



# جمعية الهلال الاحمر العراقي



الدعم النفسي



# النقاط المستهدفة من برامج

## الدعم النفسي

- الازمات.
- الدعم النفسي-الاجتماعي.
- احتياجات الدعم النفسي-الاجتماعي.
- صفات الداعم النفسي .
- الاسعاف الاولي النفسي.



# الازمة

## ■ تعريف الأزمة

أي انقطاع مفاجئ لمجرى الأحداث يحتم إعادة تقييم أساليب العمل والتفكير في حياة الفرد أو المجتمع، أو شعور عام بفقدان الأسس الاعتيادية للنشاطات اليومية. مثلاً، قد يواجه فرد ما أزمة عندما تحدث تغيرات مفاجئة غير طبيعية في حياته، مثل وفاة أحد الأحبة أو فقدان شخص لعمله أو اعتلال صحته.



# القدرة على مواجهة الازمة

- هي قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والمصاعب واستعادة توازن جديد والمحافظة عليه عندما يتعرض التوازن القديم إلى التحدي أو التدمير. وكثيراً ما يوصف هذا بالقدرة على "العودة إلى الأوضاع السوية".

# ما هو الدعم النفسي-الاجتماعي؟



■ يشير تعبير "نفسى-اجتماعي" إلى العلاقة الديناميكية بين البعد النفسي والبعد الاجتماعي للفرد، حيث يؤثر أحدهما على الآخر. ويشمل البعد النفسي العمليات الداخلية والنفسية والفكرية، وكذلك المشاعر وردود الفعل. أما البعد الاجتماعي، فيشمل العلاقات، الشبكات الأسرية والاجتماعية، القيم الاجتماعية، والممارسات الثقافية. ويشير الدعم النفسي-الاجتماعي إلى إجراءات تتصدى على حد سواء للاحتياجات النفسية-الاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.



# احتياجات الدعم النفسي-الاجتماعي





## 1- الخدمات الأساسية والامن والسلامة

- حيث يكون رفاه الناس محمياً من خلال تلبية احتياجاتهم وضمان حقوقهم في الحصول على الأمن والخدمات الأساسية كالطعام والماء النظيف والرعاية الصحية والمأوى.

## 2-الدعم من جانب الاسرة والمجتمع المحلي

قد يحتاج عدد أقل من الناس إلى المساعدة في أن يصلوا إلى أشكال الدعم الأسري والمجتمعي الرئيسية. ونظراً للاختلال الذي يحدث عادة في حالات الطوارئ، فإن الشبكات الأسرية والمجتمعية قد تتعرض للانهييار.



### 3- الدعم المركز

بالإضافة إلى ما ذكر سابقاً، سيحتاج عدد أقل من الناس إلى أشكال دعم مركزة بشكل أكثر مباشرة على الرفاه النفسي- الاجتماعي. وقد يتم ذلك من خلال تدخلات فردية أو أسرية أو جماعية ويتم تنفيذها في الحالات النموذجية من قبل عاملين مدربين وخاضعين للإشراف.

### 4-الخدمات المتخصصة

على رأس الهرم، يوجد دعم إضافي للنسبة القليلة من السكان الذين تكون حالتهم دون مستوى التحمل، رغم أشكال الدعم المذكورة آنفاً، غير محتملة والذين يعانون من مصاعب جمة في القيام بأعمالهم اليومية الأساسية.



# صفات الداعم النفسي

## الصبر

ان يكون شخص متفهم وواع وله القدرة في كيفية التعامل مع الاخرين في مختلف الاوضاع .

## كسب الثقة

أن يكون شخصاً يمكن الوثوق به والاعتماد عليه (جدير بالثقة )

ويحترم الأسرار وأن يتقبل ما يقال له



## مهارات الاستماع

( لا يجبر الضحية على الكلام ولا يفرض في طرح الأسئلة  
ولا يطرح تلك المزعجة منها )

## التعاطف

أن يكون سهل الوصول إليه حتى يتمكن الآخرين من طلب  
مساعدته وإمكانية اللجوء إلى المشاركة الوجدانية.



## التهديب

من السهل أن يكون المرء مهذبا مع الأشخاص اللطفاء ولكن المسألة تتطلب مهارات لا يتمتع بها سوى الكادر للتصرف بلباقة مع أشخاص عدائيين، التهذيب يقضي بالمديح علنا وبالانتقاد سرا.

## السيطرة على الذات

الانضباط، التفكير قبل الكلام، التفكير بعواقب الكلمات والأعمال قبل التلفظ بها أو فعلها، عدم الصراخ هي من صفات الشخص الذي يسيطر على نفسه.



# الاسعاف الاولي النفسي

- هي الخطوة الاولى اللازمة التي يجب اتباعها اثناء الازمة أي التواجد فوراً في مكان الازمة او الكارثة وتقديم الدعم الانساني الاساسي والتعاطف مع المتضررين والاهتمام بهم واحترامهم .

# اربعة عناصر هامة في الاسعاف الاولي النفسي

- الاصفاء التفاعلي - العنصر الأساسي
- ابقى على مقربة - الاقتراب دلالة على الاهتمام
- قبول المشاعر - تقبل تأويل الشخص المصاب لما حدث
- ابدى اهتماماً عمومياً وقدم عوناً عملياً - هذا أيضاً من أساليب اظهار الرعاية

# دليل خطوات الاسعاف الاولي النفسي :

- ابدأ التواصل مع الشخص المتضرر من خلال التعريف بنفسك وبمساعذك.
- إذا كان بالإمكان، أبعد عن الوضع المجهد إلى مكان آمن، وحدّ من تعرضه للمشاهد أو الأصوات أو الروائح.
- قم بحمايته من المتفرجين ووسائل الإعلام.
- تأكد من أنه يشعر بالدفء الكافي، وقدم له غطاء إن لزم الأمر
- قدم له ما يكفي من طعام وشراب.
- عند مغادرتك له، تأكد من بقاء شخص آخر معه

# دليل خطوات الاسعاف الاولي النفسي :

- اسأله فيما إذا كان متعباً، وإذا ما كان يريد مكاناً ما للراحة، أو مكاناً يرغب بالذهاب إليه.
- اسأله عما حدث، وتكلم معه عن تجاربه، واهتماماته ومشاعره؛ فإذا لم يرغب بالحديث فابق معه.
- قم بطمأنته بأن رد فعله طبيعي، وبأنه سيكون من غير الطبيعي ألا يحدث عنده هذا الرد.
- اسأله فيما إذا كان لديه شخص للاعتناء به، أو شخص للحديث معه في البيت. وإن لم يكن لديه ذلك فقم بالاتصال مع أشخاص آخرين ذي شأن.
- قدم له معلومات حقيقية عن كيفية البحث عن مصادر معينة.

# متى وأين يكون هناك احتياج لاسعاف أولي نفسي - اجتماعي؟

- الكوارث
- الاسعاف الأولي
- الزيارات المنزلية
- الدعم بالهاتف وبواسطة الإنترنت

# ردود الفعل والاستجابات النفسية - الاجتماعية



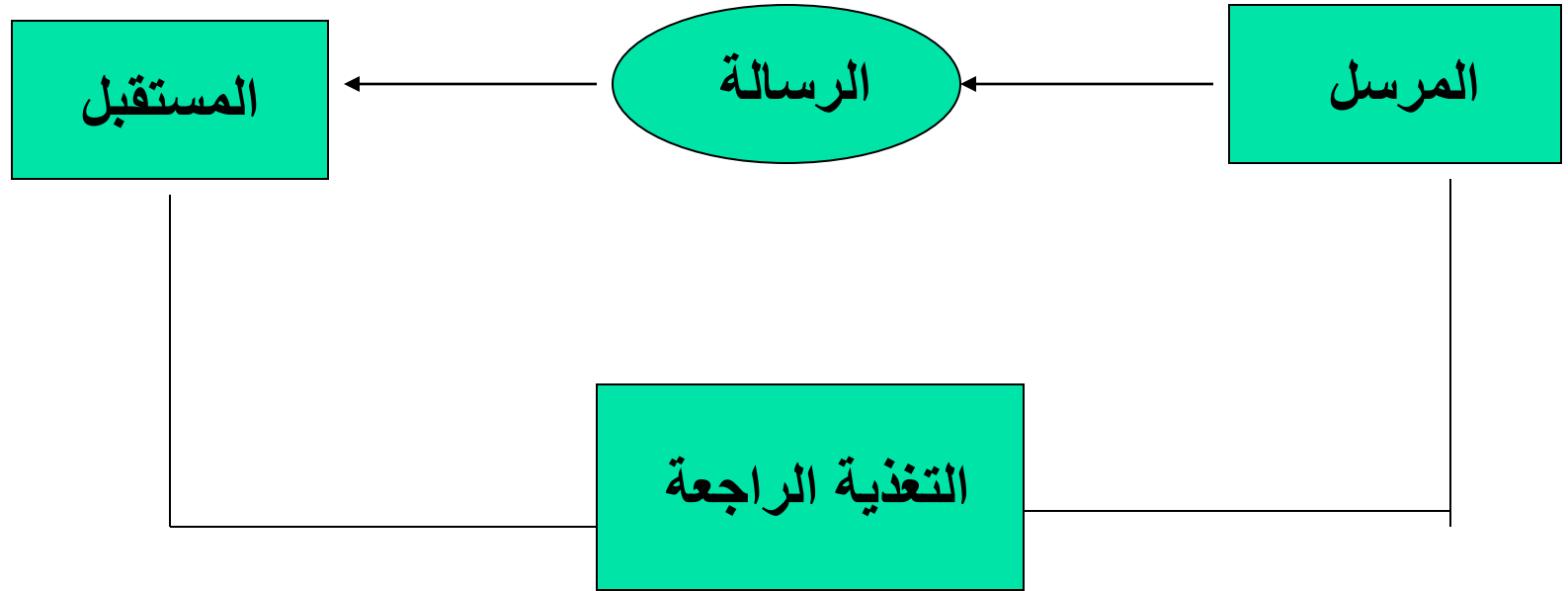


# الاتصال الداعم (communication)

■ هو عملية ذات اتجاهين وتتطوي على ارسال الرسائل واستقبالها.



# عملية الاتصال





# انواع التواصل الداعم

التواصل اللفظي

(Verbal Communication)

التواصل غير اللفظي

(Non-Verbal Communication)



# التواصل اللفظي

■ هو التواصل الذي ينطوي على استخدام الكلام.

وحتى يكون التواصل اللفظي ناجحاً يجب أن تتوفر في الداعم النفسي المهارات التالية:

- مهارات الاستماع

- مهارات الكلام

- مهارات التغذية الراجعة



# مهارات الاستماع

■ تجنب التثاؤب

■ عدم السماح لعينيك بأن تسرح بعيدا

■ لا تومئ برأسك علامة لموافقتك او عدم موافقتك

■ اذكر بالتحديد تفسيرك وفهمك للرسالة



# مهارات الكلام

- تكلم بوضوح باستخدام التعابير والكلمات الواضحة
- استخدم اللغة البسيطة
- اكمل الرسالة لا تخرج عن الموضوع
- تجنب الحكايات الشخصية لإثبات ما تريد
- تأكد من تناغم التواصل اللفظي وغير اللفظي

# مهارات التغذية الراجعة للداعم

- تعلمه ما اذا كان الشخص المتضرر قد استجاب للداعم النفسي من خلال اجاباته
- تمكنه من اجراء التعديلات للطريقة التي يتبعها في الدعم النفسي
- تعلمه بنقاط الضعف الغير متمكن منها
- تعلمه بما تعلم عليه وبما لم يتعلم عليه



# الاتصال غير اللفظي

هو نوع من أنواع الاتصال الذي لا ينطوي على استخدام الكلام ،  
ويشمل:

- الحركات والإيماءات
- وضعيات الجسم
- الوجه واليدين
- الملابس
- المسافة بين المرسل والمستقبل...