

# كيفية إنشاء برامج لتوفير الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خلال الأزمات: ٩ خطوات سهلة

قد يكون الارتباك والشعور بعدم الأمان غامراً بعد وقوع حدث كبير أو صادم. هنالك حاجة ملحة لمن ينصت ويقوم بالإصغاء، للحصول على المساعدة العملية، والوصول إلى المعلومات، والادراك أن ردود الفعل القوية هي ردود فعل طبيعية. بإمكان التحدث مع أشخاص داعمين من الهلال الأحمر والصليب الأحمر لإعادة بناء الثقة بالآخرين، التي قد تتحطم عند وقوع الأحداث غير المتوقعة والمفاجئة.

الحدث والسياق يحددان كيفية تأسيس وتقديم الدعم النفسي الاجتماعي. الأنشطة التالية هي مقترحة. يمكن أن تستمر الأنشطة بضعة أيام أو تمتد إلى وقت زمني أطول لتلبية احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

- 1. التواصل مع السلطات والجهات المعنية**  
لتحديد المكان الذي تشتد فيه الحاجة لإعداد برامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 2. تشكيل فريق عمل**  
الفريق يتكون من أشخاص تم تدريبهم مسبقاً في مجال الدعم النفسي الاجتماعي والإسعافات الأولية النفسية
- 3. التعبير عن الحب والمودة**  
مع مراعاة المساحات المخصصة لأنشطة الأعمار المختلفة التي يكون من السهل عقدها.
- 4. تقديم دورة سريعة بالإسعافات الأولية النفسية للمتطوعين الجدد وربطهم مع اشخاص أكثر خبرة لهم.**
- 5. إذا كان آمناً، القيام بتنظيم مسيرة توعوية** يومياً في المنطقة لتسهيل الوصول لفريق العمل
- 6. الاجتماع مع الفريق** في نهاية كل يوم للعمل على كيفية تلبية الاحتياجات المحددة
- 7. إذا وجدت أسر متأثرة وباجة للدعم النفسي الاجتماعي، القيام بتنظيم زيارات منزلية** مع أعضاء من فريق العمل
- 8. المتابعة مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى الدعم والإحالة إلى الوكالات التي يمكنها دعم الاحتياجات المحدد**
- 9. تقييم الاحتياجات المستقبلية ووضع خطة** للأسابيع القادمة مع المنظمات المجتمعية.

