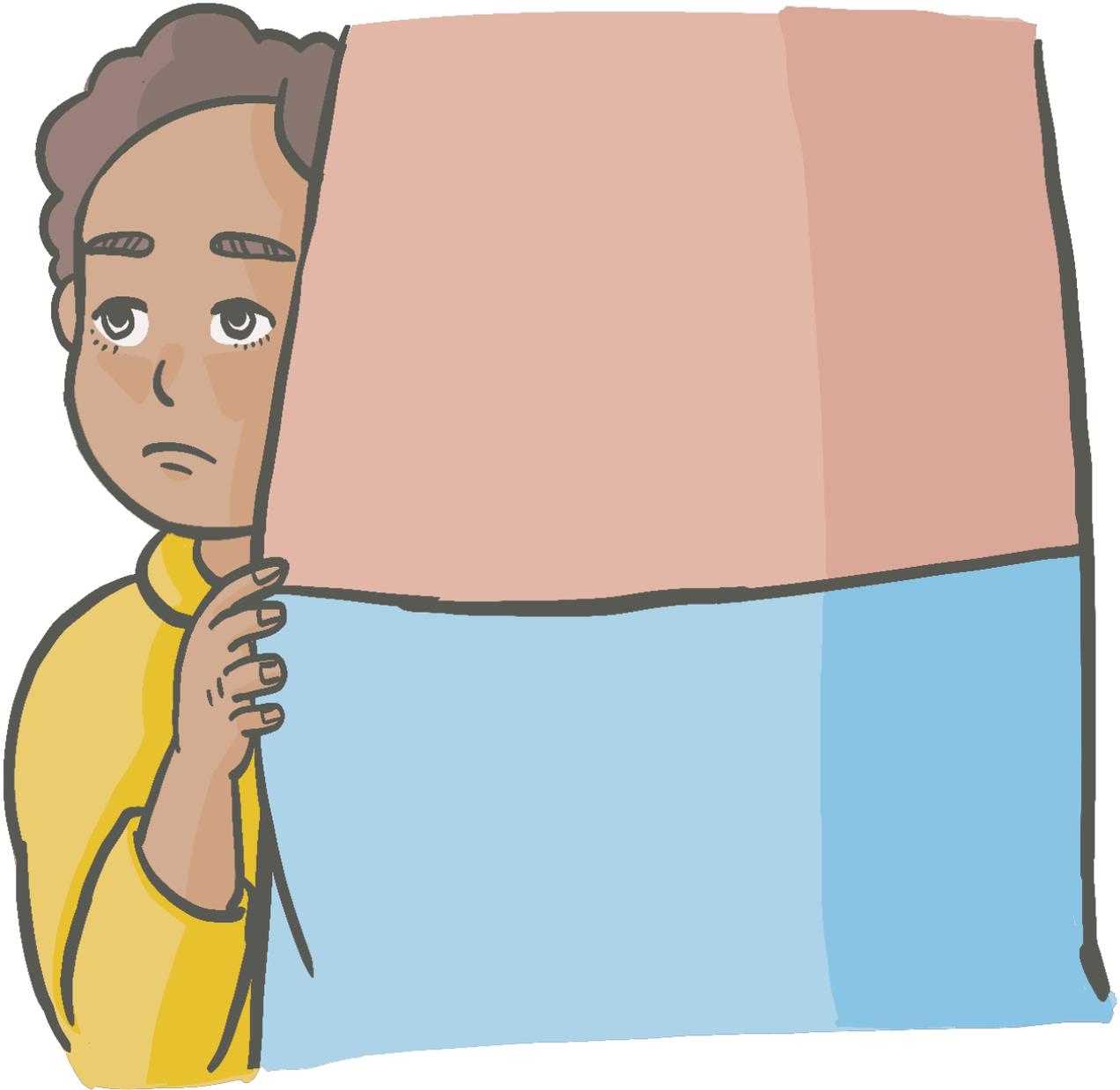


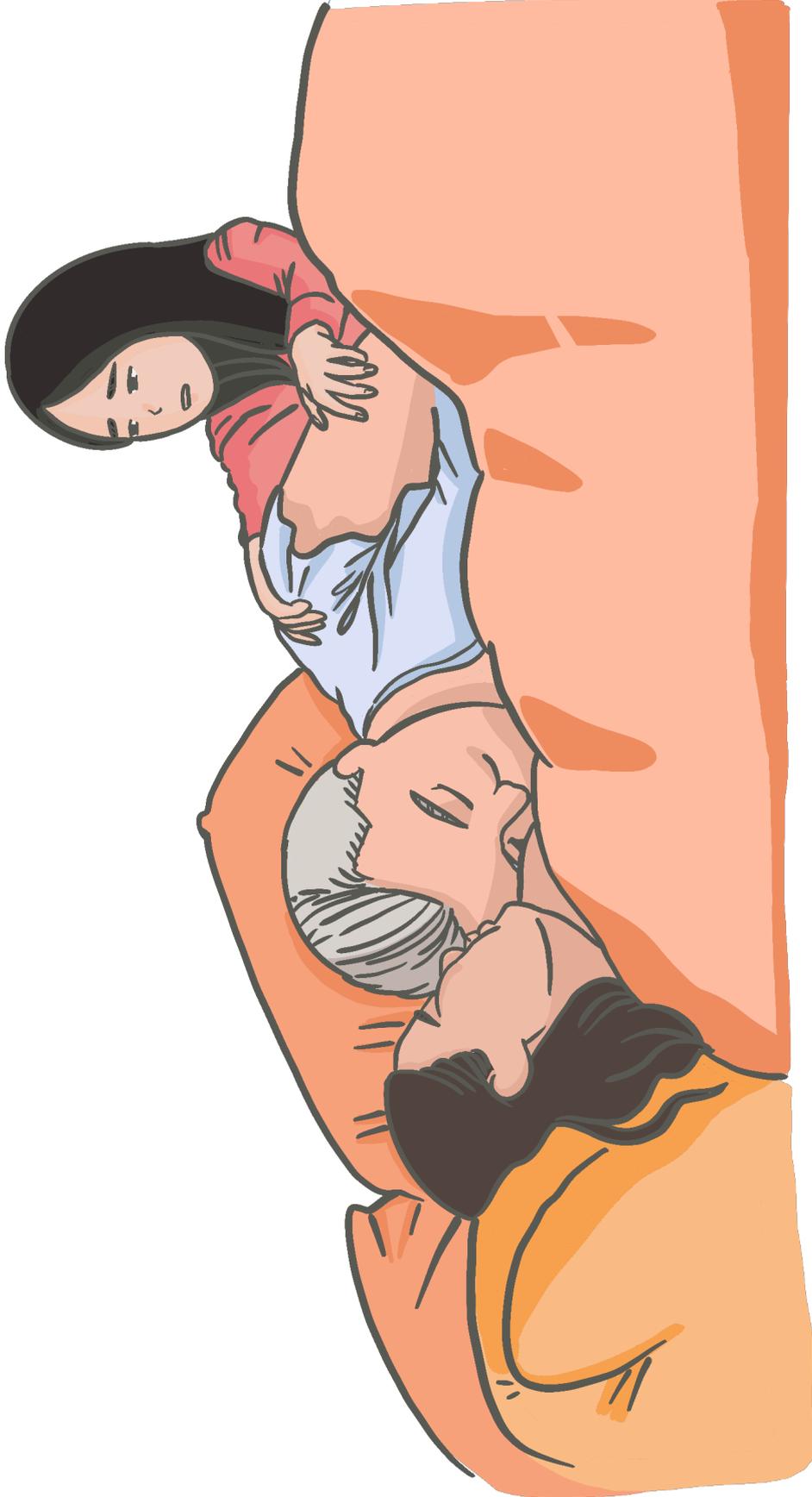














العمل من أجل الإنسانية

الصليب الأحمر الأسترالي
المكتب الوطني
23-47 Villiers Street
North Melbourne VIC 3051

redcross.org.au