

## سلسلة فيديوهات حول الرعاية الذاتية للعاملين/ات في الخطوط الأمامية

إنّ العمل الميداني الإنساني مهنة تحمل العديد من المخاطر التي تؤثر على سلامة وصحة ورفاه العاملين/ات في الخطوط الأمامية. من الناحية النفسية، يتعرّض العاملون/ات في المجال الإنساني الى التعب النفسي والإرهاق والإجهاد العاطفي، وذلك نتيجة التعرّض المستمر للضغط النفسي الناتج عن التعامل مع حالات الطوارئ، كون طبيعة عملهم مرتبطة بمشاعر الحزن والقلق والخوف وغيرها من المشاعر الصعبة. ورغم أنّ هذه التحديات تعتبر متوقعة في هذا النوع من المهن، لكن يمكن ان نتفاهم في حال عدم التعامل معها بشكل صحيح مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

تعتبر الرعاية الذاتية مجموعة الأفعال التي يقوم بها الأفراد، بغرض تعزيز الصحة والوقاية من الامراض، مع أو من دون تلقي الدعم المتخصص. يبنى مفهوم الرعاية الذاتية على أساس فردي، ويتم تطويره وفقاً لاحتياجات الفرد، ومعتقداته، ومصالحه، وأسلوب حياته وروحانياته، بهدف الحد من الاجهاد والضغط وتعزيز الرفاه.

الرعاية الذاتية ضرورية للعاملين/ات في الخطوط الأمامية، ويشمل ذلك على سبيل المثال لا الحصر العاملين في الدعم النفس-اجتماعي، الاختصاصيين في العمل الاجتماعي، العاملين الصحيين المسؤولين عن إدارة الحالة، الموظفين المسؤولين عن حماية الطفل والحماية من العنف القائم على النوع الاجتماعي، العاملين في القطاع الصحي من أطباء، ممرضين مسعفين والأطباء والمعالجين النفسيين. أضف الى ذلك الصحفيين وطاقم الدفاع المدني ومقدمي الخدمات المباشرة للناس في الظروف الصعبة.

تعتبر محددات الصحة النفسية الثلاث (البيولوجية، النفسية، والاجتماعية) أساسية في الرعاية الذاتية، وإن تحسين الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تسبب الضغط والاجهاد عامل أساسي في تحسين الصحة النفسية، لكن ممارسة الرعاية الذاتية في أوقات الضغط والأزمات يمكن ان يساعد على استعادة وتحقيق التوازن وبالتالي ادارة عوامل الضغط بشكل بناء وفعال أكثر عبر تطوير آليات فعالة للتعامل مع الضغوطات.

عملاً برؤية الإستراتيجية الوطنية للصحة النفسية، والمبادرة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية في مكان العمل، يقدم البرنامج الوطني للصحة النفسية ومنظمة الصحة العالمية في لبنان، وبدعم مالي من حكومة هولندا، سلسلة فيديوهات حول مفهوم الرعاية الذاتية وأثر الضغوطات على الصحة النفسية. تتضمن هذه الفيديوهات تقنيات وتمارين تساعد للتعامل مع الضغوطات، خاصة المرتبطة بمجال العمل.

ملاحظة: للاستفادة من الفيديوهات ننصح بممارسة التقنيات والتمارين والعودة لها متى شئتم. يمكن مشاهدة الفيديوهات بالترتيب التي تجدونه مناسباً. لا تعتبر هذه التمارين بديلاً عن الاستشارة النفسية متى اقتضت الحاجة. تجدون نبذة عن الخدمات النفسية المتوفرة في لبنان والتي يمكن طلبها عند الحاجة، كذلك رابط للمبادرة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية في مكان العمل.

لماذا العناية بالصحة النفسية ضرورية؟

<https://youtu.be/Tg1cVjRCSCY?si=O5TIRdqF88xVaQNs>

أثر الضغوطات اليومية على صحتنا النفسية

<https://youtu.be/VUFSqwI2CNE?si=SC12Ud2vsjSB6Ay1>

ما هي الرعاية الذاتية؟

<https://youtu.be/z7U7xZRehkc?si=Nzb2UCw57g-A4M1A>

أثر الضغوط النفسية على العاملين/ات في الخطوط الامامية

يتعرض العاملون/ات في الخطوط الامامية الى ضغط يومي في العمل، ويشكل هذا الضغط مصدراً رئيسياً للإجهاد، ويبرز خلال الأزمات والمسؤوليات الهائلة التي يجب القيام بها. تختلف ردود الفعل على هذا الضغط النفسي من شخص الى آخر وقد تظهر على شكل إجهاد تراكمي، إجهاد عاطفي او صدمة ثانوية

<https://youtu.be/UyQqleGom8A?si=1yG1tA1hoKWQfeMw>

الإجهاد التراكمي والعاطفي

[https://youtu.be/-INl6-jQZxc?si=91Me0h\\_713-uYgL1](https://youtu.be/-INl6-jQZxc?si=91Me0h_713-uYgL1)

الاضطرابات النفسية المرتبطة بعمل العاملين/ات بالخطوط الامامية

<https://youtu.be/TwJ6HWbSPZo?si=cVuiUiu73C8h2jOb>

أدوات الرعاية الذاتية:

أربع مجالات اساسية تعتبر من أهم أدوات الرعاية الذاتية: الفيزيولوجية (العناية بالجسم)، المهنية (العناية بنفسك في مكان العمل)، النفسية (العناية بصحة أفكارك ومشاعرك) والروحية (إيجاد المعنى لحياتك)

[https://youtu.be/w7KeIlG-57U?si=X\\_iAs3xPWZl2dwm7](https://youtu.be/w7KeIlG-57U?si=X_iAs3xPWZl2dwm7)

استراتيجيات التأقلم الإيجابية مع الضغوط النفسية

<https://youtu.be/qcut9PB6Cec?si=WukM2nNZzA71R6Qa>

تقنية الارتكاز

[https://youtu.be/jB3vMJj4Giw?si=cGLUWmEReFh\\_mFQ](https://youtu.be/jB3vMJj4Giw?si=cGLUWmEReFh_mFQ)

تمرين التنفس البطيء

[https://youtu.be/k-h\\_7TpxSac?si=ASQ5QFCyOXSoXIKT](https://youtu.be/k-h_7TpxSac?si=ASQ5QFCyOXSoXIKT)

تقنية إدارة الأولويات

<https://youtu.be/uRRdyeg-gMg?si=IM-41qdo2ZHZbKVI>

تقنية حل المشكلات

[https://youtu.be/z6LHtYWTG1M?si=LNo\\_-4HcYyDO-euk](https://youtu.be/z6LHtYWTG1M?si=LNo_-4HcYyDO-euk)

في هذه السلسلة من الفيديوهات التي يقدمها البرنامج الوطني للصحة النفسية ومنظمة الصحة العالمية في لبنان، والتي يمكن العودة لها متى شئتم، تعرفنا على أساليب بسيطة تساعدكم في الرعاية الذاتية وتخفف من الضغط النفسي اليومي. في هذا الفيديو الأخير نخبركم عن مجموعة من الخدمات النفسية المتوفرة والتي يمكن طلبها عند الحاجة، لأن مفهوم الرعاية الذاتية يتضمن أيضاً طلب الخدمة النفسية من الاختصاصيين عند الحاجة لها.

**الخدمات النفسية المتوفرة في لبنان للمساعدة**

<https://youtu.be/xILvtDvCvGo?si=cvwEXMrsB6bL9A7S>

**هذه بعض التفاصيل الإضافية عن خدمات صحة نفسية مجانية أو منخفضة الكلفة في لبنان**

**خط الحياة 1564، الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار، بالتعاون مع Embrace (متوفر 7/24)**

إنّ خط الحياة الوطني هو خط ساخن يوفر مساحةً آمنةً لأي شخص يمرّ بضيق نفسي شديد أو تراوده أفكار بإيذاء نفسه أو بوضع حدّ لحياته لكي يتمكّن من التحدّث إلى أشخاص يستمعون إليه.

إنّ طاقم خط الحياة مدّرب ويعمل تحت إشراف اختصاصيين في الصحة النفسية، وهو يوفّر:

- الإصغاء النشط إلى المتصل.
- تقديم الدعم النفسي والمعنوي.
- تقييم شدة الأفكار الانتحارية وتقديم الدعم في الحدّ من خطر الانتحار.
- توجيه المتصل عند الحاجة إلى خدمات الصحة النفسية المتوفرة على الأراضي اللبنانية.

**منصة 4Ws على الإنترنت**

إن قائمة بخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في لبنان متاحة من خلال منصة على الإنترنت يستضيفها البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة ويمكن الوصول إليها من خلال الرابط ادناه. يمكنكم الدخول إلى المنصة عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم:



SCAN ME

كما يمكنكم الوصول إلى المنصة عبر زيارة هذا الرابط:

<https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home>

توفّر هذه المنصة معلومات حول خدمات الصحة النفسية المتاحة في لبنان (المجانية أو منخفضة الكلفة أو بتعرفة رمزية) وتفاصيل حول كيفية الوصول إليها. والجدير بالذكر أنّ المعلومات على المنصة توفّر لها المنظمات والجمعيات والهيئات التي تقدّم خدمات الصحة النفسية.

## برنامج "خطوة خطوة"

خطوة خطوة هو برنامج دعم نفسي سري ومجاني، للأشخاص الذين يعيشون ضغوطات ومشاعر صعبة، متوفر عبر تطبيق أو موقع إلكتروني. يتلقى المستخدمون دعماً نفسياً أسبوعياً من خلال البرنامج عبر الهاتف من قبل أشخاص مدربين، وذلك لمدة 5 أسابيع. إنّ برنامج خطوة خطوة هو بإدارة البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة، ويقدم حالياً كخدمة مجانية تهدف إلى مساعدة الأشخاص المقيمين في لبنان في الحصول على الدعم النفسي. يمكنكم الوصول إلى التطبيق عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم:



كما يمكنكم الوصول الى تطبيق خوة خطوة عبر:

<http://step-by-step-program.com>

**:App Store**

<https://apps.apple.com/us/app/step-by-step-خطوة/id1672023877>

**Play Store:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.azurewebsites.stepbystep.twa>

دوام العمل: 10 صباحاً - 6 مساءً، من الإثنين إلى الجمعة

لمعلومات أكثر حول المبادرة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية في مكان العمل الرجاء الضغط على الرابط التالي:

<https://mhworkplace.nmhp-lb.com/ar/mental-health>