فريق الدعم النفسي عن بعد لمتدربي مركز المساعدة النفسية الجامعة المسيلة

دليل التدخل النفسي للأزمات

إشراف:

د. فاطمة الزهراء بوعلاقة
مديرة
مركز المساعدة النفسية

د. أسماء لجلط
عضو متكفل
بمركز المساعدة النفسية

د. فتيحة عياد
عضو متكفل
بمركز المساعدة النفسية عن بعد

إعداد

ـ أسماء بشيري ـ هدى خديجة بن عيسى ـ فتيحة عزوز ـ أيمن مفتاح

2023

978-9931-251-33-0

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة.....	03
المحور الأول: الاسعافات النفسية الاولية عند الازمة:	
ماهية الازمة.....	04
مميزات الازمة.....	05
- خوف وقلق.....	05
- يقظة زائدة.....	05
- أفكار غير عقلانية.....	05
- انكار.....	05
- تغييب مشاعر.....	05
- صعوبات بالتركيز.....	05
ماذا نقصد بالإسعافات الأولية؟.....	06
على ماذا تحتوي الاسعافات الاولية ؟.....	06
من يمكنه تقديم الاسعافات الاولية خلال الازمة ؟.....	07
ما يجب مراعاته اثناء الاسعافات الاولية؟.....	08
المحور الثاني: الدعم النفسي خلال الازمات	
الدعم النفسي في الاسلام	09
تعريف الدعم النفسي.....	10
المنهجية العامة والمتخصصة في الدعم النفسي	10
- المنهجية العامة.....	10
- المنهجية الخاصة.....	11
الآليات النفسية المتبعة، من المختصين النفسانيين في ادارة الضغوط.....	12
المتابعة النفسية المباشرة او عن بعد وارتباطها بتدخلات الأزمات.....	13
أسئلة واجابات.....	14
الخاتمة.....	15

مقدمة:

يلعب التدخل النفسي في الأزمات دورًا مهمًا حيث أنه يساهم في معالجة سيناريوهات الأزمات بشكل مناسب و التخفيف من حدتها وأثارها على الصحة النفسية للفرد في ظل تباين طبيعة الأزمة وظروفها وشخصية المتعرض لها وأيضا تبعا لما مر به من أحداث وتوقعات بالإضافة الى طريقة ادراكه للحدث وقوة المتغيرات حيث أن كل ذلك يسهم في تحديد المدى الذي يستطيع به الإنسان التكيف مع مثل هذه الأحداث المفاجئة والقوية، ومن بين أهم مظاهر الدعم التي تبرز في مثل هذه الأحداث التعاون والتكافل الاجتماعي، فالجماعة تعطي في ظل عيش الأحداث الاستثنائية دعما كبيرا ينعكس بالإيجاب على كل المتضررين ولا يقتصر هذا الدعم فقط على الجانب المادي بل يتعداه الى تقديم المساعدة النفسية من خلال التعاطف و التآزر، مما يترك أثرا طيبا في التخفيف من وطأة مشكلاتهم، كما أنه يكون فرصة لتعلم أساليب جديدة في التعبير عن أنفسهم، وهنا تتجلى أهمية الجماعة في برامج الدعم في مختلف مجالاته.

فما شهده بلدنا هذه الأيام من روح التضامن بين أبناء الشعب الواحد لشيء، يسر القلب ويدخل البهجة على الأنفس خاصة إذا كان تأثيره الأكبر على الاستقرار النفسي للفرد (جيلالي سليمان)

- مرسيلينا حسن شعبان، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية، العدد 31 ، إصدارات شبكة العلوم النفسية، 2013، ص:08.
- جيلالي سليمان، أستاذ باحث، أخصائي نفساني، المركز النفسي الجامعي، جامعة مولود معمري- تيزي وزو.
https://www.facebook.com/snapsychologuesdz/posts/1396668217393473 بتاريخ: 19/08/2021 الساعة: 21:53

ماهي الأزمة؟

هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الناس وتتطلب منهم الصبر في مواجهتها والسرعة في التكيف والتوافق لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى الجسمي والاجتماعي وخاصة على المستوى النفسي حيث أن لها أثر كبير على هذا الأخير فهي حالة عامة تتمثل في الشعور بفقدان الأسس الاعتيادية للنشاطات اليومية، أين يفقد الشخص توازنه النفسي ويصبح غير قادر على إيجاد حلول لمشاكله

- مرسيلينا حسن شعبان، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية، العدد 31 ، إصدارات شبكة العلوم النفسية، 2013، ص:08.
- جيلالي سليمان، أستاذ باحث، أخصائي نفساني، المركز النفسي الجامعي، جامعة مولود معمري- تيزي وزو.
https://www.facebook.com/snapsychologuesdz/posts/1396668217393473 بتاريخ: 19/08/2021 الساعة: 21:53

كيف تؤثر الصدمة على الصحة النفسية؟

على العاملين في المجال النفسي فهم الاستجابات العاطفية للناجين من الكوارث فبالنسبة للكثيرين تسبب هذه الأثار العاطفية معاناة نفسية شديدة بالنسبة لهم تترجم من خلال استجابات مختلفة من بينها الاستجابة العاطفية الفورية في الساعات الأولى أو الأيام القليلة التي تلي الحدث الصدمي قد يظهر الخدر الحسي النفسي فقد يبدو على الناجي ما يلي:

مميزات الأزمة النفسية

أفكار سلبية وايجابية:

يشعر الأفراد عادة بالخجل وذلك بسبب تغيير مفاجئ لتصرفاتهم ومشاعرهم وأفكارهم أو لفقدانهم السيطرة عليها عند حدوث الحوادث المأساوية

يقظة زائدة:

والتي تسبب في صعوبات في التركيز وصعوبات في النوم إذا استمرت ردود الفعل هذه لفترة طويلة يمكن أن تؤدي إلى عصبيه وتدني قدرة الفرد في التحكم في الوضع.

أفكار غير عقلانية:

فيشعر الإنسان بأفكار غير واقعية وغير عقلانية المرتبطة بالأزمة النفسية التي قد ترافقه لفترة طويلة ومن الصعب التغلب عليها أو إزالتها.

خوف وقلق:

حيث انه يعتبر هذا الشعور طبيعيا لحوادث غير طبيعية.

إنكار:

حيث يختار بعضا من الناس الإنكار لمواجهة الأزمة النفسية، حيث يعملون على عزل جميع الأفكار والمشاعر المرتبطة بالأزمة. وأحيانا، يقومون بعزل المؤشرات التي قد توحي بالأزمة النفسية.

تغييب المشاعر:

يعني ذلك عدم وجود أية مشاعر ايجابية أو سلبية بعد حدوث الأزمة، مما يؤدي ذلك إلى فقدان التوازن الشعوري وبطبيعته يمنع وجود المشاعر الإيجابية التي قد تساعد الفرد على تخطي هذه الازمة.

الغضب:

قد يشعر الفرد بالغضب الشديد وخاصة اتجاه مسببات الحوادث المأساوية وقد يوجه الغضب اتجاه أناس يفترض أنهم من وراء الحوادث المأساوية أو لم يفعلوا كل ما بوسعهم لمنع تفاقم الأزمات.

صعوبات بالتركيز:

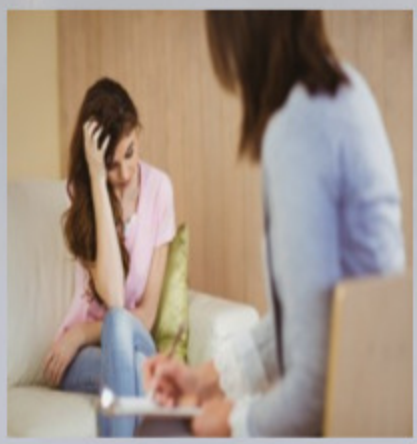
فقد يظهر على الأطفال والمراهقين عدم الهدوء وعدم المقدرة على التعلم بعد حدوث أزمات نفسية مختلفة.(علاق كريمة)

- مداخلة ا.د علاق كريمة مدير مركز المساعدة النفسية الجامعي مستغانم .
https://www.facebook.com/CapuMsila/photos/pcb.1009863969774556/1009861783108108 بتاريخ: 10/08/2021 الساعة : 22:00.

المحور الأول: الاسعافات النفسية الاولية عند الأزمة:

ماذا نقصد بالإسعافات الأولية؟

هي استجابة إنسانية داعمة تكون على شكل التدخلات اولية للحد من المعاناة الناتجة عن الأحداث الصادمة التي تصحب الكوارث والأزمات والتخفيف من آثارها بشكل يحول بينها وبين تطورها إلى اضطرابات. فهي ليست تدخلاً في حد ذاتها ، ولكنها جزء من استجابة أوسع لحالة حرجة، أي أنها إجراءات احتواء نفسية يجب تنفيذها بسرعة وفي الوقت المناسب لتحقيق الاستقرار للحالة الحرجة.



على ماذا تحتوي الاسعافات الاولية ؟

- ❑ الاستماع لانشغالات الناس و مساعدتهم على معرفة الطريقة الصحيحة لتلبية احتياجاتهم أثناء الأزمة
- ❑ اعادة توصيل الروابط (العائلة - الأصدقاء ومصادر الدعم و الجمعيات المتكفلة)
- ❑ التقليل من وقع آثار الأزمة ومشاعر الخوف والتوتر
- ❑ دعم المتضامنين وتثمين الجهود وتعزيز الاستجابات المتكيفة الإيجابية
- ❑ تقليل فرصة الاصابة بالاضطرابات النفسية(اضطراب ما بعد الصدمة/ الاكتئاب)

- جيلالي سليمان، أستاذ باحث، أخصائي نفساني، المركز النفسي الجامعي، جامعة مولود معمري- تيزي وزو.
https://www.facebook.com/snapsychologuesdz/posts/1396668217393473 بتاريخ: 19/08/2021 الساعة: 21:53

من يمكنه تقديم الاسعافات الاولية خلال الازمة ؟

في حالة الطوارئ يتدخل غالبا الكثير من الناس مثل رجال الإطفاء ورجال الشرطة والأطباء والمسعفين، إلخ. فمشاركتهم ومعرفتهم بالإسعافات الأولية النفسية جزء إضافي مهم للغاية يمكنهم من مساعدة الضحايا بصرف النظر عن التدريب المحدد لعملهم.

اعضاء الجمعيات التطوعية: من خلال- ضمان الحصول على الغذاء والماء والحاجات الأساسية بحيث انها تشتغل وفق التخطيط المُسبق والرؤية الإستراتيجية الملائمة للازمة

رجال الحماية المدنية: التي في إطار صلاحيتها في مجال حماية الأشخاص و الممتلكات.

الأخصائي الاجتماعي: الذي يتركز دوره على الخدمة الاجتماعية في الكوارث بدرجة اولى حيث تعتبر مجموعة من الإجراءات وخدمات وليس مقابلات أو علاقات

الأطباء: من خلال العمل على تقديم الإمدادات طبيبة للمرضى.

ويجدر الاشارة انه ويمكن لأي شخص عابر سبيل أو زائر تقديم الدعم النفسي بشرط أن لا يكون قد عايش الحدث الصدمي.

- جيلالي سليمان، أستاذ باحث، أخصائي نفساني، المركز النفسي الجامعي، جامعة مولود معمري- تيزي وزو.
https://www.facebook.com/snapsychologuesdz/posts/1396668217393473 بتاريخ: 19/08/2021 الساعة: 21:53

ما يجب مراعاته اثناء الاسعافات الاولية؟

إعطاء المعلومات اللازمة عنك كمتكفل حتى يمكن للشخص التواصل معك في حالة حاجته للمساعدة النفسية.

كن مستمعا جيدا وأظهر الاهتمام اللازم.

يجب مراعاة ثقافة الشخص، السن و الجنس.

الالتزام بالصدق والتحلي بالصبر.

كن مرنا متكيفا حسب طبيعة الأزمة وعقلية الأشخاص المتضررين.

اعمل على إعادة إحياء الارتباطات و المعالم (الجسدية.. النفسية ..المكانية ..الصوتية).

ويهتم القائم على الدعم النفسي بثلاث نقاط مهمة:

1/- تحديد الأشخاص الذين تظهر عليهم ملامح الاضطراب الجسدي و العاطفي:

- ❑ من هو الشخص ؟
- ❑ مع من سأتعامل؟

2/- تقييم المساعدة:

- ❑ تحديد المشكل ماذا يحتاج؟
- ❑ هل هو مصاب بحاجة لطبيب؟
- ❑ هل هو مضغوط بحاجة لتفريغ الضغوطات النفسية؟

3/- تحديد الأولوية:

- ❑ وضع خطة لتقديم الدعم والاتصال بالجهات المعنية,
- ❑ تحديد أولويات من يحتاج الى المساعدة أولا,

- جيلالي سليمان، أستاذ باحث، أخصائي نفساني، المركز النفسي الجامعي، جامعة مولود معمري- تيزي وزو.
https://www.facebook.com/snapsychologuesdz/posts/1396668217393473 بتاريخ: 19/08/2021 الساعة: 21:53

الدعم النفسي في الاسلام :

اهتم الدين الإسلامي بالدعم النفسي الاجتماعي بين الناس فلطالما حث المسلمين على دعم بعضهم البعض.

- مظاهر الدعم النفسي في الإسلام:

لقد حثنا الرسول ﷺ على الدعم والوقوف بجوار أخينا المسلم في وقت الشدة والعسر، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "مَن نَفَّسَ عن مؤمنٍ كُرْبَةً من كُرَبِ الدُّنيا نَفَّسَ اللَّهُ عنه كُرْبَةً من كُرَبِ يومِ القِيامَةِ، ومن يَسَّرَ على مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عليه في الدُّنيا والآخرةِ، ومن سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ في الدُّنيا والآخرةِ"

كما ورد عن الدعم في القران الكريم في استجابة المولى عز وجل لطلب سيدنا موسى عليه السلام بأن يرسل معه أخيه هارون لكي يكون عونا له ولسانه الذي يتحدث به يساعده ويقويه على مواجهة فرعون وبني إسرائيل (خليفة الدوسري).

- حق المريض في الدعم النفسي:

وقد ثبت من وجهة النظر الطبية المعاصرة أن نفسية المريض تؤثر سلبا أو إيجابا في شفائه. ولا أقسى على المريض من تركه وحده، ولا أنفع له نفسيا من شعوره باهتمام أرحامه واهتمام المسلمين به. ومن هنا جاءت النصوص النبوية تؤكد على هذه القيمة العظمى، وجعل الإسلام عيادة المريض حقا له على المسلمين. وسمى رسول الله ﷺ زيارة المريض بالعيادة، لأن في هذه معنى لا تحمله لفظة (الزيارة). فالعيادة من العود، وكأن للمريض حقا في أن يزار مرارا وتكرارا حتى يشفى. فقال ﷺ: (حق المسلم على المسلم ست... وإذا مرض فعده....) (مروان إبراهيم)

(خليفة بن ناصر العماري الدوسري (2020): الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى رجال الشرطة في قطر، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، العدد 17، جامعة برونيل، لندن، المملكة المتحدة المريكية، ص137).
مروان ابراهيم القيسي (2014): موسوعة حقوق الانسان في الاسلام، الطبعة الاولى، دار الكتاب الثقافي للطباعة والنشر والتوزيع الأردن، ص: 552

تعريف الدعم النفسي:

عملية تهدف إلى تعزيز القدرة على الصمود لدى الأفراد والأسر والمجتمعات، مما يتيح للفرد التعافي من تداعيات الأزمة ومواجهة مثل هذه الأحداث في المستقبل نذكر أن التدخل النفسي لا يتعلق بعلم الأمراض ليتم علاجه، ولكن يعمل على توظيف استراتيجيات خاصة للرجوع الى الحالة الطبيعية وذلك من خلال تعزيز إعادة بناء الهوية الفردية واستعادة الأمن الجماعي.

المنهجية العامة والخاصة للدعم النفسي :

يعتبر التدخل المبكر في الأزمات مهم للغاية، ولهذا تم تطوير تقنيات لمساعدة الناس - الذين لم يوجهوها بشكل كاف - في وقت قصير وفعال للمضي قدما والتقليل من الضائقة الأولية الناتجة عن الأحداث الصادمة على المدى القصير والطويل، وتعزيز الأداء التكيفي ومهارات التأقلم.

المنهجية العامة:

وذلك من خلال تفعيل العمليات الهادفة لإعادة بناء النسيج الاجتماعي الذي فرّضه الحدث ويكون ذلك وفق منهجية خاصة

- تحديد طبيعة الاشخاص المتدخلين (المهنة + التعريف بالأشخاص المتدخلين + مكان العمل الاصلي مع ترك أرقام أو عناوين إن أمكن) فمن الضروري إقامة اتصال تعاطفي وضمان التواجد من خلال استخدام مهارات الاستماع النشط، وإظهار الاهتمام بالشخص، والتشجيع اللفظي على التعبير عن الصعوبات الحالية. حيث ان الهدف الرئيسي هو تعزيز الطمأنينة ومساعدة الشخص على التواصل بهدوء والحفاظ على الاتصال.
- بغض النظر عن خطورة المشكلة، فإن الموازنة بين الفهم التعاطفي والتوجيه المتجاوب أو المهارات التعاونية دون تجاوز حدود السلوك المهني المناسب (يتطلب الكفاءة والمسؤولية الأخلاقية. ويجب على علماء النفس إدراك حدود نطاق الأزمة)
- تحديد طبيعة التدخل ومدته (هل هي زيارة واحدة وواحدة ام أنه عمل متواصل في الوقت)
- التنسيق مع الفرق المحلية لكي يتسنى متابعة الحالات وعدم انقطاع العمل بذهاب فرق المتطوعين.

(خليفة بن ناصر العماري الدوسري (2020): الدعم النفسي الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى رجال الشرطة في قطر، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، العدد 17، جامعة برونيل، لندن، المملكة المتحدة الامريكية، ص137)..
مروان ابراهيم القيسي (2014): موسوعة حقوق الانسان في الاسلام، الطبعة الاولى، دار الكتاب الثقافي للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، ص: 552

المحور الثاني: الدعم النفسي خلال الازمات

المنهجية العامة والخاصة للدعم النفسي :

- احترام عمل الفرق الأخرى ومحاولة التنسيق معها من أجل تحديد المجال الجغرافي الخاص بكل فرقة، أو على الاقل الاشخاص المتابعين من طرف كل فرقة ويجب أن تكون
- هناك معرفة متعمقة لنظام الإغاثة، والأدوار الوظيفية المختلفة التي تغطيها "الجهات الفاعلة" الأخرى في سيناريو الطوارئ.

المنهجية الخاصة:

والتي ترتبط بالأليات النفسية المتبعة من طرف المختصين وذلك من خلال العمل على تطبيق مجموعة من الاساليب والتقنيات النفسية المستوحاة من المقاربات النظرية

❑ الأسلوب الأول:

ينطوي على تسهيل المساعدة الذاتية، والدعم الاجتماعي في المجتمع المحلي والهدف من ذلك ان ينفتح الشخص مما يعاني الصدمة مع الاخرين ويشاطرهم مشاعره

❑ الأسلوب الثاني:

فنيات تدخل مستقلة عن العلاج الاسري، الهدف من هذا الأسلوب ينحصر في تحسين طرق التواصل بين افراد الاسرة وتشجيع افرادها ليكونوا أكثر تواردا او تراحما فيما بينهم. (مرسيلينا حسن شعبان)

- مرسيلينا حسن شعبان، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية، العدد 31 ، إصدارات شبكة العلوم النفسية، 2013، ص:23-24.

المحور الثاني: الدعم النفسي خلال الازمات

الآليات النفسية المتبعة، من المختصين النفسانين في ادارة الضغوط:

إدارة القلق:

من المعلوم أن الضحايا يعانون من مستويات قلق مرتفع، إذ تساورهم الشكوك حول إمكانية تكرار ما حصل، ويستعيدون تفاصيل معاناتهم، لذا لابد من تمارين الاسترخاء، والتنفس العميق، ومحاولة استعادة الثقة بالنفس وتقدير الذات.

فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها:

ويتمحور حول التخلص من الأفكار السلبية اللاعقلانية، التي ترافق اضطراب ما بعد الصدمة عادة.

الدعم الجماعي:

وهذا يعتمد على تصنيف الحالات بحيث تكون مجموعات لكل حالة من الذين تعرضوا لمواقف متشابهة، بحيث يسهل التركيز على حالتهم وقياس مدى نجاح كل خطة، إذ عندما يرى الأشخاص المتعرضين للصدمة النفسية اشخاص أخرين يعانون من المشكلة نفسها، فإن المقاومة تنخفض لديه ويصبح أكثر انفتاحا وتعاونا.

فنية التعريض:

ويهدف إلى مساعدة المصاب، على مواجهة الظروف والأشخاص، والمشاعر التي تفكر بالحادث أو الموقف، للعمل على تلاشي تلك المواقف تدريجيا، أو التقليل من تأثيرها (مرسيلينا حسن)

مرسيلينا حسن شعبان، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية، العدد 31 ، إصدارات شبكة العلوم النفسية، 2013، ص:62.

المتابعة النفسية المباشرة او عن بعد وارتباطها بتدخلات الأزمات:

غالبا ما تكون التدخلات عبر الإنترنت أداة مفيدة لتوفير التدخل النفسي المبكر للأشخاص الذين تعرضوا مؤخرًا للصدمات، كما هو الحال في الأحداث الصادمة واسعة النطاق. في مثل هذه الحالات، قد تكون خدمات رعاية الصحة العقلية معطلة أو حتى غير متوفرة، لأسباب لوجستية واقتصادية.

يشمل الدعم النفسي عبر الإنترنت مجموعة من التدخلات. من بينها:

- التدخلات المحوسبة، والتي عادة ما تكون قائمة على البرمجيات؛
- التدخلات القائمة على الإنترنت باستخدام أدوات الويب مثل المؤتمرات والمنتديات الصوتية أو المرئية؛
- والعلاجات المستندة إلى النص، والتي يتم إجراؤها عموما عن طريق البريد الإلكتروني.

أن التدخلات المستندة إلى الإنترنت توفر العديد من المزايا مقارنة بأنواع التدخل الأخرى يمكنها توفير الوقت والتنقل لكل من المرضى والمعالجين وتقليل طول قوائم، من بين أمور أخرى يمكن معالجة مشاكل الالتزام في التدخلات الموجهة ذاتيا باستخدام الموارد السمعية البصرية التي تكون جذابة للمستخدمين ومصممة وفقًا لثقافتهم.

يشمل نطاق التدخلات عبر الإنترنت مجموعة كبيرة من الأشخاص الذين لولا ذلك سيكون لديهم وصول محدود إلى الدعم النفسي المرضى الذين يعانون من مشاكل صحية خطـيرة، وقيود

التنقل، ومشاكـل الإفصـاح عـن الـذات، وما إلى ذلك.

أسئلة واجابات:

- ❑ هل على أن أعرض نفسي للخطر وأتحمل مقابل مساعدة الآخرين؟
- ❑ هل على أن أتجاهل مشاعري وألا أدعها تؤثر في عملي؟

لتقديم عملية دعم نفسي صحيحة يجب أن نضع في اعتبارنا النقاط التالية:

علينا أن نتذكر أن المتطوعين والعاملين يعانون أنفسهم من بعض نفس الآثار العاطفية كما المصابين بالكارثة وذلك كنتيجة لتوترات العمل في المجال، نظرا إلى تدخلهم ومساعدتهم للمتضررين فلابد من تزويدهم بالمعلومات النفسية والاجتماعية وبتدعيم قدراتهم على بالاعتناء بأنفسهم وبالآخرين. فحسب "شايير فالو فسكي" "يبدو أن المسعفين لايزالون في عيون الناس أبطالا خارقين ولا مجال للإعراب عن مشاعرهم، فتقنعون أنفسكم بأنكم قادرين على تجاهلها ولا تدعوها تؤثر في عملكم، لكن مثل هذه الادعاءات هي مجرد أوهام".

- عند تقديم الدعم النفسي:

نحن لا نغير واقع الشخص لكن نغير ردود أفعاله تجاه الواقع مهما كان سيئ الشخصية المسلمة شخصية متوازنة متكاملة جسم قوي، وعقل قوي، وروح قوية، هذه هي معالم الشخصية التي يريدها الإسلام (إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقا ولأهلك عليك حقا فأعط لكل ذي حق حقّه] (رواه البخاري).

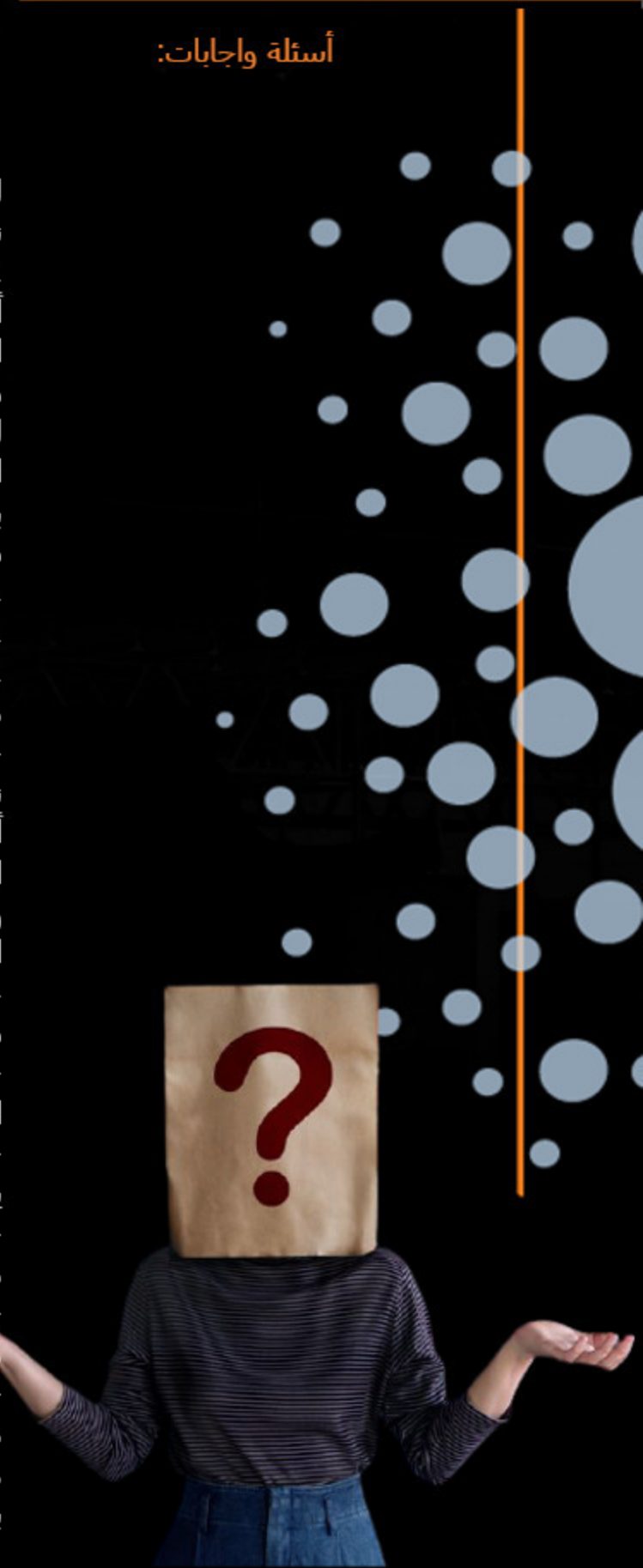
- ما الذي يجب تجنبه اثناء تقديم الدعم النفسي؟

-عدم إجبار الشخص على التحدث إن كان لا يرغب في ذلك يكفي أن تكون معه-

-الاستماع دون الإيحاء أو إبداء الرأي في موضوع معين والحكم على الأشخاص-

-عدم التجاوب أو الانفعال إن أظهر الشخص مشاعر النقم أو السخط

-عدم الخلط بين المهام (التدخل في إسعافات طبية أوعملا لجمعيات المتكفلة..) من أجل ضمان التنظيم والتنسيق والاكتفاء فقط بالإحالة والتوجيه إلى المصادر المعنية-



- مرسيلينا حسن شعبان، الدعم النفسي ضرورة مجتمعية، العدد 31 ، إصدارات شبكة العلوم النفسية، 2013، ص:23-24.

خاتمة:

في الاخير يمكننا القول أن خلفية المعالجين والإشراف المنتظم وتوافر المشرفين لدعم التدخلات الطارئة الصعبة هي قضايا مركزية لتعزيز الالتزام وفعالية التدخل ونتوقع أن المعالجين الآخرين الذين لديهم خلفية تدريب وممارسة مماثلة، والذين يعملون في سياقات مماثلة، قد يستخدمون نماذج مختلفة من التدخلات، مع مراعاة خصوصيات الأشخاص الذين يطلبون المساعدة وتكييفها وفقا لذلك أحد الدروس التي نستخلصها أن كل شخص يجب أن يمر بأزمات طوال حياته، لأنها فرص للتطور.

يفترض إريكسون أن القرار - سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا - لمثل هذه الأزمات سيحدد ذخيرة التكيف للموضوع لذلك، يمكن النظر إلى الأزمة على أنها شيء ليس متحيزًا بشكل حصري، ولكن أيضًا كفرصة للنمو.

ونختم هذا الدليل بتجميع بعض التوصيات للتدخل في الأزمات الأخيرة، على النحو التالي:

1) يجب تقديم المساعدة النفسية، أي المراقبة المستمرة للحالة العقلية للمريض، وضمان الدعم العاطفي، والسلامة، والمعلومات، والمساعدة، فضلاً عن التشجيع الفعال. استخدام الدعم الاجتماعي واستراتيجيات الرعاية الذاتية

2) لا يتم اعتماد الاستراتيجيات المنظمة بشكل مفرط، مثل استخلاص المعلومات النفسية، ولكن يجب تشجيع المرضى الذين يرغبون بالفعل في التحدث عن تجربتهم وإظهار القدرة على التعامل مع الضيق على القيام بذلك

3) لا ينصح بالعلاج الدوائي كإستراتيجية وقائية بعد التعرض لموقف مؤلم، ما لم تظهر على المريض أعراض كبيرة، مثل الأرق الحاد.

لمحة عن المركز

أنشأ مركز المساعدة النفسية الجامعي لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة ،بموجب قرار رئيس الجامعة السابق البروفيسور كمال بداري بتاريخ 09/2018/17، وفق مقرر إداري تحت رقم:23 بتاريخ 2018/09/09.

تم افتتاحه بجانب عيادة جامعة المسيلة تحت إشراف مديرة المركز الدكتورة بوعلاقة فاطمة الزهراء بحيث يسعى المركز لتحقيق هدفين أولهما التكفل النفسي بالدرجة الأولى والثاني تكوين كل المختصين في مجال تقديم المساعدة النفسية سواء كانوا في مجال علم النفس العيادي أو الإرشاد والتوجيه، وذلك في إطار تأهيل من يقدم التكفل النفسي، والمساعدة النفسية حيث تتمثل أهداف التكفل النفسي في ما يلي:

تأمين جلسات نفسية للإصغاء والمساعدة، للطلبة وعائلاتهم في إطار عملي ضمن المهنية والسرية والحيادية اليقظة .

ضمان تكوين متواصل لطلبة علم النفس العيادي ليسانس وماستر في مادة "التكفل النفسي" من خلال محاضرات مقدمة في الميدان العلاجي (التحليلي، الإنساني، المعرفي، السلوكي، العصبي...الخ) ؛وكذا الملاحظة بالمشاركة ضمن الجلسات النفسية .

فتح خلية المرافقة لذوي التحديات الخاصة وإنشاء فريق الدعم النفسي عن بعد.

فتح باب البحث العلمي من خلال إصدار كتب، تنظيم ملتقيات وأسابيع علمية، الإشراف على التربصات البيداغوجية

تحقيق توأمة بين مركز المساعدة النفسية لجامعة المسيلة، ومراكز تنتمي إلى جامعات أخرى من الوطن ، وكذا التعاون المشترك مع المخابر الجامعية ذات التوجه النفسي والطبي، لتبادل الخبرات والتجارب.

تحقيق التعاون بين مختصي القطاعات الأخرى كقطاع الصحة والقطاع الأكاديمي للأطوار الثلاث ما قبل الجامعي، أو القطاع الخاص، وذلك بإدراج محاضرات. كذلك تنسيق تكوينات قصيرة مع الأطباء العقليين les psychiatres

تم اعداد هذا الدليل سنة 2021 كنسخة PDF وذلك مباشرة بعد التكفل النفسي عن بعد بأفراد المجتمع ككل ومن جميع الولايات طالبي المساعدة النفسية أثناء الأزمات "كورونا- والحرائق الغابية»

978-9931-251-33-0