

الإسعافات الأولية العاطفية

النسخة العربية



ما هي الإسعافات الأولية العاطفية؟

هي استراتيجيات للتعامل مع الأزمات العاطفية تقوم على مساندة الأقران، للمساعدة على التشافي وتجنب الصدمات النفسية.



تنويه: لا نستخدم مصطلح " الإسعافات الأولية النفسية " الذي يُستخدم غالباً (كتشخيص) في الحقل الطبي والعلاج النفسي، والذي من الممكن أن يترك وصمة على الناجيين من الصدمة.

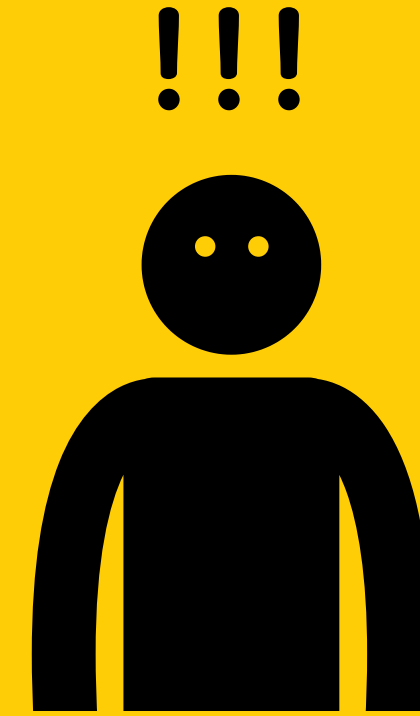
العلامات الشائعة لتعرض الشخص لأزمة



ارتعاش وبكاء دون
سيطرة وصعوبة في
التنفس



النوبات والانفعالات
العاطفية



التجمد في نفس
المكان وحبس النفس.



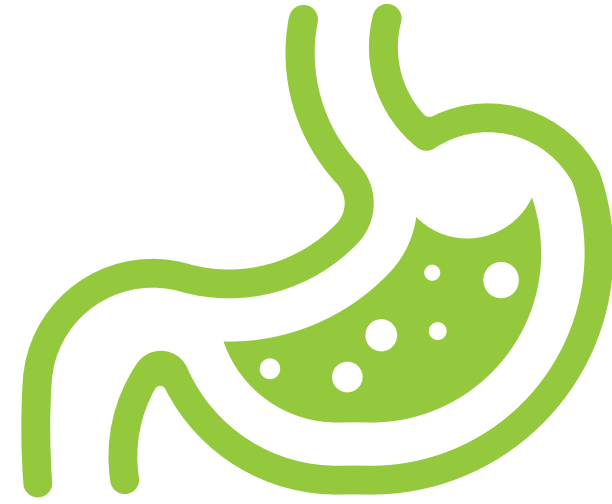
الإنطوائية

هذه علامات شائعة عامة، حيث يختلف كل شخص عن الآخر. وقد يحتاج بعض الناجين
للدعم بالرغم من عدم ظهور أي أعراض.

الاستجابة الطارئة التي يقوم بها جسدنا عند التوتر، تساعدنا على النجاة من الأزمة.



تغيرات في معدل
نبضات القلب
وضغط الدم



توقف عمل الجهاز
المناعي

توقف عمليات الهضم



انعدام التفكير
المنطقي

هذه أبرز الاستجابات الجسدية التي قد تصيب الشخص عند تعرضه لأزمه؛ ولا تشمل جميع الأعراض، وقد لا تظهر على جميع الناجين

مبادئ الإسعافات الأولية العاطفية

الاستقلالية

الوعي

التواصل

الاستقلالية

احترم حق الناجي في تحديد احتياجاته الخاصة ورغباته، نقاط قوته، شجاعته، وقدرته على التحمل؛ فإن الناجي هو الوحيد الذي يدرك ما يناسب رحلة شفاؤه.

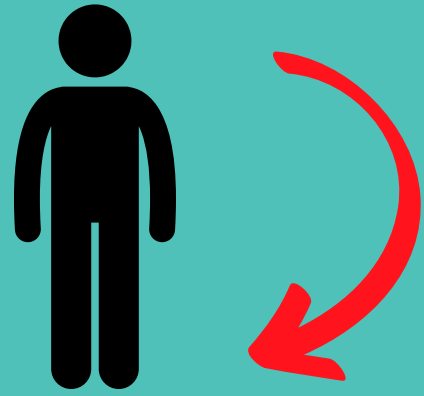
الوعي

يوجد العديد من العوامل التي تسبب الصدمة أو تزيد من تأثيرها مثل: العرق، والجنس، والدين، والثقافة، والطبقة الاجتماعية عليك إدراك مدى اختلاف تجاربك الشخصية عن تجارب الآخرين. عامل الشخص الناجي بتواضع واهتمام ووعي ولا تقوم ببناء افتراضات وأحكام.

التواصل

إن التواصل والتعاطف من أهم العوامل التي تساعد على تهدئة الشخص عند تعرضه لأزمة وتشعره بالأمان العاطفي، حتى وإن لم تكن البيئة المحيطة به آمنة. فإن هذا التواصل الإيجابي والدعم يطفى على التأثير السلبي طويل الأمد الذي قد تسببه الصدمة.

نهج الإسعافات الأولية العاطفية



تنازلي

عند اضطراب التفكير العقلاني فلا يمكننا التعبير عن مشاعرنا بشكل صحيح.
في حال سرد الناجي قصته قبل أن يكون مستعداً للتحدّث، فقد يزيد ذلك من أثر الصدمة.



تصاعدي

تعمل الإسعافات الأولية العاطفية على إعادة التوازن للجسد وتحفيز التفكير العقلاني مجدداً.
ثم علينا الاستماع للناجي وتأييده وتمكين قدراته.

خطوات الإسعاف الأولي العاطفي

1



تهدئة جسمك

2



تحقيق الشعور بالأمان

3



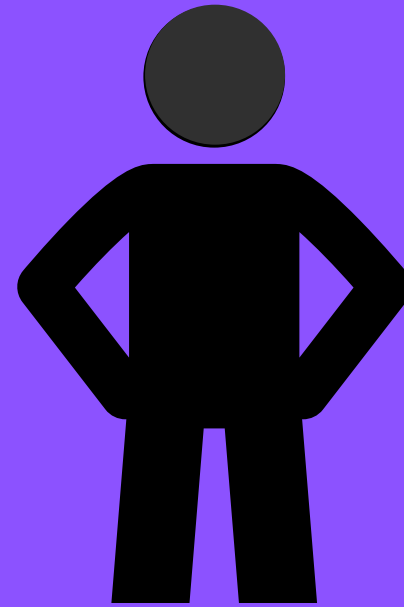
مساعدتهم على تهدئة
جسدهم

4



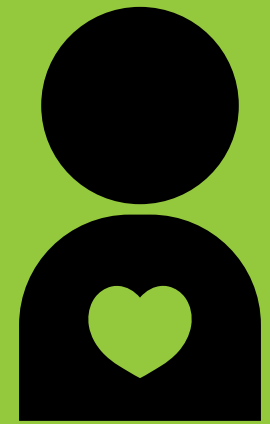
استمع وأيد

5



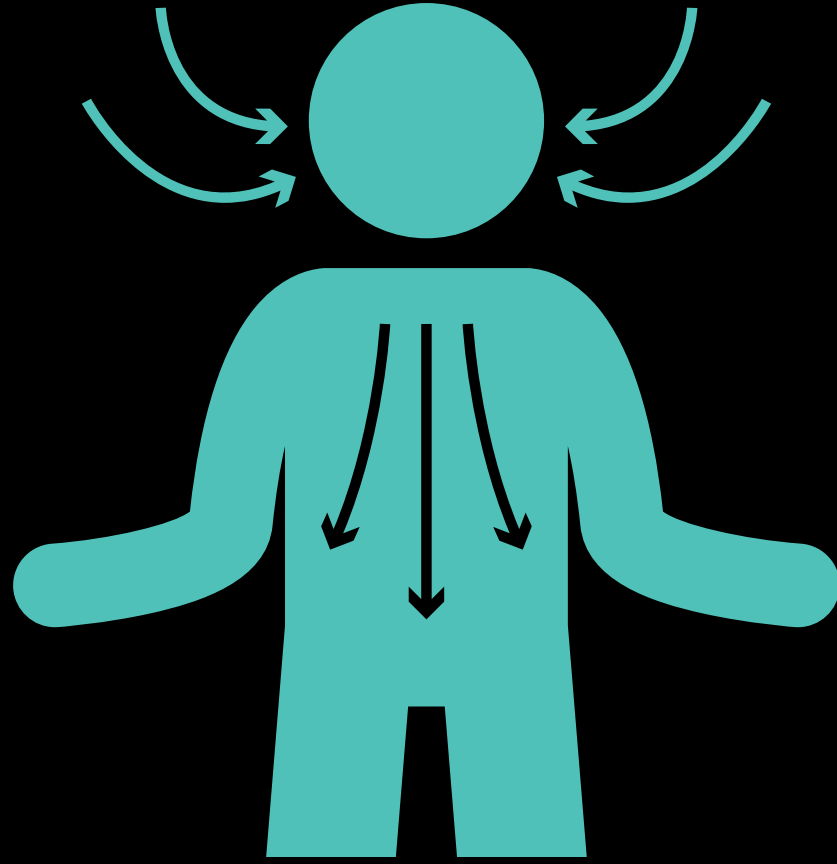
استعادة الثقة بالنفس

6



الاعتناء بالنفس

1



تهدئة جسدي

عند تعرضك لصدمة ،قم باتباع خطوات الإسعاف الأولي العاطفي للاعتناء بنفسك.

إن الهلع معدي! قد تزداد الأمور سوءاً عند محاولتك لتقديم المساعدة وأنت في حالة صدمة.

تنفّس بعمق عدّة مرات، وبناءً على الوقت المتاح قم بالعد حتى 5 لكل شهيق وزفير.



الأمان

أبعد الناجي عن أي مخاطر جسدية إن أمكن،
وقم بالتأكد من احتياجه لأيّة مساعدة طبية.

قم بإيجاد مكان هادئ ويراعي الخصوصية؛ على
سبيل المثال بجانب حائط أو شجرة.

يختلف الشعور بالأمان من شخص لآخر، لذلك
ساعد الناجي على تحديد ما يحتاجه ليشعر بالأمان
والطمأنينة.



ساعدهم على
تهدئة جسدهم

بعض الطرق التي قد تساعدك:

لفظ اسمه

الجلوس بجانبه

القيام بتمارين التنفس معاً

قم بظمأنتهم
"أنا هنا معك، أنت لست وحيداً"

الالتكأ على حائط أو شجرة

المشي معاً

مساعدهم على تهدئة جسدهم

المعانقة الذاتية

التأرجح، التمايل، غناء أحد الأغاني المطمئة للنفس.

الحواس الخمس

استخدم جميع حواسك، على سبيل المثال قم بشم وردة، اشرب الماء أو الشاي، تناول وجبة خفيفة، انظر إلى السماء، قم بحمل غرض في يدك.

تهدئة النفس

اطلب منهم فرك أيديهم ببعض البعض لتوليد حرارة على الكفين ثم تمريرهما على جسدهم حيث يحتاجون.

النقر بالقدمين، الجري في المكان، القفز،

الاهتزاز

تحفز هذه الأنشطة أجسادنا على إفراز مركبات كيميائية لمقاومة القلق.

الصراخ

قم بالعد حتى 3 وقوموا بالصراخ معاً. يمكنكم استخدام الوسائد أو الملابس، أو يمكنكم القيام بـ"الصراخ الصامت".

البكاء

من أفضل طرق التنفيس عن المشاعر. لكن في حالة البكاء الشديد غير المسيطر عليه، قم بمساعدته على التنفس بعمق وببطء.

أنا هنا معك!

أنا أسمعك

استمع وأيد

قم بطمأننتهم أن كل ما يشاركوه معك سيبقى سراً بينكما. سيمنحهم ذلك الإحساس بالأمان.

لا تجبرهم على التكلم في حال عدم استعدادهم، لا بأس بالجلوس بصمت.

قم بتشجيعهم على مشاركة ما يشعرون به، أنصت لهم باهتمام، لا تقاطعهم، وقم بتأييد ما يشعرون به.

قم بالتركيز على مشاعرهم وليس على أحداث القصة فقط.

في حال واجهتهم صعوبة أثناء التعبير عن صدمتهم، قم بتهدئتهم وممارسة تمارين التنفس. وأكد على أنهم غير مضطرين للتحدث الآن.

إن استخدام هذه العبارات تظهر للناجي مدى اهتمامك وحسن استماعك وتقبلك:

- يمكنك التحدث عندما تكون مستعداً .
- خذ الوقت الذي تحتاجه.
- أنا هنا معك.
- أنت لست وحيداً.
- أنا معجب بقوتك / شجاعتك / انفتاحك العاطفي.
- أنا فخور بك جداً.
- شكراً لأن شاركت هذا معنا، لقد كان تصرفاً شجاعاً.
- أنا آسف جداً لحدوث هذا
- أنا أسمعك
- يبدو أن هذا صعب جداً
- أنا أصدقك.
- هذه ليست غلطتك.
- أنت لا تستحق هذا.
- لا بأس أن تشعر بالحزن، أو الغضب، أو الخوف، أو غيرها .
- لا بأس إن كنت غير مستعداً للتحدث الآن.

ما عليك تجنبه



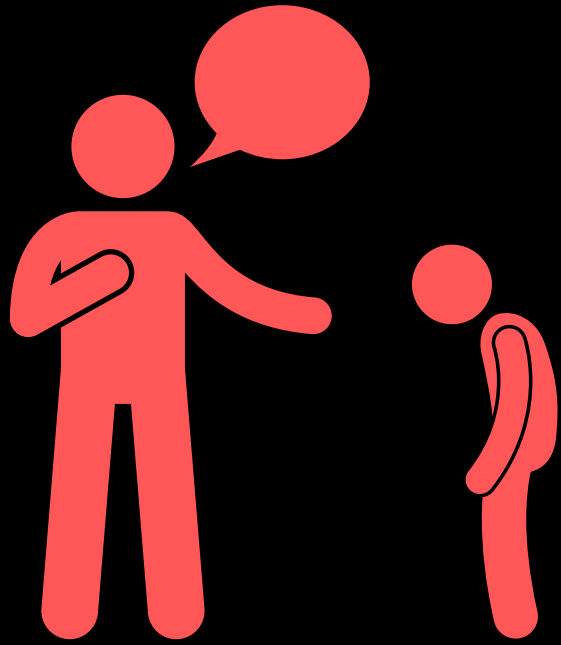
اللمس دون الاستئذان



إجبارهم على التحدث



إعطاء النصائح



التركيز على قصتك

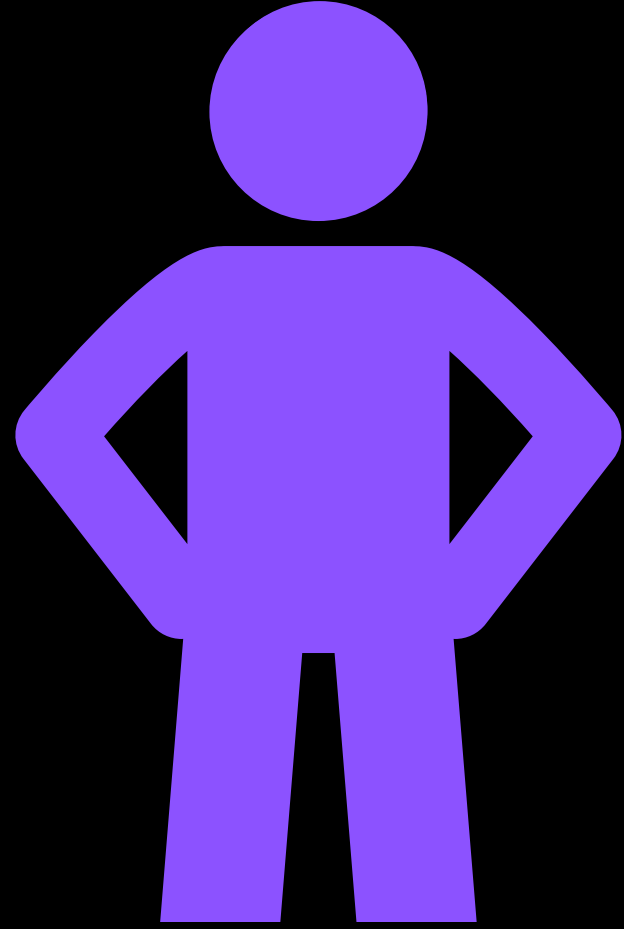


عدم تأييد المهم

عبارات عليك تجنبها

قد تتسبب بعض هذه العبارات العفوية بالأذية؛ حيث تدفع الناجي إلى الحكم على الذات، والشعور بالعار، وتقلل من صدق مشاعره وآلامه:

- لا تحزن.
- حاول ألا تحزن أو تغضب.
- استرخ.
- إهدأ.
- إنس الأمر.
- من الممكن أن يكون الأمر أسوأ.
- لقد حدث هذا معي، وأنا بخير.
- كن ممتناً.
- ستشعر بتحسن لاحقاً.
- كل شيء سيكون على ما يرام.
- كل شيء يحدث لسبب.
- هذا سيمر.
- كن سعيداً.
- لا تقلق.
- لا تبكي.
- حاول نسيان هذا.



استعادة الاستقلالية

كيف يشعر جسدك / قلبك / عقلك على مقياس
1-10؟

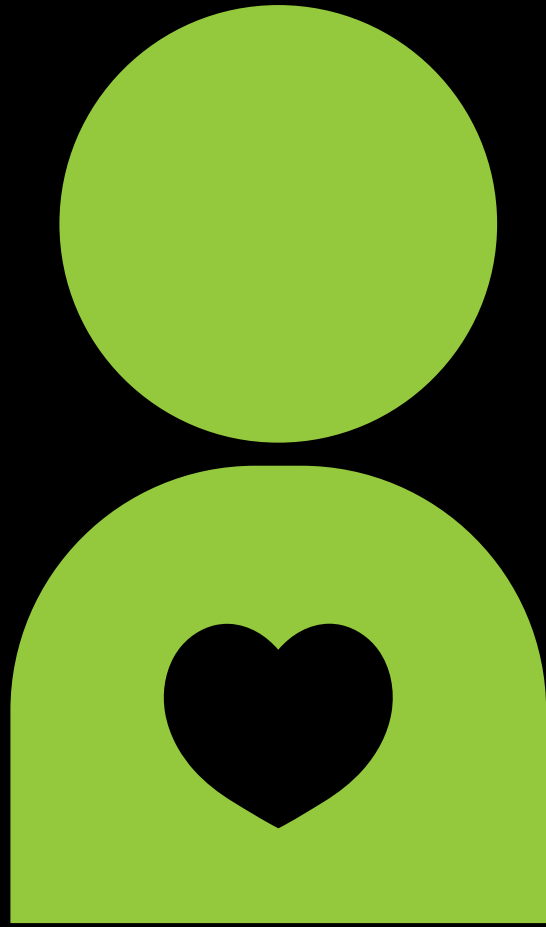
يساعدهم هذا المقياس على فهم حالتهم الحالية. اسألهم عن
الأمر التي تجعلهم يشعرون بتحسّن؟

كيف يمكنني مساعدتك في الوقت الحالي؟

قم بالتركيز على احتياجاتهم الحالية لتجنّبهم التفكير الزائد في
الماضي أو المستقبل.

قم بطرح خيارات لتعزيز شعورهم بالقوة والتحكم
والاستقلالية.

على سبيل المثال: هل تريد الجلوس هنا أم هناك؟ هل تريد
الماء أم الشاي؟ هل تريد التكلم أم تفضل الجلوس بصمت؟



الاعتناء بالنفس

يمكن أن يكون الاعتناء بالآخرين مُفرحاً ومُتعباً في نفس الوقت

ومن الممكن أن يسبب الاستنزاف العاطفي، أو مشاكل صحية، أو صدمة غير مباشرة، أو إعادة إحياء صدمة سابقة.

كيف يشعر جسدك / قلبك / عقلك على مقياس 1-10؟

حاول أن تدرك شعورك الحالي، وما الذي يجعلك تشعر بتحسن؟

التحرّر والتجدد

قم بالتخلص من أي مشاعر سلبية أو توتر تشعر به. قم بالصراخ، البكاء، المشي، الركض، الرقص، أو غيرها. قم بممارسة أي نشاط يفيد جسدك، وعقلك، وقلبك. اشرب الماء أو الشاي، خذ نفساً عميقاً، امض وقتاً مع شخص تحبه، تناول وجبة، أو غيرها.

لنتواصل

للمزيد من المعلومات وفي حال رغبتك بالتطوع في ترجمة هذه الخطة للغة أخرى، يمكنك التواصل معنا على البريد الإلكتروني أو على مواقع التواصل الاجتماعي :



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

