

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث
د. مطاع بركات

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

الدكتور مطاع بركات
قسم الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة دمشق

قدم للكتاب
الدكتور يوسف لطيفة
رئيس الشعبة النفسية في مستشفى الموساة
كلية الطب - جامعة دمشق

www.nesasy.org	nesasy@nesasy.org
Syrian Women Observatory	00963933957011

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الكوارث والصدمات
الطبعة الأولى، دمشق ٢٠٠٧
حقوق النشر والطبع محفوظة للمؤلف الدكتور مطاع بركات
للمراسلة عنوان المؤلف
mbrarakat@scs-net.org

تصميم الغلاف .. باسمه عرفة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

فهرس المحتويات

- ٧ - تقديم الكتاب (د. يوسف لطيفة) -----
٩ - شكر وتقدير: -----
١١ - مقدمة: معنى الإسعاف النفسي -----
١٥ - الفصل الأول - الصدمة النفسية: -----
- ماذا تعني، وكيف تبدو، وكم تدوم؟
١٥ - التكيف الإنساني مع ظروف الحياة المعتادة -----
١٧ - ما الذي يحدث لنا عندما تحدث الأشياء المروعة؟ -----
١٨ - ثلاث مساحات للضبط في حياتنا -----
٢١ - عوامل تزيد خطر النتائج السلبية للحدث الصادم -----
٢٢ - الصدمة النفسية -----
٢٣ - شدة تأثير الصدمة -----
٢٤ - ما الذي يساعدنا على أن نتجاوز الصدمات التي نمر بها؟ -----
٢٥ - ماذا يحصل إذا لم تستطع أن تتجاوز الصدمة؟ -----
٢٧ - الفصل الثاني - معلومات عامة عن المساعدة النفسية الأولية: -----
٢٧ - من يمكنه أن يقدم المساعدة النفسية الأولية؟ -----
- إلى من تقدم المساعدة النفسية الأولية؟ -----
٢٨
٢٩ - أين تقدم المساعدة النفسية الأولية؟ -----
٣١ - الفصل الثالث - الخطوات الرئيسة في المساعدة النفسية الأولية: -----

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- الخطوة الأولى: التحضير لتقديم المساعدة النفسية الأولية ----- ٣١
 - الخطوة الثانية: التواصل والاندماج الأولي ----- ٣٦
 - الخطوة الثالثة: تحسين الأمن بعد الكارثة وتأمين ظروف مريحة نسبياً ----- ٣٩
 - الخطوة الرابعة: إعادة التوازن والاستقرار الانفعالي ----- ٤٩
 - الخطوة الخامسة: جمع المعلومات عن الحاجات الملحة والإزعاجات الحالية ----- ٥٤
 - الخطوة السادسة: التوجيه والعون العملي ----- ٦٣
 - الخطوة السابعة: التواصل مع مصادر الدعم الاجتماعي وتنشيطها ----- ٦٥
 - الخطوة الثامنة: المعلومات حول الاستجابات الطبيعية للصدمة وطرائق التكيف مع الوضع الجديد ----- ٧٢
 - الخطوة التاسعة: التعاون والتنسيق مع الهيئات المتعاونة والمتخصصة ----- ٨٥
- الفصل الرابع - الحرص على سلامة الأشخاص الذين يقدمون المساعدة النفسية -----

٨٩

- ملاحق الكتاب ----- ٩٥
 - الملحق ١: ملخص خطوات الإسعافات النفسية الأولية ----- ٩٧
 - الملحق ٢: تلميحات للتعامل مع المراهقين عقب الكوارث ----- ١٠١
 - الملحق ٣: تلميحات للتعامل مع الأطفال في سن المدرسة عقب الكوارث ----- ١٠٣
 - الملحق ٤: بماذا يمكن أن نشعر عندما تحدث لنا الكوارث ----- ١٠٥
 - الملحق ٥: نصائح لتلقي الدعم الاجتماعي ----- ١٠٧
 - الملحق ٦: نصائح لتقديم الدعم للآخرين ----- ١٠٩
 - الملحق ٧: نصائح من أجل الاسترخاء ----- ١١١
- مراجع الكتاب -----

١١٣



الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث
د. مطاع بركات

www.nesasy.org	nesasy@nesasy.org
Syrian Women Observatory	00963933957011

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

تقديم

تعد الصدمات النفسية والجسدية والكوارث قدراً إنسانياً منذ بداية الخليقة، فحتى قبل خلق الإنسان استغربت الملائكة كما قال الله تعالى: ﴿.. قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ..﴾ [البقرة : ٣٠] صدق الله العظيم.

وعلى مر العصور والدهور تعلّم الإنسان كثيراً من الأساليب والوسائل التي تساعد على التعامل مع الصدمات والكوارث، وامتزجت هذه الوسائل في ثقافة كل بلد وحضارة كل أمة حتى أنه لا يمكن تقديم أية خدمة أو مساعدة نفسية صحيحة دون الرجوع إلى ثقافة وأفكار الأشخاص الذين هم بحاجة لها. وكما هو ظاهر للعيان فإن عالمنا العربي وخاصة في الوقت الحالي تلم به النكبات وتحيق به المخاطر ويتعرض للكوارث والفواجع، لذلك كان لا بد من التفكير بإيجاد دليل يساعد الأفراد الذين يرغبون في تقديم الخدمة النفسية لأصحاب الكوارث. وهذا الدليل تفتقر إليه المكتبة العربية لذلك جاء هذا الدليل حول الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث باللغة العربية بداية خير تفيد كل قطاعات المجتمع.

لقد تناول هذا الدليل الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الكوارث والصدمات بأسلوب مبسط، بدأ به تعريفاً بالصدمة النفسية والإسعاف الأولي، ثم تناول صفات المسعف النفسي واختياره. بعد ذلك قدم شرحاً مبسطاً سهلاً للخطوات الرئيسة في المساعدة النفسية الأولية. دخل هذا الشرح في تفاصيل الحياة اليومية للأفراد المنكوبين، وقدم أمثلة وافية وبسيطة تساعد بشكل جيد على حسن تقديم المساعدة النفسية الأولية. وأخيراً قدم المؤلف نصائح وملاحظات للتأكيد على سلامة الأشخاص الذين يقدمون المساعدة النفسية.

يتميز هذا الدليل بأسلوبه الميسر الذي يطال تفاصيل الحياة اليومية، ويعتني ويؤكد أهمية اللجوء لمعرفة ثقافة الأشخاص المنكوبين عند تقديم العون لهم.

أرجو أن يستفيد من هذا الدليل جمهرة كثيرة من الأفراد المتطوعين الذين يرغبون ويطمحون في تقديم العون لإخوة لهم ويساعدوهم في تجاوز محتهم بشكل علمي وسليم.

فكل الشكر للدكتور مطاع بركات على هذا العمل الإنساني الرفيع.

الدكتور يوسف لطيفة
رئيس الشعبة النفسية في مستشفى المواساة
كلية الطب – جامعة دمشق



الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث
د. مطاع بركات

٧

www.nesasy.org	nesasy@nesasy.org
Syrian Women Observatory	00963933957011

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

شكر وتقدير

في بداية تقديمي لهذا الدليل لا بد لي من أن أشيد بالجهد والدعم الذي قدمته لي السفارة البولندية بدمشق، وخاصة سعادة السفير السيد ياتسك خودوروفيتش Jacek Chodorowicz لتحمسه وتشجيعه لفكرة العمل، وكذلك أقدم الشكر للمفوضية العليا للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين بدمشق، لما قدمه العاملون فيها لي من نصح وتوجيهات أثناء عملي على إعداد الدليل، وما أبدوه لي من خيراقتهم الميدانية في تعاملهم مع اللاجئين، وكذلك أقدم الشكر للأخ الدكتور يوسف لطيفة لتفضله بالاطلاع على الدليل وتنقيحه وتقديمه له، وكذلك شكري موصول للأخوات الراهبات في دير الراعي الصالح، اللواتي قدمن لي أيضاً من خبرتهن في التعامل مع المصدومين وخاصة من النساء ما ترك أثره على محتويات الدليل. الشكر والامتنان كذلك لزوجتي الدكتورة ليديا بركات، التي كان لها دور كبير في مراجعة المحتوى العلمي للدليل. الشكر أيضاً للدكتورة رجاء مريم لتفضلها بالمساعدة في تنقيح مسودة هذا الدليل.

المؤلف

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

المقدمة:

حياة البشر محفوفة بالمخاطر، وكثيراً ما تقع الكوارث والنكبات على مقربة منا، وأحياناً تصيبنا. أحرز البشر مقداراً كبيراً من التقدم في أساليب تقديم المساعدة بعضهم لبعض، حين تحدث من حولهم هذه الكوارث والمخاطر، وصار الناس يتدربون على تقديم الإسعافات الأولية من شتى الإصابات الجسدية التي يمكن أن يتعرض لها أبناء جنسهم. ويتقدم العلوم الطبية انتشر الوعي بأهمية الإسعافات الأولية فيما يتعلق بالحالة الصحية لبني البشر، ويتم في هذه الإسعافات التعرف بسرعة إلى حالة المصاب وتقدير الأذى الذي لحق به بشكل عام، مع الاطلاع على أنواع الأذى الجسدية الممكنة الوقوع، من حروق وكسور ورضوض أو نزوف داخلية أو خارجية. ومع أن الأشخاص الذين يقدمون الإسعافات الطبية الأولية ليسوا بالضرورة من أفراد السلك الطبي، فقد يكونون آباء وأمهات، أو طلاب جامعات، أو جنوداً أو رجال مطافئ، وهم كلهم ليسوا من أهل الاختصاصات الطبية، إلا أنهم يتدربون في دورات خاصة على أن يقدموا مجموعة من الخدمات المهمة للغاية للمصابين والمرضى بانتظار التمكن من تقديم المساعدة الطبية الاختصاصية عند حضور الطبيب أو عند الوصول بالمريض إلى المستشفى. ويمكن القول إن الإسعافات الأولية قد تقرر أحياناً مصير الشخص المصاب، وقد تقيه من تفاقم حالته أو تحفظ حياته عند تنفيذها بالشكل الأمثل.

ومن ناحية أخرى فقد اعتاد الناس أن يساعدوا المنكوبين المصابين بالكوارث والمشكلات مساعدات مادية مهمة لبقائهم واستمرارهم، فيقدمون لهم تعويضات مالية ومساعدات عينية، من طعام وشراب ومأوى، ولهذا الأمر أهميته البالغة في حفظ حياة المنكوبين، وفي شعور من يقدمون العون أيضاً بالارتياح والنبيل والمعاني السامية في الحياة من خلال مساعدتهم أبناء جنسهم (حيهم، أو بلدهم، مدينتهم، قوميتهم أو ما شابه). هذه المساعدات تغطي الحاجات الصحية والجسدية للمصابين، ولكنها للأسف لا تكفي لمواجهة احتياجاتهم النفسية، فعدا عن كونهم مصابين في أجسادهم أو ممتلكاتهم فإنهم قد يقعون في الوقت ذاته تحت سطوة مشاعر ثقيلة وأحياناً مدمرة، وقد يتوقف على تطور هذه العواطف مستقبلهم الصحي والاقتصادي، بل وحتى صحتهم النفسية في المستقبل البعيد عن وقوع الكارثة. فبعض المفجوعين بالكوارث قد يؤذون أنفسهم، وبعضهم قد يحتفظون بصور مؤذية عن لحظات معيشتهم للكارثة مما يمنعهم في المستقبل من التكيف مع حياة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

صحية وسليمة. وقد يمتد حداد البعض منهم على من فقدوهم سنوات وسنوات لا تنتهي، ويستمر بعضهم غاضبين على أنفسهم، لشعورهم بالذنب لتقصير حقيقي أو متوهم سنوات وسنوات. من أجل هذا فإن عملية تقديم المساعدة النفسية الأولية لهم تقوم بمواجهة هذه الحالات النفسية التي تعقب الكوارث، والتي تظهر بشكل طبيعي بعد النكبات، كي لا تتحول بعد ذلك إلى حالات نفسية مستغربة وشاذة تؤثر على نواحي محددة أو على نواحي ممتدة في حياة أصحابها.

ونحن في الوطن العربي معرضون كغيرنا لكوارث ونكبات طبيعية، بدء من زلازل الجزائر، ومروراً بفيضانات النيل بمصر والسودان. ونحن كغيرنا في أنحاء العالم شتى معرضون كذلك إلى كوارث من صنع البشر، كحوادث السير (حوادث الحافلات المدرسية، وتصادم القطارات، وربما أيضاً تحطم طائرات) وانفجار عبوات الغاز المتزلية، والحرائق التي قد تطل الملباني أو الغابات وغير ذلك.

والأنكى من كل ذلك أننا في منطقة تتعرض لأخطار إضافية، وكوارث غير طبيعية من خلال مخاطر الحروب المخيمة على المنطقة منذ ما ينيف على نصف قرن. تأتي معها كوارث مدمرة في أكثر من منحى، فيلحقها الدمار والمذابح والتهجير أو الترواح والهرب من ظروف لا تستقيم فيها حياة، بدء بما أصاب الفلسطينيين من تهجير وترويع، ومروراً بما أصاب اللبنانيين من ويلات حرب أهلية، ومن اجتياح لأراضيه وانتهاك لأبسط حرمان إنسانيته، ولا ننسى ما أصاب ويصيب أهل العراق والكويت في حروب الخليج المتتابة التي تركت على نفسيات الناس آثاراً لا تمحى.

كل هذه الكوارث التي أتينا على ذكرها لا تستوفي القائمة الطويلة من مواقف الكوارث المحتملة التي قد تصيب الإنسان، ونكاد أن نقول إن الكوارث جزء من قدر الإنسان، وأن التفكير فيها لم يعد مجرد تشاؤم أو تفاؤل، بل قد صار للكوارث علومها الخاصة وطرائق التعامل مع الناس خلالها للتقليل ما أمكن من خسائرتهم، الصحية منها والمادية والاجتماعية والنفسية، وصار لكل من هذه العلوم خططه وطرائقه المميزة في مواجهة الكوارث والنكبات، فهي أحيانا علوم طبية، وأخرى اجتماعية أو نفسية.

أردنا من خلال هذا العمل أن نقدم للقارئ المختص وغير المختص أساساً أولياً يمكن الاعتماد عليه لتقديم الإسعافات النفسية الأولية للناجين من الكوارث بأنواعها، غير غافلين عن أن هناك تنوعاً في هذه الكوارث، وأحياناً يطلق على هؤلاء الناس أسماء متنوعة، فيُدعون الناجين تارة، وقد يكونون

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

مصايين، أو مفجوعين، أو منكوبين تارة أخرى، أو مهجرين، أو لاجئين، تبعاً لنوع الكارثة وما أصابهم منها شخصياً منها من أضرار. ونحن في سياق بحثنا وفي حدود اطلاعنا قبل إعداد هذا الدليل لم نجد في اللغة العربية كتاباً مماثلاً عن الإسعاف النفسي الأولي، اللهم إلا كتباً جميلاً أصدرته ورشة المصادر العربية مترجماً، بعنوان (مساعدة الأطفال في الظروف الصعبة)، مما شجعنا على المضي في العمل على هذا الكتاب بزمن قصير نسبياً بحيث نهتم بالتعامل مع الأطفال والمراهقين وكذلك الكبار الراشدين في مواقف الكوارث والنكبات. وما أن انتهينا من إعداد الدليل حتى عثرنا بإشارة مشكورة من الأخ الدكتور ملهم حراكي على موقع على الانترنت انتبه أيضاً إلى موضوع اهتمامنا نفسه، ويحتوي على معلومات نشيد بها ونعتقد أنها مفيدة لمعلومات إضافية حول مسائل التعامل مع الأشخاص المنكوبين، ونورد هنا عنوان هذا الموقع ألا وهو:

<http://www.maganin.com/news/articlesview.asp?key=874>

كلنا أمل في أن يأتي آخرون من المختصين النفسيين والاجتماعيين أو العاملين الميدانيين من مهنيين أو متطوعين خبيرين ليزيدوا في هذا الكتاب وربما ينقصوا ما هو زائد فيه، وليطوروا الخطوات المقترحة فيه لتزداد الفائدة المرجوة من ورائه، وهي تزويد الناس بما يرشدهم لما يمكنهم عمله للذين - بتحتاحهم - كوارث الحياة، وهي خبرات قد يتعرض كلنا لها، كبيراً أو صغيراً، خفيراً أو أميراً، قوياً أم ضعيفاً. قال تعالى: ﴿وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥] صدق الله العظيم.

د. مطاع بركات

قسم الإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة دمشق

٢٠٠٧/٠١/٢١



الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث
د. مطاع بركات

www.nesasy.org	nesasy@nesasy.org
Syrian Women Observatory	00963933957011

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الفصل الأول:

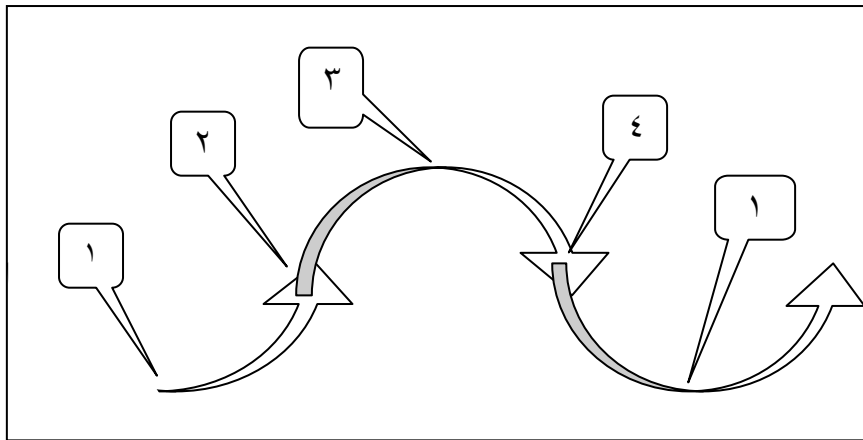
الصدمة النفسية

ماذا تعني، وكيف تبدو، وكم تدوم؟

التكيف الإنساني مع ظروف الحياة المعتادة :

يظهر التكيف في مناسبات تشمل كل حياتنا اليومية كلها، سواء أكان ذلك في صلتنا بمحيطنا الطبيعي أم الاجتماعي أم الشخصي. والتكيف عملية سلوكية تستثيرها تغيرات معينة أو أحداث تحدث في المحيط الذي نعيش فيه، ويكون الغرض الأساسي للتكيف هو العمل على تحقيق التوازن بين حاجات الفرد وبين هذه التغيرات المحيطة. وإذا أردنا النظر في العوامل الأساسية التي تؤثر في التكيف فسنجد فيها ما يعود إلى حاجات الفرد وتكوينه الجسدي ووضعه الفيزيولوجي، وما يعود إلى خبرات حياته وقدراته العقلية ومستوى معيشتته، إضافة إلى الفترة الزمنية التي يعيشها والظروف المفاجئة التي يقع تحت تأثيرها. ونجد في النهاية أن التكيف هو تعبير مباشر عن الصحة النفسية، بل هما وجهان لعملة واحدة.

ولكي نفهم التكيف بعمق لا بد لنا أولاً من أن ندرك علاقته بقضاء الإنسان لحاجاته، وحاجات الإنسان كثيرة ومتنوعة، فبعضها جسدي، وبعضها الآخر اجتماعي أو روحي. ولكل حاجة إيقاعها الخاص ودرجة إلحاحها، ويكاد المرء يقول إن الإنسان لا يكاد يفرغ من قضاء حاجة حتى تلح عليه



أخرى. وحين تلح حاجة ما على الإنسان فإنها تشعره بخلل أو توتر في داخله، كأنما يذهب بتوازنه ويدفعه نحو البحث عن استعادة هذا التوازن من

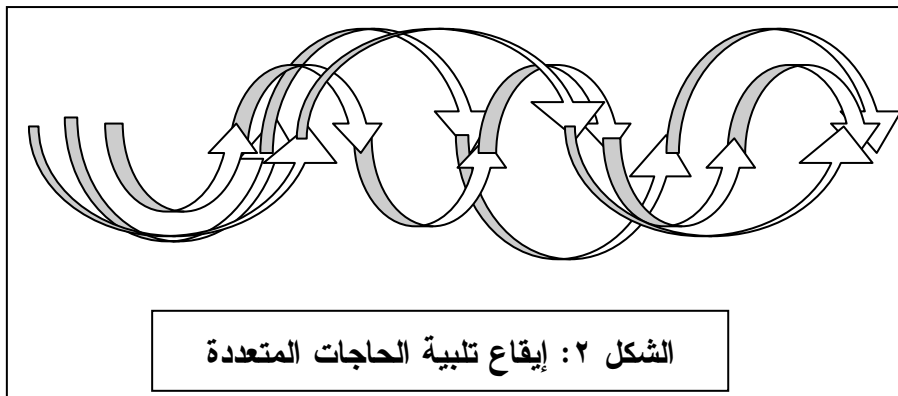
الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

جديد.

ولو نظرت إلى الشكل المرافق، فستجد فيه توضيحاً لكيفية تطور التوتر المرافق لكل حاجة من حاجاتنا الإنسانية، وهو ما يتم على أربع مراحل أساسية، في المرحلة الأولى يكون التوتر في أدنى درجاته) أي أن الحاجة مشبعة ولا داعي لمزيد من إرضائها. (مثل هذا يحدث حين تكون المعدة ممتلئة، فحتى منظر الطعام الشهوي لا يثير لدينا رغبة ولا توتراً. ولكن الحال يتغير بعد زمن (يطول أو يقصر حسب نوع الحاجة)، فيبدأ التوتر بالارتفاع تدريجياً، ونبدأ بالشعور بهذا التوتر عند حد نسميه الحد الأدنى للشعور بضغط الحاجة (وهو يختلف من شخص إلى آخر). وبعد أن نشعر بهذا التوتر يبدأ الفرد في البحث عن أفضل سبيل لمواجهة التوتر، (وأحياناً يؤجل البحث فيه إن كانت الحاجة غير ضاغطة كأن نؤجل الطعام لانشغالنا بمكالمة هاتفية هامة)، لكن حين يبلغ التوتر ذروته، يقوم الفرد بسلوك ما لإرضاء هذه الحاجة (لأنه إن لم يفعل فإن التوتر يصبح مؤلماً ومكدرًا)، وحال قيامه بمثل هذا السلوك يبدأ التوتر تدريجياً في الانخفاض، فإذا وصل انخفاض التوتر درجة معينة فإن الفرد يكف عن السلوك الذي كان يقوم به لتخفيف التوتر (كأن يتوقف عن الطعام بعد الشعور بالشبع) ومثل هذا المنحنى المنتظم هو نادر الحدوث في الواقع، فأحياناً يكون القيام بالفعل المخفف للتوتر متاحاً (كأن نكون في البيت عند الشعور بالجوع، وبالتالي فلا مشكلة في إعداد الطعام حتى قبل أن يبلغ التوتر أوجه) ولكننا قد نشعر بالجوع ونحن في مكان بعيد عن أي مصدر للطعام، وفي هذه الحالة سيتأخر الفرد ملزماً عن إسكات جوعه الذي يعلو صوته موتراً الفرد أكثر فأكثر. وهكذا كلما كان للفرد نظام حياة أدق كان شكل هذا المنحنى أكثر شبهاً بالمعروض أعلاه.

لكن الواقع العملي في الحياة الإنسانية هو أشد من هذا تعقيداً، لأن حاجاتنا كثيرة ومتنوعة، ولكل



حاجة إيقاعها الخاص، الذي قد يكون منتظماً أو لا يكون كذلك، وهي كلها تضغط

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

على الإنسان لكي تشكل سلوكه الذي هو استجابة لضغوط حاجاته المختلفة (انظر الشكل ٢). ولا يمنع هذا البعض من أن يكون عندهم القدرة على تنظيم أمور حياتهم وسيطروا على علاقة متوازنة بين عالمهم الداخلي والخارجي، في حين يجد البعض الآخر صعوبة بالغة في هذا. وتكاد أشكال السلوك المختلفة المنتظمة لإرضاء الحاجات المتنوعة تغدو نمطاً فريداً لكل إنسان فيما يعرف باسم "أسلوب التكيف"، فالبعض يتخذ أشكال سلوك بسيطة ومباشرة لإرضاء حاجاته، ويعتمد أسلوب الصراحة والمكاشفة، في حين يلجأ بعض آخر من الناس إلى التكتم بل وأحياناً إلى اللف والدوران لإرضاء احتياجاتهم (دون أن ينتبه إليهم أحد)، وعادة ما يتعرف المحيطون بنا بحكم معاشتهم لنا فترة طويلة إلى أسلوب تكيفنا، ونتعرف نحن كذلك إلى أسلوبهم، في حين أننا نجد صعوبة في التنبؤ بأسلوب تكيف معارفنا العابرين أو الجدد. ويكاد أسلوب التكيف المميز لكل فرد يشكل خطأ معيناً أو لنقل مستوى معيناً من التكيف يميز سلوكه في مواجهة حوادث الحياة العادية.

ما الذي يحدث لنا عندما تحدث الأشياء المروعة؟

ما هو الحدث الصادم (Traumatic Event)؟

كثيرة هي الأحداث التي تحيط بنا كل يوم، ولكننا نتعامل معها ونتمكن من التكيف معها بشكل يضمن لنا استمرار النظام في حياتنا. أما الحدث الصادم فإنه يختلف عن الأحداث العادية في عدد من الصفات التي تميزه عن غيره وهي:

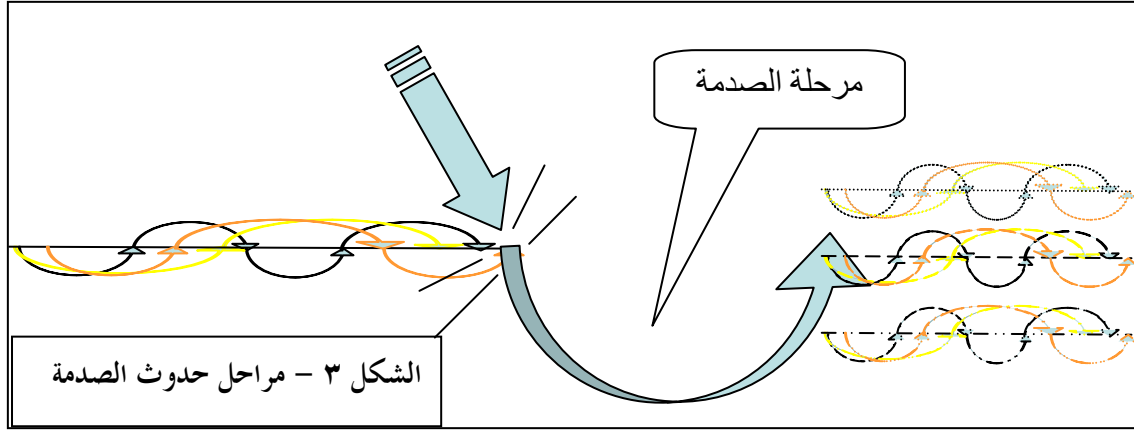
- يشكل الحدث الصادم تغيراً جوهرياً مفاجئاً وسريعاً وغير قابل للمعاكسة في الوسط القريب المحيط بنا، إنه يصيب مساحة اعتدنا على أنها تحت سيطرتنا بالكامل.
- يختلف عن التغيرات الحياتية العادية بأنه يعيق نمط التكيف المعتاد، ولا تنفع معه أساليب تكيفنا المعروفة لنا من قبل.
- قد يكون بسيطاً أو مركباً (من حيث إضراره بمجال أو أكثر من مجالات حياتنا).

يسير المرء على إيقاع حياته المعتاد، أحداث اليوم الخارجية، جديدها وقديمها، لا تربكه ولا تعيق إشباعه لحاجاته الأساسية بالطريقة المعتادة. ويمكنه أسلوب تكيفه من أن يبقى في حالة سيطرة نسبية على مجريات حياته. وهنا يأتي الحدث الصادم، وهو حدث يكون أكبر بشكل واضح من الحوادث العادية اليومية، ويصعب على المرء أن يواجهه بطريقته المعتادة في التكيف، مما يهبط

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

بمستوى التكيف عند الفرد إلى حدود دنيا، ويشعره بالعجز وقلة الحيلة في مواجهة ما هو أكبر من طاقاته بكثير. هذا الهبوط يترافق مع ما نسميه أعراض الصدمة: المفاجأة، والذهول، والمشاعر القوية



المتناقضة (قلق، وغضب، وشعور بالذنب وغيرها)، وتشتت القوى وانعدام القدرة على تلبية الحاجات الأساسية للمرأة. ويعتبر هذا رد فعل طبيعي في ضوء الظروف غير الطبيعية التي تلحق بالحدث الصادم، ويستمر الأمر على هذا الحال لمدة زمنية تطول أو تقصر حسب الخسائر التي يحملها معه الحدث الصادم، وحسب ردود الفعل المحيطية لدعم الفرد أو الأفراد المصابين بالصدمة، وهكذا يصل العجز إلى أدنى حد له، ليعاود الارتفاع بشكل تدريجي ليعاود الإنسان بعد ذلك السيطرة على نفسه ومشاعره، وليعود إلى اكتساب القدرة من جديد على قضاء حاجاته. ويمكن لمستوى التكيف بعد الصدمة أن يأخذ واحدة من ثلاث وضعيات ممكنة:

الوضعية الأولى:

يعود مستوى التكيف بعد الصدمة إلى حالته التي كان عليها قبل الصدمة، وقد يعود هذا إلى قوى الفرد وطاقاته الاحتياطية، وإلى مرونته وإلى انخفاض الأضرار التي رافقت الصدمة بما يمكن الفرد من أن يتجاوزها ويعود إلى سيرة حياته السابقة.

الوضعية الثانية:

يرتفع مستوى التكيف في مرحلة ما بعد الصدمة (مصدراً للقول الشهير بأن الصدمات التي لا تقصم الظهر تقويه)، وفي هذه الحالة تحسن الصدمة من أسلوب تكيف الفرد رغم ما فيها من قسوة وخسارة مؤقتة بسبب زيادة تمسك الفرد المصدوم بالحياة، وشعوره بقيمة الأفراد والأشياء المحيطة به

الإسعاف النفسى الأولى لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

وتتحسن علاقته بكل منهم بشكل ملحوظ.

الوضعية الثالثة:

أن يخسر الفرد من مستوى تكيفه الذى كان يتمتع به قبل الصدمة، فيضطرب ترتيب أولويات الحاجات الأساسية لديه، وربما يلحق مثل هذا بالقيم التي يعتنقها، فيما يكاد يشبه نكوصاً إلى أسلوب تكيف أقل نضجاً.. إنه يعود إلى قضاء حاجاته ولكن تتغير نظرتة إلى نفسه وإلى العالم من حوله بشكل سلبي، تتغير فلسفته في الحياة، وربما يتغير من شخص متفائل إلى شخص متشائم، ويتغير أسلوب تفكيره ومواجهته لمشكلات الحياة اليومية فيما بعد إلى شكل أقل تكيفاً. ولمزيد من فهم تأثير الصدمة علينا أن نفهم هنا مسألة قدرة الإنسان على ضبط شروط الحياة من حوله.

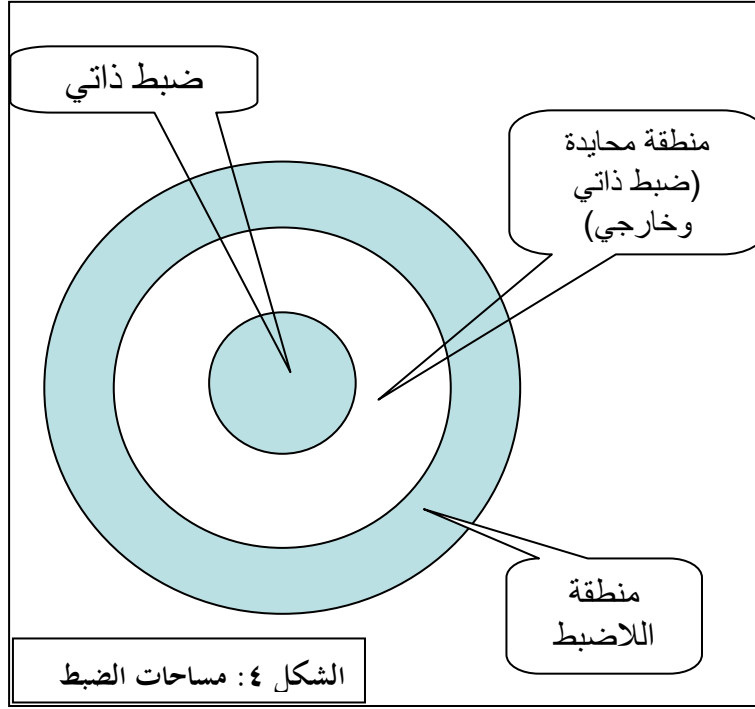
ثلاث مساحات للضبط في حياتنا:

يبدأ الإنسان حياته عادة في حالة من العجز الكامل، إنه يسبح في مجال اللاضبط، فالوليد لا يستطيع أن يفعل إرادياً أي شيء في محيطه، حيث أنه يستجيب لا إرادياً لكل شيء تقريباً: عندما يبكي تأتي أمه إليه، وهذا لا يعني أبداً أنه يسيطر على قدوم أمه، فبكاؤه استجابة ارتكاسية للألم ولكل ما يزعج راحته.. إن البكاء ليس بالنسبة إليه اختياراً شعورياً. وفي السنوات الأخيرة من حياتنا يحدث أن يرجع كثير ممن يعمرن منا إلى حالة عجز مشابهة، يحدث أن نفقد قدرتنا على المشي وقد يحدث أن نفقد ما سبق لنا أن تعلمناه في السنة الثانية من عمرنا، أي القدرة على ضبط عمليتي طرح الفضلات، وهو تراجع يسبب حرجاً وانزعاجاً كبيراً. ويجد كثير من المسنين أنفسهم في حالة لا يستطيعون معها اختيار وإيجاد الكلمات التي تلزمهم في مواقف معينة، وفي مراحل متأخرة قد يفقد المسنون قدرتهم على الكلام، بل حتى قدرتهم على توجيه أفكارهم والسيطرة عليها.

إن الفترة الطويلة الفاصلة بين مرحلة الطفولة المبكرة وبين سنوات الحياة الأخيرة هي عبارة عن عملية تطور مستمرة بما فيها من إمكانات مد وجزر، للخروج من حالة العجز عن الضبط باتجاه إحراز القدرة على الضبط والسيطرة على كل من الذات والبيئة المحيطة بالإنسان، ويعني الضبط الشخصي القدرة على تغيير حال الأشياء عن طريق السلوك المقصود، وهو عكس اللاضبط أو العجز.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات



ومن هذا المنظور يمكننا أن نؤكد بأن الطفل كائن توسعي بطبيعته، إن قدره ومعيار تطوره هو مد سلطته شيئاً فشيئاً: يحرز الطفل خلال الأشهر الثلاثة أو الأربعة الأولى من عمره بداية السيطرة على بعض حركات جسده الأساسية (حركات يديه ورجليه)، وهكذا تتحول الحركات غير المتسقة وغير الهادفة إلى حركة إمساك

وقبض .. وبعد ذلك بقليل يصبح البكاء عند الطفل سلوكاً هادفاً، حاملاً معه كثيراً من الهم للأبوين (بداية تلمس السيطرة على سلوك الآخرين). حين يريد الطفل في هذه المرحلة أن تظهر أمه أمامه فإنه ينفجر بالبكاء، ولشدة تعلقه بأمه فإنه يستغل هذه "السلطة" الجديدة طالما حققت له نتيجة. وينتهي العام الأول حاملاً معه إنجازين مهمين في مجال قدرة الشخص على الضبط: الخطوات الأولى، والكلمات الأولى. إذا سار كل شيء على ما يرام وإذا كانت حاجات الطفل المعنوية والفيزيائية محققة ولو بجدها الأدنى، فإن السنوات التالية تحمل معها انحساراً كبيراً في الشعور بالعجز، أي في مساحة اللاضبط، مقابل تنام متزايد باستمرار لمساحة الضبط الذاتي. وبقى في كل الأحوال فاقد السيطرة على أشياء كثيرة: لون عيوننا، وتعرقنا، ولون جلودنا، والحروب في البلد الذي نعيش فيه.

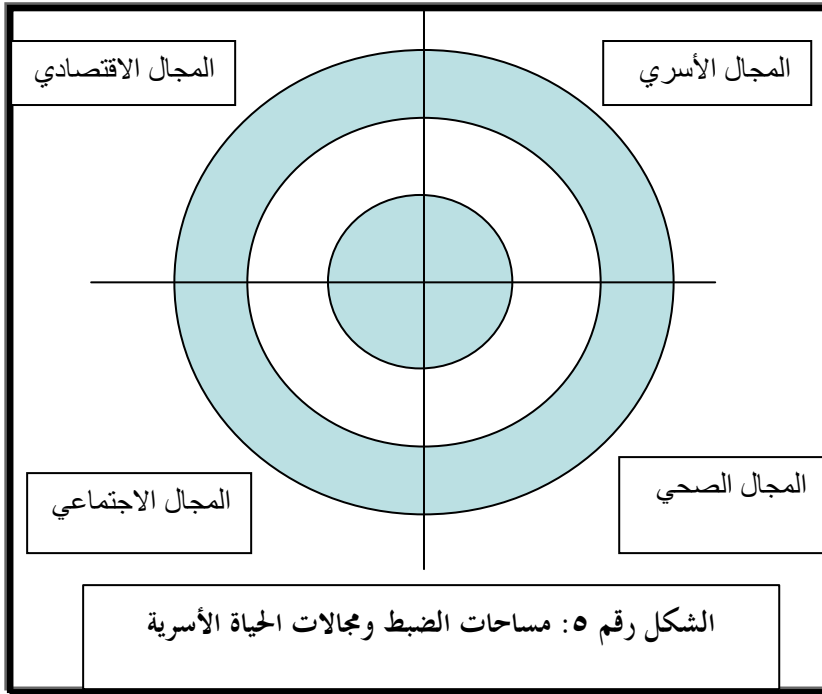
الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

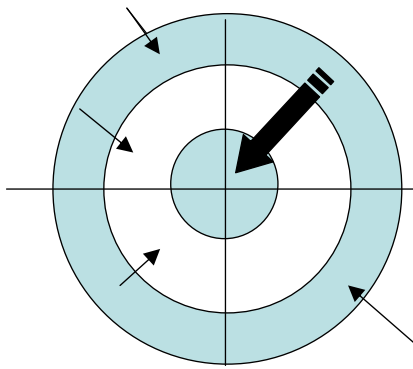
توجد بالإضافة إلى ذلك مساحة كبيرة من السلوك والتصرفات هي مساحة ضبط مشترك، مساحة يمكننا أن نمتلك بعض السيطرة عليها، ولكنها تبقى كذلك تحت تأثير الآخرين، أو للحظ والصدفة. إنها إذاً مساحة للضبط المشترك، وهي تتوقف على ما نفعله نحن من جهة، وعلى ما يفعله الآخرون من الجهة المقابلة. تؤثر هذه المساحة بشدة على أسلوب تكيفنا في حياتنا، وعلى علاقاتنا بالآخرين، على موارد رزقنا، وبكلمة أخرى تؤثر على كل مظاهر وجودنا التي يمكننا في شأنها أن نقوم بالاختيار

بشكل طبيعي، بدرجة

أو بأخرى. إن الأسلوب الذي ندرك من خلاله هذه المساحة يمكن أن ينقص أو يزيد في قدرتنا على السيطرة عليها. ومن المعروف أن أفكارنا ليست مجرد استجابات للحوادث من حولنا، فلها تأثيرها الأکید على مجرى الحوادث فيما بعد. إذا كنا نعتقد مثلاً أن لا



تأثير لنا على مستقبل أطفالنا وما سيكونون عليه في رشدهم فإننا سنكون في علاقتنا بهم كالمشولولين من هذه الناحية. إن مجرد تفكير الشخص بأنه "بغض النظر عما أفعل فإنني غير قادر على التغيير" يشل سلوكه، وهكذا نترك السيطرة على أطفالنا لأترابهم أو لمعلميهم أو نعتمد على ما ستفعله



الشكل ٦: اختلاف شدة تأثر الحوادث حسب مكان إصابتها لنا.

Syrian Women Observatory

nesasy@nesasy.org

00963933957011

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الظروف. عندما نضخم عجزنا فإن مستقبلنا ومستقبل أبنائنا يصبح تحت ضغط قوى أخرى غير قوة ضبطنا.

وبالإضافة إلى ذلك يمكن لنا أن نلاحظ أن في حياة الراشد منا مساحات أساسية عدة في الحياة، هي مساحة الحياة الأسرية، ومساحة الحياة المهنية والاقتصادية (أو الحياة الدراسية قبل بدء العمل)، ومساحة الصحة الفردية (الجسدية والنفسية)، وأخيراً مساحة الحياة الاجتماعية والدور الاجتماعي الذي يلعبه الفرد فيها، وخاصة علاقاته مع أصدقائه والمجموعات التي ينتمي إليها ويشعر بأنها جماعات مرجعية له. ويمكن أن نلاحظ كما هو مبين في الشكل رقم ٥ كيف أن لكل مجال من هذه المجالات الأربعة في الحياة مساحة خاضعة تماماً للضبط الذاتي للفرد، ومساحة للضبط المشترك بينه وبين الآخرين، ثم مساحة غير خاضعة لضبط الفرد.

وهنا يمكن لنا أن نرى كيف أن أحداث الحياة التي تؤثر في مساحة اللاضبط تؤلنا أقل من تلك التي تصيبنا في منطقة الضبط المشترك، بينما يكون الأثر كبيراً لتلك الأحداث التي تصيبنا في منطقة الضبط الذاتي فتسلبنا القدرة على الضبط، (لاحظ السهم السميك في منطقة الضبط الذاتي). هذه الإصابة لنا في منطقة الضبط الذاتي هي إصابة تسبب الصدمة، سواء كانت في مجال الحياة الأسرية، أم الصحية، أم الاجتماعية أم الاقتصادية والمهنية. وهي تسبب لنا في الشعور بأن (صورتنا عن العالم وعن أنفسنا) ليست صحيحة، مما يجعل أساليب تكيفنا السابقة غير مناسبة وغير فعالة.

عوامل تزيد خطر النتائج السلبية للحدث الصادم:

جميعنا نتعرض لأحداث صادمة بشدات مختلفة في مراحل حياتنا المتعاقبة، ولكن استجاباتنا للصددمات تختلف من فرد إلى آخر ومن ظرف إلى آخر، ويعود هذا الاختلاف إلى جملة من العوامل، بينها ما يتعلق بالفرد نفسه، وبينها ما يعود إلى خصائص الحدث الصادم نفسه، ومنها ما يتوقف على الظروف المحيطة بالصدمة بشكل عام. وتبين الدراسات أن أهم العوامل التي ترفع احتمال تفاقم آثار الصدمات ما يلي:

- ارتفاع الخسارة أو الأذى اللاحق لها: كلما ارتفعت شدة الأذى الجسدي (كالبتير أو الحرق أو الكسور المركبة.. الخ)، والمادي (كفقدان المصادر المادية ومدخرات الحياة دفعة واحدة)،

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

والمعاناة النفسية (الشعور بالعجز والذنب والخوف الشديد على الحياة، وفقدان أشخاص مهمين في حياة الفرد) المرافقة للحدث الحاسم، زاد هذا من احتمالات فقدان أو تحطم إيمان المصاب بقيم كانت أساسية لديه، كفقدان مصادر التوازن والاستقرار النفسي الداخلي في حياة الفرد.

- تعدد مجالات الحياة التي تتأثر بهذه الأحداث (الأسرة، العمل، الحياة الاجتماعية، الحياة الصحية). ومن أهم الأحداث الحاسمة التي تصيب مجالات الحياة كلها: الكوارث الطبيعية كالفيضانات والزلازل والأعاصير، والحروب، والسجن أو الاعتقال.
- درجة العجز أو مشاعر العجز التي تثيرها عند الفرد بعد الحدث وأثناءه.
- درجة الدعم الاجتماعي (الرسمي والفردي) المتاحة للفرد أثناء الحدث وبعده.
- التعرض لتهديد جدي و مباشر لحياة الشخص نفسه أو لحياة أحد المقربين منه.
- طول فترة التعرض للحدث الصادم (التعذيب، والاضطهاد المستمر، وتعدد الاغتصاب).

الصدمة النفسية (Psychological Trauma):

من الطبيعي أن يظهر تأثير الصدمة النفسية علينا بأشكال من السلوك تختلف عما يظهر علينا عادة من سلوك في المواقف الطبيعية. وهكذا فإن جوهر الصدمة هو في أن نستجيب بعد الحدث الصادم من خلال ردود فعل طبيعية تحدث في جسدنا (كالارتعاش، أو التعرق أو تغير الحساسية للألم) وتظهر في سلوكنا (الرعب أو الدهشة والتجمد)

وتصيب طريقة تفكيرنا (تطابير الأفكار وتشتتها، والشعور بالعجز)

قد تظهر مباشرة أو بعد حين، ويمتد تأثيرها لحين استيعابنا للحدث واستعادة السيطرة على حياتنا (في حدود ٣٠ يوماً).

ويمكن في العادة تصنيف ردود الفعل على الصدمة في ثلاث فئات أساسية:

١- ردود الفعل الاقترامية

مراحل استجابة الصدمة:

يمر المصدوم بعدد من المراحل، التي قد تكون سريعة ومتداخلة فيما بينها، وهذه المراحل هي:

١. المفاجأة (الذهول) بالحدث الصادم، دون أي فرصة لتجنبه

٢. التوتر الشديد والسلوك الذي يحاول عبثاً التخلص من الموقف (بطريق المحاولة والخطأ)، الشعور بالعجز وفقد الثقة بالنفس.

٣. الاستسلام للعجز والكف عن التعامل مع الموقف والتفكير بطلب مساعدة الآخرين

٤. استنهاك القوى، استبطاء خطوات الآخرين والشك في نجاحهم بالمساعدة، انخفاض التوتر تدريجياً والاستسلام الكلي.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بيركات

(Intrusive Reactions):

وهي عبارة عن أفكار أو صور مختزنة تقتحم وعينا دون إرادتنا أو قصدنا، وتأتي لتعيدنا إلى حالة الانزعاج والقلق المرافق للحدث الصادم بشكل غير مفهوم لمن حولنا، من مثل تذكر صور الحادث، أو أصوات رافقته، أو روائح مميزة له (كروائح الحريق) أو معاودة تخيل الكارثة بالكامل.

٢- ردود الفعل التجنبية (Avoidance Reactions) :

وتتجلى في الابتعاد عن كل ما يذكر بالصدمة، كالخوف من الذهاب إلى مكان الحدث نفسه، ورفض الحديث عن الموضوع بالكامل، وفي الحالات الشديدة يظهر التجنب على شكل إغماء، وربما يبدو كردود فعل تملخلية (Dissociation) تتجلى في فقدان ذاكرة جزئي وربما كلي.

٣- ردود الفعل الجسدية (Somatic Reactions):

وهي تنتج عن شدة الانفعالات بما يؤدي إلى ظهور أعراض جسدية قد لا يعي صاحبها ارتباطها بالانفعال، مثل آلام المعدة، أو تسرع ضربات القلب، أو الصداع الشديد، واضطرابات النوم، أو فرط التعرق، أو الهياج وفرط نشاط.. الخ).

شدة تأثير الصدمة:

يمكن لنا أن نقيم شدة المثير المسبب للصدمة انطلاقاً من المجالات الحياتية التي يطالها تأثير هذا المثير. وهنا نجدنا أننا أمام احتمالات عدة هي:

• إصابة منطقة الضبط الذاتي في مجال حياتي واحد:

إذا أتت الإصابة ضمن أحد المجالات الأربعة فإن شدتها وقوة تأثيرها علينا تتوقف على مدى تماسك مجالات حياتنا الأخرى، فلو أتت الصدمة من جهة الحياة الصحية (مثل انكشاف أمر مرض جسدي غير عابر كالتعرض لأزمة قلبية) فإن شدة تأثيرها تتعلق بكل من المجالات الثلاثة الباقية، وبدقة أكبر من تفعيل احتياطات الفرد في مجال الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية، التي تساعده كلها على تطويق آثار الصدمة وتجاوزها والتعامل معها، وربما فيما بعد القدرة على تعديل مفهوم حدود ضبطه الصحي واستعادة درجة من التكيف مساوية وربما متفوقة على أسلوب تكيفه قبل صدمة

الإسعاف النفسى الأولى لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

المرض. أما إذا لم يتم تفعيل هذه الاحتياطات فإن تأثير الصدمة سيكون أكبر، وربما امتد ليؤثر ببقية مجالات الحياة، مثل تراجع مساحة الضبط الأسرى الذاتى، من خلال قطع العلاقات مع الأقرباء "خوفاً من مشاعر الشفقة لرؤيته فى حالة المرض والضعف"، والأمر نفسه ينطبق على بقية مجالات الحياة. ومن هنا نستطيع أن نفهم عملية المساعدة النفسية الأولية فى مثل هذه الحالات بأنها إجراءات نقوم بها بهدف إطلاق وتفعيل احتياطات الفرد من مجالات حياته الأخرى لتدعم تعامله مع صدمته وتحد من امتداد آثارها، تمهيداً لمساعدته فى استعادة ضبطه فى المجال المصاب والتكيف مع المرحلة القريبة التالية مباشرة للصدمة.

• إصابة منطقة الضبط الذاتى فى أكثر من مجال حياتى واحد:

تأتى الرياح بما لا تشتهي السفن، وأحياناً تأتي الأشياء السيئة مع بعضها البعض. ففي ظروف النكبات تأتي المثيرات الصادمة من كل حذب وصوب، وتطال أكثر من مجال واحد فى حياتنا. لنفرض أن نكبة فيضان قد حصلت، فنجد أن المصابين بالنكبة يفقدون سيطرتهم المعتادة فى مجال العمل (من خلال فقدان العمل وكل أشكال التعاملات المالية الاعتيادية بسبب انهيار مكان عملهم وعدم وجود حركة عمل على الإطلاق) وفى مجال الصحة (من خلال عدم القدرة على الاستمرار فى النظام السابق من العادات الصحية الجيدة بسبب الفيضان وما يتبع ذلك من انتشار الأوبئة)، وفى مجال الأسرة (من خلال عدم اجتماع شمل الأسرة، كأن لا يستطيع الأب العودة إلى البيت بسبب انقطاع الطرقات، واكتشافه عند عودته أن أهل بيته قد رحلوا حيث يقيم الصغار مع أمهم فى مخيم مخصص لهم، ويفرض على الرجال الذهاب إلى ورشات إزالة الأوحال ومساعدة الآخرين)، وكذلك الحال فيما يتعلق بالأصدقاء والدور الاجتماعى الذى يلعبونه حينما يصبح كل منهم مشغولاً بنفسه وربما بأسرته وإنقاذ ما يمكنه إنقاذه. فى مثل هذه الحالات تأتي شدة الصدمة مضاعفة وتكون فرص الفرد فى المواجهة أقل بكثير بسبب عدم القدرة على تفعيل الاحتياطات لأن كل المجالات قد تم إيذاؤها بالحدث الجلل وهو ما يدعى الصدمات المركبة (Complex Trauma). وتكون فرص إحداث أذى نفسى أكبر بما لا يقارن فى هذه الحالات. وفى هذه الحالات فإن تقديم المساعدة النفسية

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الأولية ينبغي أن يركز أساساً على استعادة الضبط الفردي من خلال مهمات بسيطة في كل واحد من مجالات الحياة، لأن هذا يعيد للفرد شيئاً من إيمانه بنفسه وربما يكون نجاحاً جيداً أن تتمكن من استعادة الضبط في أحد المجالات فإن هذا سيشرح الفرد على المحاولة لاستعادة ضبط بقية المجالات.

ما الذي يساعدنا على أن نتجاوز الصدمات التي نمر بها؟

- القدرة على التعبير عن المشاعر المرافقة للصدمة واسترجاع الموقف بكامله، وهذا يتطلب منا إتاحة الفرصة لأنفسنا بأن نروي الحادثة (لأنفسنا أو لأشخاص آخرين) أكثر من مرة كي نفهم، ونركب لتفاصيل من جديد.
- اكتساب الفرصة لاستعادة السيطرة بشكل تدريجي على مجال الضبط المفقود، وهذا يبدأ ربما بمهمات بسيطة، مثل تحضير الطعام أو العناية بالمظهر وما شابه ذلك. ونحن نرى أن شفقة الآخرين وتعاطفهم ق تجري أحياناً على عكس هذا الاتجاه تماماً، حيث يقوم محبو المصدوم بتولي تلبية جميع احتياجاته عن حسن نية دون أن يعلموا أنهم يؤذونه بهذا ويكرسون أو على الأقل يؤخرون بدء عملية التعافي.
- تلقي الدعم الاجتماعي المناسب
- مجموعات الدعم النوعية التي تتشكل من أفراد تعرضوا لخبرات متشابهة ليرى بعضهم معاناة بعض، وربما يتعلم الواحد منهم من الآخر بشكل أيسر مما لو تم إلقاء المحاضرات والعظات عليه ممن لم يتعرضوا لما مر به.
- تلقي الدعم من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية المعتادة في حياة الفرد
- توفر الخدمات الاختصاصية
- القدرة على إيجاد أو إضفاء معنى للمعاناة (تعديل الفلسفة الشخصية في الحياة).
- زيادة المهارات الشخصية وخاصة القدرة على إدارة الانفعالات.

ماذا يحصل إذا لم تستطع أن تتجاوز الصدمة؟ (التشققات والتصدع)

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

إذا لم تختف أعراض استجابة الصدمة بعد مضي فترة فإن آثارها تبدأ في الخروج عن معيار السواء، وتبدأ في أن تصبح مرضية. ونحن إذ نسعى لمساعدة الأشخاص المصدومين على أن يعبروا وأن يتخففوا من ردود الفعل الصدمية لديهم إنما نحاول بهذا أن نجنبهم الوصول إلى الحالة المرضية، وهي بالتأكيد أسوأ من ردود الفعل الصدمية الطبيعية على حياة الفرد حاضراً ومستقبلاً. إن اكتشاف الطب النفسي لمسألة اضطرابات ما بعد الصدمة، إنما أتى بعد معاينة آثار حرب فيتنام على الجنود الذين شاركوا فيها، والتي كانت تستمر أحياناً سنوات طويلة في حياتهم. وقد تم إدراج هذه الحالة المعروفة باسم "اضطرابات الكرب التالي للصدمة" ويرمز لها اختصاراً بـ PTSD: Post Traumatic Stress Disorders. ونعتبر أننا في مواجهة حالة من هذا النوع في إحدى حالتين:

- أولاً: استمرار الاستجابات الطبيعية للصدمة لمدة تزيد على الشهر (مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات الثقافية، مثلاً: تختلف فترة الحداد التي تعتبر طبيعية من ثقافة إلى أخرى، فإن كان هناك معايير تضبط هذا الحداد وتجعله أطول من شهر فلا يكون استمرار استجابات الحداد عندها مرضياً، في البلدان العربية مثلاً درجت العادة على أن يمتد حداد الزوجة على زوجها فترة ما يعادل فترة العدة في الشرع الإسلامي، وهي تقدر بحوالي أربعة أشهر، فلا تعتبر أعراض الحداد في هذه الحالة وإن فاقت الشهر حداداً صدمياً). ولكن لو قلنا إن أحد الأشخاص تعرض لحادث سير واستمرت ردود الفعل لديه مدة تزيد على الشهر (من عدم القدرة على نسيان تفاصيل الحادثة، والشعور بالفرع من ركوب أي حافلة نقل، أو عدم القدرة على قيادة سيارته بنفسه وما شابه ذلك) فإننا نقول عند ذلك إن استجابته لم تعد الاستجابة الطبيعية للصدمة النفسية، بل هي قد تطورت إلى اضطراب الكرب التالي للصدمة.
- ثانياً: عندما لا تظهر ردود الفعل الصدمية بعد الصدمة مباشرة، ولكن ظهورها بعد فترة زمنية (ربما تمتد بضع شهور وهناك من يقول أنها قد تظهر حتى بعد سنوات، أو تقتصر على بضع ساعات)، وهو ما يعرف بظاهرة الأعراض المؤجلة، مثل ما يحدث حين يحتفظ أحد الأفراد المصابين في حادث مرور بقوة تركيزه وصفاء تفكيره، فيقوم بإنقاذ أقربائه وعمل ما

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

ينبغي فعله من إخبار الإسعاف أو الشرطة، ثم بعد ذلك تظهر عليه أعراض الاستجابات الصدمية مثل البكاء أو التشنج والصراخ، أو حتى الإغماء في بعض الحالات. وقد لا تظهر أعراض الصدمة لفترة طويلة، ثم تظهر فجأة بسبب معروف كحدوث صدمة ثانية، أو دون سبب معروف للمراقب الخارجي أو حتى لصاحب الحالة ذاته، ولكن على الأغلب تكون هناك مشيرات ذكرت المصدوم بالخبرة الماضية.

وتوجد أشكال عدة من اضطرابات الكرب التالي للصدمة، تختلف فيما بينها من حيث حدة الأعراض أو ديمومتها، ولا نرى أن المجال هنا مناسب لذكرها، ونحيل القارئ المهتم إلى الأدبيات التي تناولت ذلك¹ ولكن ما يهمنا هنا هو أن يعرف مقدمو الإسعافات النفسية الأولية أن ظهورها يستدعي اللجوء إلى مساعدة اختصاصية من طبيب نفسي أو من معالج نفسي مؤهل لمواجهة الحالة بما ينبغي.

¹ مثل سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، المجلد الأول، من إصدارات الديوان الأميري الكويتي، مكتب الإنماء الاجتماعي ٢٠٠٠م.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الفصل الثاني:

معلومات عامة عن المساعدة النفسية الأولية

لا يستطيع الإنسان التنبؤ بوقوع الكوارث، فهي تحدث على حين غرة، وتصيب الطبقات والأعمار والأجناس كلها، وأحياناً تكون الكوارث جماعية تصيب أمماً بأكملها، مثلما يحدث في أوقات الحروب والكوارث الطبيعية كالبراكين والفيضانات أو الأمواج البحرية العالية التالية للزلازل البحرية، ولكنها تحدث كذلك للأفراد أو الجماعات الصغيرة، كالأسر أو حتى مجموعات الأصدقاء. وفي أوقات الكوارث درجت العادة على الانتباه للحاجات الإنسانية الأساسية، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب والمأوى، ولكن قلما كان الانتباه يتجه نحو الحاجات النفسية للإنسان، على الرغم من أنها تكون أحياناً في مثل إلحاح الحاجات الجسدية الأساسية أو ربما أشد تأثيراً.

من يمكنه أن يقدم المساعدة النفسية الأولية؟

ليس تقديم المساعدة النفسية الأولية خدمة اختصاصية تتطلب ممن يقدمها الإلمام العميق أو التخصص الدقيق. إنها مجموعة من الخطوات التي تساعد الناس المصدومين على أن يعبروا عن انفعالهم بطريقة آمنة، وأن يستعيدوا السيطرة عليها، كيلا تتطور لديهم إلى ما هو أسوأ الآن أو في المستقبل. لكنها، مثلها في ذلك مثل الإسعافات الطبية الأولية، تتطلب المهارة والمعرفة التي تجعل صاحبها قادراً على إيصال المساعدة للمصدومين أو المنكوبين دون أن يلحق الأذى بهم. إن القيام بالإسعافات الأولية يعني أولاً تأمين الشخص من أن تسوء حالته ووقف تدهورها، وفعل ما قد يساعده على أن يتجاوز المرحلة بأحسن شكل في حدود الإمكانيات الموجودة في زمان ومكان معين، ريثما يتلقى المساعدة الاختصاصية على أيدي المختصين في الأماكن المناسبة. إنها فعل ما هو متاح ضمن ظروف محدودة الإمكانيات ريثما يتم تحسن الظروف أو النقل إلى مكان آخر أو الوصول إلى مختص قادر على فعل ما هو أكثر. ولهذا فقد يقوم الطبيب المختص بعيداً عن عيادته أو عن مستشفى بإجراءات الإسعاف الأولي لوقف تدهور الوضع الصحي لمصاب، ريثما يتمكن من نقله إلى مكان يتيح له مداخله علاجية أفضل. ومن أجل هذا، فإن الآباء يمكنهم أن يقدموا لأبنائهم بعض عناصر

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

المساعدة النفسية الأولية، وربما يستطيع الأصدقاء ذلك أيضاً، وقد يقدم هذا المعلم في المدرسة أو الشريك في العمل. لكن ليس من الغريب أن يقدم شخص من غير المعارف هذه الخدمة، لأن الحواجز التي توجد بيننا وبين المعارف يمكن لها أن تزول وقت الكارثة، ولأن المعارف قد لا يكونون متاحين لأسباب متنوعة. ثم إن خبرة تقديم المساعدة الأولية تتطور وتنمو في حياة الشخص الذي يؤديها بحيث يمكن الحصول على أفراد متطوعين جمعوا من هذه الخبرات ما يجعلهم مهرة في تقديمها، وخاصة إن كانت طبيعة أعمالهم واختصاصاتهم تجعلهم على مقربة من منكوبي الكوارث، كمرمضات أقسام العمليات الجراحية، أو رجال المطافئ، أو أطباء وممرضات أقسام الطوارئ، وربما موظفو الصيانة لشبكات الكهرباء والتوتر العالي أو حتى سائق سيارة عامة يشهد الحوادث على الطريق. ونحن نعلم أن كلاً من هؤلاء يقوم بهذا الدور بشكل أو بآخر، فنحن وخاصة في المجتمعات الشرقية نتمتع بعد - والله الحمد - بكثير من الغيرية في سلوكنا، وهو أمر تراه في الشوارع دون كثير من التمحيص والجهد، ولهذا فإن من قد يقومون بالإسعافات النفسية الأولية هم أشخاص عاديون يتمتعون بالرغبة والمواصفات الشخصية المناسبة، من رغبة في المساعدة، واتزان انفعالي واحترام عميق للإنسان في كل حالاته، في ضعفه وفي قوته، في صغره وفي كبره، وبكل ألوانه وأعرافه وانتماءاته. يشكل التدريب ورفع الكفاءات عاملاً إضافياً ولكنه أساسي لهؤلاء جميعاً لتحسين جودة مساعدتهم، وحمايتهم من النتائج السلبية التي يمكن أن تنتج عن المساعدة للآخرين، وخاصة إن رغبتوا أن يستمروا في تقديم هذه المساعدات بشكل منظم، ضمن فرق قد تلجأ إليها الجهات الرسمية عند الضرورة، أو يلجأ إليهم المعارف والأصدقاء كأفراد بحكم المعرفة الشخصية في حالات أخرى.

إلى من تقدم المساعدة النفسية الأولية؟

الخطوات والفعاليات المعروضة في هذا الدليل مخصصة لئتم تقديمها لأشخاص يتوفر فيهم شرطان كل منهما لازم، وغياب أي منهما يخرج بما نفعله عن الإسعاف النفسي الأولي.

تقدم هذه المساعدة للأشخاص الموجودين في حالة صدمة نفسية. أي أن هؤلاء الناس (كما يبيناه في الفصل الأول) أصيبوا إصابة بالغة في منطقة ضبطهم وما يعتبرونه حدودهم الشخصية، بشكل أفقدهم القدرة على الضبط والتحكم. وفي الواقع تصادف هؤلاء الأفراد في الحياة العملية بأسماء متنوعة، فهم تارة يسمون الناجين من حادثة خطيرة (Survivors) وقد يسمون

أولاً:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

اللاجئين إذا كانوا فارين من حرب طاحنة (Refugee) أو الضحايا إن كانوا تعرضوا للاغتصاب أو السلب والسطو (Victims) أو الرهائن (Kidnapped) إن تعرضوا للخطف، أو المنكوبين أو المفقوعين (Tormented) إن كانوا تعرضوا لكارثة ألحقت بهم خسائر هائلة بما في ذلك فقدان الأحياء أو الأملاك أو الأوطان، أو غير ذلك كله حسب السياق الذي تحدث فيه الكارثة. وما يجمع كل هؤلاء هو أنهم مصدومون، وأن شيئاً فوق قدراتهم قد حل بهم وتركهم في حال فقدوا معها توازنهم النفسي. بما يستوجب تقديم العون لهم ليستعيدوا توازنهم الطبيعي.

ثانياً: يتم تقديم المساعدة النفسية الأولية إلى أشخاص يرغبون بها، أو لا يمانعون على الأقل في الحصول عليها. إنما لا تقدم للأفراد قسراً أو بالقوة، وطبعاً تختلف في هذا عن المساعدة الأولية الطبي نفسية (First Psychiatric Aide)، التي تقدم أحياناً للأشخاص خدمات قسرية لخبرهم، كحقتهم بمواد مهدئة أو منومة بغرض تخفيفهم ومن حولهم الأذى الشديد، أو إدخالهم قسراً إلى أماكن للحجر كيلا تنتقل العدوى، أو ما شابه ذلك.

ونؤكد هنا أن توفر كلا المعيارين ضروري لتقديم المساعدة النفسية الأولية، وتوفر أحد الشرطين دون الآخر لا يمنع من تقديم المساعدة للشخص، ولكنها في هذه الحالة لا تكون تلك المساعدة التي نتحدث عنها في هذا الدليل. قد يطلب بعض الناس المساعدة ولا يكونون مصدومين، بل هم أشخاص يواجهون مشكلات تختلف عن الصدمة، وقد تكون هذه المشكلات من النوع الذي يحتاج مساعدة اختصاصية أو لا تكون، وفي كلا الحالتين فنحن لا نكون أمام مساعدة نفسية أولية. ولا بأس بأن يتولى المسعف النفسي عرض الفكرة ومحاولة ترغيب المصدوم للاستفادة منها. ولزيد من التفصيل راجع فقرة الصدمة النفسية التي عرضناها في الفصل الأول حيث عرضنا للأعراض التي تبدو على المصدوم، والتي تجعلنا نتوجه إليه بعرض المساعدة النفسية الأولية.

أين تقدم المساعدة النفسية الأولية؟

طبيعة موضوع الصدمات يجعل من يقدمون المساعدة للمصدومين مضطرين إلى أن يعملوا في أماكن غير متوقعة على الإطلاق. قد يعملون أحياناً على قارعة الطريق بعد حادث سير مؤسف، أو في خيمة مقامة من أجل تقبل العزاء بعد وفاة صادمة لشخص ما، وربما يعملون في بناء مجاور لبيت

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

يحترق، وربما نقدمها في معسكرات مؤقتة يتم اللجوء إليها على عجل لإيواء ضحايا فيضان. إن المساعدة النفسية الأولية ينبغي أن تُقدم حيث يكون الضحايا، وهي في هذا تختلف تماماً عن المساعدة النفسية التي تقدم في غير أوقات الصدمات، في العيادة النفسية أو مركز الإرشاد النفسي في المدرسة. لا يعني هذا أن المختصين في العيادات أو مراكز الإرشاد في المدارس لا يستطيعون تقديم المساعدة النفسية الأولية في أماكن عملهم، ولكن هذا يحصل عندما يأتي المصدوم أو يؤتى به إلى هذه الأماكن، وهي أماكن تتمتع في العادة بتجهيزات أساسية وضرورية للعمل في المساعدة النفسية، لكن مثل هذه الظروف تعتبر استثناء، والقاعدة هي أننا في العادة نتنقل نحن للوصول إلى الضحايا وعرض مساعدتنا عليهم، وهو الأمر الذي لا ينبغي فعله في أشكال المساعدة النفسية الأخرى على الإطلاق.

المهم هنا أن ننتبه إلى أن المساعد النفسي حين تتاح له خيارات فإنه يختار المكان الأنسب لراحة المصدوم، مراعيًا في ذلك مواصفات عديدة، إن لم تدرك كلها بسبب ظروف الصدمة ومكان حدوثها فإن حدًا أدنى منها سيكون أساساً لكي نستطيع أن نضمن أن تحقق مساعدتنا أهدافها بالنسبة للشخص المصدوم. ومن أهم هذه المواصفات:

- المحافظة قدر الإمكان على حد من الخصوصية والحميمية، بحيث لا يشعر المصدوم بأنه مراقب من قبل الناس حين يريد أن يعبر عما ينتابه من انفعالات، فإن استطعنا أن نتحى بالمصدوم زاوية معينة بحيث لا يتفرج الفضوليون أو مراسلو وسائل الإعلام عليه وهو يبكي أو يصرخ بصوت خائف.
- توخي المكان الهادئ، بحيث يستطيع مقدم المساعدة أن يسمع صوت محدثه وأن يسمعه صوته أيضاً دون حاجة إلى الصراخ، ولهذا فلا بأس بأن نتعد مع المصدوم عن مكان الحادث الذي يضج بالحركة وربما الفوضى.
- توخي المكان المريح، الذي يتمتع بحد أدنى من وسائل الراحة: مكان للجلوس وربما أيضاً مكان للاستلقاء قليلاً طلباً للراحة الجسدية.
- توخي المكان الآمن، وهو مكان لا تسمع فيه أصوات تثير الرعب والقلق لدى المصدومين، كأصوات المتفجعين أو أصوات تراكض المسعفين أو المنجدين الذين ينقذون ما تبقى من أشخاص في مكان الكارثة، فهذا كله يعيد المصدوم مرة أخرى ليعايش صدمته ويمنعه من

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الخلود للراحة.

ونؤكد هنا أن تحقيق كل هذه المواصفات مجتمعة هو أمر صعب، خاصة ضمن ظروف العمل الميداني، ولكن مقدم المساعدة النفسية الأولية يمكنه أحياناً أن يحقق بعضاً منها أو يحقق حداً أدنى، فلا معنى لحديث عن تحقيق الأمن النفسي لأشخاص يوجدون في مكان يهدد حياتهم بالخطر، أو يهددهم بالمزيد من الأذى الجسدي أو النفسي أو بما يذكر بهذا الأذى بشكل كبير. وهنا يمكننا أن نذكر مثلاً يرويه أحد رجال الإطفاء، الذي اعتاد أثناء قيامه بإنقاذ الأطفال من مكان يحترق أن يحميهم بواسطة معطفه الواقى من النار من التعرض لألسنة اللهب، ومن رؤية المشاهد المؤذية التي تجري فيما هو حولهم، والواقع أن المساعد النفسي يجب أن يستعمل أيضاً ما هو متاح له كي يحمي المصدومين من تكرار صدماتهم عبر إبعادهم (جسدياً وروحياً) عن أماكن الخطر الفيزيائي والنفسي في الوقت ذاته، باستخدام ما هو متاح له ضمن مكان تقديم المساعدة.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الفصل الثالث:

الخطوات الرئيسية في المساعدة النفسية الأولية

في عرضنا هنا الخطوات الرئيسية للإسعاف النفسي نلخص منحى العمل في الإسعاف النفسي الأولي (مثلاً: في الأيام الأولى بعد الكارثة)، ونلخص خطوات المساعدة النفسية في تسع خطوات، هي متتالية منطقياً وتنطبق على معظم حالات تقديم المساعدة. لكن في الوقت نفسه لا نريد لهذه الخطوات أن تتحول إلى قيد على المسعف بحيث لا يستطيع أن يُدخل عليها بعض التعديلات عندما يجد لهذا ضرورة. إن المنحى المؤسس على الأهداف يحتاج مرونة، بما يتناسب مع الفروق بين الضحايا (الأطفال، الأسر، والراشدون). ويستغرق تحقيق هذه الأهداف زمناً يختلف من شخص إلى آخر، ومن ظرف إلى آخر.

كي يتمكن المسعف
النفسي من تقديم

الخطوة الأولى: التحضير لتقديم الإسعافات النفسية الأولية

خدماته بشكل جيد في التجمعات التي نكبتها الحوادث (الكوارث أو الحروب)، عليه أن يكون على معرفة جيدة بما حدث بدقة، وبالظروف التي أعقبت هذه الحوادث، وكذلك بالخدمات الداعمة المتوفرة التي يمكنه الاعتماد عليها حين اللزوم.

يتضمن التحضير لتقديم المساعدة النفسية للآخرين ثلاثة مجالات أساسية:

أولاً:

الحرص على التوازن النفسي الداخلي للفرد الذي يقدم المساعدة، ولا شك في أن الإسعاف النفسي الأولي عمل ذو طابع معنوي وروحي، ويتطلب من الشخص استحضار هدفه من تقديم المساعدة في ذهنه باستمرار، ويساعده في ذلك حرصه على ممارسة التأمل وآليات الاسترخاء، وتهئية الجو المحيط به بحيث لا يتأذى دوره الأسري ولا المهني بما يقوم به. إن مدة العمل في المساعدة النفسية الأولية يختلف كثيراً من حالة إلى أخرى، ففي بعض الأحيان قد يضطر مقدمو المساعدة إلى أن يغادروا أماكن سكنهم وأن يقيموا قريباً من الأماكن التي حدثت فيها الكارثة، وهنا قد يقيمون مدة تصل إلى

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

أسبوعين حتى يتم التعامل مع أعداد كبيرة من المصدومين والمنكوبين. ولكنه في حالات أخرى قد يقتصر على تقديم مساعدة لفرد واحد، كضحية حادث مرور مفرج، وهنا لا يتطلب الأمر إقامة طويلة. وفي حالة تقديم الخدمات إلى ضحايا الحروب من اللاجئين قد يمتد الأمر ليصل إلى عدة أسابيع من العمل بسبب أن الكارثة ما تزال مستمرة، وضحاياها قد يستمرون في الازدياد. والمهم هنا هو أن على الشخص الذي سيقدم المساعدة أن يحرص على دوره الأسري، ومن سيحل محله في فترة غيابه، ومن المناسب أن يكون هناك اتفاق مسبق مع شريك الحياة أو مع المقربين لمن يقدمون المساعدة كيلا تؤدي حالة الغياب إلى تضرر لدورهم الأسري.

ثانياً:

جمع المعلومات قبل المغادرة: ينبغي على المسعف النفسي أن يأخذ ما هو متاح من معلومات عن طريق سؤال الجهة التي طلبت منه المساعدة، فيتم السؤال أولاً عن عدد الأشخاص الذين سيكونون المتوقع له أن يقدم لهم المساعدة، وعن أعمارهم، ثم ظروف الكارثة أو الحادثة التي تعرضوا لها، ولا ننسى أن نبقى على اتصال بالجهة التي أوكلت إلينا تقديم المساعدة، بحيث نستطيع عند اللزوم طلب الدعم والمساندة.

ثالثاً:

تهيئة حقيبة خاصة للمساعدة النفسية: نظراً لطبيعة أعمال الإسعاف النفسي الأولي والتي قد تتطلب أحياناً من المسعف النفسي التهيؤ لعمل قد يدوم ساعات أو أياماً، فإن من لزوم التحضيرات لبدء العمل أن يهيئ المسعف حقيبته، ويضع فيها بعض الأشياء التي ستكون مفيدة جداً له في مواقف المساعدة المختلفة. من بين أهم هذه الأشياء ما يلي:

- لائحة بأرقام هواتف فريق العمل، بما في ذلك أرقام الهيئات والمؤسسات التي قد تلزم في هذه العملية، مثل أرقام بعض الأطباء النفسيين، المرشدين النفسيين، الجهة المسؤولة إدارياً عن مكان تقديم الإسعاف (رقم مدير المدرسة إن كان العمل في مدرسة، ورقم مدير مخفر الشرطة القريب إذا كان العمل في قرية معينة، ورقم الشخص أو الجهة التي كلفت المسعف بالانضمام إلى الفريق للمساعدة، وما شابه ذلك).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- بعض البروشورات التي يمكن لها أن تكون شديدة الأهمية لتقديم معلومات جاهزة ومكتوبة تقدم للناجين أو المصابين (مثل عدد مناسب من البروشورات الموجودة في ملاحق هذا الدليل).
- بعض الأشياء الضرورية لتأمين الحاجات الأساسية، مثل بعض المعلبات أو المناديل الورقية، بعض المشروبات، بسكويت.
- بعض الألعاب البسيطة التي تساعد في التواصل مع الأطفال (دمى من الفرو، كرات صغيرة، بعض مكعبات الشوكولا، السكاكر، أقلام تلوين وأوراق تصلح ليرسم الأطفال عليها وما شابه ذلك).
- مصباح جيب، بعض المجلات ومذياع صغير لمتابعة الأخبار من حين لآخر.

دخول المكان أول مرة:

في بعض الحالات يتم تقديم الإسعافات الأولية في أماكن مخصصة لهذا، وفي أحيان أخرى يكون على المختص أن يتجول في أماكن غير محددة بدقة بحثاً عن الأشخاص الذين ينبغي تقديم الإسعاف النفسي إليهم. تبدأ الإسعافات النفسية الأولية منذ أن يدخل المسعف النفسي إلى مكان تقديم المساعدة. المدخل الأمثل لتقديم مثل هذه الخدمات لا يتحقق دون أن يتعرف مقدمها بشكل مناسب إلى المكان، ويركز بشكل خاص على أن يبحث عن أماكن قضاء الحاجات المختلفة، كمكان وجود هاتف، أو دورات المياه، أو مقر قيادة الأزمة إن كان مثل هذا المقر موجوداً، وكذلك التعرف إلى السلطات المحلية التي تدير المكان الذي سيقدم فيه المساعدة، وما يلحق بذلك من إدارة، نظام رعاية، نظام أمن، خدمات طبية وخاصة في الطب النفسي، لأن التعامل مع كل هذه الجهات يمكن أن يقرر بشكل حاسم في لحظة معينة مدى النجاح في نشر أشكال السلوك الصحية والتكيفية أو مدى الفشل في ذلك.

كيف تعرف من يحتاجون المساعدة؟

ركز انتباهك على طريقة تصرف الناس وتفاعلهم مع بعضهم البعض في المكان الذي ستقدم فيه المساعدة. إن الأشخاص الذين ينبغي إسعافهم نفسياً هم الذين تظهر عليهم علامات الصدمة النفسية، وهم أشخاص يبدو عليهم أنهم:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- مذهولون (مشتتون)، وأحياناً نراهم شاردين كما لو كانوا في عالم آخر، يصفهم البعض بـذوي العيون الزجاجية.
 - مرتبكون (حائرون)، يقومون بأشكال من السلوك غير الهادف كالسير في المكان بعصبية شديدة.
 - قلقون ومدعورون، وأحياناً مندهشون بشكل كبير.
 - انسحابيون بشكل مفرط، باردون أو سلبيون وبطيئو الحركة، غاضبون ومتزعجون.
 - مهمومون بشكل مفرط. (هم أحياناً باكون وأحياناً متوترون بشكل مفرط).
- قرر من من هؤلاء يحتاج المساعدة قبل غيره، أو من منهم سيستفيد أكثر من غيره من التواصل معك، وخطط للتواصل مع هذا الشخص في إطار ما تعرفه عن حدود الوقت والمكان المتاحين حيث أنت.

حافظ على الحضور الهادئ:

يقلد الناس في العادة بعضهم بعضاً، ومن هنا نقول إن المشاعر تنتشر بالعدوى، الغضب يعدي الآخرين، وكذلك الهدوء والاتزان يمكن له أن يكون معدياً. حين تستطيع أن تحفظ هدوءك وتظهر التفكير الواضح المنطقي، يمكنك أن تعطي للضحايا فرصة ليشعروا بأنهم يمكن أن يتكلموا عليك، وهذا يساعد الآخرين على أن يستعيدوا قدرتهم على التركيز حتى إن لم يشعروا بهدوء وأمن وأمل في داخلهم. يقوم الإسعاف النفسي أولاً على أن يمنح المسعف الضحايا الشعور بأنهم يمكن أن يواجهوا نتائج الكارثة المباشرة وغير المباشرة، وهي ما يلحق بالكارثة أو الصدمة من مكدرات.

كن حذراً وحساساً بشأن الفروق الثقافية:

من الطبيعي عند تقديم الإسعاف النفسي الاحتفاظ بحساسية خاصة للفروق الدينية، والعرقية، والثقافية بين الناس الذين تقدم لهم المساعدة. وعلى المسعف بالأساس أن يكون واعياً تماماً لقيمه الخاصة ولما قد يكون لديه من اتجاهات أو أحكام تجاه الناس الآخرين (وخاصة من المجموعات التي يتعامل معها)، وكيف يمكن لهذا كله أن يؤثر على اختلاف طريقة تعامله مع الناس الذين يساعدهم. إن العون في إعادة إحياء الطقوس والعادات والبنى الأسرية والأدوار الجنسية والصلات الاجتماعية هو أمر مهم في مساعدة الضحايا لمواجهة ما حدث لهم. يمكن الحصول على المعلومات المهمة عن مواقف الناس تجاه الوكالات الحكومية، والوكالات المتخصصة أو الجمعيات الأهلية (مثلاً المؤسسات الدينية،

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

أو هيئات رعاية الصحة الحكومية أو غير الحكومية)، ويمكن الحصول عليها فقط من خلال الأفراد المؤثرين (القادة) في مجتمع الضحايا، مثل مختار القرية، أو رجل الدين (الشيخ أو القسيس)، أو زعيم القبيلة وما شابه ذلك.

انتبه للمهددين أكثر من غيرهم (مجموعات الخطر):

هناك معطيات تدل على أن الأفراد الذين يتمتعون بصفات معينة، هم أكثر تعرضاً للآثار السلبية في حالات الصدمات. ومع أن الصدمات النفسية هي نتيجة طبيعية وليست مرضية، إلا أن التربة النفسية قد تهيئ الفرد لتكون إصابته بأعراض الصدمة أشد من سواه أو أقل منهم في أحيان أخرى. ولقد بينت الدراسات التي أجريت بعد كوارث كبيرة، كإعصار كاترينا في الولايات المتحدة، أن الأشخاص الآتين من طبقات مهمشة ومحرومة وفقيرة للغاية قبل الكوارث هم في العادة أكثر من غيرهم قابلية للتعرض للصدمات، وهم بالتالي معرضون أكثر من غيرهم إلى أن تظهر لديهم اضطرابات نفسية بعد حدوث الكوارث. ويعتبر انتشار التوقعات السلبية، مثل سوء الظن بالآخرين (حتى وإن كان مبرراً في بعض الحالات، وخاصة المواقف السلبية من السلطات المحلية أو البعثات الصحية)، الأحكام المسبقة، القلق (مثل القلق من التهجير من جديد أو الخوف من أن رجال الشرطة سيحتجزون السائق المصاب بعد الحادثة) وفقدان المعرفة حول الخدمات المتاحة، معوقات مهمة تمنع أصحابها من البحث والتعاون وتلقي الخدمات في حال وقوع الكوارث. إن الأشخاص الذين كانوا يعيشون في أماكن تكثر فيها الكوارث (كسكان اليابان أو أهالي ولاية لوس أنجلوس في أمريكا الذين اعتادوا على الهزات الأرضية)، هم أكثر من غيرهم احتمالاً لأن تكون لديهم صدمات سابقة، مع الانتباه والتنويه إلى حقيقة أنهم إذا تكيفوا وواجهوا بشكل حسن الصدمات السابقة فإن هذا يمكنه أن يكون عوناً كبيراً يساعدهم في التصرف المتكيف والشعور بالتفاؤل بتجاوز الصدمات الحالية.



مجموعات الخطر

الإسعاف الذاتي

الفئات الأكثر تعرضاً للنتائج السلبية للصدمات النفسية

- الأطفال (خاصة الذين فقدوا آباءهم أثناء الحوادث)
- الذين تنقلوا أكثر من مرة من مكان لآخر، مثل المهجرين الذين يتم إيواؤهم في أماكن أو مخيمات مؤقتة.
- المسنون والأشخاص الذين تكون حالتهم الصحية سيئة.
- المرضى النفسيون.
- ذوو الإعاقات الجسدية أو الأمراض المزمنة
- المراهقون الميالون إلى المغامرة (المخاطرة)
- متعاطو الكحول والمخدرات
- الحوامل
- أمهات لأطفال صغار وخاصة أمهات الرضع
- المختصون والمهنيون الجدد (المعينون حديثاً) الذين انخرطوا في جهود الإغاثة وقت الكارثة (ممرضات، أطباء، رجال إطفاء.. الخ).
- الذين عاشوا خسارات كبيرة (كفقدان الأولاد، أو الأزواج، أو أملاك كبيرة).
- الذين تعرضوا أثناء الكارثة لما يهدد حياتهم.

الخطوة الثانية: التواصل والاندماج الأولي

الهدف: للاستجابة والرد على محاولة البحث عن تواصل ومساعدة من طرف الشخص المتعرض للكارثة، أو البدء بمحاولة التواصل من جهتنا نحن باعتبارنا مساعدين، ولكن بطريقة حذرة غير متسرعة ولا جارحة، ومفيدة.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

للقاء الأول مع الضحايا أهمية كبيرة، إذا تم التعامل خلاله بما يكفي من الاحترام والدفء العاطفي فإنه يمكن له أن يشكل قاعدة أساسية لعلاقة فعالة ويزيد قابلية الضحايا للاستفادة من العون المقدم إليهم. إن أولى الأولويات لديك كمسعف في هذه المرحلة ينبغي أن تكون تحقيق التواصل مع الشخص الذي يبحث عن الإسعاف، وخاصة إذا كان هناك العديد منهم يقتربون منك في نفس الوقت بشكل عفوي. في هذه الحالة عليك أن تتواصل مع أكبر عدد ممكن منهم. وفي العادة يكون مثل هذا التواصل قصيراً للغاية، ولكن مجرد النظر باهتمام وتفهم تجاه الطرف الآخر يمكن أن يؤسس ويساعد الناس الذين يشعرون بأنهم معزولون أو مزعزعون. لكن هناك بالمقابل ضحايا يحتاجون مساعدتك ولا يطلبونها ولا

انتبه

يختلف نمط التواصل الجسدي أو الشخصي المناسب من شخص إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى، ومن مجموعة عرقية، أو إثنية إلى أخرى. مثلاً: إلى أي مدى تقترب من الآخر عند وقوفنا معه لتحدث إليه، وكم من التواصل البصري مريح مع أشخاص من نفس الجنس أو من الجنس المقابل، وهل من المطلوب، أو من المناسب أن تلمس هذا الشخص (تربت مثلاً على كتفه). عليك أن تبحث عن أي إرشادات أو إشارات تتعلق بحاجة الضحايا إلى الحيز الشخصي، وأن تكون على إحاطة جيدة بالقيم الثقافية وخاصة تلك المتعلقة بأصول التواصل مع أشخاص من الجنس الآخر، من خلال "وجوه القوم" أو القيادة الاجتماعيين في تجمع الضحايا، الذين يستطيعون أكثر من غيرهم أن يمدوك بمثل هذه المعلومات باكراً.

يبحثون عنها، ولكن يمكنهم أن يستفيدوا منها في حال لو قدمت إليهم. وإذا تعرفت إلى مثل هؤلاء الأشخاص فإن مسألة توقيت عرض المساعدة سيكون له تأثير كبير. لا تقاطع أحاديث الآخرين، يمكنك أن تحاول أن تبدأ بالتواصل غير اللفظي (مثلاً من خلال تواصل بصري مريح، ينبغي أن يتدرب المسعف النفسي على التواصل البصري المعتدل الهادئ الذي لا

يثير الريبة ولا الحرج، وأحياناً نقول إن على المساعد النفسي أن يعتاد مصافحة الآخر بعيونه قبل يده). لا تتوقع أن يستجيب الناس بشكل إيجابي وفوري لعروضك للمساعدة. فقد يحتاج المفجوعون وقتاً ليشعروا بدرجة كافية من الثقة والجرأة للموافقة. وإذا رفض الشخص مساعدتك فاحترم قراره وبين له أين ومتى يمكنه الحصول على العون في حال غير رأيه فيما بعد.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

عرف عن نفسك، واسأل عن الحاجات العاجلة:

ابدأ الحديث بالتحية ويفضل لها أن تكون رسمية وغير متحيزة أو مميزة لانتماءات معينة، وللتحية معنى مهم في البيئة الثقافية التي يعيشها الفرد، ومن هنا يمكن السؤال عن عاداتهم في التحية أو ملاحظتهم وهم يحيون بعضهم بعضاً قبل أن نبدأ العمل معهم مباشرة. بعد التحية مباشرة قدم نفسك، اسمك ولقبك العلمي إن كان لديك لقب (دكتور، أستاذ وما شابه) ثم صف الوظيفة التي تقوم بها في هذا المكان. اطلب الإذن من الناس لكي تتحدث إليهم، ووضح لهم أن هدفك هو المساعدة في أن تجعل الأشياء أسهل أو المساعدة على أن يشعروا بتحسن. (أن يساعدوا أنفسهم على أن يشعروا مشاعر أفضل). وعندما تحصل على الموافقة على الحديث، استخدم لغة حوار رسمية (السيد، أو الأنسة، السيدة وهكذا). احرص على أن تحافظ على حد أدنى من الخصوصية لحديثك مع الفرد. ثم ادع الشخص للجلوس، وأعط لحديثك معه كل اهتمامك. تحدث بهدوء وببطء ووضوح، وتجنب النظر فيما حولك وصرف انتباهك عن محدثك أثناء الحديث (كالنظر إلى الساعة، أو الإجابة عن الهاتف). لاحظ فيما إذا كانت هناك لدى محدثك أية أشياء أو مشكلات ظاهرة تحتاج منك انتباهاً فورياً. المشكلات الصحية لها في العادة أولوية قصوى. خذ المثال التالي طريقة لتقديم نفسك لأشخاص من أعمار مختلفة:

مرحباً (السلام عليكم، مساء الخير)، أنا الدكتور مطاع بركات، إنني أعمل هنا مع مؤسسة الآغا خان لمساعدة أهل المعسكر. إننا نتفقد الناس هنا وكيف تسير أمورهم، وبماذا يمكننا أن نساعد في تحسين ظروف إقامتهم في هذا المكان. هل يمكن لنا أن نتحدث أم أن هذا محرج لك؟ هل يمكنني سؤالك عن اسمك؟ أها .. السيدة أم مروان. هل تحتاجين شيئاً قبل أن نتحدث، قارورة ماء أو علبة محارم أو ما شابه؟ معي هنا بعض الأشياء.

المسعف إلى شخص راشد

وهل هذا ابنك؟ (فيما نقول هذا نترل إلى مستوى عيون الطفل، نبتسم له بود ونحييه - مرحباً!!!) إن عرفنا اسمه قبل التحية فلا بأس أن نحييه باسمه: مرحباً طلال .. أنا الدكتور بركات، وأنا هنا لكي أساعدك وأساعد أهلك. هل هناك شيء تريده الآن؟ معي بعض الماء والعصير، ويوجد عندنا في السيارة بعض الألعاب ..

المسعف إلى طفل

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

حين نبدأ حواراً مع طفل أو مراهق، من المناسب أن نستأذن أهله سلفاً، ونقدم أنفسنا وما نفعله، ونسألهم الموافقة على لقائه والحديث إليه. وعندما نريد أن نتحدث إلى طفل مصدوم أو مزعوج ولا نجد راشداً نستأذنه، فمن المهم أن نبحث بعد ذلك عن أهله أو المسؤولين عنه وأن نخبرهم عن أننا قد تحدثنا إليه.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الخطوة الثالثة: تحسين الأمن بعد الكارثة وتأمين ظروف مريحة نسبياً

الهدف: زيادة الأمن حالياً وفي المستقبل القريب، وتهيئة جو فيزيائي وانفعالي مريح.

بعد الكوارث يكون الناس في كثير من الحالات في غفلة عن إجراءات بسيطة ينبغي القيام بها من أجل تأمين أنفسهم والمحيطين بهم. إن إعادة بناء الشعور بالأمن هو هدف مهم للمساعدة التي تعقب الكوارث مباشرة. يمكن دعم الاطمئنان والشعور بالأمن بعدة طرائق، مثل:

- تشجيع المصدومين على القيام بفعل أشياء إيجابية وفاعلة (Active)، عملية (باستخدام الوسائل المتاحة)، ومعتادة (بناء على أشكال السلوك التي يعرفونها جيداً، والتي لا تتطلب والحالة هذه تعلماً جديداً)، يمكنها أن تزيد من الشعور بالسيطرة على الموقف، من مثل تأمين المكان الذي تم الإخلاء إليه مؤقتاً.

- الحصول على معلومات طازجة وصحيحة ومتجددة، وعدم التعرض للمعلومات المكثرة للصدمة، أو غير الواضحة وغير الدقيقة أو الصادمة والتهويلية (التي ترد عبر بعض وسائل الإعلام التي تسعى للإثارة عادة)، أو عبر المحادثات غير الرسمية والشائعات.

- البقاء على صلة مع مصادر الدعم الشخصية التي تقدم دعماً عملياً، مثل البقاء على اتصال بالأقارب أو الأشخاص الموثوقين والمحبوبين.

- الحصول على معلومات تتركز على ما ينجح الآخرون بفعله لكي يحتفظوا بأنفسهم ويسيطروا على الموقف.

- البقاء على اتصال مع آخرين من ضحايا الصدمة ممن تمالكوا أنفسهم.

الحفاظ على الأمن الجسدي:

احرص على تأمين أكبر قدر ممكن من الأمن الفيزيائي للأفراد والعائلات طول مرحلة العمل معهم بعد الصدمة. وإذا كان ذلك لازماً، فحاول أن تعيد تنظيم الوسط أو البيئة التي سيقم فيها هؤلاء لزيادة الأمن الجسدي، وهو أمر سيرفع أيضاً من درجة الأمن النفسي. مثلاً:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- ابحت وتعاون مع الجهات الرسمية التي تستطيع أن تحل مشكلات الأمن الواقعة خارج نطاق سيطرتك، مثل استمرار التهديد بأعمال عنف أو وجود أسلحة على مقربة أو وجود أسلاك كهربائية غير معزولة وما شابه.

- أزل بقايا الزجاج المتهشم، أو الأجسام الحادة المؤذية، التي يمكن لها عادة أن توقع الناس في أذيات جديدة غير متوقعة، مثل السوائل المراقبة على الأرض (زيت أو ما أشبهه).

- قم بوضع حواجز (توجد أحياناً أشرطة مخصصة لهذا، فإن لم تجدها فعليك البحث عن شيء آخر مثل سور خشبي قصير أو ما يؤدي وظيفته) لمنع الفضوليين والمتطفلين من الدخول إلى مكان وجود الضحايا.

- تأكد من أن تجعل الأشخاص الضعفاء جسدياً، والأطفال الذين قد لا يدركون الأشياء جيداً، والأشخاص المصابين بتشنجات عصبية شديدة، أو الجرحين والمصابين، أن يكون كل هؤلاء مقيمين في أماكن لا تتطلب منهم استعمال السلاح (لثلا يسقطوا عنها) وعدم وجود نوافذ دون حواجز آمنة تمنع السقوط.

إن كان هناك إصابات أو محاذير طبية تتطلب الانتباه الفوري والتفحص، فاتصل بالجهات المختصة (يفضل الاتصال برئيس الوحدة المختصة) فوراً. ابق قريباً من الأشخاص المصدومين، أو ابحت عن يبقى معهم حتى يتم تأمين العون الاختصاصي لهم.

اعتبارات إضافية متعلقة بالأمن:

مخاطر إيذاء الذات أو الآخرين: قد يقوم المصدومون بأفعال هائجة تحت تأثير انفعالاتهم القوية. كن حساساً تجاه أي إشارة قد تدل على أن الأشخاص قد يؤذون أنفسهم أو بعضهم بعضاً، مثلاً: علامات الغضب الشديد على أنفسهم أو على غيرهم، حالات الهياج الشديد وفقدان السيطرة على النفس، أو وجود سلاح مخبأ مع أحد الضحايا، فإذا وجدت مثل هذه العلامات فابحث فوراً عن الدعم لاحتواء الموقف واستعن في ذلك بمعونة طبيب إن كان هذا لازماً (كاستخدام عقاقير مهدئة أو ما شابه) أو معونة رجال الأمن.

قدم المعلومات التي ترفع شعور الضحايا بالقدرة على التنبؤ، والضبط، والأمن:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

جوهر الصدمة هو في شعور المرء بعدم قدرته على التنبؤ بالأمر أو القدرة على ضبطها. من أجل ذلك فإن تقديم معلومات صحيحة يمكنه أن يعطي مزيداً من الشعور بالأمن للأفراد وللأسر، وهي يمكن أن تحتوي على معلومات حول ما نفعه لأجلهم، أو ما يفعله آخرون من المختصين ولذلك فإن لدى الضحايا المصدومين عادة أسئلة بحاجة إلى إجابات:

أسئلة ملحة تدور في أذهان الناس بعد الكوارث

- ماذا سنفعل بعد الآن؟
- ما الذي يتم إعداده أو عمله من أجل مساعدتنا؟
- ما المعلوم حالياً عن تطور الأحداث (حول الكارثة أو الحرب أو مصير ضحايا آخرين)؟
- لماذا يتصرف الناس بغرابة أوقات الكوارث؟
- ما هي طرائق العناية بالنفس، العناية بالأسرة، وسبل مواجهة الموقف.

عند تقديم المعلومات من هذا النوع:

- استخدم حكمتك حول متى وكيف يتم تقديم المعلومات. هل يبدو أن الفرد قادر على استيعاب ما تقوله له؟ هل هو مستعد لسماع محتوى المعلومات التي تقدمها له؟
- أكثر المعلومات فائدة وضرورة هي تلك التي تحتوي على ما يدل على الطرائق البسيطة لقضاء الحاجات الأساسية، وتخفيف القلق، والإجابة على الأسئلة الملحة والمتكررة، وتتوجه نحو الهواجس والهموم الحالية، وتدعم الجهود المبذولة من الفرد والجماعة لمواجهة الموقف.
- استخدم أثناء تقديمك للمعلومات لغة واضحة ودقيقة، وتجنب في الوقت نفس استخدام المصطلحات الفنية والاختصاصية التي لا يفهمها العوام عادة.

أعط فكرة عن الخدمات والفعاليات التي تتخذ عادة لمواجهة مثل هذه الكوارث:

اسأل الضحايا عما إذا كانت لديهم أسئلة عما حدث، وقدم لهم معلومات مبسطة ودقيقة حول ما يمكنهم أن يتوقعوه في هذه الأحوال. ثم احرص على أن تسأل عن الهواجس التي قد تكون لديهم فيما يتعلق بمخاطر قد تحدث لهم في الموقف الجديد الذي هم فيه. حاول أن تقدم لهم معلومات تتعلق بهواجسهم. وإن لم تكن لديك معلومات واضحة وأكيدة فلا تخمن ولا تخترع، من أجل أن تطمئنهم

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

فقط. وبدلاً من ذلك، ضع خطة مع الشخص للحصول على معلومات حول ما يقلقه. إليك بعض الأمثلة عما يمكنك أن تقول:

مما فهمته، سنبدأ في نقل الناس إلى الملاجئ من جهة المدرسة الابتدائية في غضون ساعتين من الآن. سيكون هناك في الملاجئ طعام، وثياب نظيفة، ومكان للراحة. ابق هنا في هذه المنطقة، وسيبحث أعضاء فريق المساعدة عنك حين نكون جاهزين للانطلاق.

الحديث إلى
راشد/والد/مراهق

سأقول لك ماذا سيحدث الآن: أنت وأمك ستذهبان معاً قريباً إلى مكان نسميه المعسكر (أو الملجأ) وهو مكان آمن وفيه طعام وشراب وثياب نظيفة ومكان للراحة، وسيكون في إمكانك أن تجد هناك أيضاً مكاناً للعب مع أطفال من مثل سنك هناك. ابق هنا قرب أمك، حتى يصبح الجميع جاهزين للانطلاق إلى هناك.

الحديث مع طفل

لا تؤكد للناس أنهم في مأمن إلا إذا كنت تمتلك معلومات أكيدة تفيد بذلك. وعندما تمتلك مثل هذه المعلومات يمكنك مثلاً أن تقول:

سيدة أم عدنان، أريد أن أؤكد لك أنك صرت الآن في أيدي أمينة، وأن الحريق قد تمت السيطرة عليه، وأنت وأفراد أسرتك صرتم في مأمن تماماً من التعرض لأي خطر من ذلك الحريق. هل هناك أي شكوك أو مخاوف لديك حول أمن أي من أفراد أسرتك الآن؟

حديث مع شخص
راشد

إننا نعمل بكل جهدنا لتأمينك أنت وأفراد أسرتك .. هل لديك سؤال حول ما حدث، وحوال ما سنقوم بعمله لكي نقيهم جميعاً في مأمن؟

الحديث مع مراهق

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

أمك وأبوك موجودون هنا، وهناك كثير من الناس الذين يعملون
 ويتعاونون حتى تكونوا أنت وأسرته في أمان. هل تريد أن تسألني
 أي سؤال عما نفعله من أجل أن تكون في أمان؟

مع طفل

انتبه جيداً لما قد يزيد الراحة الجسدية:

ابحث عن طرائق بسيطة لجعل المحيط الذي يتواجد فيه المنكوبون مريحاً. وإذا كان في إمكانك فانتبه
 إلى درجة الحرارة، ونوعية الإضاءة، ونظافة الهواء، والأثاث وإمكانات تبديله وتعديله. وفي العادة،
 فإننا من أجل تخفيف مشاعر العجز وقلة الحيلة والتعبية والتواكل، نلجأ إلى تشجيع المنكوبين على
 الانخراط في عمل أشياء مفيدة تضمن لهم مزيداً من الراحة ضمن نطاق مكان إقامتهم المؤقتة، (مثلاً:
 اطلب من الشخص أن يسير معك من مكان إقامته ليتسلم حصته من الإمدادات بدلاً من حمل
 الإمدادات إليه). ثم ساعدهم على أن يستعيدوا أو أن يكتسبوا القدرة على أن يريحوا أنفسهم ومن
 حولهم. وفيما يخص الأطفال، من المفيد أن نكلفهم العناية بدماهم (دبodob ناعم، أو دمية من الفرو)
 وهذا سيعلمهم أن يعتنوا بأنفسهم بالحد الأدنى كذلك. يمكنك مساعدة الطفل على العناية بنفسه
 عندما تكلمه وتشرح له ما يمكنه فعله لمساعدة دميته الفرو (كأن نقول للطفل مثلاً: تذكر يا سامر
 بأن الدبodob بحاجة إلى أن يشرب الكثير من السوائل، وأن يأكل ثلاث وجبات في اليوم على الأقل
 - وأنت أيضاً يمكنك أن تفعل ذلك لتشجعه).

شجع اندماج المصدومين في محيطهم الاجتماعي:

شجع المنكوب على التقارب مع الناس الآخرين بشكل مناسب. وعلى العموم فمن المفضل للحو
 والأدعى للشعور بالأمن من جديد، أن يكون الشخص قرب آخرين يبدو عليهم أنهم يتعاملون مع
 الموقف بطريقة متزنة ومناسبة. ومن ناحية أخرى، فإن الوجود بقرب أناس هائجين وناثرين ومنفعلين
 (ضايجين) يمكن له أن ينقل لنا العدوى منهم. وإذا حدث أن سمعوا من الآخرين إشاعات أو معلومات
 تفرعهم وتثير انفعالهم فساعدهم على توضيح هذه المعلومات وتصحيح أي خطأ موجود فيها.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وفي العادة، فإن الأطفال وبعض المراهقين أيضاً ينظرون إلى الكبار بحثاً عن أي إشارات حول معلومات تتعلق بالخطر المحدق وحول السلوك المناسب الذي يجب عليهم اتباعه. ولهذا حاول وضع الأطفال والمراهقين قرب راشدين أو أقران ممن يبدو عليهم أنهم يمنحونهم الهدوء في ظل الموقف المتوتر الموجودين فيه، واحمهم ما أمكنك من أن يرافقوا الأشخاص المشوشين والمدعورين والفاقدين لتوازنهم. عليك أيضاً أن تقدم للأطفال والمراهقين تفسيراً مختصراً في حال لاحظوا أن غيرهم يتصرفون بدعر ودون توازن تحت تأثير الصدمة.

حديث إلى طفل } "هذا الرجل غاضب جداً، وهو لا يستطيع أن يهدئ نفسه بعد. سيأتي
أو مراهق } أحد أفراد فريقنا ويحاول أن يساعده كي يهدأ".

وقدر المستطاع، شجع الأشخاص الذين يبدو عليهم أنهم متماسكون ويتكيفون بشكل مناسب على أن يتحدثوا إلى غيرهم ممن لا يستجيبون بطريقة ملائمة، أو يبدو عليهم أنهم يحتاجون من يخفف عنهم. وهؤلاء المتكيفون والمسيطر على أنفسهم قد يخشون من أن يرهقهم الآخرون الهائجون ويثقلوا عليهم. وعلى كل حال فيمكنك أن تؤكد لهم بأن التحدث إلى الناس، وخاصة إذا كانت الأحاديث متركزة على أشياء تمهمهم، (كالحدث عن أخبار ينقلها جيران قادمون من منطقة الحدث، أو عن معلومات جديدة حول الأحداث)، يمكن أن يكون طريقة مناسبة لمساعدة الآخرين ليستعيدوا هدوئهم. إن هذا يساعد غالباً في التقليل من الشعور بالعزلة والعجز عن فعل شيء لكلا الطرفين. حاول إذا كان الأمر ممكناً، أن تقدم بما يتناسب مع الأعمار، معلومات ومواد تسرع فعاليات التهذئة. يمكنك أن تشجع الأطفال مثلاً على القراءة بصوت مرتفع، ممارسة ومراقبة أنشطة فنية، لعب الورق، ألعاب الطاولة (المسماة ألعاب النرد أيضاً مثل ألعاب المزرعة وما شابه) أو الرياضة.

انتبه بشكل خاص للأطفال المبعدين عن أهلهم:

يلعب الأهل دوراً أساسياً في شعور الأطفال بالأمن في أوقات ما بعد الكوارث والنكبات. وفي الحالات التي ينفصل فيها الأطفال لسبب أو لآخر عن أهاليهم فإن إعادة جمع شملهم يعتبر أولوية

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

قصوى. حاول أن تمنح الشعور بالأمن للأطفال حين يتعد الأهل عنهم مؤقتاً، وخاصة في الأوقات التي يكون فيها الأهل في حالة إرهاق أو صدمة انفعالية وهم لهذا غير قادرين على العناية جيداً بأطفالهم.

ساعد هؤلاء الأطفال على أن يكونوا في حيزٍ صديق للطفل. ويمكن لهذا الحيز أن يكون عبارة عن زاوية في غرفة أو غرفة صغيرة لا تذكر بالجو غير الطبيعي السائد خارجها (جو جهود الإنقاذ)، وتكون دافئة وذات باب واحد (للمساعدة على زيادة الشعور بالضغط لمن يدخل أو يخرج). وسيكون من المفيد للغاية وجود كيس (حقيبة) معدة سلفاً وفي داخله ألعاب، ودمى حيوانات ذات فراء، وأوراق وأقلام ملونة، وكتب أطفال.. الخ. ولقد بينت الخبرة أن من الفعاليات التي تساعد في تهدئة وإعادة الشعور بالأمن اللعب بالمكعبات أو أي من ألعاب قطع التركيب الأساسية، اللعب بالمعجون، الألعاب الفنية التي تعتمد على تشغيل اليدين (فتبقي الأيدي مشغولة)، مثل تلوين الكتب ذات الرسوم المخصصة للتلوين (احرص على أن تحتوي على مشاهد حيادية مثلاً لأزهار، أو قوس قرح، أو أشجار، أو حيوانات أليفة).

في مثل هذا المكان ينبغي أن يعمل طاقم خبير ومعروف ما أمكن، ممن يمكنهم الإشراف على الفعاليات ببراعة مما ييسر الاندماج ويسرع التفاعل، وبمستوى تعليمي مناسب. ينبغي أن يكون أفراد هذا الطاقم من القادرين على نشر الهدوء بين الأطفال. يمكن أيضاً استخدام الأطفال في عمر الطفولة المتأخرة كنماذج وقدوة للأطفال الأصغر منهم سناً حين يكون هذا متاحاً. لا تعط أي وعود لا تستطيع الوفاء بها، كأن تعد الأطفال بأنهم سيكونون مع أهلهم من جديد بسرعة. قدم معلومات مناسبة وصحيحة مستخدماً كلمات سهلة الفهم بحيث يعرف الطفل من سيشرف عليه ويرعاه، وما هي الفعاليات التي يمكنه أن يتوقع حدوثها بعد ذلك.

بالإضافة إلى ضمان الأمان الجسدي للأطفال فإن من المهم حمايتهم كذلك من التعرض لمثيرات صادمة مثل المشاهد المرعبة، الأصوات المفزعة، والروائح المنفرة. يصف مختص نفسي يعمل في قسم الإطفاء كيف يقوم بحماية الطفل استخدام معطفه الأصفر الكبير الواقى من الحريق لحماية الطفل من رؤية المشاهد المؤلمة بينما يأخذ بيده ليخرجه من قلب الحريق إلى مكان آمن. إن تشبيه المعطف الكبير الواقى هو تشبيه بليغ ومهم لتحفظ به في ذهنك حينما تكون أنت الغطاء المؤقت الواقى للطفل.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

يمكنك أيضاً أن تستخدم هذا الوقت لتأخذ معلومات مثل اسم الطفل، لتزد معرفتك بالموقف، وأكد له أنك تأخذه إلى مكان آمن الآن بينما يعمل بقية الراشدين على إعادة تواصله مع أسرته بأسرع ما يمكن.

وفيما يتم اختيار مكان آمن ليرتاح فيه الطفل أثناء نقل بقية أفراد الأسرة، فكر مرة أخرى بحماية الطفل "بمعطف كبير". حاول أن تجد له مكاناً بعيداً عن حركة المرور القوية، وحتى حين تكون في مكان بعيد عن الجرحى أو الموتى، فإن الأطفال يتأثرون سلباً بمشهد الكبار وهم يركضون باندفاع حولهم في جهودهم الإنقاذية. إن البحث عن غرف أو أبنية لاستخدامها كساتر (حائط) يقلل من تعرض الطفل للمثيرات الصادمة، كما يمكن له أن يساعد في زيادة تركيز الطفل على فعاليات التهدئة والتأمين.

الحماية من التعرض لخبرات صادمة إضافية، ومما يذكر بالصدمة:

حاول جهدك أن تحمي الضحايا من التعرض غير الضروري لصددمات إضافية أو لما يذكرهم بصدماهم (مثلاً: خفف اطلاعهم ورؤيتهم لمعاناة الآخرين). إن عملي الإسعاف النفسي يسعون إلى أن يبحثوا عن طرائق تقلل من الخبرات المؤلمة إلى أدنى حد. حاول حمايتهم من الصحفيين وغيرهم من العاملين في وسائل الإعلام، ومن الفضوليين والمتفرجين، أو من محققي وكالات التأمين. ساعدهم في حماية خصوصيتهم.

إذا كان في متناول الناجين أن يتابعوا تغطية وسائل الإعلام للحدث، فاشرح لهم أن متابعة مستمرة للتغطية يمكن لها أن تكون مؤذية جداً ومثيرة للغضب والرعب وخاصة عند الأطفال والمراهقين الناجين.

شجع الأهالي على أن يراقبوا ويقللوا من تعرض أطفالهم لوسائل الإعلام، واشرح لهم ما يصيب أطفالهم من تكدير إضافي لدى رؤيتهم للمشاهد المؤلمة. يمكن للأهل أن يجعلوا أطفالهم على علم بأن الكبار يبقون على اطلاع بالمعلومات التي يبثها التلفزيون، وأنهم سيخبرونهم بدورهم بالمعلومات الضرورية دون أن يكونوا في حاجة إلى التفرج على التلفزيون مباشرة. ذكر الأهل بضرورة الانتباه لما يقولونه في حضور الأطفال وأن يتجنبوا الحديث فيما يثير خوفهم وذعرهم.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

لقد عانيت الكثير، ومن الجيد الآن أن تحمي نفسك وأطفالك قدر الإمكان من تلقي المزيد من المشاهد والأصوات المرعبة والمؤلمة. إن المشاهد التلفزيونية يمكنها أن تكون مزعجة جداً للطفل. أحياناً يخاف الأطفال من أن تحدث الكارثة كلها مرة أخرى. ستجد بنفسك أن طفلك سيهدأ بشكل أفضل إذا قللت من متابعته لمشاهد الكارثة المتلفزة. وحتى الكبار، فإن أخذ استراحة من هذه التغطية الإعلامية المستمرة هو أمر حسن لهم.

الحديث إلى راشد
أو ولي أمر

لقد مررت بظروف عصيبة بما فيه الكفاية. إن الناس في العادة يرغبون في مشاهدة التلفزيون بحثاً عن مزيد من المعلومات بعد حدوث شيء كهذا لهم، لكن هذا يمكن أن يكون سبباً لرعب مستمر. من الأفضل لك أن تبتعد عن مشاهدة التلفزيون حينما يعرض هذه الأحداث. من الجيد لك أيضاً أن تخبر أهلك إذا شاهدت شيئاً يزعجك.

الحديث إلى طفل

أعط اهتماماً خاصاً للأفراد المفجوعين:

قد يرغب بعض من يفقدون أفراداً من أسرهم أو أصدقاء مقربين لهم، في التعبير عن مشاعرهم أو

أن يتحدثوا عن الشخص المحبوب الفقيد. استمع بانتباه وتعاطف كامل لما يرغبون في التعبير عنه، لا تحقق .. (لا توجه أسئلة تفصيلية توحى بالتحقيق في الأمر أو توحى بأنك تبحث عن المتسبب في ما

ملاحظة

إن طبيعة ومجرى الحداد يتأثران بشدة بعادات العائلة، وبالمعتقدات الثقافية والدينية وبالطقوس المتعلقة بالحداد. اطلع على عادات الحداد المحلية بمساعدة أهل البيئة أنفسهم لأنهم يفهمون أكثر من غيرهم عاداتهم وتقاليدهم. تذكر أن من المهم للأسرة أن تقرر انطلاقاً من عاداتها وطقوسها كيف يمكن إقامة طقوس الموت وكيف يتم التعبير عن احترامها.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

حدث). استخدم اسم الشخص بدلاً من الحديث عنه بأنه (الميت).

لا تقل:

- أعرف ما تشعر به.
- يمكن كان في الأمر خير.
- الآن هو ارتاح من العذاب.
- يبدو أن عمره قد انتهى (كان عمره خالص).
- لتحدث عن شيء آخر.
- يجب أن تعمل جهدك لتتخلص من هذه المحنة.
- أنت شخص قوي وستتغلب على هذه الأزمة (المحنة).
- يجب أن تكون سعيداً لأنه/ها رحل بسرعة ولم يتعذب.
- ما لا يكسر ظهرنا يقويه.
- ستشعر بتحسّن عما قريب (بتنساه).
- لقد فعلت كل ما كان يمكنك فعله.
- يبدو أنك تحب أن تحزن (تريد أن تظل حزينا).
- أنت تحتاج إلى الاسترخاء والنسيان.
- الحمد لله أنك أنت نجوت.
- من الجيد أن أحداً آخر لم يتأذى.

إذا قال شخص مفعوع هذه الكلمات، فيمكنك باحترام كامل أن تتفهم مشاعره وأفكاره كأن تقول: "إنه لمن المفيد حقاً أنك تعلم أنه لم يتعذب، ورغم ذلك فإنك حقاً في أعماقك تتمنى لو أنه نجاً". ولكن لا تبدأ أنت بطرح مثل هذه المقولات.

ومن المفيد أن نؤكد للمفعوع أن ما يشعر به ويحس به هو أمر مفهوم ومتوقع. دعه يعلم أنه إذا استمر في الشعور بالحزن والوحدة والغضب أو حتى الاكتئاب الطويل بعد الوفاة، فإن من المفيد له أن

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

يتحدث إلى رجل دين أو إلى مختص نفسي. أخبره بأن في إمكانه أن يسأل أفراد الطاقم حينذاك عن عنوان أحد هؤلاء المختصين.

كيف يفهم الأطفال والمراهقون الموت؟

يتغير فهم الموت بمقدار نضج الطفل أو المراهق، ويتعلق هذا الفهم إلى حد كبير بالخبرات الأسرية مع الموت، وبالدين والقيم الثقافية السائدة في المجتمع.

- أطفال ما قبل المدرسة قد لا يفهمون أن غياب الموتى دائم، ويتوقعون أن يعود الميت إليهم فيما بعد، هذا طبيعي ولا يحتاج منا إلى إقناع الطفل بأن الغائب لن يعود، لأن الطفل سينضح تدريجياً ليعرف هذا بنفسه. من جهة أخرى لا حاجة بنا إلى ممالقة الطفل والقول له إنه على صواب وأن الغائب سيعود كما يعتقد. هنا يكفيننا أن نسمي مشاعره (أنت مشتاق إليه فعلاً، لقد كان شخصاً مهماً لك، وما شابه ذلك).

- قد يفهم أطفال سن المدرسة الواقع الفيزيائي للموت، ولكن يمكن أن يشعروا مع ذلك أحياناً بوجود "روح" الموتى حولهم، بما يشبه الشبح، قد لا يتحدثون عن هذا لأحد آخر. هنا أيضاً لا يدل هذا على أنهم غير طبيعيين أو أنهم "يهلوسون"، إنهم يحتاجون فقط فترة من الوقت وسيخلصون من هذه الاعتقادات بشكل تدريجي.

- يوضع المراهقون أحياناً أمام تحد في حالات فقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، مما قد يقودهم إلى التفكير بقرارات تترك أثراً على مستقبلهم (مثل قرار ترك المدرسة وبدء العمل لإعالة الأسرة، أو الهرب بعيداً عن الأسرة إن كانت العلاقات مع الراحل قوية مقابل علاقات سيئة مع البقية، أو الانغماس في تعاطي أدوية مهدئة أو منومة وحتى المخدرات) مما يستوجب لفت انتباههم لضرورة مراجعة المرشد النفسي.

- يمكن للفقدان أن يؤثر في الشباب بطرائق متنوعة. من المهم حين يموت أحد والدي طفل ما قبل المدرسة أن نخططه برعاية وثيقة، وأن نهنئ بروتينه اليومي بأكثر قدر ممكن. أما طفل المدرسة فإنه لا يفتقد فقط الرعاية، ولكن يحتاج أيضاً إلى مساعدة مستمرة في تكيفه الانفعالي ودعمه، ومتابعة فعالياته اليومية. أما المراهق الذي يسير بطريق الاستقلال عندما توفي والده أو والدته فإنه يمكن أن

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

يواجه تحدي صراع مرير بين أن يضطلع بمزيد من الأعباء في الأسرة، وبين رغبته الشديدة في استقلالية أكبر، ويمكن لهذا أن يكون موضوعاً صعباً لقرار لا يتخذه غيره.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الخطوة الرابعة: إعادة التوازن والاستقرار الانفعالي

الهدف: تهدئة وتوجيه المنكوبين المصدومين (المغمورين بتأثيرات الصدمة).

لدينا أولاً خبر جيد: إن معظم الأشخاص الذين يتعرضون لحوادث وكوارث صادمة لا تتطلب حالتهم إعادة خارجية للتوازن. إن التعبير عن انفعالات قوية وحتى غياب الانفعالات (مثل التبلد الانفعالي، اللامبالاة، التباعد عن الآخرين، الذهول والارتباك) هي كلها استجابات متوقعة للكارثة، ولا تشكل بحد ذاتها علامة على الحاجة إلى تدخل إضافي غير التواصل الداعم العادي، وهو في حدود قدرة المسعف النفسي. في حالات قليلة، قد تكون الاستجابة للصدمة مبالغاً فيها بشكل كبير، وهنا قد يكون من الأنسب أن نجرب أن تهدئه أولاً بما نملكه من وسائل نفسية، فإن لم يُجد الأمر نتيجة واستمرت الأعراض بقوة وشدة فعندها يستحسن طلب مساعدة طبية له (الطبيب النفسي مفضل هنا على غيره)، للسيطرة على الحالة الانفعالية المبالغ فيها دوائياً.

إعادة التوازن والاستقرار للمنهارين: (المغمورين انفعالياً):

لاحظ الأفراد بحثاً عن علامات تدل على كونهم مصدومين، ومذهولين ومشتتين. من هذه العلامات:

- النظر بعيون زائغة أو ذات نظرات بللورية (غير قادرة على التثبيت على هدف)
- عدم الاستجابة للأسئلة اللفظية أو الأوامر البسيطة
- التشتت (مثلاً: الانخراط في سلوك عشوائي لا طائل من ورائه)
- إظهار استجابات انفعالية مبالغ في قوتها، كالبكاء دون أي سيطرة، وأعراض التشنج، أو التململ والهز في المكان، أو السلوك النكوصي (أي طفلي أو لا يتناسب مع عمر الفرد).
- إظهار استجابات فيزيولوجية غير مسيطر عليها (ارتعاش، أو تبول لا إرادي).
- يظهر الشخص وكأنه يبحث عن شيء غير محدد بحثاً محموماً.
- الذعر الشديد المسيطر.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- القيام بأفعال خطيرة (كالمرور من شارع مليء بالسيارات دون حذر، قيادة السيارة بتهور).
إذا كان الشخص غاضباً بشكل غير طبيعي، مهتماً، ومنسحباً، أو مشتتاً لدرجة عدم الكلام أو يظهر عليه قلق مفرط وخوف وذعر، فإن المسعف النفسي فيجب أن يأخذ بعين الاعتبار:
- هل الشخص وحيد أم هو في صحبة أسرته أو أصدقائه؟ إذا كان هؤلاء موجودين فسيكون من المفيد أن نجند مساعدتهم في إراحته وفي تقديم الدعم المعنوي له، وإلا، فيجب على المختص أن يأخذ مثل هذا الشخص إلى مكان هادئ، وأن يتحدث إليه بهدوء مع إبقاء الأسرة أو الأصدقاء قريبين.
- ما الذي يمر به هذا الشخص؟ هل يبكي، ويهلع، ويرى صوراً تتكرر أمام عينيه، أم يتخيل أن الحدث يحدث الآن مرة ثانية؟ عند التدخل يجب توجيه المداخلات نحو الصعوبات والتقدير الذي يعانیه هذا الشخص هنا والآن، بدلاً من أن نطلب منه بسداحة أن يهدأ أو أن لا يخاف (لأن أياً من هذين الأسلوبين لا يأتي في العادة بنتيجة).

في حالات الأطفال والمراهقين:

خذ بعين الاعتبار ما إذا كان الطفل أو المراهق موجوداً مع أبويه؟ إن كان كذلك فلك أن قيم الموقف لتكون متأكداً مما إذا كان الأب أو الأم مسيطراً على الوضع أم لا. ثم ركز على دعم وتقوية الراشد في دوره بتهدئة الطفل. لا تتدخل بأن تحل مكان الأب أو الأم، وانتبه من أن تطلق أي تعليق يضعف من هيبة الأب أو يوهن من عزيمته في مواجهة الموقف. أخبر الأهل بأنك جاهز لتقديم العون بأي طريقة يجدونها مناسبة.

إذا كان الطفل المصدوم بعيداً عن والديه، أو في حال كون والديه قريبين ولكن يبدو أنهما لا يسيطران على الوضع، فابدأ بتنفيذ التوصيات لتهدئة الشخص المصدوم.

توصيات لتهدئة الشخص المصدوم (المغمور بالانفعال):

- احترم خصوصية الفرد وأعطه بضع دقائق وحده. إن البكاء مريح وليس علينا أن نمنعه في العادة. أخبره فقط بأنك جاهز لمساعدته إذا احتاج أو أنك ستعود إليه بعد دقائق لترى كيف حاله، وما إذا كان هناك ما يمكنك أن تفعله لأجله في ذلك الحين.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- ابق حاضراً، واعرض عليه شرباً أو كرسيّاً للجلوس، بدلاً من أن تتحدث إليه مباشرة دون تهديد لأن هذا ربما يسهم في زيادة ارتبائه وتشوشه.
- تحدث بجمل قصيرة، تحدث إلى الأشخاص الموجودين قربكم، أو قم بكتابة شيء على الورق أو أظهر له بطريقة أو بأخرى أنك منشغل بمهمة أخرى، ولكنك جاهز للتفرغ له إن شاء أو احتاج منك المزيد من العون الانفعالي.
- اعرض عليه الدعم وساعده في التركيز على مشاعر وأفكار وأهداف قابلة للتنفيذ في ضوء حالته الراهنة.

ماذا يمكن لك أن تقول للشخص المصدوم:

قل للراشدين

- الانفعالات القوية يمكن لها أن تأتي وتمر، مثل أمواج البحر.
- الصدمات القوية تطلق استجابات دفاعية قوية في الجسد، وهي استجابات صحية وقد تكون مفيدة.
- الأصدقاء والأهل مهمون جداً لمساعدتك لكي تستعيد هدوءك.
- أحياناً يكون أفضل شيء لاستعادة الرشد هو أخذ وقت استراحة وابتعاد عن الجو: (مثلاً: تنفس بعمق، أو اذهب لتمشى قليلاً).

قل للأطفال والمراهقين

- هذه المشاعر القوية تأتي وتذهب من تلقاء نفسها .. مثل أمواج البحر
- عندما تشعر بكل هذه المشاعر السيئة فإن أحسن شيء تعمله هو أن تتحدث إلى أهلك أو أمك لكي تهدأ.
- حتى الكبار يحتاجون إلى المساعدة في مثل هذه الأوقات.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- هناك كثير من الكبار يعملون معاً في هذا الوقت لكي يواجهوا الكارثة وليساعدوا الناس الذين تعرضوا لها.
- إذا قمت بعمل شيء مفيد فإنك ستساعد نفسك وغيرك على مواجهة الانفعالات العارمة، وستبدأ في أن تعمل الأشياء بشكل أفضل.
- حذر المراهقين من أن يعملوا شيئاً بتسرع وتهور لمجرد التخلص من مشاعرهم السيئة، دون أن يناقشوا هذا الأمر مع أهلهم أو راشدين يثقون بهم.

- هل هناك أي شخص يساعدك الحديث معه على أن تشعر بشكل أفضل؟ (أن حديث إلى
تشعر بتحسن)؟ ربما أستطيع أن أساعدك في الوصول إليهم؟
مراهق أو - إنك تبلي بلاء حسناً، (تعمل عملاً رائعاً)، حين تجعل الكبار يعرفون ما
تحتاج إليه. إنه لمن المهم فعلاً أن ندع الناس يعرفون كيف يمكنهم أن
يساعدوك.

إذا كان يظهر على الشخص أنه تائر جداً، ويظهر اندفاعاً في الكلام، ويبدو عليه كما لو أنه سينهار أو يفقد الصلة بالواقع من حوله، أو أنه يظهر نية متصاعدة بالبكاء، فإن من المفيد في هذه الحالة اتباع ما يلي:

- اطلب من هذا الشخص أن يستمع إليك وأن ينظر إليك.
 - تأكد من أن الشخص يعرف من هو، وأين هو، وماذا يجري من حوله.
 - اطلب منه أن يصف ما يحيط به (الجو، الظروف المحيطة.. الخ) وأن يقول لك أين أنتما.
 - وضح له ما حدث، مع ترتيب الحوادث (دون تصوير تفصيلي مؤلم).
- هناك طريقة لمساعدة الأشخاص الهائجين (كباراً وصغاراً)، تسمى التأسيس Grounding، والفحوى الأساسية لها هي أن لا نترك المصدوم أسيراً للأفكار والمشاعر المؤلمة عن الكارثة، بل أن نشجعه على أن يعيش لحظته الحاضرة (وهي آمنة) بدلاً من أن يعيش الماضي المتعلق بالكارثة. ومن المهم أن نعلم أن نجاح هذه الطريقة متوقف على رغبة الشخص الهائج أو المصدوم بأن يتخلص مما يشعر به حقاً، مما يجعله يستجيب للتعليمات. أي بداية لهذه الطريقة قبل التأكد من جدية الرغبة بالتعاون سيحبط محاولتنا. من المهم جداً لمن يريد استخدام هذه الطريقة أن يتدرب عليها عدة مرات

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وأن يحرص على استخدام طبقة صوت هادئة ومريحة، خالية من التوتر لأن للصوت في مثل هذه التمارين أهمية قصوى. وتحقق هذه الطريقة على النحو التالي:

ابحث عن مكان مريح ومناسب لتنفيذ تمرين استرخاء مع الاحتفاظ بعدم إمكانية مقاطعتكم أثناء التمرين (مثل هاتف خلوي، أو جرس قريب، أو البدء قبل أو بعد وقت كاف من توقيت أذان الصلاة وغير ذلك)، ثم قل للشخص التعليمات التالية (بلغة مرنة تناسب مستوى ثقافته أو لهجته).

بعد الحوادث الفظيعة التي مررت بها، يمكن أن تجد نفسك مغموراً بالانفعالات (أن يسيطر عليك الانفعال)، أو أنك لا تستطيع أن تكف عن التفكير بما حدث أو تخيله. يمكنك لمواجهة ذلك أن تستخدم طريقة بسيطة لكي تشعر أنك تخفف من سيطرة الانفعال عليك. هذه الطريقة تساعدك كي توجه انتباهك إلى العالم الخارجي بدلاً من أن توجهه نحو عقلك فقط. إليك التعليمات (اتبني بتنفيذ ما أطلب منك):

– اجلس بوضعية مريحة دون أن تكون يداك أو رجلاك في حالة اتصال (دون لف يديك أو رجلك).

– تنفس بعمق وبيطء .. شهيقاً.. وزفيراً..

– انظر حولك حيث أنت.. وحدد خمس أشياء غير مزعجة يمكنك أن تراها .. سمّ (اذكر اسم) كلاً منها في ذهنك.. يمكنك أن تقول: "أنا أرى الأرض.. أرى حذاء.. أرى طاولة.. أرى طفلاً".

– تنفس بعمق وبيطء .. شهيقاً.. وزفيراً..

– بعد ذلك تمعن فيما حولك. سمّ (اذكر اسم) خمس أصوات يمكنك أن تسمعها.. سمّ كلاً منها. يمكنك أن تقول: "أنا أسمع صوت حديث امرأة، أسمع صوت تنفسي، أسمع صوت باب يغلق، أسمع صوت طباعة على الكمبيوتر، أسمع صوت رنين هاتف خلوي".

– تنفس بعمق وبيطء .. شهيقاً.. وزفيراً..

– تمعن بعد ذلك فيما حولك، سمّ لي الآن خمس أشياء تحس بها عن طريق لمسها لجلدك.. سمّ كلاً منها في ذهنك، مثلاً: يمكنك أن تقول: "ألمس المسند الخشبي بيدي، ألمس داخل حذائي بأصابع قدمي، ألمس بظهري مسند المقعد، أتلمس الوسادة تحت يدي، أشعر بضمة شفتي على بعضهما".

– تنفس بعمق وبيطء .. شهيقاً.. وزفيراً..

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- كيف حالك الآن؟

إذا لم يفلح أي من هذه المداخلات لمساعدة المصدوم في استعادة توازنه الانفعالي، فإن اللجوء إلى مختص الصحة النفسية، أو الطبيب (النفسي أو العصبي)، بحثاً عن إجراء دوائي يكون أمراً صائباً.

الإسعاف النفسى الأولى لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الخطوة الخامسة: جمع المعلومات عن الحاجات الملحة والإزعاجات الحالية

الهدف: معرفة الحاجات الفورية والأشياء الضاغطة الآن فى حياة الضحايا، لتصميم الإسعاف النفسى حسب الحاجة.

لا يمكن تقديم الإسعاف دون أن نحرز حداً أدنى من المعلومات التى نعرف جيداً ماذا نفعل لمساعدة الحالة التى نتعامل معها دون أن نؤذيها، ولكن الوقت قليل والمعلومات كثيرة. إن جمع المعلومات يبدأ فور اتخاذ المسعف قراره بأن يساعد فى حالة ما، وهو يستمر خلال كل عملية الإسعاف النفسى. وجمع المعلومات عدة طرائق أهمها:

الملاحظة الدقيقة:

التي تجعلنا نرى ونفرز الأشخاص أحياناً إلى متماسكين وغير متماسكين، أو مصدومين بقوة ومصدومين بشكل غير عنيف، وكما سبق أن أشرنا فإن علينا منذ دخول مكان تواجد ضحايا الكارثة أن ننتبه إلى الأشخاص الذين سميناهم مجموعات الخطر، والذين تؤدي الخبرة العملية بنا إلى نرى ما يشير إليهم دون كلام بل من مجرد المظهر الخارجى وطريقة سلوكهم.

وثاني طرائق جمع المعلومات هو الإصغاء، وكثيراً ما يكون الأشخاص تواقين إلى أن يتحدثوا عن أحوالهم ومشاعرهم وما مروا به من خبرات دون حاجة إلى شيء آخر سوى الأذن المصغية والإنسان المتفهم الذي يحترم ما يقولونه له. والإصغاء فن تشجيع المتحدث على الكلام والتعبير عن نفسه بحرية، وهو بالتالي يتطلب منا القدرة على إيصال مشاعر الاهتمام لمن نصغي إليه. وقد يعتقد البعض أن الإصغاء هو مجرد الصمت عندما يتحدث المتكلم، ولكن الإصغاء الفعال يتطلب أكثر من مجرد الصمت، إنه يتطلب منا أشياء عدة تجعل المتكلم يشعر باهتمامنا به، وأهم هذه الأشياء هو التواصل البصري المريح، والوضعية الجسدية المناسبة، واستخدام فاتحات الشهية للحديث، وهي تلك المهمات التي يحتاج مستمعنا أحياناً إلى أن يسمعها لتدله على أننا ما زلنا معه أو ننفعل بما يقوله ونفكر بفحواه (همم .. أوه .. إي والله، وما شابه ذلك)، ثم مهارة التلخيص لما يقوله لنا محدثنا، بما يضمن لنا أننا نفهم جيداً ما يقول، ويعطيه الفرصة ليرى أننا نفهم المهم حقاً مما يقوله، مما يريجه ويشجعه على المضي فى كلامه.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وثالث طرائق جمع المعلومات هو السؤال. والأسئلة تحتاج كذلك منا إلى مهارة في استخدامها، لأن الإكثار من الأسئلة قد يوحي لمن نسأله بأننا نحقق معه، أو يجعله أحياناً يترك لنا اختيار موضوع الحديث مكتفياً بالإجابة عما نسأله عنه، ليأخذ بهذا موقف المتكل السليبي، وهذا ما يذكرنا أحياناً بالحديث مع الأطباء الذين يتوجهون بالسؤال تلو الآخر سعياً لجمع المعلومات من أجل التشخيص، ولكنهم ما إن يبدؤوا طرح الأسئلة حتى يكونوا قد تورطوا بوعده خفي بينهم وبين مريضهم، فحواه أنهم "سيعرفون التشخيص السليم" بعد قليل، وسيعرفون الدواء والعلاج الذي سيكون عليه اتباعه للشفاء مما به. وهذا ما يجعل كثيرين من المرضى يتركون المسؤولية كاملة على الطبيب، وقد لا ييؤحون له بمعلومات جوهرية (لأنه لم يسأل عنها). من هنا فإننا نستخدم الأسئلة في حالة المساعدة النفسية حين اللزوم، بحيث لا نحول محادثتنا إلى استجواب طبي، ونشجع المتكلم على أن يذكر الأشياء التي تبدو له مهمة عما جرى. والسؤال نوعان، فهناك الأسئلة المحددة الإجابة بدقة (أو الأسئلة المغلقة كما يسميها المختصون)، وهي أسئلة تحتمل إجابات قصيرة وتأتي بمعلومات واضحة ولكنها أيضاً لا تترك المجال أمام المتكلم للتعبير عما في نفسه ومشاعره، كأسئلة نعم أو لا (هل كنت في مكان الحادث؟) والسؤال عن العمر أو عن المهنة، أو ما شابه. وهناك بالإضافة إلى الأسئلة المغلقة الأسئلة المفتوحة، التي تسمح للمتكلم بأن يتحدثنا عن نفسه أو عن مشاعره أو عن وجهة نظره،

كالسؤال عن رأي الآخر في مسألة معينة، أو السؤال عن المشاعر التي تنتابه في خصوص موضوع معين (كيف تشعر عندما تتذكر البيت الذي كنت تسكن فيه قبل مغادرة بلدك؟).

وفي الأسئلة تأتي خصوصية المرحلة أو الخطوة الرابعة لعملية الإسعاف النفسي الأولي، أي جمع المعلومات مباشرة من المفحوص نفسه، فبعد أن نجحنا في المرحلة الثالثة في إعادة التوازن الانفعالي نصبح أقدر

انتبه

لا تدخل في التفاصيل المؤلمة أكثر من اللازم

أثناء جمع المعلومات عن الخبرات الصادمة المتعلقة بالكوارث، تجنب سؤال المصدوم عن الوصف الدقيق والتفاصيل المؤلمة لخبراته الصادمة، لأن هذا يمكن له أن يثير انزعاجاً إضافياً وغير ضروري في هذه المرحلة. ومن ناحية أخرى إذا كان الشخص خائفاً من أن يتحدث عن خبراته، فأخبره برفق وتفهم، بأن ما هو مفيد الآن هو الحصول على المعلومات الأساسية لكي تتمكن فقط من مساعدته بشأن ما يحتاج إليه الآن، ولتحسين نوعية العناية به في الفترة القريبة القادمة. أخبره أن نقاش تفاصيل ما مر به من أشياء مؤلمة ينبغي أن يترك ليتم نقاشه في مراكز متخصصة للإرشاد النفسي أو العلاج النفسي في المستقبل.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

على جمع المعلومات مباشرة من المصدوم نفسه من خلال التواصل اللفظي معه. وما إن يتم تحديد الاحتياجات والمخاوف حتى يصبح من الضروري الحصول على مزيد من المعلومات.

تذكر بأنه في معظم حالات تقديم الإسعاف النفسي الأولي، فإن مجرى الأحداث والوقت المحدود، وحاجات الضحايا والأولويات، وعوامل أخرى كثيرة، سوف تحد من إمكانيات جمع المعلومات. ومع أن إجراء الفحوص الرسمية هو أمر غير ممكن وغير عملي، فإن على المسعف أن يوجه أسئلة أساسية ليحصل على الوضوح فيما يتعلق بعدد من المواضيع، التي لا يمكنه أن يهملها لما لها من تأثير كبير في صنع القرار حول أربع مسائل أساسية، تقع في صلب عملية المساعدة وهي:

- الحاجة إلى الإحالة الفورية، فعندما يحتاج المصدوم إلى مساعدة من مختص لا ينبغي علينا أن نبقية لفترة طويلة، وخاصة إذا كانت الحاجة للناية به هي مسألة صحية قد تكون لها آثار كبيرة عليه في المستقبل.

- الحاجة إلى تقديم خدمات إضافية، كأن تكون له احتياجات خاصة به، مثل استمرار تعاطي دواء لمرض مزمن (كالسكري أو ارتفاع التوتر الشرياني - الضغط أو مضادات التحسس لبعض العناصر الغذائية وما شابه).

- تنظيم اجتماع تتبعي لحالة معينة تتطلب الرعاية من أكثر من مختص واحد.

- استخدام عناصر من الإسعافات النفسية الأولية يبدو أنها مفيدة أكثر من غيرها.

النقاط الأساسية التي يجب جمع المعلومات عنها:

١ - طبيعة وشدة الخبرات الصادمة خلال الكارثة:

الأشخاص (صغاراً كانوا أو كباراً) الذين تعرضوا خلال الحدث لتهديد جدي لحياتهم أو حياة أحبائهم، أو لأذيات تصيبهم شخصياً أو شهدوا حدوثها لغيرهم، أو شهدوا وفاة أمام أعينهم، فإن احتمال تعرضهم لمشكلات شديدة وطويلة الأمد يكون أكبر، وهؤلاء الذين يشعرون بذعر شديد وعجز يمكن أن يواجهوا صعوبات جدية في الشفاء. لتجمع معلومات حول هذه النقطة يمكن أن توجه أسئلة من مثل:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

أعرف أنك مررت بأشياء صعبة للغاية .. ربما سيكون من المفيد لك أن تحدثني بها لترتاح، فعن أي من هذه الأشياء تود أن تتكلم؟

- أين كنت عندما بدأ الإعصار (الحريق، القصف .. الخ)؟ هل أصبت أو جرحت؟
- هل رأيت أحداً يصاب أو يجرح أمامك؟ كم كنت خائفاً؟

للأشخاص الذين مروا بمثل هذه الخبرات قدم لهم معلومات الاستجابات الطبيعية في حالات الصدمة، واعررض عليهم لقاءات المتابعة.

٢- موت أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربين:

إن فقدان شخص محبوب وأثير في ظروف صادمة يشكل فاجعة، ويمكنه مع الوقت أن يعقد عملية الشفاء إلى حد كبير.

لجمع معلومات حول فقدان يمكنك توجيه أسئلة من مثل:

هل جرح شخص مقرب منك أو مات نتيجة الكارثة (الحرب، الحريق.. الخ)؟ كيف حدث ذلك؟

قدم للأشخاص المفجوعين ظروفًا مريحة، ومعلومات حول الاستجابات الطبيعية للصدمات، وحول الدعم الاجتماعي وكذلك حول الحداد الصادم، واعررض عليهم لقاءات متابعة.

٣- مخاطر ظروف ما بعد الكارثة، والقلق المتعاضم بشأنها:

بالنظر إلى تعقيد عمليات الإغاثة، فإن القلق بشأن المخاطر المباشرة والمتنامية يمكن أن يشكل مصدرًا أساسيًا للانزعاج والتكدير. يمكن جمع معلومات حول ذلك بأسئلة من مثل:

- هل تحتاج إلى أي معلومات إضافية لتفهم ما حدث بشكل أفضل؟
- هل تحتاج إلى معلومات عن كيفية إبقاء نفسك وأسرتك في مأمن؟
- هل تحتاج معلومات عما تم فعله من أجل حماية الناس هنا؟

للأشخاص الذين لديهم مثل هذه الحاجة، ساعدهم في الحصول على معلومات تتعلق بالمخاطر المحتملة.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

٤- افتراق المصدوم عن من يحب والقلق على أمنهم:

قد تفرق الكارثة أقرب المقربين بفعل الفوضى التي تخلفها. هذا الافتراق إن حصل يجعل المصدوم يعيش قلقاً مضاعفاً بشأن أمنهم مما يشكل هاجساً ومصدراً مهماً من مصادر الضغوط التي تعقب الكوارث. إن لم يكن المصدوم قد قدم لك معلومات حول هذا، فينبغي السؤال بمثل الأسئلة المرفقة في المربع:

هل أنت خائف على أحد أقاربك أو معارفك؟ هل ضاع أحد أفراد أسرتك أو المقربين منك؟

لهؤلاء الذين يجيبون عن هذه الأسئلة بالإيجاب، قدم لهم مساعدة عملية إن أمكنك من أجل تحديد مكان الضائعين، وربما إعادة لم شمل الأسرة، أو طور معهم خطة عمل يشعرون من خلالها بدورهم من أجل جمع المعلومات عن الشخص المفقود.

٥- المرض والحاجة إلى الدواء:

تشكل الظروف الصحية الموجودة قبل الكارثة، والحاجة إلى الأدوية وخاصة تلك الدائمة منها، عبئاً إضافياً يزيد هموم ما بعد الكوارث (وربما استخف بعض الضحايا بها في ظروف الكارثة فلا يتحدثون عنها خجلاً). ولتقديم الأدوية أهمية قصوى يجب التصدي لها. وللبحث عن معلومات بشأن ذلك يمكنك أن توجه أسئلة كالمرفقة في المربع:

هل كانت لديك قبل الكارثة أي مشاكل صحية يجب الانتباه لها ومتابعتها؟
هل تحتاج أي دواء لا تستطيع الحصول عليه الآن؟

ساعد الأشخاص ذوي الظروف الطبية الخاصة، بإرشادهم إلى طريقة الحصول على الأدوية الضرورية، وعلى الرعاية الطبية المتاحة، وعرفهم بالجهات التي يمكنهم أن يلجأوا إليها عند الحاجة

(كالخيمة الطبية، أو الممرض، أو مستشفى ميداني.. الخ).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

٦- فقدان الممتلكات نتيجة للكارثة:

الخسارة المادية الكبيرة وما يتبعها من كرب وحزن بعد الكارثة، يمكن أن تتدخل بشكل واضح في عودة الفرد لحالته الاعتيادية، وغالباً ما تترافق

هل تضرر متزلك بالكارثة؟
 هل فقدت أشياء ثمينة في الحادثة؟
 هل مات لكم حيوان أليف تربونه، أو ضاع منكم؟
 هل تضرر مكان عملك / مدرستك؟

مع مرور الوقت بمشاعر الاكتئاب والوهن والعجز. يمكن جمع معلومات حول هذه النقطة بمثل الأسئلة المرفقة في المربع.

يشكل ضياع الحيوانات الأليفة للأطفال بشكل خاص سبباً مهماً للقلق والشعور بالحزن

والذنب، ولذا فلا بأس في التوسع قليلاً مع الطفل في مثل هذه الحالة لجعله يفرج عن مشاعره بهذا الشأن، وهي غالباً مشاعر لا يتفهمها من حوله.

للأشخاص الذين لديهم مثل هذه الخسارة، قدم أولاً ظروفاً مريحة قدر الإمكان (انظر الخطوة الثالثة)، وأعلمهم بالجهات الداعمة التي قد تعوضهم عن خسارتهم.

٧- مشاعر الذنب والشعور بالحزي والعار:

هذه المشاعر السلبية حين تكون قوية ومتطرفة، فإنها تكون مؤلمة وصعبة وتشكل تحدياً حقيقياً، خاصة للأطفال والمراهقين. تذكر بأن الكبار والصغار على حد سواء قد يشعرون بحرج شديد في أن يناقشوا مثل هذه المشاعر أو مجرد أن يعبروا عنها. ولقاربة هذه المشاعر وإعطائها فرصة للانطلاق، عليك أن تصغي بانتباه إلى الإشارات المبطنة والعلامات التي تبدو في تعليقاتهم. وعند ذلك، قدم تعليقات من مثل:

يبدو لي أنك قاس مع نفسك فيما يتعلق بما حدث .. كأنك تشعر بأنه كان عليك أن تفعل المزيد؟؟

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

لمثل هؤلاء الناس، اتخذ خطوات استعادة الاتزان الانفعالي (الخطوة الرابعة)، وزودهم بمعلومات عن الاستجابات الطبيعية بعد الصدمات (الملحق رقم ٤).

٨- أفكار حول التسبب بالأذى للنفس أو للآخرين.

يمكن للكوارث أن تترك في ضحاياها مشاعر غامرة بالأسى والقلق والاكتئاب والغضب. وللتأكد مما إذا كان الفرد يفكر بأن يتسبب بالأذى لنفسه أو لغيره، يجب العمل بمنتهى الحذر. يمكن جمع معلومات عن ذلك بأسئلة من نوع:

- تسيطر مثل هذه الفواجع على الأفراد أحياناً وتحتاح سيطرتهم على أنفسهم تماماً.
- هل مرت بك أحياناً أفكار عابرة بأنك تريد أن تؤذي نفسك بشكل أو بآخر؟
- هل تراودك أحياناً أفكار بأنك تريد أن تؤذي شخصاً ما؟

إذا وجدت أن مثل هذه الأفكار موجودة بالفعل، يجب عند ذلك مرافقة هؤلاء الأشخاص بنفسك للحصول على خدمات نفسية متخصصة (راجع الخطوة السادسة والتاسعة).

٩- الافتقار إلى شبكة دعم اجتماعي مناسب:

إن عدم الحصول على دعم أسري ملائم يمكن أن يعرقل بوضوح عملية تكيف الفرد مع الشدات التي تأتي بعد الكارثة. وللتأكد من هذه النقطة وجّه أسئلة من مثل:

ألديك أحد من أصدقاتك أو أصدقائك تلجأ إليهم ليساعدوك في مواجهة المشكلات التي تواجهها نتيجة الكارثة؟

لهؤلاء الذين يكون هذا وضعهم، حاول أن تصلهم مع مصادر الخدمات المتاحة كما في الخطوة التاسعة، وقدم لهم معلومات عن أهمية الحصول على الدعم الاجتماعي كما في الخطوة السابعة، واعرض عليهم جلسات متابعة.

١٠- التعاطي المسبق للكحول أو المخدرات:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

إن التعرض للصدمات والشدات التالية للكوارث يمكنه أن يزيد احتمال بدء تعاطي الكحول أو المخدرات، ويرفع من احتمال الانتكاس في حال وجود تعاطي سابق، يمكنك تفحص هذه المسألة بتوجيه أسئلة مشابهة للتالي:

حين تواجه ضغوطاً كبيرة هل تترع إلى شرب الكحول أو أدوية معينة أو أي مخدرات ؟
هل كان لديك في الماضي أي مشكلات بسبب الكحول أو المخدرات؟

لهؤلاء الذين يهتمون أن يقعوا في مشكلات تعاطي، قدم معلومات عن أساليب التكيف بعد الصدمات كما في الخطوة الثامنة، وحول الدعم الاجتماعي كما في الخطوة السابعة، ثم صلهم بالجهات المناسبة التي تقدم خدمات لمن هم في وضعهم كما في الخطوة التاسعة، واعرض عليهم لقاءات متابعة.

ملاحظة مهمة: أثناء توضيح مسألة وجود تاريخ محتمل للتعاطي، أو صدمات سابقة، أو مشكلات سابقة في مجال الصحة النفسية، فإن على المسعف النفسي الأولي أن يبقى متوجهاً بحساسيته نحو الحاجات الحالية للضحايا، ولذا يجب تجنب سؤال الشخص عن تفاصيل ماضيه إلا عند الضرورة، كما يجب عليه تجنب طلب وصف دقيق لخبرات ماضية. من هنا، فمن المفيد أن يتم ربط السؤال في هذا المجال بسبب واضح يرر طرحها، (مثلاً: أحياناً عندما نمر بمثل هذه الكارثة، فإنها تذكرنا غالباً بأوقات صعبة مررنا بها في الماضي..، أو: أحياناً يميل الأشخاص الذين يشربون الكحول إلى مواجهة مثل هذه المعاناة والضغط عن طريق زيادة جرعات شربهم بعد حلول الكارثة..).

١١- التعرض مسبقاً للصدمات والفقدان:

يمكن أن يعاني الأشخاص الذين كان لهم خبرات سابقة من الصدمات أو الفقدان، من استجابات ما بعد الكوارث بشكل أشد وأطول، وربما تعيد الكارثة الحالية إضرار استجاباتهم لصدمات سابقة. يمكن الحصول على معلومات حول هذه النقطة من خلال أسئلة من مثل:

- في مثل هذه الكوارث، يتذكر المرء كل الأوقات التي مر بها في السابق.
- هل سبق لك أن مررت في السابق بظروف كارثية مشابهة (فيضان، زلزال، نزوح، حرب وقتال)؟
- هل مات لك في الماضي شخص مقرب جداً؟

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

قدم للأشخاص الذين يتبين أن لهم سوابق من هذا النوع، معلومات حول الاستجابات التي تظهر بعد الكوارث الخطوة الثامنة والملحق رقم ٤، واعررض عليهم لقاءات متابعة.

١٢- وجود مشكلات نفسية سابقة على الكارثة:

يمكن للأشخاص الذين كانت لهم مشكلات نفسية قبل التعرض للكارثة، أن يعانون من تفاقم هذه المشكلات وربما تجددوها، كما أن استجاباتهم ما بعد الكارثة تكون في العادة أشد وأعمق. يمكن التأكد من هذا عن طريق سؤال كالتالي:

- أحياناً، المرور بتلك الكارثة يمكنه أن يجعل أي مشكلات سابقة تظل برأسها من جديد، وربما يعاني صاحبها أكثر من غيره.
- هل سبق لك أن استعملت أي أدوية لعلاج مشكلات نفسية في السابق؟

إذا تبين لك أن الشخص يعاني من مشكلات نفسية سابقة، فقدم له معلومات حول استجابات ما بعد الكارثة، ومعلومات حول أساليب التكيف معها، ومعلومات حول الدعم الاجتماعي، وصله بالجهات المختصة المناسبة لحالته، واعررض عليه لقاءات متابعة.

١٣- هموم خاصة بالأطفال والراشدين، تتعلق بأحداث خاصة أفشلتها الكارثة:

يمكن أن يحمل الأفراد هموماً وإحباطات بناء على أشياء مهمة لهم شخصياً كانوا ينتظرون حدوثها أو يرتبون لها قبل الكارثة. ويمكن جمع معلومات حول هذه المسألة عن طريق أسئلة كالتالية:

- هل كان هناك أشياء أو أحداث خاصة (كيوم عيد ميلادك أو أحد المقرين منك، أو حفل تخرج، أو حفل خطبة أو زفاف.. الخ) تمت عرقلتها أو إلغاؤها بسبب هذه الكارثة؟
- هل عرقلت الكارثة شيئاً كان أولادك في انتظار حدوثه منذ زمن؟ (العيد، أو رحلة عائلية)

قدم للأشخاص الذين يكون لديهم مثل هذا الإحباط، معلومات حول أساليب التكيف (راجع الخطوة الثامنة و قدم الملحق رقم ٤)، ومعلومات عن الدعم الاجتماعي راجع الخطوة السابعة والملحق رقم ٥).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وبشكل عام، من المفيد أن تقوم في إطار جمع المعلومات بتوجيه أسئلة عامة ومفتوحة لكي تتأكد من أنك لم تترك شيئاً من المعلومات المهمة. يمكن أن يكون السؤال من نوع ما يلي:

- هل هناك شيء آخر لم نتحدث عنه، وتعتقد أن من الضروري أن تخبرني بشأنه؟
- هل تعتقد أننا قد تحدثنا عن كل الأشياء التي تعتقد أنها مهمة لك في هذا الوقت العصيب؟

يقع على المسعف النفسي الأولي عبء تقدير كيفية جمع المعلومات، وكمية المعلومات التي يحصل عليها، وإلى أي عمق يصل بأسئلته، لأن مهمته تتطلب منه أولاً توجيه عنايته الأولى نحو الحاجات الملحة للشخص الذي يساعده وليس إلى حل مشكلاته الحياتية أو القيام بإجراء عملية إرشاد نفسي نظامية له. وإذا أبدى الفرد الضحية عدداً كبيراً من الهموم والمكدرات، فسيكون عليك أن تختصر هذا وأن تساعده في وضع أولوياته والتعرف إلى أكثر حاجاته إلحاحاً.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الخطوة السادسة: لتوجيه والعون العملي

الهدف: تقديم المساعدة العملية للضحايا انطلاقاً من حاجاتهم العاجلة ومكدراتهم إن مساعدة المنكوبين في مشكلاتهم الحالية أو المرتقبة هي جزء أساسي من المساعدة النفسية الأولية. فالشدات المتنامية والمشاكل المتفاقمة الناتجة عن الكارثة، يمكنها أن تزيد بشكل كبير من مستوى الضغوط التي تنتظر المنكوبين، فتصرفهم عن العناية بأنفسهم، وتستدعي استمرار استجابات الضغط السلبية. إن المنكوبين قد يرحبون إن وجههم أحد إلى تركيز عملي وبراجماتي على المشكلات الحالية الأكثر إلحاحاً في رأيهم. غالباً ما يكون من المهم أن نساعدهم بتعليمهم مدخل حل المشكلات الأهم. يجري نقاش الحاجات الفورية عادة منذ مرحلة بدء التواصل، وكلما أمكنك كمسعف نفسي أن تساعد الأشخاص المنكوبين لمواجهة هذه الحاجات، كان لتوجيهاتك قيمة أكبر، لأن حل المشكلات يكون أشد صعوبة على المنكوبين في ظل الظروف والنوائب التي ألت بهم.

حدد الحاجات الملحة:

حين يعرض عليك المنكوبون عدداً من المشكلات دفعة واحدة فسيكون من الضروري أن يتم التركيز على حاجة واحدة في الوقت نفسه. بعض الحاجات توجد لها حلول فورية (مثلاً: تناول بعض الطعام، الاتصال بالأهل لطمأنتهم عن أن الناجي بخير، وأين هو) لكن هناك بالمقابل حاجات لا يمكن إرضاؤها بسرعة (مثل تحديد مكان رد ضائع في الأسرة، والعودة إلى روتين الحياة الطبيعية أو الحصول على تعويضات مستحقة عن الأملاك المفقودة، أو تأمين خدمات من مؤسسة رسمية للأسرة). و بالمقابل من الممكن أن يتم اتخاذ خطوات محددة للبدء في تلبية هذه الحاجات (مثل تعبئة استمارات المعلومات حول شخص مفقود، أو تقديم طلب إلى المؤسسة الرسمية للاستفادة من خدماتها كالتنقل مثلاً إلى مدرسة أخرى).

ساعد المنكوب في اختيار الحاجة التي لها أولوية قصوى في المساعدة، كأن تقول له مثلاً:

- لقد فهمت مما قلت لي يا سيدة (أم عدنان) أن هدفك الرئيسي الآن هو أن تجدي زوجك وتؤكد لي أنه بخير. وإلى حين أن نعلم أنه بخير وأن تتحدثي معه، فإننا نحتاج الآن إلى التركيز على مساعدتك في الاتصال به. للوصول إلى هذا علينا أن نضع خطة بإجراءات عملية لتأمين هذا الاتصال وجمع المعلومات عن مكان وجوده.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وضح الحاجة وناقشها:

تحدث إلى المنكوب من أجل توضيح حاجته. إن الحديث إلى مستمع جيد يعطينا في غالب الأحيان فرصة ثمينة لنصوغ أفكارنا ونراها في ضوء جديد. لا يعرف المرء أحياناً مقدار التناقض في رغباته وفي ما يحتاج إليه. إذا لمست أن هناك حاجات متناقضة فاستخدم الأسئلة بهدف ترك الفرصة للشخص لكي يسمع نفسه، وقد يفهم هذا بنفسه دون حاجة إلى أن تعبر له بشكل مباشر عن ما تراه من تناقض. لكن أحياناً لا ينجح البعض في رؤية التناقض من تلقاء أنفسهم وعندها لا بأس بأن تسأله مباشرة عما إذا كان تحقيق الحاجتين في وقت واحد أمراً ممكناً. إذا صارت المشكلة مفهومة وواضحة فسيكون من الأسهل تحديد الخطوات العملية التي يمكن اتخاذها لتلبية الحاجة.

ناقش خطة العمل:

ناقش ما يمكن فعله عملياً لمواجهة الحاجة. يمكن للشخص أن يدلنا بنفسه على ما يرغب في أن يتم فعله، أو قد يحتاج الأمر بعض الإيجاعات من طرفك. إن معرفة الخدمات التي يمكن أن تكون متاحة سوف يضمن للتوجيه العملي أن ينحو باتجاه الجهات المختصة بتأمين الطعام، والثياب، والمأوى، ومؤسسات الخدمات الصحية والنفسية، والعون المالي، أو الجهات التي يمكن لها أن تساعدنا في تحديد أماكن تواجد أفراد مفقودين من الأسرة أو الأصدقاء. أخبر المنكوبين بما يمكن لهم أن يتوقعوه بشكل واقعي من مصادر الدعم المحتملة، ومدى كفاءة هذه المصادر وتأهيلها، وإجراءات تقديم الطلبات للاستفادة من خدماتها.

تابع إجراءات تلبية الحاجات:

قم بمتابعة الشخص فيما هو يقوم بإجراءات عملية لتلبية حاجاته. مثلاً ساعده على أن يجري اتصالاً أو أن يأخذ موعداً من ممثلي الجهات المعنية التي يحتاج عونها، أو ساعده على أن يعبئ الاستثمارات المطلوبة. أحياناً يزداد المصدوم دافعية وقوة لجرد مرافقتك له، ويشجعه على المضي في تحقيق الخطط المتفق عليها وخاصة حين يتعلق الأمر بالتواصل مع آخرين أو مع مؤسسات، على أن لا يتحول الأمر إلى قضاء الحاجات بدلاً عنهم.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الخطوة السابعة: التواصل مع مصادر الدعم الاجتماعي وتنشيطها

الهدف: المساعدة في استعادة التواصل (المختصر أو حتى الممتد) مع الأشخاص الذين يمكنهم أن يقدموا الدعم ويتضمن هذا أفراد الأسرة الأصدقاء، أو أي مصادر للدعم الاجتماعي.

الإنسان كائن اجتماعي، كل منا يولد بشراً، ولكن الاحتكاك مع الناس من حولنا، وعملية التنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الواحد منا إنساناً. وما تزال الأدلة العلمية تتواتر لتؤكد أن الشبكة الاجتماعية التي تحيط بالإنسان تحميه في صحته، وفي أفكاره، وفي مشاعره، وفي طول حياته. لا يستطيع الإنسان أن يعيش حياته وخاصة المواقف الصعبة فيها من دون التأثير المهم الذي تلعبه بيئته الاجتماعية من حوله. وفي حالات الكوارث، نجد أحياناً أن الأشخاص المصدومين ينزلون عن الناس، مما يشكل عامل خطر أساسي يسد أمامهم الطريق للوصول إلى التوازن وتجاوز الأزمة. وهنا وبعد الخطوات الستة السابقة، يأتي دور تشجيع المصدوم لمعاودة الاستفادة من الدعم الاجتماعي بأشكاله المختلفة لكي نضمن استمرار التحسن في أعراض الصدمة وعدم التراجع فيها. ويتم هذا من زوايا عديدة:

تعزيز الوصول إلى دعم الأقارب:

من أوائل الهموم التي يحملها المنكوبون في العادة رغبتهم الشديدة في التواصل مع أقاربهم الأقربين (كالأزواج، والأطفال، أو الوالدان، أو صديق حميم، أو رجل دين مقرب). ومن المعروف أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً قوياً في تجاوز الأزمة. من هنا، فإن من أهم أهداف المساعدة النفسية هو اتخاذ خطوات عملية لتمكين الفرد من التواصل (شخصياً، هاتفياً أو عبر الإنترنت) مع الأشخاص الذين يرغب في أن يتواصل معهم، ويقلقون عليهم (مثلاً: حديث الأم مع طفلها، أو مع أب مسن ضعيف تم فصل المنكوبة عنه بفعل الكارثة).

شجع الاستفادة من التواصل الاجتماعي المتاح ريثما يتم تأمين غير المتاح:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

إذا فصلت الكارثة منكوباً عن دعم أشخاص مهمين له، فعلياً أن نشجعه على الاستفادة من دعم الأشخاص الموجودين حوله والراغبين بمساعدته ودعمه (بدءً منك أنت، وعمال الإنقاذ المتطوعين، ووصولاً إلى المنكوبين مثله والمشايعين لحالته). نفعل هذا مع كامل الاحترام والتفهم لتفضيل الشخص التواصل طبعاً مع ذويه. فمثلاً، قد يساعد أن نقدم للراشدين مواد للقراءة (مجلات، أو جرائد تتحدث عن الكارثة) ثم يتم نقاشها فيما بعد معاً. لقد تم التأكد علمياً مرات ومرات من الفائدة العلاجية الكبيرة التي يسديها الأشخاص الواقعون في المشاكل ذاتها لبعضهم بعضاً حتى في أصعب المشكلات، فمثلاً وجد أن مدمني الكحول يستفيدون من المجموعات المسماة جماعات AA، أي جماعات الأشخاص غير المكشوف عن هوياتهم، حيث يقدم فيها الأفراد لبعضهم الدعم من أجل دعم إرادتهم في الإقلاع عن تناول الكحول. وحينما تكون أوضاع الناس متشابهة يمكنك أن تسألهم كجماعة فيما إذا كانت لديهم أسئلة أو مطالب يريدون منك مساعدتهم بشأنها. مثل هذا النقاش الجماعي يمكن أن يساعد كنقطة بداية لمزيد من النقاشات تستغلها لتشييد مجموعات دعم، مثلاً: اجمع الأمهات اللواتي فقدن أطفالهن مع بعضهن البعض لتساعد الواحدة منهن الأخرى في وضع خطط للبحث عن الطفل الضائع، أو اجمع أمهات الأطفال الرضع مع بعضهن كي يتناقشن في سبل تأمين احتياجات الصغار في بيئة صعبة. من المفيد أن تأخذ الأطفال المتقاربين عمراً في فعاليات مشتركة، فيمكن مثلاً لجلسات الرسم والتلوين وألعاب البناء ومثلها، أن تساعد الصغار على الانخراط في أنشطة سهلة ومعتادة وترويجية. يمكن أيضاً تشجيع الأطفال في سن الطفولة المتأخرة أو المراهقة على أن يشجعوا الأطفال الأصغر منهم على المشاركة في مثل هذه النشاطات. يمكنهم أيضاً أن يقدموا أفكاراً مفيدة كأن يقترحوا أغاني معروفة للأطفال للغناء الجماعي، أو ألعاب من تلك التي كانوا يمارسونها في المدرسة أوقات الاستراحات، مما يغلب أن يعرفها معظم الأطفال من بيئة معينة. ولو أردنا أن نأخذ على سبيل المثال ألعاب الورقة والقلم فسنجد لدينا الكثير مثلاً: ألعاب الحظ في الورق المطوي، عمل الطائرات الورقية وتوجيهها نحو أهداف معينة (كسلة مثلاً)، ألعاب تركيب الكلمات التي تبدأ بحرف معين (يسمونها الأطفال في سورية لعبة اسم حيوان نبات جماد).

نقاش مسألة تقديم الدعم الاجتماعي والبحث عنه:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

يمكنك أن تساعد المنكوبين في فهم قيمة الدعم الاجتماعي، وكيف يكونون هم أيضاً داعمين لغيرهم. يمكنك مثلاً أن تذكر لهم آراء الخبراء التي تلح على دور التواصل مع الآخرين كعامل مهم في تجاوز الأزمة. أخبرهم عن الفرق بين الضغوط الحياتية الاعتيادية، وضغوط ما بعد الكوارث، التي تدفع الناس إلى تجنب الذكريات الصادمة، أو تجعلهم لا يستطيعون محوها من ذاكرتهم، أخبرهم بأنه بعد الصدمة يختار بعض الناس عدم الحديث عن خيراقتهم الصادمة كلياً، وعن الناس الذين يبدأون بعد انتهاء الحوادث وعودة الأمن إلى مراجعة خيراقتهم الصادمة. عندما يشعر الناس بحيرة في التعبير والكلام، فقد يحتاجون إلى أن يناقشوا من جديد كامل الخبرة التي عاشوها وذلك في مناسبات عديدة. أحياناً يكون قضاء الوقت مع الآخرين ممن نشعر بقربهم منا بشكل أو بآخر، أمراً يجعلنا نشعر بتحسن مزاجنا حتى ولو لم نتحدث عن الخبرات الصادمة. يمكن أن يكون حديثك كما في الأمثلة التالية:

<p>حين تصبح قادراً على أن تغادر مركز الرعاية، قد يحدث لك أن تشعر بأنك تشعر برغبة في البقاء قريباً من الناس الذين كانوا هنا لجرد أنهم شاركوك نفس الخبرة. ستجد ربما أن الحديث إلى أحدهم عما مر به من كل منكم خلال الأزمة سيكون مريحاً. يمكنك أن تقرر بنفسك متى وماذا ولمن تقول. ليس عليك أن تتحدث عن كل ما مر بك. يكفي أن تختار ما تشعر بأنك ترغب في الحديث عنه للشخص الآخر. من الجيد أن لا تتعجل الكلام إلى الآخرين، ولكن أيضاً لا تنتظر كثيراً ولا تتردد بالحديث لأن هذا يساعدك ويساعدهم.</p>	<p>حديث إلى راشد</p>
<p>حينما يحدث شيء يزعجنا إلى حد كبير مثل الكارثة التي مرت بها، فحتى حين لا تكون ميالاً إلى الحديث فإن عليك أن تحرص على أن تطلب ما تحتاج إليه. إضافة إلى ذلك سيكون مما يروح عنك فعلاً أن تحاول عمل شيء لمساعدة الآخرين.</p>	<p>حديث إلى مراهق</p>
<p>إنك تفعل الشيء الصائب تماماً حين تجعل الكبار يعرفون ما تحتاج إليه. إنه لمن المهم فعلاً أن تجعل الناس يعرفون كيف يساعدونك. إنك تفعل أشياء مهمة لمساعدة الكبار أيضاً، كأن تساعد في رعاية أخيك الصغير، أو أن تتحدث إلى أطفال آخرين ترى أنهم خائفين كلما حصلت على مساعدة أكثر، ساعدك هذا على أن تتصرف بشكل أفضل. حتى الكبار يحتاجون في مثل هذه الأوقات إلى من يساعدهم.</p>	<p>إلى طفل</p>

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وكشخص يقدم المساعدة، يمكنك أن تقدم نموذجاً يجتذى للاستجابات الداعمة للآخرين .. يمكن لك أن تشجعهم على الاستفادة من جمل كنت أنت تستعملها في تواصلك معهم مثل:

التعليقات التي تظهر فهم ما يقوله الآخرون:

- " يبدو لي أنك تريد أن تقول .. "

- "مما تقوله أرى أنك تريد أن .. "

- "أظنك تريد أن تقول ... "

- "يظهر عليك بالفعل أنك ... "

تأكد جيداً من صحة فهمك وتجسيدك لما يقوله المصدومون، وخاصة أنهم في كثير من الحالات يعانون من صعوبة في الحديث بوضوح، واستعمل من أجل ذلك جملاً من النوع التالي:

- "صحح لي فيما لو أخطأت فهمك .. يبدو أنك .. "

- "هل أنا على صواب إذا قلت إنك... "

التعليقات الداعمة:

- "لا عجب بأن تشعر بكل هذا

الحزن والأسى .. "

- "فعلاً هذا صعب .. "

- " يبدو أنك قاسي مع نفسك "

- "إنه لمن الشاق أن تمر بمثل هذه

الأشياء .. "

- "أنا فعلاً يؤسفني أنك تمر بهذا

الوقت العصيب .. "

- "يمكننا أن نتحدث غداً أكثر إذا أردت .. "

لعبة مقترحة للأطفال

لعبة الرسم الجماعي: اجعل الأطفال يجلسون في دائرة، وليبدأ الطفل الأول في رسم أي شيء على ورقة كبيرة. بعد عشر ثوان يمرر الطفل الرسم إلى الطفل الذي يليه مباشرة، وهكذا يكرر الثاني نفس الشيء حتى يسهم الجميع في جزء من الرسم. في الختام اعرض على الجميع الرسم بصورته النهائية، ودعمهم يعلقون عليه ويصفون ما يعتقدون أنه يمثل، وامتدح الجوانب الإيجابية في هذا الرسم (اتبه: لا تمتدح الأجزاء التي تذكر بالكارثة).

الأسئلة التي تمنح الأمل والطاقة:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- "ماذا كنت تفعل في الماضي لتسري عن نفسك حين تواجهك أشياء صعبة للغاية؟"
- "هل هناك شيء تعتقد أنه قد يخفف عنك؟"
- عندي بروشور صغير فيه اقتراحات لمواجهة المواقف الصعبة .. ربما تجد فيه فكرة أو فكرتين مفيدتين لك؟
- يختلف الناس فيما بينهم .. وخاصة حول ما يساعدهم ليخففوا عن أنفسهم. عندما تسوء الأشياء، أنا شخصياً يخفف عني أن أتمشى (أو أتحدث إلى الآخرين، الخ)، هل يمكن أن يفيدك هذا أنت أيضاً؟
- إذا رأيت هذا مناسباً، فوزع عليهم "بروشور رقم ٦ و ٧ البحث عن الدعم الاجتماعي وتقديمه للآخرين"، ويستحسن إعداد مثل هذه المطبوعات للكبار، وللمراهقين، وللأطفال كلاً على حده. ناقش مع المنكوبين بعد تقديم مثل هذه المطبوعات الموضوع التالي:
- إذا كان الفرد عازفاً عن الاستفادة من دعم الآخرين له، فلا بد أن وراء هذا أسباباً عديدة. أسباب من مثل:
- لا يدري الفرد نفسه إلى ماذا يحتاج..
- يستحي ويحجل من كونه بحاجة إلى المساعدة ..
- يشعر بالذنب إذا تلقى المساعدة في حين يحتاجها الآخرون في رأيه أكثر مما يحتاجها هو.
- لا يعرف أين عليه أن يطلب المساعدة، وخاصة أن كل شخص آخر حوله يبحث عنه أيضاً.
- يخشى من أنه سيصيب الآخرين بالملل أو الحزن.
- يشك في أن يكون في هذا أي فائدة له أصلاً.
- يفضل تجنب التفكير أو مواجهة مشاعره عما حدث.
- يقول في نفسه أن لا أحد يمكنه أن يفهم ما يشعر به أو ما مر به.
- كان قد سبق له أن طلب المساعدة ولكن ذلك لم يفده بشيء.
- يخشى من أن يغضب الآخرون منه أو أن يشعروا بالشفقة عليه.
- ناقش معهم هذا الموضوع مستفيداً من النصائح والمحاذير (Do's and don'ts) الموجودة في البروشور رقم ٥ حول "البحث عن الدعم الاجتماعي"، مثل:

الإسعاف النفسى الأولى لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

نصائح للحصول على الدعم الاجتماعى:

- قرر بتأن، لمن ستبوح بهمك، اختر الشخص المناسب.
- فكر مسبقاً بما ستناقشه وتبوح له.
- اختر الوقت والمكان الملائمين للحديث.
- تحدث عن أفكارك المؤلمة، ومشاعرك السلبية حين تكون جاهزاً، وللشخص الذي تشعر بالارتياح له والاستفادة من الحديث معه.
- ابدأ الحديث عن أشياء عملية.
- أخبر الآخرين بما تحتاجه وبما يمكنهم أن يفعلوه لمساعدتك. حاول أن تجعل الأمر بسيطاً: اطلب شيئاً واحداً يمكنهم فعله للتخفيف عنك.
- اسأل الآخر فيما إذا كان الوقت مناسباً للحديث.
- أخبر الآخر أنك تقدر فعلاً استماعه إليك.
- أخبر الآخر عندما لا تكون لديك رغبة أو حين تكون منشغلاً بأمر يمنعك من الحديث معه في الوقت الحاضر.

محاذير عند الحاجة إلى الدعم:

- لا تبق ساكناً لمجرد أنك لا تريد أن تزعج الآخرين.
- لا تفترض أن الآخرين لن يرغبوا في الإصغاء إليك.
- لا تبق صامتاً لأنك تخشى أن تقول شيئاً مملاً (بائخاً).
- لا تنتظر حين تكون مضغوطاً أن تهدأ قبل أن تتحدث كي تستفيد من الحديث بشكل أفضل.

نصائح لما يمكن فعله عند تقديم الدعم للآخرين:

- أوجد الوقت والمكان المناسبين لتقديم الدعم.
- أبدِ للآخر اهتمامك وانتباهك إليه.
- إبد احتراماً لاستجابات الآخر وطرائقه في التصرف في الموقف الصعب.
- تحدث عن الاستجابات المتوقعة بعد الكوارث (الصدمات)، وطرائق الاستجابة الصحية.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- حرر نفسك أولاً من الأحكام المسبقة والتوقعات.
- تفهم أن هذا النوع من المشكلات يحتاج وقتاً للحل.
- آمن وصدق بأن الناس قادرون على التعافي في النهاية من المحنة.
- اعرض على الآخرين قضاء الوقت معاً والحديث مرات عدة إن احتاجوا ذلك.

محاذير ينبغي تجنبها عند تقديم الدعم:

- لا تتسرع في إخبار الآخر أنه سيكون على ما يرام، أو أنه سيتغلب على الأزمة.
- لا تناقش مسائلك الخاصة بدلاً من الاستماع لمشكلات الآخر.
- لا تتجنب الحديث حول ما يزعجه ويكدره بمجرد أنك لا تملك حلاً لهذا.
- لا تتهم الآخر بالضعف أو بالتهويل إذا لم يكن يتصرف في الموقف مثلك أو مثل الآخرين.
- لا تقدم له نصائح جاهزة بدلاً من سؤاله عما يمكن أن ينفعه.
- لا تتردد في طلب مساعدة من المختص إذا بدا لك أن ما تقدمه من دعم لا يكفي للآخر.
- لا تدقق في التفاصيل ولا تحول استماعك له إلى استجواب تحقيقي. لا تضغط على الناس لكي يتحدثوا.

حين تشعر بأن الدعم الذي تقدمه لا يعطي فائدة:

قد تحتاج إلى أن تُعلم الآخرين بأنه حين يبدو على مقربين منهم انعزال اجتماعي شديد، فإن في إمكانهم أن يشجعوهم في أن يختاروا طريقة للانخراط في تفاعل ما مع الآخرين بشكل يرونه مفيداً (أي عمل جماعي كالتعاون في تنظيف المكان الذي يقيمون فيه، أو إحضار مؤن أو أغذية لتهيئة المكان للنوم). قد يحتاج المقربون إلى أن يسمعوا ويعرفوا بأن هناك اختصاصيين (مثل: المرشد النفسي، رجل دين، أو ما شابه) يهتمون بالاستماع إليهم إن رغبوا في ذلك. دعهم يسمعون من أشخاص يثقون بهم أن الدعم الاجتماعي الإيجابي هو في الأحوال كلها عامل مهم من عوامل تجاوز الصعوبات الناجمة عن الكوارث. يمكنهم أن يجدوا مثل هذه المساعدة من أشخاص من محيطهم الاجتماعي. شجّع الأشخاص الذين تساعدهم وهتم لأمرهم على أن ينتسبوا لمجموعات دعم لأشخاص مروا بخبرات شبيهة بما مروا به، أو رافقهم للبحث عن مساعدة الاختصاصي.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الخطوة الثامنة: تقديم المعلومات عن الاستجابات الطبيعية للصدمة وعن طرائق التكيف مع الوضع الجديد

الهدف: تقديم المعلومات (حول الضغوط وتأثيرها وسبل مواجهتها) وتسهيل الوصول إلى أساليب تكيف فعالة مع الوضع الجديد.

تستطيع الكوارث أن تصيب ضحاياها بالضيق والتشتت وفقدان السيطرة على ما هو في العادة مضبوط من قبلهم. ويشعر المصدومون بالدهشة تجاه ما يجري، وتجاه ردود أفعالهم، التي تشكل بالنسبة إليهم في غير قليل من الأحيان مصدراً إضافياً للضغوط، فهم لا يريدون أن يراهم الآخرون على هذه الصورة، وربما يشعرون بكثير من الخزي والحجل بسبب ما يصدر عنهم من استجابات أمام

أفراد أسرهم ومعارفهم. من هنا، فإن من المفيد أن يقوم المسعف النفسي بتقديم بعض المعلومات إلى الأفراد عن هذه الاستجابات، مما قد يساعدهم في أن يستعيدوا شيئاً من السيطرة أو على الأقل فهم الموقف الذي هم فيه.

المعلومات التي ينبغي تقديمها يجب أن تتمحور حول:

- ما هو معروف حالياً عن الحادثة التي سببت الكارثة.
- ما يتم عمله من تدابير لمساعدة ضحايا الكارثة.
- الخدمات المتاحة للضحايا للاستفادة منها (مثلاً: أرقام هواتف بعض الأطباء النفسيين أو المرشدين النفسيين، أو الأماكن التي يمكن الحصول على أدوية ضمادات وما شابه ذلك منها).
- الاستجابات الإنسانية الطبيعية بعد الكارثة، وكيفية التعامل معها.
- طرائق العناية الذاتية بالنفس وبالأسرة.
- أساليب المواجهة الممكنة، وطرائق التكيف المناسب للموقف.

ملاحظة: أثناء تقديم هذه المعلومات، على القائم بتقديم المساعدة النفسية الأولية أن يحكم

بنفسه متى يقدمها، وأي منها هو الأكثر فائدة لشخص بعينه. وغالباً ما تكون أكثر المعلومات فائدة لشخص ما هي تلك التي تتعلق بياجاته الحالية العاجلة، وتخفف من الضغوط، وتجيّب عن هواجسه وهوموه الحاضرة، وتدعم جهوده في المواجهة الإيجابية للموقف.

معلومات أساسية حول طرائق الاستجابة في مواقف الضغوط:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

من المفيد أن تناقش باختصار استجابات الضغوط الشائعة التي ظهرت لدى المصدوم، وقد يبدي بعض الأفراد فزعاً ودهشة حيال استجاباتهم للحدث، ويرى بعضهم أن هذه الاستجابات السلبية تنم عن حالة غير طبيعية لديه (مثلاً: هذه الاستجابة الغريبة تدل على أن هناك عندي شيئاً على غير ما يرام، أو أنني جبان متخاذل لأنني كنت أرتجف). ومن هنا فإن الفرد يستفيد حقاً من بعض التفسيرات التي تقدمها له بما يطمئنه إلى أنها استجابات طبيعية ومتوقعة. وهناك بعض الاعتبارات التي يجب التقيد بها في عملية تعليم الضحايا ما يتعلق بطرائق استجاباتهم، وهي تتضمن:

- إجراء مناقشة حول الاستجابات الفردية للضحية.
- احرص على أن تتجنب وصم استجابات الضحية (تشخيصها على أنها مرضية أو وصفها بأنها غير طبيعية)، لا تستعمل كلمات من نوع: أعراض، أو تشخيص، أو شفاء.
- قدم لهم معلومات مطبوعة سلفاً (بروشورات) متوافقة مع عمرهم وحالتهم (في آخر الكتاب نماذج من هذه المطبوعات). سيشجعهم هذا على أن يتمعنوا في قراءتها بعد لقاءك بهم، وتذكر هنا أن الضغوط القوية تؤثر في الغالب على قدرة الفرد على فهم المعلومات وتذكرها.

انتبه: مع أنه من المفيد أن تصف الاستجابات الشائعة للضغوط، وأن تعلم المصدوم بأن هذه الاستجابات هي أمر طبيعي وشائع، وأن شدتها تخف مع الزمن، إلا أنه من المهم أن لا تقدم لهم وعوداً مؤكدة بأن هذه الاستجابات سوف تختفي حتماً. إن مثل هذه الوعود ستؤدي إلى نشوء توقعات غير حقيقية، تنعكس على تصور الفرد لنفسه بشكل سلبي في حال كانت استجاباته من النوع المزمن.

قم بعرض إجمالي للاستجابات الشائعة عند الخبرات الصادمة والخسارة الكبيرة.

وخاصة بالنسبة للأفراد الذين تعرضوا بشكل مباشر لمثل هذه المواقف. قدم لهم معلومات أساسية حول أنواع الاستجابات. وعلى مقدم الرعاية النفسية الأولية أن يعرض هذه الاستجابات مشدداً على أنها مفهومة ومتوقعة. اشرح للضحايا أن استمرار هذه الاستجابات في تعكير قدرتهم على التكيف بشكل مناسب مع حياتهم اليومية لمدة تزيد على شهر، يعني أن استفادتهم من خدمات نفسية اختصاصية (الطبيب النفسي أو المعالج النفسي) هو أمر ينصح به.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

كثير من الأشخاص الذين يتعرضون لخبرات صادمة يعانون من استجابات تـؤثر فيهم بشكل سلبي وتشكل لهم ضغوطاً إضافية في حياتهم اليومية. فيما يلي معلومات أساسية لمقدمي المساعدة النفسية الأولية، ويتوقف اختيار أي هذه المعلومات سيستخدم على الوضع الفردي للضحية، وعلى خبراته الماضية مع الكوارث.

ثلاث أنماط رئيسية لاستجابات ما بعد الصدمة

١- الاستجابات الاقتحامية (Intrusive Reactions):

ولنسمها بالعربية استجابات التذكر اللاإرادية، وهي عبارة عن عودة الخبرات الصادمة وتفصيلها إلى ذهن الضحية دون رغبته. تتضمن هذه الاستجابات أفكاراً مزعجة، أو صوراً لأحداث رآها الفرد، أو منامات وكوابيس حول ما حدث. وبين الأطفال، قد تأتي الكوابيس المزعجة على شكل لا يرتبط مباشرة بالخبرة الصادمة المعاشة. ويتضمن هذا النوع من الاستجابات أيضاً ثوران ردود فعل عاطفية وجسدية تجاه أشياء وأشخاص تذكره بالخبرة الصادمة. بعض الناس يتصرفون كما لو أن الكارثة برمتها تتكرر كاملة في لحظة التذكر وهذا ما نسميه الفلاشباك Flashback.

٢- استجابات التجنب والانسحاب (Avoidance Reactions):

وهي طرائق يستخدمها الناس لحماية أنفسهم من استجابات التذكر، وتتضمن جهوداً لتجنب الكلام، والتفكير بل وحتى الشعور بأي شيء تجاه موقف الكارثة وحيال أي شيء يذكر بها، ويشمل هذا أماكن وأشياء وأشخاص ارتبطوا بما حدث. يمكن أن تغدو المشاعر متبلدة أو محدودة ومقيدة لحماية صاحبها من الألم. الشعور بالانفصال والاعتراب عن الآخرين يمكن أن يؤدي إلى عزلة اجتماعية قوية، وهنا يظهر فقدان الاهتمام بفعاليات كانت فيما مضى سارة ومحبة للشخص نفسه.

٣- استجابات الهياج الجسدي:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

وهي تغيرات فيزيائية تجعل الجسد يستجيب كما لو أن المرء كان في "مرصد متقدم" يترقب الخطر بجدٍ شديد، يجفل بسهولة، أو يكون مزاجياً، سهل الاستثارة، ويبيدي انفجارات غضب مفاجئة، وصعوبات في النوم وفي تركيز الانتباه. ومن المفيد نقاش دور المثيرات التي تذكر بالصدمة والفقدان في التسبب بالآلام والإزعاجات المتكررة.

مستذكرات الصدمة: (Trauma Reminders):

هي أي أحداث أو أشياء صادف وجودها في لحظة الصدمة، فارتبطت بشكل لا شعوري عند المصدوم باستعادة ذكرى الصدمة التي مر بها بكاملها كما لو أنها تجري الآن. وربما تكون هذه الأحداث أصواتاً، أو مشاهد، أو أماكن معينة، أو روائح، أو حضور أشخاص معينين، أو أوقات من النهار أو الليل، أو حتى مشاعر معينة كالخوف أو القلق. يمكن لمستذكرات الصدمة أن توظف وتستجر لدى الضحية مشاعر وأفكاراً هائجة حول ما حدث في الكارثة. من أمثلتها صوت الريح، أو المطر، أو صوت طائرة، أو الصراخ أو صوت طلقات نارية، أو أشخاص كانوا حاضرين وقت الكارثة "كرجال الإطفاء، الشرطة، الجيش.. الخ". تترابط هذه المثيرات مع كوارث مثل الإعصار، أو الهزة الأرضية، أو الفيضان، أو الحريق وغيرها. يحاول الضحايا تجنب هذه المستذكرات، كخوف الطفل الذي تعرض لحادث مرور من الخروج إلى الشارع، أو تجنب فتاة تعرضت لمحاولة اغتصاب الخروج في نفس الوقت الذي حدثت فيه الحادثة لها، ومرار الوقت يصبح من الصعب جداً على الضحايا الذين يحاولون الابتعاد عن هذه المستذكرات أن يتصرفوا بحرية مثلما كانوا يفعلون قبل الصدمة عادة أو حتى ما هم في حاجة شديدة لفعله.

مستذكرات الفقدان: Loss Reinders

يمكنها أيضاً أن تكون أصواتاً، أو مشاهد، أو أماكن، أو روائح، أو مرأى أشخاص معينين، أو وقت محدد من أوقات الليل أو النهار، مواقف أو مشاعر. تستحضر هذه المواقف إلى ذهن الضحية غياب شخص محبوب مفقود وتبدو عليهم تغيرات في المزاج دون سابق إنذار وقد لا يفهمها المحيطون بهم ولا حتى هم أنفسهم. وافتقاد الحبوب الغائب (المختطف أو الضائع) يوقظ مشاعر قوية كالحزن، والتعصيب، والشعور بعدم القدرة على الحياة من دون المفقود، والوحدة، أو العجز، أولوم الذات.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

ومن أمثلة مستذكرات فقدان الشائعة رؤية صورة فوتوغرافية للمفقود، أو رؤية أي شيء من أغراضه وثيابه، رؤية أقرانه أو من يشبهه. في محاولات الضحايا لتجنب هذه المستذكرات نجد أيضاً أنهم بعد فترة من الزمن يصبحون غير قادرين على أداء أشياء كانوا يفعلونها عادة بعد الكارثة، أو عن القيام بأشياء هم في حاجة ماسة للقيام بها.

مستذكرات التغيير: Change Reminders

يمكن أن تكون أشياء (كأشخاص معينين، أو أماكن، أو فعاليات الحياة الجديدة وصعوباتها). وهي مثيرات تذكر الضحية كم تغيرت حياتها عما كانت عليه نتيجة الكارثة، ونرى أمثلتها في أشياء بسيطة للغاية قد نستغرب أنها تثير مثل هذا الانفعال، مثل: الاستيقاظ صباحاً في فراش غير فراشه المعتاد، أو الذهاب إلى مدرسة غير مدرسته، أو حتى الذهاب إلى الحمام لقضاء الحاجة. حتى الأشياء المفرحة والطيبة في الحياة الجديدة يمكن أن تذكر الضحية كم تغيرت الأشياء، وتجعله يحن ويشتاق إلى ما كانت عليه الأمور في السابق.

المنغصات وصعوبات الحياة الجديدة: Hardships

وهي تظهر غالباً في أعقاب الكوارث وتجعل الخلاص من آثارها أشد صعوبة. تسبب هذه المنغصات إرهاقاً إضافياً للأسر وللأطفال، ويمكنها أن تسهم في تقوية مشاعر القلق، والاكتئاب، والعصبية، والحيرة، والإرهاك الجسدي والنفسي. ومن أمثلة هذه المنغصات: فقدان المسكن أو الممتلكات، ونقص المال، وشح الطعام والشراب، والابتعاد القسري عن الأهل والأصدقاء، والمشكلات الصحية، وإجراءات الحصول على تعويض المفقودات (من مؤسسات التأمين أو من جهات مساعدة)، وإغلاق المدرسة، أو التروح الاضطراري إلى منطقة جديدة، ونقصان الفعاليات المبهجة التي اعتاد عليها الأطفال.

استجابات الحداد: Grief Reactions

هي استجابات طبيعية تشيع بين ضحايا الكارثة الذين نجوا منها، ولكنهم عانوا من خسارات متعددة، ولاسيما فقدان أشخاص يحبونهم، فقدان البيت، الممتلكات، الحيوانات المدللة (وخاصة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

للأطفال)، المدارس بل وحتى البيئة الاجتماعية المعتاد عليها. يمكن للفقدان أو الخسارة أن يتسبب في مشاعر الحزن والغضب، الذنب والتفجع للخسارة، الشوق للفقيد، أحلام يظهر فيها الفقد مرة أخرى، وهي كلها استجابات طبيعية، تختلف شدتها من شخص إلى آخر، ويمكن لها أن تمتد لعدة سنوات بعد الكارثة. ليس هناك إذاً من مجرى واحد "صحيح" لاستجابات الحداد، فهي تتأثر بالعادات الأسرية، الشخصية، والثقافية والدينية، لكنها تظل على كل حال مؤلمة للغاية، إلا أنها تتضاءل في العادة تدريجياً مع مرور الوقت، وبعد فترة زمنية تطول أو تقصر، فإن هذه الاستجابات تبدأ في احتواء أفكار وفعاليات أكثر سلاسة وأقل عصفاً، مثل التذكر الإيجابي للفقيد، وإيجاد طرائق طقسية إيجابية للإحسان إلى ذكرى الفقيد (إقامة نصب تذكاري، تعليق صورة له، إطلاق اسمه على طفل جديد، الصلاة من أجل راحة روحه، إلخ).

الحداد الصادم Traumatic Grief:

يحدث حينما يعاني الطفل أو الراشد من فقدان تراجيدي لمن يحبه بحضوره، مما يجعل استجابات الحداد أشد صعوبة في حالات الموت الصادم. يصبح ذهن الفرد في هذه الحالة ميالاً إلى البقاء معلقاً (متمركزاً) على ظروف الموت التراجيدي، بما في ذلك الانشغال بما كان يمكن فعله لتجنب هذا الموت، وكيف كانت اللحظات الأخيرة للفقيد، إضافة إلى موضوع الشعور بالمسؤولية. يشتمل الحداد الصادم (مقارنة بالحداد العادي) بوجود صور اقتحامية للطريقة التي حدثت بها الوفاة، مما يعكر ويعرقل مجرى تضاؤل الانفعالات السلبية، ويعيق أيضاً ظهور الأفكار والطقوس الإيجابية التي نراها في الحداد الطبيعي، فينسحب الشخص من علاقاته الوثيقة بالأسرة والأصدقاء، ويتجنب الفعاليات المشتركة المعتادة لأنها تصبح مستذكرة Reminders للفقدان الصادم. إن الحداد الصادم يغير ويعرقل مجرى الحداد الطبيعي، فيسير الشخص في جدول زمني مختلف تماماً عما يتوقعه منه بقية أفراد الأسرة والمحيط، وغالباً فإن استجابات الحداد الصادم تتعارض تماماً مع توقيت الطقوس الدينية وغيرها من طرائق التعبير الثقافي عن الحداد.

الاكتئاب Depression:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

يمكنه أن يكون مكدرًا كبيراً أيضاً. يرتبط الاكتئاب باستجابات الحداد المزمنة، كما يرتبط بقوة بتراكم وتفاقم منغصات ما بعد الكارثة. تضم استجابات الاكتئاب: المزاج الحزين أو العصبي، فقدان الشهية، اضطرابات النوم، الاستيقاظ في الصباح الباكر جداً، انعدام الاهتمام والاستمتاع بفعاليات الحياة السارة العادية، التعب وضياع الطاقة، الشعور بعدم الجدوى والذنب، فقدان الأمل، وأحياناً الأفكار الانتحارية. ويمكن القول أيضاً أن التثبيط هو استجابة عامة للتوقعات المحبّطة (غير المتحققة) حول تحسين وإصلاح منغصات ما بعد الكارثة، وكذلك هو استجابة وتعبير عن الإذعان للتغيرات المنفرة في ظروف الحياة.

الشكاوى الجسدية:

وهي يمكن أن تكون شائعة حتى في غياب أي إصابات جسدية أو أمراض صحية، هذه الاستجابات تضم: الصداع، وآلام المعدة، وآلام العضلات، وتسرع ضربات القلب، وضيق النفس، وفقدان الشهية، والمشكلات المعوية.

-وقد يكون من المفيد تقديم بعض المطبوعات الجاهزة (انظر الملحق رقم ٤)، مما يتضمن وصف الاستجابات الشائعة بعد الكوارث، وطرائق المواجهة السلبية والإيجابية، ونصائح لمساعدة الأطفال والمراهقين، وهي كلها تفيد إذا وزعت على أهالي الأطفال أو القائمين على رعايتهم وتقدم هذه المنشورات أيضاً مقترحات يمكن للأهل أن يستعملوها للتخفيف عن أطفالهم ومساعدتهم في حسن التكيف.

قدم معلومات أساسية حول طرائق مواجهة الموقف:

إن نقاش هذه المعلومات يمكنه أن يأتي بفوائد ملموسة. طرائق المواجهة الإيجابية هي كل الأفعال التي تقود إلى تخفيف القلق، وتزيد القدرة على الاستماع إلى معاناة الآخرين، وتحسن الموقف بشكل عام. ومن أمثلتها:

- الحديث إلى ضحايا آخرين، من أجل مساعدتهم.
- المحافظة على قدر مناسب من الراحة (النوم)، الحمية الغذائية، والتمارين الجسدية.
- الانخراط في أنشطة إيجابية مثل: الرياضة، الهويات، والقراءة.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- المحافظة على جدول طبيعي إلى الحد الممكن.
- الحرص على جدولة فعاليات مبهجة
- تناول وجبات طعام صحية
- أخذ استراحات
- قضاء وقت مع الآخرين
- المشاركة في مجموعات الدعم
- استخدام فنيات الاسترخاء.
- استخدام الكلام أو الحوار الداخلي مع النفس المهدئ للنفس
- البحث عن مرشد نفسي
- الاحتفاظ بمجلة أو جريدة محببة.
- أما آليات المواجهة السلبية فهي تلك التي تؤدي إلى تعقيد المشكلات مثل:
- تعاطي الكحول والمخدرات أو الأدوية للمواجهة.
- الانسحاب من الفعاليات الاعتيادية.
- الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء.
- ثورات الغضب أو العنف
- لوم الآخرين
- الإفراط في الأكل
- الإفراط في مشاهدة التلفاز، أو في ألعاب الكمبيوتر.
- فعل أشياء فيها مخاطرة (كقيادة السيارة بتهور)
- عدم العناية بالنفس (النوم المتأخر، الحمية المنسية، هجر الحركة والتمارين الجسدية.. الخ)

الهدف من نقاش آليات المواجهة السلبية هو:

- مساعدة الناجين على رؤية احتمالات متعددة للتكيف
- التعرف إلى وسائل تكيفهم القوية وتعزيزها.
- اكتشاف الآثار السلبية لوسائل المواجهة غير التكيفية.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- تشجيع الناجين على صنع قرار واع بكيفية تكيفهم.
 - زيادة الشعور بالسيطرة على أساليب تكيفهم.
- ويمكن أن تجد في الملحق رقم ٤ عرضاً إجمالياً لوسائل التكيف الإيجابية والسلبية للناجين على العموم.

استعرض طرائق استرخاء بسيطة:

الاسترخاء هو أبسط الوسائل التي يمكن للناجين تعلمها ببساطة لمواجهة التوتر والتخفيف من آثاره السلبية. ومع أن طرائق الاسترخاء كثيرة، فإننا نحبذ هنا استخدام الطرائق البسيطة وغير المركبة (مثل استخدام آليات التخيل والتفكير الفعال وغير ذلك). تمرين التنفس هو من هذه الطرائق البسيطة التي تساعد في تخفيف مشاعر الإثارة الزائدة والتوتر الجسدي. يمكن تعلم هذا التمرين خلال فترة قصيرة. يمكن للأطفال والمراهقين استخدامه أيضاً، وهو ما يمكن أن يشجع آباءهم (أو العكس) لاستخدام تمارين الاسترخاء في أوقات مختلفة من اليوم.

يمكن أن يستخدم تمرين الاسترخاء الأساسي لتعزيز استخدام تقنية الاسترخاء.

خذ شهيقاً بطيئاً (١، ٢، ٣) وعبر أنفك .. واملاً رئتيك بالهواء برفق .. حتى تصل إلى بطنك.

بهدوء ولطف قل في نفسك: "جسدي يمتلئ بهدوء .." ازفر ببطء (١، ٢، ٣) عبر فمك،

إلى راشد أو وافرغ رئتيك برفق

مراهق مهدوء ولطف قل في نفسك: "جسدي يخلو من التوتر .."

كرر هذا خمس مرات ببطء ورفق.

لنحرب معاً طريقة مختلفة في التنفس يمكنها أن تريح أجسادنا وتهدئها. ضع يديك على معدتك

مثلي أنا (وأريه كيف) حسناً .. سنأخذ شهيقاً عبر أنفنا، حينما نأخذ الشهيق فإننا نعي

جسدنا بالهواء، وسوف تنتفخ معدتنا إلى أعلى .. هل ترى؟

إلى طفل بعد ذلك سنطلق زفيراً عبر فمنا .. عندما نزفر هكذا فإن معدتنا تعاود الانخفاض كما ترى

(أره كيف).

سنأخذ شهيقاً بطيئاً بينما أعد أنا ثلاثة .. وسأعد كذلك ثلاثة بينما نزفر ببطء .. لنحاول أن

نعملها معا .. رائع .. أحسنت.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

طرائق لمساعدة الأطفال على الاندماج في تمرين التنفس العميق:

التعليمات التي تصلح للكبار لا تتناسب مع الصغار، وعندما يكون سن الأطفال أقل من سبع سنوات فمن الصعب أن نعلمهم الاسترخاء بطريقة مباشرة، ولكن نستطيع أن نحوله إلى لعبة تفعل نفس فعل تمرين الاسترخاء. من أمثلة ذلك أن نلعب معهم لعبة نفخ الفقاقيع باستخدام ماصة موضوعة في إناء يحوي سائلاً رغوياً (يستحسن شامبو الأطفال مع الانتباه لئلا يشربوا منه)، أو لعبة نفخ بالون بالعلكة وهو أمر يحتاج إلى رفير بطيء، أو لعبة نفخ كرة الطاولة أو كرات قطنية صغيرة توضع على طاولة وتنفخ باتجاه الطرف الآخر .. اجعلها لعبة للطفل.

للأهالي والمشرفين على الأطفال: نظرة عامة - مراجعة اعتبارات خاصة بالطفل.

يمكن للأهالي الاستفادة من الملحقين ٢ و ٣ ويتضمنان "نصائح لمساعدة الأطفال في سن المدرسة"، أو "نصائح لمساعدة المراهقين". وهي كلها تقدم معلومات نوعية حول الاستجابات المتعلقة بعمر معين، وتقدم طرائق لمواجهة هذه الاستجابات بما يقود الطفل نحو التعافي. ينبغي أن تقدم هذه المعلومات لأهالي الأطفال لاستخدامها خلال الأسابيع والأشهر التي تعقب الكارثة.

إن استعادة الروتين الأسري إلى الحد الممكن بعد الحوادث هو أمر مهم لشفاء الأسرة، ومن المهم بشكل خاص توجيه الأهل للحفاظ على وجبات الطعام على وقتها، وعلى أوقات النوم، والاستيقاظ، ووقت القراءة ووقت اللعب. ويمكن تطبيقه أينما كانت الأسرة مقيمة، في ملجأ أم في حتى في الخيام. شجع اليافعين وأفراد الأسرة أن يتبهاوا بشكل جيد لصحتهم الجسدية، وهذا يضم التأكيد على النوم لساعات كافية، والحرص على تغذية مناسبة (بما في ذلك تناول السوائل)، والقيام بتمرينات رياضية مناسبة، وعادات النظافة والاحتفاظ وقت مبرمج للفعاليات المسلية.

ومن المهم بشكل خاص أن يوجه المسعف النفسي أفراد الأسرة ليطوروا فهماً متبادلاً لخبراتهم واستجاباتهم المختلفة، ومجرى عملية استعادة التوازن عند كل منهم، وأن يساعد في تطوير خطة أسرية للتواصل ولنقاش هذه الفروق، على سبيل المثال يمكنه أن يقول: (إلى أحد الوالدين أو راشد من أفراد الأسرة):

غالباً، وبسبب اختلاف الخبرات الفردية أثناء وبعد الكارثة، فإن أفراد الأسرة سيكون لهم استجابات مختلفة، ومجرى مختلف لعملية استعادة التوازن. قد يكون من الصعب على أفراد الأسرة التعامل مع هذه

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الفروق، ويمكنها أن تتسبب في صعوبات مثل شعور الفرد بأن لا أحد يفهمه، وبدء السجال والجدال، أو عدم تقديم الواحد منهم الدعم للآخر. يمكن لأحد أفراد الأسرة أن يكون متضيقاً ومعكراً بالصدمة أو مستذكراً أكثر من بقية أفراد الأسرة.

وعلى المسعف النفسي تشجيع أفراد الأسرة ليكونوا متفهمين، صبورين، ومتسامحين مع الفروق فيما بينهم في الاستجابات، وأن يتحدثوا عن الأشياء التي تثير انزعاجهم بحيث يفهم بقية أفراد الأسرة متى وكيف يدعمونهم. يمكن للناس أن يدعموا بعضهم بعضاً بطرائق عدة، كالاستماع أو محاولة الفهم، واحتواء انفعالهم من خلال الضم والعناق، أو فعل شيء مدروس ككتابة ملاحظة، أو صرف انتباههم عن أشياء مزعجة عن طريق اللعب مثلاً.

يحتاج الأهل إلى أن يوجهوا انتباههم خاصاً إلى الطريقة التي يتأذى بها أطفالهم من مستذكرات الصدمة والحداد، ومن المنغصات الجديدة في الوضع الحالي، لأنهم هم بالذات قادرين على التأثير بشكل كبير في الطريقة التي يتصرف بها أطفالهم. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يبدو منظر الطفل كأنه يعاني من نوبة غضب، في حين أنه في الحقيقة استذكر صديقاً تأذى أمام ناظره أو مات.

المساعدة في المحافظة على نمو الأفراد:

يمر الجميع كباراً وصغاراً بمراحل تطور جسدي وانفعالي ومعرفي واجتماعي. حين يكون هناك ضغوطات كبيرة في أعقاب كارثة ما، فهي قد تؤدي إلى أن يهمل الأهل أو حتى يلغون التفكير في المناسبات النمائية المهمة للفرد. إن تأذي التطور النفسي للفرد يمكن أن يشكل نتيجة كبرى من نتائج الكارثة تترك آثارها على كل مستقبله. من هنا لا بد من إعطاء فكرة مختصرة للغاية عن المعالم البارزة في النمو الفردي.

أمثلة على علامات ومؤشرات التطور	
- يتمكن من ضبط التبول والتبرز - دخول الروضة - ركوب دراجة ٣ دوليب.	أطفال صغار
- يتعلم القراءة والحساب - القدرة على اللعب حسب قواعد في مجموعة أطفال	أطفال سن المدرسة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- قادر على العناية بنفسه لوقت متزايد الاتساع دون رعاية مباشرة	
- الاهتمام وتكوين صداقات مع أفراد من الجنس الآخر - ممارسة أنشطة لا صافية منظمة (هوايات). - السعي نحو مزيد من الاستقلال وتزايد فعالياته خارج البيت.	المراهقة المبكرة
- تعلم قيادة السيارة - الحصول على أول عمل مأجور - الذهاب إلى الجامعة - التعلق العاطفي بأحد أفراد الجنس الآخر.	المراهقة المتأخرة
- بدء أو تغيير العمل والمهنة - الخطبة أو الزواج - إنجاب طفل - أن يكون له طفل يريد الاستقلال عنه.	الرشد
- شراء بيت أو الانتقال - الدخول في هجر أو طلاق - المرور بجزيرة وفاة الجد	الأسرة
- التخرج - عيد الميلاد - أحداث خاصة	كل الأعمار

أثناء التصدي للحاجات الملحة والمكدرات الناجمة عن الكارثة، ينبغي أن يعطى الأفراد والأسر الفرصة ليتبنوها لتأثير الكارثة على تطور الأفراد. وسيكون من المفيد أن نساعد الأطفال والأسر في التعرف إلى هذا التأثير من خلال أسئلة مباشرة:

هل كانت هناك مناسبات خاصة كانت الأسرة تعد لها أو تنتظرها قبل الكارثة؟ هل كان منكم أحد ينتظر شيئاً مهماً، مثل الذهاب إلى المدرسة أول مرة، التقدم لامتحان الثانوية العامة، أو دخول الجامعة (تقديم مفاضلة)؟	سؤال الأهل
- هل كانت هناك أهداف كنت تعمل لتحقيقها والتخطيط لها قبيل الكارثة؟	إلى راشد فرد
- هل كانت هناك قبل الحادثة أشياء كنت تعد نفسك لها؟ كعيد ميلادك مثلاً، أو كحفلة سارة في المدرسة، أو رحلة مع الأصدقاء؟	طفل / مراهق

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

على المسعف النفسي أن يشجع اهتمام أفراد الأسرة وتقديرهم لهذه المواضيع، بحيث يكون من الواضح أن يفهموا التحديات التي تواجه كل فرد، وكذلك التحديات التي تواجه الأسرة بكاملها. ساعد أفراد الأسرة على أن يجدوا طرائقاً بديلة للتعويض عن هذه المناسبات أو منع إعاقتها إن لم يفتم أوانها بعد. أثناء ذلك يمكن أن نفكر في الاعتبارات التالية:

- إمكانية تأجيل الحدث إلى وقت آخر (مع التأكيد على عدم إلغاءه).
- تغيير مكان الحدث إلى مكان آخر.
- تغيير التوقعات التي يضمها أفراد الأسرة أمر ضروري، لكي يصبح أفراد الأسرة قانعين بالتأجيل.
- توضيح الخطوات التي ينبغي اتخاذها لتنفيذ التغيير.

المساعدة بشأن إدارة الغضب:

في مواقف ما بعد الكارثة، مع كل الضغوط والمنفردات بما في ذلك صعوبات النوم، فإن بعض الأفراد قد يصبحون عصبيين وعضوبين، ويجدون صعوبة في إدارة هذا الغضب. حينما يكون هذا ممكناً ومناسباً، على المسعف النفسي أن يناقش القضايا التالية في إدارة الغضب:

- ناقش كيف يؤثر الغضب على حياة صاحبه (العلاقات مع الأسرة، الأصدقاء، وأثره على علاقة الأبوين بالأطفال).

- وضح لهم أن خبرة الغضب طبيعية، وناقش خصوصاً كيف يصعد الغضب الصراعات، ويدفع الآخرين بعيداً عن الغاضب، أو يقود إلى ثورات العنف.
 - اسأل الشخص أن يحدد التغييرات التي يود أن يصنعها.
- إذا بدا لك أن الغضب غير قابل للضبط أو يؤدي إلى عنف خارج عن السيطرة، فابحث فوراً عن مساعدة طبية، وأعلم مسؤولي الأمن.

مواجهة العواطف المؤلمة والسلبية تجاه الذات (الشعور بالذنب، أو العار).

بعد الكوارث يمكن للناجين أن يفكروا بأسباب الكارثة، وبما فعلوه أثناءها، أو بما يجنبه لهم المستقبل. بعض هذه الأفكار يمكن أن يضيف إلى منغصاتهم عبئاً إضافياً، وبشكل خاص تلك الأفكار التي يعزو

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

فيها الناجي اللوم إلى نفسه. استمع إلى الاعتقادات السلبية، وساعد أصحابها على تعديلها وإيجاد بدائل أكثر منطقية لها، وإليك بعض الأسئلة التي يمكنها أن تسهل هذه العملية:

- كيف يمكن لك أن تنظر للأمر بطريقة أقل إزعاجاً وأكثر فائدة في هذا الموقف؟

- كيف كان يمكن لك أن تنصح صديقاً عزيزاً عليك، لو علمت أنه يفكر بهذه الطريقة نفسها؟ ماذا يمكنك أن تقول له؟ هل تستطيع أن تقول لنفسك هذه النصائح نفسها؟

قد يكون من المفيد أن يسمع الفرد أن اعتقاده بأنه هو السبب في الكارثة التي حدثت، لا يعني بالضرورة أنه هو السبب فعلاً. إذا كان الفرد منفتح الذهن ويستمع لك باهتمام، يمكنك أن تقدم له طرائقاً بديلة للنظر إلى الموقف، ويكون الدور المهم للمسعف هنا هو توضيح سوء الفهم، ودحض الإشاعات، والتشويهات التي تفاقم الإزعاجات بعد الكارثة، والشعور غير المبرر بالذنب أو العار. كثير من الأطفال يلومون أنفسهم بشكل غير منطقي لما حدث في أسرهم أو لأهاليهم، وكثير من الأهالي يعتقدون أنهم قد قصروا في حماية أطفالهم وقت الكوارث، وأنهم لو قاموا بفعل ما فرمما كانوا تمكنوا من إنقاذهم من أذى لحق بهم. بعض الأهالي يلوم بعضهم بعضاً لما حدث للأطفال (وأين كنت أنت لما حدث هذا، كان من المفروض أن تنتهي أكثر لأولادك). هذا كله يحتاج إلى نقاش وإلى بيان ودحض لما هو منه غير صحيح.

المساعدة بشأن مشكلات النوم:

مشكلات النوم شائعة للغاية بعد الكوارث أو غيرها من الصدمات. وجه أسئلة بهدف التحقق وتقويم روتين النوم لدى الفرد، وعادات النوم لديه. وهناك نصائح يمكن الاستفادة منها لحل مشكلات النوم مثل:

- الذهاب إلى النوم في الوقت نفسه كل يوم
- الاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم.
- التخفيف من استخدام الكحول يسهل النوم.
- إيقاف تناول الكافيين بعد الظهر والمساء.
- زيادة التمارين الرياضية (لكن ليس قبيل وقت النوم).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- الاسترخاء قبيل وقت النوم عن طريق ممارسة الفعاليات المهدئة للنفس، كالاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو المشي، أو الصلاة.
- الحد من زمن القيلولة في النهار إلى ما لا يزيد على ١٥ دقيقة، وعدم القيلولة بعد الرابعة من بعد الظهر.
- عدم نقاش الهموم والمكدرات القوية قبيل أوقات النوم، في حين أن قابلية نقاشها في وقت مناسب مع تلقي الدعم من الآخرين يمكنه أن يحسن النوم.

واجه تعاطي العقاقير:

- حين يكون استخدام العقاقير أو الكحول أو المخدرات مشكلة:
- ثقّف الأفراد فيما يخص ميل عديد من الناس الذين يعيشون استجابات لضغوط كبيرة (بما في ذلك الصدمات) إلى أن يتعاطوا الكحول، أو يستخدموا أدوية أو مخدرات للتخفيف من مشاعرهم السلبية.
- اسأل الأشخاص أن يحدوا لك ما يرونه من مزايا وحسنات استخدام الكحول والمهدئات والمخدرات، وما يرونه من مساوئ استخدامها.
- ناقش وحدد الأشكال المقبولة والأمنة لاستخدام العقاقير (متى تكون مطلوبة، وكيف يمكن حينذاك تأمين الشخص الذي يتعاطاها).
- ناقش الصعوبات المتوقعة على طريق إحداث التغييرات.
- إن رأيت هذا ضرورياً، ومقبولاً من صاحب العلاقة (المتعاطي)، قم بتحويل الشخص إلى جهات مختصة في العلاج أو الإرشاد لحالات الإدمان أو سوء التعاطي.
- إذا كان هذا الشخص قد تلقى في السابق علاجاً نفسياً لسوء التعاطي فشجعه على أن يلجأ من جديد إلى مثل هذا العلاج على سبيل الوقاية خلال الأسابيع وربما الأشهر القادمة.
- يمكنك أن تقدم هنا أيضاً منشورات خاصة بتعاطي الكحول والمخدرات والعقاقير بعد الكوارث، أو أي شيء مشابه يقدم للناجين الراشدين والمراهقين في سن المراهقة المتأخرة الذين تبدو عليهم إشارات مقلقة بهذا الشأن (مثل ما هو في الملحق رقم ٤).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الخطوة التاسعة: إنهاء علاقة المساعدة والإحالة إلى الجهات الخدمية المتخصصة المتعاونة عند اللزوم

الهدف: ربط الضحايا مع الجهات الخدمية التي يحتاجونها، وإعلامهم بوجود مثل هذه الجهات وسبل التواصل معها الآن وفي المستقبل.

عملية المساعدة النفسية الأولية محدودة من حيث الزمن، وهي إن طالت فلا ينبغي لها أن تستغرق أكثر من بضع ساعات، قد تمتد على مدار يوم واحد وربما بضع أيام. وإطالة أمد عملية المساعدة النفسية الأولية يخرج بها عن حدودها، ويجب أن لا ينسى المساعد النفسي أن العمل لمدة أطول هو من اختصاص المرشد النفسي أو المعالج النفسي أو الطبيب النفسي وغيرهم من المختصين. وإنهاء عملية المساعدة قد يصادف مشاعر سلبية من المصدوم الذي ارتاح لهذه العلاقة القصيرة، وربما يتمنى لها أن تطول أكثر. وهنا يكون فن إنهاء العلاقة أمراً ضرورياً بحيث لا يوحى للمصدوم بالصد ولا بالتخلي عنه، بل إشعاره باستمرار عملية عودته لحياته الطبيعية بمساعدة مختصين آخرين إن كان هذا لازماً، وهو ما نسميه بعملية الإحالة.

ولعملية الإحالة مصاعبها الخاصة بها، إذ لا توجد في معظم بلدان العالم الثالث أدلة مهنية تعرف بالجهات الخدمية المختلفة، وربما يكون توفير المعلومات حول الجهات الخدمية، الرسمية منها والخاصة أو التابعة لجهات أو مؤسسات دولية قضية علاقات ومعلومات شخصية في كثير من الأحيان. لكن الأمر لا ينبغي أن يستمر على هذا الشكل إذا بدأت فرق المساعدة النفسية في تجميع المعلومات وتدوينها في كراسات ودفاتر هواتف خاصة بهذه المؤسسات التي يمكن اللجوء إليها. ولهذا وقبل البدء في الحديث عن هذه المرحلة لا بد من التشجيع على البدء بإقامة الصلات بين الجهات الخدمية المختلفة لأن هذا شرط أساسي للتمكن من النجاح في تقديم ما تتطلبه هذه المرحلة من المساعدة النفسية.

ضمن ما هو متوفر لديك، اعرض على الضحايا خطوط اتصال مباشر مع الجهات الخدمية التي يحتاجون إليها، وفيما أنت تقدم هذه المعلومات ينبغي عليك أن ترفقها بنقاش عن الحاجات الحالية المستعجلة، التي تتطلب مزيداً من المعلومات والخدمات. افعل ما هو ضروري ولازم من أجل أن

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

تساعد في إنشاء صلة فعالة بين الشخص الناجي والجهات الخدمية (مثلاً: اصطحاب الناجي إلى الجهات التي تقدم خدمات هو بحاجة إليها، أو أن تعرفه إلى أحد العاملين في مثل هذه الجهات، أو خذ له موعداً مع أحد الأشخاص القادرين على إحالته إلى مثل هذه الجهة الخدمية، كطبيب المعسكر، أو مسؤول الأمن فيه). أذكر من خبرتي في الإرشاد النفسي كم يتطلب الأمر من الشجاعة لشخص يشك بأنه قد يكون مصاباً بمرض نقص المناعة المكتسب (الأيدز) لكي يذهب لإجراء الفحص الذي سيقطع الشك باليقين، وقد يستغرق الأمر شهوراً حتى يستطيع أن يقوم بهذه الخطوة. في مثل هذه الحالات لا بأس بأن نرافق مسترشدنا ليشعر بدعمنا له وهو يقطع هذه المرحلة الحاسمة.

وقبل أن تتخذ خطوات عملية في مسألة الإحالة لا تنس القيام بالخطوات التالية:

- كون فكرة ملخصة (ربما تكون مكتوبة) عما فهمته عن حاجات الناجي ومشكلاته.

- ثم اعرضها عليه لتتأكد من صحة فهمك وحسن تلخيصك لحاجته أو مشكلته

- قدم للناجي بعد ذلك فكرة عن الجهة التي تريد إحالته إليها، مضمناً هذا ما تعتقد أنها ستفيده به، أو ما سوف يحدث له إن وافق على فكرة الإحالة إلى جهة تقدم مساعدات إضافية.

- سله عن رأيه، واستمع باهتمام إلى ردة فعله حيال اقتراحك بالإحالة.

- أعطه معلومات مكتوبة عن الجهة التي تحيله إليها (إن أمكن أعطه بروشوراً يشرح خدماتها)، وإذا كان هذا في إمكانك خذ له موعداً مع أحد موظفيها.

- شجع الاستمرارية في العلاقة مع الجهة التي تتم الإحالة إليها:

- من المشكلات الآجلة لكثير من المصدومين، هي مشكلة تعلقهم بمن يقدمون لهم المساعدة، ورغبتهم في الاحتفاظ بالصلة معهم، وفي معظم الحالات، لن تبقى الصلة بينك وبين الناجي المصدوم مستمرة، لأنه هو سيغادر مكان إقامته المؤقت، أو المكان الذي تعمل أنه فيه، ويذهب إلى جهات أخرى تقدم له المساعدة والخدمة. وبكل الأحوال، فإن الصلة التي تمت إقامتها خلال الفترة العاصفة بعد الكارثة (فترة الأحداث والمأزم)، يمكنها أن تؤدي إلى شعور الناجي المصدوم بالصد أو بالتخلي عنه، إذا ما بدا له أن المسعف النفسي يتوارى أو يغيب عنه. من هنا، عليك أن تكون واعياً بشكل جيد بمسألة الحفاظ على حدودك الشخصية بطريقة لا تجرح المصدومين ولكن لا تستسلم للرغبات والميول الرومانسية التي يمكن أن توجد لديهم.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

إن المساعدة النفسية الأولية ينبغي أن تضم فيما تضمه استخدام استراتيجيات إنهاء تخلق الشعور بالإهانة التدريجي، وليس المفاجئ والمبتور، وهنا قد يساعد استخدام بدائل تواصل من مثل:

- قدم معلومات عن كيفية الاتصال بك ضمن حدود مريحة لك (هاتف، بريد إلكتروني.. الخ) في حال كنت راعباً وقادراً على أن تبقى في المستقبل على صلة بالضحية.
- اشرح باختصار أين من المتوقع لك أن تكون موجوداً خلال الأيام القليلة المقبلة (إذا كنت تعرف ذلك)، بحيث يستطيع المصدوم الناجي أن يجدهك أو يلجأ إليك في حال رغب بإعادة التواصل من جديد.

- قدم له أسماء وأرقام هواتف لمختصين بالصحة النفسية ممن قد يرغبون في العمل طوعاً ضمن تقديم الإسعاف النفسي الأولي. وقد لا يكون أحد متاحاً في المكان الذي تعمل أنت فيه لعدة ساعات وأحياناً لعدة أيام، وخاصة في البلدان التي تعاني من نقص في أعداد هؤلاء المختصين. وهنا قد يكون من المفيد أن تحتفظ بقائمة أسماء المتطوعين الذين تقابلهم في أماكن تقديم المساعدات المختلفة (مشافي، معسكرات، دورات تأهيلية مشتركة أو ما شابه).

- عرّف الناجي المصدوم إلى عاملي الرعاية النفسية، والطاقم الصحي، أو مقدمي الخدمات الإنسانية أو عمال الإنقاذ أو رجال الإطفاء، والذين يعرفونهم بدورهم أيضاً مساعدين نفسيين آخرين سواك. في مواقف ما بعد الكوارث قد يشعر الناجي في بعض الأحيان بأنه يقابل صفراً لا ينتهي من المساعدين المتعاقبين الذين يكون عليه أن يشرح لهم واحداً فواحداً ما جرى له ويروي لهم حكايته. وهذا الأمر طبيعي نظراً لرغبة الآخرين في أن يساعده وأن يتعاطفوا معه، ولكنه يصبح مزعجاً أحياناً حين يشعر الناجي أنه قد صار محط شفقة الآخرين، وهو ما قد يزيد همومه وانزعاجه. حاول إذاً قدر المستطاع أن توفر عليه مثل هذا الموقف. إذا كنت ستغادر مكان تقديم المساعدة، فسيكون من المهم أن تحبّر لمصدوم بذلك، وأن تتركه في رعاية مساعد آخر يتولاه في غيابك، وإذا كان هذا بالمستطاع فليكن هذا الشخص على اطلاع بما فعلته له، بحيث يشعره هذا باستمرار عملية المساعدة لا بانقطاعها أو إعادة بدئها من نقطة الصفر. ويبقى عليك أن تحيط المساعد الجديد علماً بالمعلومات الأساسية التي سيحتاجها لمتابعة المساعدة، وأن تعرفهما ببعض قبل ذلك الوقت إن أمكن. ويمكنك أن تقول مثلاً:

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

حديث إلى راشد أنا اليوم سأغادر المخيم، فأنا بحاجة إلى بعض الراحة. إذا احتجت إلى من تتحدث معه خلال غيابي فيمكنك أن تبحث عن زميلتي منال، إنها مثلي تعمل هنا على تقديم المساعدة، وأنا قد حكيت لها باختصار عما حدث لك، وعما فعلناه معاً أنا وأنت. على كل حال سأكون هنا من جديد غداً، وسأظل إلى نهاية الأسبوع القادم في المخيم (المعسكر، المستوصف.. الخ)، وسأبحث عنك إن كنت هنا أو إذا غادرت. هل تريد أن تبحث عني أو تعلمني بما يستجد معك أو مع أفراد أسرتك؟

(حديث إلى طفل) شكراً لك على ما بذلته من جهود في فترة تعارفنا القصيرة هذه، لقد قدمت خدمة كبيرة بملاعبة وتسليية أخيك الصغير حتى لا يصيبه ضرر أثناء انشغال أهلك عنه في هذه الظروف الصعبة. أنا أعرف أن هذه المساعدة كانت مهمة وكبيرة لأبويك فيما هما منشغلان بترتيب أمور تفيدك وتفيد كل أفراد الأسرة. أنا اليوم سأغادر المخيم، فأنا في حاجة إلى شيء من الراحة، وأريد أن أعرفك إلى صديقي سامر، وهو مثلي يعمل في هذا المكان من أجل تقديم المساعدة للناس لكي يشعروا شعوراً أفضل. لقد حدثت عنك وهو أيضاً يستطيع أن يساعدك إن احتجت إلى ذلك. طالما أنا هنا في المركز (المخيم) فسأطمئن عليك من حين لآخر، وإذا أردت أنت أيضاً أن ترسم لي بعض الرسومات للذكرى فسأخذها بكل سرور لأتذكرك فيما بعد. لقد قمنا معاً بعمل رائع .. سأحاول أيضاً أن أمر لأسلم عليك قبل أن أغادر المكان.. اتفقنا؟

وهكذا يكون إنهاء عملية المساعدة متدرجاً، بعد أن نضمن أن المصدوم قد تجاوز مرحلة الأعراض العنيفة للصدمة، ويكون الوقت قد حان ليستفيد من خدمات اختصاصية يستطيع بنفسه أن يسعى إليها وأن يستعيد تدريجياً ضبط حياته والتخلص من آثار ندوب الكارثة التي مر بها. لا أحد يرجع الزمن إلى الوراء، وتبقى الكارثة مصدر ألم يعاود الفرد بين فترة وأخرى، ولكنه لا يعود محجوباً عن الاستمرار في حياته ومعاودة نشاطه وتضميد جراحه بنفسه.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الفصل الرابع:

الحرص على سلامة الأشخاص الذين يقدمون المساعدة النفسية

يعرف الأشخاص الذين يعملون في المجالات الإنسانية كم هو التعامل مع آلام الناس متعب، ويحتاج طاقة انفعالية كبيرة، وخاصة عندما يكون من المهم أن نتعاطف وأن نتفهم المشاعر الأليمة التي يندر أن لا يكون في خبراتنا الماضية ما يشبهها. أحياناً توقظ جراح الناس جراحاً هاجعة عندنا، وأحياناً تستنهب بقايا الطاقة لدينا، وفي مثل هذه الحالات يكون على مقدم العون الإنساني أن يكون إنسانياً أيضاً مع نفسه، فلا يفرط في غيريته لدرجة نسيان الحد الأدنى من تأمين حاجاته الجسدية والانفعالية والاجتماعية والروحية. في النهاية، لا عطاء دون أخذ، وكما يقول المثل البولندي فحتى سليمان الحكيم لا يملأ لأحد كأسه من وعاء فارغ. يتعلم المختصون النفسيون كيف يستطيعون الدخول في آلام الناس، ويتعلمون كذلك كيف يديرون انفعالهم ويحترمونها، وهذا أساسي من أجل أن يتمكنوا من العمل مع الألم دون أن ينتقل إليهم بالعدوى، ويحتكوا بالتشاؤم دون أن يفقدوا تفاؤلهم، ويعودوا إلى بيوتهم وأسرهم مع بقية من الطاقة ليلعبوا بقية أدوارهم الحياتية.

ومن بين كل الأعمال النفسية، يبدو أن العمل في تقديم الرعاية في أوقات الكوارث يؤدي بالمرء إلى أن ينسى العناية المعتادة بنفسه، مع أن الحاجة إلى هذه العناية تكون أشد في مثل هذه الأوقات بالذات للحفاظ على الطاقة على المدى الطويل. وأحياناً تسيطر الغيرة على المساعدين لدرجة تؤدي بهم إلى إلحاق الأذى بأنفسهم وربما أيضاً بأسرهم من خلال غيابهم عن أداء أدوارهم المعتادة في الأوقات غير الاعتيادية. من أجل كل هذا يجب على المسعف النفسي أن يدرك بأن هناك مساعدة سليمة وصحية، وأخرى ليست كذلك. متى تكون المساعدة كذلك؟ من أجل ضمان ذلك ننصح كل من يقدم المساعدة للآخرين أن يسأل نفسه أربع أسئلة قبل أن يقدم على تقديم المساعدة.

السؤال الأول:

هل تريد حقاً أن تساعد هذا الشخص؟ يعني هذا أنك لا تتورط في موقف المساعدة بأسباب أخرى غير المساعدة، مثلاً، يقدم البعض المساعدة لأنهم لا يستطيعون أن يرفضوا طلبات الآخرين، وقد يقدم البعض المساعدة لأنهم يريدون الحصول على سمعة جيدة لدى شخص معين، أو لكي يحصلوا من الآخر على جائزة معينة (قد تكون مادية أو معنوية)، أو لكي يقضي أوقات الفراغ

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

ويهرب من الملل. كل هذه الأسباب لتقديم المساعدة لا تؤدي إلى مساعدة صحية، لأن رغبة المساعدة ليست صافية.

السؤال الثاني:

هل لديك المؤهلات والكفاءات اللازمة لتقديم هذه المساعدة؟ المساعدة النفسية التي نسعى إليها ليست مجرد تطيب للخواطر، وليست مجرد قلب كبير، إنها مهارات وتدريب ومعرفة أولاً. كما هو مفيد في حالة معينة. حتى حين يكون المساعد النفسي صامتاً فإنه يعلم ماذا يفعل، ويكون قد تدرب على الصمت واستخداماته وليجعل من صمته حضوراً واحتراماً واهتماماً. وكما نقول في المساعدة الطبية الأولية فإن من يقدمها يحتاج إلى التدريب، فهنا أيضاً سيحتاج المسعف النفسي إلى أن يعرف جيداً ما هو فاعل.

السؤال الثالث:

هل يطلب منك هذا الشخص المساعدة؟ أو هل يتقبل على الأقل ما تعرضه عليه؟ إننا نعلم أن إسعاد الناس هو أمر صعب، ولكن إسعاد الناس بالقوة هو أمر مستحيل. قد لا يكون المصدوم في حال تمكنه من أن يطلب بلسانه، وقد لا يتكلم نفس لغتنا أحياناً، ولكن لغة الجسد تقول لنا بوضوح فيما إذا كان الشخص متجاوباً مع ما نفعله لأجله أم لا، ويمكن لنا أن نعتبر هذا الإيجاب بمثابة الطلب. بعض الناس يحتاج المساعدة ولكن لا يطلبها ولا يرفضها، أما من لا يطلب المساعدة ولا يقبلها فهو قد لا يكون مستعداً لها بعد، وقد يكون إعطائه بعض الوقت هو الحل الأنسب حتى يصبح جاهزاً لتلقي العون من الآخرين. بالإضافة إلى هذا، وحين لا يطلب الشخص ما يريد فقد يقدم له الآخرون ما هو غير محتاج له، وهم بهذا قد يضيعون جهدهم في غير مكانه.

السؤال الرابع:

عند تقديمك المساعدة للآخرين، هل تقوم فقط بقدر من الجهد اللازم لتلبية احتياجاتهم، وتترك لهم أن يقوموا ببعض من الجهد لقضاء هذه الاحتياجات؟ إن عملية المساعدة السليمة تنطلق من قناعة بأن المصدوم قد فقد مؤقتاً ضبطه لإيقاع حياته، وهي تهدف إلى إعادة قدرة المصدوم على السيطرة على

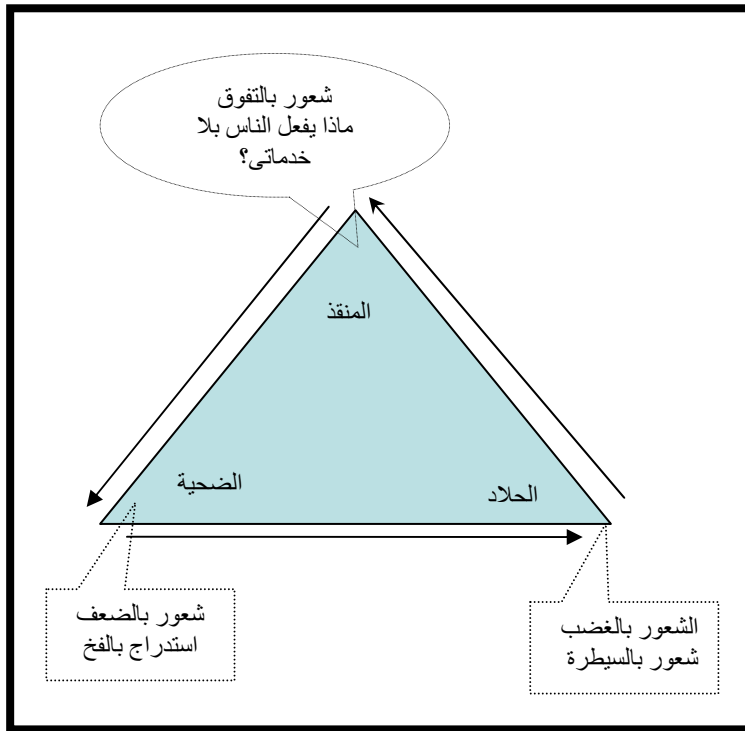
الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

حياته وعلى إرضاء حاجاته. من هنا، فإن تجاهل التركيز على نصيب المصدوم من حد أدنى من الجهد لقضاء أبسط الحاجات على الأقل يمكن له أن يحوله إلى إنسان متواكل، وقد يعتاد دور الضحية ويستمر فيه وهنا يكون قد خرج من حالة الصدمة بمستوى تكيف أدنى مما كان عليه قبل الصدمة. والتجربة العملية ترينا بوضوح كيف أن بعض الأشخاص يصبحون متطلبين وقد يعتبرون أن ما يقدم لهم بعد الكارثة يجب أن يقدم لهم فيما بعد لأطول مدة ممكنة.

إذا كانت إجابتك على الأسئلة الأربعة كلها نعم، فهذا يعني أن مساعدتك للشخص الآخر هي مساعدة سليمة، وأنها لن تدفعه نحو دور الضحية، كما لن تدفعك نحو دور المنقذ. هذان الدوران هما جزء مما يسميه إيريك بيرن E. Berne المثلث الدراماتيكي.

في هذا المثلث ثلاثة أدوار، هي المنقذ (الشهم)، والضحية (المسكينة العاجزة) والجلاد (بلا قلب). يقول بيرن بأن الأشخاص الذين يدخلون في مثل هذا المثلث يقعون في فخه ولا يقدرّون على الفكك منه، وهم قد يمارسون أدواره غير متوقعين تبادل الأدوار بعد فترة غير بعيدة، ومعنى هذا أن المنقذ قد يتحول بعد ذلك إلى دور



رسم توضيحي 1: المثلث الدراماتيكي

وذلك حين يرى أن مساعدته للضحية لا تنجح في تلبية ما كان لديه كمنقذ من توقعات، فيقوم بدور المسيطر المسير لأمر الآخر، وهو في هذا يصل بالتدرج إلى القناعة بأنه هو شخص خبير، في حين أن الشخص الآخر شخص ناقص، في مهاراته، أو في قدراته، أو في تفكيره، وهكذا يبدأ مع الزمن في التحول من الدفء إلى البرودة والتعقب لأخطاء

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الضحية. إن الشعور بعدم نجاح الخدمات أو عدم تقديرها يغري بالتحول من وضعية المنقذ إلى وضعية الجلالد المتعقب. وأحياناً يحصل العكس، إذ تنقلب الضحية التي ترى نفسها في البداية على أنها عاجزة (أنا ضعيف وأنت قوي، أنا غبي وأنت ذكي، أنا فقير وأنت غني.. الخ) إلى دور الجلالد المتعقب، حيث يقوم الشخص الذي يلعب دور الضحية بالاعتماد على قدرات منقذه، ويرفع متطلباته تجاهه، وربما يستنفد طاقاته، فإذا تعب المنقذ أتت اللحظة المناسبة لكي يهاجم الضحية الضعيف منقذه القوي بعد أن انقلبت الأدوار بينهما، فإذا لسان حاله يقول (إنك لست جيداً لأنك ترضن علي بقوتك، بمالك، باهتمامك، الخ) ولهذا أدرك العوام هذا المعنى حينما أشاروا إلى أن المساعدة قد تنحرف عن منحها السليم، وقد تفسد العلاقات بين الأشخاص، فقالوا أمثلة من نوع: اتق شر من أحسنت إليه، أو خيراً تعمل، شراً تلق، إلى آخر هذه الأقوال التي تنطبق فعلاً على لاعبي أدوار المثلث الدراماتيكي، ولكنها لا تنطبق على من يقدمون المساعدة السليمة (أصحاب الإجابات الأربعة بنعم).

قواعد لضمان أمن مقدمي المساعدة النفسية الأولية:

المساعدة النفسية الأولية قد تتناول صدمات فردية، وقد تتعامل مع مجموعات أكبر من الناس ضمن محييات أو مدارس أو ما شابه ذلك. في الحالات من النوع الثاني ينبغي لمقدمي المساعدة النفسية أن يبقوا ضمن إطار العمل الجماعي لفريق الإنقاذ وإدارة الأزمة، وهم من هنا معنيون بالتنسيق مع غيرهم ممن يعملون لخدمة المنكوبين، في ظروف قد لا تكون آمنة. ومن هنا، وللحفاظ على أمنك النفسي وعلى العمل الجماعي ابذل كل جهد ممكن لتلتزم بما يلي:

○ الرصد الذاتي والمراقبة المنتظمة لنفسك (هل أنا على ما يرام؟). يعني هذا أنك أنت المسؤول عن حاجاتك وعن تأمين تلبية هذه الحاجات، وهذا يتطلب منك ألا تنغمس في مشكلات الآخرين لدرجة عدم الانتباه لنفسك ومراقبة حالة جسدك، التعب، الإنهاك، الجوع وغير ذلك.

○ تفقد علاقاتك مع الآخرين بانتظام: أهلك، أصدقاؤك الأقربون، وزملاؤك في العمل. من السهل أن ننسى في مثل هذه الأوقات أن الدعم الاجتماعي لازم لنا نحن أيضاً، وأن ذويتنا في حاجة أيضاً إلى الاطمئنان علينا وهذا جزء من أدوار حياتنا التي لا ينبغي لها أن تنقطع ولا أن تهمل. بين حين وآخر علينا أن نحافظ على الاتصال بعالمنا، أسرنا وزملاء عملنا.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- لا تعمل وحدك .. اعمل مع شركاء أو ضمن فريق.
- احرص على أن تأخذ استراحات استرخاء قصيرة، اتبع أنت أيضاً ما تعلمه للآخرين من تعليمات لمواجهة الضغوط النفسية.
- احرص على التشاور بانتظام مع الزملاء والمشرفين والخبراء، فعملك يظل جزء من كل ولن تستطيع أداءه في معزل عما يفعل الآخرون.
- تقبل الحقيقة القائلة بأنك لن تستطيع تغيير كل شيء، في الكوارث نقابل وقائع مؤلمة وأحداث مخزنة.. تذكر دوائر الضبط الذاتي التي مر ذكرها في الفصل الأول، وما هو في إطار قدراتك ولا تطالب نفسك بما يتعدها.
- عزز في نفسك المرونة والتسامح والصبر.
- تجنب العمل على مدار الساعة مع مقدار قليل من الراحة (النوم - الطعام).
- تجنب الإفراط في تناول القهوة والوجبات السريعة. قد ينعكس التغيير الكبير في أسلوب حياتنا أثناء أعمال المساعدة في حالات الكوارث سلبياً على صحتنا وربما يقلل من قدرتنا على العمل لفترة طويلة.
- تجنب التفكير بالأساليب الشائعة التي تعيق الرعاية الذاتية ومنها:
 - سيكون تخصيص بعض وقتي للراحة أنانية وتفريطاً بحق الآخرين.
 - إن الآخرين يعملون طول الوقت، وعلي أن أفعل مثلهم.
 - احتياجات المصابين والمنكوبين هي دائماً أهم من احتياجات مساعدتهم.
 - أستطيع أن أجز أكثر إذا اشتغلت طول الوقت.
 - إنني وحدي للأسف الشخص القادر على أداء مهمات معينة، ولذلك علي أن أعمل هذا كله وحدي.

بعد انتهاء فترة العمل والعودة إلى الحياة الطبيعية

عند العودة من فترة عمل كثيف في المساعدة يمكن أن لا يكون من السهل العودة إلى إيقاع حياتنا المعتاد. توقع بأنك ستحتاج إلى فترة استعادة التكيف بعد عودتك لحياتك (متلك، عملك). إنك

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

ستحتاج إلى أن تضع في أولوياتك إعادة استجماع قواك وأفكارك. ولهذا ابذل كل جهد ممكن لتتخرط في الفعاليات التالية:

- اسع إلى تبادل الدعم الاجتماعي
- قم بمراجعة ما فعلتموه مع الزملاء الآخرين وقت تقديم الإغاثة، وناقش معهم تجاربهم في وقت الكارثة.
- قم بجدولة الوقت فرمما أنك ستحتاج إلى إجازة من أجل إعادة الاندماج تدريجياً في حياتك الطبيعية.
- كن مستعداً لتبدلات جذرية في نظرتك إلى العالم، وهي تغيرات قد تكون عميقة ولا يلاحظها عليك غيرك.
- لا تتردد في طلب الانضمام إلى مجموعات الدعم المخصصة لمتطوعي أعمال الإغاثة لمناقشة ردود فعلك على الإجهاد وخاصة تلك التي تستمر لأسبوعين أو ثلاثة.
- زيادة الأنشطة الترفيهية التي تساعد على تخفيف آثار الضغوط والإجهاد.
- العناية الفائقة بالصحة والتغذية (لتعويض الفترة الماضية).
- الاهتمام بإعادة إحياء العلاقات الوثيقة.
- العودة إلى عادات النوم الجيدة.
- تخصيص وقت لتأمل الذاتي.
- وطن نفسك على ممارسة "الأخذ" من الآخرين للموازنة بين الأخذ والعطاء.
- افتتح على الأشياء التي تسبب لك في العادة المرح والمتعة.
- انسحب لبعض الوقت من دور "الخبير" أو "المنقذ".
- احرص على ممارسة الأنشطة التي يكون لها عندك صدى ديني أو روحي.
- توقع أن تعود في الأحلام (اليقظة أو في النوم) إلى ذكريات مؤلمة ومزعجة، وتذكر أنها طبيعية وستختفي تدريجياً.
- حافظ على وجود مجلة تجبها لمطالعتها بين حين وآخر للتخلص من الأفكار المزعجة.
- اطلب مساعدة في رعاية أطفالك إن لمست أنك عصبي وتثور غضباً لأسباب تافهة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- اطلب مساعدة في بعض الأعمال الروتينية (المنزلية مثلاً) إن لمست أنك تلاقى صعوبة في أدائها.

ابدل كل جهد ممكن لتجنب التورط في ما يلي:

- اللجوء إلى الكحول أو المهدئات أو أي من العقاقير بكميات زائدة (مسكنات الصداع، العقاقير المتعارضة مع دورة النوم الطبيعي وإطالة اليقظة أو النوم دوائياً).
- إدخال أي تغييرات أساسية في حياتك لمدة شهر على الأقل.
- تجنب القلق الزائد حيال المشكلات الطبيعية في العودة إلى إيقاعك المعتاد في الحياة اليومية.
- تجنب الانخراط فيما يعيق عودتك إلى الحياة الطبيعية، مثل:
 - أن تبقى نفسك مشغولاً إلى حد زائد.
 - أن تجعل العناية بالآخرين (الضحايا وأهاليهم، اللاجئين بأعداد كبيرة) أهم من العناية بنفسك.

-العزلة وعدم الرغبة في الحديث عن تجربة العمل الإغاثي مع أحد.

المساعدة عمل إنساني من الطراز الأول، ولكنه عمل يستنهك صاحبه إلى حد أنه قد يشعر بأن المحيطين به ممن لم يجربوا ولم يروا ما رآه لا يفهمونه أبداً .. لا تستغرب هذا، أنت أيضاً قبل أن تبدأ في مثل هذه التجربة ما كنت لتفهم المشاعر الثقيلة التي يعيشها من ممارستها. تذكر على كل حال أنك عملت ما كان بوسعك عمله، وبعد انتهاء فترة العمل على ضحايا الكارثة آن الأوان لكي تعود إلى حياتك اليومية المعتادة، لن تستطيع أن تنسى، تماماً مثل ضحايا الكارثة تفاصيل عما حدث، لكنك مثلما علمتهم أثناء عملك معهم تعرف الآن قيمة تفاصيل الحياة اليومية، قيمة أن تنام في سريرك، آمناً في سربك، ومع أنك (ونحن مثلك أيضاً) لا تتمنى أن يتكرر ما حدث فمن المهم أنك وأمثالك ستكونون جاهزين مرة أخرى لتقديم هذا الجهد الإنساني الكبير مرة أخرى لضحايا آخرين ..

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث
د. مطاع بركات

ملاحق الكتاب

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

خطوات أساسية للفاعلية	الفاعلية
١- الحرص على التوازن الداخلي للمسعف نفسه. ٢- جمع المعلومات قبل المغادرة ٣- تحضير الحقيبة ٤- دخول المكان (المخيم، المستوصف) أول مرة ٥- التعرف إلى من يحتاجون إلينا ٦- الحفاظ على الحضور الهادئ ٧- مراعاة الثقافة وتنوعها ٨- تحديد أكثر الناجين المعرضين للخطر	١- التحضير لتقديم الإسعاف النفسي الأولي
تعريف الناجي إلى المساعد وسؤاله عن حاجاته الفورية الانتباه للانطباع الذي يتركه المساعد عند الآخرين	٢- التواصل وإقامة العلاقة المبدئية
١- ضمان السلامة الجسدية المباشرة ٢- تعزيز الشعور بالسيطرة على الوضع والقدرة على التنبؤ بالآتي من الأحداث، والشعور بالراحة والأمان ٣- تقديم معلومات بسيطة عن استجابة الإنسان المتوقعة في حالات الكوارث والخدمات	٣- الأمن والطمأنينة
٤- تأمين الحد الممكن من الراحة الجسدية ٥- تشجيع الاندماج مع الآخرين ٦- الاهتمام بالأطفال الذين انفصلوا عن ذويهم ٧- الحماية من الصدمات النفسية الإضافية، ومما يذكر بالصدمة النفسية السابقة.	٤- الاستقرار العاطفي
٨- توجيه اهتمام خاص للأفراد المنكوبين بشدة. ٩- الأطفال والمراهقين (الفقد والحداد) ١- إعادة الطمأنينة للمنكوبين والفاقدين لتوازنهم الانفعالي.	

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

٢- الحديث في نقاط محددة إلى المضطربين من الكبار أو الأطفال والمراهقين.

- ١- طبيعة وشدة الخبرات الصادمة
 - ٢- وفاة أحد أفراد الأسرة أو المقربين
 - ٣- المخاطر والمكدرات المستمرة في التفاقم ما بعد الكارثة.
 - ٤- تخفيف القلق على سلامة الأحياء
 - ٥- الصحة والمرض ، والحاجة إلى أدوية
 - ٦- خسائر نتيجة للكارثة (البيت والمدرسة والممتلكات الشخصية، أو الحيوانات الأليفة)
 - ٧- مشاعر الذنب.
 - ٨- أفكار عن إلحاق الأذى بالنفس أو الغير
 - ٩- عدم وجود شبكة دعم اجتماعية
 - ١٠- خبرات سابقة في تعاطي الخمر أو المخدرات
 - ١١- التعرض في السابق لصدمة وخسارة
 - ١٢- مشكلات نفسية كانت موجودة سابقاً قبل الكارثة
 - ١٣- مشكلات خاصة بالأفراد والأسر فيما يخص مناسبات ذات أهمية خاصة أعاققتها ومنعت حدوثها الكارثة.
- ١- تحديد أكثر الحاجات إلحاحاً
 - ٢- توضيح الحاجة
 - ٣- مناقشة خطة عمل لتلبية الحاجة
 - ٤- العمل على تلبية الحاجة
- ٥- جمع المعلومات عن الحاجات العاجلة والمشكلات الحالية
 - ٦- التوجيه العملي المباشر
 - ٧- الدعم الاجتماعي

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

الاستفادة الفورية من دعم الأشخاص المتأثرين ٣- مناقشة تقديم الدعم وتلقيه ٤- عندما لا يعمل الدعم الاجتماعي اللجوء إلى مختصين طبيين أو نفسيين.

١- توفير المعلومات الأساسية عن ردود الفعل الطبيعية ٢- مراجعة ردود الفعل النفسية المشتركة في التجارب المؤلمة والخسائر ٣- معلومات أساسية عن طرق المواجهة ٤- عرض بسيط لتقنيات الاسترخاء ٥- المساعدة في إدارة الغضب ٦- المساعدة في مشاكل النوم ٧- مواجهة تعاطي المخدرات.

١- توفير صلة مباشرة مع مصادر الخدمات الإضافية المطلوبة
٢- الاستمرارية في المساعدة على تعزيز العلاقات

٨- توفير المعلومات عن طرق التكيف مع الصدمات والكوارث

٩

إنهاء علاقة المساعدة الإحالة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

تلميحات للتعامل مع المراهقين عقب الكوارث

السلوك	الاستجابة	أمثلة مما يمكن قوله أو فعله
الانفصال، الشعور بالعار أو العيب، أو الذنب.	أوجد الوقت المناسب لمناقشة المراهقين والأحداث في مشاعرهم. أكد على أن هذه مشاعر مشتركة، وواجه لوم الذات المفرط بتفسيرات واقعية لما يمكن أن يكون بالفعل حصل.	"العديد من الأطفال والكبار يشعرون مثلك بالغضب، ويلومون أنفسهم لأنهم لا يستطيعون القيام بالمزيد. أنت لم ترتكب خطأ. حتى رجال الإطفاء المدربون يقولون أنه لا يوجد ما كان يمكننا عمله.
حاول رفع درجة الوعي الذاتي لدى المراهقين بمخاوفهم، وإحساسهم بالضعف والخوف وعدم النظر إليها على أنها مشاعر غير طبيعية.	ساعد المراهقين في أن يفهموا أن هذه المشاعر مشتركة وعامة. شجع العلاقات مع الأسرة والأقران للحصول على الدعم اللازم خلال فترة التعافي.	"لقد راودني هذا الشعور أنا أيضاً، شعرت فعلاً بالعجز والخوف. معظم الناس يشعرون بمثل هذا عندما تحدث كارثة حتى لو كان هذا لا يظهر عليهم.
الحزن والهم على بقية الضحايا وأسرتهم	تشجيع القيام بأنشطة بناءة لمساعدة الغير، دون إلغاء تحملهم مسؤولياتهم.	ها هو جهاز الخلوي يعمل من جديد، لماذا لا نرى ما إذا كان يمكنك اللعب بلعبة جميلة فيه.
		شكراً لك لأنك ستلعب مع أختك الصغيرة قليلاً. ستصبح حالها أفضل بكثير الآن.
		مساعدة المراهقين على تحديد المشاريع التي تناسب عمرهم وتعطيهم الشعور بالمعنى (مثل إزالة الركام من المدرسة أو بجمع الأموال والإمدادات إلى المحتاجين).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

"إننا جميعاً نمر بضغوط هائل. حينما تتعكر حياة الناس بهذا الشكل الفظيع، فإنهم جميعاً يشعرون بالخوف والغضب، بل وحتى بالرغبة في الانتقام. قد لا تصدقون هذا الآن، ولكن جميعنا ستتحسن مشاعره حين نعود إلى نظام حياة أحسن".

اشرح له أن التغيرات في مواقف الناس بعد كارثة هي أمور عامة وطبيعية، ولكن ستعود الأمور إلى وضعها الطبيعي مع مرور الوقت.

تغيرات راديكالية في المواقف

تشجيع تأجيل القرارات الكبرى في الحياة.

إرادة دخول مرحلة الرشد باكراً (يريد مغادرة المدرسة، أو يتزوج)

إيجاد سبل أخرى لجعل المراهقين يشعرون بسيطرة أكبر على الأمور.

عمل لمساعدة أهلك، لكن من المهم عدم اتخاذ قرارات كبرى الآن. إن وقت الأزمة ليس طويلاً بما يكفي لإجراء تغييرات كبيرة"

تلميحات للتعامل مع المراهقين عقب الكوارث

السلوك	الاستجابة	أمثلة عما يمكن قوله أو فعله
سلوك تعويضي، باستعمال الكحول أو المخدرات، أو السلوك الجنسي أو المخاطرات التي تعرضهم للإصابة.	ساعد المراهقين ليفهموا أن من الخطير أن نلجأ لأشكال فش الخلق غير المدروسة من أجل التعبير عن مشاعرنا السلبية (كالغضب). اسع للحد من إمكانات الوصول إلى الكحول والمخدرات. سعيًا نحو ممارسة شيء من الضبط الوالدي للحدود الزمنية لخروجهم، اجعلهم يعلمونك متى يذهبون وماذا يخططون لفعله.	"كثير من المراهقين، والكبار أيضاً يشعر بالغضب بعد وقوع كارثة كهذه. وهناك من يعتقد أن شرب الخمر أو تعاطي المخدرات يساعد بطريقة ما، ولكنها ليست طريقة جيدة للتسرية عن النفس". "من المهم خلال هذه الأوقات أن اعرف أين أنت وكيفية الاتصال بك." أكد له أن هذا التدقيق الإضافي مؤقت، فقط حتى تستقر الأمور.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

اقضوا وقتاً أطول لتحدثوا كأ أسرة عن ما يحل بالجميع. قل: " في الحقيقة إن كوننا معصبين مع بعضنا البعض هو أمر طبيعي تماماً، بالنظر الى ما حدث لنا .. أعتقد أننا على كل حال نبلي بلاء حسناً. جيد أن نكون مع بعضنا الآن"

قل له "انني أقدر لك هدوءك عندما كان أخوك يصرخ في نومه الليلة الماضية. أعرف أنه أيقظك أيضا. "

عندما يحدث ما يذكرك بالصدمة، جرب أن تقول في نفسك: "أعلم .. أنا غاضب (خائف، معصب) الآن لأنني تذكرت الأمر مرة أخرى، لكن الوقت الآن مختلف، فالإعصار انتهى وأنا الآن بأمان".
 "إن متابعة التغطية الإعلامية يمكن أن تزيد أمورك سوءاً، لأنهم كالبيغاء يعيدون عرض اللقطات نفسها مرات ومرات. ما رأيك بأن نطفئ التلفاز الآن؟

أوضح أن الضغط والتأزم هو أمر متوقع في العلاقات. شدد على أننا بحاجة الى دعم الأسرة والأصدقاء خلال فترة استعادة التوازن شجع التسامح مع مختلف أفراد الأسرة في طور استعادة التوازن شجعهم على تحمل المسؤولية عن مشاعرهم .

ساعدهم كي يحددوا المستذكرات المختلفة المرتبطة بما حدث (أشخاص، أماكن، أصوات، أوقات معينة) واحرص على توضيح الفرق بين الحدث الكارثي وبين مستذكراته التي تأتي بشكل طبيعي بعده. اشرح للمراهقين أن متابعة وسائل الإعلام تزيد مخاوفنا من أن يحدث لنا هذا مرة ثانية.

حدوث تغيرات مفاجئة في العلاقات مع الآخرين: يمكن للمراهقين أن يتبعوا عن أهلهم وعن أسرهم بل وحتى عن أقرانهم. يمكن أن يكون هذا رد فعلهم على استجابات الأهل القوية للكارثة.

مخاوف من تكرار الكارثة، وردود الفعل على الإشارات التي تذكر بالحدث.

الإسعاف النفسى الأولى لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

السلوك	الاستجابة	تلميحات لمساعدة الأطفال فى سن المدرسة عقب الكوارث
الصدمة لما جرى	إذا سألك الطفل عما حدث فقدم له إجابة واضحة ومبسطة. تجنب تقديم التفاصيل التي تخيف الطفل. صحح أي معلومات خاطئة موجودة لديه. ذكره بأن هناك أشخاصاً ماهرين يعملون من أجل أمن الأسر وأهم سيساعدون أسرته أيضاً إذا احتاجت إلى ذلك. دع الطفل يعلم بما يمكن أن يحصل فيما بعد فهذا سيريجه.	أمثلة عما يمكن قوله لقد سمعت أن الأولاد الآخرين يقولون بأن هناك فيضانات أخرى ستحدث، لكنني أريد أن أؤكد لك الآن أننا في مكان مرتفع وآمن. استمر في تقديم الإجابات للطفل دون أن تشور غضباً لأنه يطرح المزيد من الأسئلة، وأكد له ما تعرفه عن أن أسرته ستكون آمنة الآن. كما رأيت، مدرستك قد غمرت حالياً بالمياه تماماً. سيكون علينا أن نسجلك في ما تبقى من الفصل الدراسي إلى مدرسة هذا الحي.
الشعور بالذنب والمسؤولية: يمكن أن يشعر أطفال سن المدرسة بالهم وأنهم بشكل أو بآخر قد ارتكبوا خطأ، أو أنهم كانوا قادرين على أن يغيروا مجرى الأحداث. وهم في العادة يترددون في أن يبوحوا بهذه الأفكار لأحد	وفى للأطفال الفرصة لكي يبوحوا لك بمشاعرهم وأفكارهم. اشرح لهم ببساطة خطأ فكرتهم عن مسؤوليتهم عما جرى.	خذ الطفل على انفراد، واطرح له ما يلي: "بعد الكوارث الكبيرة كهذه، كثير من الأطفال وربما حتى الراشدين أيضاً يعتقدون ضمناً بأنهم لو تصرفوا بطريقة مختلفة لتغيرت الأحوال، أو يتألمون لأنه كان عليهم أن يفعلوا شيئاً ما بطريقة مختلفة. ولكن هذا الاعتقاد لا يعني أبداً أنهم مسؤولون عما يجري. حتى رجال الإطفاء المدرسين قالوا بأنه لم يكن أمامهم شيء ليفعلوه، إنه بالتأكيد ليس ذنبك أنت أن تسير الأمور بهذا الشكل.
القلق من احتمال تكرار الكارثة والحساسية الشديدة لكل ما يذكر	حاول التعاون مع الطفل لتحديد الأشياء التي تذكره بالصدمة (أشخاص، أماكن، أصوات.. الخ)، ووضح له الفرق بين	حين يفهمون تأثير المستذكرات عليهم وإعادةهما لقلقهم من الكارثة، علمهم ما يلي: "فكر وقل لنفسك: إنني ناثر وخائف

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

بالصدمة. الحدث الصادم وما رافقه أو تلاه من أشياء بشكل اعتباطي. الآن لأنني تذكرت بداية القصف الجوي وأصوات الطائرات، وها أنا الآن أسمع صوت طائرة تحلق فوقنا من جديد .. لكن هذه طائرة تجارية ولن يعاودنا القصف بسببها".

احم الأطفال من مشاهد الإعلام إن كانت هناك تغطية إعلامية للحدث

الحدث الصادم وما رافقه أو تلاه من أشياء بشكل اعتباطي. أكد لهم كلما دعت الحاجة بأنهم الآن في أمان (دون مبالغة).

احم الأطفال من مشاهد الإعلام إن كانت هناك تغطية إعلامية للحدث

الحديث المتكرر عن كيف حدثت الكارثة، أو اللعب بألعاب تصف ما حدث وتكرارها مراراً وتكراراً

الحدث الصادم وما رافقه أو تلاه من أشياء بشكل اعتباطي. أكد لهم كلما دعت الحاجة بأنهم الآن في أمان (دون مبالغة).

احم الأطفال من مشاهد الإعلام إن كانت هناك تغطية إعلامية للحدث

الحديث المتكرر عن كيف حدثت الكارثة، أو اللعب بألعاب تصف ما حدث وتكرارها مراراً وتكراراً

مشكلات النوم، بما في ذلك الكوابيس، الخوف من الذهاب إلى النوم بمفرده، أو الخوف من النوم بعيداً عن بقية أهلهم.

القلق بشأن سلامته وسلامة الآخرين

توتر وربما انحراف في السلوك، عدوانية غير معتادة من الطفل، أو حركة زائدة

الآن لأنني تذكرت بداية القصف الجوي وأصوات الطائرات، وها أنا الآن أسمع صوت طائرة تحلق فوقنا من جديد .. لكن هذه طائرة تجارية ولن يعاودنا القصف بسببها".

قل لنفسك أيضاً: "إن مشاهد التلفزيون تضربي ولا تفيدني .. سأغلقه الآن"

لقد لاحظت أنك ترسم كثيراً من الرسوم المتعلقة بما حدث. هل تعلم أن أطفالاً كثيرين يفعلون الشيء نفسه؟ قد يكون رائعاً أن ترسم لي كيف ستعود مدرستك لسابق عهدها، بعد أن يعيد الناس بناءها.

إنها أحلام مفزعة حقاً، يؤسفني أنها تأتي إليك لتزعجك هكذا .. ولكنها تأتي أيضاً إلى الآخرين. لتتحدث عن أحلام أخرى جميلة تود لو تراها في نومك، وأنا سأذهب معك لأرافقتك إلى فراشك ريثما تهدأ وتعود للنوم. تمنى معي أنك ستري الآن أحلاماً ممتعة.

خصص صندوقاً يستطيع الطفل أن يكتب همومه ومخاوفه ويرميها فيه، ثم خصص وقتاً لكي تقرأ هذه الكتابات والرسوم مع الطفل فيما بعد. علمه طريقة حل المشكلات والتصدي للمخاوف، وقدم له إجابات عما يشعر به.

أنا أعلم أنك لم تكن تقصد أن تصفع الباب هكذا، إننا كلنا متوترون وقد يخرج هذا منا بشكل غير مقصود في سلوك لا نريده حقاً. ما رأيك بأن نتمشى قليلاً؟ الحركة تساعدنا أحياناً على التخلص

الحدث الصادم وما رافقه أو تلاه من أشياء بشكل اعتباطي. أكد لهم كلما دعت الحاجة بأنهم الآن في أمان (دون مبالغة).

احم الأطفال من مشاهد الإعلام إن كانت هناك تغطية إعلامية للحدث

الحديث المتكرر عن كيف حدثت الكارثة، أو اللعب بألعاب تصف ما حدث وتكرارها مراراً وتكراراً

مشكلات النوم، بما في ذلك الكوابيس، الخوف من الذهاب إلى النوم بمفرده، أو الخوف من النوم بعيداً عن بقية أهلهم.

القلق بشأن سلامته وسلامة الآخرين

توتر وربما انحراف في السلوك، عدوانية غير معتادة من الطفل، أو حركة زائدة

الحدث الصادم وما رافقه أو تلاه من أشياء بشكل اعتباطي. أكد لهم كلما دعت الحاجة بأنهم الآن في أمان (دون مبالغة).

احم الأطفال من مشاهد الإعلام إن كانت هناك تغطية إعلامية للحدث

الحديث المتكرر عن كيف حدثت الكارثة، أو اللعب بألعاب تصف ما حدث وتكرارها مراراً وتكراراً

مشكلات النوم، بما في ذلك الكوابيس، الخوف من الذهاب إلى النوم بمفرده، أو الخوف من النوم بعيداً عن بقية أهلهم.

القلق بشأن سلامته وسلامة الآخرين

توتر وربما انحراف في السلوك، عدوانية غير معتادة من الطفل، أو حركة زائدة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

من المشاعر القوية التي تسيطر علينا.

إن البكاء أمر يريح الشخص الحزين حتى لا يتجمع حزن في قلبه وحده، وحتى الكبار يكون أيضاً عندما يكون حزنهم قوياً. أحياناً نشعر بعد الكوارث بأن الآخرين تركونا ولا نستطيع أن نمنع أنفسنا من أن نغضب منهم لذلك. لا بأس بأن تخرج هذا الغضب وأن تحدثي عنه، في مثل هذه المواقف حتى الكبار يرتجفون من الخوف أو الغضب .. لا بأس عليك ..

هذه الحادثة ترهق الجسد والروح كثيراً .. ويغدو الجسد منهكاً ومتوتراً. ما رأيك بأن نعمل معاً شيئاً لراحة عضلاتنا (معدتنا، رأسنا .. الخ)؟

وهنا طبق مع الطفل تمرين الاسترخاء.

نعم، لقد جرحت قدمي جرحاً واسعاً، ولكن الممرضة قد اعتنت جيداً بهذا .. انظر إن الرباط الضاغط يخفف كثيراً من ألم الجرح، وأنا الآن بعد استخدام الدواء في حال أفضل بكثير. أظن أن وقت القرص التالي قد حان الآن .. هل تساعدني بالإتيان بكوب ماء؟ إن الدواء يساعدني حقاً.

وفر للطفل مكاناً مناسباً ليفرغ انفعالاته ويعبر عنها، وهذا يشمل الخوف، والحزن، والغضب. لا مانع من أن تجعل الطفل الغاضب يضرب بيده وسادة لينة، أو أن تجعله يبكي ليتخلص من حزنه. حاذر من أن تقول للطفل بأنك تتوقع منه أن يكون قوياً أو شجاعاً أو ما شابه، بل اسمح له فقط بأن يعبر عما به وتقبل هذا منه.

أعط الطفل الفرصة ليعبر عن مشاعره، وابق أنت أثناء ذلك هادئاً قدر ما تستطيع، لأن هذا يهدئ مخاوف الطفل .. حاول أن تعلمه تمرين الاسترخاء لتخفيف الألم أو صرف الانتباه عن الألم بشكل إرادي انتبه لنوم الطفل بشكل كاف، ولتناوله طعاماً مناسباً، الجوع والنعاس يصيبان الأطفال بكثير من التوتر الإضافي.

أعط الطفل فرصة لكي يعبر عن شعوره تجاه ذلك، ولا بأس بأن تزيل مخاوفه الزائدة من كسر بسيط أو من جرح سطحي. أره أنك تتحسن وأنت تسيطر على الألم باستخدام الأدوية المناسبة. يمكن أيضاً أن تشجع الطفل على أن يفعل شيئاً من أجلك مما يساعدك على تحمل الألم.

الخوف من أن يحتاجهم مشاعرهم القوية

مشكلات صحية ناجمة عن شدة الانفعال: كالصداع، آلام العضلات، الرغبة في التقيؤ أو الشعور بالآلام في المعدة دون سبب واضح

رؤية أحد الأقرباء جريحاً أو مصاباً والجزع على حالة هذا القريب

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

بماذا يمكن أن تشعر عندما تحدث الصدمات الكبيرة أو الكوارث

كما أن من الطبيعي أن تصاب أجسادنا عندما نتعرض للصدمات القوية، كذلك من الطبيعي أن تظهر على نفسيتنا بعض الإصابات. من لا يعرف هذا قد يظنه شذوذاً أو مرضاً نفسياً. إذا حدثت الكوارث لنا أو لمن حولنا فمن الطبيعي أن نشعر بشيء من الأشياء التالية، وربما بعدد كبير منها:

أفكار وسواسية اقتحامية

- ❖ أفكار أو صور مزعجة عن الكارثة تأتينا فجأة سواء في النوم أو في اليقظة.
- ❖ انفجارات انفعالية مفاجئة هي عبارة عن استجابات لما قد يذكر من قريب أو بعيد بالصدمة.
- ❖ الخوف جدياً من أن الصدمة ستعود وتضربنا من جديد

التجنب والانسحاب

- ❖ تجنب الحديث عن الصدمة أو حتى التفكير بها
- ❖ تحاشي أشياء تذكرنا بالصدمة (الأماكن، الأشخاص، وغير ذلك).
- ❖ البرودة الانفعالية: بلع المشاعر
- ❖ الانعزال وفقدان الاهتمام. بمرافقة الآخرين وبرود المشاعر نحوهم
- ❖ فقدان الرضى والسعادة بما كنا سابقاً نحبه ونسعد به (هوايات، علاقات.. الخ).

استجابات جسدية ناجمة عن شدة الانفعال

- ❖ نوبات من العصبية، الشعور بالغضب الشديد
- ❖ صعوبة الدخول في النوم أو الاستيقاظ في نصف الليل، أو أبطر بكثير من المعتاد
- ❖ مشكلات هضمية، الشعور بالحرقة المعدية أو مشكلات في تناول الطعام (إفراط أو عزوف)، الإسهال أو الإمساك.
- ❖ مشكلات عضلية، التعب الشديد، الشعور بالغثيان

مفاتيح كثيرة للحزن والأسى أو للرعب والقلق

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

الأماكن، الأشخاص، الأصوات، بل وحتى الجو وصوت الرياح، كل ما يمكن أن يرتبط بالصدمة مما رافقها. كل هذا يمكنه أن "يعيدنا في الزمان" خلفاً إلى درجة شعورنا أحياناً بأننا نعيش الكارثة نفسها مرة أخرى.

رؤية حال حياتنا الجديدة بعد فقدان أشياء أو أشخاص عزيزة علينا جداً: الانزعاج من الاستيقاظ مرة أخرى في غير فراشنا المعتاد، رؤية أشياء تابعة لمن فقدناهم من الأحباب، رؤية سيارات الإسعاف، أو سيارات الشرطة أو حتى رجال الإطفاء. كل هذا يسرقنا من أي حاضر نعيشه، ويرمينا من جديد في اتجاه لحظة الكارثة.

ماذا يمكن أن يفيدنا في هذه الحال؟

- ❖ الحديث إلى شخص نرتاح إليه للحصول على الدعم النفسي
- ❖ قضاء الوقت مع الآخرين عدم البقاء بعزلة
- ❖ محاولة إلزام أنفسنا بفعل أشياء إيجابية بدل الجلوس والحملقة (رياضة، قراءة، مساعدة الآخرين)
- ❖ ممارسة طرائق الاسترخاء، الصلاة، التأمل وقراءة الكتب السماوية
- ❖ الحرص على الراحة الجسدية والنوم المناسب والغذاء السليم.
- ❖ مزاوله ما نقدر عليه من أنشطتنا المعتادة وعاداتنا (فرشاة الأسنان، الحمام الصباحي، الذهاب إلى العمل .. الخ)
- ❖ البحث عن مرشد نفسي أو مسعف نفسي نتحدث إليه.

احذر اللجوء إلى الأشياء التالية ..

- ❖ إنها أخطاء شائعة يعتقد البعض أنها تساعدهم، وهي تؤذيهم
- ❖ استخدام الكحول "للنسيان" أو لتجاوز الواقع
- ❖ العمل بشكل مفرط "الهروب في العمل بمبالغة"
- ❖ الانعزال عن الناس كي لا يرونا بحال سيئة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- ❖ الغضب والعصبية مع الآخرين لا تفش الخلق
- ❖ الإفراط في الطعام أو الامتناع عنه
- ❖ الانقطاع عن الأشياء المحببة في حياتنا (حداداً)
- ❖ إهمال الذات بحجة مساعدة الآخرين
- ❖ الإفراط في متابعة التلفزيون والأخبار السيئة

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

هل تريد أن تزيد ما تتلقاه من الدعم الاجتماعي؟ هذه معلومات قد تفيدك

- اعلم أن التواصل الاجتماعي يساعدنا في التخلص من الضغوط السلبية
- تواصل الأطفال والمراهقين مع أقران لهم في عمرهم هو ضرورة تربوية قصوى ..
- تواصلك مع أفراد أسرتك ومع أصدقائك وجيرانك والناس الذين تعرضوا لنفس الكارثة يفيدكم جميعاً .. ومن يحتضن كارثته وحده فإنه يحرم نفسه وغيره من المنافع المتبادلة للعلاقات الداعمة.

أين تبحث عن الدعم الاجتماعي؟

كل هؤلاء هم أمثلة جيدة، و يمكنك بالتأكيد أن تضيف لهم مزيداً.

الأصدقاء الحميمون	أفراد الأسرة المقربون منك	شريك الحياة
المستشار النفسي والمرشد النفسي	الكادر الطبي، الممرضات	رجل الدين، حتى إن لم تكن تعرفه
لا تستغرب .. الحيوانات الأليفة	شركاؤك أو زملاؤك في العمل	مجموعات الدعم المتبادل للشركاء
		في المصائب

نصائح لضمان إحراز الدعم

اسأل محدثك إذا كان الوقت مناسباً له ليفرغ لك قليلاً	ابدأ بالحديث عن أشياء عملية وعامة	قرر بتأن إلى من تريد أن تتحدث
أخبر محدثك كم أنت ممتن لأنه يستمع إليك	اطلب ما تريد بوضوح ودون تورية (إني أحتاج أن أتحدث مع شخص أرتاح إليه .. لا أريد في هذه الساعات العصبية أن أكون وحدي	اعرف مسبقاً عن ماذا تريد الحديث
أخبر الآخرين بوضوح عما تحتاجه منهم ويساعدك في الموقف الحالي ولا تدعهم يضطرون إلى التخمين.	تحدث عما يؤلمك ويثير مخاوفك حين تكون جاهزاً لذلك	احرص على أن تجد المكان والزمان المناسب

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

حين تحتاج الدعم الاجتماعي تجنب ما يلي:

- لا تلتزم الصمت "وتبلع" حاجاتك كي لا "ترجع الآخرين".
- لا تتوقع سلفاً أن الآخرين لا وقت عندهم لك.
- لا تلتزم الصمت لمجرد خوفك من أن تبدو ضعيفاً (نقائماً).
- لا تنتظر ضاغطاً على نفسك حتى يأتي الناس من تلقاء ذاتهم ليستمعوا إليك أو يسألوك عن أحوالك.

هل تريد أن تعرف طرائق سريعة للتواصل الداعم

- تحدث بالهاتف إلى أصدقائك أو أقربائك ..
- حسن نوعية علاقتك مع الموجودين حولك ولو كانوا مجرد معارف جدد.
- أعد الحياة لطقوسك الدينية، صلّ في دور العبادة وربما تنضم إلى نشاط جماعي يقوم به البعض هناك .
- لا تتردد في الانضمام إلى اجتماعات مقترحة لمن لهم وضع يشابه وضعك (مجموعات الدعم).
- ساهم في الجهود الجماعية التي تعقب الكوارث أو الفجائع (لا تعتزل طقوس الحداد والتعزية).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

أنت أيضاً يمكنك أن تقدم الدعم للآخرين في الأوقات الصعبة

يمكنك أن تساعد أفراد أسرتك وأصدقاءك لكي يتكيفوا بعد الكوارث، وذلك بأن تسخر وقتاً تقضيه معهم وأن تصغي إليهم بانتباه. إن معظم الناس يتعافون بشكل أفضل حين يكونون بين أشخاص يفهمونهم ويهتمون لشأنهم، ولكن بعض الناس يختارون أن لا يتحدثوا عن معاناتهم كثيراً، في حين أن البعض الآخر يحتاجون إلى أن يتحدثوا عن معاناتهم مراراً وتكراراً. يبدو لهؤلاء الآخرين أن حديثهم عما حدث لهم بسبب الكارثة يساعدهم كيلا تسيطر عليهم المشاعر الجياشة. أحياناً يكون من المفيد مجرد قضاء الوقت مع أشخاص ودودين حتى دون حديث مباشر. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنها أن تساعدك عندما تريد أن تقدم الدعم الاجتماعي للآخرين بعد نكبات أصابتهم.

أسباب تجعل بعض الناس يتجنبون استقبال الدعم الاجتماعي

أن يكونوا محتارين، فلا يعرفوا ماذا الخشية من أن يثقلوا على غيرهم. الرغبة في تجنب الحديث أو تذكر ما يريدون حدث لهم الشعور بالارتباك أو الخجل لا يعرفون أن هذا مفيد لهم، أو أن الآخرين يرغبون فعلاً في مساعدتهم لومهم أو سخريتهم يخافون من أن يفقدوا السيطرة على سبق لهم أن حاولوا الحديث مع لا يعرفون من أين يمكنهم أن يحصلوا أنفسهم إذا بدأوا في الحديث عن شخص، ولكنه صدهم أو سخر على من يستمع إليهم مشاعرهم منهم

نصائح يمكن أن تفيدك إذا قررت أن تقدم الدعم للآخرين

عبر عن اهتمامك وانتباهك أظهر احترامك لمشاعر الآخر تحدث عن الطرق المناسبة للتكيف مع الحياة الجديدة اعلم بأن هذا النوع من المعاناة يحتاج آمن بقدرة الناس على أن يتعافوا من يقاطعك فيهما أحد وقتاً هادئاً ومكاناً مناسباً لا وقتاً لكي تخف وطأته. المواقف الصعبة والمريعة تحرر من التوقعات والأحكام المسبقة ساعد الأشخاص على أن يعصروا اعرض على من تريد أن تدعمه أن أدمغتهم بحثاً عن طرق مبتكرة تجلسا أكثر من مرة للحديث إذا للتكيف مع آثار الصدمة ترغب بذلك.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

انتبه: هذه أخطاء شائعة تعيق رغبتك ونواياك الحسنة في تقديم الدعم

- التسرع في إخبار الناس أنهم سيتجاوزون الأزمة - التصرف بشيء من اللوم أو الاستنكار تجاه الأشخاص
بسلام، أو أن عليهم أن يكونوا أقوى من المحنة الذين لا يتكيفون بشكل جيد مثلك أنت
- مناقشة معاناتك الخاصة دون الاستماع إلى معاناة المسارعة بتقديم النصائح، بدل الاستماع جيداً إلى
الشخص الآخر مخاوف الشخص ومشكلاته وظروفه المختلفة عن
ظروفك أنت
- نهي الشخص أو ثنيه عن الحديث عن الأمور المؤلمة إخبار الناس بأنهم محظوظون لأن حالتهم أقل سوء من
المواقف الصعبة والمؤثرة حالة غيرهم

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

نصائح من أجل الاسترخاء

التوتر والضغط هي أمر شائع وطبيعي عقب الكوارث. ولكنها للأسف تعيق خطوات الإنسان نحو التعافي واستعادة التوازن. ليست هناك حلول سهلة للتكيف مع مشكلات ما بعد الكوارث، ولكن المؤكد أن تخصيص وقت لتهدئة نفسك خلال اليوم باستخدام تمارين الاسترخاء يمكنه أن يساعدك في أن تنام وتستعيد صفاء تفكيرك ويزيد من قوتك للتكيف مع الحياة بعد الكارثة. ويمكن لتمرين الاسترخاء أن تحتوي على فعاليات متنوعة، مثل الاسترخاء العضلي، أو تمارين التنفس العميق الهادئ، أو جلسات التأمل، أو ممارسة السباحة، أو الصلاة، أو الإصغاء للموسيقى الهادئة، أو قضاء الوقت في حضن الطبيعة وما شابه. سنقدم لك هنا أبسط تمارين الاسترخاء، وهو تمرين التنفس

خطوات الاسترخاء للراشدين

- خذ شهيقاً بطيئاً (يمكن أن تردد أثناءه في عقلك الأعداد من واحد إلى خمسة)، أدخل الهواء عبر أنفك وراقب كيف تتمدد رئتاك ببطء وراحة نحو الأسفل باتجاه البطن.
- قل لنفسك دون صوت "إن جسدي يمتلئ بالهدوء" .. ثم ازفر ببطء واسمح للهواء بأن يخرج فيما أنت تعد في نفسك من جديد من واحد إلى خمسة، ليخرج الهواء عبر فمك، أفرغ رئتيك ببطء قدر ما تستطيع.
- قل لنفسك ببطء ودون صوت "جسدي يتحرر من التوتر".
- كرر العملية كلها خمس مرات بنفس الطريقة
- مارس هذا التمرين البسيط عدة مرات كل يوم، كلما شعرت بالحاجة إليه.

تطبيق الاسترخاء على الأطفال:

- قدم للطفل التعليمات التالية مستخدماً لغة تناسب مستوى تفكيره واللغة التي يفهمها بيسر:
- سنقوم معاً بالتنفس بطريقة مختلفة، تساعدنا في أن نشعر شعوراً حسناً في جسدنا.
- ضع إحدى يديك على معدتك مثلي (اجلس بحيث يراك وأنت تفعل ذلك)
- حسناً هذا جيد .. سندخل الهواء الآن عبر أنفنا .. أحسنت .. حين ندخل الهواء هكذا ببطء سنشعر كيف أن جلدة بطننا سوف ترتفع نحو الأعلى شيئاً فشيئاً .. (هل رأيت؟)

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

- حسناً .. والآن سنخرج الهواء عبر فمنا .. مع خروج الهواء من رئتيك ستشعر كيف أن جلدة البطن ستعاود الهبوط شيئاً فشيئاً .. صحيح؟ (أره ذلك بأن تطبقه معه).
- الآن سنطيل إدخال الهواء بعض الشيء، أنا سأعد لك بصوت عال من واحد إلى ثلاثة اتفقنا؟ واحد .. إثنان .. ثلاثة. والآن نخرجه ببطء فيما أعد لك لثلاثة: واحد .. اثنان .. ثلاثة.
- عظيم .. أحسنت، لقد صرت تعرف التنفس العميق الآن .. لنحاول مرة أخرى لاحقاً ما رأيك؟

ويمكنك الاستعانة بالألعاب أيضاً كي تجعل التمرين مشوقاً أكثر:

- قم بنفخ فقاعات العواء عبر القشة والسائل الرغوي (قليل من الصابون).
- قم بنفخ كرة طاولة (كرة بينغ بونغ) عبر طاولة، ثم اجعل اثنين يتباريان في دفعها من جهتين متعاكستين.
- إرو للطفل قصة واجعله يشارك في أفعال أصحابها وهم يتنفسون بعمق (مثلاً: قصة أليس في بلاد العجائب، مع تعديلها بحيث تكبر عندما تتنفس بعمق، وتصغر عندما تتنفس بعمق).

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث د. مطاع بركات

المراجع

- بركات مطاع، نعيسة رغداء، بلان كمال (٢٠٠٥): الصحة النفسية للطفل، منشورات التعليم المفتوح، جامعة دمشق.
- بركات مطاع (٢٠٠٤): العجز المكتسب، وزارة الثقافة، دمشق، سوريا.
- ريتشمان ناعومي، بيريرا ديانا (١٩٩٩)، مساعدة الأطفال في الظروف الصعبة، ورشة الموارد العربية، دار بيسان للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- سي موسي عبد الرحمان، زقار رضوان (٢٠٠٢): الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، إصدار جمعية علم النفس الجزائر العاصمة، الجزائر.
- هاريس توماس (١٩٩٢): التوافق النفسي - تحليل المعاملات الإنسانية، ترجمة ابراهيم سلامة ابراهيم، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- هوب آن، تيميل سالي (٢٠٠٠): أفكار في العمل مع الناس، ورشة الموارد العربية، دار بيسان للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

- Bessel A., Macfarlane A. & Weisaeth L. (1996). **Traumatic Stress**, Guilford publisher Inc. USA.
- Egan, G. (2002). **Kompetentne pomaganie**, Wyd. Zysk i s-ka, Poznan, Poland
- Greenstone J. & Leviton S. (2002). **Interwencja kryzysowa**, GWP, Gdansk, poland.
- Heaton, J. (2004). **Podstawy umijetnosci terapeutycznych**, GWP, Gdansk, Poland
- Herman, J. (1998). **Przemoc, uraz psychiczny i powrot do rownowagi**, GWP, Gdansk, Poland.
- Howell, E., Widra, L., Hill, M. (1988). **Comprehensive Trauma Nursing**; Scott, Foreseman & Co. Illinois, USA
- James B. (2003). **Leczenie dzieci po urazach psychicznych**, wyd. PARPA, Poland.

الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث

د. مطاع بركات

James, R., Gilliland, B., (2005), **Strategie inwencji kryzysowej**, Wyd. PARPA, Poland

Jenkins R. Newton J. & Young R. (1992). **The Prevention of Depression and Anxiety**, HMSO, London.

Kendall, P. (2004). **Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji**, GWP, Gdansk, Poland

Lis-Turlejska M., (1998). **Traumatyczny stress**, wyd. PAN, Warszawa, Poland

Parad H. & Parad L. (1990). **Crisis Intervention – The Practitioner's Sourcebook for Brief Therapy**, Family Service American Publisher, USA.

Pecyna, B. (2001). **Psychologia kliniczna w praktyce pedagogicznej**, Wyd. Akademickie Zak, Poland

*- هذه الدراسة محفوظة الحقوق للمؤلفين ومصدر النشر.

*- منشورة للاستفادة العامة.

*- الرجاء عدم استخدامها لأغراض تجارية، والإشارة إليها عند النقل والاقتباس.

*- المعلومات الواردة في هذه الدراسة هي لأغراض البحث العلمي، وقد لا تكون ملائمة للتطبيق في الحياة الشخصية، ولا تغني عن مراجعة المختص.

"مرصد نساء سورية"