

مراحل تقديم الدعم النفسي الاجتماعي



يحدث الاضطراب النفسي على ثلاثة أشكال: اضطراب الشدة الحاد، اضطرابات التأقلم، اضطراب ما بعد الشدة. وهذا يتطلب إجراءات محددة.

أساليب إدارة الاضطرابات النفسية: وبصورة عامة يكون العلاج النفسي على خمسة مستويات:

- 1- إدارة القلق والغضب: لا بد من تمارين الاسترخاء، والتنفس العميق، ومحاولة استعادة الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- 2- إدارة الضغوط النفسية.
- 3- العلاج المعرفي السلوكي المركز على الصدمة: يتمحور حول التخلص من الأفكار السلبية اللاعقلانية التي ترافق اضطراب ما بعد الصدمة عادة.
- 4- العلاج الاجتماعي والروحي.
- 5- العلاج الدوائي.

ماذا يجب على مقدم الدعم النفسي أن يفعل Do:

- الصدق وان يكون موضع ثقة.
- احترام حقوق الانسان في اتخاذ القرارات المتعلقة به.
- تجنب التمييز والحكم المسبق على الآخرين.
- ان يوضح للشخص أنه حتى لو رفض تلقي المساعدة الان فلا يزال بإمكانه الحصول عليها في المستقبل.
- احترام خصوصية الآخرين والحفاظ على سرية معلوماتهم.
- التصرف بشكل لائق من خلال مراعاة ثقافة الشخص وعمره وجنسه.

ماذا يجب على مقدم الدعم النفسي أن لا يفعل Don't:

- لا تسيطر بعلاقتك معهم كمساعد.
- لا تطلب المال أو أي خدمات مقابل مساعدتك لهم.
- لا تعطي وعود كاذبة أو معلومات خاطئة.
- لا تتبالغ بمهارتك.
- لا تفرض مساعدتك عليهم ولا تكن طفيلي أو ضاغط.
- لا تضغط على الناس ليرووا قصبتهم.
- لا تشارك قصة شخص مع الآخرين.

2 لا تحكم على الشخص من أفعاله او مشاعره.

طريقة تقديم الدعم النفسي لبعض الحالات الخاصة:

أولاً: الدعم النفسي لمريض الأورام:

إن الحالة النفسية لمريض السرطان لها انعكاس قوي على صحته، وقد تتسبب في تغيير الحسابات الطبية تماماً، وتساهم في الشفاء أو في تدهور الحالة، فأحياناً تكون حالة المريض متدهورة للغاية ولكنها تتحسن بسبب ما يتلقاه من دعم نفسي، وقد يحصل العكس عندما يكون المريض بحالة جيدة وقابلة للعلاج بسرعة لكن حالته النفسية الصعبة تؤثر سلباً عليه، فتراجع صحته ويتفاقم مرضه.

يهدف التداخل النفسي والاجتماعي لمريض السرطان الى تحقيق هدفين رئيسيين:

- تحسين نوعية حياة المرضى

- تحسين النتيجة العامة للعلاج

-ملاحظة: اثبتت بعض الدراسات ان الحالة النفسية تؤثر على درجة الشفاء وتزيد من فرص العلاج، وتستند هذه الدراسات في تفسيرها لذلك الى فرع من علوم المناعة ويسمى علم المناعة العصبية النفسية وهو يرى ان تحسن نفسية الانسان يرفع من قدرته على المقاومة.

دليل عملي لمقاربة المريض سريرياً – داخل المستشفى:

1 -عرف عن نفسك ومهمتك ..أنا فلان ؟ أو الشباب في القسم، التمريض والاطباء لا حظو أنك مش مبسوطه، وطلبوا نشوف شو اللي مضايقتك...خير شو في؟ كيف بنقدر نساعدك؟

ابتعد عن الاشارة للعلاج النفسي او المرض النفسي وركز على رفع المعنويات ودور المريض في محاربة المرض

2 -تعرف على طبيعة المريض ودرجة تقبله لك ولتدخلك ورغبته بالمساعدة. لاحظ وضعه الصحي. استجابته للتحية. تواصله البصري. تفاعله واستجابته للأسئلة...وحيده أم لديه زوار.

3 -حدد المشاعر الغالبة على المريض، الحزن، القلق، الخوف...ومن ماذا؟ الألم؟ قلة النوم؟

اسأل كيف يشعر اليوم؟ لاحظ انه على الاغلب فان اول ما ينطق به المريض هو الاكثر أهمية بالنسبة له، كذلك اسمع من المقربين للمريض فأحياناً تكون ملاحظاتهم مهمة وبالذات في حالات المرضى شديدي الاكتئاب او المرضى الخجولين، او المعتدين بنفسهم الذين يعز عليهم الشكوى. فيتحولوا الى الموقف الدفاعي.

4 -ابحث عن التفاعلات النفسية الكامنة خلف هذه المشاعر.. انكار المرض ، فقدان السيطرة ، الاعتماد والنكوص ، الخوف من الاهمال ، فقدان الهوية والدور ، الخوف من الموت، الخوف على الآخرين، نقص تقدير الذات والثقة بالنفس.

5- حدد التفاعل الاكثر وضوحا وثقلا على المريضة اسأل مثلا ما هو اسوأ شيء بالسرطان؟ وما اكثر شيء ضايقتك انت شخصيا؟

عناصر التدخل الفعال:

1. ابدأ بالاحتياجات الجسدية، ساعد المريض في شرب الماء، الاكل، او الجلوس في وضع مريح
2. اجلس بجانب المريض حتى لو كان وقتك قصيرا، أشعر المريض ان وقتك له وغير مستعجل
3. ابتسم للمريض، ربت على كتفه إن كان ذلك مناسبا.
4. اسأل ما هو أكثر شيء يضايقه حاليا.
5. اسأل المريض عن تجربته مع المرض، ما هي طبيعته، وما هو العلاج. وكيف يشعر تجاه ذلك.
6. ابحث عن فرصه مناسبه للإشادة بقوة المريض وانجازه وقدرته على التحمل، اعط للمريض فرصة الحديث الايجابي عن نفسه شو كنت تشتغل؟ ابحث عن النقاط الايجابية في سيرة حياته كفاحه، وتعليمه. تربية الأبناء، مهاراته الخاصة، خبراته المتميزة، هواياته.
7. لا تستعمل مصطلحات طبيه ونفسيه معقده قد تشعر المريض بعدم الفهم انتبه للأمور الثقافية والاجتماعية والدينية وما هي المعتقدات المفيدة للمريض والعلاج.

خطوات لرفع المعنويات:

- 1- أشعر المريض ان معاناته مبرره (لا شك انه صعب على الانسان ان يبقى فترة طويلة في المستشفى لربما أنك تشعر بالضيق وباضطراب اعمالك ومجرى حياتك)
- 2- قل له ان ما تشعر به هو رد فعل طبيعي على الظروف (اعتقد ان اي شخص بمكانك كان سيحس بالضيق)
- 3- اطلب من المريض ان يحدثك عن نفسه، كيف تمكن من تربية ابناءه. من النجاح في العمل.
- 4- بعض المرضى قد يحب ان يحكي ذكرياته للأبناء والاحفاد ويسجلها على شريط ليتعلموا منه اقترح ذلك وشجعه عليه.

ثانيا: الدعم النفسي عند الأطفال:

نقاط مهمة للمشاركين في الدعم النفسي للأطفال:

1. عند التحدث مع الطفل كن عند مستوى نظره ولا تتكلم معه من وضع الوقوف وعرف نفسك وتكلم ببساطة ووضوح.
2. الهدوء ونبرة الصوت وطريقة التصرف والمعلومات المزودة تبعث الطمأنينة في النفس.
3. الأطفال يستجيبون للأشخاص المرحين فاحرص على أن لا تفارقك ابتسامة جميلة ومرونة في الأداء.

4. عند تبليغ الأخبار السيئة: أوجد الوقت الملائم للقيام بذلك.. أجل تبليغها إذا كانت هناك حالة من الاضطراب.. أبلغ الأخبار السيئة بطريقة تدريجية.. أعط المعلومات المتوفرة من دون الإيحاء بأمال كاذبة وقل الأشياء بطريقة بسيطة وملائمة (من الأفضل أن لا يتم إخفاء الحقيقة).

5. احرص على عزل واحتواء الأطفال المذعورين والمضطربين بغية تفادي أي انتشار لحالة الذعر أو الاضطراب.

6. عليك إدراك انفعال الطفل وعدم استهجانه ويمكن السماح للطفل بالبكاء للتخلص من الألم مع تفادي البكاء أمامه لأنه بحاجة إلى من يدعمه.

7. امنح الطفل الحب والحنان والاحترام دائماً مهما كانت الصعوبات والضغوطات والأطفال لهم وضع خاص حيث يمكن تقبيلهم ولمسهم وحملهم والطفل في حاجة للشعور بحب وحنان من حوله وخاصة المقربين منه.

8. استخدم اسم الطفل كثيراً.

9. لا تكذب على الطفل.

10. تجنب الأسئلة التي تكون إجابتها بنعم أو لا واطرح أسئلة مفتوحة تعينك على تفهم الطفل مثل: قل لي ما الذي يخيفك؟ لماذا أنت خائف؟ كلمني فأنا أريد المساعدة. هل هناك شيء أستطيع أن أفعله من أجلك؟ هل هناك أشياء لم تفهمها؟ أنا سأشرح الأشياء التي لم تفهمها. وسأكون سعيداً بذلك.

11. يجب طمأنة الطفل أننا لن نتركه بل سنبقى معه.

12. وزع الألعاب وافسح المجال أمام الأطفال للرسم وحاول إشغال الطفل بالقصص والحكايات وباقي الأساليب.

13. يمكن أن نجعل الطفل يقوم بأفعال بسيطة لمساعدتنا في بعض الأمور مما يشعره أنه متحكم بالموقف فتكليف الطفل بأعمال ومهام صغيرة تقوي ثقته بنفسه وإحساسه بالكفاءة.

14. احرص على تنوع الأساليب لأن الطفل يمل بسرعة إن لم تكن جاهزاً لكسر الملل لديه بوسائل تعتمد سيكولوجية اللعب.

15. تقديم الإرشاد النفسي للطفل والأسرة حول مفهوم الصدمة وأعراضها وكيفية التعامل معها.

16. تقديم العلاج النفسي للطفل المعرض للصدمة.

أساليب الدعم النفسي للأطفال:

1. تفرغ عن طريق الرسم والتلوين الفردي أو عقد ورش للرسم.

2. تفرغ عن طريق اللعب والأنشطة البدنية وممارسة الهوايات المفضلة.

3. تفرغ عن طريق الرحلات والحفلات التنكيرية.

4. القصص والحكايات والأناشيد والكرتون ومسرح العرائس والكتابة والتأليف.

5. جلسات البوح والفضفضة والإرشاد النفسي.

6. الأعمال الجماعية التطوعية.

7. تفرغ عن طريق التمثيل النفسي أو الدراما النفسية (السيكودراما).

8. معايشة من خاضوا نفس التجربة من قبل.

ثالثاً: العصف الذهني كوسيلة لتقديم الدعم النفسي عند فئات المجتمع الشاملة (النازحين، للأشخاص المعرضين لصدمات نفسية، المعرضين للخوف،....)

وفي جلسات العصف الذهني:

يُطلب من كل شخص أن يطرح عدداً من الأفكار لحل المشكلة المطروحة أو موضوع النقاش—بعد تحديدها بدقة- بدون أن يقاطعه أحد، وهكذا يطرح كل شخص ما يراه بدون عوائق، وبدون أن يرد عليه أحد، ثم تدون كل هذه الأفكار، ويلغى المكرر منها، ويدمج المتقارب، حتى يتم الوصول في النهاية لعدد محدد من الأفكار يتم المفاضلة بينها.

فوائد العصف الذهني:

2 المرونة في التفكير وتقبل التجديد والتطوير.

2 التعود على احترام الرأي الآخر، وتقبل التنوع والاختلاف.

2 الابتكار والإبداعية في توليد الأفكار وتقبل التنوع والاختلاف.

2 التدريب على مهارة التأني في إصدار الأحكام.

2 طريقة محفزة للمشاركة.

2 استثمار الوقت بكفاءة وفعالية.

2 توليد أكبر قدر ممكن من الخيارات والبدائل والأفكار والمعلومات والتساؤلات.

مجالات الاستخدام أو التوظيف في حياتنا اليومية للعصف الذهني:

2 تسهيل الدراسة والذاكرة.

2 حل المشكلات.

2 اتخاذ القرارات.

- 2 فهم الأحداث والمواقف والأفكار.
- 2 الاجتماعات والنقاشات.
- 2 في التعلم وتطوير الوعي.
- 2 في البحث عن حلول ابتكارية وإبداعية.
- شروط نجاح العصف الذهني:
1. أن يكون موضوع النقاش محدداً.
 2. القضية المطروحة أو التساؤل يحتمل تنوع الآراء والاختلافات.
 3. طرح الموضوع بأسلوب جذاب وشيق.
 4. تأجيل الحكم على الأفكار وتقييمها إلى مرحلة لاحقة.
 5. تدوين واحترام جميع الأفكار.
 6. تقبل الأفكار الغريبة والتي قد تبدو لنا للوهلة الأولى بأنها سخيفة.
 7. توزيع الأدوار على المشاركين بحيث لا يسمح لمشارك أو شخص واحد بالسيطرة على الجلسة
 8. أن يسود الجلسة جو من خفة الظل والمتعة.
 9. اجتناب عبارات قتل الأفكار: مثل
 - لا داعي لهذه الأفكار السخيفة.
 - جربنا ذلك من قبل.
 - لا نستطيع تنفيذ هذه الأفكار.
 - لا يمكن ... وغير واقعي.