

# التحدث عن آثار الكوارث والرفاهية النفسية-الاجتماعية عند المجتمعات

هذا المستند مقتطف من الدعم النفسي-الاجتماعي في حالات الطوارئ: مجموعة أدوات المناصرة والدبلوماسية الإنسانية. وهو يتضمن رسائل أساسية لمساعدتك في التحدث مع المجتمعات حول آثار الكوارث على الناس والمجتمعات وكيف يمكنهم اتخاذ خطوات للاعتناء بأنفسهم وأحبائهم ومجتمعاتهم.

## لمن نتحدث عن هذه الرسائل الرئيسية

- الأفراد والجماعات المجتمعية في المناطق المتضررة من الكوارث.
- الأشخاص الذين يعملون في أو مع الأفراد في المجتمعات المتضررة من الكوارث.
- الأفراد والجماعات المجتمعية الذين يخططون لمخاطر الكوارث واستراتيجيات التعافي منها.

## متى تستخدم هذه الرسائل الرئيسية

سيستخدم هذا على دورك، لكن يمكنك استخدام هذه الرسائل لإبلاغ الجهة المناصرة لك:

- عند العمل في المجتمعات المتضررة من الكوارث
- مع لجان استعادة التعافي المجتمعي أو مجموعات أخرى ممثلة للمجتمع المحلي
- عند التحدث مع عامة الناس عن آثار الكوارث.



## الرسائل الرئيسية

### ردود الفعل والمشاعر الحادة شائعة ومفهومة ويمكننا التغلب عليها

من الشائع أن تكون لديك مشاعر حادة بعد حدث حرج. وتتضمن ردود الفعل هذه فقدان الاهتمام بالحياة اليومية، والشعور بالحزن، وسرعة الانفعال أو الارتباك، وصعوبة في التركيز، وردود فعل جسدية أو ذكريات حية للحدث. اعلم أن هذه أوقات عصبية، ولكن يمكنك العمل على إدارتها. من المحتمل أنك تعاملت مع صعوبات في أوقات أخرى من حياتك. مع الوقت والدعم يمكننا التغلب على معظم هذه الصعوبات أو كلها<sup>1</sup>.

### سيساعدك الاعتناء بنفسك على رعاية الآخرين. لا تخجل من طلب المساعدة

من المهم أن تعتني بنفسك حتى تتمكن من مساعدة الآخرين. ركز على الأشياء التي قمت بها بشكل جيد وحاول أن تتحلى بالصبر مع التغييرات في مشاعرك وردود فعلك. حتى في هذه الأوقات الصعبة، حاول إعادة تنظيم روتينك اليومي مثل النوم وتناول الطعام بانتظام وحاول قضاء بعض الوقت في القيام بأشياء مجدية. إذا كنت تشعر أنك لا تستطيع التأقلم أو لا تتحسن، فإذهب إلى عيادة صحية<sup>2</sup>.

### من خلال العمل معاً، يمكننا التعامل بشكل أفضل مع هذا الوضع

تعد مساعدة الآخرين والحصول على المساعدة من الآخرين من أفضل الطرق للتعامل مع الصعوبات. استمع للآخرين ووفر لهم الراحة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المنتظمة. لا تتردد في قبول المساعدة وطلبها من الآخرين. تحدث مع الناس بثقة في الأسرة والمجتمع<sup>3</sup>.

### يمكننا إعادة بناء مجتمعنا معاً

العمل مع الآخرين لتنظيم الأنشطة المجتمعية والاجتماعية مثل الاحتفالات الدينية والاجتماعات المجتمعية والرياضة والفنون والتنظيف ومساعدة الآخرين في المجتمع<sup>4</sup>.

### انتبه بشكل خاص للأشخاص الأكثر تضرراً وتواصل معهم

علينا رعاية الناس الأكثر تضرراً أو المهمشين في مجتمعاتنا بشكل خاص والتواصل معهم، بما في ذلك الأشخاص المصابين وكبار السن والأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة والأرامل والأطفال الذين فقدوا والديهم<sup>5</sup>.

1 اليونيسف واللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، 2011، المرجع الألف ذكره  
2 المرجع نفسه

3 المرجع نفسه  
4 المرجع نفسه  
5 المرجع نفسه

## يلعب البالغون وكبار السن في المجتمع دوراً مهماً في مساعدة الأطفال على التعامل مع الظروف

يحتاج الأطفال إلى مزيد من الاهتمام والرعاية بعد ظرف صعب. يمكنك مساعدة الأطفال بالحفاظ على سلامتهم والاستماع إليهم والتحدث معهم بلطف وطمأننتهم. وفر الفرص للأطفال لمشاركة مخاوفهم وآمالهم واللعب مع أصدقائهم والمشاركة في الحياة اليومية مثل المساعدة في المهام العائلية<sup>6</sup>.

### احم أطفالك حتى أكثر من المعتاد

يحتاج الأطفال إلى حب الكبار واهتمامهم في هذا الوقت العصيب، وبالتالي من المهم التيقظ وتوفير الراحة على مدار اليوم لمنع المزيد من الضرر. تتضمن التوصيات للوالدين لبشأن التأمين على الأطفال: إبقاء الأطفال بالقرب من والديهم أو من مقدم رعاية موثوق به (ليلًا ونهاراً) وضمان معرفة عائلتك وأطفالك لاسمهم مكان عيشهم ومكان تواجدهم في كل لحظة من اليوم<sup>7</sup>.

### يمكن أن تختلف التربية اختلافاً كبيراً أثناء الأزمة أو بعدها

من الطبيعي أن تبدو التربية في هذا الوقت أصعب أو حتى مربكة. وقد يبدو هذا وكأنه خسارة في حد ذاته. إذا كنت قد استمتعت حقاً بالتربية من قبل وشعرت أنك متحكم في زمام الأمور، فقد يتغير ذلك. لبعض الوقت، قد تشعر بأن التربية أصبحت أكثر تعمداً وأقل حدسية. قد تجد التربية محفزة أو مطمئنة أو مجزية أثناء الأزمة أو بعدها. ستكون التجربة مختلفة بالنسبة للجميع ويمكن أن تتغير أيضاً بمرور الوقت<sup>8</sup>.

### حاول مواجهة الأشياء الآمنة التي لا تزال تخاف منها دون داع

يشعر بعض الناس بالاستياء الشديد من حالة الطوارئ / الكارثة لدرجة أنهم يحاولون بدون ضرورة تجنب الأماكن أو الأشخاص أو المحادثات أو الأنشطة التي تذكرهم بالأحداث.

ويستمررون في التجنب حتى عندما لا يعود الأمر خطيراً. وهذا أمر مفهوم. لكن الغريب في الأمر، أنه من أجل الشعور بالتحسن، قد يكون من المفيد للغاية زيارة الأماكن التي تتجنبها، والتحدث إلى الأشخاص الذين يذكرونك بالأحداث، ومواصلة محاولة القيام بالأنشطة التي اعتدت القيام بها. قد يكون من الصعب التوقف عن التجنب، لكن حاول. ربما يمكنك أن تطلب من أحد أفراد أسرتك أو صديق موثوق به أن يساعدك وأن يكون معك عندما تقترب من الأشياء التي كنت تتجنبها سابقاً<sup>9</sup>؟

### تجنب تناول الكحول أو المخدرات لتشعر بتحسن

من الشائع جداً تناول الكحول أو المخدرات عندما تشعر بالسوء. ومع ذلك، عندما تتناول الكحول أو تتعاطى المخدرات، يستغرق الأمر وقتاً أطول للتغلب على المشاعر المؤلمة والقلق. كما أنك عندما تتناول الكحول أو تتعاطى المخدرات يصعب عليك حماية عائلتك ودعمها ومساعدة مجتمعك في التغلب على الصعوبات. وسوف يستغرق الأمر وقتاً أطول لإعادة البناء<sup>10</sup>.

### من المحتمل أن يشعر معظم الناس بالتحسن خلال الأشهر المقبلة

إذا لم تخف محتك أو إذا ازدادت سوءاً، فمن المهم بشكل خاص محاولة طلب المساعدة من الآخرين الذين يمكنهم دعمك. إذا كان ذلك ممكناً، تحدث إلى فرد موثوق به من العائلة أو صديق أو شخص في مجتمعك. إذا كنت لا تشعر بتحسن بمرور الوقت، اطلب المساعدة من متخصص<sup>11</sup>.

### خذ في اعتبارك تخطيط الرفاهية

عند التخطيط لحالات الطوارئ، خذ في اعتبارك أن قرارك سيؤثر على صحتك الجسدية والنفسية. قد يؤدي تعرضك أنت وعائلتك لحرائق الغابات إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشكلات الصحة النفسية.

### خطط مسبقاً لكيفية العثور على بعضنا البعض

الانفصال عن أفراد الأسرة أثناء الكارثة أمر مرهق للغاية. يمكن أن يكون لهذا الضغط تأثير دائم، حتى عندما يصبح كل شيء على ما يرام (نسبياً). لديك

9 المرجع نفسه

10 المرجع نفسه

11 المرجع نفسه

6 المرجع نفسه

7 المرجع نفسه

8 الصليب الأحمر الأسترالي، جامعة ملبورن وفينيكس أستراليا، 2020، التربية: التعامل مع الأزمة

يمكن أن يتأثر الأطفال بالكارثة وما يحدث من حولهم لسنوات بعد ذلك. احرص على أن يشعر الأطفال والشباب من جميع الأعمار بالأمان والاستقرار، وقم بإشراكهم في قرارات التعافي وأنشطة مناسبة لأعمارهم.

### قد تحتاج إلى التأقلم مع طريقة التربية

قد تجد تغييرات في التربية لديك بحيث تتكيف مع ردود أفعالك وردود فعل طفلك تجاه صدمة الكارثة والاضطرابات اللاحقة. تذكر أن الأهل الآخرين قد شعروا بهذه الطريقة أيضًا، في بعض الأحيان يتعلق الأمر ببذل قصارى جهدك في المواقف الصعبة<sup>13</sup>.

### يمكن لمجموعات المجتمع أن تحدث فرقاً

يؤدي الانخراط في مجموعات المجتمع إلى نتائج أفضل للصحة النفسية. ومع ذلك، قم بمشاركة العيب: لا تترك الأمر لعدد قليل من الأشخاص للحرص على استمرار هذه المجموعات المحلية. تحتاج المجموعات المحلية إلى قادة وأعضاء للبقاء، وقد يصبح أولئك الذين يفعلون "أكثر من اللازم" مثقلين بالأعباء<sup>14</sup>.

### الانتقال يمكن أن يساعد البعض

قرار البقاء في مجتمع متضرر من كارثة أو الانتقال إلى مكان آخر تقابله قوتان متناقضتان في حياة الناس: الارتباط بالمجتمع، واضطراب ما بعد الكارثة. من المرجح أن يشعر أولئك الذين يقررون البقاء بأنهم أكثر ارتباطًا بمجتمعهم. بالنسبة لأولئك الذين قرروا الابتعاد عن المجتمع المتضرر من الكارثة، فمن المرجح أن تقل آثار الاضطرابات بعد وقوع الكارثة على الدخل والإقامة والعلاقات<sup>15</sup>.

خطط حول المكان أو كيفية إعادة الاتصال، خاصة إذا تأثرت أنظمة الاتصالات والطرق. يوفر الصليب الأحمر الأسترالي خدمة سجل، جد، لمّ الشمل Register Find Reunite.

### كن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين

قد يستغرق الأمر أكثر من خمس سنوات حتى يتعافى بعض الأشخاص من تجربة كارثة وعواقبها، لا سيما في المجتمعات عالية التأثير.

### تساعدنا المتعة وأوقات الفراغ في إدارة التوتر

يمكن أن تكون الأيام والأسابيع والأشهر التي تلي حالة الطوارئ وقتاً حافلاً وفوضوياً ومجهداً. في كثير من الأحيان، خلال الأوقات العصيبة أو المضطربة، تكون أنشطتنا الاجتماعية والأشياء التي نقوم بها من أجل المتعة أو الترفيه هي أول الأشياء التي يجب التخلي عنها لأننا نشعر أنه ليس لدينا وقت أو لدينا أولويات أخرى. ومع ذلك، فإن المتعة والرفاهية هي بالضبط ما نحتاجه خلال هذه الأوقات العصيبة لمساعدتنا في إدارة الضغوط علينا، وجعلنا أكثر إنتاجية.

في حين يبدو أنه أصعب شيء يمكنك القيام به، فإن قضاء بعض الوقت في فعل شيء تستمتع به، وقضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، وإعطاء الأولوية لبعض الوقت الشخصي والاعتناء بنفسك أمر حيوي من أجل إدارة التوتر والبقاء في صحة جيدة.

### كن منفتحاً على إمكانية الإيجابيات

يمكن أن تأتي نتائج إيجابية من تجربة كارثة، حتى بالنسبة لأولئك الذين تعرضوا لأشد الخسائر. يشار إلى هذا باسم نمو ما بعد الصدمة<sup>12</sup>.

### كلنا مختلفون ونستجيب للكوارث بشكل مختلف

يمكن للأشخاص الاستجابة بشكل مختلف للتجربة نفسها ويكون لديهم احتياجات تعافي مختلفة، بما في ذلك ضمن العائلات. تذكر الأطفال - حتى الصغار جداً

13 الصليب الأحمر الأسترالي، جامعة ميلبورن وفينيكس أستراليا، 2020، مرجع سابق. تنويه.

14 Molyneaux R ،Lusher D ،Forbes D ،Gibbs L ،Block K ،Gallagher HC ،MacDougall C and Bryant RA ،Pattison P ،Richardson J . تأثير مشاركة المجموعة على الصحة النفسية بعد الكارثة: تحليل طولي متعدد المستويات. العلوم الاجتماعية والطب. 2019 ؛ 220 :167-175

15 Ireton ،L Harms ،R Bryant ،E Snowdon ،K Block ،HC Gallagher ،L Gibbs ،G ،Kellett C ،Sinnott V ،Richardson J ،Lusher D ،Forbes D ،MacDougall ،Waters E ،C . الرفاهية الشخصية: دراسة حالة من ولاية فيكتوريا، أستراليا. في أووتونا، A. (Ed).

التخطيط لمرونة المجتمع المحلي لمواجهة الكوارث في جميع أنحاء العالم: التعلم من دراسات الحالة في ست قارات. أشجيت للنشر المحدودة (2016). Ashgate Publishing Limited).

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott & Alexander, 2018. النمو بعد الصدمة بعد الكارثة: التحولات الإيجابية في أعقاب حرائق غابات يوم السبت الأسود، العمل الاجتماعي الأسترالي، 71: 4، 417-429.

## التعافي هو مثل سباق الماراثون، وليس كسباق القفز

قد يكون من المغري الافتراض أن الحياة ستعود إلى طبيعتها بمجرد استبدال العناصر المادية وإصلاح البنية التحتية. تخبرنا التجربة والبحوث أن آثار الكوارث تستمر لفترة طويلة. تشبه الكوارث سباق الماراثون أكثر من سباق القفز. عليك التقدم بتأنٍ وثبات.

قد يكون من غير المفيد الاستعجال في الأمور، أو الشعور بالإحباط من نفسك أو من الآخرين إذا شعرت أن التعافي يستغرق وقتاً أطول مما كنت تعتقد في البداية. كن بطيئاً وثابتاً، واعتني بنفسك وبعلاقاتك. من الطبيعي أن تستغرق وقتاً طويلاً للتعافي من الكوارث.

## التغيرات في البيئة الطبيعية يمكن أن تؤثر على التعافي

يجد الكثير من الناس أن مشاهدة عودة نمو وتعافي الأحرار أمر مفيد لفهمهم الشخصية<sup>16</sup>.

## اتصل عبر الإنترنت

يجد العديد من الأشخاص الاتصالات عبر الإنترنت طريقة مفيدة لجمع المعلومات ومشاركة الخبرات<sup>17</sup>.

## كن متحفظاً في تعرضك لوسائل الإعلام

بعد وقوع كارثة، من الطبيعي أن ترغب في الوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعلومات. ومع ذلك، فإنه توازن دقيق للتأكد من حصولك على المعلومات التي تحتاجها دون تعريض نفسك لتأثيرات ضارة من رؤية معلومات مرهقة عن الكوارث أو سماعها بشكل متكرر. قد يؤدي التعرض المفرط لوسائل الإعلام بعد وقوع الكارثة إلى زيادة الشعور بالضيق بالنسبة للعديد من الأشخاص. بعد تقليل التعرض للصور والأصوات المؤلمة أو المرهقة أمراً من المهم التفكير به خاصة بالنسبة للأطفال<sup>18</sup>.

16 Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Ireton G, Forbes C. دور البيئة الطبيعية في التعافي من الكوارث: "نعيش هنا لأننا نحب الأحرار". الصحة والمكان. 2019؛ 57: 61-69.

17 جيبس، ل. مرجع سابق. تنويه.

18 March, E (2020) عندما تكون معظم الأخبار سيئة: هل الطريقة التي نستهلك بها الأخبار ضارة بصحتنا؟ الحوار

