

التعايش

مواجهة الأزمات

العدد ٢٠١٣/٢



www.ifrc.org

إنقاذ الحياة ونغير الأفكار

المركز النفسي الاجتماعي

الاتحاد الدولي

لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر



محتويات شهر كانون الأول، ديسمبر ٢٠١٣



٤

الدعم النفسي الاجتماعي حول العالم



٦

إلقاء الضوء على سورية



١٢

الهجوم على المجمع التجاري في كينيا



١٥

الأزمة الاقتصادية: ملاحظة عن
الإرشاد النفسي-الاجتماعي



٢٠

استنتاجات الأبحاث



٢٤

التدريب

صورة الغلاف: الهلال الأحمر التركي

تم إنتاج هذه المجلة من قبل المركز المرجعي للدعم
الاجتماعي والنفسي

هيئة التحرير: نانا فيدرمان، لويز جول هانسن.

التصميم والتنسيق: ريدا سادكي، سيمون فون بيرغفالد

خلو المسؤولية: الآراء المذكورة تعبر عن وجه نظر
المشاركين وليست بالضرورة من وجهة نظر مركز الدعم
النفسي-الاجتماعي.

مصدر جديد على الإنترنت!

استعادة الروابط الأسرية دعم التعليم الإلكتروني النفسي والاجتماعي

إن دورة الدعم النفسي-الاجتماعي واستعادة الروابط الأسرية هي جزء من المساعي
الكبيرة للحركة الدولية لبناء تعاون وثيق بين العاملين الميدانيين في مجال الدعم النفسي
الاجتماعي واستعادة الروابط الأسرية، وخاصة في حالات الطوارئ.

أظهرت التجارب بأن المستفيدين الذين يلجئون للصليب الأحمر والهلال الأحمر بحثاً عن
أفراد من عائلاتهم هم غالباً في أغلب الأحيان بحاجة للدعم النفسي-الاجتماعي الاجتماعي
والنفسي. بشكل مماثل فإن أولئك أيضاً الذين يحصلون على الدعم النفسي-الاجتماعي تكون
لديهم حاجة للبحث عن أفراد عائلاتهم.

مع ذلك، فإن العاملين في "استعادة الروابط الأسرية" و"الدعم الاجتماعي والنفسي" يفشلون
بتحديد حاجات الطرف المستفيد، إما بسبب قلة الوعي أو ببساطة كنتيجة التركيز على
ما يرونه أولوية "المهمة التي بين يديهم". بالإضافة إلى ذلك، فإن العاملين حين يدركون
الحاجات التي تقع خارج نطاق اختصاصهم فإنهم أحياناً يفتقدون للمهارات و/أو الثقة
لتلبيتها بشكل مناسب.

الهدف من هذه الدورة الإلكترونية هو زيادة الوعي والمعرفة لدى العاملين في مجال
"استعادة الروابط الأسرية" و"الدعم النفسي-الاجتماعي"، مع الأخذ بعين الاعتبار خبرة
الطرف الآخر كي يتمكنوا من تحديد احتياجات المستفيدين بصورة شاملة، وتهدف
هذه الدورة الإلكترونية بشكل خاص إلى:

تمكين العاملين في "استعادة الروابط الأسرية" والدعم النفسي-الاجتماعي من إدراك
وتوفير حاجات المستفيد الأساسية والمرتبطة بمجال خبرة الطرف الآخر.
٢. تقوية التعاون ما بين العاملين في "استعادة الروابط الأسرية" و"الدعم الاجتماعي
والنفسي"

تشجيع تطوير نظم الإحالة الفعالة في حالات الطوارئ وبإمكانكم الوصول للدورة
الإلكترونية لـ "استعادة الروابط الأسرية" و"الدعم الاجتماعي والنفسي" بزيارة منصة
التعليم الإلكتروني للصليب الأحمر على العنوان التالي: www.ifrc.org/learning -
platform الدورة مفتوحة للجميع وما عليكم سوى إنشاء حساب وتسجيل الدخول
قبل المتابعة.



تم تطوير دورة "الدعم النفسي-الاجتماعي واستعادة الروابط الأسرية" بالتعاون والإدارة المشتركة ما بين "استعادة
الروابط الأسرية" و "وحدة المفقودين في قسم الحماية" و "وحدة الصحة التابعة لقسم المساعدة" لمركز الدعم النفسي-
الاجتماعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر واللجنة الدولية للصليب الأحمر.



إن التعاون الدولي الذي يتم بخصوص الإرشادات وأفضل الممارسات خلال الكوارث يساعد المنظمات المشاركة لتوفير أفضل أشكال الدعم النفسي-الاجتماعي في سورية والفلبين على حدّ سواء، وذلك يثبت مجددا القيمة الكبيرة للعمل معاً.

حالات الطوارئ والصراعات والكوارث التي تمّ تسليط الضوء عليها في هذا العدد تشارك بأن العديد من الناس قد افترقوا عن أفراد عائلاتهم، الحاجة الأكثر إلحاحاً بالنسبة لهم بجانب البقاء هي إعادة إنشاء الصلة مع أحبائهم.

على وجه الصفحة المقابلة، تجدون معلومات بخصوص الدورة الإلكترونية "استعادة الروابط الأسرية"، وفي هذا العدد بإمكانكم أن تقرؤوا عن الاعتداء الذي تمّ في مجمع (ويست غيت) التجاري حيث كان هناك العديد من الأشخاص الذين يحتاجون بشدة لهذه الخدمة.

إن استعادة الروابط الأسرية للعائلات من بعد حدوث كارثة هي عنصر هامّ من التدخل المبكر، كما رأينا في الفلبين.

وإن أردت معرفة المزيد وأن تطور مهارتك في العلاقات لتقوم بدعم الناس الذين فقدوا الاتصال

بأقربائهم والذين يعيشون في شكّ حول مصير أحبائهم، فإنك بحاجة لساعتين فقط لإكمال نموذج "استعادة الروابط الأسرية" على الإنترنت.

وفي هذا العدد أيضاً، ملاحظات إرشادية للمجتمعات الوطنية الأوروبية (مطورة بالتعاون مع مكتب المنطقة الأوروبية ومتوفرة للتحميل في موقعنا الإلكتروني) لمساعدة أولئك الذين تأثروا بالكارثة الاقتصادية، والذي أفرز مجموعات كبيرة من الأشخاص العاطلين عن العمل، والمشردين أو المدمرين اقتصادياً.

آمل أن تجدوا هذه الأدوات وغيرها والمشمولة هنا مفيدة وملهمة.

مع أطيب تحياتي،

Nana Wiedemann

(نانا فيدمان)

يصعب علينا أحياناً أن نتخيل بأن كارثة طبيعية أخرى قد تحصل مجدداً، تاركة خلفها دماراً كبيراً مثل تسونامي المحيط الهندي سنة 2004 أو زلزال هايتي.

لكن بعد ذلك، ضرب إعصار (هايان) بقوة لا تصدق، مسبباً كارثة تكاد نسبها لا تدرك.

في هذه المطبوعة التي في طريقها للطباعة، فإن اهتمام العالم بأسره يتوجه للفلبين.

حجم الدمار الساحق وجهود الإغاثة ستكون بالتأكيد طويلة الأمد

رغم أن التركيز الفوري منصب بالطبع على إنقاذ الأرواح قبل أن يحتاج الأفراد الذين تأثروا بالإعصار للمساعدة في التعافي والوقوف على أقدامهم من جديد.

لمتطوعين سيحتاجون أيضاً للدعم. حماية الأطفال والوقاية من العنف في المراحل المبكرة هي منذ الآن نقاط تركيز في المجتمعات المحلية والمستوى الدولي أيضاً.

في هذه الأثناء في سورية، فإن القتال يستمر مما يتسبب بالمزيد من الخسائر البشرية يومياً، وذلك يشمل موظفين ومتطوعين عملوا لدى الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومنهم من فقدوا أرواحهم أثناء سعيهم للمساعدة.

كما أن النزاع قد أخرج الملايين من بيوتهم وهرب اللاجئون إلى المناطق المحيطة، هذه واحدة من الموضوعات التي ترد في هذه المجلة.

تتواصل مجموعة الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي بشكل منتظم لمتابعة أن نجدها التدخلات والتحديات التي يمكن أن نجدها على الرابط: MHPSS.net.

أترغب بالمساهمة؟

نحن نرحب بأفكاركم ورسائلكم ومقالاتكم. أرسلوا لنا بريداً إلكترونياً إلى:

psychosocial.centre@ifrc.org

لمعرفة المزيد عن مركز الدعم الاجتماعي والنفسي وعملنا، يرجى زيارة الموقع

التالي: www.pscentre.org

أترغب بالحصول على نسختك الخاصة؟ بالإمكان الحصول على عدد من محدود من النسخ بالتواصل مع مركز الدعم الاجتماعي والنفسي: psychosocial.centre@ifrc.org

جدونا على (تويتر) و(يوتيوب) و(فيس بوك):

انضموا لمجتمعنا الإلكتروني واحصلوا على آخر الأخبار والفعاليات.



www.facebook.com/psychosocial.center



IFRC_PS_Centre



psychosocialcentre

wealldedit

جمعنا يقوم بالتحرير

قام موقع WeAllEdit.com بالتكرم بمنحنا الإذن باستخدام برنامجهم على شبكة الإنترنت لترجمة المجلة بسلاسة.

الدعم النفسي-الاجتماعي حول العالم

إضاءات من حول العالم بشأن الدعم النفسي-الاجتماعي الذي توفره الجمعيات الوطنية والتي تستند على مطالبات وتقارير الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومساهمات من موظفي التواصل الإعلامي وموظفي الصحة. هذا وتقوم العديد من الجمعيات الوطنية الأخرى باستمرار بإيصال وتوسيع نشاطات الدعم النفسي-الاجتماعي.

••••• بلغاري •••••

يقوم شباب الصليب الأحمر البلغاري بتقديم نشاطات الدعم النفسي-الاجتماعي للأطفال للصف الرابع وحتى الصف الثامن في المدارس الهدف من هذه النشاطات هو مساعدة الأطفال بأن يتعرفوا على مشاعرهم والحالات العاطفية الأساسية مع أنفسهم ومع الآخرين، وكذلك لإدراك الإشارات المبكرة للضغط المتراكم وللتعامل مع المؤثرات اليومية خلال تواصلهم مع أقرانهم بطريقة بناءة. قام مركز شباب الصليب الأحمر البلغاري السنة الماضية وبالتعاون مع خبراء الدعم النفسي-الاجتماعي وخبراء الطب النفسي للأطفال بتطوير كتيب يمكن استخدامه في الورشات التي ينظمها متطوعون مدربون والمتعلقة بالمشاعر والتوتر والعلاقات.

قام المشاركون خلال عملية التدريب بزيادة معارفهم وخبراتهم بالمزيد من التدريب المتقدم ليكونوا قادرين على نشر المعرفة ودعم أقرانهم الآخرين من المتطوعين الشباب والقائمين على التعليم في المدارس.

أقيم تدريب سنوي ثان في نوفمبر 2013 وقد كان جميع المشاركين من ميسري ورشات العمل في المدارس ويمكنهم خبرة عملية باستخدام الكتيب.

خلال عملية التدريب قاموا بزيادة معرفتهم وخبرتهم بالمزيد من التدريب المتقدم لتجهيزهم ليقوموا بنشر معرفتهم وليقوموا بدعم متطوعيهم الشباب خلال عملهم المرتكز على تثقيف الزملاء والمتطوعين في المدارس.

••••• مصر •••••

اندلعت المظاهرات في مصر يوم الأربعاء 14 آب سنة 2013، عقب الإطاحة بالرئيس محمد مرسي. وقد أدى التصاعد إلى موت أكثر من 638 شخصاً وجرح آلاف المدنيين. وقد قام الهلال الأحمر المصري بزيادة نطاق أنشطته الصحية الطارئة في البلاد، بشكل رئيسي في القاهرة والاسكندرية وبورسعيد.

قام الهلال الأحمر المصري بنشر أكثر من 849 متطوعاً مدرباً ومجهزاً في 35 موقعاً (سبعة منها في القاهرة) حيث اندلعت المظاهرات. وجميع المتطوعين كانوا قد تلقوا تدريباً في مجال الدعم النفسي-الاجتماعي والعديد منهم تلقوا تدريباً متقدماً في الدعم النفسي-الاجتماعي والمتعلق تحديداً بمجال عملهم التطوعي.

الاستشارية. وقد ساهمت هذه الجهود بتقليل وتخفيف أعداد الحالات النفسية بتقديمها عدّة خدمات ونشاطات دعم اجتماعي.

دمّر الزلزال العديد من المدارس والمساجد مما أربك التعليم المحلي وممارسة الشعائر الدينية. إضافة إلى ذلك فإن خسارة سبل العيش قد أثّر بشكل سلبي على الوضع الاقتصادي للعديد من العائلات.



شباب الصليب الأحمر في بلغاريا

هذه العوامل هي بضع من الكثير من الضغوطات التي تسببت بها الصدمة الكبيرة والمحنة التي أثّرت على المجموعات المتضررة. وكنوع من المساعدة على تقليل بعض هذه الضغوط فقد طبق الصليب الأحمر الإندونيسي خدمات الدعم النفسي بالتوازي مع توزيع المواد الغير غذائية ونشاطات التوعية الصحية كتحسين العادات الصحية والاستخدام الآمن للماء. وقد عمل عشرة متطوعين بشكل يومي لمساعدة تلك المجموعات على تقديم هذه القضايا. وبالمجمل فقد تم الوصول لـ 964 شخصاً، من ضمنهم 418 طفلاً و331 امرأة (من ضمنهم أمهات بصحبتهم أطفال) و215 رجلاً إندونيسياً: زلزال (أسه) الوسطى.

المصدر 13 - 09 - 2013 (دي آر إي إف) تحديث العملية: إندونيسيا: زلزال (أسه) الوسطى.



الصورة: (بالانغ ميرا) - (أندونيسيا).

العديد من المظاهرات تحدث في محافظات مختلفة من مصر، فإن الهلال الأحمر المصري كان يقوم بأفضل ما لديه لتلبية احتياجات آلاف المتضررين الذين كانوا بحاجة لخدمات صحية طارئة مثل الإسعاف الأولي في المكان وعمليات الإخلاء إلى المششفيات واحتياجات أخرى كالدعم النفسي-الاجتماعي واستعادة الروابط الأسرية.

المصدر 17-8-2013 (دريف) التوتر المدني في مصر

••••• هايتي •••••

لا تزال الاستجابة طويلة المدى في هايتي مستمرة لتمكين سكانها من التعافي على نحو فعّال من الآثار المدمرة للزلزال الذي ضربها سنة 2010، ليكونوا أكثر مرونة ومستعدين لأية كوارث مستقبلية. هذا ويقوم قسم الصحة في جمعية الصليب الأحمر الهايتي بتنفيذ الأنشطة المختلفة بهدف تعزيز قدرة السكان المستهدفين لتفادي الإصابات ومعالجتها بالإضافة إلى المشاكل الصحية الشائعة في الحالات الطارئة وغير الطارئة.

فقد تمكّن برنامج الدعم النفسي-الاجتماعي عن طريق الدعم المالي من صندوق الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) من تدريب المتطوعين في النشاطات النفسية-الاجتماعية. وبالمقابل فإن المتطوعين قاموا بعدة نشاطات في المجتمع ووفروا هذه الخدمة لـ 580 شخصاً.

كما أقامت وحدة مكافحة العنف عدة نشاطات تستهدف النساء والشباب وتضمنت زيادة الوعي حول مكافحة العنف وحملات خلال الأيام الدولية الهامة ومواد نشر المعلومات وأدوات التعليم والتواصل.

المصدر (هايتي: الزلزال (إم دي آر إتش تي 008) تحديث العمليات رقم 35.

••••• إندونيسيا •••••

في الثاني من تموز 2013 ضرب زلزال بقوة 6.2 مقاطعة (اسيه) في إندونيسيا الواقعة على جزيرة (سومطرة) وتسببت بمقتل 42 شخصاً وتهجير 53403 شخصاً.

وفرت العديد من المساجد والمدارس المأوى والطعام للمشردين خلال شهر رمضان المبارك في حزيران وساعدت على إشغال الأطفال والترفيه عنهم، كما وفرت الخدمات

هونغ كونغ

استجابة لإعصار (هايان) وتبعاته التي أثرت على 140 ألف فلبيني عاملاً ومقيماً في (هونغ كونغ)، فقد قام الصليب الأحمر في (هونغ كونغ) بتشغيل الخط الساخن لتقديم الدعم النفسي لمدة تسعة أيام عمل، وعمل جنباً إلى جنب مع خدمة البحث عن المفقودين في حالات الطوارئ لتوفير الدعم العاطفي والتثقيف النفسي لإدارة التوتر للفلبينيين وأرباب عملهم في هونغ كونغ.

كما عمل الصليب الأحمر الفلبيني مع القنصلية الفلبينية في (هونغ كونغ) وأقامت جلسة تثقيف نفسي لـ 180 مشارك.

كما قاموا بجلوسات توعية في أماكن تجمع اعتيادية وتواصلوا مع 80 خادمة فلبينية وقاموا بتحضير كتيبات التثقيف النفسي عن الرعاية الذاتية والدعم المتبادل باللغة الصينية والإنكليزية والـ(تغالوغ) لتوزع.

وقد أفاد بعض أرباب العمل الذين اتصلوا بالخط الساخن المستشارين بأنهم منحوا الخدامات أعمالاً إضافية كيلا يكون لديهم الوقت للتفكير بأفراد عائلاتهم المفقودين.

نتيجة لذلك، قام الصليب الأحمر في (هونغ كونغ) بإجراء عدة مقابلات مع الإعلام المحلي لزيادة وعي أرباب العمل في (هونغ كونغ) وتثقيفهم بخصوص أساليب جيدة للاعتناء بخداماتهم الفلبينيات في حال فقدانهم الاتصال بأفراد عائلاتهم في الفلبين.

الأحمر الفلبيني على دعاوى شاملة تهدف إلى مساعدة الناس الذين يواجهون الأزمات لاستعادة قدرتهم على الأداء الاجتماعي أو التغلب على الوضع المتأزم لتمكينهم من التعامل بإيجابية مع التأثير العاطفي لهذه المواجهة

هذا وكانت استعادة الروابط الأسرية هي الأولوية القصوى بالنسبة للصليب الأحمر الفلبيني مباشرة بعد حصول الإعصار، فقد، لقد قطع الإعصار صلات الوصل بين الكثيرين وكان الناس يرغبون بياس بالعثور على أحبهم أو التواصل معهم. أحدهم كان (كارليتوغيتوس)، وقد سافر من منزله في جزيرة (سامار) إلى مدينة (تاكلوبان) المجاورة حيث تدرس ابنته الطالبة التي تبلغ من العمر 18 سنة. "أنا هنا من أجل ابنتي، أنا لا أعرف مكانها، لم نسمع خيراً عنها منذ ما سبق العاصفة ونحن قلقون جداً بشأنها، لكنني أتيت إلى هنا لأنه علي أن أعرف فيما إذا كانت على قيد الحياة أم ميتة".



الفلبين، باتريك فولر ١ مركز الدعم الاجتماعي والنفسي

أعد الصليب الأحمر الفلبيني خدمات البحث عن المفقودين في المناطق المتأثرة حيث يكون بإمكان الناس أن يذهبوا بشكل شخصي و أيضاً جهاز قنوات اتصال الكتروني كالبريد الالكتروني وموقع الكتروني بالإضافة إلى تويتر.

وفي الوقت الذي تتم طباعة هذه العدد فيه، فإن خدمات الإغاثة الطارئة التي تبعت إعصار (هايان) ما تزال في مراحلها الأولى. وقد قامت مجتمعات الصليب الأحمر الياباني والترويجي والكندي بإنشاء وحدات طوارئ صحية أساسية تحتوي على الدعم الاجتماعي والنفسي. وقد سافر المندوب الإقليمي للاتحاد الدولي للدعم النفسي والاجتماعي إلى الفلبين للمساعدة في تقييم الاحتياجات النفسية والاجتماعية لمساعدة الصليب الأحمر الفلبيني والجمعيات الوطنية الأخرى للاستجابة لهذه الكارثة والتخطيط لتدخلات الدعم النفسي-الاجتماعي.

إيطاليا

صباح يوم الثالث من تشرين الأول، غرق قارب يحمل 500 مهاجر قرب سواحل جزيرة (لامبيدوسا) الإيطالية. تم تأكيد موت 359 شخصاً وقد قام الصليب الأحمر الإيطالي بتوفير المساعدة والدعم النفسي-الاجتماعي للناجين الـ155 والمتضررين.

يقوم مشروع اللجنة التنفيذية الدائمة بمراقبة وصول المهاجرين على جزيرة (لامبيدوسا). قالت (أليساندرا ديودي) التي تعمل في الصليب الأحمر الإيطالي بعد فترة قصيرة من الكارثة: "دائماً نتواجد هناك حين تتم عمليات الهبوط". "قرننا خلال هذه الأيام أن نزيد خدمات الدعم النفسي-الاجتماعي بالعمل جنباً إلى جنب مع منظمات أخرى تعمل من هنا في (لامبيدوسا)، ومن الآن فصاعداً، سيكون هناك طبيب نفسي في كل مركز استقبال لخدمة كل من الناجين وأي شخص هنا يحتاج للدعم الاجتماعي والنفسي بعد الكارثة".

تقول (ديوداتي): "يعيش الناس أوضاعاً مختلفة، من حالة عدم التصديق إلى الشعور بالذنب بسبب النجاة والفشل بمساعدة الآخرين". "التعامل مع هذه المشاعر تزيد صعوبة حين تصل إلى دولة يتحدث الناس فيها لغة مختلفة. سيقوم الصليب الأحمر الإيطالي مترجماً فوراً أترتياً للمساعدة على تخطي حاجز اللغة".

المصدر : <http://www.ifrc.org>

الفلبين

خريف سنة 2013 كان وقتاً صعباً على الفلبين، بينما كان إعصار (هايان) المعروف محلياً بـ(يولاندا) أقوى إعصار مدمر يضرب الفلبين على الإطلاق، فهو لم يكن الكارثة الوحيدة التي صارتها البلاد هذا الموسم. الصراعات المسلحة وزلزال قوي وهطول غزير للأمطار بالإضافة إلى أعاصير أنزلت بالبلاد الكوارث.

وفي جميع الحالات، فقد قام الصليب الأحمر الفلبيني بتوفير الدعم النفسي-الاجتماعي للمتضررين من الكارثة، وقام بتجهيز مكاتب الشؤون الاجتماعية في مراكز الجلاء لتقديم الدعم والإحالة وخدمات استعادة الروابط الأسرية.

يقول رئيس مركز الصليب الأحمر الفلبيني (ريتشارد غوردون): "ينطوي برنامج الدعم النفسي-الاجتماعي في الصليب



ياركو ميكونين / الصليب الأحمر الفنلندي

تقرير من سورية

إعادة الابتسامات لوجوه أطفال سورية



بقلم (ياسوزان أكاشا) منسقة الدعم الاجتماعي والنفسي في الاتحاد الدولي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (ميناء)

تقوم (ياسوزان أكاشا) بصفتها منسقة الدعم الاجتماعي والنفسي في الاتحاد الدولي في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (منطقة ميناء) بالالتقاء بلاجئين سوريين وبطاقم الصليب الأحمر ومتطوعين من المنطقة.

حين سألتها مركز الدعم النفسي فيما إذا كان هناك أمر محدد ذو أهمية كبيرة بالنسبة لها خلال إقامتها في المنطقة فقد أشارت (يا) للشباب قائلة: "هم يشعرون بالذنب بسبب هروبهم، لأنهم خلفوا ورائهم بيوتهم وأصدقائهم وعائلاتهم، ولكونهم أحياء وآمنين بينما أن الحظ لم يحالف الكثيرين، إنه ثقل كبير يحملونه".

يقوم الدعم الاجتماعي والنفسي بمساعدة أولئك الشباب على التعامل مع شعورهم بالذنب وبعد فترة، يرغب الكثير منهم باستخدام ما تعلموه من خبراتهم وأن يردوا الجميل بالتبرع بالمشاركة بنشاطات الدعم الاجتماعي والنفسي في المجتمع المحلي في الدولة التي يقيمون فيها بشكل مؤقت. عملهم كمتطوعين يساعد اللاجئين الشباب بطرق متعددة، وربما يكون أهم الأمور هو إيقاظهم نشيطين ومنحهم هدفاً وشيئاً يقومون به. ثانياً فإن الشباب يتعلمون مهارات عن التأقلم وإدارة التوتر وكيفية إدراك ردود فعلهم عن طريق التدريب الذي يخوضه جميع متطوعي الدعم الاجتماعي والنفسي.

يشعر العديد من الشباب السوريين بالذنب الشديد لأنهم هربوا من بلادهم. ويتم طرح هذا الموضوع مراراً خلال حوارات الإسعاف النفسي-الاجتماعي ويفكر الشباب كثيراً بأفراد العائلة والزملاء والأصدقاء الذين تركوهم خلفهم، ويسألون أنفسهم مراراً وتكراراً كما يسألونني فيما إذا كانوا قد قاموا بالأمر الصواب إن كان عليهم البقاء هناك أم لا، ويفكرون بمصير أولئك الذين بقوا هناك. إنهم يستصعبون السماح لأنفسهم بالاستمتاع بأي شكل.

إحدى الأمثلة هي استصعاب فكرة الاستمتاع باللعب مع الأطفال حين يتطوعون بالمشاركة بنشاطات الدعم الاجتماعي والنفسي.

يقف الذنب عائقاً أمام التأقلم بشكل إيجابي مع الأوضاع التي غيرت حياتهم. لا أحد يحلم بأن يصبح لاجئاً محروماً من كل شيء سوى حقيقة واحدة ربما تحتوي على بضع قطع من الثياب والتذكارات.

"حين اضطررنا للهرب، خرجت من السيارة ووقفت بضع لحظات أنظر خلفي إلى مدينة كانت يوماً ما جميلة والآن هي مدمرة. كان علي والدي أن يناديني لأن وقت الرحيل حان. قلت لمدينتي: "سأعود وأساعد بإعادة مجديك السابق وأعتقد بأنني سمعت المدينة ترد علي. طلبت المدينة مني العودة يوماً ما".

كانت هذه كلمات اللاجئة السورية تمارا ابنة الـ 21 والتي تعيش في الأردن منذ شهر والتي رغبت بالالتحاق والعمل كمتطوعة في الصليب جمعية الهلال الأردني.

"قالت لي تمارا: "أشعر بالأسى بسبب رحيلي الآن لأنني أعرف بأن كثيرين لم يتمكنوا من الرحيل". من الواضح أنها تعاني كثيراً فقد شرحت لي كيف أنها تلج باستمرار على والدها للسماح للعائلة بالعودة إلى سورية. هو يقول أن العودة ليست آمنة ويشير إلى حقيقة كون منزلهم يقع في منطقة ساخنة وبالمؤسسات التعليمية قد أغلقت وبأن الطعام شحيح.



المتطوعون خلال التدريب على العمل مع الأطفال لتدريبهم على اللعب بالطين. الصورة لـ (ياسوزان أكاش)

لكن ما أن يحصل هذا الأمر فإن تقبل الأمر كواقع لا سيطرة لهم عليه في الوقت الراهن، قد يساعد الناس في هذا الوضع.

جعلت أسئلة الإسعاف الأولي النفسية البسيطة التي تهدف لتوضيح المحتوى والمشاعر (تماراً) تدرك الذنب الذي تشعر به، وبأن هذا الشعور كان يقف بوجهه تقبلها لخسائرها ولتأقلمها مع هذا الواقع الجديد. حتى أنها وصلت لنتيجة كون رحيلها الخيار الأفضل بالنسبة لها ولعائلتها، وبعد وقفة قصيرة، بدأت بالتحدث عن الذكريات التي تجتاحها وتنتابها، فهي تخلد للنوم ترى صوراً لجثث خارج منزلها، وكانت مضطربة لأن بعض الجثث كانت ملهقين، وقد اقترحت تقنيات للتعامل مع الصور المزعجة كي تحظى (تماراً) بالنوم الذي تحتاج إليه بشدة، وقيمت بطمأننتها أنه بإمكانها الشعور بالأمان الآن. وحين تشعر بأنها مستعدة فإنه بإمكانها التحدث إلى المتطوعين الآخرين عما يزعجها بالنسبة لرؤية المشاهد الغير طبيعية.

والآن أنا أحاول إيجاد طريقة لتحمل مسؤولية نفسي مادياً ولمساعدة عائلتي والآخرين

يتطوع (سامي) للعمل مع الصليب الأحمر لأنه يرغب بمنح الأطفال أفضل مستقبل يمكنهم الحصول عليه.

وبجانب التطوع لدى الصليب الأحمر فقد قام بتشكيل جماعة من الشباب السوريين الآخرين للعمل في خدمة مجتمعهم. "ربما يكون اللاجئين قد خسروا كل شيء، وربما لا يعرفون متى سيعودون، لكن في الوقت ذاته لدينا الكثير من الموارد التي بإمكاننا البناء عليها".

أما (غفران) فهي امرأة فلسطينية قوية التركيز وتبلغ من العمر 20 سنة، وقد غادرت هي وعائلتها سوريا قبل ستة أشهر. وقد أرّنتي صوراً من مواقع تفجيرات دمرت الحي الذي كانت تعيش فيه. توضح الصور بشكل جيد أنه كان من المستحيل أن يكون هناك مكان أو مجال للبقاء هناك. أكلمت غفران السنة الثانية من الدراسة في الجامعة، لكنها الآن لا تعرف كيف ستنتهي دراستها، لكنها مع ذلك مصرة على إيجاد طريقة.

وتقول لي بأنها الآن تعيش ما مرّ به جدّها الذي أجبر على الرحيل عن فلسطين سنة 1948 وأصبح لاجئاً في سوريا حين كان يبلغ العشرين من العمر أيضاً، "كنت ألقى باللوم عليه كثيراً حين كنت طفلة وكنت أسأله لم رحل عن فلسطين التي هي وطنه الأم، ولم يكن يجيبني على الإطلاق، بل كانت ترتسم في عينيه نظرة شاردة". مؤخراً أخبرته (غفران) بأنها الآن تفهم ما كان يشعر به وما أجبره على الرحيل، فأجابها جدّها بأنه علينا ألا نطلق الأحكام على الآخرين قبل أن نعيش جزءاً مما عاشوه، وهو محق، علينا ألا نطلق الأحكام أبداً.

إذاً ما سبب قيام (غفران) بالتطوع؟ "أولاً لدينا الكثير من وقت الفراغ، وأفضل استغلال هذا الوقت لمساعدة الإنسانية وأريد بالأخص مساعدة الأطفال، وفي الوقت ذاته، أريد أن أكون فاعلة وأن أتعلّم مهارات جديدة تفيدني شخصياً".

وفي نهاية هذا الحوار أشارت إلى كونها الآن مستعدة للتطوع طيلة فترة وجودها في البلد المستضيف. وقد وافقنا على ذلك لأنها طريقة ذات معنى لتقديم الدعم للاجئين الآخرين إلى أن يحين وقت عودتها لإعادة بناء بلادها.

قبل شهر كنت أحضر تدريبات حول الدعم الاجتماعي والنفسية للأطفال للصليب الأحمر اللبناني، ولم يكن جميع المتطوعين لبنانيين، (سامي) و(غفران) لاجئان من سورية ويعيشان حالياً في لبنان، وهما يحاولان بناء حياة لنفسيهما حيث يكون بإمكانها الموازنة ما بين أحلامهم وآمالهم المستقبلية وما بين التجارب الماضية والواقع القاسي لحياة اللاجئين.

سألت (سامي) ذو السنوات الـ 28، ذلك الشاب ذو الشخصية النشطة عن سبب وجوده في التدريب فأجاب:

"أريد أن أعيد الانتماء لوجوه الأطفال اللاجئين" وتابع: "لقد منحنا 3 ساعات أمان لمغادرة منزلنا" مفسراً سبب مغادرته هو وعائلته للبلاد. "حتى ذلك الوقت لم تكن المعارك قد أثرت على قريتي، ولكن ذلك تغير بشكل كبير حين بدأت القنابل تتفجر وبدأت عمليات تفتيش البيوت واحداً تلو الآخر"

"حين أمرت بالرحيل انقلب كل شيء رأساً على عقب بالنسبة لي لأنني كنت سأخطب وأعد للزواج"

وفي لبنان انتقل سامي وعائلته للعيش في منزل إحدى العمّات، الحياة مختلفة الآن لأنه لاجئ.

"كنت أدرس إدارة الأعمال في الجامعة في سورية وكان من المفترض أن أخرج السنة المقبلة.

توفير النشاطات الاجتماعية والنفسية لجميع الأعمار

بقلم (فيفيان طعمة) مسؤولة التواصل والإعلام في الهلال الأحمر العربي السوري



تقول (أمل): "أحب القدوم إلى هنا، في الماضي كنت مضطربة وكانت أصغر الأمور تشعل غضبي وكنت أضرب ابني، أما الآن فإنني أعد حتى العشرة قبل الإقدام على أي عمل، وما عدت أضرب (عبد الله) أبداً.

مثل المهجرين الكثيرين فإن (أمل) تواجه الكثير من المشاكل وإحدى المشاكل هي إنفاقها أكثر من 90% من مدخولها على الإيجار. تعيش هي و (عبد الله) في ظروف سيئة ويعتمدان بشكل كامل على المساعدة التي يتلقونها من الأقارب. خلال السنة الماضية لم تكن قادرة على توفير اللحم أو أي نوع من الأطعمة باستثناء الأساسيات، وتأمل بأنها باستخدام المهارات التي تعلمتها في المركز من أن تتمكن من بيع أعمالها اليدوية لتوفير مصدر صغير من المال.

تقول (مرام حبشية) المنسقة في المركز: "لدينا ورشات عمل للنساء والمراهقين والأطفال وهي تشمل نشاطات الترفيه والنشاطات الحركية حين يتشارك

حوّل مركز الهلال الأحمر العربي السوري للدعم الاجتماعي والنفسي نفسه لمحور للهيجان الإبداعي. لدى التنقل من غرفة لأخرى، يلتقي المرء بأشخاص من جميع الأعمار منخرطين في جميع الأنواع من الأنشطة.

في الغرفة التي يطلق عليها "غرفة الأم" والتي تم تزيينها بالحرف اليدوية بإمكان المرء دوماً العثور على (أمل عطري) التي اضطرت إلى مغادرة منزلها والتي تعيش الآن في (دويلة) في ريف دمشق، تقوم (أمل) دائماً بزيارة المركز بصحبة ابنها (عبد الله) للمشاركة في نشاطات مثل دروس اللغة الإنجليزية والحرف اليدوية وورشات العمل الموجهة للأمهات، خلال زيارتها المتعددة للمركز فقد تعلمت (أمل) مهارات مثل الغزل بالنول والتطريز وقد أنهت عدداً من القطع اليدوية.

ويمكنهم من خلق إداءات تجريبية مستندة على اهتماماتهم الشخصية، وبالمقابل فإنها تناقش القضايا الاجتماعية المعقدة التي يواجهونها.

ويضيف فراس فاتح مدرب الدعم النفسي-الاجتماعي: "يواجه بعض الأطفال مشاكل بالنطق وبعضهم يواجه مشاكل جسدية بسبب تعرضهم للضرب على يد والديهم، وبعض الأولاد يحاولون التصرف كالرجال الكبار"

تقول نور صلاح الأصبحي: "الحفلات التنكيرية هي إحدى النشاطات التي تمنح المراهقين الثقة بالنفس وترفع معنوياتهم، بينما الأعمال اليدوية تمكنهم من الاختراع والابتكار".

انضمت نور للهلال الأحمر العربي السوري قبل ثلاثة سنوات وتشغل منصبين تطوعيين مختلفين، بالإضافة إلى دورها الفاعل في فريق مركز الدعم النفسي-الاجتماعي، وتعمل (نور) كمتطوعة في الإسعافات الأولية في الفترة الليلية في قسم الاستجابة للطوارئ في دمشق. تقول نور: "لا يمكنني التوقف عن العمل في الإسعافات الأولية خلال هذه الأوقات الحساسة، يحتاج زملائي في قسم الإسعافات الأولية للمساعدة وعلينا أن ندعم بعضنا البعض".

في تموز تعرض اثنان من زملاء نور في فريق الإسعافات الأولية للإصابة في قصف لقذائف الهاون في مركز الإسعافات الأولية في دمشق.

"شعرنا بالحزن الشديد لرؤية أصدقائنا يعانون من إصاباتهم، كان من الصعب جداً علينا أن نراهم يعانون من الاضطراب والألم. للأسف لم يكن زميلاً (نور) في فريق الإسعافات الأولية المصابين الوحيدة في هذه المعركة، ففي السابع والعشرين من أيار 2013، قتل اثنان من متطوعي الهلال الأحمر العربي السوري إثر سقوط قذيفة هاون مقابل مكتب فرع الهلال الأحمر العربي السوري في حمص. حادثة الموت المفجعة هذه رفعت حصيلة عدد القتلى من متطوعي الهلال الأحمر العربي السوري الذي لقوا حتفهم أثناء قيامهم بالعمل إلى 22 متطوعاً منذ بدء النزاع. (منذ تشرين الثاني 2013 فقد ارتفع المجموع إلى 31).

وعلى الرغم من كل التحديات، فقد تبرعت (نور) بوقتها للعمل لخدمة مجتمعها، بالطبع يوجد لحظات سعيدة غير أن هناك كذلك لحظات حزن شديدة خاصة حين يخسرون زميلاً أثناء قيامه بعمله.

"بالنسبة لنا فهذه أصعب الأوقات، نحن كفريق دعم نفسي-اجتماعي نحاول مساعدة زملائنا وتقديم الدعم لهم خلال أوقات الحداد، والآن علينا أيضاً أن نزيد الوعي بالنسبة لهذه الناحية من العمل التطوعي بين الناس الذين نلتقي بهم في مراكز الدعم النفسي-الاجتماعي أيضاً".



في الأعلى: مركز الدعم الاجتماعي والنفسي في (دويلة - ريف دمشق). (منية بلال) متطوعة في الصليب الأحمر العربي السوري تعلم الحرف اليدوية لأم سورية تم تهجيرها لمنحها فرصة عمل. (إبراهيم الملا - مركز الدعم الاجتماعي والنفسي).

الصورة المقابلة: أطفال سوريون تم تهجيرهم خلال قيامهم نشاط دعم اجتماعي ونفسي بينما يقف أفراد عائلاتهم بانتظار الفحص الطبي في عيادة الصليب الأحمر العربي السوري المتبقلة. (إبراهيم الملا - الدعم الاجتماعي والنفسي).

بالعمل الفريق معاً بالإضافة إلى نشاطات الحرف اليدوية كما نعلم الناس كيفية التعامل مع التوتر، بالطبع نواجه المشاكل، مثلاً، يقوم بعض المتطوعين المدربين لدينا بمغادرة البلاد أو يتوقفون عن المشاركة لأنهم بحاجة للعثور على وظيفة مدفوعة الأجر. ونحن نرغب بالحصول على مكان أكبر كي نتمكن من احتواء أعداد الأطفال الذين نستقبلهم يومياً.

تزين الرسومات الجميلة التي نفذت ببراعة لا توصف حوائط غرفة الأطفال، يصب جميع الأطفال انتباههم على المهام التي توكل إليهم ومن ضمنهم (عبد الله) وتتركز عيناه الزرقاوان الحاملتان على إحدى الصور.

يقول (عبد الله) "أرغب بتناول الكرواسان لكن أمي تطبخ المجردة يومياً" (طبق دمشقي يتكون من العدس والأرز). (عبد الله) الطفل لا يدرك كم تعاني والدته حتى لتوفير أبسط الوجبات على الغداء.

في إحدى زوايا الغرفة، تتدرب مجموعة من الأولاد والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة على مسرحية قصيرة. لقد قاموا بكتابة النص وخطوا الأزياء بأنفسهم، وتظهر المسرحية جميع أشكال التعابير على أوجه الأطفال المشاركين. تقول (رشا كرباج) مدربة دعم اجتماعي ونفسي: "هذا النوع من النشاطات يعزز العلاقات ما بين الأطفال

أحلام إعادة بناء سورية

بقلم (لويز جول هانسن)، مركز الدعم النفسي-الاجتماعي

أمي وأبي العزيزان،

أكتب لكم هذه الرسالة لأخبركما بأننا سنقوم يوم غدٍ برحلة ميدانية لسوق العيد وحديقة الحيوان...

كغيرها من ملايين الأطفال حول العالم، تكتب (سارة) ابنة الثالثة عشر رسالة لوالديها من المخيم الصيفي، بالعديد من الأشكال فإن (سارة) فتاة مراهقة عادية، فهي تستمتع بقضاء الوقت مع أصدقائها وتحلم برؤية العالم وبتلقي التعليم الجيد وربما تربي يوماً ما كلباً كذلك.

وبطريقة أخرى، فإن (سارة) ليست بمراهقة عادية، فقد هربت قبل سنتين برفقة عائلتها التي لجئت إلى دولة مجاورة ألا وهي (لبنان) ومخيمها الصيفي ما هو إلا مشروع دعم نفسي-اجتماعي للأطفال السوريين واللبنانيين والذي يديره الصليب الأحمر اللبناني.

استناداً لتقارير المفوضية العليا للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، فمع حلول نهاية سنة 2013، سيكون هناك مليون و2 لاجئ سوري في لبنان مما يعني أن واحداً من كل خمسة في لبنان هو لاجئ سوري.

يشكل تدفق اللاجئين تحدياً على المجتمع اللبناني وعلى البنية التحتية والرعاية الصحية والأنظمة الاجتماعية.

وبالرغم من أن الضغوطات تؤثر على المجتمع بأكمله إلا أن حدتها أكبر على اللبنانيين، وحدة التوتر تتصاعد.

الأصدقاء القدامى والجدد

كان هناك 56 طفلاً في مخيم (سارة) الصيفي في (صور)، ومعظمهم كانوا من اللاجئين السوريين، لكن كانت هناك مشاركات لأطفال لبنانيين.

ليست هناك مخيمات لاجئين رسمية في لبنان ويعيش معظم اللاجئين السوريين في المجتمع اللبناني مع عائلات مضيفة أو مع الأقارب، أو أنهم يستأجرون غرفاً أو شققاً في المناطق السكنية.

هذا يعني بأن اللاجئين يعيشون مقربين من بعضهم البعض مع مجتمعهم المستضيف وغالباً في المناطق الفقيرة حيث تكون تكاليف المعيشة أقل.

الخلط ما بين الأطفال المحليين واللاجئين الفلسطينيين في برامج الدعم النفسي-الاجتماعي يخدم هدفين:

أولاً أنه يخفف التوتر الذي قد يتصاعد في مجتمع تحظى مجموعة فيه بدعم أكبر من المجموعات الأخرى التي قد تكون بحاجة للدعم أيضاً. ثانياً: هي طريقة لدمج الأطفال السوريين واللبنانيين ومساعدتهم على تكوين العلاقات والصداقات.



وكما هي الحال مع معظم الفتيات بعمر الـ13 فإن الصداقات أمر مهم بالنسبة لـ(سارة)، والأمل بالالتقاء بأصدقاء جدد هو جزء كبير من سبب حضورها للمخيم الصيفي.

تقول (سارة): "ليس لدي أصدقاء كثير في لبنان، لذا أنا هنا اليوم لأكون بصحبة أطفال آخرين. في (سوريا) كان لدي أصدقاء كثير وأنا أشتاق لهم، أنا أشتاق بالأخص لـ(فاطمة) كنا نجيد اللعب سوية وأنا أشتاق للتحديث والمشي والتواجد بصحبتها".

لم تتحدث (سارة) مع صديقتها (فاطمة) منذ سنتين وهي لا تعرف مكانها، بالواقع هي لا تعرف شيئاً عن أي من أصدقائها وليس لديها أية طريقة للتواصل معهم.

تذكر الخوف

والدة (سارة) ليست سورية، وبعد بدء الحرب زادت صعوبة عيش الأجانب في سوريا. كانت العائلة تتعرض للمضايقات واضطر والد (سارة) في النهاية إلى إغلاق مكان عمله.

رجل إلى لبنان برفقة شقيق (سارة) بهدف البحث عن عمل وبقيت (سارة) وأمها في الديار بقصد الانضمام إليهم في لبنان حين يستقرون هناك.

لكن بعد فترة قصيرة تدهور الوضع الأمني في المنطقة التي كانت (سارة) وأمها تعيشان فيها فقد كان هناك قتال في الشوارع. وقد لازمت كل منهما البيت أحياناً وفي أحيان أخرى كانتا تقيمان في منزل الجدين أو مع أقارب آخرين.

في إحدى الليالي، بدأ القتال في المبنى الذي يعيش جديها فيه وقتل طفل، وسمعت (سارة) الطلقات النارية لكن أمهما منعتها من رؤية الطفل الميت.

"أذكر الخوف"، هذا ما تقوله (سارة) عن الأشهر الأخيرة لها في سورية.

نشاطات بناء الطاقات

صلصال منزلي الصنع يحول إلى طوب ويزين بالرسوم.

قام الأطفال بالبداية بصنع الصلصال من الطحين والملح والزيت ومن ثم طلب منهم تشكيله وتلوينه بالطريقة التي يريدون.

يسمح هذا التمرين للأطفال بالتعبير عن أنفسهم بطريقة إبداعية وفي الوقت ذاته.



فإنه يريهم طريقة صنع ألعاب من مواد رخيصة ومتوفرة.

تمثيل صلصال.

الهدف من صنع تمثال أو شيء ثلاثي الأبعاد في للتخلص من التوتر باستخدام اليدين والعقول أثناء عرض القدرة على أخذ الأفكار وتحويلها لتصبح أشياء مادية. بإمكان الصلصال أيضاً أن يرمز القدرة على تحويل المشاعر كالغضب والغضب فن منتج.



الصلصال مادة تشغل الحواس والنظر واللمس والسمع والشم، وقد طلب من الأطفال الشعور بالصلصال والتعامل معه وتشكيله بأي كان ما يخطر ببالهم.

في اليوم الأول من المخيم طلب من الأطفال أن يزينوا غرفهم والمخيم أيضاً، وهنا طلب منهم أن يكتبوا رسالة ترحيب لأي زائر للمخيم، كلا اللوحين تقولان "أهلاً بكم في نادينا". هذا النشاط يساهم ببناء الفريق وزيادة حس الأطفال بالانتماء وملكية المخيم وأغراض المخيم.

لعبة الأحذية

يوزع الأطفال إلى فريقين ويقوم كل فريق بتكوين أحذيتهم في زاوية وبعدها يكون على الأطفال التعاون ليرتدوا أحذيتهم من جديد دون استخدام العنف، والفريق الذي يرتدي أفراداً أحذيتهم أولاً يكون هو الفريق الفائز، الهدف من اللعبة هو تعليم الأطفال بناء الفريق والتعاون واللاعنف.



قبل مغادرة أخي للبنان، كانت أمي تخاف بأن قد يجند أو يشارك في مظاهرات النظام.

"منعته من مغادرة المنزل لأنها كانت خائفة كثيراً بأنه قد يقتل، كانت أمي خائفة لذا كنت أنا خائفة"

التأقلم مع الحياة الجديدة

تراود الأطفال المشاركين في المخيم الصيفي مشاعر متضاربة بخصوص التواجد في لبنان.

من جهة فهم يشعرون بأمان أكبر من الذي شعروا به في سورية ومن جهة أخرى فهم مشتاقون لبيوتهم ويقلقون بشأن أولئك الذين تركوهم ورأهم وبشأن ما يخفيه المستقبل لهم ولسورية.

يبلغ عمر (أمير) 13 سنة أيضاً وهو في لبنان منذ 3 سنوات.

"في البداية كان من المثير أن أذهب لبلد جديد، نحن نعيش مع عمي في بيت جديد، وهناك الكثير من الأماكن الجميلة في لبنان، لكن أحياناً أكون حزينا لأنني أشتاق لبيتي وأشتاق لجدي وحبيها واهتمامها الكبير. هي ما تزال في سوريا. أذكر حين أتت الدبابات لحيننا خلال الليل وبدأ القتال. كان الجيش يقطع عنا الكهرباء كي يتمكنوا من رؤية المكان الذي تطلق منه النيران في الظلام. كانت شقيقتي تخاف بسبب العيارات النارية ولم تتمكن من النوم"

يفكر كل من (أمير) و(سارة) ببلادهم كثيراً وهما يشعران بالحزن بسبب الدمار والموت وكلاهما يريدان السلام في سورية ويريدان التمكن من العودة لإعادة بناء بلدهما.

عند سؤالهما عما يريدان أن يكونا حين يكبران كلاهما يقول "مهندس معماري".

يقول (أمير): "أشعر بالحزن حين أفكر بسورية فقد قتل الكثيرون وهناك الكثير من الدمار، أكبر أحلامي هي أن أصبح مهندساً معمارياً عظيماً ومشهوراً وأن أعود لسورية إن حدث أن أصبحت الرئيس القادم لسورية فإنني سأساعد الفقراء وسأعيد إعمار بيوتهم ولن أضهد أحداً بل سأكون طيباً مع جميع الناس"

كما تحلم (سارة) بالعودة لسوريا لكنها أولاً تريد رؤية العالم خاصة في وطن أمها.

"أكبر أحلامي كان زيارة وطن أمي واللقاء بجدي، لكنها ميتة الآن لذا فإن ذلك لم يعد ممكناً، والآن أريد زيارة كل دول العالم، سأكون سعيدة لو تمكنت من جمع كل أقربائي في مكان واحد، في أي مكان في العالم المكان لا يهمني طالما نحن معاً."

كتبت هذه المقالة استناداً على المقابلات التي أجرتها (جولي لورينزين) من الصليب الأحمر الدماري في لبنان وقد تكرمت علينا بالمشاركة بملاحظاتنا والصور التي التقطتها في مركز الصليب الأحمر. وقد قامت مندوبة الدعم النفسي-الاجتماعي (ديسبينا كونستانتينيدس) بالتعليق على الصور.

قلب التدخل

الدعم النفسي-الاجتماعي أمر أساسي في رد فعل الصليب الأحمر الكيني على الاعتداء القاتل على المجمع التجاري



الصورة إهداء من الصليب الأحمر الكيني

كينيا، الحادي والعشرين من أيلول 2013: كانت (هيلين موانغوفيا) قد عادت للتو لـ(نيروبي) من رحلة لمخيم (داداب) للآجئين. الذهاب لـ(داداب) لطالما كان تجربة صعبة، وكانت (هيلين) تطمح لقضاء عطلة نهاية أسبوع ترتاح خلالها وتتفكر، كانت قد جلست للتو لتناول الغداء حين رأت خبراً عاجلاً عن أمر كان يحدث في مجمع (ويست غايت) التجاري الفخم في (نيروبي).

حين تحققت من هاتفها، رأت مديرة الخدمات الاجتماعية في الصليب الأحمر الكيني بأنها فوتت اتصاليين من نائب المدير العام للصليب الأحمر الكيني: "أحتاج لتواجدك في (ويست غايت) وأنا بحاجة لمستشارين" كانت هذه هي الرسالة التي تلقتها حين عاودت الاتصال. "أنا بحاجة لعشر مستشارين في البداية". تركت (هيلين) طعامها في غرفة الطعام وخرجت قاصدة (ويست غايت) وقامت بإرسال 7 مستشارين للموقع بعد وصولها بفترة قصيرة.

في (ويست غايت) قامت مجموعة من الإرهابيين بالدخول إلى المجمع التجاري لمهاجمة المواطنين بالقنابل والأسلحة الأوتوماتيكية. استمر الاعتداء ثلاثة أيام تاركاً وراءه 72 شخصاً ميتاً والعديد من الجرحى.

بدأت (هيلين موانغوفيا) وفريقها بالعمل على تهدئة الناس المصابين بحالة من الهستيريا وقاموا بتوفير إسعافات الدعم النفسي-الاجتماعي الأولية وفي خضم الفوضى عملوا طوال الليل وفي اليوم التالي وصلت التعزيزات.

تذكر (هيلين): "في هذه المرحلة كنا في البداية بحاجة لعدد كبير من المستشارين ومهاراتهم، لدينا متطوعون تلقوا تدريباً في الدعم النفسي-الاجتماعي من الصليب الأحمر لكنهم شكلوا جزءاً من عملية البحث والإنقاذ طوال الليل وقد تأثروا بشكل كبير بالوضع وهم أنفسهم بحاجة للدعم الاجتماعي والنفسي".

"أفضل ما بإمكاننا فعله هو أن ندرک أن لدينا أشخاصاً هناك يمتلكون المهارات وعلمنا أن نستغل هذه المهارات بتحويلها فوراً لمطوعين ولإيصال الخدمات للناس".

وصل حوالي 200 عضواً من الاتحاد الكيني للدعم النفسي-الاجتماعي من أطباء نفسيين والمستشارين والمستشارين المساندين ومعالجي الأطفال، وقد تمّ فرزهم واختيارهم ولخص الموضوع لهم وقسموا إلى فرق توفر الدعم النفسي-الاجتماعي الأولي للناجين في المستشفيات وفي المشرحة ومكتب المتابعة والمتطوعين وللآخرين الذين تأثروا بالكارثة.

الاهتمام بالمطوعين

في مركز العمليات كانت هناك فرق تعمل بمنابيات بهدف التطرق لاحتياجات المتطوعين والطاقم، وقبل دخولهم للقيام بالتفتيش والإنقاذ، وتلقى المتطوعون والطاقم جلسة إحاطة لهدفين: التحضير والتقييم.

تم تزويد المتطوعين بما أمكن من المعلومات المتعلقة بالمهام التي كانوا سيتولونها كي تتكون لديهم توقعات واقعية عما سيواجهونه في العمل.

كما تم تقييم الحالة العقلية للمتطوعين فقد كان يجب أن يكونوا أقوياء بما يكفي لمواجهة أقسى حالات التوتر التي كانت عمليات البحث والإنقاذ تتضمنها.

كان على أحد المتطوعين إخراج الجثث من المجمع التجاري وقد تمت إحالته إلى طبيب نفسي كونه مناسباً للعودة ومتابعة عمله مجدداً، لكنهم راقبوه عن قرب في حال أظهر أية علامات إضافية من الحزن. وفي وقت آخر كان على الفريق أن يجلب فريقاً من المعالجين النفسيين للمساعدة في قضية لم يتمكنوا من توليها وحدهم.

قالت (هيلين موانغوفيا) موضحة: نحن نعرف حدودنا فيما يتعلق بما نستطيع ولا نستطيع القيام به، وقد حالفنا الحظ لأنه كانت لدينا فرص جيدة للإحالة".

حين عاد المتطوعون فقد أخضعوا للعملية ذاتها للتأكد من أن الطاقم والمتطوعين قد تلقوا الدعم الذي كانوا بحاجة له.

تعلم الدروس

حركت حادثة الاعتداء على مجمع (ويست غايت) التجاري أجزاء كبيرة من المجتمع الكيني وجمعت الأمة معا برغبتهم المشتركة بالمساعدة، وأطلقت حملة وطنية للتبرع بالدم وأتى الآلاف للتبرع بالدم للذين جرحوا في الهجوم.

حضر أعضاء الاتحاد الكيني النفسي وتبرعوا بوقتهم ومهاراتهم لتوفير الدعم النفسي للأشخاص المتأثرين.

تقول (هيلين): "لقد استخدمنا ما توفر من مصادر في العامة كلهم، كان الناس يردون الجميل لبلادهم وشعبهم وكان ذلك حافزاً كبيراً. وفي الوقت ذاته فقد كان حجم العملية والعدد الهائل للناس الذين حضروا للمساعدة يؤكد على نقطة غالباً ما تستذكر حين نتعلم دروساً من الحالات الطارئة وهي أن الاستعداد الجيد والتنسيق الجيد واللوجستيات الجيدة هي مفتاح الرد الجيد.

تشرح (هيلين) قائلة: "حين يتعلق الأمر بالدعم النفسي-الاجتماعي فنحن بحاجة لتنسيق استراتيجياتنا على المستوى الوطني والصليب الاحمر، كما أدركت بأنه علينا أن نرفع من مستوى تدريب متطوعينا، نحن نقوم بالتدريب كثيراً في لكن حالات الطوارئ كهذه، نكون بحاجة لعدد كبير من المتطوعين وخلال الاعتداء كانت لدينا لوجستيات جيدة وقد شكل ذلك فرقاً كبيراً بالنسبة لنا وقد تمكنت من التحرك من مكان لآخر والتحدث مع المستشارين وأصلحت أوضاعهم مباشرة كي يتمكنوا من متابعة أعمالهم".

بعد الاعتداء على مجمع (ويست غايت) التجاري أطلق الصليب الأحمر الكيني مناشدة طارئة لمساعدة المتضررين من الاعتداء لمدة سنة، ويرغب الصليب الاحمر الكيني بالتركيز على تجنب العواقب النفسية طويلة الأمد على أولئك المتأثرين بها، ويسعون أيضاً لترويج المرونة للاستعداد في حال حدوث كوارث وتقليل الأضرار. ستمدج تدخلات التواصل الداعم لعلاج الصدمات وبناء السلام وستقوي الرد والقدرة التنظيمية للصليب الأحمر الكيني مع الوزارات الحكومية وأصحاب المصلحة الآخرين.

حضرت جماعات من الكينيين للتبرع بالدم للصليب الأحمر في حديقة (أوهورو) في (نيروبي). (ريكارديو غانغيل) مركز الدعم النفسي-الاجتماعي.



استعادة الروابط الأسرية والدعم النفسي-الاجتماعي

قرب المجمع التجاري قام الصليب الأحمر الكيني بإنشاء مركز استقبال يوفر خدمات استعادة الروابط الأسرية والدعم النفسي-الاجتماعي. تقول (هيلين): عادة يعمل هذان القسمان بشكل مقرب معاً كي يتم الترتيب لاستعادة الروابط الأسرية والدعم النفسي-الاجتماعي في الوقت ذاته، وعادة ما يقصد الناس أولاً طاولة البحث بحثاً عن معلومات تخص أحبائهم وإن كانوا ممن وجدوا أو إن كانت جثثهم قد عثر عليها، وعلى طاولة البحث غالباً ما يتلقون أخباراً محزنة فيما لا تكون لديهم أخبار عنهم أو أن الأخبار تكون سيئة، أو يطلب منهم زيارة المشرفة للبحث بشكل أوسع وفي هذا الوقت يتدخل فريق الدعم الاجتماعي والنفسي، غالباً ما يتولى فريق الدعم النفسي-الاجتماعي وظيفة نقل الأخبار السيئة لأن فريق البحث قد لا يكون قادراً على فعل ذلك بأنفسهم لذا فهما يعملان بشكل متقارب".

مساعدة الجميع

طيلة فترة الاعتداء، كانت وسائل التواصل الاجتماعي كـ(فيس بوك) و(تويتر) تبت أخباراً حية عم كان يحدث داخل المجمع التجاري وعملية الإنقاذ. كانت لمستجندات الأخبار جوانب جيدة وأخرى سيئة برأي (هيلين موانغوفيا)، من جهة فقد وفرت للناس معلومات عما كان يحدث لكن من جهة أخرى فقد خلق ذلك المزيد من التوتر وحث الكثيرين على الذهاب لموقع المجمع التجاري إما لعرض المساعدة أو للبحث عن أحبائهم أو بسبب الفضول فحسب. وقد كان واضحاً على بعض من أتوا للمجمع التجاري الحزن الشديد لكن الوضع الأمني حول المجمع التجاري كان حساساً جداً لذا كان على القوات الأمنية إبقاء الناس بعيداً. "كان هناك أشخاص ينتظرون خارجاً وكانوا مصابين بالتوتر الشديد لكن العناصر الأمنية أخبرتهم أنه ليس بإمكانهم الدخول لمقابلة موظفي الاستشارة في الصليب الأحمر لأن الوضع لم يكن آمناً، لذا قمنا بتوفير الخدمات خارج مركز العمليات كي يحرصوا على مساعدة المزيد من الأشخاص لأننا لم نكن نريد ترك أحد معزولاً".

المشرفة

كان هناك فريق آخر في المشرفة حيث جلبت الجثث من المجمع التجاري، وقد ذهب فريق من المعالجين النفسيين في جولة في المشرفة كي يدركوا الوضع الذي ساد هناك، كان هذا أمراً مهماً كي يتمكن الفريق من التحدث مع الناس المكلومة وتحضيرهم لما كانوا سيرونه حين يذهبون للمشرفة بحثاً عن أحبائهم.

تستذكر (هيلين) قائلة: "كان الناس الذين يدخلون المشرفة يعانون من الألم الشديد لذا بذلنا جهداً كبيراً لتحضير الفريق لدعمهم بأفضل شكل ممكن". ولاحقاً قامت بشرح كون تجربة المشرفة أصعب ما مرت به في حياتها.

"قمنا بجولة مطولة في المشرفة ورأينا كل شيء من غرف التبريد وطريقة تخزين الجثث وبعض الجثث من (ويست غايت)، كنت قد دخلت مشرفة من قبل لكن هذه المرة كانت مختلفة، وحين خرجنا كانت الصحافة بانتظارنا وكان يريدون معرفة كل التفاصيل عما رأيناه وشعرنا به"

تبين بأن التعامل مع الإعلام أكثر جزء يسبب التوتر في هذه العملية "كان العاملون في الإعلام يضغطون علينا كثيراً وكان يتدخلون كثيراً، كان الناجون يرغبون بالسلام والخصوصية لكن الصحفيين ألحوا على التحدث مع الناجين والتقاط الصور، لدينا بروتوكولات متعلقة بمن يتحدث مع الإعلام لكن الصحفيين تجاهلوا هذا فهم لم يرغبوا بالتحدث مع موظف الصحافة بل أرادوا التحدث معي لأنني كنت أقرب للناجين وحين رفضت التحدث معهم غضبوا مني كثيراً"



فريق الإسعافات الأولية في الصليب الأحمر التايلندي يقوم بتنفيذ عدة أدوار كجزء من التدريب، الصور إهداء من الصليب الأحمر التايلندي.

ملائمة التدريب على الدعم النفسي-الاجتماعي

بقلم (زارا سيبرغ)، مندوبة الاتحاد الدولي للدعم النفسي-الاجتماعي الإقليمي في جنوب شرق آسيا

شكلت مشاركتي بالتدريب على الدعم النفسي-الاجتماعي في جنوب شرق آسيا خلال السنة الماضية مصدر إلهام وتجربة تعليمية إيجابية. بالنسبة لي فإن أكبر تجربة تعليمية كانت مرتبطة بالتأقلم الثقافي، كمدربة وجدت أن "كونية" الدعم النفسي-الاجتماعي وبالأخص الدعم الأولي الاجتماعي والنفسي يحتاج للمزيد من البحث.

فقط إن فهمنا السياق الثقافي والاجتماعي الذي نعيش فيه يكون بإمكاننا أن نخلق تغييراً حقيقياً.

إحدى الطرق للتركيز على الحاجة للتأقلم الثقافي تتمثل بلعب أدوار عن الإسعاف النفسي الأولي الاجتماعي والتواصل الداعم، حيث يقوم المشاركون باكتشاف طرق جديدة للتواصل باستخدام الكلام أو بدونه.

على سبيل المثال، الطريقة التي تلعب فيها أدوار تشرح فكرة "البقاء قريباً" و"الإنصات الفعال" تختلف من بلد لآخر وبين المدينة والقرية.

مراقبة فريق الصليب الأحمر والمتطوعين يلعبون الأدوار في (تايلاند) و(هونغ كونغ) خلال التمارين كانت تجربة تعليمية رائعة ومسلية جداً، القدرات التمثيلية لدى الطاقم والمتطوعين كانت مثيرة للإعجاب بالفعل وقد دفعت العديد منا للبكاء وبالطبع فقد أضحكنا كثيراً.

كما عشنا لحظات لامست مشاعرنا بقوة خلال التمارين، كانت إحدى اللحظات مميزة حين ناقشنا موضوع "الخسارة والمرارة"، وكنت على وشك الانضمام للمشاركين لشرب القهوة حين لاحظت بأن أحد المشاركين قد بقي في الغرفة، طلبت منه الانضمام إلي لشرب القهوة ومشى متردداً نحوي وقال "هناك شيء ما أرغب بإخبارك به، حين توفي والدي قبل سنتين شعرت ببعض الحزن لكنني شعرت بالراحة بالمجمل، لم أقل هذا لأحد من قبل ولا حتى لزوجتي، لكنني الآن أشعر بأنني أستطيع قول ذلك وهذا لا يعني بأنني ابن سيئ شكراً لك على ذلك".

هذه هي الحظات التي أعز بها كمدربة، أي حين أدرك بأن شيئاً ما قد تحرك أو تحول على الصعيد الشخصي لأحد ما خلال التدريب. نظرة الراحة التي كانت تعتلي وجهه ذكرتني أيضاً بشيء آخر مهم جداً بالنسبة لي وهو الاعتناء بعائلتي والاعتناء بطاقم الصليب الأحمر والمتطوعين وتوفير الدعم النفسي-الاجتماعي لهم حين يعملون تحت ظروف ضاغطة لأن على هذا أن يحظى بالأولوية، ليس خلال قيامهم بالعمل في الميدان فحسب بل داخل مبنى الإدارة في المجتمعات الوطنية ومكاتب الاتحاد الدولي من (بكين) إلى (طهران) و(كوبنهاغن).

نحن نميل لنسيان قيمنا الإنسانية داخل العائلة ليس لأننا لا نهتم بل ببساطة لأنه في الحالات الطارئة فإن الطاقم والمتطوعين يركزون كثيراً على محاولة

إنقاذ الناس وحماية حياتهم، وكمدربة فقد ألهمني بشدة اهتمام ورغبة الطاقم والمتطوعين الشديدة لتعلم الدعم النفسي-الاجتماعي، لكنني شعرت أيضاً بأن اهتمامهم ينبع ولو بشكل بسيط من حاجتهم الشخصية القوية لفهم الضغوطات والتعامل معها عند العمل في مكان ذو طابع إنساني.

ولهذا أمل أن يستلهم المزيد من موظفي الصليب الأحمر من الإدارة نزولاً وبقراءة أدوات الدعم الصادرة عن الاتحاد الدولي للدعم النفسي-الاجتماعي الصادرة تحت اسم "الاهتمام بالمتطوعين" وتطبيق أدواتها القيمة على كل مستوى من الحركة.

إن قمنا بجهد لتنفيذ ما نروج له سنتمكن بالتأكد من ضمان الأمان والرفاه والالتزام المستمر بالنسبة للطاقم والمتطوعين حول العالم وهذا سيقوى الحركة.

خلال السنة الماضية، قامت البعثة الإقليمية لمركز الدعم النفسي-الاجتماعي بتقديم تدريبات عن الدعم النفسي-الاجتماعي والإسعاف الأولي النفسي في (مينمار) و(كمبوديا) و(تايلاند) بالتعاون مع المجتمعات المحلية والصليب الأحمر الصيني (الصليب الأحمر في (هونغ كونغ))، كما تم بنجاح دمج جلسات دعم نفسي-اجتماعي في تدريبات إجراءات الطوارئ الصحية الإقليمية.

يعمل الصليب الأحمر الكمبودي في الوقت الحالي في (كمبوديا) على دمج مكونات الدعم النفسي-الاجتماعي مع برنامج التطوير الصحي في مجتمعهم بالإضافة إلى البرنامج في (تايلاند)، وقد تم تدريب الطاقم الصحي على الإسعافات الأولية في الدعم النفسي-الاجتماعي، والتدريب الذي يقوم به الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر في آسيا والمحيط الهادئ على صحة الطوارئ هو مثال رائع على إمكانية النهج الشامل والمتكامل لصحة الطوارئ أن يخدم عدداً ضخماً من الفئات الضعيفة.

هناك مثال رائع آخر عن الدمج يجري حالياً في (مينمار) حين يحدث تقدم في جهود دمج الدعم النفسي-الاجتماعي وحماية الطفل مع استعادة الروابط الأسرية باستخدام الدعم التقني للصليب الأحمر الدنماركي والأسترالي.

توفير الدعم النفسي-الاجتماعي للأشخاص المتأثرين بالأزمة الاقتصادية

⌘ ملاحظات إرشادية للمجتمعات الوطنية الأوروبية

تم تحضيرها من قبل مكتب المنطقة الأوروبية بالتعاون مع مكتب الإحالة مع مركز الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للدعم النفسي-الاجتماعي.



(الصورة إهداء من (البيت نيكوميديس

منذ بدء الأزمة الاقتصادية في 2008، فقد أصبح ملايين الأوروبيين تحت خط الفقر وهم يصارعون للملمة شتات أنفسهم، ما كان يعتقد بأنه ظاهرة مؤقتة قد أصبح الآن ثابتاً في الدول والمجتمعات وعدد الأشخاص المهدين بالفقر قد وصل لـ 120 مليوناً.

وقد قامت العديد من جمعيات الصليب الأحمر الوطني بزيادة عدد نشاطات الخدمة الاجتماعية لديها رداً على زيادة عدد المحتاجين لكل شيء من توفير الغذاء إلى التدريب الوظيفي والدعم النفسي-الاجتماعي، سواء كان ذلك في مراكز الجمعيات أو المكاتب الفرعية أو خلال الزيارات للعائلات، فلطالما كان الدعم النفسي-الاجتماعي جزءاً مدمجاً بالبرامج التي يوفرها طاقم الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومتطوعوه للأشخاص المتأثرين بهذه الأزمة.

✂ إرشادات للدعم النفسي-الاجتماعي بعد الازمة الاقتصادية

قامت الجمعيات الوطنية الأوروبية بتوفير الدعم النفسي-الاجتماعي للأشخاص المتأثرين بالأزمة من (إيسلنده) المكان الأول الذي ضربته الكارثة إلى (قبرص) والتي تأثرت بعد خمس سنوات أي بداية سنة 2013.

قامت عدة جمعيات وطنية بتقديم نشاطاتها في مؤتمرات الدعم النفسي-الاجتماعي وجعلت عروضها متوفرة في قسم الشبكة الأوروبية للدعم النفسي-الاجتماعي على الموقع الإلكتروني للصليب الأحمر النمساوي التالي: <http://bit.ly/1hzDp8E>

”فكر بطريقة مختلفة“ هو تقرير صادر في تشرين الاول 2013 عن الاتحاد الدولي بخصوص التبعات الإنسانية للأزمة وهو يلفت الانتباه إلى حقيقة أنه بعد سنوات من استمرار انخفاض معدلات الانتحار ومحاولات الانتحار والمشاكل العقلية فقد عادت لارتفاع من جديد.

وقد كتبت هذه الإرشادات مرتبطة مع هذا التقرير وتهدف إلى تزويد معلومات بخصوص ردود الفعل المعتادة وأفضل طريقة للتعامل معها، وبالإمكان تطبيقها على أي من الأزمات في العالم، كما يتضمن التقرير قائمة بالمصادر لمن أراد المزيد من المعلومات.

✂ ردود الفعل العادية على الأوضاع الغير عادية

خسارتك لوظيفتك وبيتك وإدراكك لحقيقة أنك لم تعد قادراً على الإنفاق على نفسك أو عائلتك واضطارك لطلب المساعدة هو وضع يائس، وقد وجد العديد من الأوروبيين أنفسهم خلال السنوات الأخيرة في هذا الوضع، وقد أدركنا أنه بالإمكان أن يصيب هذا أي منا.

كما يشير تقرير ”فكر بطريقة مختلفة“ فإن أفقر فئة من المجتمع قد تلقت ضربة قاسية بسبب الأزمة وغاصت أعماق اليأس وما لديها سوى أمل ضئيل بالتعافي. وفي الوقت ذاته، فقد واجهت عائلات الطبقة الوسطى تحديات هائلة لتتصد ولاستعادة مكانتها في المجتمع العادي.

لم يكن فقدان الوظائف العامل الوحيد لأن الطلاب والأشخاص الذين لديهم وظائف قد تأثروا أيضاً ولم يتمكنوا من تسديد فواتيرهم لأن أسعار الطعام وإيجارات البيوت والتنقلات وكل شيء آخر قد ارتفع سعره وزاد عن الرواتب والمساعدات.

سواء حدث ذلك بشكل مفاجئ أم تدريجي، فإن الوضع خطر ومأساوي وبالرغم من أن ردة فعل كل شخص تكون مختلفة فمن الجيد أن يكون الطاقم والمتطوعين على وعي لردود الفعل الاعتيادية حول التوتر الكبير أثناء العمل مع المستفيدين.

بالرغم من أن الأطفال والأم أو الأب الوحيدان والعجزة غالباً ما يكونون الأكثر ضعفاً إلا أنه من المهم أن نعي بأن المجموعات الأخرى قد تكون ضعيفة أيضاً. المعطلون التقليديون مثلاً الرجال في منتصف العمر قد يعانون من فقدانهم للكرامة والشعور بانعدام القيمة إن فقدوا التقدير في مكان العمل، فإن هناك توتر ضخم مصاحب لفقدان القدرة على دعم العائلة، وقد يصاب الشباب أيضاً بالاكنتاب ويفقدون الأمل بالمستقبل إن كانت فرص دخول سوق العمل سيئة من بعد إتمام الدراسة.

وقد أظهرت بعض الدراسات بأنه يجب إيلاء الاهتمام الإضافي للأطفال خلال الأزمات الاقتصادية لأنهم غالباً ما يلومون أنفسهم على المصاعب التي تمر بها عائلاتهم أو حين يضطر الأهالي إلى التضحية بأمور من أجل مصلحة الأبناء.



✂ ردود الفعل الاعتيادية على التوتر العالي:

- القلق
- الترقب المستمر
- التركيز الضعيف
- عيش الأحداث الماضية
- الشعور بالذنب
- الحزن
- الغضب
- الخدر العاطفي
- الانسحاب
- الشعور بالخذلان
- الانعزال الفكري
- التصرفات الانعزالية

✂ تخطيط أو مراجعة الدعم النفسي-الاجتماعي

غالباً ما يتم دمج الدعم النفسي-الاجتماعي مع البرامج الأخرى وهذا ما يجب فعله، ومع ذلك فإن بعض الجمعيات الوطنية تعرض كذلك برامج دعم نفسي-اجتماعي في مراكز جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

لتمكين الطاقم والمتطوعين من توفير أفضل أشكال الدعم، فنحن ننصح بتزويدهم ببعض التدريب كالدعم النفسي الاجتماعي الأولي والاستشارات العادية، هذا سيمكنهم من تحديد الحالات الصعبة التي قد يكون من الضروري إحالتها للمختصين، مثلاً، إن أظهر شخص ما تصرفات تشير لكونه ميالاً للانتحار.

حين يتم دمج الدعم النفسي-الاجتماعي في البرامج الأخرى أو القيام بنشاطات مستقلة، فيجب تنفيذها استناداً إلى الأركان الخمس التالية:

السلامة

العيش في خطر حقيقي أو الشعور بانعدام الأمان أمر مقلق جداً، وفي حالة الأزمة الاقتصادية فإن قلة الأمان قد تكون مرتبطة بفقدان المرء لمنزله وعدم وجود مكان للنوم وعدم القدرة على الحصول على العناية الطبية الكافية أو عدم القدرة على الإنفاق على أفراد العائلة، النشاطات المقترحة لرعاية الشعور بالأمان تتضمن:

- الإسعاف النفسي الأولي الاجتماعي
- الاستشارة العادية
- الإحالة لأخصائيي الصحة العقلية إن تطلب الأمر ذلك
- توفير الملجأ والضرورات الأساسية الأخرى
- توفير الدعم للنساء الحوامل والأطفال الصغار
- الترويج لأسلوب الحياة الصحية والتغذية والحفاظ على ذلك.

مثلاً تقوم بعض الجمعيات الوطنية بالمساعدة بتوفير الملجأ وتوزيع المعونات ودعم الناس الذين يعيشون أوضاعاً أقل من المستوى بالتحدث إليهم بالإضافة إلى توفير الوجبات للأطفال قبل وخلال وبعد ساعات الدراسة.

التهدئة

الأوضاع التي تسبب التوتر أو الأوضاع الخطرة بإمكانها أن تستفز ردود فعل تزيد من حزن الناس وبالرغم من كونها طبيعية جداً فإن ردود الفعل مثل القلق والغضب والأرق...الخ بالإمكان أن ينظر إليها من قبل الأشخاص كإشارة إلى أنهم "يفقدون صوابهم" أو "يجنون" أو بأنهم لم يعودوا قادرين على التأقلم.

تهدئة الناس ومساعدتهم على إدراك ردود الفعل هذه على أساس كونها طبيعية واعتيادية هي خطوة هامة في الدعم النفسي-الاجتماعي ويقترح أن تقدم نشاطات للحفاظ على الشعور بالهدوء ومنها:

- التثقيف النفسي (تعليم الناس حول ردود الفعل الطبيعية على الأزمات وتقديم نصائح حول كيفية التأقلم).
- الإسعاف النفسي الأولي الاجتماعي.
- المشاركة بالمعلومات.
- النشاطات الترويحية كالألعاب والصناعات اليدوية والنشاطات البدنية.
- نشاطات التخلص من التوتر مثل اليوغا والتأمل والنشاطات الذهنية وغيرها.

✂ طرق مختلفة للتأقلم

كما تكون ردات فعلنا مختلفة فإن لدينا طرقاً مختلفة بالتأقلم مع الأوضاع الحياتية الجديدة، وقد يظهر بعض الأشخاص ما يمكن تسميته بطرق سلبية أو مؤذية للتأقلم، ومن ضمنها:

- العلاج الذاتي
- الكحول والإدمان
- على المخدرات

• الانعزال المستمر وهذا يتضمن إنكار والبحث عن أشياء تشتت الانتباه بشكل مفرط، ورفض التحدث عن الأزمة وانعدام القدرة على مواجهة الواقع.

- الانعزال الاجتماعي
- الاكتئاب المزمن
- التصرفات العدوانية

ومع ذلك، ومن المهم أن ننتبه بأن معظم الأشخاص حين يتلقون الدعم الضروري فإنهم سيجدون بأنهم يمتلكون القوة والموارد الكافية للتأقلم مع الأوضاع الحياتية الجديدة.

بإمكان المساعدة التي يقدمها طاقم الصليب الأحمر والهلال الأحمر المساعدة على خلق أساليب تأقلم أكثر إيجابية، وهذا يتضمن:

- الاعتراف بأن أمراً محزناً يحدث وبأن الوضع الحالي صعب.
- إيجاد توازن جيد ما بين المشاعر والأفكار والمعرفة بشأن الوضع.
- الحفاظ على اتصال مع العائلة والأصدقاء الآخرين.
- البحث بشكل فعال عن حلول للمشاكل أو لتحسين الوضع.

✂ الاعتناء بالطاقم والمتطوعين

أحيانا ما تتسبب مساعدة الناس المتأثرين بالأزمات بتوتر الطاقم والمتطوعين على حد سواء، سواء كان المستفيدون جيرانا أو أصدقاء أو غرباء تماما، تذكروا الاعتناء بطاقمكم وبالمطوعين وذلك من خلال التأكد من تزويدهم بالمعرفة والدعم والتقدير بالإضافة إلى فترات استراحة لتمكينهم من أن يكونوا فاعلين بأكبر قدر ممكن. ستجدون وفرة من الأدوات المفيدة في (الاعتناء بالمطوعين) أدوات الدعم النفسي-الاجتماعي المتوفرة في موقع الدعم الاجتماعي والنفسي الإلكتروني.

✂ المصادر المقترحة

أدوات التدريب المستند على الدعم الاجتماعي والنفسي الصادر عن الاتحاد الدولي للدعم الاجتماعي والنفسي. اقرأ المزيد عن ذلك على: <http://www.pscentre.org/library>

الاستشارة الأساسية دليل للمدربين صادر عن الاتحاد الدولي للإحالة للدعم الاجتماعي والنفسي <http://www.pscentre.org/library>

”فكر بطريقة مختلفة“ تقرير التأثيرات الإنسانية على الأزمة الاقتصادية في أوروبا صادر عن الاتحاد الدولي <http://bit.ly/15ssI05>

”في عالم أفضل“ فيلم من إنتاج الاتحاد الدولي <http://bit.ly/19V9w9r>

تأثير الازمة الاقتصادية على الصحة العقلية، تقرير من إعداد منظمة الصحة الدولية المكتب الإقليمي لأوروبا : <http://bit.ly/dYXUOJ>

الفعالية الذاتية والاجتماعية

مصطلح ”فعالية“ يشير لقدرة الشخص أو المجتمع على تحصيل النتائج التي يريدونها، والقدرة على التأثير على الوضع الشخصي أمر مهم جدا لتحقيق الرضى.

الفقدان الوظيفي الفجائي أو خسارة البيت أو الروتين اليومي قد يشكل تهديداً شديداً على الشعور بسيطرة المرء على حياته، ولهذا السبب فمن المهم توفير نشاطات تساعد الناس على استعادة الشعور بالسيطرة على حياتهم أو المحافظة عليه. تتضمن النشاطات المقترحة لتقوية حس الفعالية الذاتية:

- توفير الإرشاد فيما يتعلق باستشارات الديون والتدريب الوظيفي والبحث وتعبئة الطلبات للاستفادة من المساعدات، وغيرها... (وقد بدأت عدة جمعيات وطنية بتقديم هذه الخدمات، زوروا موقع <https://fednet>.
- ifrc.org/en/ourifrc/offices/europe/what-we-do/economic-crisis/ updates فقط لطاقم الصليب الأحمر والصليب الأحمر)
- دعم الأطفال على البقاء بالمدرسة
- الترويج لأساليب تأقلم صحية ومهارات حياتية صحية.
- الاستشارات العادية.

الترباط

وجود شبكة من الناس يمكن الاعتماد عليهم تتضمن أفراد العائلة والأصدقاء والجيران وغيرهم يعيشون الظروف الحياتية ذاتها يوفر دعماً اجتماعياً وعاطفياً وعملياً، لكن، كما قد يؤدي الفقدان الوظيفي والرزق إلى استفزاز مشاعر تؤدي إلى عزلة اجتماعية يفرضها المرء على نفسه فإن الانسحاب من الجماعة والآخرين هو من الإشارات الشائعة للحزن، ومن النشاطات المقترحة لتعزيز مشاعر التواصل مع الآخرين تتضمن:

- المشاركة في مجموعات الدعم
- المشاركة بالألعاب والرياضة والنشاطات الاجتماعية الأخرى (للأطفال والشباب)
- تنظيم نشاطات تجمع أفراد العائلة وتمنحهم خبرات وذكريات إيجابية في وقت المحنة
- زيادة الوعي بشأن التضامن وضد التمييز بين الأشخاص المتضررين علي سبيل المثال
- التركيز على مجتمعات ضعيفة محددة لا يتوقع منها طلب الدعم.

الأمل

فقدان الأمل قد يؤدي إلى اللامبالاة والاكتئاب ومن المهم دفع الأشخاص المتضررين بسبب الأزمات للمشاركة بإيجاد حلول عن طريق مناقشة الخيارات وأن يدركوا بأنهم ليسوا وحيدون وأن يشاركوا مخاوفهم وما يقلقهم مع الآخرين.

تعزيز الأمل وفي ذات الوقت المحافظة على النظرة الواقعية تجاه المستقبل ستمكن الأفراد والعائلات من إيجاد حلول والتأقلم مع أوضاع الحياة الجديدة. ومن النشاطات المقترحة لغرس الأمل في الأفراد:

- التدريب المهني
- نشاطات التخطيط للحياة
- الالتقاء مع أشخاص تخطوا ظروفًا مشابهة
- التوجيه
- مساعدة الأشخاص على إيجاد الأمل في الطقوس والروحانيات والهوايات وغيرها

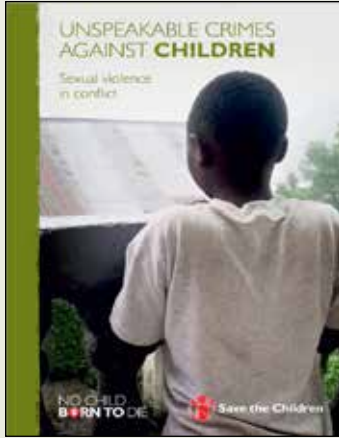
مركز الدعم النفسي-الاجتماعي يقرأ...

بهدف متابعة مستجدات الدعم النفسي-الاجتماعي في الحقل والأكاديمية، فإننا نقرأ كثيراً في مركز الدعم النفسي-الاجتماعي وفي هذا القسم الجديد من "التعايش مع الأزمات" نود إلهامكم بنشر بعض عناوين الكتب التي نقرأها.

الشاملة لتوضيح أي أداة تتوافق مع أي غرض، هذه الوثيقة توفر طريقة لمساعدة المقيمين على مراجعة المعلومات المتوفرة أصلاً وللقام بجمع المعلومات الجديدة فقط والتي ستكون مفيدة عملياً. للتنزيل: <http://bit.ly/1fDMtVG>



جرائم لا توصف ضد الأطفال - العنف الجنسي خلال الأزمات، أنقذوا الأطفال.



يناقش أسئلة أساسية لفهم العنف الجنسي ضد الأطفال خلال الأزمات:

ما مستوى المشكلة؟ من الذي يعاني؟ أين يحدث ذلك؟ من هم الجناة؟ لماذا يحدث ذلك؟ ما تأثير الأمر على الأطفال؟ ينظر هذا التقرير إلى الطريقة التي تمكننا من حماية أطفالنا في هذه الأوضاع ويوضح الثغرات في التمويل وهو يقدم نصائح للدول الثماني العظمى لمعالجة هذه الجرائم الفظيعة ضد الأطفال.

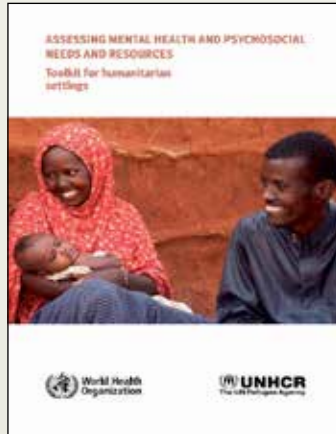
للتنزيل: <http://bit.ly/187uplp>

هذا الكتيب الذي يتكون من 158 صفحة يجمع الخبرات والمعرفة التي تم تحصيلها خلال برامج دعم عائلات الأشخاص الذي فقدوا خلال الأزمات.

بدأ هذا البرنامج في سنة 2000 لمساعدة عائلات الأشخاص المفقودين الذي تعاملوا مع معاناتهم والنتائج النفسية والاجتماعية للصراع في البوسنة والهرسك. تطورت المشاريع التي وفرت الدعم الكلي والواسع النطاق في (صربيا) و(كوسوفو). للتنزيل: <http://bit.ly/1crC2Sz>



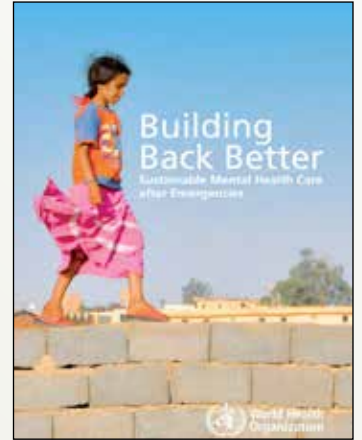
تقييم الصحة العقلية والاحتياجات الاجتماعية والنفسية والمصادر- دليل إرشادي للأوضاع الإنسانية - منظمة الصحة النفسية وHYPERLINK <http://www.unhcr-arabic.org> "المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين"



تم تطوير الكتيب الصادر عن منظمة الصحة العالمية والمفوضية العليا المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين لتقييم الصحة النفسية والاحتياجات النفسية والمصادر للأوضاع الإنسانية بسبب الطلبات المتكررة الواردة من الحقل طلباً لنصائح بخصوص التقييم.

وبالرغم من وجود طيف واسع من أدوات التقييم إلا أن ما كان مفقوداً هو الطريقة

إعادة البناء بشكل أفضل - الحفاظ على الصحة العقلية بعد الطوارئ، منظمة الصحة العالمية



بالرغم من الطبيعة المتساوية لحالات الطوارئ وتأثيراتها الخيمة على الصحة العقلية، ألا أنها فرص غير متوازنة لبناء صحة نفسية أفضل لجميع الناس المحتاجين. هذا الكتاب الصادر عن منشورات منظمة الصحة العالمية بشرح كيف تم ذلك في 10 مناطق تأثرت بحالات طوارئ. للتنزيل: <http://bit.ly/1dtbK3p>



مصاحبة أسر المفقودين: كتيب عملي صادر عن الاتحاد الدولي للصليب الأحمر



أربعة أفكار جديدة لتخطي الأزمة

عند القيام بدراسة آخر التطورات في البحث حول الدعم النفسي-الاجتماعي، فإنه يوجد أربعة أفكار جديدة مهمة بالنسبة لعملنا، وهنا يسלט الضوء على مفاهيم أبحاث الحزن ودور المشاعر الإيجابية والمرونة كعملية اجتماعية والنمو كنتيجة للأزمة بالإضافة إلى بعض أشكال التدخل المقترحة.

بقلم (باربرا جوين) من جامعة (إنزبروك) والصليب الأحمر النمساوي و(مونيكا ستيكلار) من الصليب الأحمر النمساوي

١. أبحاث حول الحزن

أظهرت البحوث حول الحزن أن الدعم النفسي-الاجتماعي طريقة جيدة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الحزن وبأن التدخلات الاجتماعية والنفسية في المراحل المبكرة جداً قد تكون مؤذية لعملية الحزن الطبيعية التي يمر بها الأشخاص.

كما أظهرت الأبحاث الأخيرة بأن التقاليد والعادات تحدد الحزن وبأن مراحل الحزن لا يمكن إثباتها تجريبياً وبأنه ليس هناك من حزن "عادي" أي أن المراحل والأطوار لا يمكن توقعها وليس لديها مدة أو طابع محدد.

بالحزن عادة ما تتم مشاركته مع الآخرين وتستمر الفاجعة أكثر ممياً يفترض وخاصة في مجتمعاتنا الغربية.

نماذج الأطوار والمراحل ليس لها أسس تجريبية ولا يمكن تحديد مسار للحزن: مثلاً، عدم التصديق والمشاعر المتأحجة وقبول الأمر الواقع. أمثلة الحزن التي تعمل والتي يجب أن تحقق هي أيضاً تصورية في مراحل الإدراك والتعامل مع المشاعر أو امتصاص الحياة العاطفية.

كمثال على ذلك، فإن البحث الذي أجراه (ماسيجيفسكي إيت آل) في سنة 2007 والذي يحلل مجموعة تتكون من 233 شخصاً حزيناً ووجد البحث أن عدم التصديق لم يكن رد الفعل السائد في البداية، وبأن المعاناة من أجل القبول كانت الأكثر سيادة في كل المراحل وبأن الاشتياق كان أبرز المؤشرات السلبية على الحزن في الأشهر الأولى، ومع مرور الوقت فإن عدم التصديق والشوق قل وزادت نسبة التقبل.

في نظرية التعلق فإن الحزن هو رد الفعل المحدد بيولوجياً والذي يتبع انكسار رابط التعلق، ويمكن ملاحظة ردود الفعل حول الحزن على البشر كما على الحيوانات الاجتماعية، فحين يموت شخص نحبه علينا أن نعيد تحديد علاقتنا بذلك الشخص وكيفية قيامنا بذلك قد تختلف بشكل كبير بناءً على مجتمعنا ومعتقداتنا الدينية.

يفضل معظم الباحثين اليوم تطبيق نماذج تأقلم مع الحزن أكثر من اختيارهم نماذج الأنماط والمراحل والتي تشير إلى قبول كبير لكون الشخص الحزين مضطراً للتعامل مع المشاعر الجديدة والغامرة بالإضافة إلى ظروف الحياة الجديدة.

أظهر (هانسيورغ زنوج) في دراسته التي أجراها على الوالدين الذين فقدوا طفلاً بأن هذه العملية تكتمل بطريقة إيجابية وقد يكون بإمكان الشخص أن يتأقلم بشكل أكبر من المشاعر السلبية المتطرفة، (زنوج - 2006).

الخسارة هي حدث في الحياة ولها مجرى محدد بيولوجياً أيضاً من ردود الفعل وهي تستغرق وقتاً، واستناداً على أبحاث (زنوج) فإن المساعدة العلاجية ليست لها حاجة دوماً وهي لا تقصر مجرى رد الفعل، بل أنها ربما تتسبب بإعاقة العملية الطبيعية للعلاج (الكثير من الحزن). العلاج النفسي ينجح فقط حين تكون هناك تعقيدات في عملية الحزن الطبيعية (مثال: شير إيت آل، 2001، واغنار إيت آل 2005).

إذن كيف بإمكان الدعم النفسي-الاجتماعي أن يساعد الأشخاص الحزينين؟ في دراسة أجريت لـ 376 حالة موت فجائي وجدنا أن الأشخاص الحزينين لديهم احتياجات محددة ربما لا يتم التطرق إليها في الدعم النفسي-الاجتماعي بشكل جيد. تلقت العائلات أو الجماعات تدخلات قوية على الأزمات في بيوتهم ما بين مرة إلى ثلاث مرات عن طريق أعضاء من المجموعة القوية في النمسا السفلى، وكانت أهم احتياجات ومصادر العائلات هي التالية:

أثناء القيام بدراسة آخر التطورات في أبحاث الدعم النفسي-الاجتماعي فقد تكون هناك أربعة أفكار مهمة لعملنا، وقد سلطنا الضوء هنا على معاني بحث الحزن ودور المشاعر الإيجابية ودور المرونة في العملية الاجتماعية والنمو كنتيجة للأزمة بالإضافة إلى بعض أشكال التدخل المقترحة:

- التشجيع على تعزيز المصادر الشخصية والطقوس: العودة لروتين ما هو أمر حتمي، لكن الوصول للمصادر الشخصية كألمور الإبداعية والطقوس يعتبر أيضاً أمراً مساعداً في عملية الحزن.

٢. دور المشاعر الإيجابية

تلعب المشاعر الإيجابية دوراً هاماً بالتعايش مع الأزمات وهذا يشمل الحزن والصدمة، وحين يتضمن الدعم النفسي-الاجتماعي واستنباط المشاعر الإيجابية كالمساندة والتقدير فإن هذا هو واضح يفيد الأشخاص المتأثرين.

ركزت بحوث الأزمات لفترة على المشاعر السلبية التي تستفزها الكارثة مثل المسؤولية العاطفية والشعور بالذنب وغيرها.

المشاعر السائدة والتي تتبع الكوارث التي يتسبب بها البشر وتكون مفقودة هي: الغضب وفقدان الكرامة والخجل والخوف والقلق.

وقد بدأت آخر الأبحاث باكتشاف المشاعر الإيجابية والسلبية المتعلقة بالصدمة وكشفت بأن المشاعر الإيجابية والسلبية بإمكانها أن تعايش حتى في الأوضاع المتطرفة.

على سبيل المثال، فقد وجد (فاسكيز إيت آل) في سنة 2005 عقب زلزال (إل سلفادور) بأن 72 بالمائة من الناجين كانوا يبحثون عن سبب للكارثة بينما اعتمد 88 بالمائة على معتقداتهم الدينية بحثاً عن الدعم، وأوعزت المشاعر الإيجابية والنمو الذي تبع الكارثة للتعليم الإيجابي (67 بالمائة)، النشاطات الترفيهية داخل الملجأ (94 بالمائة) تمكنوا من إنشاء صداقات

تخطت (نزينيزيريرا أنجيلين) من (بوروندي) الحزن المفجع بعد أن دفنت زوجها و 7 من أولادها الثمانية، بعمر الـ 67 أصبح بإمكانها أن تبسّم وهي ممتنة لأن واحدة من بناتها قد نجت ومنحتها 3 أحفاد. (نانسي أوكوينغو) - الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر



- الارتباط بالعائلة والأصدقاء
- التكامل الاجتماعي (أن تكون لدى المرء شبكة تواصل مع الأصدقاء والمدرسة وشبكة اتصال أوسع نطاقاً)
- أن يكون قادراً على تولي مسؤولية العائلة
- المصادر الشخصية (الإبداع والطقوس)

إحدى أهداف الدعم النفسي-الاجتماعي هي تحسين التواصل والفعالية الجماعية وهي حاجات أكد الأشخاص المتضررون أنفسهم أهميتها.

كما سألنا أولئك الحزينين أيضاً عن شعورهم تجاه التحدث مع شخص من خارج العائلة.

وقد أشارت ردودهم إلى أن استماع شخص من خارج العائلة لهم وتعاطفه معهم له الجوانب الإيجابية التالية:

- الحد من التوتر وتعزيز مشاعر الكفاءة الذاتية والسلامة (شريطة أن يكون الشخص الذي يتحدثون إليه أهلاً للثقة وقادر على توفير التثقيف النفسي.
- تعززت مشاعر السلامة لتمكن الشخص من التحدث عن الأحداث الصادمة ومشاركتها مع الآخرين الذين شهدوا على الأحداث أيضاً (خاصة في حالات الصدمات العنيفة).
- تخفيف مشاعر الذنب والخوف عن طريق التعبير اللفظي عن المشاعر
- الشعور بأن لدى المرء المكان والوقت الكافي للتحدث عن القصة بأكملها بالتفاصيل وتلخيص الأحداث (في حين أنه في التفاعلات اليومية مع الأهل والأصدقاء، فإن الحلقات تميل إلى أن تكون مجزأة).
- تخفيف الشعور بالوحدة والشعور بأن أفكار المرء مرتبة.

استناداً إلى هذه النتائج بإمكاننا أن نوصي بالأمور التالية التي يجب القيام بها في الدعم النفسي-الاجتماعي:

- استمع للشخص الحزين وادعم عملية الحزن الطبيعية: بالنسبة للعائلة المفجوعة فإن القدرة على التحدث مع شخص غريب موجود ومهم ومنتهى خاصة عند التعامل مع المشاعر الصعبة.
- وفر معلومات وتثقيفاً نفسياً: توفير المعلومات والتثقيف النفسي أمران هامان لتحسين مشاعر الكفاءة والقدرة على التعامل مع المشاعر السلبية القوية.
- رافق وادعم الشخص المفجوع بطريقة متفهمة ومن دون تدخل: التمكن من التحدث عن المتوفي والحدث الذي أثر عليهم بشكل متكرر ولمدة طويلة بهدف الوصول لفهم أفضل للأحداث وهذا يعتبر من أهم جوانب التحدث مع أحدهم.
- الترويج للتواصل: من المهم ألا يكون التواصل مقتصرًا على العائلة والأصدقاء فحسب بل من المهم أن يشمل شبكات تواصل اجتماعي أوسع.

٣. المقاومة باعتبارها عملية اجتماعية

لقد ارتفعت نسبة من يدركون بأن المرونة كعملية اجتماعية بالإمكان ترويجها عن طريق الدعم النفسي-الاجتماعي (خاصة بالتركيز على السلامة والتواصل والهدوء والفعالية الشخصية والاجتماعية والأمل كما أشار (هوبفول إت آل) في 2007).

تعرف أحدث دراسات المرونة هذا المصطلح على أنه بقدرة أو ميزة شخصية بل هي عملية اجتماعية تدرك خلالها المجموعات والمجتمعات أهمية استخدام المصادر بهدف العودة للحياة الطبيعية عقب الأحداث الكارثية، بل وبإمكانهم الاستفادة من هذه الخبرات بفضل تقوية التماسك الاجتماعي وزيادة التنافس بالتعامل مع الكوارث المستقبلية.

بإمكان الدعم النفسي-الاجتماعي أن يروج لهذه العملية خاصة في أوقات الكوارث والتغيرات الكبيرة.

وجد (هوبفول إت آل - 2007) في تقرير أبحاثهم عن تدخلات الدعم النفسي-الاجتماعي أن العناصر الأساسية الخمسة فعالة بتعزيز المرونة: الأمان والتواصل والفعالية الشخصية والفعالية الاجتماعية والهدوء والأمل، ولهذا السبب فإنه من المهم أن تؤخذ هذه المبادئ الخمس بعين الاعتبار في جميع حالات التدخل الاجتماعي والنفسي.

٤. الحكمة والتطور الذي يتبع الصدمة

ينظر إلى التطور على أنه واحد من النتائج المهمة خلال التعامل مع الأزمة مع الكوارث والتي تحدد المرونة.

النمو الذي يتبع الكوارث هو مفهوم قديم لكنه يعود تدريجياً لبؤرة التركيز في أبحاث الصدمات والتي القدرة على المقاومة على

في الكارثة (ومن بينهم من كان ممتناً للملجأ (80 بالمائة)، بالإضافة إلى لحظات السعادة لأنهم كانوا أحياء ومتمتعوا بالحماية إلخ) (72 بالمائة).

انظر لهذه الدراسة، التي تنطوي على المقارنة بين ملجئتين، واحد تميز بحضور العديد من المنظمات غير الحكومية ومشاركة أقل، والآخر مع عدد أقل من المنظمات غير الحكومية الحاضرة والمزيد من المشاركة.

في المثال السابق، فإن المستفيدين أشاروا إلى أنهم شعروا بالإهانة وعاشوا لحظات سعادة أقل بالإضافة إلى كونهم أقل تفاعلاً في المجتمع.

المشاركة والفعالية الشخصية تظهران هنا كونهما الجوانب الأساسية لضبط للمشاعر الإيجابية ما بين المنتفعين لأن المشاركة بالمشاعر قد يربط بشكل إيجابي بالمشاعر الإيجابية وبشكل سلبي لمشاعر الكره. استناداً على هذه الدراسة يوعز (فاسكيز) بالأمور التالية عند العمل مع الناجين:

- التركيز على ردود الفعل الطبيعية والمرونة
- التركيز على الأشخاص والمجموعات المكشوفة بشكل مباشر
- استخدام أدوات تدخل مختلفة (برنامج الدعم النفسي-الاجتماعي والتخصصات الموزعة حسب الاحتياجات)
- الانتباه للمشاعر الإيجابية
- التركيز على نقاط الضعف والقوة
- تعزيز الانعكاسات الإيجابية على المستقبل
- الكشف عن المصادر
- تعزيز المقارنات الإيجابية



العودة للحياة الطبيعية عقب كارثة، (باكستان ٢٠٠٥ - جيکوب دال) - الصليب الأحمر الدماري

أشكال التدخل الموصى بها

الدعم النفسي والاجتماعي هو نهج شامل يتبع مبادئ التدخل وأطلق الاسم عليه (هوبفول إيت إل) - (2007) بهدف تعزيز قدرة الأفراد والجماعات في الأزمة. ويشمل الدعم النفسي والاجتماعي مجموعة واسعة من التدخلات لتعزيز موارد الأفراد والأسر أو الجماعات والمجتمع ككل وبإمكانه منع تطور الحزن والمعاناة من التطور إلى شيء أكثر قسوة، وتساعد على التغلب على الشدائد كما تعزز العودة للحياة الطبيعية وعلى التعافي بعد الأزمات. وتتراوح أنشطة الدعم النفسي والاجتماعي من الإسعافات الأولية النفسية في المرحلة التالية للكارثة أو غيرها من الأحداث الكارثية، إلى التعليم النفسي، والأسرة ودعم المجتمع المحلي بعد الأزمات، والخدمات غير المتخصصة مثل برامج الخاصة بالأطفال والمراهقين لتخطي وفاة مقدم الرعاية.

الإسعاف النفسي الأولي الاجتماعي

الإسعاف النفسي الأولي الاجتماعي هو عنصر من عناصر الدعم النفسي- الاجتماعي الذي بالإمكان تطبيقه من قبل الأشخاص المدربين وهذا يشمل المتطوعين لكن المختصين يستخدمونه أيضاً، وبناءً على (سفير 2011) و(آي آي إس سي 2007) فإن الإسعاف الأولي الاجتماعي والإنساني يصف رد الفعل الإنساني الداعم لإنسان آخر يعاني وقد يحتاج للدعم. وهذا الإسعاف الأولي هو نوع من التدخل الذي يحتوي على العناصر التالية:

- توفير الرعاية العملية والدعم دون التدخل
- تقييم الحاجات وأسباب القلق
- مساعدة الآخرين على تحديد الحاجات الأساسية (مثل الطعام والماء والمعلومات)
- الاستماع للآخرين دون الضغط عليهم للتحدث
- تعزيزية الناس ومساعدتهم على الشعور بالهدوء
- مساعدة الآخرين على الوصول للمعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي
- حماية الآخرين من المزيد من الأذى. (منظمة الصحة الدولية - 2011)

التعليم النفسي

يشير التعليم إلى توفير المعرفة والمهارات لمجموعة معينة وذلك يتضمن التعليم التي يمكن القيام به بأشكال عدة.

يعني التعليم النفسي وتوفير المعلومات للأشخاص والجماعات المتضررة، فضلاً عن بدء حوار حول طبيعة التوتر وما يلي التعرض للصدمة وغيرها من الأعراض، وما يجب القيام به بعدها. بالإمكان توفير التعليم النفسي إما قبل التعرض للأوضاع المسببة للتوتر أو بعد التعرض لها، والقصد من ذلك هو تحسين أو تخفيف حدة تأثيرات الأوضاع القاسية.

يمكن نقل المعلومات التثقيفية بعدة طرق ولا يجب أن تقدم باتجاه واحد بل بشكل نقاش أيضاً. وقد يتضمن ذلك تزويد الأشخاص بالمعلومات والتدريب على المهارات أيضاً. وقد تتضمن التدخلات مجموعات نقاش وملخصات ونشرات تحتوي على معلومات والحوار مع الزملاء وإمكانات الحوار والإجابة على الأسئلة المتداولة على الإنترنت والعديد من الأساليب الأخرى (ويسيلي إس بريانت) (آر آي، غرينبيرغ إن إيرنشو) (إم شاربلي)، (جاي هاركر)، (جاي هيوز جاي) - 2008 الصفحة 287.

النتائج السلبية للأزمات والصدمات. تظهر الدراسات الأحدث بأنها قد لا تؤدي لنتائج سلبية فقط كمشاكل الصحة النفسية، لكنها أيضاً تحدث نتائج إيجابية في المجالات الخمس التالية:

1. الشعور مع الآخرين
 2. قوة الشخصية
 3. تقدير الحياة
 4. إمكانات جديدة
 5. الروحانيات
- (تيديسي - بارك - كالهون 1998)

يصف (ستيفان جوزيف) عملية التطور المتعاكس على أنها خليط من التغييرات السلبية والإيجابية التي تتبع الكوارث والتي قد تؤدي إلى نظرة مختلفة للنفس وللعالم. التغيير الإيجابي لا يستثني التغييرات السلبية كفقْدان الثقة المطلقة بالآخرين لهذا فإنه من الممكن أن يتعايش التفكير الإيجابي والمعاناة. هناك درجة محددة من التحمل والتردد والقيود التي تشكل جزءاً أساسياً مما يحدد معنى الحكمة، إذ أن الحكمة تعرف بكونها خبرة الشخص في البراغماتيات الأساسية للحياة (بالتيس وستاودنغر - 2000) وهي تتضمن ثلاث أبعاد:

1. الإدراك وإدارة الشكوك
2. دمج التأثير والمعرفة
3. الإدراك وقبول محدودية البشر (لينلي 2003)

دور المعنى عامل مهم في التأقلم الإيجابي مع الصدمات أو الأحداث الحياتية الحساسة (فرانكل 1984)، وإيجاد المعنى يتطلب تفكيراً عقلانياً لكن المشاعر تلعب دوراً هاماً كذلك في خلق المعنى الشخصي (غرينبيرغ و باسكال - ليون - 1997). بدمج المعرفة والمشاعر معاً في عملية التأقلم قد نتمكن من اكتساب الحكمة وخبرة النمو، ووجود شخص بإمكاننا التحدث معه ويستمتع لقصتنا هي إحدى العناصر الهامة في العملية، كما أن اختبار الدعم الاجتماعي والمشاعر الإيجابية التي تنتج عن المشاركة بالمشاعر الناتجة عن التشارك بالخبرات وتلقي الدعم هو عامل مهم آخر.

الملخص

كمخلص للبحث الحديث يمكننا أن نقول أن الخسارة والأحداث الحرجة هي خبرات بشرية عادية قد تؤدي إلى التنمية في الأفراد والجماعات وكذلك المجتمعات.

وإن كانت الظروف تسمح بالسلامة، والدعم الاجتماعي الإيجابي، والمشاركة، وعمليات إيجاد معنى، والتكامل العاطفي والإدراك، والتوجه نحو المستقبل، فإنه من المرجح أن يتطور النمو. عند تقديم الدعم النفسي قد تكون لدينا القدرة على توفير عنصر أساسي في العملية الاجتماعية للمرونة على المدى الطويل، والسماح للنمو الذي يتبع الصدمة وتطوير الحكمة التي تكتسب بعد عيش التجارب السلبية.

لذا فإن الدعم النفسي والاجتماعي، والإسعافات الأولية النفسية والتثقيف النفسي هي أشكال التدخل الموصى بها.

الشباب في الأوضاع التي تلي الأزمات: دليل إرشادي جديد اختبر في (أوغندا)



بقلم (آن لوموهولت لي هانسن) -
مركز الدعم الاجتماعي والنفسي

يقول (سامويل): "أعتقد بأن التدريب قد
مكنني أنا والفريق على حد سواء"

(سامويل) هو أحد المشاركين في تدريب
المدرسين على الدعم الاجتماعي والنفسي
للشباب في الأوضاع التي تتبع الأزمات.

منذ أكثر من 20 سنة اشتعلت النزاعات
المسلحة بين ما يسمى "جيش الرب للمقاومة"
والحكومة الأوغندية في شمال (أوغندا).

خلال هذه النزاعات تم خطف عدد لا يحصى من
الأطفال وتم إجبارهم على التحول لجنود صغار أو
عمال أو عبيد للجنس، وبالرغم من أن القتال قد
انتهى سنة 2007 فإن العديد من شباب شمال (أوغندا)
ما يزالون تحت تأثير الندوب الجسدية والنفسية.

وفي سنة 2001 بدأ كل من الصليب الأحمر
الأوغندي وشباب الصليب الأحمر الدماري
ببرنامج "التخطيط للمهارات الحياتية" في شمال
(أوغندا) لمساعدة الشباب على تحقيق أفضل ما
يمكنهم في حياتهم الشخصية بإلهامهم بمتابعة
نظام حياة صحي والالتزام بالتصرفات المنتجة.

أحد المتطوعين في "برنامج التخطيط للمهارات
الحياتية" هو "سامويل" الذي يبلغ من العمر 26
سنة، وهو يدرس إدارة الأعمال ويعمل كمطوع
منذ 6 سنوات، وهو يصف بعض الصعوبات التي
يواجهها الشباب في الأوضاع التي تلي الأزمة قائلاً:

"بسبب الحرب فإن العديد من شباب شمال (أوغندا)
يعجزون عن النزاعات حتى الصغيرة منها بين
أنفسهم وبين أعضاء المجتمع، ونحن نوفر لهم الدعم
بتعليمهم طرق حل النزاعات والتعامل مع الصدمة".

يجب دوماً تطبيق الدعم الاجتماعي والنفسي
بطريقة تأخذ بعين الاعتبار الاحتياجات المحددة
والأوضاع والمفاهيم الثقافية لمن يتلقون الدعم.

ولإدراك هذه الحقائق المهمة فقد طور الصليب
الأحمر للشباب الدماري بالتنسيق مع مركز
الدعم الاجتماعي والنفسي دليلاً لمدرسي الدعم
الاجتماعي والنفسي للشباب الذي يعانون من
أوضاع ما بعد الأزمة. ويستند هذا الدليل على دليل
التدريب للدعم لاجتماعي والنفسي المجتمعي.

وفي أيار من سنة 2013 تمت تجربة تطبيق الدليل في
(غولو) في شمال (أوغندا) خلال ورشة عمل للمدرسين
استغرقت 5 أيام مع مشاركين من شمال (أوغندا)
وجنوب السودان و(الابيريا)، وكان كل المشاركين
في التدريب من الشباب الذين تأثروا بشكل كبير
بالنزاعات المسلحة، وتكون التدريب من 6 وحدات:

مقدمة في المبادئ الأساسية للدعم الاجتماعي والنفسي
ورود الفعل العاطفية على النزاعات المسلحة

- مفهوم الشباب
- برامج الدعم الاجتماعي والنفسي
للشباب في أوضاع ما بعد النزاعات
- التبسيط في التطبيق
- التواصل الداعم
- تخطيط ورشات عمل في الدعم
الاجتماعي والنفسي للشباب
تعكس احتياجات مجتمعاتهم المحلية.

بعد انقضاء أسبوع من تدريب المدرسين، قام (سامويل)
وبعض المشاركين الآخرين بتقديم تدريب أساسي في
الدعم الاجتماعي والنفسي للشباب في (أباتش) في
شمال (أوغندا). ويصف (سامويل) التجربة بقوله:
"أهم ما تعلمته أثناء عملي كمدرّب هو نهج التدريب
فقد كانت بعض المواضيع في التدريب حساسة جداً
بالنسبة للمشاركين لكن التدريب قد وفر للمشاركين
مساحة آمنة للمشاركة بتجاربيهم والتعلم من
بعضهم البعض. لقد تعلمت الكثير من أساليب

التعارف والتنشيط خلال تدريب المدرسين وكتسبت
معلومات جديدة عن كيفية دعم المتطوعين الآخرين".

وقد أكد تدريب المدرسين على الحاجة للمزيد من
المواد والتدريب على موضوع الدعم الاجتماعي
والنفسي للشباب في أوضاع ما بعد الأزمات. وكما
وضح (سامويل): "دعم الشباب أمر أساسي لأن
الشباب هم الذين سيطورون البلاد في المستقبل".

مادة "الدعم الاجتماعي والنفسي للشباب ما
بعد النزاعات" هي دليل ما يزال قيد الإنتاج
ومن المتوقع أن تتم طباعته وأن يصبح
متوفراً على موقع الدعم الاجتماعي والنفسي
الالكتروني في أواخر ربيع سنة 2014.

وسيتم الإعلان عن هذا الكتيب على صفحتنا على
موقع (فيس بوك): (www.facebook.com/psychosocial.center)

psychosocial.center وفي مجلة التعايش مع الأزمات

الصورة 1 و 4: طلب من المشاركين تشكيل دائرة بالوقوف قرب بعضهم البعض كي يتمكنوا من الجلوس في أحضان بعضهم البعض والمحافظة على استدارة الدائرة. والهدف من هذا النشاط هو تعزيز التعاون والثقة بين المشاركين.

الصورة 2 و 3: العمل الجماعي والنقاش: يقوم المدربون الذين تدربوا حديثا بإقامة تدريب في الهواء الطلق في (أباتش) في الأسبوع الذي تلا تدريب المدربين في (غولو). الصور إهداء من (آن لوميهولت لي هانسن)، مركز الدعم الاجتماعي والنفسي.



الراحة والتأملات الشخصية الناجون يتعلمون من الوثائق البصرية

بقلم (غلوريا تشانغ)، مديرة الاتصالات في
الصليب الأحمر الصيني (تاويان)

بعد أربعة سنوات من تدمير إعصار (موراكوت) لمناطق في جنوب شرق الصين و(تاويان)، تم تقديم سلسلة من المواد الوثائقية البصرية عن الحدث والتي توفر دعماً اجتماعياً ونفسياً للناجين بالسماح لهم بتقدير ما تمكّنوا هم من تحقيقه.

العيش مع تداعيات الكارثة هو أشبه بطبيعة الكارثة بحد ذاتها: غير متوقعة.

عند مواجهة الكوارث الطبيعية لا يكون من الممكن أن نتنبأ بالطريقة التي ستكون عليها ردة فعلنا وكيفية تعاملنا مع الحزن والخسارة وكيفية تمكّننا من إعادة بناء حياتنا والمدة التي سنحتاجها للتعافي.

بعد أربع سنوات بعد ضرب إعصار (موراكوت) (تاويان) وبابسة الصين في آب من سنة 2009، ما يزال السكان يعيشون مع الذكريات المؤلمة، ويقدر بأن تكون الأسوأ في تلك المنطقة منذ حوالي 5 عقود، وقد أثر الإعصار على الملايين وقضى على حياة المئات وهدم عددا لا يحصى من البيوت بالإضافة إلى قرية بأكملها.

لقد عاش سكان قرية (لاي يي) الشتات والإخلاء وإعادة البناء، وكانت مقاطعتا (بينغ دونغ) و(كاوسيونغ) في جنوب (تاويان) أكثر من تأثر بالمطر الغزير، ولأسباب أمنية فقد تم إخلاء العديد إلى الضواحي حيث كان عليهم إعادة بناء حياتهم من جديد.

وقد تعاونت الحكومة والجمعيات الغير حكومية لمساعدة الناجين على إعادة بناء بيوت جديدة، وبعد إعصار (موراكوت) فقد أطلق الصليب الأحمر التايواني خطة لست سنوات تتضمن إكمال البناء في السنوات الثلاث الأولى، ومن بعدها مساعدة الناجين على تطوير أساليب عيشهم وتقوية قدراتهم على للملئة شتاتهم جنبا إلى جنب مع الدعم الاجتماعي والنفسي.

فور انتهاء عقبات الإعصار ركز الصليب الأحمر التايواني جهوده كلها على إنقاذ الحياة والتعافي من الكارثة وكادت عمليات إعادة البناء تنتهي كما خطط له. لكن بسبب كون إعادة تأهيل الذهن غير واضحة للعيان فقد توفرت عدة قنوات دعم اجتماعي ونفسي.

قال أحد موظفي طاقم الصليب الأحمر التايواني: "لم يكونوا واعيين لكون صدمة من هذا النوع شكلا من أشكال المرض وبأنها بحاجة لعلاج طبي، وكان معظمها مكبوتا بسبب الثقافة وأدوارهم المتوقع منهم القيام بها".

تظهر البحوث بأن المرء يحتاج للوقت للتعامل مع الخسارة والحزن، ويحتاج الناس لتقبل الحقائق كي يتمكنوا من تخطي الامر. وقد قام طاقم الصليب الأحمر المتواجدين في موقع الإسكان المؤقت لمرافقة الناجين بمراقبة المزاج العام على المدى الطويل بين الأشخاص المتضررين فقد تحول مزاجهم العام مظلماً وكنيباً كما هو حال الجو العام في موسم

الإعصار أو حين يهطل المطر بغزارة. وعوضا عن التلاشي مع الزمن كان حزن الناس وكأنه يتوضح أكثر فأكثر مع مرور السنوات، وبالواقع فإن عدد حالات الأرق والاكتئاب زادت بشكل كبير خلال موسم الإعصار.

من الصعب تقييم وعلاج حالات الصدمة الجماعية بشكل فعال، وقد تختلف ردود فعل الأفراد على الأحداث، ومراقبة حال المجموعات أمر معقد أكثر. والأمر الذي زاد تعقيد الوضع هو كون الناجين من قرية (لاي يي) سكانا أصليين من خلفيات ثقافية مختلفة عن طاقم الصليب الأحمر التايواني مما زاد صعوبة تقييم تأثير الاستشارة التقليدية.

بسبب الاختلافات الثقافية، فقد كانت التدخلات البديلة مفيدة.

العلاج بالفن هو نشاط يتم خلاله تطبيق الفنون والرسم ورواية القصص لمساعدة الأفراد على التعبير عن الأزمات التي لم يتم علاجها دون التحديث عنها.

وغالبا ما تستخدم كطريقة مناسبة لمعالجة حالات الصدمات والخسارة والحزن لأنها تتخطى حدود اللغة وتفتح قنوات اتصال وإمكانات للنقاش.

قام طاقم الصليب الأحمر التايواني استنادا على هذه الفكرة وعلى التجارب الماضية بإطلاق مشروع تحت اسم "أنت لست وحيدا أبدا" بالتعاون مع قسم الخدمة الاجتماعية في جامعة (مي هو) والكنيسة المحلية.

وتضمن الحدث عرض عدة مواد وثائقية عن إعصار (موراكوت) في سنة 2009 في مجموعات.

طبق هذا المشروع نظرية تعافي من أربع مراحل تتضمن:

النظر للخلف والانسحاب والإدراك والتعافي، وفي مرحلة "النظر للخلف" قام المشاركون بمناقشة عرض شرائح بعنوان "عد للبيت" والتي توثق الفترة الانتقالية في حياة الناجين من البيوت المؤقتة للبيوت الجديدة، وكانت بعض الأشخاص الذين ظهروا في المواد حاضرين في النشاط.

وتم توضيح "الانسحاب" بعرضي شرائح أظهر دعم الصليب الأحمر التايواني بعد الزلزال العظيم الذي ضرب الشرق وتسونامي سنة 2011 وإعصار (نارغيس) في (مينمار) سنة 2008. "مرحلة الإدراك والتعافي" ميزها عرض الفيلم الوثائقي (أغنية لا يي)، وهنا مجددا رأينا أوجها مألوفة بين المشاركين الأكبر سنا.



بعد انتهاء العرض الذي استمر مدة ساعة، قام قس بتقديم تصريح مختصر عن الطريقة التي تلخص الأفلام فيها حياة الأفراد الماضية والكارثة وإعادة البناء في البلاد الأخرى أيضاً، وقد عبر عن أمله بأن يعتبر المشاركون هذه اللحظة كنقطة بداية جديدة ونصحهم بالتعامل مع ما مروا به بشكل إيجابي وقام بقيادة الجماعة في الصلاة والعبادة.

وبعد انتهاء العروض والصلوات قضى المشاركون نصف ساعة إضافية بالمشاركة بقصصهم مع المجموعة، ومنحهم هذا منفذا للتنفيس عن أحزانهم وأكد لهم بأنهم بالفعل قادرين على التعامل مع الحزن والكرب، كما ساعدهم على تحويل الطاقة السلبية للتفكير بشكل إيجابي من خلال معتقداتهم الدينية.

العديد من سكان (تايوان) الأصليين هم مسيحيون متمسكون بدينهم ويرتادون الكنيسة بشكل دائم، وبفضل العلاج طويل الأمد فقد كانت ردود أفعال المسيحيين التايوانيين الأصليين إيجابية حين تم التركيز على الدين، وبالنسبة لهذه الجماعات فإن الدين المسيحي هو جزء هام من عملية التعافي.

كانت مشاهدة الافلام معا والمشاركة بالقصص التي حصلت بعد ذلك طريقة نفس الناجون فيها عن المشاعر المكبوتة والحزن والكرب المتراكم. وبالرغم من أن الحدث قد أعد لاستقبال 30 من السكان إلا أن الرقم قد تضاعف ليصل إلى 63 مشاركاً.

واستناداً على الاستبيان الذي قاموا بتعبئته فقد أحب 92% من المشاركين هذا الحدث وشعر 97% منهم بالرضى عنه، وقال كل المشاركين بأنهم استمتعوا بمشاهدة الفيلم.

وقد حققت هذه الطريقة النجاح بتخطي قضية الاختلافات الثقافية لأنها تحد من الحاجة إلى التأكيد الخارجي الذي يعني بأنك لست بحاجة لأن يقول لك أحد بأنك بحال أفضل الآن لأن الكاميرا تروي كل شيء.

ردود الفعل الإيجابية على هذا المشروع بإمكانها أن توزع بشكل كبير إلى عاملين:

1. دمج النشاط بالنظام الديني للناجين، ولعب القس دوراً أساسياً في قيادة المجموعة للتفكير بشكل إيجابي.

2. بإمكان الناس أن يروا بوضوح التطور الذي مروا به في البرنامج الوثائقي تمكنوا من رؤية مدى الحب والمساعدة التي تلقوها من الغير.

مشروع "لست وحدك أبداً" يشرح أن الأفلام الوثائقية هي عبارة عن مرآة تعكس التقدم الذي عاشه الناجون، لأنك حين ترى نفسك في فيلم يعرض الأحداث الماضية، فإنك في اللاشعور لديك تبني حواراً مع نفسك في الماضي، وهذه أداة سمحت للناجين من الإعصار بأن يروا بوضوح ما حققوه من تقدم، وبمقارنة "ذلك الوقت" مع "الآن" بعد مرور فترة زمنية طويلة ومشاركتهم للقصص وسماع آراء بعضهم البعض وملاحظات الآخرين الذين عاشوا التجربة فقد تأكدت مشاعر وتجارب الناجين الخاصة.

ردود فعل المشاركين ومشاركاتهم

"حين ضربنا إعصار (موراكو) شعرت بأنها نهاية العالم ولم أعرف ماذا أفعل، كانت لدي الكثير من الأفكار السلبية مثل الظلم واللوم، ومع مروري بتجربة إعادة البناء أشعر بالحب من طرف الصليب الأحمر التايواني وأقدر الصليب الأحمر لمراقبتهم لنا بشكل مستمر منذ سكنا في البيوت المؤقتة، وحين شاهدت الفيلم الوثائقي وعرض الشرائح أدركت أن بعض الناس في العالم قد عاشوا معاناتي هذه، وقد ساعدنا اليابانيون كثيراً لتخطي تبعات الإعصار (موراكو) كما منحنا التايوانيون دعماً عظيماً وقد تابعتنا المسيرة بسبب اهتمام وحب بعضنا البعض وسوف نعتز بكل ما ملكناه وسنحاول مساعدة الآخرين الذي يحتاجون المساعدة".

"نتأثر كثيراً حين نتذكر حياتنا لدى مشاهدة فيلم أغنية (لاي يي) ويذكرنا عرض الشرائط "عد للبيت" بالعملية بأسرها من الخسارة إلى إعادة بناء حياتنا الجديدة، وأظهر عرض شرائط آخر مساعدة (تايوان) خلال زلزال الشرق العظيم في اليابان والتسونامي وهذا يشعربنا بأننا نملك ما يكفي من القوة لمساعدة الآخرين".

"هذه الأفلام حقيقية ومؤثرة، وحين تشاهدكم تشعرون بالحب وترى أوضاع الآخرين عقب الكوارث".

انضم لنا على شبكة الإنترنت!

www.mhpss.net



شبكة الدعم الاجتماعي والنفسي والصحة النفسية هي منصة عالمية نامية لخلق التواصل بين الناس والشبكات والمنظمات ومشاركة الموارد ولبناء المعرفة المتعلقة بالصحة العقلية والدعم الاجتماعي والنفسي في الأوضاع الطارئة والصعوبات المزمنة على حد سواء.

وتوفر الشبكة العديد من المصادر وفرص التواصل مع العاملين الآخرين في الدعم الاجتماعي والنفسي في مناطق محددة في المنظمات أو بناءً على الاهتمامات.

ويملك مركز الاتحاد الدولي للدعم الاجتماعي والنفسي مجموعة على موقع mhpss.net، ونرحب بانضمامك إلينا هناك ومعا بإمكاننا تحويل المجموعة لمكان نابض بالنقاشات والتواصل والتبادل.

زوروا موقع www.mhpss.net "http://www.mhpss.net" HYPERLINK وانشئوا حساباً لمستخدم جديد وانضموا لمجموعة المنظمة الدولية لمركز الدعم الاجتماعي والنفسي على صفحتنا على (فيس بوك): "http://www.facebook.com/psychosocial.center" HYPERLINK



وبإمكانكم أيضاً تتبعنا على صفحة الـ (فيس بوك) حيث نقوم بنشر أخبار الدعم الاجتماعي والنفسي والنشاطات والحالات والصور بشكل أسبوعي، وبإمكاننا دعوتكم للمشاركة في النقاشات وأن تشاركونا بأرائكم!

شركاء البحوث:

بدعم من:

استضافة ودعم:



Norwegian Red Cross

RödaKorset

Finnish Red Cross

Icelandic Red Cross

croix-rouge française

Canadian Red Cross

Japanese Red Cross Society

Danish Red Cross

المركز النفسي الاجتماعي

الاتحاد الدولي
لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

مركز الدعم الاجتماعي والنفسي في هيئة اتحاد جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. لاهتمام الصليب الأحمر الدفاري (بليغدامسفي) 27 صندوق بريد 2600 2100 (أوستيربرو) (كوينهاغن)

هاتف رقم: +200 4535259200
بريد الكتروني: psychosocial.centre@ifrc.org
عنوان الكتروني: http://www.pscentre.org