

YMCA

جمعية الشبان المسيحية القدس

مدخل للتدريب في مجال التعامل مع الصددمات والتدخل في حالات الطوارئ

إعداد:

محمود سعيد وجمال دقوقي

بدعم من: جمعية جمعية الشبان المسيحية النرويج

(YGlobal)

بالتعاون مع: منظمة الأمم المتحدة للطفولة

(UNICEF)

كلمة مدير البرنامج

تكتسب عملية بناء القدرات المهنية أهمية كبرى في كافة مجالات الحياة، إذ ينطبق ذلك على كافة المجتمعات، سواء تلك التي تعيش ظروف الاستقرار السياسي والاجتماعي والاقتصادي أو تلك التي تمر بحالة من الاضطراب في تلك المجالات وغيرها. وفي المجتمع الفلسطيني تمتاز عملية بناء القدرات على المستوى الوطني بأهمية خاصة كونها تستجيب لمتطلبات الصمود والمقاومة ومستلزمات التنمية المستدامة خاصة في مجال الصحة النفسية والتي غابت عن أجندة صنّاع القرار العام على المستوى الوطني ولفترة طويلة من الزمن.

يأتي إصدار هذا الدليل التجريبي كمحاولة من الشبان المسيحية القدس/ برنامج. التأهيل للمساهمة في رفد الجهود الوطنية على هذا المستوى، حيث يعتبر هذا الدليل مرجعاً تدريبياً وسنداً مهنيّاً للجهود المبذولة في بناء قدرات العاملين في مجال الصحة النفسية؛ إذ يمثل بناء قدرات العاملين في مجال الصحة النفسية خطوة على طريق الجهود الوطنية الهادفة إلى رسم سياسيات وخطة الصحة النفسية في فلسطين ويحدّ من حالة التشرذم والازدواجية والتضارب التي تتصف بها برامج ومشاريع الصحة النفسية في فلسطين رغم وجود محاولات جادة لتصويب المسار في هذا المجال.

إن مهنية هذا الدليل كانت عنواناً هاماً تمت مراعاته واستدعت جهوداً متواصلة وعملاً دؤوباً من قبل مهنيين مختصين، حيث أوكلت جمعية الشبان المسيحية مهمة إعداد المواد الأساسية للأستاذين محمود سعيد وجمال دقوقي الذين بذلوا كل جهد ممكن، كما أولينا اهتماماً للملاحظات وتوصيات العديد من المهنيين من أجل الوصول لما هو نافع لخدمة الأفراد والمؤسسات العاملة في مجال الصحة النفسية في فلسطين.

وهنا أتوجّه باسمي وباسم جمعية الشبان المسيحية القدس/ برنامج التأهيل لإدارة وعاملين بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إخراج هذه المحاولة إلى النور، كما أتوجه بالشكر الجزيل لكل من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) وجمعية الشبان والشابات المسيحية في النرويج (YGLObal) على دعمهم المالي الذي مكّننا من إنتاج هذا الدليل الذي نأمل أن يتم الاستفادة منه لخدمة أبناء شعبنا الفلسطيني الذي يعيش مرارة الاحتلال البغيض.

مدير البرنامج
نادر أبو عسما

الصفحة	الفهرس
2	كلمة مدير البرنامج
5	الفصل الاول: الصحة النفسية والمناعة النفسية
7	الصحة النفسية
7	المناعة النفسية
9	أنواع الأزمات
13	الفصل الثاني: الطوارئ والتدخل في أزمات الطوارئ
19	نموذج لازروس الذهني
20	التفريغ المرتجل الفوري
21	التفريغ النفسي
24	مساعدة المساعدين/ات
26	تفريغ نفسي للمهنيين/ات
27	تفريغ نفسي للمفرغين/ات
30	نموذج سلمون للتدخل النفسي
31	المرافقة والاقتياد - ميلتون إريكسون
34	النهج العام للتدخل بعد حالات الطوارئ – إريكسون
37	النظرية المتعددة الجوانب – أرنولد لازروس
37	إستراتيجيات تدخل حسب لازروس
38	العلاج الذهني السلوكي – البرت إليس
46	التدرب على التعامل مع الضغوط النفسية
46	أدوات التدخل الاسقاطية
55	الفصل الثالث: الضغوط النفسية والفقدان
58	الضغط النفسي وطبيعته

58	القلق
59	علم النفس وبيولوجيا العواطف
61	اضطراب ضغط ما بعد الصدمة
68	نموذج هوريتس
70	حالة للتشخيص
74	الفقدان

79	الفصل الرابع: الاعتداءات الجنسية وطرق العلاج
83	الصدمة النفسية للاعتداء الجنسي
85	التنكيل بالأولاد / البنات
88	نموذج تدخل أسري

89	الفصل الخامس: التربية النفسية والتقنيات العلاجية
96	تقنية التجربة الجسدية العلاجية – بيتر ليفن
102	تقنية تخفيف التأثير وإعادة الصيرورة بوساطة حركات العينين –فرانسين شابيرو
108	تقنية التخفيف من تأثير الحدث الصادم – فرانك جيربود
112	تقنية التعرض المطول – باربارة روثباوم وإدنه فووا

مراجع

ملاحق

الفصل الأول الصحة النفسية والمناعة النفسية

الصحة النفسية.

المناعة النفسية.

عوامل المناعة النفسية.

المهارات المطلوبة لتطوير المناعة النفسية.

أنواع الازمات.

استراتيجيات التعامل مع الأزمة.

أنواع التهديدات ومصادر الدعم.

فعاليات موجهة.

الهدف العام:

إكساب المتدربين /ات معرفة نظرية ومهارات عملية في مجال المناعة النفسية، وطرق التدخل وقت الأزمات وحالات الطوارئ وكيفية ادخال هذه المعرفة والمهارة في مجالات العمل المختلفة (الخدمة النفسية، الاجتماعية، الاستشارة والإرشاد والعلاج النفسي).

النتائج المتوقعة :

- المتدربون/ ات يمتلكون/ يمتلكن معرفة نظرية بمفاهيم الصحة النفسية والمناعة النفسية وأنواع الأزمات وطرق التعامل معها.
- المتدربون/ ات يمتلكون/ يمتلكن مهارات عملية في كيفية التدخل وقت الأزمات وحالات الطوارئ.
- المتدربون/ات يمتلكون/ يمتلكن مهارات لتطبيق تقنيات تدخل في تطوير المناعة النفسية.

مدة التدريب في مادة هذا الفصل 8 ساعات.

الصحة النفسية:

يمكن تعريف الصحة النفسية على أنها الإحساس الايجابي بالنشاط والسعادة والرضا، وكذلك التوافق بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الأزمات العاديه المحيطة بالأشخاص، ولكي يتمتع الشخص بالصحة النفسية يجب أن تتوفر لديه/ها المقومات المعرفية

العقلية (تخيل، تفكير، انتباه وإدراك) والمقومات الانفعالية (السلوك الاجتماعي، الاتجاهات والتعاون) ويجب أن تنسجم هذه المكونات في شخصية/ها بي قدراته/ها ومستوى طموحه/ها. الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو/هي القادرة/ة على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها وحلها بصورة واقعية وعدم التهرب منها، كما يجب أن تتوفر لديه/ها مقومات الاستمتاع مع الآخرين والرضا عن النفس وأن يتمتع/تتمتع 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. (رفاعي – 1982).

يُجمع 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/ها الخارجي، وحين تقوم وظائفه/ها النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية، ويظهر جلياً من هذا التعريف بأن الصحة النفسية هي حالة () وليست سمة ()، والحالة هي وضع الجهاز النفسي الذي تتميز صفاته الأساسية بالثبات النسبي.

المناعة النفسية:

المناعة النفسية (Resilience)

تعريفات:

المناعة النفسية تُشكّل حلقةً وصلٍ بين قدراتِ الذكاءِ الانفعالي وآلياتِ المواجهة في حالات الطوارئ، وللمناعة النفسية عدة تعريفات أهمها:

- **الرجوعية:** قدرة الجسم الممطوط على استعادة حجمه أو شكله (وصف استعري يشير إلى قدرة الشخص على استرجاع قدراته/ها والعودة إلى وضعه/ها السابق).
- **المرونة:** سهولة التكيف وفقاً لتغير طارئ أو استعادة الحيوية إثر بلاء مُلمّ.
- **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 الاستقرار وعدم اليقين.
- **التفاعل الايجابي:** هو تحقيق التفاعل بين المميزات الشخصية للفرد والخبرات والتجارب.
- **مبنى الشخصية:** المناعة النفسية الشخصية هي بناء شخصية متماسكة في الأزمات والصعاب. (كوباسا 1979 – 1981)

كما أنّ من أسس المناعة النفسية الضرورية التي من شأنها تأهيل الشخص للعودة للحياة، أن يتمتع/تتمتع بالمعنى والالتزام، أي الإحساس بالمعنى وبوجود الهدف، وكذلك إضفاء معنى على الأحداث، والقدرة على التحكم التي تتمثل في إحساسه/ها 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/ها على المناعة.

3. التطعيم ضد الضغوط:

تعلم الطرق العقلانية في المواجهة يؤدي إلى سلوكيات منيعة أمام الضغوطات والصدمات (مثل طرق الاسترخاء وطرق التفكير الإيجابي) وكذلك تشريع ردود الفعل فيما يتعلق بالصدمات والأزمات).

(ب) على المستوى العائلي:

تدلُّ الأبحاث على أنَّ العائلات والمنظمات والجمعيات تتميز برود فعل ايجابية في حالة عُرضت 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 تدخّل يجب أن تكون ملائمة لنوعية المؤسسة وتتميّز بتوزيع المهام وإقامة 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 شكَّ في أنَّ ما أُشير إليه في التعريفات أعلاه يبيِّن بجلاء تأثير الشخصية ومبناها ومراحل التطور والنمو التي تعبّر عن أرضية خصبة في إعطاء تجهيز جيد لذلك ، ونود إبراز موضوع إكساب مهارات نفسية 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 التعرّف على الطاقات الذاتية في الماضي والحاضر وتعلّم طريقة استخدامها في المستقبل.
2. القدرة على التعرّف والتعبير عن أحاسيس جسمانية ومشاعر ذاتية من خلال استخدام أدوات وتعابير كلامية وإبداعية.
3. القدرة على الارتباط في دوائر الانتماء (الأسرة، المجتمع، إطار العمل، الدراسة والمجتمع المحلي).
4. القدرة على ترتيب المعلومات بشكل مُتزن وعقلاني.
5. الإيمان بالقيم الذاتية والقومية.
6. الشعور بالمسؤولية في الحياة اليومية والقدرة على تحديد المهام والتعرّف عليها.
7. القدرة على تحديد المهام السلوكية ومعرفتها أثناء الأزمة.

يرتبط مفهوم المناعة النفسية ارتباطاً مباشراً بموضوع الأزمات والضغوط، إذ أن أهمية تلك المناعة تتجلى في الطريقة والأسلوب في مواجهة الأحداث الضاغطة، وفيما يلي نبذة مختصرة عن أنواع الأزمات:

أنواع الأزمات:

1. أزمات في مراحل التطور والنمو، والتي تحدث في مراحل الانتقال من مرحلة عُمرية إلى أخرى، مثل الانتقال من الطفولة إلى المراهقة. (حيث تُعتبر 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.
5. أزمات ناتجة عن حروب وعنف سياسي (اجتياح ، اعتقال ، احتلال ، هدم بيوت....).

استراتيجيات التعامل مع الأزمة:

1. على مستوى السلوك (تعديل السلوك)
 2. إعادة صياغة ذهنية
 3. تعامل مع المشاكل وحلها
- (أي يجب العمل على ثلاثة مستويات: سلوك ، تفكير ، شعور)

*مرفق نموذج توضيح حول الأزمات والمناعة النفسية

أنواع التهديدات ومصادر الدعم

مصادر الدعم

أنواع التهديدات

* العقائد الشخصية والسيطرة على الذات

* تهديد مباشر على الحياة

* محورة السيطرة الذاتية الداخلية (أنا

* تهديد على الصحة النفسية

أسيطر على ظروف حياتي)

* محورة السيطرة الخارجية (كل شيء إما

* تهديد على الصحة الجسدية

نصيب أو قضاء وقدر أو مسألة حظ)

* الالتزامات الشخصية

* تهديد على الأقارب

* قيم ومثل وتحديد أهداف

* تهديد على العقائد والقيم

** تدل الأبحاث النفسية على أن مواجهة الأحداث الصادمة بشكل واقعي وعملي هو التوجه الأكثر انتشاراً عند معظم الناس وكلما جُمعت معلومات أكثر عن الحدث الصادم، كلما كان سلوكهم في المواجهة أفضل.

فعاليات موجهة:

لتوضيح أهمية المناعة النفسية ومصادر الدعم لدى الأشخاص يمكن القيام بالفعاليات التالية:

فعالية رقم 1 :

يتم عرض قصة على مجموعة المتدربين/ات حول حدث طارئ لمدة خمس الى عشر دقائق، ثم شرح أهداف الفعالية، ويتم بعد ذلك تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة (ثلاثة إلى أربعة أشخاص في كل مجموعة، يُفضل أن يتراوح عدد المشاركين /ات من 12 الى 16 مشترك/ة)، وتقوم كل مجموعة صغيرة بمناقشة حيثيات القصة الصادمة وتحليلها، من أجل استنتاج النقاط المرتبطة بمفهوم المناعة النفسية كما ورد في موضوع: " أنواع التهديدات ومصادر الدعم " .

بعد الانتهاء من العمل في المجموعات الصغرى، يجتمع الفريق بكامله ثم تعطى فرصة عرض التلخيص لجميع المجموعات.
مدة الفعالية: 120 دقيقة

60 دقيقة تُخصص للنقاش في مجموعات صغرى.

60 دقيقة تُخصص للتلخيص العام.

فعالية رقم 2:

- * يطلب من المشتركين/ات الجلوس على شكل دائرة، حيث يشرح/تشرح المدرب/ة أهمية الفعالية ودورها فيما يتعلق بالمناعة النفسية، ويوضح/توضح التعليمات الأساسية.
- * تتمثل الفعالية بعرض حدث صادم من طرف كل مشارك/ة (اختياريًا)، وكيفية مواجهة/ها للحدث مع التشديد على أهمية المناعة النفسية في المواجهة.
- * يطلب/تطلب المدرب/ة مراعاة النقاط التالية:
 - يعطى/تعطى المشترك/ة المدة الكافية للتعبير، شريطة أن لا تتعدى العشر دقائق.
 - على الجميع الإصغاء وعدم مقاطعة المتحدث/ة .
 - عدم التعليق أو الحكم على المتحدث/ة .

* يتم مناقشة حالة المشترك/ة واستنتاج النقاط المرتبطة بالمناعة النفسية وتحديد درجة المناعة من خلال طريقة مواجهته/ها للحدث .

* ينتقل / تنتقل المدرب/ة لعرض حالة جديدة، يوصى بعرض ونقاش 5-6 حالات خلال الفعالية التدريبية، بحيث لا تتعدى مدة ساعتين.

الفصل الثاني

الطوارئ وطرق التدخل في أزمات الطوارئ

يمكن الحصول على الكتاب من أحد المدربين-الكاتبين

