

# Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي  
للموظفين والمتطوعين والمجتمعات المحلية  
في تفشي وباء  
فيروس كورونا المستجد 2019

## المحتوي

3	.....مقدمة
3	.....ردود الأفعال الاعتيادية للأوبئة
4	.....الشائعات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد 2019 nCoV
4	.....ردود الفعل والسلوكيات الشائعة في الأوبئة
6	.....أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
6	.....احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المجتمع
8	.....الصحة النفسية وعناصر الدعم النفسي الاجتماعي في جميع أنشطة الاستجابة للوباء
9	.....الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي لتدريب المتطوعين وتمكينهم من:
9	.....اعتبارات التواصل في الأوبئة
10	.....الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأفراد الذين تم عزلهم
11	.....ضغوطات خاصة للمستجيبين
13	.....إدارة الإجهاد
14	.....الموارد
	نقاط الاتصال من أجل الحصول على دعم الموظفين والدعم الفني في موضوعات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتعلقة
14	.....بالوباء

# Psychosocial Centre

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## مقدمة

ظهر مؤخراً وباء فيروس كورونا المستجد 2019 والذي يعرف باسم (nCoV 2019). ولم يتم التعرف على طرق انتقال العدوى على الإطلاق، وإن كان من المعروف أنه يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر، مع الأخذ في الاعتبار أنه قد تكون نظم الرعاية الصحية المحلية غير مجهزة للتعامل مع تفشي المرض على نطاق واسع. وعلاوة على ذلك، فإن المفاهيم الخاطئة والمعلومات الخاطئة عن المرض غالباً ما تنتشر بسرعة في مثل هذه الأوبئة.

لقد تم تحديد الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي كأولوية رئيسية في الأوبئة السابقة. حيث تقوم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بضمان تعايش السكان المتضررين بحالة جيدة، وتعمل على صد التهديدات المتعلقة بالصحة العامة والسلامة كالخوف والوصم المجتمعي والمفاهيم الخاطئة. الحصول على المعلومات والمعرفة حول المرض وكيفية انتشاره، تجعل من السهل على المتضررين أن يشعروا بالدعم والهدوء والامتنان للتعليمات. وعلاوة على ذلك، فإن الدعم النفسي الاجتماعي للموظفين والمتطوعين يساعد في التدخلات المختلفة، خاصة في ظل ظروف العمل المرهقة للغاية.

يوفر هذا الملف المعرفة الأساسية حول جوانب الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتعلقة بوباء الكورونا المستجد 2019، وتقديم مقترحات عن أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي يمكن تنفيذها. يمكن أن تكون الرسائل مفيدة لأولئك الذين هم على اتصال مع المرضى أو الأقارب أو الذين يشعرون بضغوط العمل أو التعايش مع الوباء. وتستهدف أيضاً أولئك الذين يعملون بأي صفة مع المتضررين من فيروس كورونا المستجد 2019 وكذلك مقدمي خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائمين على تنفيذ التدخلات والأنشطة لجميع المتضررين.

## ردود الأفعال الاعتيادية للأوبئة

في الأوبئة عادة ما تكون هناك مفاهيم خاطئة وشائعات حول الأمراض. وقد يتلقى المتضررون معلومات متناقضة من وزارة الصحة أو المنظمات أو مصادر أخرى. الخوف وعدم الثقة في الرسائل الصحية قد يتسبب لأفراد المجتمع في عدم طلب المساعدة الطبية أو قد يقوموا بالابتعاد وربما يقوم البعض بالاختباء. واستناداً إلى المفاهيم الخاطئة، قد يتعرض العاملون في مجال الصحة لتهديدات أو أعمال عنف من المتضررين. وفي بعض الحالات إذا كان من الضروري منع طقوس الدفن العادية فإن هذا قد يسبب الغضب والإحباط والاستياء والخوف.

من المهم إقامة نقاشات مع المجتمعات المحلية وخاصة القادة الدينيين للحصول على مساعدتهم في شرح الوضع الحالي، على سبيل المثال مناقشة طرق بديلة أكثر أماناً لتكريم الموتى.<sup>1</sup>

(1) نهج يراعي الأديان في الاستجابة الإنسانية: إرشادات بشأن برامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. 2018.

## الشائعات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد 2019:

بعض الشائعات المتداولة في تفشي وباء كورونا المستجد 2019 هي:

- الفيروس يهاجم المسنين فقط ولا يهاجم الشباب والأطفال.
- يمكن أن ينتقل الفيروس من خلال الحيوانات الأليفة ويجب التخلي عن هذه الحيوانات الأليفة.
- استخدام غسول الفم والمضادات الحيوية والسجائر والمشروبات الكحولية بنسبة تركيز كحول عالية يمكن أن تقتل الفيروس.
- الذهاب إلى حمام البخار (السونا) وإطلاق الألعاب النارية يمكن أن تمنع الفيروس.
- هذا المرض متعمد وهو سلاح بيولوجي مصمم لاستهداف مجموعة سكانية محددة.
- المواد الغذائية ملوثة وستقوم بنشر الفيروس.
- المرضى يتعمدون إخفاء مرضهم لأنهم يرغبون في نشر الفيروس إلى الآخرين.

## ردود الفعل والسلوكيات الشائعة في الأوبئة

- الخوف من المرض، ومن الطريقة التي يموت بها الانسان.
- الخوف من الأعراض والأمراض التي يمكن علاجها بسهولة.
- الخوف من المرض والوفاة يمنع افراد المجتمع من اللجوء إلى العاملين بالقطاع الصحي أو المرافق الصحية.
- الخوف من فقدان سبل العيش أو عدم القدرة على العمل أثناء العزل أو الطرد لأن صاحب العمل يخاف من التلوث وما إلى ذلك.
- الشعور بالعجز والاكنتاب نتيجة العزل.
- انعدام الثقة والغضب من كل من له صلة بالمرض.
- الوصم والخوف من المرضى والعاملين في مجال الرعاية الصحية ومقدمي الرعاية.
- رفض التعامل مع المتطوعين والعاملين في المجال الطبي وتهديدهم لفظياً أو جسدياً.
- رفض رعاية القصر غير المصحوبين أو المنفصلين عن ذويهم بسبب الخوف من التلوث.
- الاعتقاد بأن الصلاة هي الشيء الوحيد الذي من شأنها أن تنقذ الأرواح.

وبعض هذه المخاوف وردود الفعل نابعة من مخاطر واقعية، ولكن العديد من ردود الفعل والسلوكيات تنجم أيضاً عن نقص المعرفة والشائعات والمعلومات المضللة. فمن المهم تصحيح المفاهيم الخاطئة، في نفس الوقت الذي يتم فيه الاعتراف بالمشاعر والسلوك المصاحب هو شيء حقيقي جداً، حتى لو كان الافتراض الأساسي زائفاً. وقد يُستبعد العاملون في المجال الصحي والمتطوعون والموظفون المحليون من شبكة تواصلهم المجتمعية ومن أسرهم بسبب مشاركتهم في الاستجابة.

وقد أفاد المتطوعون في تفشي أوبئة سابقة بأنه يعتقد أنهم:

- حاملو الأمراض وهم المسؤولون عن انتشار الفيروس.
- معدون، وبالتالي هم غير مرحب بها في منازلهم وفي أسرهم.
- انهم يتلقوا مقابل مادي من قبل الجمعيات أو المنظمات أو الصليب الأحمر والهلال الأحمر لجلب المرض إلى المجتمع المحلي.

وقد يتعرض المتطوعون للعداء من المجتمعات المحلية وأصحاب المصلحة، ويتهمون بعدم توفير الأدوات اللازمة لحماية المجتمع. ويشكل التعامل مع قادة المجتمعات المحلية، بمن فيهم الزعماء الدينيين، خطوة رئيسية للتصدي لمثل هذا المفهوم الخاطئ. يمكن التعرف إلى المزيد بالأسفل.

# Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

يمكن تنفيذ العديد من أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي اعتمادًا على السياق. ويجب إجراء عمليات تقييم ورصد مستمرة لتحديد الأنشطة الأنسب في أي وقت من الأوقات، القائمة أدناه تمثل مصدر دعم:

- تقييم احتياجات المجتمع المحلي والتغذية الراجعة للمشرفين بشأن التطورات في المجتمع المحلي.
- التقييم المستمر للمخاطر.
- دعم مراقبة القطاعات الأخرى بما في ذلك رصد المخالطين وتعقبهم، والصحة، واللوجستيات.
- أنشطة دعم الأقران.
- التدريب الأساسي في مجال الإسعافات الأولية النفسية والاتصال الداعم للمتطوعين والعاملين في مجال الصحة والمجتمع المحلي.
- الإشراف على المتطوعين وغيرهم من أصحاب المصلحة ودعمهم ومراقبتهم من خلال:
  - التدريب على رسائل التوعية الصحيحة عن الفيروس لتوفير المعلومات الصحيحة من أجل زياجة تهدئة المجتمع، والشعور بالأمان، والثقة في قدرات المستجيبين للوباء.
  - الإشراف المنتظم ودعم إدارة الحالات.
  - جمع البيانات عن عدد الأشخاص المتضررين الذين يتلقون الخدمات.
  - تقييم أثر الأنشطة النفسية والاجتماعية.
  - متابعة الأنشطة.
  - تطوير وتكييف وتوزيع المواد التعليمية والإرشادية والاتصال.

## احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المجتمع

### الحد من المخاوف وتعزيز التمكين والفعالية

- تقييم معتقدات المجتمع المحلي والفهم المتعلق بفيروس كورونا المستجد 2019.
- تحديد ومنع الشائعات وتفعيل الإجراءات في المجتمع المحلي التي قد تضرر بجهود مكافحة الوباء.
- السعي إلى التعاون مع قادة الأحياء، وقادة الأسواق، والقادة الدينيين، والسلطات، والمعالجين، وغيرهم من أفراد المجتمع المحلي، لتحديد سبل التعاون وفعالية المجتمع المحلي وتمكينه.
- توفير التوعية المجتمعية المستهدفة للأفراد والجماعات أو أفراد المجتمع المحلي المتأثرين بشكل خاص، أو الجماعات أو أصحاب المصلحة الذين تم تحديدهم على أنهم مقاومون لرسائل التوعية وجهود مكافحة الأوبئة.
- تقديم الإسعاف النفسي الأولي للأسر المتضررة والمرضى الذين تم خروجهم من المستشفى وغيرهم من أفراد المجتمع المحلي المتضررين.
- إقامة أنشطة للأسر المتضررة تعزز عودة الحياة الطبيعية مثل اللعب والأنشطة الترفيهية للأطفال، ومجموعات دعم للبالغين، والطقوس واحتفالات التأبين مع ضمان مكافحة العدوى.
- إدخال معدات الحماية الشخصية لأفراد المجتمع المحلي من أجل إزالة الغموض عن الملابس الواقية.

## الحد من الوصم في المجتمعات المحلية دعمهم في الاندماج

- تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص الذين تعافوا من الفيروس والمساعدة في إعادة إدماجهم في المجتمع والأسرة.
- تقديم الدعم للقصر غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم وغيرهم من الأطفال الضعفاء، من خلال إعادة الصلة بالأقارب/الأسر بالتعاون مع الشركاء في مجال حماية الطفل.
- ضمان حصول الأشخاص الذين يخضعون للعلاج في المراكز العلاجية السريرية وأفراد أسرهم على الدعم بما في ذلك الغذاء والإسعافات الأولية النفسية وغيرها من الاحتياجات.
- تسهيل التواصل بين المرضى وأفراد الأسرة أثناء العلاج.
- تيسير الحوار المجتمعي مع أصحاب المصلحة في مجال التوعية وتعزيز إعادة دمج المجتمع المحلي.
- توزيع الدعم المالي والمساعدة على الأسر المتضررة من الوفاة أو المرض الناجم عن وباء فيروس كورونا المستجد 2019

## التعاون

- تطوير التعاون الفعال بين الجهات الفاعلة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وأفراد المجتمع المحلي وأصحاب المصلحة من أجل تعظيم الأثر الإيجابي للأنشطة بين السكان.
- التعاون مع فرق الاتصال لتوثيق وإعلام الجمهور بالآثار الإيجابية للدعم النفسي الاجتماعي من خلال جميع أنشطة الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

# Psychosocial Centre

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## عناصر الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في جميع أنشطة الاستجابة للأوبئة

زيادة الوعي بشأن الوقاية من الأمراض ومكافحتها

- استخدام النهج النفسي الاجتماعي لمواصلة تغيير السلوك باستخدام تقنيات الاتصال الداعمة عند إعداد رسائل لمختلف الجماهير ولوسائط الإعلام.
- تدريب المستجيبين على الإسعافات الأولية النفسية لتعلم الانصات التفاعلي النشط وبناء الثقة مع أفراد المجتمع.
- إشراك المتطوعين النفسيين الاجتماعيين في أنشطة التوعية الاجتماعية للحد من المخاوف وتغيير المعتقدات وتوفير رسائل التوعية على سبيل المثال من خلال الزيارات المنزلية والتدريبات والجلسات الحوار المجتمعية.

عزل الحالات المشتبه بها والمحتملة والمؤكدة

- التنسيق مع فرق المراقبة للحالات المحددة.
- إشراك متطوعي الدعم النفسي الاجتماعي في أنشطة التردد والعاملين الصحيين للحد من المخاوف وتغيير المعتقدات وتقديم رسائل التوعية.

تتبع المخالطين ورصدهم

- إعلام ورفع مستوى الوعي لتعزيز التعاون في حالة وجود مقاومة محتملة للشخص، أسرهم أو أعضاء المجتمع الآخرين وأصحاب المصلحة

إدارة القضايا

- التنسيق مع العاملين في مجال الرعاية الصحية لتحديد الحالات المستضعفة من أفراد المجتمع المحلي لإدراجهم في الأنشطة النفسية الاجتماعية.
- توعية أفراد الأسرة الذين قد يرفضون العلاج.
- إجراء التوعية المجتمعية المستهدفة والأنشطة النفسية التعليمية والتقليل من المخاوف وتغيير المعتقدات. قد تشمل الفئات المستهدفة المرضى الذين تم خروجهم من المستشفى المؤكد خلوهم من المرض وغيرهم من المتضررين من الفيروس وكذلك الجيران وأفراد المجتمع المحلي وقادة المجتمع المحلي ورجال الدين.
- تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأسر المتضررة والمرضى الذين تم خروجهم من المستشفى المؤكد خلوهم من المرض.
- إعادة التواصل بين الأسر المنفصلة.
- توفير الدعم من الأقران وإدارة الإجهاد للعاملين في المجال الصحي وغيرهم من المشاركين في الاستجابة.
- دعم الأسرة التي يوجد بها متوفون، لا سيما وأن بعض طقوس الدفن العادية قد لا تكون ممكنة بسبب تدابير مكافحة العدوى. والبقاء على مقربة والهدوء، والاستماع إلى المخاوف والأحزان، وتوفير الشعور بالأمان، وتقديم الدعم العملي وتقديم المعلومات حول كيفية تلقي المزيد من المساعدة.

## تدريب الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتطوعين من أجل تمكينهم<sup>2</sup>:

- تحديد الفئات المستضعفة واحتياجاتها من الدعم النفسي الاجتماعي.
- تخطيط وتنفيذ الأنشطة النفسية الاجتماعية للمتضررين.
- تحديد وإحالة الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى تدخل سريري في مجال الصحة النفسية إلى الخدمة المتاحة وإشراكهم في أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي الأخرى.
- التعامل مع الضغوطات بعد تعليم المتطوعين وتدريبهم عن إدارة الإجهاد والتكيف.
- مواصلة العمل بعد اكتساب معارف ومهارات عملية جديدة مع تطور الوضع الراهن.
- تعلم طرق جديدة يمكن استخدامها في جميع أنواع حالات الطوارئ.
- تعبئة وتعزيز القدرة على العمل الجماعي.

ويجب أن يحصل المتطوعون على دعم كاف مثل الحوافز والنقل والغذاء ومعدات الحماية ومواد الرؤية، ويجب إنشاء أنظمة الإشراف ودعم الأقران مثل اجتماعات الفريق المنتظمة ودعم الأقران للمتطوعين.

## اعتبارات التواصل في حالات الأوبئة

من المهم للغاية التواصل بطريقة داعمة عند الزيارة والتحدث إلى الأشخاص المتأثرين بفيروس كورونا المستجد لأنهم قد يكونون في حالة خوف وانعدام ثقة. فيجب أن يكون الموظفون والمتطوعون على اطلاع جيد عن المرض، حتى يشعروا بالثقة في الرسالة التي يقدمونها، ويجب تدريبهم على الإسعافات الأولية النفسية، والتواصل الداعم والانصات التفاعلي. كل أزمة هي بمثابة تجربة شخصية وتختلف ردود الفعل اعتماداً على التجارب السابقة، وما يقوله الشخص المتضرر قد يختلف عما يعانيه من مشاعر داخلية. يمكن أن يؤدي الاعتراف بالتجارب إلى تخفيف القلق التراكمي، وتوفير فرصة لإقامة علاقة داعمة، وتمكين الناس من البدء في مساعدة أنفسهم.

### عند التفاعل، يجب مراعاة احتياجات كل شخص وكل مجموعة

- العمر، حيث يحتاج الأطفال إلى شرح الأشياء بلغة أبسط.
- النوع الاجتماعي: قد تفضل المرأة، على سبيل المثال، التحدث إلى النساء والرجال إلى الرجل.
- الثقافة: على سبيل المثال، قد تفضل بعض المجموعات عدم الاتصال بالعين.
- الإيمان: مثلاً عندما يحتاج المجتمع إلى الصلاة أو ما يمكنهم تناوله.
- الاحتياجات والإعاقات التي قد تتطلب مساعدة.

<sup>2</sup> مجموعة أدوات رعاية المتطوعين: المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

## العبارات النفسية الاجتماعية الرئيسية التي تنقل الاهتمام والتعاطف:

- أنا أتفهم مخاوفك ...
- لديك الحق في أن تكون (حزين، غاضب ...) ....
- أسمع ما تقوله ...
- أفهم أنك قلق ...
- في هذه الحالة، فإن ردود أفعالك طبيعية ...
- ربما يمكننا مناقشة الحلول الممكنة ...
- ما يمكن أن نقدمه هو ...
- أنا قلق عليك ...
- بموافقتك، نود أن ...

## الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأفراد الذين تم عزلهم صحياً:

التواصل اللفظي الدقيق مهم جداً لأن العديد من الأدوات غير اللفظية المستخدمة للتعبير عن التعاطف والدفء من خلال تعبيرات الوجه واللمس قد تكون مقيدة بسبب التدابير الأمنية مثل الملابس الواقية وأقنعة الوجه وعدم السماح بالتواصل الجسدي وما إلى ذلك.

- توفير معلومات دقيقة عن تفشي الأمراض لتعزيز التهذئة.
- استخدام العبارات النفسية الاجتماعية الرئيسية.
- طرح الأسئلة.
- التشجيع.
- الإرشاد والإحالة.

الأعراض المبكرة للفيروس الكورونا المستجد 2019 مماثلة لأعراض العديد من الأمراض الشائعة والحميدة مثل الانفلونزا ونزلات البرد والإسهال. وما يلي هي مجموعة من النصائح لأي شخص تم عزله صحياً بسبب إيقاف الحركة أو لأولئك الذين ينتظرون نتائج اختبار لفيروس الكورونا.

كونك منعزل جسدياً أو تنتظر نتائج الاختبار فهو أمر مرهق للغاية، ولذا خلال فترة العزلة والانتظار، هناك العديد من الأشياء التي لا يمكن للشخص المعزول التحكم فيها، ولكن ما يلي قد يساعد على التكيف الإيجابي<sup>3</sup>:

- تحديد الأهداف: إن تحديد الأهداف وتحقيقها يعطي إحساساً بالسيطرة. ويجب أن تكون الأهداف واقعية في الظروف المحيطة ويمكن أن تشمل كتابة يوميات أو تعلم مهارات جديدة. بالنسبة للموظفين والمتطوعين، يمكن أن يكون أيضاً متابعة العمل المكتبي حتى لو لم تكن هناك قدرة على العمل الميداني.
- المحافظة على النشاط: القراءة والكتابة ولعب الألعاب وحل الكلمات المتقاطعة، سودوكو، وتطوير الألعاب الذهنية تحفيز التفكير، على سبيل المثال تذكر المؤامرات من الأفلام أو مقاطع من الكتب. الاحتمالات غير محدودة.
- ابحث عن الفكاهة أو ربطها بالوضع الحالي: يمكن أن تكون الفكاهة مضاداً قوياً لليأس، حتى الابتسام والضحك الداخلي يمكن أن يوفر الارتياح من القلق والإحباط.
- تناول الطعام بشكل كاف وممارسة الرياضة قدر الإمكان: وهذا سوف يساعد على الحفاظ على قوة الأجسام ومقاومة الآثار المادية للإجهاد.
- الحفاظ على الأمل: الإيمان بشيء ذي معنى، سواء أكان عائلياً أو إيمانياً أو البلدان أو القيم.

- استخدام تقنيات إدارة الإجهاد: تقنيات الاسترخاء البدني يمكن أن تقلل من مستويات التوتر وهي طرق مفيدة لإدارة الألم والاضطراب العاطفي. معظم الأفراد على دراية بتقنيات إدارة الإجهاد ولكن ليس جميعهم يقومون بممارستها؛ ومع ذلك فإن هذا هو الوقت المناسب لتشجيع المجتمع لاستخدام هذه التقنيات.
- قبول المشاعر: كون الشخص في وضع حرج ومضغوط نفسياً قد يسبب العديد من ردود الأفعال والمشاعر العاطفية المختلفة مثل الغضب والإحباط والقلق والندم والتخمين ولوم النفس، إلخ. هذه المشاعر هي ردود فعل طبيعية للحالات غير الطبيعية.

## إجهادات خاصة للمستجيبين:

- حالات الطوارئ هي دائماً مرهقة، ولكن هناك ضغوطات محددة مصاحبة لتفشي وباء فيروس كورونا المستجد 2019 التي تؤثر على السكان وكذلك المستجيبين. وتشمل الضغوطات:
  - خطر التلوث ونقل التلوث إلى الآخرين، لا سيما إذا لم يكن هناك طريقة واضحة لانتقال الفيروس بنسبة 100 في المائة.
  - تدابير أمنية بيولوجية صارمة:
    - الإجهاد الجسدي من معدات الحماية.
    - العزل الجسدي والالتزام بسياسة عدم للمس.
    - الوعي المستمر واليقظة المطلوبة.
    - إجراءات صارمة لمتابعة الحركات العفوية.
- يمكن أن تكون الأعراض الشائعة لفيروس كورونا المستجد 2019 خاطئة كحمى بسيطة أو أعراض أخرى لكنها قد تؤدي إلى الخوف من الإصابة.
- حالة التوتر بين أولويات الصحة العامة وكذلك رغبات المرضى.
- الوصم للعاملين مع المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد 2019.
- عواقب تفشي المرض في المجتمعات المحلية والأسر: تفكك الشبكات الاجتماعية، وطبيعة الحركة المحلية والاقتصاد، إضافة إلى رفض المجتمعات للمرضى الناجين والذين هم على قيد الحياة، الغضب المحتمل والعدوان على الحكومة والهيكل الصحية، والموظفين والمتطوعين، وما إلى ذلك

# Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## إدارة الإجهاد

قبل المساعدة في الوباء، من الطبيعي أن يكون لديك بعض المخاوف. قد تكون الأسر والأصدقاء في قلق ولديهم القليل من المعرفة حول المرض وليس لديهم دراية عما سيكون عليه العمل الخ. لكن عند الاستعداد للعمل في حالة تفشي الوباء، ضع في اعتبارك ما يلي:

- العائلة والأصدقاء: قد يكون لديهم تخوف وقلق بشأن السلامة وسلامتهم الخاصة عند عودتك. خذ هذه المخاوف على محمل الجد، وساعد في توفير المعلومات المناسبة، وتحدث بصراحة عن المخاوف والمخاطر - سواء تلك الحقيقية أو تلك التي يتم تخيلها. الحصول على دعم وفهم من الأفراد القريبين منك سيجعل العمل أسهل.
- التعرف على المرض، وكيفية تجنب التلوث، وتدابير السلامة الخ. كدعم المعلومات والترويج إلى أهمية الهدوء والثقة. ويمكن للعاملين في القطاع الصحي وخبراء الأوبئة والممرضين الولوج إلى الموقع الإلكتروني <https://go.ifrc.org> ومواقع منظمة الصحة العالمية من أجل الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفيروس.
- أن تكون حذراً: هناك معلومات مضللة وقد تميل وسائل الإعلام إلى إضفاء الطابع الدرامي على التغطية المتعلقة بالوباء. اطلب فقط معلومات من مصادر جديرة بالثقة.
- الأمن: ضمان إعطاء المعلومات التقديمية قبل البدء في أي مهمة في الوباء. تعرف على كيفية استخدام معدات الحماية واتبع دائماً التعليمات الأمنية. والامتثال للتدابير الأمنية ليس مسألة تتعلق بالسلامة الشخصية فحسب، بل بمسألة سلامة الآخرين.

# Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## الموارد

- الإسعافات الأولية النفسية لمرض فيروس الإيبولا  
[/http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/psychological\\_first\\_aid Ebola/en](http://www.who.int/mental_health/emergencies/psychological_first_aid Ebola/en)
- مذكرة توجيهية بشأن حماية الطفل في فاشيات الأمراض المعدية  
[https://childprotectionallianceblog.files.wordpress.com/2018/04/guide\\_cp\\_infectious\\_disease\\_outbreak.pdf](https://childprotectionallianceblog.files.wordpress.com/2018/04/guide_cp_infectious_disease_outbreak.pdf)
- مقدمة قصيرة للإسعافات الأولية النفسية. لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر  
<http://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/07/PFA-Intro-low.pdf>
- دليل للإسعافات الأولية النفسية. لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر  
<http://pscentre.org/wp-content/uploads/2019/05/PFA-Guide-low-res.pdf>
- رعاية المتطوعين. مجموعة أدوات الدعم النفسي الاجتماعي ودليل التدريب.  
[/http://pscentre.org/topics/caring-for-volunteers](http://pscentre.org/topics/caring-for-volunteers)
- الروابط المنقطعة. دليل ميداني الوحدة التدريبية  
[/http://pscentre.org/topics/broken-links](http://pscentre.org/topics/broken-links)

ويمكن الاطلاع على المزيد من الموارد والمواد التدريبية على الموقع الإلكتروني لمركز [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org) PS:

## للتواصل من أجل تلقي دعم الموظفين والدعم التقني في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي:

- دعم موظفي الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لمنتدى الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر: [staff.health@ifrc.org](mailto:staff.health@ifrc.org)
- الدعم الفني في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المقدم من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر:
  - مستشارة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لمنطقة آسيا والمحيط الهادئ، إليزا تشيونغ: [eliza.cheung@redcross.org.hk](mailto:eliza.cheung@redcross.org.hk)
  - مستشارة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي، إيا سوزان أكاشة: [eaaka@rodekors.dk](mailto:eaaka@rodekors.dk)