



دليل الإسعافات الأولية النفسية (PFA)

دليل مبسط لدعم الأفراد في أوقات الأزمات



المحتوى

3	مقدمة
4	محاوِر الدليل
4	١. ردود الفعل الطبيعية تجاه الأزمات
5	٢. المبادئ الأربعة للإسعافات الأولية النفسية
7	٣. ما يجب قوله وما يجب تجنبه
8	٤. متى يجب إحالة الشخص إلى دعم نفسي متخصص؟
9	٥. العناية الذاتية لمقدمي الدعم
9	٦. القيم والمبادئ الأخلاقية
10	الخلاصة

مقدمة

عند مواجهة أحداث صادمة أو أزمات، يمرّ الأفراد بردود فعل نفسية مختلفة قد تكون عاطفية، جسدية، فكرية أو سلوكية. هذه الاستجابات طبيعية تجاه مواقف غير طبيعية. في مثل هذه الظروف، قد يشعر البعض بالحزن، الغضب، الارتباك، أو الانفصال، وقد يحتاجون إلى دعم أولي يساعدهم على التأقلم.

الإسعافات الأولية النفسية هي مجموعة من المهارات البسيطة التي يمكن لأي شخص تعلمها وتطبيقها لتقديم دعم فوري وعاطفي للأشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي. الهدف منها هو مساعدة الأفراد على الشعور بالأمان، التهدئة، واستعادة بعض السيطرة على الموقف، إلى حين الحصول على دعم إضافي إذا لزم الأمر.

لا تتطلب هذه الإسعافات معرفة طبية أو نفسية متخصصة، بل تعتمد على حسن الإصغاء، التعاطف، والقدرة على ربط الأشخاص بالمساعدة المناسبة.



١. ردود الفعل الطبيعية تجاه الأزمات

عند التعرض لحادث صادم أو موقف طارئ، يُظهر الأشخاص استجابات متنوعة. من المهم أن نتذكّر أن هذه ردود فعل طبيعية لأحداث غير طبيعية، ولا تعني بالضرورة وجود اضطراب نفسي.



العوامل التي تؤثر على شدة وردة فعل الشخص هي:

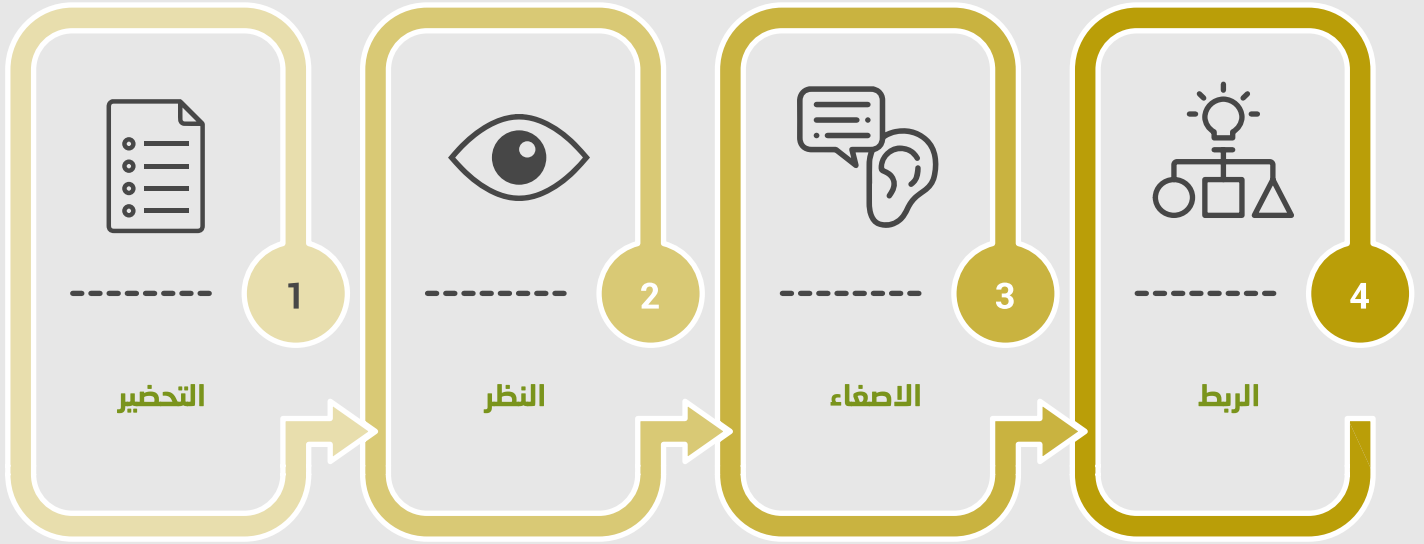
طبيعة الأحداث	شدة الحدث	المدة
تكرار الأحداث	توفر الدعم	الصحة الجسدية
الحالة النفسية	الخلفية الثقافية	العمر

ليس هناك طريقة «صحيحة» أو «خاطئة» للاستجابة، فكل شخص يتفاعل وفقاً لظروفه وخلفيته الشخصية.



١١. المبادئ الأربعة للإسعافات الأولية

الإسعافات النفسية تعتمد على نموذج عملي بسيط من أربعة خطوات:



١. التحضير وهو يشير إلى استعداد الشخص المُساعد قبل البدء بالدعم.



ما يجب فعله:

- التأكد من سلامتك وسلامة البيئة.
- معرفة ما حدث بشكل عام دون الدخول في التفاصيل.
- التعرف على الموارد المتاحة (طبية، غذائية، إيواء...).
- التهيؤ عاطفياً لتقديم دعم غير متسرع.

٢. النظر وتعني المراقبة والانتباه.



أُمور يجب الانتباه لها:

- وجود خطر جسدي أو بيئي (حرائق، انهيارات، عنف...).
- الأشخاص المصابين، المنعزلين أو المنهارين.
- الأشخاص الذين يبدوون في حالة صدمة (صمت، بكاء، إرتباك...).
- دائماً اسأل نفسك:
- من يحتاج إلى المساعدة أولاً؟
- هل يوجد أشخاص معرضون للخطر؟
- هل يستطيع هذا الشخص الاعتناء بنفسه الآن؟



١١. المبادئ الأربعة للإسعافات الأولية

3. الإصغاء، أي الاستماع الفعال هو أحد أهم عناصر الدعم.



كيف نصغي بفعالية؟

- اقترب بلطف، وعرّف عن نفسك إذا لزم الأمر.
- استخدم نبرة صوت هادئة، ولفة جسد مريحة.
- لا تقاطع، ولا تُجبر الشخص على الحديث.
- احترم الصمت، واسمح له بالتعبير بطريقته.



عبارات يجب تجنبها:

- «لا تبيك، الأمور بسيطة.»
- «الزمن كفيل بحل كل شيء.»
- «لا تفكر بالأمر، انس ما حصل.»



عبارات داعمة:

- «أنا هنا إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.»
- «من الطبيعي أن تشعر بهذا الشكل.»
- «ما الذي يمكنني فعله لك الآن؟»

4. الربط ويعني مساعدة الشخص للوصول إلى ما يحتاجه.



أمثلة على الربط:

نصائح:

- تلبية الاحتياجات الأساسية (ماء، طعام، مأوى).
- التواصل مع العائلة أو الأصدقاء.
- الإحالة إلى مركز صحي أو أخصائي نفسي.
- لا تفرض المساعدة، بل اسأل الشخص عما يحتاجه.
- لا تعطي وعودًا لا تستطيع تنفيذها.
- لا تدخل نفسك في أمور خارج نطاق دورك.



١١١. ما يجب قوله وما يجب تجنبه

في الأزمات، تلعب الكلمات دورًا كبيرًا في تهدئة الشخص أو زيادة توتره. لذلك، من المهم اختيار العبارات بعناية والتحدث بنبرة دعم واحترام.

عبارات يُنصح بتجنبها ✗	عبارات يُنصح باستخدامها ✓
اهدأ، لا داعي للبكاء	أنا موجود/ة إذا احتجت إلى شيء
لا تبالغ، هناك من يعانون أكثر	من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة بعد ما حدث
انس الموضوع وامض قدمًا	هل ترغب في أن نتحدث؟ أو أن أجلس معك بصمت؟
أنت قوي، لا يفترض أن تنهار	هل هناك شخص تحب أن أتواصل معه لأجلك؟
	خذ وقتك، لا داعي للاستعجال

هناك عدد من القواعد المهمة التي يجب اتباعها مثل:



استمع أكثر مما تتكلم



تجنب إطلاق الأحكام



لا تستجوب الشخص
أو تطلب تفاصيل دقيقة



احترم رغبة الشخص في الصمت





١٧. متى يجب إحالة الشخص إلى دعم نفسي متخصص؟

أحيانًا، لا تكون الإسعافات الأولية النفسية كافية، ويحتاج الشخص إلى تدخل من مختصين في الصحة النفسية.



من العلامات التي تدل على الحاجة إلى إحالة:

- « الشخص لا يستطيع النوم أو الأكل لعدة أيام متتالية.
- « تظهر عليه علامات الارتباك أو الهلوسة.
- « يُفكر أو يتحدث عن إيذاء نفسه أو الآخرين.
- « سلوكياته تصبح عدوانية أو غير منطقية.
- « يعاني مسبقًا من اضطرابات نفسية تفاقمت بعد الأزمة.
- « بدأ باستخدام الكحول أو الأدوية أو المخدرات بشكل مفرط.

عند الحاجة إلى إحالة شخص لدعم نفسي متخصص، من المهم أن تتحدث معه بهدوء واحترام، موضحًا له أن هناك مختصين قادرين على مساعدته بشكل أفضل. احرص على توفير معلومات واضحة ومبسطة حول الأماكن أو الأشخاص الذين يمكنه التوجّه إليهم للحصول على الدعم.

وإذا كان الشخص في وضع خطر أو يُحتمل أن يؤذي نفسه أو الآخرين، فلا تتركه وحده، بل اطلب المساعدة الفورية من الجهات المختصة أو من شخص مؤهل يمكنه التدخل مباشرة.



٧. العناية الذاتية لمقدمي الدعم

مقدمو الإسعافات النفسية معرضون للإجهاد العاطفي والتعب الذهني. الحفاظ على الصحة النفسية لمن يقدم الدعم ضروري للاستمرار في العطاء. العناية الذاتية مهمة لأنك لا تستطيع أن تدعم الآخرين إن كنت مرهقًا، لذلك يجب حماية نفسك من الإنهاك أو الصدمة الثانوية وتجنّب التعلّق المفرط أو الشعور بالذنب تجاه من لا يمكنك مساعدته.

خطوات بسيطة للرعاية الذاتية:

- خذ فترات راحة منتظمة أثناء العمل الميداني.
- تحدّث مع زميل أو مشرف عما تشعر به.
- مارس تمارين التنفس أو التأمل لعدة دقائق يوميًا.
- نظّم نومك وطعامك.
- لا تتردد بطلب المساعدة عند الحاجة.



٧١. العناية الذاتية لمقدمي الدعم

العمل في المجال النفسي يتطلب التزامًا واضحًا بقيم تحترم كرامة الإنسان وحقوقه، من أهم هذه المبادئ:

- **الاحترام:** عامل كل شخص بكرامة، بفضّ النظر عن خلفيته.
- **السريّة:** لا تشارك معلومات خاصة دون إذن صريح.
- **عدم التحيز:** لا تميّز في تقديم الدعم بسبب الجنس، الدين، الجنسية أو الحالة الاجتماعية.
- **الحدود:** لا تتجاوز دورك، ولا تحاول لعب دور المعالج النفسي أو المُنقذ.
- **الشفافية:** لا تقدّم وعودًا لا يمكنك تنفيذها.

الخلاصة

تختلف ردود الفعل تجاه الأزمات من شخص لآخر، وهي في الغالب ردود فعل طبيعية على مواقف غير طبيعية. في مثل هذه اللحظات، لا تهدف الإسعافات الأولية النفسية إلى تقديم علاج نفسي، بل إلى توفير دعم أولي يُساعد الشخص المتأثر على استعادة توازنه والسيطرة على وضعه. يعتمد هذا الدعم على أربعة مبادئ أساسية هي: التحضير، النظر، الإصغاء، والربط، ويجب تطبيقها بروح من التعاطف والاحترام. كما أن للكلمات التي نستخدمها أثر بالغ في تهدئة الشخص أو في زيادة ضيقه، لذا من المهم اختيار العبارات بعناية. وفي خضم تقديمك للدعم، لا تنسَ الاهتمام بنفسك، فسلامتك النفسية ضرورية لتكون قادرًا على مساعدة الآخرين. وأخيرًا، تذكّر دائمًا أن تقدم الدعم ضمن إطار القيم الإنسانية والأخلاقية، بحساسية واحترام وبدون حكم أو تمييز.

**أنت لا تحتاج إلى أن تكون طبيبًا نفسيًا
لتحدث فرقًا. مجرد استماعك وتعاطفك قد
يكون ما يحتاجه شخص ما ليستعيد قوته.**



www.jiwarorg.com