

# الصدمات النفسية

إعداد وتأليف

محمود سعيد و جمال دقدوقي

الطبعة الأولى

05/2013

## مقدمة

في البدء كانت الكلمة الطيبة طالما قيس رقي الشعوب ومدى سموها بمدى النفقات فعاليتها إلى شرائحها الضعيفة وعمق ثقافة البذل والعطاء. منذ عقود غير قليلة يكابد الفلسطينيون ظروفًا مأساوية قل مثيلها على وجه البسيطة، حيث تتضاعف سنة بعد سنة أعداد النازقين بلا دماء ممن تنهش أرواحهم الصدمات النفسية. ونصيب الأطفال أبلغ وأشد من سواهم، فتسلب طفولتهم وأعمارهم التي لا تتجاوز سنوها عدد أصابع أيديهم.

وبذلك يكبر جيل تلو جيل من المصابين بالصدمات والندوب النفسية التي لا يعرف أمرها أحيانًا إلا الله.

وهذا الكتاب عزيزي القارئ حبة بلسم يوفرها المؤلفان: الاختصاصيان النفسيان محمود سعيد وجمال دقوقي عليها تداوي جراح المحتاجين إلى مواصلة المشوار وتخفف وطأت الصدمات النفسية.

هذه مبادرة خير تتجسد قيمتها في العطاء، وقيمة كل امرئ ما يحسنه، ويرجى أن توظف على أحسن وجه لما فيها خير للناس وهي لبنه أخرى في بنيان مجتمع متعاقد متكافل، يرنو إلى الحياة بمحبة وتفاؤل.

المؤلفان

## الفصل الأول

### الصحة النفسية والمناعة النفسية

\* الأمل كالسّماء التي تحتها ينبت كل شيء

#### الصحة النفسية

يمكن تعريف الصحة النفسية على أنها الإحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا, وكذلك التطابق بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الأزمات العادية المحيطة بالأشخاص. ولكي يتمتع الشخص بالصحة النفسية يجب أن تتوفر لديه المقومات المعرفية العقلية (تخيّل, تفكير, انتباه وإدراك) والمقومات الانفعالية (السلوك الاجتماعي, الاتجاهات والتعاون) ويجب أن تنسجم هذه المكونات في شخصيته بين قدراته ومستوى طموحه.

الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها وحلّها بصورة واقعية وعدم التهرب منها, كما يجب أن تتوفر لديه مقومات الاستمتاع مع الآخرين والرضا عن النفس وأن يتمتع بالسعادة وعدم التذمر.

هنالك عدة تعريفات للصحة النفسية:

- الصحة النفسية هي أعلى درجات التكيف النفسي الاجتماعي, وهي حالة عقلية انفعالية مركبة تمتاز بالشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والنشاط والقوة, ويتسم الشخص بالاتزان والكفاءة. (عبد الخالق , 1993).

• الصحة النفسية هي أعلى مستوى من التكيف السلوكي والانفعالي (ريبان ، 1985).

• الصحة النفسية هي حالة إيجابية توجد عند الفرد وتظهر في مستوى أداء الوظائف النفسية (رفاعي , 1982 ).

يجمع علماء النفس على أن الصحة النفسية هي حالة عقلية سلوكية انفعالية كما أنها حالة إيجابية وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي. وتتبلور خلال تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي ومحيطه الخارجي, وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية. ويظهر جليا من هذا التعريف بأن الصحة النفسية هي حالة – State وليست سمة – Trait, والحالة هي وضع الجهاز النفسي الذي تتميز صفاته الأساسية بالثبات النسبي.

## المناعة النفسية - Resilience

### تعريفات :

المناعة النفسية تشكل حلقة وصل بين قدرات الذكاء الانفعالي وآليات المواجهة في حالات الطوارئ. وللمناعة النفسية عدة تعريفات أهمها:

\* *الرجوعية*: قدرة الجسم الممطوط على استعادة حجمه أو شكله (وصف إستعاري يشير إلى قدرة الشخص على استرجاع قدراته والعودة إلى وضعة السابق).

\* *المرونة*: سهولة التكيف وفقا لتغير طارئ أو استعادة الحيوية اثر بلاء ملّم.

\* *المبنى النفسي*: . مبنى نفسي يشتمل على القدرة على التغلب على الأزمات والضائقات بشكل ايجابي ، وعلى المواجهة الناجعة لأوضاع الضغط والقلق والفقدان.

\* *تكيف ذكي*: . تكيف ذكي ( بروح الذكاء الانفعالي ) مع التغيرات الحاصلة . القدرة على تحمل وتذليل الصعاب في حالات عدم الاستقرار وعدم اليقين .

\* *التفاعل الايجابي*: هي تحقيق التفاعل بين المميزات الشخصية للفرد والخبرات والتجارب

\* *مبنى الشخصية*: المناعة النفسية الشخصية هي مبنى شخصية متماسك في الأزمات والصعاب (كوباسا،1981).

كما أن من أسس المناعة النفسية الضرورية التي من شأنها تأهيل الشخص للعودة للحياة, أن يتمتع بالمعنى والالتزام, أي الإحساس بالمعنى وبوجود الهدف, وكذلك إضفاء معنى على الأحداث, والقدرة على التحكم التي تتمثل في إحساس بالتأثير على البيئة وعلى النتائج خلال الأزمات. وكذلك المرونة والانفتاح لتجارب جديدة والشعور الداخلي بوجود فرصة للنمو والتعلم, والقدرة على إنتاج أفكار ومشاعر وسلوكيات بديلة وتكيفية.

## عوامل المناعة النفسية :

(أ) على المستوى الشخصي :

1- مناعة ذاتية ترتبط بنمو الشخصية ونمطها, وتشمل ثلاث

صفات :

- الشعور بالسيطرة على الأحداث في الحياة بشكل عام .

- الاهتمام والحزم في الحياة اليومية .

- المرونة في القدرة على التأقلم للتغيرات غير المتوقعة .

2- الإحساس بالعطاء:

كلما زدنا الفرد بالوظائف الواضحة والأدوات الضرورية

للعمل والإنتاج تحسنت قدرته على المناعة.

3- التطعيم ضد الضغوط .

تعلّم الطرق العقلانية في المواجهة يؤدي إلى سلوكيات منيعة أمام الضغوطات والصدمات (مثل طرق الاسترخاء وطرق التفكير الإيجابي -positive thinking- وكذلك شرعه ردود الفعل فيما يتعلق بالصدمات والأزمات) .

(ب) على المستوى العائلي :

تدل الأبحاث على أنّ العائلات والمنظمات والجمعيات تتميز بردود فعل ايجابية في حالة عرضت عليها برامج وخطط لمواجهة الصدمات وخاصة عندما تكون التعليمات واضحة (مثل تقسيم المهام وتوزيع الوظائف وتحسين طرق الاتصال والتواصل بين الأفراد).

(ج) على مستوى المؤسسات :

كل خطة تدخل يجب أن تكون ملائمة لنوعية المؤسسة وتتميز بتوزيع المهام وأقامه طاقم طوارئ ونشر الفكرة بين الجمهور من أجل بناء حلقة متواصلة من الدعم الجماهيري.

## المهارات المطلوبة لتطوير المناعة النفسية:

يختلف الأشخاص فيما بينهم في مناعتهم النفسية, ولا شك في أن ما أشير إليه في التعريفات أعلاه يبيّن بجلاء تأثير الشخصية ومبناها ومرآح التطور والنمو التي تعبر عن أرضية خصبة في إعطاء تجهيز جيد لذلك. ونود إبراز موضوع إكساب مهارات نفسية من أجل تقوية المناعة النفسية لكونه أمراً مركزياً. ونستطيع كمهنيين وكمربين إكساب المناعة النفسية من خلال العمل الهادف والمبرمج لذلك, من أجل الحفاظ على الصحة النفسية. هذه المهارات تتمثل في العناصر التالي ذكرها والتي من الممكن إكسابها:

1. القدرة على التعرف على الطاقات الذاتية في الماضي والحاضر وتعلم طريقة استخدامها في المستقبل.

2. القدرة على التعرف والتعبير عن أحاسيس جسمانية ومشاعر ذاتية من خلال استخدام أدوات وتعبير كلامية وإبداعية.

3. القدرة على الارتباط في دوائر الانتماء (الأسرة، المجتمع، إطار العمل، الدراسة والمجتمع المحلي).

4. القدرة على ترتيب المعلومات بشكل متزن وعقلاني .

5. الإيمان بالقيم الذاتية والقومية .

6. الشعور بالمسؤولية في الحياة اليومية والقدرة على تحديد المهام والتعرف عليها.

7. القدرة على تحديد المهام السلوكية ومعرفة أثناء الأزمة .

يرتبط مفهوم المناعة النفسية ارتباطاً مباشراً بموضوع الأزمات والضغوط, إذ أن أهمية تلك المناعة تتجلى في الطريقة والأسلوب في مواجهة الأحداث الضاغطة.

#### أنواع الأزمات:

1- أزمات في مراحل التطور والنمو, والتي تحدث في مراحل الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى. مثل الانتقال من الطفولة إلى المراهقة. (حيث تعتبر الطفولة المبكرة مرحلة البناء النفسي الأهم في الشخصية.)

2- أزمات انتقالية: تغيرات في المحيط الاجتماعي والفيزيائي. (تغير في أماكن السكن والتنقل من مكان إلى آخر اضطراراً, وضرورة التأقلم في أجواء بيئية جديدة).

3- أزمات جراء كوارث طبيعية, تغيرات حادة في البيئة التي يعيشها الأشخاص مثل وقوع الزلازل والنكبات (مثل الأعاصير... موجة الميناء- تسونامي).

4- أزمات اقتصادية حادة.

#### استراتيجيات التعامل مع الأزمة :

1- على مستوى الفكر (إعادة صياغة ذهنية).

2- على مستوى الشعور (تعامل مع المشاكل وحلها).

3- على مستوى السلوك (تعديل السلوك) .

\* مرفق في الملحقات نموذج توضيح حول الأزمات والمناعة النفسية.

## أنواع التهديدات ومصادر الدعم

<u>مصادر الدعم</u>	<u>أنواع التهديدات</u>
* العقائد الشخصية والسيطرة على الذات. <i>Self Control</i>	* تهديد مباشر على الحياة.
* محورة السيطرة الذاتية الداخلية (أنا أسيطر على ظروف حياتي) .	* تهديد على الصحة النفسية.
* محورة السيطرة الخارجية ( كل شيء هو قضاء وقدر أو مسألة حظ).	* تهديد على الصحة الجسدية.
* الالتزامات الشخصية .	* تهديد على الأقارب.
* قيم ومثل وتحديد أهداف.	* تهديد على العقائد والقيم.

تدل الأبحاث النفسية على أن التوجه الأكثر انتشارا عند معظم الناس هو مواجهة الأحداث الصادمة بشكل واقعي وعملي، وكلما جمعت معلومات أكثر عن الحدث الصادم، كان سلوكهم في المواجهة أفضل ( جيربود، 1988).

## الفصل الثاني

### الطوارئ وطرق والتدخل

\* الشجاعة أن تتغلب على الخطوة الأولى فقط