

التحدث و الكتابة عن الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي في حالات الطوارئ



©Lebanese Red Cross
Editorial use only, additional permissions are required for commercial use

- لوسائل الإعلام والمستجيبين لحالات الطوارئ

تُعتبر الكلمات والصور مهمة عند الحديث عن آثار حالات الطوارئ على الصحة النفسية أو عند توصيفها. فهناك فرق كبير بين تصوير شخص متضرر على أنه ضحية سلبية تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة، أو ناجٍ يعاني من ردود فعل عاطفية شائعة حيال موقف شديد الإجهاد والخطورة.

ويمكن للصحفيين وغيرهم ممن ينقلون كارثة ما تعزيز عملية تعافي الأفراد والمجتمعات من خلال توصيف حالة الطوارئ والناجين بطريقة محترمة وتمكينية.

فمن العوامل المهمة في التعافي من كارثة ما على الصعيدين العاطفي والعملي هو القدرة على أن يكون الشخص مشاركاً نشطاً في عملية التعافي وإعادة البناء بشكل كامل. واعتبار الشخص ناجياً نشطاً بدلاً من ضحية سلبية هو أمرٌ يرفع من شأنه. وفي حالات الطوارئ، قد يمرّ الناس بأصعب أوقات حياتهم، وينبغي بالتالي توصيفهم بلطف وتعاطف عوضاً عن إظهارهم في مواقف مهينة أو بطرق قد تعرضهم لخطر الانتقام أو الوصم. وحتى عند نقل خطورة الموقف، ينبغي الحرص على عدم إظهارهم كأشخاص تابعين، بل صون كرامتهم وتعزيزها.

تجنّبوا الحديث عن إصابة الأشخاص بصدمات نفسية واضطراب ما بعد الصدمة بعد وقوع الكارثة مباشرة

بعد وقوع كارثة ما، غالبًا ما نقرأ ونسمع أن "جميع ضحايا الكارثة يعانون من صدمة شديدة ومن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)". إلا أن استخدام هذه المصطلحات التقنية قد يؤدي إلى الوصمة وإلى تقويض القدرة على الصمود وعملية التعافي الطبيعية التي قد يختبرها معظم الناس في أعقاب أزمة لها تأثيرات وعواقب هائلة. نقترح بالتالي استخدام صياغة مثل: "لقد سبّب هذا الحدث الضيق للعديد من الناجين، وعلى الرغم من قوّة أنظمة الدعم الأسريّة والمجتمعيّة، إلا أنّ هناك حاجة إلى توفير الدعم النفسي-الاجتماعي لتعزيز عمليّة التعافي" أو "لا شك أنّ الخسائر العاطفية والجسدية ضخمة وسيكون هناك حاجة إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي في الأشهر القادمة".

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليس كلّ من يتأثر بكارثة أو بحدث مجهد للغاية سيُصاب "بصدمة" وأنّ إبداء ردّ فعل حيال الأحداث المجهدة مثل الكوارث أمر طبيعي وصحي. وفي هذه المرحلة المبكرة، لا معنى للحديث عن اضطراب ما بعد الصدمة، لأنّ هذه في الواقع حالة لا يمكن تشخيصها إلا بعد شهر أو أكثر من قبل المتخصصين، ويجب أن يظهر لدى الأشخاص الذين يعانون عدد من الأعراض المعينة ليتم تشخيصهم.

ردود الفعل الطبيعية والتكيف الطبيعي

أظهرت الأبحاث أنّ نسبة صغيرة فقط من السكان المتضررين في حالة طوارئ ما ستعاني من مشاكل في الصحة النفسية طويلة الأمد، والتي تتطلب علاجًا من قبل متخصصين في الصحة النفسية، مثل الاكتئاب الحاد أو اضطرابات القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة. ونظرًا لأنّ معظم الأشخاص سيختبرون مجموعة من ردود الفعل، فمن المهمّ أن نفهم أنّ ردود الفعل هذه هي ردود فعل طبيعية على مواقف شديدة الإجهاد، وليست بالضرورة علامة على أنهم يعانون من اضطراب نفسي خطير أو اكتئاب حاد. معظم الأشخاص قادرون على اختبار ردود الأفعال وإدارتها بفضل قدرتهم الداخلية على الصمود، والدعم الاجتماعي من الأسرة والشبكات في مجتمعاتهم. بينما تساهم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي في تعزيز عمليات التعافي الطبيعية.

ما هي الصحة النفسية وما هو الدعم النفسي-الاجتماعي

يشجع الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر اعتماد مقاربة الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي القائمة على المجتمع والتي تصل إلى عدد كبير من الناس. ويشمل هذا الدعم الإسعافات الأولية النفسية، ومُ شمل أفراد الأسرة، والأنشطة المنظمة للأطفال، والمساحات الآمنة للأطفال، وضمان الوصول إلى المعلومات حول ردود الفعل على الأحداث المجهدة وتعزيز آليات التكيف الجيدة وإنشاء مجموعات دعم للمفجوعين على سبيل المثال. ويهدف ذلك إلى تسهيل القدرة الطبيعيّة على الصمود لدى الأفراد والأسر والمجتمعات وتعزيزها والوصول إلى عدد كبير من الناس. وفي إطار خدمات الدعم، يمكن إحالة الأشخاص الذين يعانون أصلاً من مشاكل في الصحة النفسية أو الذين يعانون من مضاعفات خطيرة بعد الكارثة إلى المساعدة المتخصّصة.

التحدث مع الأطفال

بعد وقوع كارثة كبرى، يمكن أن نرى الأطفال يلعبون ويضحكون. هذا لا يعني أنّهم لم يتأثروا بالكارثة بل يظهر فقط أنّ الأطفال يتكيفون مع الحدث بشكل مختلف عن البالغين. عند التحدث إلى الأطفال في حالات الطوارئ، تذكروا أنّهم يعانون من الهشاشة جسديًا وعاطفيًا، وتكلّموا معهم عما حدث بلغة تناسب سنّهم ويسهل عليهم فهمها. لا تفترضوا أنه بسبب صغر سنّهم، ليس من المهم بالنسبة لهم الحصول على معلومات بشأن ما حدث.

- أطلبوا الإذن للتحدث إلى أي طفل من أحد القائمين على رعايته/ولي أمره.
- لا تضغطوا على الطفل ليتحدّث عن أشياء قد لا يرغب في مشاركتها.
- عاملوا الطفل بنفس الاحترام الذي تعاملون فيه الشخص البالغ.
- تذكروا حق الأطفال في الخصوصية وفكّروا فيما إذا كان من المقبول استخدام أسماء الأطفال أو تصويرهم.
- إذا صادفتم طفلًا غير مصحوب بذويه، خذوه إلى مكان آمن حيث تبدأ جهود لمّ شمله مع مقدمي الرعاية أو أفراد عائلته.

ملاحظة: لقد تم استخدام لغة المذكور في صياغة بعض اجزاء هذا المحتوى لتسهيل العمل، ولكن المحتوى موجه للذكور و الاناث على حد سواء، ما عدا في الاماكن التي تم الاشارة اليها بعدم ذلك.

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center