

# الدليل النفسي لدعم النساء في مناطق النزاع المسلح



معرفة + مهارة + رعاية ذاتية  
= أمن متكامل

# الدليل النفسي لدعم النساء في مناطق النزاع المسلح

معرفة + مهارة + رعاية ذاتية  
= أمن متكامل

إنّ المُسميات المُستخدمة وتمثيل المواد في هذا المنشور/الإصدار  
لا تستتبع الإعراب عن أي رأي على الإطلاق من قبل حكومة كندا

## الفهرس :

1	مقدمة
2	مقدمة حول مشروع حماية كرامة السيدات ربات الأسر في قطاع غزة
4	مفاهيم أساسية عن النوع الاجتماعي
7	الضغط النفسي
14	الصدمة النفسية
22	حل المشكلات
25	التحفيز الذاتي
28	توكيد الذات
33	الرعاية الذاتية
38	تهيئة العائلة أثناء التعرض لخطر النزاع المسلح
	دليل مسارات التحويل للناجيات من العنف المبنى على النوع الاجتماعي
44	في قطاع غزة

## مقدمة :

انطلاقاً من عمل جمعية عايشة في مجال الدعم النفسي للنساء، والدفاع عن حقوقهن وتمكينهن في مختلف المجالات، ونظراً للحاجة الماسة لتوفير الرعاية والدعم النفسي للنساء غزة في فترات أثناء وبعد الأزمات والنزاعات المسلحة، وبدعم من الحكومة الكندية سعت جمعية عايشة، لإصدار هذا الدليل النفسي الذي يتميز بالبساطة والسهولة ليتناسب مع جميع المستويات، وذلك ادراكاً من الجمعية بمدى الحاجة لتوفير جدار الحماية لهن في هذه الأوقات.

هذا الدليل يشتمل على معلومات هامة حول الضغط النفسي والصدمة، وبعض المهارات والتمارين التي تساهم في حماية النساء ومساعدتهن على تخطى الأزمات التي تواجههن أثناء وبعد التعرض لصدمة بسبب النزاعات المسلحة. وذلك ينبع من ايماننا العميق بحق النساء الفلسطينيات في أن تعيش بأمان، وتتمتع بالرعاية والأمن المتكامل.

## مقدمة حول مشروع حماية كرامة السيدات ربات الأسر في قطاع غزة

يأتي مشروع حماية كرامة السيدات ربات الأسر في قطاع غزة استجابة لحاجة المجتمع في الدعم النفسي والاجتماعي مابعد الازمات والحروب، هذا المشروع بدعم من الحكومة الكندية وتنفيذ جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل والذي يستهدف قطاع غزة في منطقتي غزة والشمال .

### فترة تنفيذ المشروع

01.04.2019 - 31.3.2020

### الفئة المستهدفة بشكل مباشر

2,500 من النساء ربات الأسر وعائلاتهم

### بشكل غير مباشر

91,856 عدد من المجتمع المحلي

### هدف المشروع

يهدف المشروع بشكل اساسي إلى تقديم خدمات الصحة النفسية والتمكين الاقتصادي للفتيات ربات الأسر بما يشمل ذوات الإعاقة في منطقتي غزة والشمال.

### أهداف البرنامج الإرشادي الجماعي (جلسات الدعم النفسي):

- هدف إرشادي: خفض الضغوط النفسية لدى النساء ربات الأسر والمعرضات للعنف بسبب النزاعات المسلحة وتحسين مستوى الرضا عن الحياة.
- هدف وقائي: اكسابهن بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهن من تجنب الضغوط النفسية وبالتالي تحسين وارتفاع درجة الرضا عن الحياة لديهن.
- هدف نمائى: من خلال اتاحة الفرصة الى زيادة النمو المعرفي لدى النساء لمساعدتهن في التعامل مع الضغوط النفسية وتهيئة العائلة في الطوارئ

### انشطة المشروع:

- تقديم خدمة ادارة الحالة لعدد 80 سيدة من ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي تتكون خدمة ادارة الحالة من عدة خدمات متكاملة تتمثل في خدمة الدعم النفسي ، الدعم الاجتماعي، الدعم القانوني والدعم الاقتصادي متمثلا في تعلم حرف مهنية مختلفة. على ان يتم تمكين السيدات المستفيدات من برنامج ادارة الحالة اقتصاديا عن طريق منح صغيرة لبدء المشروع الصغير او التشغيل.
- يوفر المشروع المأوى المؤقت ل65 مستفيدة من المشروع وذلك بالشراكة مع المجلس الفلسطيني للاسكان .
- تقديم خدمات الدعم النفسي عن طريق جلسات الدعم النفسي الجماعي لعدد 1000 سيدة من ربات الاسر في قطاع غزة والشمال.
- رفع الوعي عن طريق ورشات توعوية حول موضوع الجندر، حقوق المرأة، قانون الأحوال الشخصية وحقوق النساء في الملكية والميراث وذلك لعدد 1000 من الرجال اهالي السيدات و 1000 من السيدات ربات الاسر والناجيات من العنف من ضمنهم 35 سيدة من ذوات الاعاقة.

## مفاهيم أساسية عن النوع الاجتماعي

### النوع الاجتماعي:1.

- يشير إلى الصفات والأدوار التي تميز الذكور والإناث، والتي تعكسها الاعتقادات الثقافية والتوقعات عن الرجال والنساء في المجتمع.
- تحدده العوامل الاجتماعية - الثقافة، الدين، الاعراف والتقاليد.
- ترسخه التربية الاجتماعية للأولاد والبنات والتعلم الاجتماعي للرجال والنساء.
- يحدد الأدوار والمسئوليات والفرص والمميزات والحدود والتوقعات من الذكور والإناث.
- تعريف النوع الاجتماعي قد يتغير من مجتمع إلى آخر وعبر الزمن.

### العنف المبني على النوع الاجتماعي:2.

- هو مصطلح شامل بكل عمل يتركب ضد إرادة الشخص ويستند إلى فروق مكرسة اجتماعياً بين الرجال والنساء، وتنتهك أفعال العنف القائم على النوع الاجتماعي عدداً من حقوق الإنسان العالمية المحمية بأدوات واتفاقيات دولية. إنّ الكثير من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي، وليس جميعها، غير قانونية، ومجرمة في القوانين والسياسات الوطنية.
- للعنف المبني على النوع الاجتماعي تأثير أكبر على النساء والفتيات، منه على الرجال والفتيان، في جميع أنحاء العالم. وغالباً ما يستعمل مصطلح "العنف القائم على النوع الاجتماعي" متبادلاً مع مصطلح "العنف ضد المرأة".

### 3. العنف وحقوق الإنسان

تعتبر أفعال العنف المبني على النوع الاجتماعي انتهاكات لحقوق الإنسان، والتي تحميها موثيق ومعاهدات حقوق الإنسان والقوانين الوطنية. بعض هذه الحقوق

- الحق في الحياة والحرية والأمن
- الحق في الحصول على أفضل مستوى في الصحة البدنية والعقلية
- الحق في الحماية من التعذيب أو المعاملة اللاإنسانية القاسية أو المهينة
- الحق في حرية التعبير عن الرأي
- الحق في التعليم والتطوير الذاتي
- الحق في الحماية من جميع أنواع الإهمال والإساءة والاستغلال

### 4. السلطة والقوة

أفعال العنف المبني على النوع تتضـمن إساءة استخدام السلطة. ولفهم عوامل الخطر والهشاشة، لا بد من فهم آليات السلطة في المجتمعات التي تخدمها. لنتمكن من مواجهة العنف بفعالية لا بد أن نفهم علاقات السلطة بين الرجل والمرأة وبين الرجل والرجل وبين البالغين والأطفال.

**السلطة تعني امتلاك القدرة والمهارات اللازمة للاختيار ولاتخاذ القرارات** واستخدام القوة. استخدام السلطة هو جانب أساسي في العلاقات الانسانية فآليات السلطة تتدخل في جميع أنواع العلاقات. كما نرى فإن السلطة تتعلق بالقدرة على الاختيار، وكلما امتلك الشخص سلطة أكبر كلما تمتع باختيارات أوسع، والعكس صحيح، فالحرمان من السلطة يعطي خيارات أقل ويجعل الشخص معرضاً للإساءة.

## الضغط النفسي

عاش الإنسان منذ بدء حياته باحثاً عن الأمان والاستقرار، ومع تطور الحياة وتعقدها وتسارع إيقاعها، ازدادت الضغوط الخارجية الواقعة عليه وتحولت إلى ضغوط داخلية انعكست آثارها على حياته، وكان لها تأثير بالغ الضرر بصحته النفسية والبدنية، وأفقده بدرجة أو بأخرى، توافقه النفسي والاجتماعي، في حياتنا اليومية نجد أنواعاً متعددة من الضغوط منها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية ونجد أن القاسم المشترك الذي يجمع كل هذه الضغوط هو أثرها النفسي.

### الضغط النفسي:

هناك العديد من التعريفات للضغط النفسي، ومن أكثرها دقة وشمولاً "اختلال العلاقة بين الفرد والبيئة الخارجية بحيث يقيم الفرد متطلبات البيئة الخارجية الواقعة عليه على أنها تفوق قدراته على نحو يهدد حياته وسعادته"

السلطة هي القدرة على الوصول إلى الموارد والسيطرة عليها، وتتميز العلاقات بتوازن السلطة بين المشاركين فيها. أن امتلاك الموارد والسيطرة عليها يؤدي إلى الإحساس بالسيطرة يمكن من اتخاذ القرار. وانعدام السلطة يؤدي إلى الإحساس بالعجز عن السيطرة على الموارد ويقترن بمشاعر سلبية.

إن كون شخص ما هو المنتهك يعني إحساس خاطئ بالسيطرة والقوة والأمان. يبدأ التغيير مع التوجه لداخل الأشياء، وأيضاً مع الاعتراف بمواطن الضعف وعدم السيطرة ومواطن القوة. أما الخطوة الثانية فهي أن نعترف بما نقوم به وما نقوله وما ن فكر به عند القيام بالانتهاك، ومن ثم أن نأخذ قرار بأن نقوم بخيارات أخرى لتقود للاحترام والدعم والاحول السلمية للمشاكل والتعاون عوضاً عن ذلك. أن نسعى للتوصل لبدائل جديدة وخيارات جديدة.

بالنسبة للمنتهكين، استخدموا مكانتكم وقوتكم وطاقاتكم الإيجابية للحماية وليس للتخريب وإلحاق الضرر. ستجدون أنفسكم أكثر شعوراً بالحرية والسلام الداخلي والطمأنينة، وتوجهون طاقاتكم وجهودكم بقنوات ذات غايات بناءة. ويخلق هذا أيضاً مساحة للضحية للاعتماد بشكل أكبر على قوتها وسيطرتها والتحول في نظرتها من مفهوم الضحية إلى مفهوم المعزز. ويصبح للضحية حرية أكبر لتقديم العطايا والموارد.

## متى وكيف يكون الضغط النفسي مؤذي للإنسان؟

في عالم الحيوان يكون رد فعل الحيوان للخطر أما الهروب أو المواجهة والهجوم، كذلك الحال في عالم الإنسان، فعند تعرضك لضغوط نفسية مثل التعرض لخطر خارجي تحدث لديك تغيرات جسمية سريعة تشمل العضلات وأعضاء أخرى من الجسم، فتقلص العضلات الذي يشعرك به هو إشارة استعداد للحدث للقيام برد فعل ما. ودقات قلبك السريعة تحمل الدماء للأعضاء الأكثر حاجة لها في الجسم وهي العضلات والدماغ... تتنفس بسرعة، تنصب عرقاً ويجف حلقك... كل هذه التغيرات الجسمية هي بسبب إفراز العديد من الهرمونات في الجسم منها ما يعرف بالأدرينالين. قد تدخل في مشادة كلامية مع أحد زميلاتك ولكن جسمك قد يظهر ردة فعل وكذلك تعيش صراع حياة أو موت مع أسد كاسر، وغالباً ما نجد أن الكثيرين يتجهون للتدخين أو تعاطي الكحول والمسكنات كطريقة للتكيف والهروب من هذه الضغوط النفسية.

هذه الطريقة وإن بدت مفيدة على المدى القريب فهي من المؤكد ضارة على المدى البعيد وتضيف عبئاً جديداً على ما هو موجود أصلاً.

## كيف يمكن ان يتفاعل جسمك مع الضغط النفسي؟

قد يظهر لديك العديد من الاعراض التالية:

- فقد أو زيادة الشهية للطعام
- قضم الأظافر
- سوء هضم وحرقان في المعدة
- ضيق تنفس
- إمساك أو إسهال
- نوبات إغماء
- مشاكل في النوم
- نوبات بكاء
- إرهاق مستمر
- عجز أو برود جنسي
- تقلصات في العضلات
- توتر وعصبية
- زيادة في إفراز العرق
- ارتفاع ضغط الدم
- صداع

## كيف يمكن أن تشعري مع وجود الضغط النفسي؟

- توتر مستمر في العلاقة مع الآخرين
- فقد الاهتمام بالآخرين
- فقد الشعور بالمرح والسعادة
- الشعور بالعدوانية تجاه الآخرين
- اكتئاب وفقد القدرة على التمتع في الحياة
- الشعور بالإهمال من قبل الآخرين
- الخوف من المرض
- فقد الأمل في المستقبل
- الخوف من الفشل
- الشعور بعدم الثقة بالآخرين

## التعامل مع مشاكل النوم:2.

قلق النوم من أكثر العلامات الشائعة والمرتبطة بالضغط النفسي. أظهرت دراسة حديثة أن واحداً من كل خمسة أفراد يعاني من مشاكل في النوم، فالقلق المرتبط بأمور شخصية أو عائلية أو بالعمل قد يجعل الإنسان غير قادر على النوم بصورة طبيعية، وقد يصاحب هذا أعلام مزعجة عند النوم.

## بعض الإرشادات التي تساعد على تحسين نومك:

- انتبهي للبيئة المحيطة بك فقد يكون هناك ضوضاء، ضعي قطعة من القطن في أذنيك وقد يكون هناك أضواء قادمة من الشارع، أغلقي ستارة النافذة أو اربطي قطعة قماش سوداء حول عينيك
- حاولي الخلود للنوم والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً
- من المفيد ممارسة روتين معين قبل النوم مثلاً المشي، الاستماع للمذياع والمجلات وأخذ حمام دافئ مع ضرورة تجنب شرب المنبهات كالقهوة والشاي وتناول وجبات كبيرة من الطعام
- ممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس
- من الممكن استخدام بعض الأدوية المساعدة لفترة محدودة بعد استشارة الطبيب

### الاسترخاء عن طريق تمارين التنفس:3

إن ممارسة تمارين التنفس لمدة 5 دقائق يومياً كفيلة لمساعديتك على التخلص من التوتر والقلق والدوخة والتقلصات العضلية والتنميل والآلام وخصوصاً آلام الصدر

1. اجلسي واستلقي على ظهرك
2. ركزي على طريقة تنفسك "سرعته وعمقه ومدى انتظامه"
3. تأكدي من انك في وضع مريح وأنت ترتدين ملابس فضفاضة
4. ضعِي إحدى يديك على أعلى الصدر والأخرى على بطنك من المنطقة تحت الضلوع
5. اخرجي الزفير ببطء
6. خذي الشهيق أيضاً ببطء وتأكدي أن البطن يرتفع تحت يديك
7. اخرجي الزفير مرة أخرى ببطء وستشعري أن بطنك ينخفض وتأكدي أن الزفير يأخذ وقتاً أطول من الشهيق من الممكن أن تعدي تنازلياً من خمسة إلى واحد في عملية الزفير 5-4-3-2-1 انتظر قليلاً ثم كرري عملية التنفس بنفس الطريقة، إذا وجدت ان اليد الوحيدة التي تحركت أثناء التنفس هي اليد فوق البطن هذا معناه أنك تتنفس بصورة صحيحة سيكون هناك حركة بسيطة أو معدومة في أعلى الصدر وعليه ستكون اليد فوقه ثابتة أثناء عملية التنفس.
8. استمري في هذه العملية لمدة 5 دقائق



### 4. ممارسة التمارين الرياضية:

إن ممارسة التمارين الرياضية من اهم الطرق للقضاء على الضغط النفسي والوقاية من آثاره المدمرة على الجسم والنفس، إن التمارين الرياضية تحسن صحة البدن والنفس، حيث أنها تعمل على رفع الحالة المعنوية للفرد وتقلل الشعور بالقلق والاكتئاب، ومن المهم ملاحظة أنه ليس ضرورياً ممارسة تمارين مرهقة، وأن الفائدة ممكن أن تتحقق بان تصبني أكثر نشاطاً أثناء ممارسة روتينك اليومي، فمثلاً استخدام المشي بدلاً من السيارة عند الذهاب لأماكن قريبة، واستخدام الدرج بدلاً من المصعد، قومي ببعض الأعمال المنزلية (مثلاً الاهتمام بالمرزوعات أو الطيور) أثناء وقت الفراغ بدلاً من الجلوس

### كيف يتأثر سلوكك عند تعرضك للضغط النفسي؟

- صعوبة في اتخاذ القرارات
- عدم المقدرة على إظهار المشاعر الحقيقية تجاه الآخرين
- صعوبة في التركيز
- تجنب الظروف الصعبة
- إنكار وجود أي مشكلة

### تذكري جيداً

أن القليل من الضغط النفسي مفيد للإنسان ويكون بمثابة تنبيه لعقلك لإنجاز ما هو مطلوب منك



## كيف تتعامل مع الضغط النفسي بصورة فاعلة؟

### إدارة الوقت بصورة فاعلة: 1.

على الرغم من أننا غالباً ما نضع خطاً لأشهر أو سنوات، فإنه من المهم لنا أن نضع الخطط للحياة اليومية بالمثل بحيث تشمل تخصيص وقت للمتعة وممارسة التمارين والقيام بإجازة، وهذا له نفس القدر من الأهمية والضرورة مثل قضاء الوقت في تنفيذ ما هو مطلوب منا من أعمال ومهام أخرى مهمة في حياتنا. كل فرد لديه وقت مفضل يكون فيه على أحسن حال تعرف على هذا الوقت المريح لك واستخدمه لإنجاز الأعمال المهمة والتي تتطلب طاقة كبيرة وتركيزاً عالياً.

### يمكنك إدارة الوقت بصورة فاعلة عن طريق إتباع الإرشادات التالية:

- قومي بإعداد قائمة بالأشياء المطلوب منك تنفيذها في يوم ما.
- رتبي القائمة حسب الأهمية والأولويات
- التزمي بالقائمة ونفذي المهمة حتى النهاية لتبدئي بمهمة جديدة
- عند الانتهاء من مهمة خذي قسطاً من الراحة والاسترخاء
- في حال وجود متطلبات أو توقعات غير واقعية من الآخرين كوني مستعدة لأن تقولي "لا"
- في نهاية اليوم اجلسي وراجعني ما قمت به وما أنجزته، وذلك أفضل من أن تقضي وقتك على ما لم يتم إنجازه حتى اللحظة
- افصلي بين وقت العمل ووقت المنزل والحياة الاجتماعية

### حددي وقتاً لممارسة الهوايات: 5.

إن تخصيص وقت لممارسة هوايتك يساعدك على التخلص من التوتر الذي يسببه الضغط النفسي ويجعل عقلك خالياً من القلق

### المحافظة على تناول وجبات صحية ومفيدة: 6.

في حال وقوعنا تحت ضغط نفسي فإننا غالباً ما ننسى الأمور التي تتعلق بوجبات غذائنا ونهملها، ومن المهم تناول وجبات الطعام وفق برنامج محدد من حيث الوقت والكم. لذلك ننصح باتباع التالي:

1. حددي وقت تناول الوجبات وخاصة الإفطار
2. امضغي الطعام جيداً وتلذذي في تناوله
3. كوني حريصة على تناول كميات من انواع الطعام واحرصي على ان تكون بضمنها النشويات وانواع الخضار والفواكه
4. ابتعدي عن اكل الدهون والمالح
5. ممارسة العبادات والشعائر الدينية بانتظام

## الصدمة النفسية

### ما هي الصدمة؟

الصدمة النفسية هي حالة يقف فيها الإنسان لا حول له ولا قوة حيال تهديد خارجي أو داخلي على حياته، ويشعر أنه يفتقر إلى الموارد (الداخلية والخارجية) للمواجهة. في أعقاب هذه الحالة تحدث تغييرات في الشخصية، أهمها زعزعة الثقة بالقانونية القائمة في العالم وفي "الأنا"، أحساس متواصل بالتعسف وتوقع الفاجعة. يتميز رد الفعل المتواصل على الصدمة بتقليص القوى الشخصية والأداء، بحاجة إلى استرداد الحدث الناجم عن صدمة من جهة، والابتعاد عنه من جهة أخرى. كل شخص لديه ردود فعل شخصية سلبية وجسدية قوية على الحدث الناجم عن صدمة على المدى الفوري. تضعف هذه الردود أو الأعراض لدى معظم الأشخاص مع مرور الوقت. عندما لا تضعف الأعراض، وتستمر في الظهور بشكل دائم، نتطرق إلى ذلك كرد فعل ما بعد الصدمة. للأشخاص المختلفين ردود فعل مختلفة، ولذلك يمكن أن يشعر أحد الطلاب بجزء من ردود الفعل بشكل أقوى من ردود الفعل الأخرى، وطالب آخر لا يشعر بها بتاتا.

## والقلق الخوف

رد الفعل الأكثر انتشارا على الصدمة هو الخوف والقلق. الخوف والقلق هما ردا فعل طبيعيين وضروريين لحالة الخطر. حين يتعرض شخص ما لحالة القلق، يتم تفعيل نوع من الإنذار الداخلي، يحذّر الإنسان بشكل يتيح له التصرف والرد بأفضل شكل ممكن. يقوم هذا الإنذار بتفعيل مؤشرات جسدية معينة (وتيرة سريع لنبض القلب، تعرق وما شابه)، ويوجهه إلى التعرف على التهديدات الخارجية التي يجب الاحتماء منها. ردود الفعل هذه، في الحدث ذاته الناجم عن صدمة، ضرورية وطبيعية، ولكن إلى جانب ذلك، عندما تتواصل ردود الفعل هذه لعدة أشهر وحتى لسنوات بعد انتهاء التجربة الناجمة عن صدمة، فإنها تظهر لنا بشكل ملحوظ في الأداء اليومي.

في بعض الأحيان، يثور الخوف والقلق في أعقاب عودة الحدث الناجم عن صدمة إلى الذاكرة، ولكن يبدو أنه في بعض الأحيان يظهر القلق دون أي تفسير. يمكن للمسببات التي يمكن أن تحدث القلق أن تشمل على الأماكن، وقت معين خلال اليوم، الروائح، الأصوات أو أي وضع آخر يمكن أن يذكر بالصدمة. كلما انتبه الإنسان للأوقات التي يشعر فيها بالقلق، كلما استطاع التعرف على المسببات والأعراض التي تثير القلق. بهذه الطريقة يمكننا أن نكتشف أن جزءا من حالات القلق التي تبدو وكأنها قد انطلقت من "اللا مكان"، قد نتجت عمليا، نتيجة إثارات وأعراض أرجعت الصدمة إلى الذاكرة.



## التيقظ الزائد

هناك رد فعل آخر على الحدث الناجم عن صدمة وهو التيقظ الزائد للجسم الذي يشكل رد فعل شائع أثناء الخوف والقلق. عندها يشعر الإنسان بشعور التمللمل والارتجاف كل الوقت تقريبا. إنه يشعر بأن الجسم يعمل "بدورات محرك عالية" مثلا، نبض سريع جدا للقلب وانقباض كبير في العضلات. إنه يكون حذرا ومتيقظا كل الوقت، يرتعش بسهولة ويرد بقوة على الأمور الصغيرة. كما ورد أعلاه، ينتج رد الفعل التيقظ الزائد من تفعيل جهاز الإنذار الطبيعي في الجسم بشكل زائد. في حالات الخطر، تجعلنا هذه المنظومة نهرب، نجابه أو نتجمد في مكاننا. هذه ردود فعل طبيعية عند مواجهة المخاطر. في أعقاب الصدمة، يتم تفعيل جهاز الإنذار أحيانا كإنذار كاذب. بسبب الإحساس بالتيقظ الزائد والمتواصل، يمكن أن تحدث صعوبات في التركيز وصعوبة في النوم أثناء الليل. عندما تتواصل هذه الأعراض، فإن من شأنها أن تؤدي أيضا إلى فقدان الصبر والعصبية وهبوط في القدرة على التعلم.

## الأفكار الولوجية

يمكن أحيانا للأشخاص الذين مروا بصدمة أن يشعروا بها من جديد في أفكارهم. هذا الشعور المتجدد بالصدمة يمكن أن يتجسد بأفكار غير مرغوب بها، تتعلق بالصدمة ويصعب على الإنسان انتزاعها من تفكيره. إنه شعور وولوجي ومن شأن الإنسان أن يشعر وكأنه فاقد السيطرة عليه أو على ما يفكر به، أو يشعر به. يوجد لدى بعض الأشخاص الذين مروا بصدمة حالة من "استرداد" الحدث، تشعرهم بأن الحدث يعيد نفسه في هذه اللحظة. بعض الأشخاص يمكن أن يشعروا بالحدث الناجم عن صدمة أيضا عن طريق الأحلام والكوابيس. يحدث ذلك لأن الحدث الناجم عن صدمة كان شديدا للغاية ويختلف عن أحداث الحياة الاعتيادية حتى أن هؤلاء الأشخاص يواجهون صعوبة في تنظيم الحدث داخل إطار المعلومات المتعلقة بالعالم وبتوقعاتنا منه.

## الامتناع

الامتناع هو أيضا طريقة للمواجهة. على ضوء الحقيقة بأن تجربة الصدمة المتجددة تثير ضائقة كبيرة، يختار الناس الاحتفاء منها عن طريق امتناعهم عن التفكير بالصدمة، وكذلك الامتناع عن المسببات والأعراض الواقعية التي من شأنها أن تذكرهم بها. هذا الامتناع هو استراتيجية توفر حماية في الحالات التي نشعر بأنها قد تحولت إلى حالات خطرة ومن الأفكار والأحاسيس التي تسبب الإحساس بالإغراق والتوتر. على سبيل المثال، عدم الاقتراب من المكان الذي حدثت الصدمة فيه، أو الامتناع عن المسببات غير المباشرة للصدمة، مثلا، عدم ركوب الباص، عدم الخروج من البيت، وما شابه ذلك. يمكن لنوع آخر من الامتناع أن يصدر عن أفكار تتعلق بالصدمة. فهناك أشخاص يحاولون بشكل فعلي عدم تذكر الصدمة، عدم التحدث عنها وعدم الإحساس بالأحاسيس التي تذكرهم بها. نتيجة لذلك، تنقلص حياة الإنسان. يزيد تفاقم هذه الظاهرة لدى الأولاد وتؤثر على تطورهم السليم.



## الخمول الحسي

هناك شعور آخر يمكن أن يحدث نتيجة لمحاولات الامتناع عن الأفكار أو الأحاسيس المؤلمة المتعلقة بالصدمة وهو الخمول الحسي. ربما يخفف هذا الوضع من انعدام المشاعر، بعد الصدمة، من تجربة المشاعر المخيفة ولكنه يمنع أيضا تجربة المشاعر اللطيفة، وبذلك يمنع أيضا الشعور بالمتعة من النجاح، الاكتفاء والحب.

في الكثير من الحالات، يمكن للإنسان أن يشعر بالعالم بشكل سلبي أكثر وأن يعاني من صعوبات في منظومة العلاقات القريبة بعد الصدمة. من شأنه أن يتعد عن الأشخاص الذين كانت تربطه بهم علاقات جيدة، وأن يشعر بأن أكثر الأشخاص الذين يحبهم ويتوقع منهم، لا يدعمونه ولا يحمونه اليوم. هذا الإحساس بالكآبة من شأنه أن يسبب للإنسان الشعور بمشاعر انعدام المقدرة، انعدام الأمل، اليأس ونوبات البكاء المتقاربة. هناك حالات أكثر حدة يمكنه فيها أن يفكر بإيذاء نفسه أو بالانتحار.

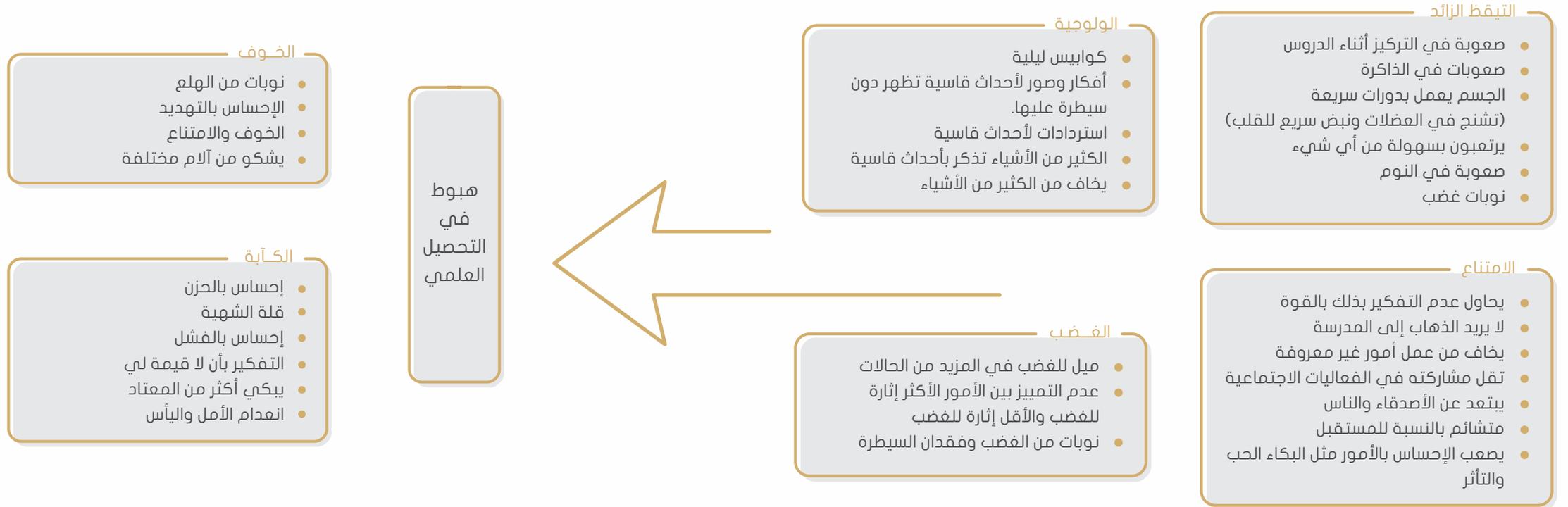
إضافة إلى الإحساس بالخمول الحسي، يمكن للإنسان أن يشعر بالغضب الشديد جدا. ليس تجاه الحدث والمشاركين فيه، بل تجاه أشخاص آخرين أيضا. الغضب يكون في معظم الأحيان تعبيراً عن انعدام العدل وإحساس الإنسان بأنه ضحية. في حالات الهجمات أو العمليات العدائية، يتم توجيه الغضب تجاه المهاجم أو تجاه الفئة التي ينتمي إليها. يمكن لهذا الشعور بالغضب أن يستيقظ أحيانا بعمية أشخاص يذكرونه بالصدمة، أو الغضب تجاه الأشخاص الذين تماثلوا للشفاء وكل شيء لديهم أصبح على ما يرام. يمكن للأشخاص أن يفضبوا من جهات توقعوا منها الحماية مثل خدمات الإنفاذ، السلطات الحكومية والبلدية، المعلمين، الأصدقاء وأبناء العائلة. الغضب هو أيضا بسبب عدم إدراكهم العميق الكافي لما يحدث لهم. إضافة إلى الغضب الموجه تجاه الأشخاص الآخرين هناك غضب موجه تجاه أنفسهم بسبب أعمال نفذوها أو لم ينفذوها خلال الصدمة. إنهم يحاولون التكهن بما كان يتوجب عليهم التصرف أو ما الذي كان عليهم الامتناع عنه، ولذلك يحاولون في العديد من المرات، توجيه اللوم إلى أنفسهم. على سبيل المثال، يميل الأشخاص إلى القول لأنفسهم "كان علي أن أواجه أكثر، كان علي ألا أضاف كثيرا" "كان علي أن أعلم أن هذا سيحدث".

إضافة إلى ذلك، من شأن الأشخاص أحيانا أن يشعروا بالذنب من مجرد الصعوبات التي يتعرضون إليها في أعقاب الصدمة، حيث يمكن لتصرفاتهم وامتناعاتهم أن تقيد أبناء العائلة وأن تصعب الأمور عليهم وعلى محيطهم القريب.

يمكن للأشخاص أيضا أن يشعروا بالعار بسبب كون رد فعلهم، خلال الحدث الناجم عن صدمة، كان يختلف عما كان يتوقع منهم في الحالات الطبيعية (البكاء، التجمد في المكان، الهرب). من الممكن أيضا أن يشعروا بالعار بالنسبة للصعوبات التي يشعرون بها اليوم. يمكن أحيانا للمحيط القريب منهم أن يعتقد هو أيضا أنهم لم يبذلوا جهدا كافيا، وأنه كان بإمكانهم أن يتصرفوا بشكل مختلف أثناء الحدث. أو أن محيطهم ينتقدهم بسبب الصعوبات التي طوّروها في أعقاب الحدث، ولم يمنحوا الشرعية لرد الفعل الناجم عن صدمة على الحدث.

من الممكن أن يشعر الإنسان، خلال الصدمة، بأنه ليست له أية سيطرة على أحاسيسه، جسده وحياته. يمكن للإحساس بفقدان السيطرة، أحيانا، أن يكون قويا جدا إلى حد يجعله يشعر وكأنه "سيجن" أو أنه "سيفقد عقله". في بعض الأحيان، تتغير أيضا النظرة الذاتية والنظر إلى العالم، يمكن للإنسان أن يقول لنفسه أنه "إنسان شرير" لأن أمورا سيئة تحدث له. أو "لو لم أكن ضعيفا وغيبا إلى هذا الحد لما حدث لي ذلك" أو "كان علي أن أكون أكثر بطولة". يمكن لهذه الأفكار أن تشعره بأن شيئا ما ليس على ما يرام لديه.

## ردود الفعل لحدث قاس وناجم عن صدمة



## حل المشكلات

### 1. تعريف المشكلة :

هي عقبة أمام تحقيق الأهداف .

#### مفهوم المشكلة

حالة من التوتر وعدم الرضى نتيجة لوجود بعض الصعوبات التي تعوق تحقيق الاهداف والوصول اليها.

والمشكلة هي السبب لحالة غير مرغوب فيها وبالتالي يمكن أن تكون وتعمل بمثابة تمهيد للازمة اذا اتخذت مسارا حادا ومعقدا. لذلك يجب عدم ترك المشاكل تتراكم ويجب حلها بشكل دوري ودائم.

### 2. خطوات التعامل مع المشكلات

#### 1. إدراك المشكلة ومواجهتها

#### 2. تعريف المشكلة وتحديد

تحديد مظاهر وأعراض المشكلة و ذلك من خلال:

#### 3. جمع المعلومات والبيانات و تحليلها

و جمع حقائق ومعلومات حولها مثل :

- كيف حدثت ؟ ولماذا ؟
- من ارتبطت بالمشكلة ؟
- أين نشأت ؟ ومتى ؟
- نطاق المشكلة واطارها
- الوقت المناسب لجمع المعلومات
- الدقة في جمع المعلومات
- ان تكون المعلومات لها صلة بموضوع المشكلة

### 4. تحديد أسباب المشكلات

- اليأس
- العجلة
- عدم الإستشارة
- سوء إدارة
- سوء فهم
- سوء إدراك
- سوء تقدير و تعميم
- سوء ظن
- تعارض الأهداف او المصالح
- الإشاعات
- الاخطاء البشرية

### 5. إنتاج الأفكار وتحديد وسائل العلاج وتوليد بدائل للحل

وتعرف هذه المرحلة بأنها: المخزون الابتكاري لعملية حل المشكلات حيث أنها تختص بإفراز أكبر عدد للأفكار مما يؤدي إلى تعظيم احتمالات الوصول إلى الحل الأمثل

### 6. اختيار البديل الأمثل واتخاذ القرار الفعال و البديل الأمثل هو:

- الأكبر أثرا وأقل كلفه ممكنة
- الأكثر ملاءمة للطرفين
- الأكثر واقعية وفاعلية

### 7. التنفيذ و تطبيق الحلول

و هذه الخطوة هامة لأنها مكمله للجهود والأوقات التي بذلت في الخطوات السابقة

## 8. المتابعة و التقييم

الخطوات السبعة لحل المشكلات

- الخطوة الأولى: تعريف المشكلة /البحث عن الحقائق
- الخطوة الثانية: تحليل المشكلة و أسبابها
- الخطوة الثالثة: تطوير الحلول و البدائل
- الخطوة الرابعة: اختيار أفضل الحلول
- الخطوة الخامسة: وضع خطة الحل
- الخطوة السادسة: تنفيذ الحل
- الخطوة السابعة: تقييم

### 3. الأسلوب العلمي لحل المشكلات

1. تعريف المشكلة
2. تحليل الأسباب الكامنة و المحتملة
3. تعريف الحلول الممكنة
4. إختيار أفضل الحلول
5. وضع خطة عمل
6. تنفيذ الحل و تقويم التقدم

### الأكشاف المبكر للمشكلة

إكتشاف بذور المشاكل قبل تفاقمها فكثير من المشاكل ما كان لها أن تؤثر لولا التفاضلي و ضعف المتابعة والتباطؤ في التصدي لها

### الشائعات

تؤثر الشائعات بشكل كبير على الروح المعنوية وتشيع نوعاً من عدم الثقة. ووجود النار تحت الرماد امر جاهز لاشعال الازمات اذا لم يتم اكتشافها واطفائها في الوقت المناسب.

## التحفيز الذاتي

### مقدمة :

كثيراً ما نمر بلحظات ضعف ،خمول،ملل، كسل، تقل وقتها هممتنا وطاقتنا وتضعف قوانا . نكون في حالة احتياج إلى كلمة تحفيزية تدعمننا أو لمسة حنان تواسيننا أو هديه تشجيعية ترفع من معنوياتنا...ونظل ننتظر ومنتظر من دون نتيجة..ولكن هل فكرنا في أنه لماذا لا يكون هذا التحفيز منا نحن من داخلنا ،من ذواتنا . سنتعرف سوياً على تعريف التحفيز الذاتي ولماذا نحفز ذواتنا وكيف نحفزها.

### التحفيز الذاتي:

يقصد به شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها

### لماذا تحفز ذاتك؟

- عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو نشاطك أو حماسك لإنجاز أعمالك و تحقيق طموحاتك.
- عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك.
- تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك.
- عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة وصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها.
- عندما تشعر باللامبالاة.
- عندما تشعر بالاكئاب ، ولا ترى أي بريق أمل في الأفق.

## ما هي الصدمة؟

- حدد أهدافك في الحياة و اكتبها، فبدون معرفة هدفك المنشود لن يكون لديك خطة للوصول إليه.
- عن طريق مكافأة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الإطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب ،القيام برحلة استجمام في مكان تحبه...).
- عن طريق تعلم كل ما هو جديد في تحقيق نتائج حيث أن نتائجك هي من سيتحدث عنك ويشني عليك.
- المرونة. يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الأهداف والتعامل مع خطتك وستجد أن هناك أهدافا لم تتحقق بسبب ظروف خارجية قاهرة أو بسبب أعداء النجاح فاجعل لديك خطة بديلة وركز تحفيزك عليها.
- المتعة. لكي تحفز نفسك للقيام بعمل ما أو البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق الهدف ... واعلم أن القلوب تمل كما تمل الأبدان (روحو عن قلوبكم ساعة بعد ساعة واعلمو أن القلب إذا أكره عمي).
- أقرأ كتب الناجحين وسيرهم .
- ثقتك بنفسك . الثقة تساعدك في تحفيز ذاتك .
- فكر ببطء و نفذ بسرعة.
- تحلى بالإيمان، فالإيمان بالله سيجعلك تعلم أن كل ما يحدث هو في مصلحتك و لذلك لن تفكر بسلبية.
- **تحكم في المؤثرات الداخلية:**
- أن تقول لذاتك ألفاظا وأقوالا و عبارات تشجع بها نفسك، برمج عقلك الباطن بمجرد تكرارها و الاعتقاد بها ، ستجدها تقوي دافعيتك لتحقيق أهدافك .
- توقف عن التحدث السلبي للنفس فإنه يقلل من ثقته في نفسك و من سعادتك في حياتك.

- فخر بإيجابية إن ما يجعلك تشعور بالسعادة أو الحماس أو القوة عبارة عن مجرد أفكار ايجابية تزرعها أنت في داخلك و تتصرف وفقا لها.
- مارس التفكير التخيلي دون الاسترسال بالأحلام.
- التفاؤل الدائم ... بدون تجاهل الواقع.
- خصص وقتا لتقدير عملك المتقن.
- حاور نفسك دائما وتذكر أفضل جهودك.
- احرص على أن يكون حديثك الذاتي إيجابيا تخيل النجاح باستمرار .
- اجعل لك خطة ذات أهداف.
- تابع ما قممت به من وسائل وما حققته من نتائج.
- تحكم في المؤثرات الخارجية:
- ابتعد عن السلبيين وصادق الإيجابيين.
- أن تقول لكل شخص يحطمك أن هذا رأيك ويمكن أن يكون صح أو خطأ.
- لا تبرمج عقلك الباطن على الاستجابة لردات الفعل الخارجية فرأي الآخريين عنك ليس بالضرورة رأيك عن نفسك مئة بالمائة فحفز نفسك بطريقتك ذاتيا.
- في بداية كل يوم تقول لنفسك أنا اليوم مهما سمعت من تثبيط للهمم، مهما حصل من مؤثرات خارجية فلن يؤثر علي شيء و أنا سعيد.

## و أذكرك

إذا كنت تنتظر تحفيز الآخريين لك فأبشرك بأنك ستنتظر كثيرا فأبدأ بتحفيز ذاتك و استمتع بحياتك و حقق أهدافك



إعداد الأخصائية : سهيلة سرحان



..لابد أن تسترخي  
...فالحياة لن تكف عن إزعاجك  
كيف استرخي والحياة لا تكف عن إزعاجي؟  
كيف تعبر عن مشاعرك واحتياجاتك؟

### ما هو توكيد الذات؟

توكيد الذات هو أحد الطرق التي تستطيع بها التعامل مع الضغط والتوتر، والإزعاج، والضييق، والقلق، والضعف، وقلة الحيلة، واستقواء الآخرين في أحوال كثيرة لا نستطيع أن نرسم خطوطاً واضحة، أن نضع حدوداً، أن نتكلم عن حقوقنا، أن نقول (لا) للآخرين ولمطالبهم المستمرة وغير المبررة التي تؤثر على حياتنا، هذه الصعوبة تؤدي بنا إلى المماثلة، المعاناة في صمت، الهروب من الطلبات الزائدة عن الحد لعدم القدرة على رد من طلبها، عدم إتقان العمل، التأجيل، النسيان.. وهي كلها طرق تعبر عن محاولات العقل الباطن للاحتجاج، وكلها طرق غير ناضجة، إن كنا لا نستطيع أن نرفض طلبات الآخرين فسننظر طوال حياتنا رهناً لأولويات الآخرين بدلاً من احتياجاتنا وهذا سيضع علينا ضغطاً إضافياً ضاراً وغير ضروري، لو فشلنا في توكيد ذاتنا سيؤدي هذا إلى تراكم الغضب وسنجد أنفسنا جسدياً وعاطفياً على مشارف الانفجار،

### يجب أن يدرك الشخص الغير مؤكد ما يلي:

- الاختلاف السليم مع الآخرين مطلب من مطالب التوافق ويؤدي غلي الاتصال الجيد والاحترام المتبادل.
- يحتاج النجاح أحياناً إلى المعارضة، فلا يجب أن يقلق لهذا.. فالمعارضة والاختلاف مع الآخرين شيان تفرضهما ضرورات الاتصال الاجتماعي السليم وتحقيق الأهداف الشخصية في النمو والنجاح.
- توكيد الذات هو من سمات الشخصية المتوازنة.
- ليس معنى أن سميه لإرضاء الآخرين خطأ ولكن دوامه هو الخطأ.. فقد يكون في بعض الأحيان من الحكمة أن ترضى الشخص الآخر ولكن عليه أن يجعلها غاية توجه تصرفاته.

### سلوك توكيد الذات (السلوك الناضج)

يعني سلوك توكيد الذات دفاعك عن حقوقك الشخصية وتعبيرك عن أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك بطريقة واضحة، صادقة، لا تتعدى بها على حقوق الآخرين. توكيد الذات يعني احترامك لنفسك، تعبيرك عن احتياجاتك ودفاعك عن حقوقك ولكنها تعني أيضاً احترامك لحقوق الآخرين. يساعدنا توكيد الذات أن نشعر إننا أفضل تجاه أنفسنا وأكثر ثقة.. توكيد الذات ليس ضماناً للنجاح ولكنه يزيد احتمالياته أو حتى احتمالية الوصول إلى نتيجة مرضية دون إغضاب الآخرين. ويتم استخدام أسلوب التعويد حيث يتم تعريض الشخص تدريجياً للمواقف التي تثير لديه الخوف والقلق والضييق والإزعاج، ويراعى أن نبدأ بالمواقف قليلة الشدة ثم المواقف الأكثر شدة وهكذا... ويراعى أيضاً أن يبقى الشخص في هذه المواقف لأوقات قليلة تزداد تدريجياً حتى يحدث التعود.. هناك أسلوب آخر هو الغمر الانفعالي حيث يعتمد على تخيل الشخص للموقف الذي يثير قلقه في أقصى صور شدته ولأطول فترة ممكنة فهذا من شأنه أن يخفف القلق المصاحب لهذه المواقف حتى يتلاشى تماماً.

## أساليب توكيد الذات :

ما هو توكيد الذات / يحس الإنسان بأنه مؤكد ذاته من خلال 5 قدرات

### 1. القدرة على الرفض

نشعر بالضيق , تكدير الحياة , مشاكل في الحياة.

مثال:- عندما يأتي جارك ويطلب منك شيء مُعين لمساعدته ولكن تقسو عليه بالرفض فيذهب هذا الجار مكسور الجناحين مقهور من رفضك لطلبه له وفي نفس اللحظة عندما رفضت مساعده هذا الجار ينتابك شعور داخلي بالحزن للتصرف الغير لائق مع هذا الإنسان. ونحاول قدر المستطاع التعلم من هذه الخطوة الأولى ( القدرة على قول لا لكن بأسلوب يعني أعطني عذر)

### 2. القدرة على الطلب

إنسان لا يستطيع يطلب وهذا يمثل له مشكله.

مثال:- أنت مريض وتبغى تروح تتعالج ولكن لا تستطيع أن تطلب هذا الأمر من أهلك بحكم عدم قدرتك على الطلب أو بتفكر عندما تقول لهم أشتني أذهب للمعاينة ويقوم برفض طلبك فهنا ينتابك شعور بالضيق حيال هذا الأمر وتبدأ المشكله. خلونا نعمل معادلة لهذه النقطة:-

كما تعلمون بأن الإنسان الذي يكون كثير الطلبات ينفر منه الجميع وفي نفس الوقت هناك أشخاص عنده مشكله في الطلب كما أوضحت مسبقاً لذلك اعمل لك معادلة في طلباتك يعني خليك 50% وهكذا تسهل حياتك فلا تكون قليل الطلبات ولا كثير الطلبات.

### 3. القدرة على الانتقاد

يجب أن لا تكونوا كثير النقد وتحاولوا عدم نقد كل شيء.

فستون بالمائة من التواصل يكون عن طريق لغة الجسد, ولا بد أن نكون مدركين جيداً لتلك اللغة ولاحتمالية توصيل رسائل خاطئة أو ذات معاني مزدوجة.

ثم يأتي بعد ذلك توضيح أهدافنا, مشاعرنا والمكاسب والتوقعات من السلوك, وما هو تأثير ذلك السلوك على العائلة, الأصدقاء, زملاءك بالعمل.

ثم يأتي بعد ذلك توقعاتك من السلوك, فكر في بعض المواقف الحديثة ونتائجها.. هل طابقت تلك النتائج توقعاتك, سيساعدك هذا على رؤية نقاط ضعفك, انسحابك, هجومك وعلى رؤية أن كثير من الطرق التي تستخدمها في التعبير ما هي إلا طريقة للهروب, وتخلق ألم وضغط عليك أكثر من قدرتك على احتماله.. قبل أن تستطيع أن تؤكد نفسك يجب عليك الاعتراف إن السلوك العدواني أو السلبي لم يستطيعا قبلاً حل مشاكلك.

يشير مصطلح (توكيد الذات) إلى حرية التعبير عن العواطف الإيجابية والسلبية على حد سواء.. سواء التعبير عن مشاعر الصداقة والحب والود أو عن الغضب والعدوان في المواقف التي تستدعي ذلك..

كما يشير إلى حرية التعبير عن الاحتياجات والحقوق وخاصة حق الرفض.

إن الخوف من التعبير عن الغضب في بعض المواقف قد يدفع الإنسان إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية.. من خلال العلاج السلوكي والممارسة سيصبح الأمر أكثر سهولة ويسراً في مواجهة هذه المواقف.

وربما يكون الدافع لطلب العلاج هو عجز الإنسان عن المطالبة بحقوقه وندمه بعد ذلك على إضاعة فرصة كان يمكن أن يستغلها في ذلك

## الرعاية الذاتية

مجموعة من الادوات لمواجهة حالات الطوارئ

### ادوات رفاه:

صحة الجسد, النفس, والأحاسيس تتأثر بشكل دائم بالصدمة النفسية, العنف, بالأخبار, وتحديات الحياة ومن خلال استعمال مهارات معالجة بسيطة تتمكن من الحياة بسلام ورفاه على الرغم من كل ما يحدث حولنا. يمكن استعمال تمارين (كباسيتار) عندما نشعر بالفراغ التشتت والاكئاب. هذه الأدوات معدة للجميع, اذا كنا مصابين بصدمة نفسية, معالجين نعمل مع الغير, أشخاص مغمورين ومضفوطين بالحياة اليومية, ادخال هذه التمارين لحياتنا يكون بمثابة تحدي حتى نتحول لطبيعة ثانية ويمكن استعمالها بسهولة في حالة تعرضنا لضغط نفسي, نقص في الطاقة, احساس بالاكتئاب, أو عدم التركيز.

### عمل التنفس

التنفس هو مصدر الحياة, يجلب طاقة جديدة للأنسجة والخلايا ويغذي الجسد, النفس, والشخص بأكمله عندما نقوم بعملية الزفير يتحرر ضغط متراكم ومواد سامة. التنفس في حالة التوتر هو طريقة مفيدة لتحرير الضغط المتراكم في الجسد. تنفس بشكل عميق لعدة مرات باللحظات الصعبة يمكننا من تغيير الطريقة التي نواجه بها هذه الحالة الصعبة. عمل التنفس من خلال تخيل النور او الطبيعة يشجع الشعور بالهدوء والسكون والتركيز

## 4. القدرة على الحوار

هذه أهم نقطة لأنها مربوطة بكل النقاط يعني عندما ترفض أو تنتقد أو تطلب أي مساعدة لأزم يكون عندك حوار وأسلوب كي تقنع الآخرين بما يدور في خاطرك يعني عندما تنتقد شخص وتقول له أنت غلطان كان من المفترض تعمل كذا وكذا. تخيل هذا الشخص بدء بالحوار معك على سياق المشكلة وأنت ما عندك القدرة على الحوار سوف تسبب لك ضيق وتقوم بلوم نفسك على ما فعلت

## 5. وأخيراً القدرة على المدح

تلخص في نفس كل النقاط (عندما تمدح شخص آخر لأزم يكون عندك قدرة على الحوار) كل شيء يعمل بحدود لا تمدح كثير ولا تنتقد كثير ولا تطلب كثير خلي كل شيء بحدود المنطق.

إعداد الأخصائية : سهيلة سرحان



## تمرين تنفس من البطن

اجلسي بشكل مريح واغمضي عينيك. تنفسي بعمق وركزي بنفسك. حرري كل القلق والأفكار ضعي يديك على بطنك تنفسي بعمق عن طريق الأنف وتخيلي الهواء ينزل لداخل الجسم حتى مركز البطن. تخيلي بأن بطنك تمتلئ بالهواء مثل البالون احتفظي بالنفس لعدة ثواني وبعدها أخرجي الهواء ببطء عن طريق الفم. قلصي عضلات البطن وحرري كل التوتر من الجسم استمري بالتنفس من البطن لعدة دقائق اذا اتت افكار حرريها بلطف وعودي لتخيل الهواء الداخل والخارج من الجسم.

## تمرين حمام النور

ضعي القدم اليسرى الى الامام ارفعي يديك فوق رأسك وبعد ذلك انزلي يديك وكأنك تغسلين نفسك بالنور اشعري بالطاقة تغمرك وتملؤك أعيدي التمرين من الجهة اليمنى مع القدم اليمنى الى الامام تنفسي حمام النور الى الداخل وعندها أخرجي وحرري كل الأحاسيس السلبية التي بداخلك اشعري بالنور يغمرك ويجددك هذا التمرين ممتاز للأشخاص المكتئبين او الذين يواجهون جروح نفسية من الماضي

## تمرين دعم السماء

قفي وقدماك بعرض الكتفين , اليدان على الجوانب , تنفسي ومع كف اليدين الى اعلى , ارفعي اليدين ببطء فوق الراس , اشبكي الاصابع , وديري كففي اليدين الى الاعلى قفي على اطراف الاصابع , وشدي يديك الى السماء نحو السماء وكأنها تمسك وتدعم السماء , انظري الى الاعلى عند الشد وابقى هكذا لعدة ثواني اخرجي الهواء وحرري الاصابع وانزلي اليدين ببطء , اعيدي التمرين من 3-4 مرات.

## تمرين زئير الاسد

شدي ذراعيك خارجا والى الجوانب مع فتح الاصابع كالمخالب , مد ذراعيك الى الامام مع زئير قوي , وشدي كل عضلات الفك والوجه خلال هذه الحركة , تخيلي انك تستطيعين تحرير كل التوتر , ازثري بصوت قوي يخرج من الاعماق

## تمرين المسكات

هذا التمرين يعتمد على عدة مسكات طاقة سهلة واتي يمكن عملها لأنفسنا او لشخص اخر في حالات القلق الم عاطفي او جسدي ذكريات حزينة مشاعر قوية مثل الغضب او الخوف الارق وعن طريق الطاقة بأيدينا نحن نملك القوة لجلب الهدوء, التوازن الشفاء للجسد للعقل وللنفس. عند القيام بالتمرين لنفسك او لشخص اخر املئي رأسك وقلبك بإحساس عميق من الهدوء والنور. يمكن عمل كل "مسكة" لعدة دقائق بمرافقة نفس عميق من البطن للمساعدة بتحرر اقوى "يكون اللمس لطيف جدا"

## اولا: مسك الهالة

احدى اليدين توضع على جانب الرأس من اليمين بمحاذاة الاذن والاخرى من الجهة اليسرى.

## ثانيا: مسك الرأس

احدى اليدين تمسك بلطف الرأس عند الجبين واليد الاخرى تمسك قاعدة الجمجمة. طاقة اليدين تتواصل مع اجزاء الدماغ المتعلقة بالذكريات والعواطف

### ثالثا: مسك التاج

يمسك الابهامان مركز التاج في اعلى الرأس. اطراف الاصابع تلمس الجبين برفقة. تستعمل هذه المسكة , مع تنفس عميق ,

### رابعا: مسك الكتفين

اليدان بلطف على الكتفين , المكان في الجسم المتصل مع القلق واعباء الحياة

### خامسا: مسك القلب

توضع احدى اليدين على اعلى الصدر واليد الاخرى تلمس اعلى الظهر خلف القلب " غالبا تحوى منطقة القلب ألم عاطفي , جروح الماضي , حزن وغضب تنفسي بعمق وتخيلي بأن ألم القلب ينصرف الى الأرض في النهاية برفقة تقوم برك منطقة القلب " حقل الطاقة " بواسطة اليد

### تقنية الحرية النفسية

تحرير ومعالجة المشاعر القوية مثل الخوف الفزع الم عاطفي غضب صدمات نفسية وايضا تخفيف الاعراض الجسدية والالام مثل الام الرأس والام عامة بالجسم وتعتمد هذه التقنية على نظرية حقل الطاقة , العقل , المشاعر

### 1. فكرى بموضوع للعمل عليه وافحصي درجة القلق

اختاري مشكلة, قلق, توتر, خوف, ذكرى اليمه

### 2. دقي من 7-10 مرات على نقاط الضغط بالترتيب

تنفسي بعمق ودقي 7-10 مرات بأصبع السبابة والوسطى:

- نقاط فوق الطرف الداخلي للحواجب
- نقاط بجانب الحواجب
- نقاط على العظم تحت بؤبؤ العين
- نقطة تحت الانف
- نفطة تحت الشفة السفلى على الدقن
- نقطة على بعد 10 سم من الابطين
- نقاط تحت عظم الترقوة على جانبي القفص الصدري

### 3. دقي على نقطة على جانب كف اليد وقولي :

دقي على نقطة على جانب اليد وقولي 3 مرات:  
(بالرغم من وجود هذه المشكلة عندي , انا على ما يرام وأتقبل نفسي)

### 4. أعيدي بنود 2-3 من العملية

أعيدي العملية حتى تنخفض درجة القلق

### 5. افركي منطقة القلب

افركي او اضغطي على النقطة الحساسة الموجودة في الجهة اليسرى من الصدر

جواهر بركات

اخصائية اجتماعية

جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل

## تهيئة العائلة أثناء التعرض لخطر النزاع المسلح

ينبغي على  
العائلة في  
حالات الطوارئ  
أن تعمل  
كوحدة واحدة



حياتنا الروتينية الاعتيادية تتعطل أحياناً لحدوث حالات طوارئ عادة ما تحدث فجأة، دون سابق إنذار، وتتطلب منا التحرك بسرعة لإنقاذ حياتنا. عندما يمر الناس في اختبار يميلون إلى التصرف وفقاً لعقلهم وتجربتهم الشخصية ليس هناك من فائدة للبدء في البحث عن أجوبة جديدة لخطر حقيقي أثناء وقوعه. في نفس اللحظة ردة فعلنا تكون تلقائية على نحو شبه غريزي. لهذا من الواضح أن وقت التفكير، التعلم، الإعداد والتحضير هو على وجه التحديد يجب أن يكون خلال فترات الهدوء.

هناك حالات طوارئ مركزة تؤثر على الشخص أو على مجموعة من الناس مثل حوادث الطرق أو حريق، وهناك حالات طوارئ عامة تؤثر على الجمهور الواسع، مثل وقوع زلزال أو حرب تشكل تهديداً للجبهة الداخلية.

نحن لا نستطيع منع وقوع حالات الطوارئ، لكن يمكننا أن نقلل من تأثيرها علينا وعلى أعزائنا. وقد تبين بناء على تجارب متراكمة حول العالم، أن الناس الذين يعرفون ماهية حالة الطوارئ وميزاتها واستعدوا مسبقاً لها، عادة ما تمكنوا من إنقاذ أنفسهم والناس الذين كانوا على مقربة منهم.

خلال حدوث حالة طوارئ تؤثر على السكان بشكل عام، فإن قوات الأمن والإنقاذ لن تكون قادرة على الوصول بسرعة لتوفير احتياجاتنا، لذلك نحن بحاجة إلى التحضير وأن نكون على أهبة الاستعداد لمواجهة الحدث ونتأجه بقوانا الذاتية.

الاستعداد والجهوزية هي جزء من الحياة، عادة تتحضر العائلات بانتظام لمختلف الاحتمالات سفر إلى خارج البلاد، ولادة، خدمة الاحتياط ومطلوب منها أن تفعل هذا أيضاً فيما يتعلق بالاستعداد للتعامل مع حالات الطوارئ.

ينبغي على العائلة في حالات الطوارئ أن تعمل كوحدة واحدة، يمكن للعائلات التعامل مع هذه الحالات بكفاءة عالية من خلال التحضير المسبق، ومن خلال التعاون والعمل الجماعي. مطلوب من الأسرة الوصول إلى درجة عالية من المسؤولية المتبادلة والتنسيق، عندما يكون كل فرد من أفراد الأسرة داعم ومدعوم في الوقت نفسه يعطى شعوراً بالأمان والقوة لباقي أفراد العائلة.

## خطة الطوارئ العائلية ترتبط ب 3 فترات

فترات روتينية، فترات بحالة تأهب قصوى وأثناء حدوث حالة الطوارئ خطة الطوارئ ترافقكم في الحالة العادية وعند الطوارئ

## في الأوقات الروتينية:

أربع خطوات هامة لبناء خطة طوارئ عائلية:

### الخطوة 1

حددوا أي من حالات الطوارئ قد تتعرضون لها حددوا حالات الطوارئ التي قد تصيب البيئة المحيطة بكم، اجمعوا معلومات حسب كل حالة.

### الخطوة 2

قوموا بإجراء حوار مع أفراد عائلتكم وضعوا خطة طوارئ عائلية اعقدوا سلسلة من الحوارات العائلية وخططوا النشاطات المختلفة التي يجب القيام بها لمواجهة حالة الطوارئ.

### الخطوة 3

اجعلوا من التخطيط أفعالاً:

- قوموا بتنفيذ الإجراءات التي قررتم عليها في البند السابق (اقتناء معدات ناقصة، تحضير المجال الآمن وما شابه)
- اشتركوا أدوات للتعامل مع حالات الضغط النفسي والطوارئ (تعرفوا على الأدوات والتقنيات التي قد تساعدكم في حالات الضغط النفسي).

## الخطوة 4

تدربوا على خطة الطوارئ العائلية واهتموا بالمحافظة عليها وتحديثها. قوموا بإجراء محادثة عائلية من وقت لآخر (استفيدوا من الفرص - "إذا سمعتم بحدوث حالة طوارئ من خارج منطقة سكنكم، ولكن إذا لاحظتم أنه أيضاً قد يكون تهديداً يحتمل حدوثه لكم، قوموا بإجراء محادثة قصيرة بأسلوب "ماذا كنا سنفعل لو حدث عندنا أيضاً) قوموا بإجراء تدريبات للعائلة مرة أخرى وافحصوا المعدات بشكل دوري.

## إعداد خطة طوارئ عائلية:

العائلة، كمجموعة وشركاء في المصير الواحد، يمكنها أن توفر الدعم الاجتماعي الكبير، التشارك بالمشاعر يساعد على فهم المشاعر والأحاسيس ولاحقاً يساعد على تعلم طرق وأساليب مواجهة الوضع الطارئ.

## الحديث العائلي

- الحديث العائلي يدار من خلال محورين "القيام بالمهام و الإحساس العاطفي" محور القيام بالمهام - خلق حالة تأهب قصوى لدى العائلة بعد فهم ماهية التهديد ومعرفة الرد المطلوب.
- محور الإحساس العاطفي - فهم الجوانب العاطفية التي يمر بها أفراد العائلة وتعزيز آليات دعم الواحد للآخر.
- طبيعة المحادثة حسب تركيبة العائلة - يجب الأخذ في الحسبان الخصائص التي تميز أفراد العائلة - سن أفراد العائلة، إدارة حديث مع الأطفال الصغار (لعبة أدوار - تخیل الوضع - محادثة قصيرة - تعتمد أكثر على إرشادات الأهل) مقارنة مع أطفال بسن أكبر (تعتمد على حوار بين الأهل والأطفال مع إمكانية زيادة التوضيح)
- يجب أن نجد الوقت المناسب للقيام بالمحادثات، وليس بين لقمة والثانية على وجبة العشاء وأيضاً ليس أثناء مشاهدة التلفزيون. وممنوع القيام بها بعد شجار عائلي أو عندما يكون أفراد العائلة مشغولين وهائجين حول موضوع ملح آخر.

## تقسيم الأدوار بين أفراد العائلة:

الدور

ينفذ من قبل:

	التعامل مع أغراض قد تشكل خطراً في حالة الطوارئ	
	تحضير حقيبة طوارئ في حال إخلاء البيت وتجهيز البيت في حالة العزلة	
	تنفيذ تدريبات في حالات: إخلاء البيت إطلاق القذائف والصواريخ	
	تحضير قائمة بالهواتف الضرورية لحالات الطوارئ	
	تخطيط ما يجب فعله مع الحيوانات الأليفة في حالة الطوارئ	
في حالة التأهب	تحضير قائمة بالهواتف الضرورية لحالات الطوارئ	
	اجراء تدريبات مرة أخرى حسب الحالة الطارئة القريبة	
في حالة الطوارئ	تشغيل الراديو / التلفزيون والاستماع إلى التعليمات	
	الاتصال واستدعاء قوات المساندة	
	التحقق من مكان تواجد جميع أفراد البيت	
	أخذ حقيبة الطوارئ في حالة الإخلاء	
	فحص اذا الجيران بحاجة إلى مساعدة	
	الاتصال خلال الحدث وبعده للجد والجدة وللأقرباء للتأكد من سلامتهم	
	مراجعة خطة الطوارئ العائلية	

## الأطفال يسألون في حالات الطوارئ.

الأطفال يطرحون الأسئلة حول حالات الطوارئ وهم أيضاً يطرحون الأسئلة حول الموت وعن خطر اصابتهم بأنفسهم. محادثة مفتوحة معهم حول المخاطر الحقيقية التي قد يتعرضون لها، أفضل من طفل يخترع إجابات وهمية لنفسه، الخيالات الجامحة قد تكون مخيفة أكثر من الواقع، وهنا اجابات الأهل ينبغي أن تكون وفقاً لسن الطفل لنموه ولحالته النفسية.



للبالغين دور هام في هذه العملية: عليهم مساعده من جهة - في إعطاء معنى وتفسير لأحداث الحياة الجارية الغير واضحة له، ومن الجهة أخرى - عليهم حمايته، وتحمل المسؤولية في منع شعوره بالذنب في الحالات التي لا يستطيع التعامل معها بنفسه.

## دليل مسارات التحويل للناجيات من العنف المبنى على النوع الاجتماعي في قطاع غزة

### خدمات متعددة القطاعات

خدمات اجتماعية - نفسية - ترفيهية - قانوني/الاستشارات/ تمثيل قضائي مجاني  
صحية - تمكين اقتصادي

#### 1. الوسطى- البريج والجنوب

جمعية الثقافة والفكر الحر مركز صحة المرأة البريج - 2565888

جمعية الثقافة والفكر الحر - شبكة وصال - وحدة الدعم والاستشارات - 0597810748

#### 2. الشمال - منطقة جباليا

الهلال الأحمر لقطاع غزة مركز صحة المرأة جباليا - 2473833

#### 3. مدينة غزة

جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل - 0599833263

مركز شؤون المرأة - 2877311

### خدمات العدالة والدعم القانوني

#### 1. مدينة غزة

مركز الأبحاث والاستشارات القانونية للمرأة - 0599749141

المركز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات - 0599413599

المركز الفلسطيني لحقوق الانسان - 0599859691

نقابة المحامين - 0592670016

مؤسسة سوا - 0598903343

الخط الساخن لحماية حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي أوقات الطوارئ 121

### خدمات الصحة النفسية

1. مدينة غزة برنامج غزة للصحة النفسية - 2865949

### نبقى على اتصال..

من المهم أن نعرف كيف نتصل مع أفراد العائلة أو مع أشخاص آخرين مقررين منا في حالة الطوارئ.

### عبئوا التفاصيل في اللائحة وضعوها في مكان بارز في البيت.

الاسم	رقم الهاتف في البيت / العمل	الهاتف الخليوي
الأب .....	.....	.....
الأم .....	.....	.....
الأخ / الأخت .....	.....	.....
الأخ / الأخت .....	.....	.....
الجد / الجدة .....	.....	.....
الجد / الجدة .....	.....	.....

### المؤسسات التي يجب التوجه إليها في حالات الطوارئ المختلفة

المؤسسة	رقم التلفون	الموقع
شرطة النجدة	100	Police@police.ps
الدفاع المدني	102	www.dcd.gov.ps
شركة الكهرباء	2843027	www.gedco.ps
الصليب الأحمر الهلال الاحمر مستشفى الشفاء	2864750	info@hilal.ps

## العيادات النفسية التابعة لوزارة الصحة

### 1. مدينة غزة

عيادة رفح للصحة النفسية - 2148851

عيادة خان يونس للصحة النفسية - 2067340

عيادة الزوايدة للصحة النفسية - 2551757

عيادة الصوراني للصحة النفسية - 2801390

عيادة غرب غزة للصحة النفسية - 2879846

عيادة أبو شباك للصحة النفسية - 2460614

الإدارة العامة للصحة النفسية مستشفى الطب النفسى - 2879841

### 1. شمال غزة - جباليا

مركز صحة المرأة جباليا (جمعية الهلال الأحمر قطاع غزة) - 2473833

### 2. الوسطى - البريج

مركز صحة المرأة البريج (جمعية الثقافة والفكر الحر) - 059955676

### 3. قطاع غزة

وزارة الصحة - 0599347520

اتحاد لجان العمل الصحي ولديه مراكز صحية في الخمس محافظات - 0592163534

## خدمات المأوى والأمان

### 1. مدينة غزة

مركز الأبحاث والاستشارات القانونية والحماية للمرأة - مشروع حياة لحماية وتمكين النساء

والعائلات - 0599697753

بيت الأمان الحكومي (خدمات المبيت) - 082641219



Canada

- +970 8 2888522
- +970 59 2100280
- info@aisha.ps
- www.aisha.ps
- غزة، ميناء الصيادين، بالقرب من فندق غزة الدولي



@AishaPalestine