

نشرة وبرنامج أولي للتدخل النفسي بعد حادثة صادمة - فقدان

2/1 ص

بقلوب مليئة بالإيمان بالله عز وجل، وراضية بقضائه وقدره، نتقدم باحر التعازي وأصدق المواساة لأهل المتوفى الغالي على قلوبنا الطالب ""، والذي قضى..

إن كل إنسان في هذا الكون معرض لخوض تجارب صادمة، التي تؤثر سلبا في نفسه وجسده وشعوره. فإنه لمن المفضل عمله، هو تقبل الحدث ومواجهته، من خلال تناوله والتحدث عما جرى وكيف أثر بأنفسنا. كي نتشارك بما قد جرى بداخلنا، من مشاعر وفكر وسلوك، فذلك أفضل لصحتنا النفسية، حيث انه يقينا من تطوير اضطرابات نفسية.

1

أن كتمان المشاعر في داخلنا، دون الإفصاح عنها ودون مشاركة الآخرين بها، يؤثر فينا سلبا ويحدث فينا كثيرا من التغييرات. وغالبا ما يغيب عن المرء بأن التغيير الحاصل بعد خوض تجربة صادمة، هو نتيجة حتمية لعدم المشاركة وإبقاء الامر كما هو دون التدقيق به. هذا وفي الحالات الصادمة تكون التغييرات على شكل ردود أفعال نفسية: مثل تغيير دون قرار منا بعادات الأكل، النوم، التواصل والاتصال، الفكر، ناهيك عن مشاعر القلق، التوتر، الحزن، الضغط والعصبية. كذلك قد تحدث ردود أفعال جسدية غير واعية، مثل: الإحساس بجفاف في الفم، تعب، اشمئزاز، إغماء، رجفة، تقيؤ، دوران، وهن، صعوبة بالتنفس وآلام مختلفة.

ان كل ما تقدم هو بعض مما زودونا به علماء نفس الطوارئ. اما مما زودنا به مفكرينا الاسلاميين فنستذكر ما قاله الإمام علي بن أبي طالب طيب الذكر، "إن هبت شيئا فقع عليه (فيه) فإن شدة توقيه أعظم من الوقوع عليه". وها هو ينصح بمواجهة ما هو مخيف، فالتجارب الصادمة هي تجارب غير سارة وتدفعنا غريزتنا أن نبتعد عنها، والإسراع بالتوجه لما هو سار، ولكن الأفضل هو مواجهتها والتدقيق بها.

ان إحدى الطرق المتبعة بالعلاج النفسي للمصدومين نفسياً، هو عيش التجربة، أي من خلال التحدث عنها تفصيلاً وترك الذات بأن تشعر وتحس التجربة، دون وقف أو إنكار. وبناء عليه نعلمكم جميعاً، أننا سنخصص أول ثلاث حصص من الدوام، كي نتناول موضوع الحادثة وما ترتب عليها. خاصة ما قد وقع

بنفوسنا، جراء ذلك المصاب الأليم. وعليه، لقد قررنا نحن القائمون والعاملون في المدرسة والمجلس المحلي في البلدة، بعد استشارة الاختصاصيين النفسيين بمركز الخدمات النفسية في بلدتنا الغالية ..، بناء وتنفيذ برنامج تدخل نفسي مع المعلمين والطلاب، وذلك لما فيه الخير للجميع.

وبذلك يتم تحقيق الهدف من التدخل النفسي - وهو القيام بعمل وقائي مع الطلاب ومع المعلمين، ليساعدهم على ألا يطوروا اضطرابات نفسية، كرد فعل نفسي على الصدمة. نضيف لذلك تحقيق أهداف أخرى منها: المساعدة على التفريغ النفسي والتخلص من شحنات انفعالية سلبية، إعادة التوازن النفسي، المشاركة الوجدانية، التقليل من القلق والخوف، إعطاء الرسائل أن الجميع مهتم بهم وليسوا أفراد غير مهتم بهم، وبالتالي التسريع من إعادة التكيف في البيئة وفي المدرسة.

2

خفف الله عنكم مصابكم، وأحسن عزاءكم، وأخلف لكم الأفضل