



## كيفية دعم شخص ما بعد حدث صادم

### نصائح تستند إلى الإسعافات النفسية الأولية\*



إذا كنت من الأشخاص الموجودين في الخطوط الأمامية لتقديم الإغاثة، هذه النصائح هي لمساعدتك على تقديم الدعم للآخرين!

إنّ التعرض لأحداث صادمة، مثل الانفجار المروّع في بيروت، يمكن أن يولّد العديد من ردود الفعل عند البالغين. **ردود الفعل هذه هي طبيعية وعادةً ما تختفي في غضون أيام قليلة.**

### إنّ ردود الفعل الشائعة على الأحداث الصادمة هي:

- أعراض جسدية (رجفة، وصداع، وتعب، وفقدان الشهية، ومشاكل في النوم، وآلام في الجسم)
- شعور بالتخدر، والحزن، والقلق، والارتباك، والخوف، والغضب أو الانفصال السريع
- استرجاع ما حدث والشعور بالضيق من جراء الذكريات المؤلمة، رؤية كوابيس أو ظهور مشاكل في التركيز
- الشعور بالذنب (للبقاء على قيد الحياة)، أو الشعور بالخجل (لعدم إنقاذ الآخرين)
- عصبية حادة أو كأن الشخص على أعصابه دائماً

### ما يجب فعله أو تجنّبه عند تقديم الدعم لشخص قد تعرّض لحدث صادم:

#### ما يجب فعله

- عرف عن نفسك (اسمك و دورك) بوضوح.
- اسأل الشخص كيف يمكنك مساعدته باستخدام أسئلة مفتوحة.
- استمع بتمعّن للشخص لتحديد اهم حاجاته ومخاوفه.
- عبر عن تعاطفك مع مشاعره "يمكنني أن أتخيل مدى صعوبة ذلك بالنسبة لك" "أفهم مخاوفك ...".
- اسمح للشخص بالتعبير عن مشاعره ولا تتسرّع في مواساته. قد يشعر من جرّاء ذلك أنه ليس لديه الحق في هذه المشاعر.
- قدّر مشاعر وردود فعل الشخص وقل له أنها طبيعية في هذا الظرف. مثلاً: "لك الحق في أن تكون حزيناّ وغاضباً"، "من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الارتباك أو الغضب بسبب الوضع..."; "أنا أفهم تماماً أن تشعر بهذه الطريقة...".
- أعط أي معلومات موثوقة قد تكون متوفرة لديك.
- كن صادقاً بشأن الأمور التي لا تعرفها.

#### ما يجب تجنّبه

- لا تفرض المساعدة على الأشخاص، ولا تكن متطفلاً أو انتهازيّاً.
- لا تضغط على الشخص للتحدث إذا لم يكن يرغب في ذلك.
- لا تعط رأيك في وضع الشخص، واكتفِ بالاستماع إليه.
- لا تحكم على ما فعله الشخص أو ما لم يفعله، أو على ما يشعر به. مثلاً لا تقل... "لا يجب أن تشعر بهذه الطريقة" أو "يجب أن تعتبر نفسك محظوظاً لأنك نجوت".
- لا تتحدث عن نفسك أو عن أمورك أو مشاكلك الشخصية.
- لا تعط وعوداً أو تلميحات كاذبة.
- لا تستخدم مصطلحات متخصصة جداً.
- لا تشارك قصة أو تجارب شخص آخر.





## كيفية دعم شخص ما بعد حدث صادم

### نصائح تستند إلى الإسعافات النفسية الأولية\*

#### ما يجب تجنبه

- لا تصرخ ولا تتحدث بسرعة.
- لا تنتهك السرية والثقة المشتركة.

#### ما يجب فعله

- كن صبوراً وهادئاً. استخدم نبرة صوت ناعمة.
- تعامل دائماً مع الشخص بكرامة واحترام.
- قم بضمان السرية ما لم تؤثر المسائل المذكورة على سلامة الفرد أو الآخرين.

إذا كان الشخص يعاني من ضيق عاطفي شديد، أمّن اتصاله بالخط الوطني الساخن للدعم النفسي

1564 - خط الحياة التابع لمنظمة Embrace

كل شخص لديه طرقه الطبيعية للتكيف. قم بتشجيع الأشخاص على استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية الخاصة بهم من خلال مساعدتهم على أن يتذكروا كيف قاموا بالتكيف في الماضي وما هي الأمور التي تساعدهم على الشعور بالتحسن. هذا سوف يسمح لهم بالشعور بأنهم أقوى وبأنهم قادرين على الإعتناء بأنفسهم. بعض الخطوات المفيدة التي يمكن اللجوء إليها:

- قم دائماً بالحصول على قسط كاف من الراحة.
- تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان وقم بشرب الماء.
- تحدث واقض بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء أو مع شخص تثق به.
- قم بالأنشطة التي تساعدك عادةً على الاسترخاء.
- ابحث عن طرق آمنة لمساعدة الآخرين خلال الأزمة وقم بالمشاركة في الأنشطة المجتمعية.

#### إذا بدا على الشخص أنه يعاني من ردود فعل أكثر شدة مثل:

- الجمود أو الانطواء على الذات.
- عدم الرد على الغير، عدم التحدث بتاتا.
- الارتباك والضياع (لا يعرف اسمه أو من أي مكان هو أو ما الذي حدث).
- الشعور بالحيرة، التخدر أو التبلد العاطفي، أو الشعور بالذهول أو بأن ما يحدث هو غير حقيقي.
- صعوبة في الاهتمام بالذات والآخرين.

#### قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من هذه المؤشرات إلى مزيد من الدعم:

- اتصل "بخط الحياة 1564"، الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار.
- حاول التأكد من عدم تركهم بمفردهم.
- حاول الحفاظ على سلامتهم حتى تمر العوارض الشديدة أو حتى تتمكن من الحصول على مساعدة من الآخرين.

#### تذكر!

خذ بعض الراحة لنفسك ولا تنس أن تأكل وتشرب الماء. فأنت قادر على المساعدة بشكل أفضل عندما تعطي بعض الوقت لتهتم بنفسك.