

## الدعم النفسي الاجتماعي

### Psychosocial support

هناك أنواع مختلفة من الأحداث الأليمة التي تقع في العالم، مثل الحروب والكوارث الطبيعية وحوادث المرور والحرائق والعنف المتبادل ما بين الأفراد. وقد يتأثر بهذه الأحداث أفراد وأسر وجماعات ومجتمعات بأكملها. وقد يفقد البعض بيوتهم أو أحبائهم، أو قد ينفصلون عن أسرهم ومجتمعاتهم، أو قد يشهدون الموت أو العنف أو الدمار.

إن الدعم النفسي الاجتماعي هو حاجة طبيعية للمجتمعات التي عانت أو ما زالت تعاني من الأزمات أو الحروب أو الكوارث الطبيعية، إن الفهم الصحيح لأليات الدعم النفسي الاجتماعي، وتكييفها بحسب حاجات وخصائص البيئات المحلية، هو من أهم ما يجب مراعاته عند أي تدخل.

يستخدم مصطلح الدعم النفسي الاجتماعي للتأكيد على الاتصال الوثيق بين الجوانب النفسية للخبرة الإنسانية والخبرة الاجتماعية الأوسع نطاقاً.

فالأثار الناتجة عن الأزمات هي:

1- آثار نفسية: هي تلك التي تؤثر على مستويات مختلفة من الأداء بما فيها الجوانب المعرفية (الادراك، والذاكرة كأساس للأفكار، والتعلم)، والمشاعر، والسلوك.

2- آثار اجتماعية: تتعلق بالعلاقات والأسرة والشبكات الاجتماعية والتقاليد الثقافية والوضع الاقتصادي، بما في ذلك المهام الحياتية مثل المدرسة أو العمل.

تعريف الدعم النفسي الاجتماعي:

هو مصطلح يدل على تقديم المساعدة لمن يحتاجها على أسس نفسية اجتماعية، أي إن هناك عوامل نفسية اجتماعية مسؤولة عن سلامة الأفراد تهدف إلى حماية السلامة النفسية والاجتماعية أو الوقاية ومعالجة الاضطرابات للوصول للصحة النفسية. يعني ان تقدم أفكارا إيجابية (ملهمة وشفافية) تسكن المشاعر المضطربة وتهدى لسلوكيات أكثر تكييفاً مع الواقع.

## كيف تؤثر أحداث الأزمة على الناس؟

قد يشعر الكثير من الناس بالانجراف أو الارتباك أو الحيرة حيال ما يحدث في الأزمات. قد يشعرون بالخوف الشديد أو القلق، أو بحالة من البلادة والانعزال. قد يصدر عن بعض الأشخاص ردود فعل بسيطة، في حين قد يظهر البعض الآخر ردود فعل أشد.

وتعتمد ردود فعل الأفراد على عدة عوامل منها:

- 1- طبيعة ومدى شدة الأحداث التي اختبروها
- 2- تجربتهم مع أحداث أليمة سابقة
- 3- الدعم الذي يحصلون عليه في حياتهم من الآخرين
- 4- صحتهم الجسدية
- 5- تاريخهم الشخصي والعائلي في مشكلات الصحة النفسية
- 6- خلفيتهم الثقافية وتقاليدهم
- 7- أعمارهم: الأطفال في مراحل عمرية مختلفة يظهرون ردود فعل مختلفة.

ملاحظة: يستقبل كل شخص نفس الموقف بطريقة مختلفة عن الآخرين ولديه مقدرة مختلفة للتأقلم مع هذا الموقف، حيث يبدي كل الناس الناجين ممن صادف تواجدهم في منطقة الحادث ساعة حصوله ردود فعل طبيعية لحالة غير طبيعية وليس بالضرورة أنها بحاجة إلى مداخلات علاجية من قبل المختصين بالصحة النفسية. ولا يمكن اعتبار العقابيل الانفعالية للصدمة في الناجين غير تكيفيه بل على العكس من ذلك فإن معظم استجاباتهم تعتبر صحية وناضجة وتسمح بالتكيف مع الحالة وتدعى السلوكيات بالتكيفية أي الإيجابية.

### السلوكيات التكيفية

- 1- المشاركة الاجتماعية بما يسهم في التعافي من الاثار
- 2- القدرة على التصرف السليم بسرعة
- 3- التخطيط والتنفيذ والحسم للمعضلات الناشئة عن الحادث وبصورة سليمة
- 4- الاستخدام السليم للمصادر المتاحة في مواجهة آثار الصدمة
- 5- التعبير المناسب عن العواطف المؤلمة
- 6- التعايش مع الأوضاع الجديدة بدون اللجوء إلى أفعال اندفاعية

7- استخدام الإرادة وسبل التخفيف عن التوتر في التعامل مع مصادر القلق

8- النشاط الدؤوب كوسيلة تكيفية في المواجهة

#### أما الممارسات السلوكية اللاتكيفية فتشمل:

1- الإفراط في إنكار وعدم الاعتراف بما حصل وتجنب ما له علاقة بالحدث

2- السلوك الاندفاعي المتهور غير السليم

3- الاتكالية المفرطة على الآخرين

4- سلوك العنف والتفكير بالانتقام بدلاً عن التخطيط لكيفية الوقاية من صدمات أخرى

5- الانسحاب والعزلة من المجتمع

6- استخدام الكحول والمواد الضارة

7- استخدام المخدرات والمهدئات

#### من الإجراءات الضرورية بعد الحدث المؤلم (الكارثة):

- توفير المعلومات الضرورية والصحيحة.

- توفير نشاطات ضرورية للأطفال كالتعليم واللعب.

- تحويل الحالات النفسية للعناية اللازمة عند الحاجة.

- الاصفاء والسماح بالتنفيس عن المشاعر.

- تقنيات تخفيف الضغط النفسي.

- التواجد المستمر مع الآخرين وعدم العزلة كأسلوب حياة هامة للأيام التالية للصدمة.

- تهيئة الأجواء للتفكير بموضعية، مما يسهم في خلق مشاعر إيجابية تساعد على التكيف، وعدم الاستسلام لمشاعر الاكتئاب.

#### طرق التنفيس الانفعالي:

1- التنفيس الانفعالي بالكلمات وردود الفعل التالية عليه الارادية واللاإرادية مثل انهيار الدموع يحدث الأثر العلاجي المطلوب.

2- إطلاق الشحنات المكبوتة باستدعاء ذكريات الحدث الصادم أو ذكريات سابقة استدعاها الحدث الصادم.

- 3 مساعدة الشخص على صياغة هذه الذكريات في كلمات واضحة كخطوة مهمة تعكس الراحة والهدوء.
- 4 الكلمات التي يلجأ إليها الفرد هنا هي بديل عن النشاط الحركي الذي كان من الممكن أن يلجأ إليه الفرد للتنفيس عن نفسه.

### خطوات تقديم الدعم النفسي:

- 1 التعرف وبناء العلاقة (استخدام تقنيات التواصل ومن أهمها في هذه الحالة الإصغاء الفعال).
- 2 التنفيس الانفعالي المضبوط.
- 3 فهم الشخص وتحديد المشكلة (من خلال معرفة: من هذا الشخص؟ ما هي المشكلة؟ كيف أساعد؟).
- 4 وضع خطة الدعم.

ملاحظة هامة: في الحالة الطبيعية عند معرفة معلومات جديدة تتراكم في الدماغ بشكل منظم ومرتب في الحصين The hippocampus، أما في حالة الصدمة فيتم دخول كم هائل من المعلومات بنفس الوقت فتدخل إلى الدماغ بشكل عشوائي ويحدث overload على الدماغ حيث تتجمع المعلومات في هذه الحالة في اللوزة Amygdala مما يؤدي لتضخمها فتؤثر على عمل الدماغ وقيامه بوظائفه.

ومن الضروري بالنسبة لمقدم الدعم النفسي التفريق بين الضغوط النفسية والتي تعتبر غير مهددة مثل ضغوطات الحياة اليومية، وبين الصدمات والتي تعتبر مهددة وتنتج عن الحوادث الأليمة وفقدان شخص أو شيء عزيز