

دليل الإسعافات الأولية النفسية (PFA)

دليل مبسط لدعم الأفراد في أوقات الأزمات



المحتوى

3 مقدمة

4 محاور الدليل

4 . ردود الفعل الطبيعية تجاه الأزمات

5 . المبادئ الأربع للإسعافات الأولية النفسية

7 . III. ما يجب قوله وما يجب تجنبه

8 . IV. متى يجب إحالة الشخص إلى دعم نفسي متخصص؟

9 . العنایة الذاتیة لمقدمي الدعم

9 . VI. القيم والمبادئ الأخلاقية

10 الخلاصة

مقدمة

عند مواجهة أحداث صادمة أو أزمات، يمر 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.



أ. ردود الفعل الطبيعية تجاه الأزمات

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

ردود فعل معرفية

صعوبة في التركيز، نسيان، تشوش في التفكير، أفكار متكررة عن الحدث.



ردود فعل عاطفية

قلق، حزن، غضب، شعور بالذنب أو الخوف.

ردود فعل سلوكية

صمت مفاجئ، بكاء، صرخ، انسحاب من المحيط، أرق أو نوم مفرط.

ردود فعل جسدية

صداع، إرهاق، غثيان، تسارع نبضات القلب.

العوامل التي تؤثر على شدة وردة فعل الشخص هي:

طبيعة الأحداث

شدة الحدث

المدة

تكرار الأحداث

توفر الدعم

الصحة الجسدية

الحالة النفسية

الخلفية الثقافية

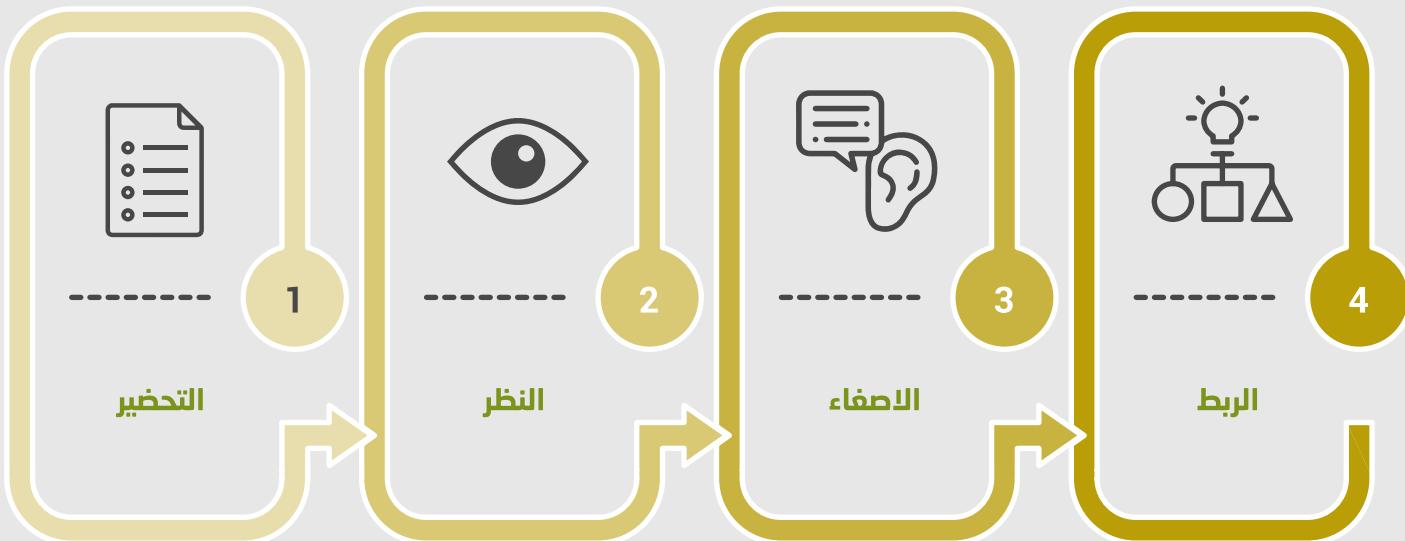
العمر

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



II. المبادئ الأربع للإسعافات الأولية

الإسعافات النفسية تعتمد على نموذج عملٍ بسيط من أربعة خطوات:



1. التحضير وهو يشير إلى استعداد الشخص المساعد قبل البدء بالدعم.



ما يجب فعله:

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

2. النظر وتعني المراقبة والانتباه.



دائماً أسائل نفسك:

- من يحتاج إلى المساعدة أولاً؟
- هل يوجد أشخاص معرضون للخطر؟
- هل يستطيع هذا الشخص الاعتناء بنفسه الآن؟

أمور يجب الانتباه لها:

- وجود خطر جسدي أو بيئي (حرائق، انهيارات، عنف...).
- الأشخاص المصايبين، المنعزلين أو المنهازين.
- الأشخاص الذين يبدون في حالة صدمة (صمت، بكاء، إرباك...).



II. المبادئ الأربع للإسعافات الأولية

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



كيف نصغي بفعالية؟

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



عبارات يجب تجنبها:

- «لا تبكي، الأمر 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.



نهايات:

- لا تفرض المساعدة، بل اسأل الشخص عما يحتاجه.
- لا تعطي وعوداً لا تستطيع تنفيذها.
- لا تدخل نفسك في أمور خارج نطاق دورك.

أمثلة على الربط:

- تلبية الاحتياجات الأساسية (ماء، طعام، مأوى).
- التواصل مع العائلة أو الأصدقاء.
- الإحال إلى مركز صحي أو أخصائي نفسي.



III. ما يجب قوله وما يجب تجنبه

في الأزمات، تلعب الكلمات دوراً كبيراً في تهيئة 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 حصل
انس الموضوع وامض قدماً	هل ترغب في أن نتحدث؟ أو أن أجلس معك بصمت؟
أنت قوي، لا يفترض أن تنهاك	هل هناك شخص تحب أن تواصل 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





٧. متى يجب إحالة الشخص إلى دعم نفسي متخصص؟

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

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

من العلامات التي تدل على الحاجة إلى إحالة:



عند الحاجة إلى إحالة شخص لدعم نفسي متخصص، من المهم أن تتحدث معه بهدوء واحترام، موضحاً 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 يؤذи 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 مرهقاً، لذلك يجب حماية نفسك من الإرهاق أو الصدمة الثانوية وتجنب التعلق المفرط أو الشعور بالذنب تجاه من لا يمكنك مساعدته.

خطوات بسيطة للرعاية الذاتية:

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



٦. العناية الذاتية لمقدمي الدعم



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

- الاحترام:** عامل كل شخص بكرامة، بغض النظر عن خلفيته.
- السرية:** لا تشارك معلومات خاصة دون إذن صريح.
- عدم التحييز:** 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 تقدم وعوداً لا يمكنك تنفيذه.

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 يساعد الشخص المتاثر على استعادة توازنه والسيطرة على وضعه. يعتمد هذا الدعم على أربعة مبادئ أساسية هي: التحضير، النظر، الإصفاء، والربط، ويجب تطبيقها بروح من التعاطف والاحترام. كما أن الكلمات التي نستخدمها أثر بالغ في تهيئة الشخص أو في زيادة ضيقه، لذا من المهم اختيار العبارات بعناية. وفي خضم تقديمك للدعم، لا تنس الاهتمام بنفسك، فسلامتك النفسية ضرورية لتكون قادرًا على مساعدة الآخرين. وأخيرًا، تذكر دائمًا أن تقديم الدعم ضمن إطار القيم الإنسانية والأخلاقية، بحساسية واحترام وبدون حكم أو تمييز.

أنت لا تحتاج إلى أن تكون طبيعياً نفسياً
لتحدث فرقاً. مجرد استماعك وتعاطفك قد
يكون ما يحتاجه شخص ما ليستعيد قوته.



www.jiwarorg.com