

# استرداد الصحة العقلية بعد انتهاء

## النزاعات المسلحة

مصدر محتويات هذا الدليل:

مقتطفات من دليل "إجراء المقابلات وتقديم الاستشارات على مستوى القاعدة الشعبية"

ودليل "حقوق الإنسان في الشرق الأوسط"

المنشورة على موقعنا

[www.networklearning.org](http://www.networklearning.org)

المحررون:

ميف موينيهان ونيكوليت فاسنار وجون أندرسون

ترجمة مبارك على عثمان ومراجعة جميلة كمال

[mubarakosman@gmail.com](mailto:mubarakosman@gmail.com)

Stichting Networklearning.org

النسخة العربية، نوفمبر 2011، أمستردام

## فهرس المحتويات

0. مقدمة: المشاكل المتعددة بعد انتهاء الصراعات المسلحة.....4
- القسم الأول: ما الذي يمكن أن تقوم به المنظمة غير الحكومية.....5
- 1.1 تحديد المشاكل: أين تكمن المشكلة ومقارها.....5
- 2.1 تحديد الموارد: تقديم المشورة، العلاج من خلال الحديث (الفضضة) وتكوين المجموعات .....5
- 3.1 تحديد الموارد: مكان العمل.....6
- 4.1 تحديد الموظفين والتدريب الذي يحتاجونه .....6
- 5.1 الحزمة الأساسية .....7
- 6.1 تحديد علماء النفس والأطباء النفسانيين .....8
- 7.1 تحديد كيفية التعامل مع استخدام رسائل البريد الإلكتروني والهواتف النقالة .....8
- 8.1 تنظيم العمل في إطار المنظمة غير الحكومية .....9
- 9.1 ضمان السرية وسلامة الموظفين والعملاء .....9
- 10.1 جعل كل عامل على دراية بمثلث الإنقاذ .....11
- القسم الثاني: استراتيجيات - "الحزمة الأساسية".....13
- 1.2 عودة حياة الناس إلى مجراها العادي والمنتظم.....13
- 2.2 تقديم الاستشارة والعلاج من خلال الحديث (الفضضة) وتكوين المجموعات .....14
- 3.2 الغذاء السليم .....15
- 4.2 النوم بشكل أفضل .....19
- 5.2 التأمل والاسترخاء .....20
- 6.2 إيقاف الاستخدام المفرط للكحول والتدخين وتخزين القات والوصفات الطبية أو المخدرات.....21
- 7.2 تعزيز علاقات إنسانية مستقرة.....24
- 8.2 مساعدة الأزواج على تنظيم الأسرة والصحة الانجابية.....25

القسم الثالث: المجموعات الأخرى، مشاكل واستراتيجيات ..... 26

1.3 الأشخاص الذين يحتاجون إلى خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإيجابية..... 26

2.3 الأشخاص الذين يحتاجون إلى مزيد من الدعم من المجتمع ولاندماج فيه..... 28

3.3 الأشخاص الذين يتحملون مسؤولية أفعالهم..... 31

4.3 حزن وغضب الأطفال..... 32

5.3 كبار السن ..... 35

القسم الرابع : المشاكل النفسية – من المشاكل البسيطة إلى الخطيرة ..... 36

1.4 المصابون بالاكتئاب ..... 36

2.4 إساءة استخدام الكحول والتدخين والوصفات الطبية أو المخدرات..... 38

3.4 اضطراب ما بعد الصدمة..... 38

4.4 الاضطراب الثنائي القطب ..... 40

5.4 الفصام ..... 42

6.4 اكتئاب ما بعد الولادة/الذهان..... 43

كلمة أخيرة..... 44

موارد مفيدة على شبكة الإنترنت..... 45

## استرداد الصحة العقلية بعد انتهاء النزاع المسلح

### مقدمة: المشاكل المتعددة بعد انتهاء الصراعات المسلحة

لدى مؤسسة نتويرك ليرننج (networklearning.org) زملاء في غرب أفريقيا والشرق الأوسط ومناطق أخرى من العالم، حيث سادت في تلك المناطق فترات من الحروب والنزوح والقمع الضخم. بعد انتهاء النزاعات والحروب، عانت الأسر من الضغوط النفسية بمعدل كبير. فمنهم من عانى من أمراض عقلية حقيقية، كما مر بعضهم بموجات من الاكتئاب أو التوتر أو الدخول في حالات من الغضب العام. وصار بعض الأطفال عصبيين جداً، إذ بدأ نومهم يسوء أو تدهور تحصيلهم التعليمي في المدرسة. وفي ذات الوقت تم إتلاف المرافق الصحية ولم يعد للطواقم والإمدادات الطبية وجود.

أحياناً يبدو أن المجتمع ككل يعاني من الاكتئاب مما يعني سير المجتمع ببطء في عملية إعادة الإعمار. وينتظر الناس، بدلاً من البدء بأنفسهم في إعادة الإعمار، حتى تأتي الوكالات الأجنبية لتقوم بذلك نيابة عنهم.

قد يوجد بعض من قراء هذا الدليل ممن عاش في المجتمعات التي عانت من النزاعات، وقد توجد نسبة منهم من المدنيين الذين شهدوا الأحداث المؤلمة. كما قد يعاني المقاتلون السابقون سنوات كاملة من الصدمة والمرارات. بينما قد يعاني اللاجئ أو المقاتل من تعاطي المخدرات أو الأحداث الجنسية العنيفة والمحفوفة بالمخاطر. كل هذه العوامل حين تتفاعل مع بعضها البعض تزيد من احتمال اعتلال الصحة النفسية.

أما بالنسبة للعائلات النازحة بعيداً عن ديارها، فهناك مشاكل أخرى قد تعاني منها تتمثل في عدم القدرة على متابعة دروس اللغة، الحصول على الخدمات إضافة إلى الشعور بالغربة... في الوقت الذي يمتلك البعض منهم موارد: على سبيل المثال مقدراتهم وقوتهم الخاصة، الهواتف النقالة، والوصول إلى الإنترنت .

لا شك أنه قد اجتمع الموظفون التابعون لمنظمتك مع هؤلاء الناس الذين يعانون من هذه الأنواع من المشاكل. والسؤال هنا: هل هذا هو الوقت المناسب للتفكير بجدية في مساعدتهم، وبطريقة منهجية ومستتيرة؟ إذا كان الجواب بـ "نعم"، فهذا الدليل يأمل في أن يسهم في إرشادكم وتوجيهكم من خلال التفكير والتخطيط والبدء في هذا العمل.

## القسم الأول: ما الذي يمكن أن تقوم به المنظمة غير الحكومية

### 1.1 تحديد المشاكل: أين تكمن المشكلة ومقدارها

عليك أولاً أن تقرر، كمنظمة غير حكومية، ما إذا كان مجال الصحة النفسية هو المجال الذي تريد العمل فيه. سوف تستطيع أن تتخذ قرارات أفضل إذا قمت بزيارة ومقابلة وكالات أخرى في الحي أو المنطقة التي تعمل بها، ومن ثم إجراء دراسة استقصائية مع عينات تمثيلية صغيرة من المجتمعات التي تظن أنها متضررة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة حول الاستطلاعات البسيطة، يمكنك استخدام دليل "المعلومات: جمعها واستخدامها في جميع مراحل دورة المشروع" من [www.networklearning.org](http://www.networklearning.org).

يمكنك البدء في خطة التدخلات، عندما تمتلك فكرة واضحة عن المشاكل في منطقتك. يمكن للأشخاص في منطقتك والزملاء الذين تحدثت معهم من إثراء قراراتك. كما يمثل العاملون في منطقتك غير الحكومية مصدراً آخرًا للأفكار، ولكن عليك أن تتأكد من أن زملائك يمكن أن يسهموا في المناقشات وتقديم الاقتراحات.

كن معقولاً ومنطقياً: يمكن أن تساعد المنظمات غير الحكومية الصغيرة والمتطوعون المدربون في معالجة بعض المشاكل النفسية ولكن ليس كلها. عليك أن تدرك وتتعلم تحديد المشاكل الكبيرة التي لا تستطيع منطقتك التعامل معها. يمكن للمنظمات غير الحكومية وضع خطة لهذه المشاكل في وقت مبكر وتوفير نسخ احتياطية منها.

### 2.1 تحديد الموارد: تقديم المشورة، العلاج من خلال الحديث (الفضضة)

#### وتكوين المجموعات

قد يمتلك العاملون في منطقتك بالفعل مقدرات على تقديم المشورة واستخدام أسلوب الحديث (الفضضة) كوسيلة لمساعدة الناس ولتفعيل عمل المجموعات. أو قد يكون الموظفون على استعداد للتدريب على تلك المهارات أو القدرة على التدريب عليها. تمثل كل هذه موارد ثمينة حقاً. هناك مزيداً من المعلومات حول تقديم الاستشارات وتكوين المجموعات في القسم 2.2

### 3.1 تحديد الموارد: مكان العمل

يكلف الاشتغال في هذا النوع من العمل المنظمات غير الحكومية بعض الأشياء. فهو يتطلب أن يمتلك الموظفون التابعون لك مقدرة الوصول إلى شبكة الإنترنت والهواتف. كما تحتاج منظماتكم إلى نصيحة من الأطباء المتمرسين. وأيضاً إلى وجود غرف حيث يمكن مقابلة العملاء ولعقد اجتماعات المجموعات وعملها. وينبغي أن تتصف هذه الغرف بالآتي:

- تكون عازلة للصوت إلى حد ما بحيث لا يستطيع المنتظرون في الخارج سماع وفهم ما يقال ويجري داخل الغرفة أثناء المقابلة.
- أن يسود الغرفة جو من البهجة إلى حد ما من خلال وجود كراسي وورق وأقلام وطباشير إلخ وبعضاً من اللعب إذا كان من الممكن الحصول عليها.

### 4.1 تحديد الموظفين والتدريب الذي يحتاجونه

يحتاج كل من إجراء المقابلات وتقديم المشورة والاستشارات إلى مهارات قد لا تتوفر عند موظفي منظماتكم. وفيما يلي إحدى الطرق للحصول على تلك المهارات:

- تنزيل كتيب "إجراء المقابلات وتقديم الاستشارات على مستوى القاعدة الشعبية" من:

<http://www.networklearning.org/>

(أيضاً توجد منه نسخ باللغة الفرنسية والصومالية).

- بادئ ذي بدء، قم بطباعة قائمة مراجعة مهارات إجراء المقابلات (القسم 2 . 18) و قم بإجراء التدريبات والتمارين مع موظفيك، على أن يقوم كل واحد منهم بلعب دور من يقوم بإجراء المقابلة و دور المستجيب؛ ويمكن لكل مستجيب أن يخترع قصة في المقابلة أو أن يأخذ إحدى القصص الموجودة في نهاية الدليل (القسم 4 . 2).
- وبعد لعب دور إجراء المقابلة، قم بملء القائمة المرجعية وقرر ما إذا كان من أجرى المقابلة لديه بالفعل ما يكفي من المهارة.
- قم بهذا مع جميع الموظفين الذين يخططون للقيام بدور تقديم المشورة والاستشارة. يمكن للذين يحتاجون لتحسين مهارات إجراء المقابلات تشكيل مجموعة والتدريب من خلال القسم 1 من الدليل؛ سيتعلم هؤلاء تدريجياً مختلف المهارات من خلال الممارسة ولعب الأدوار أكثر فأكثر.

- يمكن للمجموعة، بمجرد اكتساب مهارات جيدة من خلال إجراء المقابلات، من الانتقال إلى القسم 2. حيث يتناول القسم 2 موضوعات عملية ونفسية. وتوجد هنا أيضاً قائمة مراجعة أخرى تحدد ما إذا كانوا مدربين بما فيه الكفاية لبدء العمل بشكل مستقل.
- بدلاً من ذلك قد يكون هناك أشخاص من ذوي الخبرة الجيدة في منطقتك والذين يمكنهم الحضور وتقديم دورة تدريبية. يمكنك تنزيل دليل "كيفية تقديم دورة أو ورشة عمل" من هنا:

<http://www.networklearning.org/>

مورد آخر للمدى الطويل هو كتاب المساعدة الذاتية والمنشور على شبكة الإنترنت:

" [Psychological Self-Tools](#) "

وهو يشرح كيف يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل من تغيير سلوكهم. وقد تمت كتابة هذا الكتاب من وجهة نظر عالم نفس مهني. يمكن للأشخاص الذين نالوا قسطاً من التعليم الثانوي متابعة النص وفهمه. وعنوان الموقع:

[www.mentalhelp.net/poc/center\\_index.php?id=353&cn=353](http://www.mentalhelp.net/poc/center_index.php?id=353&cn=353)

## 5.1 الحزمة الأساسية

تشير دراسات الاتزان والمرض العقلي، المنشورة في الكتب وعلى شبكة الإنترنت، إلى أن هناك ثمانية مجالات للتدخلات التي يمكن أن تعزز من الصحة النفسية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية وذلك من أجل الوقاية أو المساعدة، وهذه المجالات هي:

1. مساعدة الناس ليكون لديهم إطار منتظم وطبيعي في حياتهم
2. استخدام أسلوب العلاج من خلال أسلوب الفضفضة وتقديم المشورة أوتكوين المجموعات
3. مساعدة الناس على تناول الطعام بشكل صحيح
4. مساعدة الناس على النوم بشكل أفضل
5. استخدام التأمل والاسترخاء
6. وقف الاستخدام المفرط للكحول والسجائر والقات والأدوية الطبية والمخدرات
7. تعزيز علاقات إنسانية مستقرة
8. إدارة الحياة الجنسية

وسوف تناقش كل من هذه المجالات بشكل أوسع في القسم الثاني.

أولاً يحتاج العاملون في منطمتك إلى ترجمة كل من هذه المجالات الثمانية في شكل نصائح عملية للناس في المنطقة التي تعمل بها. وربما تقومون بإضافة واحد أو اثنين من المجالات التي تعتبرونها ضرورية في ثقافتكم.

خذ دائماً في الاعتبار التكلفة: فقبل التوصية بأية موارد من شأنها أن تكلف مالاً، مثل الأدوية أو الهاتف النقال، تأكد من أن لدى الأسرة ما يكفي لتغطية الإيجار والتدفئة واتباع نظام غذائي جيد. فعلى أثر أي اضطراب مدني يكون هناك الكثير من الناس الذين يعيشون في فقر مدقع.

## 6.1 تحديد علماء النفس والأطباء النفسانيين

يمثل علماء النفس والأطباء النفسانيين موارد مهمة لمنطمتك إذا استطعت العثور عليهم. فقد تحتاج إلى مساعدة في جوانب عديدة من العمل الذي تقوم به، مثل ما يلي، ولكن تذكر دائماً أن عليك وضع الأولويات حسب ظروف منطقتك في الاعتبار.

- يجب أن يكونوا بالفعل خبراء في مجال تحديد ومعالجة المشاكل النفسية الحادة، مثل انفصام الشخصية.
- يمكنهم مساعدة موظفيك في تحديد العملاء الذين تظهر عليهم أعراض مبكرة أو علامات دالة على مشاكل متقدمة.
- يمكنهم الاستفادة القصوى من وقتهم ومهاراتهم من خلال العمل جزئياً من خلال الهواتف المحمولة ورسائل البريد الإلكتروني.
- يمكنهم المساعدة في إنشاء وتشغيل المجموعات.
- يمكنهم المساعدة في تحديد سبل الحصول على الأدوية عندما تتوقف الإمدادات العادية.

## 7.1 تحديد كيفية التعامل مع رسائل البريد الإلكتروني والهواتف النقالة

يمكن للهواتف النقالة المساعدة في حالات الطوارئ والمشاورات. ويمكن استخدام الهواتف النقالة ورسائل البريد الإلكتروني على حد سواء لبناء المجموعات وشراكات الأصدقاء من أجل الدعم المتبادل. يمكنك التفكير في خلق مجموعات الدعم على شبكة الإنترنت، في حال توفر مقاهي شبكة الإنترنت في منطقتك. ويمكن للناس هنا كتابة قصصهم والتعليق والاستجابة لما يطرحة الآخرون، سواء عبر الكتابة في نفس الوقت أو عندما يكون الأمر ممكناً ومرحياً لهم. هذه المجموعات هي مناسبة خاصة



بالنسبة للأشخاص الذين لا يريدون الكشف عن هويتهم - على سبيل المثال العملاء الذين يعانون من مرض عقلي، أو من فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز أو الذين هم مثلي الجنس. وإذا كان في منطقتك موظفون لديهم تفهم لهاتين المجموعتين الأخيرتين، فعليك إشراكهم. أما إذا لم يكن لديك أي موظف من هذا النوع، حاول أن تجد شخصاً يتطوع ليتم تدريبه على ذلك.

## 8.1 تنظيم العمل في إطار المنظمة غير الحكومية

فيما يلي أحد أساليب تقدم العمل في المنظمة:

**الخطوة الأولى:** أن تقوم مجموعة قليلة من الموظفين بتقديم المساعدة الشخصية للعملاء، شخص لشخص، حين يتصل العملاء بالمكتب الرئيسي للمنظمة غير الحكومية.

**الخطوة الثانية:** تشكيل مجموعات: يمكنك تحديد مشكلة ما مشتركة بين العملاء. على سبيل المثال، قد يكون من المناسب في مجتمع من النازحين تحديد مشاكل "الشعور بالعجز والعزلة" أو "الشعور بالخوف من بدء الحياة الطبيعية"؛ وهذه ليست مشاكل حادة ولكن هي مشاكل يمكن لأعضاء المجموعة من أن يساعد كل منهم الآخر في حلها. وتقوم المنظمة غير الحكومية بتكوين مجموعة لمناقشة "الانتقال من العجز إلى السيطرة على حياتنا". و يمكن لأحد الموظفين من الجلوس في المقدمة والرصد والتعلم.

**الخطوة الثالثة:** يحتاج الموظفون الذين يعملون بعيداً عن المكتب الرئيسي إلى البقاء على اتصال عبر الهاتف النقال والبريد الإلكتروني. ومن ثم يمكنك أن تبدأ في ربط الناس مع بعضهم البعض حتى يتمكنوا من العمل في أزواج، وتقديم الدعم المتبادل لبعضهم البعض.

**الخطوة الرابعة:** يمكنك أن تبدأ في إنشاء مجموعات البريد الإلكتروني. وإلى آخر هذا النوع من الخطوات.

## 9.1 ضمان السرية وسلامة الموظفين والعملاء

تتضمن السرية الحرص على الاحتفاظ بجميع السجلات بشكل آمن جداً. قم باتخاذ الترتيبات اللازمة لحماية السجلات، خاصة الملفات الحساسة على جهاز الحاسوب، بكلمة السر. يجب أن يقوم بهذه المهمة شخص خبير في مجال أمن الحاسوب.

## السلامة من الغضب والعنف

سوف يتدفق إلى منطمتك عملاء جدد، بعضهم يعاني من مشاكل نفسية. في هذه الحالة أنت بحاجة الى خطة للتعامل مع الناس الذين يشعرون بالغضب أو تتناهم موجات من العنف (عادة من الرجال، ولكن ليس دائماً). ربما يكون هؤلاء هم من يحتاج إلى مساعدتك. حيث قد يعاني الأشخاص الذين مروا من خلال تجارب سيئة الكثير من السلوكيات السلبية. لكنهم لا يزالون بحاجة إلى المساعدة و ينبغي أن تركز هذه المساعدة وتقوم على الاحترام.

لذا، يجب على أية وكالة مسؤولة جعل مكاتبيها آمنة، سواء بالنسبة للعميل الصعب أو بالنسبة للموظفين. على كل حال، إن السماح للعميل بالانتقال من حالة الغضب الى العنف ومخالفة القانون لاتساعد هذا العميل بل تضره. وعليه يجب فحص أية مساحات يستخدمها العملاء بحيث لا يوجد شيء يمكنهم استخدامه لإيذاء أنفسهم. و إذا كان المستشار خبيراً وشعر بالسيطرة على الوضع، فهناك سبل تسمح للتعبير عن الغضب، مثل وجود الوسائد التي يمكن اللكم عليها. يمكن للأفكار التالية أن تساعد أيضاً:

- تأكد من تدريب جميع الموظفين، بما في ذلك موظف الاستقبال والنظافة، على تهدئة أي شخص غاضب. يمكنك مساعدة الناس على الهدوء بأن تطلب منهم الجلوس، وإبلاغهم أن المنظمة ستأخذ مشكلتهم على محمل الجد و تفعل ما في وسعها، ومن ثم تقديم كوب ماء لهم.
- يجب أن تكون حذراً بشأن نبرة الصوت، بحيث تكون هادئة وبدون أي إيحاء بالغضب أو الخوف.
- تأكد من أنه يمكنك أن تغلق أبواب الغرف من الداخل.
- تأكد من أن يتم إعلام الأشخاص الجدد الذين يأتون للمنظمة بأنهم ليسوا وحدهم في المنظمة وأن هناك آخرين حولهم. ولا ينبغي أبداً ترك موظف وحده في المبنى مع عميل، على سبيل المثال في نهاية اليوم. يجب أن يكون لديك دائماً حارساً وخطة لكيفية التعامل مع شخص غاضب جداً. إذا كان على الموظف إجراء مقابلة مع العملاء وحيداً في غرفة مع إغلاق الباب، فعليك تركيب نظام إنذار في المكتب - في صورة بسيطة مثل سلسلة في متناول يد الموظف، يمكنه عند سحبها أن يرن الجرس. وعليك أن تتأكد من القيام ببروفة مع الحارس بحيث يعلم الجميع ما يجب عليهم القيام به.
- إذا كان لديك موظف مهني للصحة النفسية يشارك في عملك، يمكنه أن يكون أيضاً جزءاً من الخطة وعلى استعداد للحضور إلى المكتب وبحوزته مهندات إذا لزم الأمر.

- يجب على موظفي المنظمات غير الحكومية أن يعلموا أنه من الأفضل أن لا يحضر إلى المكتب أشخاص غاضبين جداً. وفكر في طريقة يمكنك أن تساعدك بها، وذلك عن طريق إحالتهم إلى موظف مهني للصحة النفسية أو ربما عن طريق إشراك وسيط كشخص ثالث في أي نقاش. فهل يقبل العميل الاستماع إلى أحد الأقارب...؟.. أو الاستماع إلى رجل دين...؟ أو الاستماع إلى واحد من كبار السن؟ المنظمة التي لا تأخذ سلامة موظفيها ورعايتهم بعين الاعتبار، لن تكون أهلاً لرعاية عملائها.

### العملاء الأصغر سناً وسلامة شبكة الإنترنت

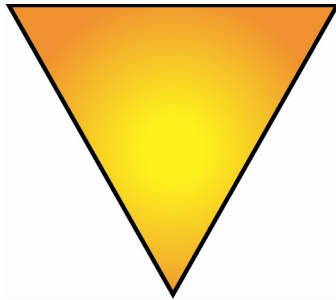
يبحث المحتالون عبر شبكة الإنترنت، في كل الثقافات، عن الشباب أو غير الناضجين من أجل استغلالهم. يجب على منظماتك اتخاذ قرار بشأن كيفية رصد ومنع حدوث مثل هكذا محاولات للاتصال بالشباب وصغار السن. فقد تحتاج، في حالة الأشخاص تحت سن 18 الذين يستخدمون شبكة الإنترنت، إلى إشراك أولياء الأمور لرصد محادثاتهم.

### 10.1 جعل كل عامل على دراية بمثلث الإنقاذ

يمثل مثلث الانقاذ أداة لفهم وإدراك الدوافع. فيمكن للعاملين في مجال مساعدة الآخرين، أو في مجال حل النزاعات استخدام مثلث الإنقاذ لمعرفة سبب تصرف الأشخاص المتورطين بهذا الشكل أو هذه الطريقة (بما في ذلك دوافع العاملين أنفسهم). هناك أربعة أدوار نميل أنا وأنت أو أي شخص آخر إلى لعبها والوقوع فيها: الضحية، الممعتدي/الجلاد، المنفذ والمراقب. إنها مثل لعبة الأدوار فيما عدا أننا نفعل ذلك أكثر من مرة بدون وعي منا.

الممعتدي/الجلاد

المنفذ



الضحية

المراقب

لدينا جميعاً أدوار نجدها مريحة بشكل خاص، مثلاً نحن الكتاب وأنت القارئ اللذين نعمل في المنظمة غير الحكومية، فإننا جميعاً على الأرجح نحبذ دور المنقذ.

يحب آخرون مثلاً لعب دور الضحية جيداً. إذا قمنا بمساعدتهم في مشكلة واحدة سيجدون أخرى، تماماً كما أي فوضوي. وحتى توجد ضحية، فلا بد لمعظم الناس من وجود رجل سيئ يجعل منهم ضحايا وهو المعتدي. والمثال الكلاسيكي هو المرأة التي تبدو ضعيفة وتتزوج دائماً رجلاً يعاملها بشكل سيئ ومن ثم تجد رجلاً آخر يقوم بإنقاذها. وبمجرد أن ينقذها، يبدأ هو أيضاً، في معاملتها بشكل سيئ - وهكذا تبدأ في البحث عن رجل ثالث الخ..

قد يستاء المساعدون النفسانيون جداً إذا ما قاموا بمحاولة لمساعدة مجموعة وفشلت محاولتهم. "هؤلاء الناس لا يستحقون مشاركتي وأنا ذاهب لأقول لهم ذلك..." - في هذه الحالة فقد أصبح هذا المساعد النفسي الغاضب معتدٍ أو جلاذا!

لذلك فنحن لا نبقى دائماً في دور واحد، بل نتحرك دائماً في مختلف أنحاء مثلث الانقاذ. وليس فقط الأفراد الذين يفعلون ذلك، بل حتى القرى والجماعات العرقية والدول تلعب هذه الأدوار المتمثلة في الضحية، والمعتدي/الجلاد أو المنقذ. هل يمكنك التفكير في أمثلة من داخل مجال عملك؟ أو من أفريقيا وآسيا في السنوات العشر الماضية؟

أما الدور الرابع فهو دور المراقب أو المتفرج أو المشاهد - فهو من يرى ما يحدث ولكن لا يفعل شيئاً. يمكن للأفراد أو للدول أن تلعب هذا الدور. وغالباً يلعب المجتمع الدولي أو حتى الأمم المتحدة هذا الدور في مواجهة الفظائع.

## القسم الثاني: استراتيجيات - "الحزمة الأساسية"

يجب أن نضع في اعتبارنا أن هذا الدليل يعالج حالات الأزمات في حالة عدم توفر الخدمات العادية. إذا عادت الحياة الطبيعية حيث تقيم وتوفرت خدمات الصحة العقلية والنفسية وعاد المهنيون مرة أخرى، ستكون قادراً على إيجاد وسائل أخرى للعمل. وفي ظل غياب الخدمات والمهنيين، فإن اتباع النقاط التالية سوف تحسن من حياة الناس في كثير من الحالات في الوقت الذي ليست لها أضراراً:

- عودة مجرى الحياة العادي والمنتظم إلى طبيعته
- العلاج من خلال الفضفضة وتقديم المشورة وتكوين المجموعات؛
- تناول الطعام بشكل صحيح؛
- النوم بما فيه الكفاية؛
- الاسترخاء والتأمل؛
- وقف الاستخدام المفرط للكحول والسجائر ومضغ القات والأدوية الطبية والمخدرات؛
- من الأهمية بمكان تعزيز علاقات إنسانية مستقرة؛
- إدارة الحياة الجنسية.

### 1.2 عودة حياة الناس إلى مجراها العادي والمنتظم

تعلم كل عائلة عادية أنه عليها أن تنهض من النوم في وقت محدد، وأن عليهم أن يكونوا في مكان العمل أو المدرسة في فترة زمنية معينة، وأنهم إذا تأخروا سوف يتم إغلاق مضخة الماء، وأن عليهم البدء في طهي البقوليات في وقت معين وذلك لأن عائل الأسرة سيعود إلى البيت خلال ساعتين، وسيكون جائعاً. إن هذا النوع من الإطار - على الرغم من أنه قد يغضب المراهقون المتمردون - إلا أنه يعطي شعوراً بالأمان لأفراد الأسرة. و يمكن لمخيمات اللاجئين الجديدة أن تستقر بشكل أسرع إذا كان هناك جدول زمني للمدارس ولتوزيع المؤن إلخ، والذي يشبه الروتين القديم للحياة اليومية في الثقافة المحددة. فالأسر النازحة بحاجة إلى تحسين جداولها الزمنية، على سبيل المثال، أن لا يعرقل النوم المتأخر للابن المراهق حتى وقت الغذاء حركة الجميع في مكان العيش المشترك المحدود المساحة.

## 2.2 تقديم الاستشارة والعلاج من خلال الفضفضة وتكوين المجموعات

تقديم الاستشارة هي وسيلة للعلاج من خلال الفضفضة والإصغاء للعملاء (وهو مصطلح قد يبدو أقل تهديداً للعملاء). إنه طريقة لمساعدة الناس على اتخاذ خيارات جيدة:

- **يحتاج العملاء لمعرفة أن لديهم خيارات مختلفة يمكنهم الاختيار من بينها**  
تعيش بعض المجموعات في ظل ظروف حيث يقوم الآخرون بالاختيار نيابة عنهم، مثلاً أن يقرر النظام كل شيء ومن يختلف معه من الأفراد يعرض حياته للخطر. وعندما ينبزغ فجر الحرية تستغرق تلك المجموعات وقتاً للبدء في اتخاذ القرارات الخاصة بهم بأنفسهم بعد أن عانوا من الصدمة لفترة طويلة.

- **يحتاج العملاء اتخاذ خيارات بأنفسهم:** عند تقديم الاستشارة لا ينبغي أن تقول للناس ما يجب عليهم القيام به، وإنما قدم لهم المساعدة للنظر والتفكير في الإمكانيات المتاحة وكيف يشعرون تجاهها. ومن ثم لا بد أن يتخذوا قراراتهم بأنفسهم. إذا كنت تدفعهم في اتجاه اتخاذ قرار ما وكان العميل غير ملتزم حقاً، فقد لا يضع القرار موضع التنفيذ، ويكون ذلك هدر لوقت الجميع.

- **يحتاج العملاء اتخاذ خيارات جيدة:** قد نكون اتخذنا، في مسيرة حياتنا، خياراً سيئاً في بعض الأحيان. يكرر بعض الناس اتخاذ نفس الخيار عدة مرات. فقد يختارون نفس نوع الشريك الذي سيجعلهم غير سعداء، أو الذي يدفعهم للعودة إلى معاورة الخمر في كل مرة. إذا كنت تستطيع مساعدة الناس على رؤية هذه النماذج، قد يكون ذلك كافياً بالنسبة لهم للتوقف. ولكن غالباً لا تكفي الاستشارة وحدها لحل جميع المشاكل.

يمثل مفهوم التمكين فكرة مهمة في كل هذا. حيث يعني أن تمنح العملاء تدريجياً، من خلال تقديم المشورة والاستشارة، السلطة - وذلك من خلال توفير المعلومات والتحقق منها (والقول لهم أنها معلومات جيدة)، وبالتالي مساعدتهم على اتخاذ القرارات التي تعيد السيطرة على حياتهم مرة أخرى إلى أيديهم.

فمن الصعب على الناس المتعلمين الابتعاد والانزواء وترك الآخرين يتخذون قراراتهم الخاصة بهم. ويسهل ذلك عندما يمتاز من يقدمون الاستشارة والمشورة بالوعي والإدراك لأنفسهم ولدوافعهم الخاصة. وستجد بعض التمارين التي ستساعد في "إجراء المقابلات وتقديم الاستشارات على مستوى القاعدة الشعبية"، كما يجب على الجميع دراسة مثلث الإنقاذ (أنظر القسم 1.10).

## تشغيل المجموعات

يمكن تشغيل بعض أنواع المجموعات من قبل الأعضاء. أما المجموعات التي تهدف إلى تغيير السلوك فينبغي أن يكون لديها ميسر أو مساعد. يجب أن يكون الشخص الميسر من ذوي الخبرة بحيث يجلس مع المجموعة ويساعدها على بدء عملها ويمكن أن يضيف معلومات مفيدة - إذا دعت الضرورة التحكم في السلوكيات غير اللائقة. قم بتنزيل "التربية الصحية لتغيير السلوك" من الموقع:

[www.Networklearning.org](http://www.Networklearning.org)

ومن ثم قم بطباعة الصفحات 32-34 حول "المجموعات التي بها ميسر" ، والتي تغطي قضايا مثل التوازن بين الجنسين، وحجم وطريقة تكوين المجموعات وتطورها.

## 3.2 الغذاء السليم

يرتبط شعور الناس بصحة عقولهم وأبدانهم (العقل - الجسد)

يؤثر ما نتناولناه من طعام أو شراب بالأمس على كيفية شعورنا في اليوم التالي. سوف نتعرف على هذا الشعور إذا استيقظت في الصباح الباكر بعد تناول الكثير من الكحول أو الكثير من الفواكه الخضراء.

قد يظل العملاء تحت الضغط النفسي لفترة طويلة، ويتناولون طعاماً ذو قيمة غذائية متدنية وينامون بشكل سيء أو قد يعتمدون على حصص اللاجئيين وربما يعانون من نقص مزمن في مادة أساسية في نظامهم الغذائي. تأمل في تأثير ذلك على جسد المرأة وحياتها نتيجة فقر الدم لسنوات طويلة. قد تمتلك بعض المجموعات ميزانيات محدودة جداً - ويمثل الغذاء بند واحد فقط من بنود الصرف. عليك العمل مع وكالات أخرى متخصصة في الصحة والتغذية لتطوير مقدراتك وتقديم نصائح عملية لموقعك ومنظمتك.

قم بتشجيع الناس، إذا كان حطب الوقود نادراً أو مكلفاً، على القيام بالطبخ في مجموعات كبيرة. وعلى العموم، يمكنك الحصول على قيمة غذائية أفضل إذا اشتريت المواد الخام، مثل الطحين، ومن ثم قمت بطهيها بدلاً من شراء سلع غذائية مصنعة مثل البسكويت أو الكوكا كولا (والتي هي مليئة بالسكر وليست لديها قيمة غذائية كبيرة)

يتناول الناس، في الغالب، الكثير من الكربوهيدرات (القمح والذرة والأرز وغيرها). وهذه مهمة في النظام الغذائي من أجل الحصول على الطاقة. وعليك أن تدرك أن الأرز أو الخبز البني هما أفضل من

الخبز أو الأرز الأبيض - حيث تحتوي على الكثير من الحبوب الكاملة، وبالتالي الكثير من الألياف والفيتامينات والتي يجد معظم النازحين صعوبة في الحصول على ما يكفي منها. قد يصاب الناس، الذين يحصلون على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من المكونات الغذائية الأخرى، بالاكنتاب والحمول، و في نهاية المطاف على زيادة في الوزن. فهم بحاجة أيضاً للبروتين - وقد لا يحصلون على ما يكفي منه، فالبروتين يبني العضلات والدماغ. ويوجد البروتين في اللحوم وأيضاً في السمك والبيض والحليب والجبن والفاصوليا وهي كلها مصادر جيدة للنساء والأطفال فضلاً عن الرجال. قد لا يحصل النازحون على ما يكفي من الخضار والفاكهة، وهي مصادر مهمة للفيتامينات والألياف.

ربما يكون طرح حلول طويلة الأجل لسوء التغذية خارج نطاق دور المستشار، ومع ذلك، يمكن لمنظمتك أن تقوم بالآتي:

- تحليل المشاكل والتحدث مع العاملين في مجال المعونة الغذائية.
- التحدث مع الأشخاص الذين يديرون مشاريع أخرى بما في ذلك القروض الصغيرة. فقد تشجع القروض الصغيرة المرأة على إنتاج الدجاج والبيض والحليب و الماعز.
- توفير جزء كبير من بذور الخضار - التي يمكن أن تباع بكميات صغيرة ويمكن زراعتها في أية زاوية، أو في حاويات (على سبيل المثال اثنين من إطارات السيارات القديمة، واحد فوق الآخر).

بالإضافة لذلك :

- إذا توفرت البقوليات المجففة، ابدأ في تشجيع الناس على إنباتها (الفاصوليا النابتة). فالبقوليات المنبثة مليئة بفيتامين جيم. أنظر [www.thefarm.org/charities/i4at/lib2/sprouts.htm](http://www.thefarm.org/charities/i4at/lib2/sprouts.htm)
- ينبغي لضمان ما يكفي من الفيتامينات، اتباع نظام غذائي جيد بمزيج من الفواكه والخضروات الطازجة التي تغطي معظم ما يحتاجه معظم الناس. فبالكاد تعطي حبوب الفيتامين قيمة أفضل عندما تكون الأموال غير متوفرة. كما أن حقن الفيتامين فعاليتها مشكوك فيها، كما يمثل الحقن من قبل أناس غير مدربين خطراً.
- هناك العديد من العلاجات العشبية التي أثبتت جدواها. فعلى سبيل المثال يمكن أن يساعد النعناع في علاج المعدة والإجهاد وفقدان الشهية، فعليك أن تقدم المشورة لمن يعانون من ذلك بشرب شاي النعناع (يكون خفيفاً وبدون سكر).



## وظيفة عائل الأسرة

لكل عائلة عائل، سواء كان امرأة أو رجلاً، يقوم بوظيفة تقسيم الموارد الغذائية للأسرة بين أعضائها. فكل عضو لديه احتياجات مادية مختلفة، وعلى العائل أن يقوم بتقسيم منصف وليس تقسيم الحصص الغذائية إلى حصص متساوية بل وفقاً للحاجة. كما على عائل الأسرة أيضاً ضمان توفير الرعاية الصحية لأسنان الجميع، على سبيل المثال من خلال توفير الفرش أو المسواك.

### الفئات ذات الاحتياجات الغذائية الخاصة: النساء والأطفال وكبار السن

ينبغي أن تحظى النساء الحوامل بالأولوية عند تقسيم المواد الغذائية حيث أن حصتها من الغذاء لها ولجنينها. وفي بعض الثقافات، تعاني النساء الحوامل والمرضعات غالباً من نقص الوزن وفقر الدم (ضعف الدم بسبب نقص الحديد). قد يتسبب النزيف الشهري الثقيل للنساء في أن يعانين أيضاً من فقر الدم. ويمكن مساعدتهن من خلال الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء أساساً (وخصوصاً الكبدة)، والخضروات الخضراء. كما أن الأطفال الصغار والمراهقين بحاجة متزايدة إلى حصة معقولة من الحديد أيضاً.

تحتاج ثلاث مجموعات بشكل خاص - النساء والأطفال وكبار السن إلى المحافظة على نمو عظامهم وصحتها. ولكن هذه المجموعات غالباً لا تحصل على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين د وأشعة الشمس. يمكن للأطفال الذين لا يحصلون على ما يكفي من هذه الفيتامينات أن يصيبهم الكساح ونقوس الساقين. أما بالنسبة للنساء الحوامل فمن المهم أن يحصل الجنين على الغذاء من الأم، بما فيه الكالسيوم. كما تحتاج النساء غير الحوامل أيضاً إلى بناء قوة العظام، حيث يمكن أن تعاني المرأة الأكبر سناً من ضعف العظام (هشاشة العظام). إذا فالنساء والأطفال وكبار السن جميعاً بحاجة لمصادر للكالسيوم كل يوم إذا كان ذلك ممكناً. والتي توجد في منتجات الألبان والأسماك الكاملة بما فيها العظام وبذور السمسم.

تمد أشعة الشمس الجسم ببعض من فيتامين د الضرورية لمعالجة وتثبيت الكالسيوم وبناء العظام. هكذا يتم مساعدة المجموعة نفسها من خلال التعرض لأشعة الشمس كل يوم. وجميع هذه المجموعات تحتاج إلى تمارين رياضية خفيفة ولطيفة لبناء قوة العظام.

يعتمد تحديد الكميات الدقيقة من الكالسيوم وفيتامين د وأشعة الشمس التي تحتاجها مجموعة من الناس على الموقع الجغرافي لمنطقتك ولون بشرة الناس (فكلما كان لون البشرة فاتح كلما كان الجسم قادر

على امتصاص المزيد من فيتامين د). لذا فقد تحتاج لخبير محلي يمكنه تقديم أفضل نصيحة تتعلق بالظروف المحددة.

كما أن زيت أوميغا، وهي زيوت غنية بالفيتامينات، مهمة بالنسبة للأطفال الصغار الأصحاء والنساء (خصوصاً في فترات الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، وللأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة). وهذا لا يعني أنهم بحاجة لحبوب أو كبسولات بل من خلال الحصول على زيت أوميغا في الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل والتونة سواء كانت طازجة أو مدخنة أو معلبة. كما أنه متوفر أيضاً في البقوليات خصوصاً العدس وأيضاً في الجوز.

## الأطفال

يتأثر الأطفال بالتجارب والظروف السلبية حيث يمكن أن يصبحوا أقل حيوية ويتدهور تحصيلهم المدرسي. إذا حدث هذا الأمر، يجب إعادة النظر في نظامهم الغذائي. حيث يمنح عادة إفطار محلي (بالسكريات)، وحتى من الحبوب، دفعة من الطاقة - أو نشاط مفرط - ويقل بعدها نشاط الأطفال. ولذلك فمن الأفضل أن تعطيمهم عصيدة أو خبز غير محلي. كما أن احتواء وجبة الإفطار، على القليل من البروتين، تساعد على إنجاز الأعمال المدرسية. ولكن هل يمكن الحصول على البقوليات أو البيض بسهولة وأسعار معقولة؟ لأن الأطفال يحتاجون، خلال اليوم، إلى حصص جيدة من الخضراوات والفاكهة - لذا يفضل إعطائهم جزراً بدلاً عن البسكويت.

يجب تجنب المنتجات المصنعة مثل المشروبات الغازية. حيث تتسبب بعض المواد الكيميائية المستخدمة في صنعها في زيادة نشاط بعض الأطفال. كما أن تناول الكثير من السكريات في المساء يزيد من نشاطهم ويؤثر سلباً على القدرة على النوم. بدلاً عن تناول الحلويات ليلاً يفضل استبدالها بتناول الخبز أو الموز كوجبات خفيفة لكونها أكثر فائدة وأفضل للأسنان.

## كبار السن

عندما يصل الناس إلى سن الستين أو السبعين قد يتناولون القليل من الطعام أو لا يأكلون بشكل جيد. حيث تتلاشى الشهية للطعام. يعاني كبار السن الذين يطهون بأنفسهم من بعض المشاكل - مثل العثور على الحطب أو عدم معرفة كيفية الطبخ (لا سيما الرجال) أو الملل من إعداد الطعام لشخص واحد. وفضلاً عن سوء التغذية، قد يفشلون في التكيف مع المشاكل المتعلقة بالغذاء والتي هي أكثر شيوعاً عند الناس الأكبر سناً. حيث يعاني بعضهم من ارتفاع ضغط الدم الذي يستوجب تقليل تناول الملح؛ كما قد

يعانون من مرض السكري الذي يحتاج إلى التقليل من تناول السكر، وإذا كانوا يعانون من الوزن الزائد، فهم بحاجة إلى تخفيض وفقدان الوزن. الزائد. فمن الصعب أن تكون سعيداً عندما تكون كبيراً في السن بينما تعاني من سوء التغذية ومن مشاكل صحية مزمنة.

## 4.2 النوم بشكل أفضل

يجد كثير من الناس صعوبة في النوم بشكل جيد وهذا يمكن أن يستمر لفترات طويلة. وقد يترتب على ذلك أن يجدوا صعوبة أكبر في التعامل مع كل شيء آخر. وقد تساعد بعض التغييرات الطفيفة في السلوك من النوم بشكل أفضل:

- اتخذ قراراً من أجل تحسين الأمور واستعد في المساء لتحقيق ذلك. تجاهل أية دعوة من الأصدقاء للذهاب والانضمام إليهم؛ أغلق الراديو أو الهاتف المحمول.
- قد يساعد القيام بممارسة بعض التمارين الرياضية في بداية المساء، مثل المشي. قم بالدرشة مع الجيران الإيجابيين (تفادي القصص المحزنة)
- قم بتعتيم مكان النوم واجعله بعيداً عن مصادر الضوضاء. مستخدماً في ذلك القماش أو الأغطية. بدل الوسادة غير المريحة بأخرى أفضل.
- قبل ساعة من النوم ابدأ في الاسترخاء. لا تستمع إلى الأخبار السيئة أو مناقشتها وبدلاً من ذلك، اجلس على الفراش واسترخي، تنفس ببطء وركز على شيء واحد ممتع. قد يكون عملية طهي طبق معقد، أو تفكيك دراجة نارية لقطع وتنظيف المحرك. إذا عبرت أفكار أخرى الذهن، اطردها وعد مرة أخرى إلى التفكير في الطبخ أو الدراجة النارية. وسوف يتسنى لك هذا مع الممارسة.
- يمكن للقليل من المواد الغذائية أن تساعد الدماغ على الاسترخاء. يمكن للمرء أن يحاول حفظ وجبة خفيفة صغيرة من وجبة المساء، وأكلها قبل ساعة من النوم. وإذا توفر الموز، فهذا فعال بشكل خاص. ويجب تجنب القهوة أو الشاي.
- إذا كان الجو المحيط صاخباً، يمكن للمرء مضغ قطعة قماش نظيفة بعد قسمها إلى قسمين وعمل حشوات صغيرة واستخدامها كسدادات للأذن. كما نطلب من الأسرة أن تكون هادئة في الليل.

- تساعد بعض الروائح بعض الناس على الاسترخاء. ففي أوروبا، تستخدم أزهار الخزامى/اللافندر. تحدث إلى المعالجين التقليديين المحليين في هذا الشأن وحاول تجربة النباتات العطرية المحلية لمعرفة ما هو فعال.
- يمكن مساعدة الأطفال من خلال إطار روتيني. مثلاً تناول وجبة ومن ثم الاستحمام وممارسة لعبة هادئة أو قراءة قصة وهم على السرير أو أداء الصلاة في حين يقوم أحد الوالدين بالاستماع إليهم بعضاً من الوقت، وأخيراً منحهم قبلة قبل النوم. وتكرار نفس الروتين كل مساء في نفس الوقت.
- يمكن للبالغين أو الأطفال ممارسة تمارين الاسترخاء الواردة في القسم التالي. (يمكن لأحد الأصدقاء قراءته أو يمكنك أن تسجله على شريط - أو يمكن للمستخدم حفظ ذلك عن ظهر قلب)

## 5.2 التأمل والاسترخاء

يعاني بعض الناس من الاجهاد الواضح. فقد تكون أجسادهم مشدودة وقاسية ومنحنية حيث ترتجف أيديهم. كما قد ينتفضون بشكل مفاجيء لمجرد سماع صوت أو لمسة. وآخرون لديهم أعراض عضوية لها علاقة بالضغط والإجهاد - مثل الأرق والصداع وآلام المعدة والشعور بالغثيان. و يمكن أن يكون الإجهاد إما بسبب العقل أو الجسم (في معظم الأحيان بسبب العقل) حيث ينتج أعلى مستويات من الأدرينالين، وهذا بدوره يسبب حالة من السلوك المسمى "الهروب أو القتال".

إن أسرع طريقة لكسر ارتفاع الأدرينالين وتقليل مشاعر الإجهاد هي في ممارسة الرياضة أو القيام بعمل جسدي - قم بنزهة سريعة (تمشية)، أو اعجن الخبز، أو قم بتكشير حطب الوقود ومن ثم قم بشرب النعناع.

في الوقت نفسه، يحتاج العقل إلى أن يكون منضبطاً ومسترخياً. ويأتي الكثير من التوتر من دوامة الأفكار المحبطة التي تدور في العقل. وهذه العادة يمكن أن تستبدلها بتعلم عادات أخرى - على سبيل المثال: التفكير بسرعة في شيء آخر، أو قراءة قصيدة (أو حتى جداول الضرب) أو وضع خطط لطيفة.

كما يمكنك أيضاً القيام بتمارين الاسترخاء. يمكن أن يتعلم الناس، بما فيهم الأطفال الصغار، كيفية استرخاء أجسادهم. ويساعد هدوء المكان، بطبيعة الحال، على ذلك. (وإذا كنت ترغب في تنفيذ هذا التمرين، عليكم ممارسته أولاً فيما بينكم).

## التمرين:

- نطلب من الناس الاستلقاء على الأرض، باستثناء شخص واحد يقرأ التعليمات.
  - إذا كنت تستطيع قم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة.
  - ينبغي للقارئ أن يقرأ ببطء حتى يستطيع الجميع اتباع الإرشادات:
- "أغض عينيك، وأرخي جسدك في وضع مريح وخذ نفساً عميقاً وبطيئاً عن طريق الأنف وأخرجه عن طريق الفم.
- الآن فكر في أصابع قدميك. حركها. هل يمكنك أن تشعر بها؟
- ثم فكر في قدميك. أرخي وشد الكاحلين. ثم انتقل إلى الركبتين... الوركين..الخصر.. الصدر..الذراعين... اليدين... الرقبة... الرأس. إذا عبرت الأفكار السلبية عقلك، أذفعاها وفكر في جسمك. اشعر بكل جزء من جسمك، ومن ثم شد ومن ثم أرخي كل عضلة من عضلات جسمك.
- عندما تصل إلى رأسك، الآن فكر في الشمس والتي ترسل أشعة ذهبية جيدة إلى رأسك و تنحدر إلى أسفل جسمك لتصل إلى بطنك.
- ومن ثم ينتشر الضوء في جسمك، ويدفع كل الأفكار والمشاعر السيئة الخاصة باليوم. وينتشر في رأسك وذراعيك والساقين ويخرج الأشياء السيئة من أطراف الأصابع وأخمص القدمين.
- ابق هكذا للحظة وتمتع بضوء الشمس الذهبي".

## 6.2 إيقاف الاستخدام المفرط للكحول والتدخين وتخزين القات والوصفات الطبية

### أو المخدرات

ليس من السهل أن تتعرف إن كان أحد المستخدمين لديه مشكلة مع المواد المسببة للإدمان، حيث من الطبيعي، في كثير من الثقافات، استخدام هذه المواد باعتدال. ولكن يمكن للناس الذين في أزمة من استخدامها كوسيلة لتجنب مشاكلهم فهي تساعد الناس على الشعور بأنهم في أفضل حال لبعض الوقت، ولكن الثمن قد يكون عالياً: فنتناول كميات كبيرة منها غالباً ما تؤثر على صحتهم. وتزيد كلاً من السجائر أو الكحول من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، كما أنها تضر بالكبد إلخ.

تزداد المخاطر المرتبطة باستخدام هذا النوع من المواد المسببة للإدمان - للمستخدمين والمحيطين بهم - خاصة في الأماكن التي عاش الناس فيها، أو يعيشون فيها، أثناء الحرب. ويعتمد الأفراد الذين يواجهون الأحداث السلبية والذين هم أكثر عرضة للاعتماد على المواد التي تؤثر على المزاج مثل الكحول

أو المخدرات. يستخدم الكثير من الجنود، الذين شاركوا في الحروب في أفريقيا، الكوكايين والماريجوانا أو القات عند القتال. وقد تكون هذه المواد مسؤولة جزئياً عن ارتفاع مستوى العنف الجسدي والجنسي المستخدم ضد المدنيين في بعض هذه النزاعات. وفي الحروب الأخرى استخدم المقاتلون الماريجوانا بعد انتهاء الحرب لمساعدتهم على النسيان. وليس من المستغرب أن تحصي الدراسات النفسية معدلات أعلى من المشاكل النفسية في صفوف المقاتلين السابقين عنها في صفوف المدنيين. وتشير إحدى الدراسات، إلى ارتباط هذه المشاكل باستخدام القات، وخصوصاً استخدامه لفترة طويلة وبهم (باستخدام الكثير منه في كل مرة).

إذا وجد في مجتمعك جندي سابق (مسرح) يتصرف بجنون حقيقي، ففكر في عبء الذكريات التي يمر بها واستخدام المخدرات. حاول إيجاد وسيلة بالنسبة له أو لها للحصول على تقييم من قبل ممارسين في الصحة النفسية. يمكن معالجة بعض أنواع الجنون من خلال وصفات دوائية صحيحة.

حتى بالنسبة للمواطنين الذين يعيشون حياة أكثر طبيعية، فإن هذه المواد تتسبب في مخاطر:

- بالنسبة لتناول الكحول، ينصح الأطباء بأن لا يتعدى ما نتناوله: 14 مقياساً في الأسبوع للمرأة، وللرجل 21 مقياساً. المقياس هو نصف بنت (ربع لتر) من الجعة أو البيرة الخفيفة. وعند تناول المشروبات القوية مثل الويسكي أو الجن، فإن المقياس هو مقدار إصبعين في كوب صغير. وستؤثر أية كمية أكثر من ذلك، على المدى الطويل، على الجسم وخصوصاً الكبد. إذا سألت شخص ما مقدار ما يتناوله، فإنه يقر عادة بشرب كمية أقل من الحقيقة.
- تؤثر أية كمية من التدخين مهما كانت على الرئتين وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان. يمكن لدخان السجائر أن يؤثر على صحة جميع أفراد الأسرة - الأطفال الصغار والرضع في الرحم. ويميل حجم الأطفال الرضع، المولودين من أبوين مدخنين، إلى أن يكون أصغر من المتوسط.
- ربما تكون ميزانية الأسرة بالكاد تكفي، وتكلفة هذه المواد يعني بالمقابل القليل من المال للحصول على الضروريات مثل الغذاء.
- يمكن لهذه المواد أن تغير السلوك. حيث تقوم الكحول والكوكايين والقات بتهدئة ذلك الجزء الأخلاقي من الدماغ والذي يصدر الأحكام، بحيث يصبح مستخدم القات ومتعاطي الخمر أكثر عرضة للغضب. وغالباً ما تكون الكحول عاملاً أساسياً في العنف المنزلي.
- لهذه الأسباب جميعاً، إذا أخبر المتعاطون زوجاتهم بأنهم يحاولون التوقف عن التعاطي، عادة ما يشعرون بارتياح كبير، وهذا هو في حد ذاته سبباً منطقياً للتوقف.

تحدث خلال كل هذه العملية مع العملاء. إذا لم يقتنعوا بهذه الحجج، اقترح عليهم محاولة القيام باختبار التقييم الذاتي و الذي تجده هنا:

[www.additioncareclinic.com/self-assessment.html](http://www.additioncareclinic.com/self-assessment.html)

وتتلخص المشكلة في أن هذه المواد تساعد على الإدمان، مما يعني أن الجسم يجد صعوبة بالغة في القيام بوظائفه بدونها. يصرح بعض العملاء برغبتهم في التوقف، بل حاولوا ولكن وجدوا صعوبة كبيرة في التوقف وقد يكون هذا بسبب أنهم قد أصبحوا مدمنين جسدياً. وسوف يحتاجون إلى بعض الوقت حتى تتكيف أجسادهم مع التخلص من الإدمان. وفي الوقت ذاته فهم بحاجة إلى مختلف أنواع الدعم خلال هذه العملية. وفي حين تتخلص أجسادهم من آثار هذه المواد، فمن الأفضل عدم إخطارهم وذلك رفقاً بهم. قد تساعد في هذا الشأن الأدوية العشبية مثل عشبة القديس جونز.

## المجموعات

يمكن للأشخاص الذين يريدون حقاً التوقف تشكيل مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من نفس المشكلة، ثم يساعد بعضهم البعض. ويمكن تشجيع مثل هذه المجموعة على إيجاد بدائلهم الخاصة للحياة الاجتماعية التي كانوا يعيشونها أثناء تعاطيهم الكحول والمخدرات. إذا كنت تريد أن تبدأ مع مجموعة لمدمني الخمر أو المخدرات يمكنك أن تبدأ من خلال موقع مدمني الخمر المجهولين والذي يقدم مواداً مفيدة:

[www.aa.org](http://www.aa.org)

## التوقف عن هذه العادة

وهنا بعض الاقتراحات الأخرى لمجموعة أو لفرد يحاول الإقلاع عن التعاطي مأخوذة من موقع

([www.smokefree.gov/](http://www.smokefree.gov/))

- **التخطيط للمستقبل:** حدد تاريخ تبدأ فيه بالتوقف، واعطي نفسك وقتاً كافياً لوضع خطة والحصول على المشورة من الآخرين الذين نجحوا في الإقلاع عن التعاطي أو الإقلاع عن التدخين. ومن ثم اكتب في كراسة عدد المرات التي كنت تتناول فيها المواد المخدرة وما دفعك إلى ذلك؛ وبمجرد أن تحيط علماً بكل ما له علاقة بتعاطيك، يمكنك من خلال ذلك الخروج باستراتيجيات التغلب عليها.

- **اختيار الأسلوب الخاص بك:** لا يوجد نهج واحد يصلح للجميع، فقد تحتاج إلى محاولة بعض الاستراتيجيات وبعدها تصل إلى ما يناسبك. تأكد من معالجة الإدمان الجسدي وكذلك المسببات العاطفية (الإجهاد والغضب والضجر).
- **إنشاء إجراءات جديدة:** وحيث أن المخدرات جزءاً من يومك، عليك استبدالها بعبادات أخرى جديدة. قم بمضغ العلكة بدلاً من تناول جرعة بعد الغداء، أو العب لعبة على الكمبيوتر بدلاً عن استراحة التدخين السجائر. وتجنب المواقف التي تدفع بك إلى احتمال التدخين واذهب إلى المطاعم الخالية من التدخين، وإذا كنت تدخن في السيارة أو في غرفة المعيشة فعليك القيام بحملة تنظيف كبيرة للتخلص من الرائحة.
- **الحصول على الدعم:** أنت الوحيد الذي يمكنه التوقف، ومما قد يساعدك على اجتياز الفترة الأولى الصعبة، إحاطة نفسك بالأصدقاء والعائلة والزملاء المقلعين عن التدخين. اختار الشخص الذي يرغب بالفعل في أن تقلع عن هذه العادة واجعله الشخص الذي تتواصل معه حين يكون لديك رغبة قوية في التدخين.
- **التفكير الإيجابي:** تعلم أن كل يوم يمر بدون المخدرات يعد إنجازاً. حاول تذكير نفسك بالأسباب التي دعتك للتفكير في الإقلاع عن التدخين واجعلها دافعاً لك للحفاظ والاستمرار على هذا التغيير – وأنتك من المقدره والقوة بما يكفي لجعل هذا التغيير دائم.

## 7.2 تعزيز علاقات إنسانية مستقرة

قد يختفي، في أوقات الحرب أو الكوارث الطبيعية، أهم الأشخاص الذين نحبهم. فقد تموت الجدة وقد يموت الأب أو قد يدخل السجن، كما قد تختفي الشقيقة الصغرى أثناء الاندفاع للخروج من المنطقة. كيف يمكن لشاب أن يثق في بقاء الآخرين؟ ربما يختفون هم أيضاً. وفي وقت النزاع بين مجموعتين وفي عدم وجود الرحمة، قد يرغب الشباب في إبعاد الجميع. في مثل هذه الحالة وفي هذا الوقت قد يساعد وجود شخص ناضج من داخل أو من خارج العائلة، ينظر إلى الأحداث التي مرت بها الأسرة ويحاول أن يفهم الدور الذي قام به كل فرد من أفراد الأسرة.

قد يكون بعض الشباب ضعيفين للغاية وبحاجة إلى تواصل أشد مع كبار السن الذين يمكنهم أن يظهروا بعضاً من القوة. إذا كانت هناك محاولة لإبعاد كبار السن، يقع على عاتق الشخص الناضج دور مقاومة هذه المحاولة. يجب على الناضجين أن يشيروا على بعض المراهقين الغاضبين بالخروج للتمشي



والنزهة والحديث، بدعوى الاستماع إليهم"، وبعدها يذكرون لهم بأن: "النزهة كانت جيدة طالبين منهم تكرارها مرة أخرى في الأسبوع المقبل".

واسأل نفسك ما إذا كان الشباب في الأسرة بحاجة إلى علاقات مهمة أخرى. هل هناك أي شخص يمكنه أن يحل محل الجدة أو العم - شخص يكون بالقرب منهم لفترة خمس سنوات أو أكثر؟ ما الذي يمكن عمله لتعزيز العلاقات داخل الأسرة؟

## 8.2 مساعدة الأزواج على تنظيم الأسرة والصحة الإيجابية

غالباً ما يعقب فترة الاضطراب أو العنف فترة من زيادة النشاط الجنسي - وهو ما يعني زيادة في انتقال الأمراض التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. كما أنه الوقت الذي يبدأ فيه الحمل - على الرغم من أن العائلات قد تكون غير قادرة على إعالتهم بسبب عدم توفر وسائل منع الحمل العادية مثل حبوب منع الحمل أو الواقي الذكري. وربما يتسبب حدوث حمل في توتر الزوجين. سوف تناقش الحلول في القسم التالي.

## القسم الثالث: المجموعات الأخرى، مشاكل وإستراتيجيات

### 1.3 الأشخاص الذين يحتاجون إلى خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإيجابية

إذا كانت منطقتك لا تعمل في القطاع الصحي، ربما لا تكون لديك علاقة بالمشاكل التي نغطيها هنا. ولكن قد تكون قادراً على التأثير في الحفاظ على أن يكون تنظيم الأسرة على أعلى قائمة أولويات قطاع المنظمات غير الحكومية المحلية. (الصحة الإيجابية تشمل أيضاً رعاية حالات الحمل والولادة المتعسرة). و في كثير من المناطق، لا يتم التعرض للمشاكل المرتبطة بالسلوك الجنسي ولا توجد مساعدة متاحة، على سبيل المثال، امرأة تعرضت للاغتصاب. ولكن قد تشعر بواجبك نحو مساعدة عملاء من هذا النوع، على الأقل معرفة ما هي الاستراتيجيات والتسهيلات المتوفرة.

### الأزواج الذين لا تتوفر لديهم وسائل منع الحمل

إذا كانت المراكز الصحية والصيدلية متوقفة عن العمل، فلا يمكن أن تتوفر وسائل منع الحمل العادية للنساء مثل حبوب منع الحمل. إذا واجهتك هذه المشكلة، فعلى كل زوجين متأثرين بذلك الجلوس ومناقشة هذه المسألة بدقة على أن يتسما بالمرونة والحيوية في إيجاد حل لأنفسهم. على الرجال أن يتذكروا أن تعاطي الكحول قد يتسبب سلباً، في كثير من الأحيان، على فعالية وسائل منع الحمل مثل استخدام الواقي الذكري أوفي الامتناع عن ممارسة الجنس مما يتوجب عليهم أخذ هذه الأمور بعين الاعتبار:

- يمكنك الاتصال بأفراد العائلة في الخارج، إن وجدوا، لطلب توفير كمية من حبوب منع الحمل (حاول عدم تبديل الماركات إذا كانت تتناسب مع المستخدم - قد تؤثر علامة تجارية مختلفة على الفرد بشكل سلبي)
- يمكن للزوجة حساب فترة الأمان الخاصة بها. إذا كانت عادية يمكنها الاستفادة منها عندما لا تكون الخصوبة عالية: أنظر في هذا الشأن

[www.fwhc.org/birth-control/fam.htm](http://www.fwhc.org/birth-control/fam.htm)

- أو أن يتحمل الرجل المسؤولية في حالة توفر الواقي الذكري. وذلك بأن يتحقق بشكل مستمر من تاريخ انتهاء الصلاحية واتباع التعليمات لتفادي تلف وتمزق الواقي الذكري. كما يمكن

للزوجة أن تشارك وذلك من خلال جعل الاستخدام الصحيح للواقي الذكري جزء من مداعبة ممتعة. أنظر في هذا الشأن

[www.birth-control-comparison.info/condom.htm/condom.htm#prevent-condom-failure](http://www.birth-control-comparison.info/condom.htm/condom.htm#prevent-condom-failure)

إذا كان الواقي الذكري الآمن غير متوفر، يمكنك التفكير في استخدام وسيلة السحب أو العزل.

أنظر

[www.birth-control-comparison.info/withdrawal.htm](http://www.birth-control-comparison.info/withdrawal.htm)

وفي نفس الموقع تجد نشرة من صفحتين يمكنك تمريرها إلى الأشخاص المهتمين بهذا الأسلوب. وتعتمد هذه الوسيلة ومدى فعاليتها، مقارنة بالأساليب الأخرى، على مقدرة الرجل على ضبط النفس. كما يمكن الجمع بين هذه الوسيلة وفترة الأمان الخاصة بالحيض بالنسبة للمرأة في الفترة التي يتدرب فيها الرجل على ضبط النفس.

## ضحايا العنف الجنسي

يمكنك وضع خطة لمساعدة من تعرض للاغتصاب أو العنف المنزلي. قد تختار إحدى موظفاتك التخصص في هذا المجال؛ وقد تكون المرأة الوحيدة لدعم الضحايا. إذا كانت منطقتك مرتبة بما فيه الكفاية، وهناك ملاحقة قضائية لتهم الاغتصاب، فقد تحتاج موظفتك إلى بناء علاقات مع الشرطة والمدعين العامين؛ وعليها أن تدرك دور كل فرد في جمع الأدلة وأن تساعد في تقديم المعتدي للمحاكمة. أما إذا كان الاغتصاب جريمة لا يلاحق مرتكبها قضائياً، فيمكن للموظفة أن تفكر في عاملين صحيين أكفاء للقيام بما يلي:

- دراسة الآثار والأضرار المادية
- معالجة وإصلاح الجسد
- إجراء اختبار للأمراض المعدية جنسياً
- إجراء اختبار الحمل. وينبغي نصح الضحايا الحوامل بإجراء عملية إجهاض مباحة قانونياً. فالضحية تحتاج إلى دعم بعد ذلك، سواء استمرت في الحمل أم لا.

• إعطاء الضحايا وقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز لمنع انتقال العدوى والتسبب في المرض وذلك من خلال تعاطي الدواء ( Post-Exposure Prophylaxis )، سواء كان اختبار فيروس نقص المناعة البشرية إيجابياً أم سلبياً.

ومن ثم فإن معظم المجتمعات في حاجة إلى بيت آمن - وهو المكان الذي يمكن أن تتلقى فيه النساء الرعاية، وتتم حمايتهن من الرجال الذين يمارسون العنف. إذا لم يوجد مثل هذه البيوت في منطقتك، يمكنك أن تشارك مع آخرين من أجل الضغط للحصول عليه أو حتى إيجاد واحد.

وعلى المنظمات غير الحكومية أن تتذكر أن الرجال عرضة للاغتصاب أيضاً. وفي العادة القليل من ضحايا الاغتصاب والعنف المنزلي هم من الرجال، وهم ليسوا بحاجة عادة إلى بيت آمن. ولكنهم غالباً ما يحتاجون إلى تلقي المشورة والاستشارة، كما يفضلون على الأرجح العمال الذكور، الذين هم بحاجة إلى التدريب ولا يتصرفون بناء على آراء مسبقة.

### 2.3 الأشخاص الذين يحتاجون إلى مزيد من الدعم من المجتمع وللاتدماج فيه

يمكن أن توفر العائلة والأصدقاء في بعض الأحيان تقديم دعماً أفضل مما يقومون به حالياً. ربما لن يتمكن بعض ممن لا يشعرون بالسعادة من إخبار أزواجهم، أو زوجاتهم أو أفضل أصدقائهم بما حدث لهم أو عن سبب تصرفاتهم بهذه الطريقة، وما الذي يمكن أن يساعدهم. يمكنك مساعدة العملاء في ترتيب ما عليه أن يقصوه على أسرهم كما يمكنك حثهم على الحديث وحتى مرافقتهم عند القيام بذلك.

### المجموعات

يمكن أن يأتي الدعم من الانضمام إلى جماعة منظمة لأشخاص يعانون من ذات المشكلة أو من موقف مشترك. مثل هذه المجموعة قد تكون مفيدة جداً. ويمكن لأعضاء المجموعة أن يكونوا أراملاً، أو أشخاصاً يحملون فيروس الإيدز أو جنوداً سابقين الخ.

### استخدام الصلوات والأغاني والموسيقى

إذا كان معظم الناس، في ثقافتك ينتمون إلى دين واحد، يمكن للمجموعة الاستفادة من الصلاة في بداية ونهاية الجلسة. عليك إن كان بينهم لا دينيين أو معتنقي ديانة مختلفة أن تنظم الأمر بحيث تحثهم على

المشاركة. فمثلاً إذا كان الأعضاء يقومون بتلاوة الصلاة واحد تلو الآخر، يمكن للشخص الملحد مثلاً أن يلقي قصيدة أو يضع كلمات على أساس أفكاره الخاصة.

يمكن للتراتيل أو الأغاني أن تكون فعالة ومجدية لأن الغناء يساعد الناس على تحسين المزاج والشعور. ويمكن جعل الموسيقى وسيلة فعالة جداً للتعبير عن الشعور. فمن السهل جداً صنع طبول وأجراس بسيطة من العلب والعصي والحصى، بحيث يكون لكل شخص آلة. قد يكون هذا طفولي، ولكن في الممارسة العملية يمكن أن تكون معبرة وجميلة. أنظر في هذا الشأن

[www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml](http://www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml)

قد تلعب المنظمات التقليدية في منطقتكم دوراً من خلال توفير الدعم في الوقت الحاضر. وتمتلك بعض الدول في وقت السلم جماعات قائمة على أساس الروابط العرقية و/ أو الجغرافية. وقد يكون مفيداً استئناف مثل هذه الجماعات.

كما يمكن للعقائد التقليدية – المسيحية والإسلامية والهندوسية واليهودية والبوذية والوثنية – أن تكون مهمة للغاية. فقد يحصل الناس، الذين لديهم مشاكل ويعيشون في عزلة، على قوة كبيرة من دينهم. حيث يجدون أنه يعطي تفسيراً للأحداث التي يبدو أن لا معنى لها. يمكنك أن تقترح لشخص متوقف عن ممارسة الشعائر، محاولة ممارسة الشعائر مرة أخرى. لكن هذا لن يأتي بنتيجة للجميع فعند بعض الناس يختفي المعتقد بعد وقوع الكارثة وقد يشعرون بالغضب تجاه الإله أو حتى التوقف عن الاعتقاد على الإطلاق.

## الطقوس والاحتفالات

لدى كثير من الناس احتفالات دينية خاصة بهم، ولكن قد يكون هناك من لا يرغب في الاحتفال بها. وفي جميع الحالات، حتى الملحين يعتقدون بضرورة تحديد التغيرات في حياتهم، على سبيل المثال فقدان الناس الذين يحبونهم. ربما هناك حاجة لتوحيد العقائد المختلفة، أو الإبداع لخلق شيء مختلف بحيث يمكن للاحتفالات الجمع بين الرؤى المختلفة والاحتفالات الدينية لتلائم الاحتياجات الخاصة.

## مساعدة الناس على أن تكون مفيدة

خطوة أخرى لتحقيق تعافي الناس من الأوقات العصيبة هو بدأهم في مساعدة الآخرين. فمن خلال مساعدة الآخرين سيشعرون هم أنفسهم بالدعم، ولكن الامر قد يستغرق وقتاً. فالنازحين قد فقدوا جزءاً من

عائلاتهم سواء بالموت أو بالبعد عنهم وتظل مشاكلهم العملية هي نفسها. فربما تستفيد أرملة شابة تكافح من أجل الاعتناء بعائلتها من "كفالة" امرأة عجوز معزولة. إن الناس يقومون بهذا النوع من الاتصالات على أية حال.

## **مساعدة الناس على استعادة المتعة مرة أخرى**

يملك الجميع جانب طفولي - وهو جزء من الذات يمكن أن يكون خلاقاً ومليئاً بالبهجة. إذا تم الاهتمام بهذا الجانب، يميل الإنسان إلى التفاؤل وإلى شعور أفضل بالنسبة لحاله ومستقبله. ويمكن لمنظمتك تنظيم مهرجانات للغناء أو رواية القصص وألعاب القوى و مسابقات الرقص - أو أي شيء له علاقة بثقافتك.

## **الناس الذين يبحثون عن الطرق التقليدية والأدوية العشبية من أجل الصحة**

تحتاج منظمتك إلى توضيح موقفها من نظم الرعاية الصحية التقليدية، ونظم الشفاء الروحي والمعالجين التقليديين المحليين. ربما يكونون مفيدين ويستحقون الاحترام. إذا كان العميل يعتقد في شيء، على سبيل المثال حلقة واقية أو نص مقدس في التميمة، فإن هذا يساهم في تحسين وضعه العقلي. كما أن هناك بعض المعالجين التقليديين البارعين في العلاج عن طريق الحديث والكلام. ولكن قبل أن تدعم منظمتك أي نظام، عليها أولاً التأكد من أن النظام لا يستغل العميل مادياً أو معنوياً. حيث يعلل بعض المعالجين الذين يعتقدون في التناسخ، على سبيل المثال، سبب إصابة بعض العملاء بالسرطان بأن المرض هو نتيجة الخطايا التي ارتكبتها في الحياة الماضية. وهذا مؤذ وغير مفيد.

## **العلاجات العشبية/ شبكة الإنترنت كمصدر للأدوية**

في كل بلد هناك نظام من المعارف حول فعالية الأدوية العشبية، والتي بحكم طبيعتها متوفرة مجاناً أو بتكلفة منخفضة. وقد تم اقتراح بعض العلاجات العشبية باعتبار أنه قد تم دراستها في الغرب وتم إثبات فعاليتها واستبعاد وجود آثار سلبية لها. ربما يوجد علاجات عشبية محلية في بلدكم لها نفس الفعالية ولكن لم تتم دراستها بعد. كما أن هناك بعضاً من العلاجات العشبية الضارة مثل السموم العشبية والأعشاب المستخدمة للإجهاض. لذا عليك أن تفكر بعناية قبل استخدام أو تقديم أية توصية في هذا الشأن.

يمكن الحصول على العلاجات الفعالة وذات الشعبية مثل نبتة سانت جونز بشرائها من على شبكة الإنترنت. ولكن يجب أن تكون حذراً جداً إذ أن هناك العديد من التجار المزيفين على شبكة الإنترنت، وخصوصاً في مجال الأدوية. و بدلاً من ذلك، يمكنك الاتصال بأفراد الأسرة في المحافظات الأكثر استقراراً والذين يستطيعون الحصول على الوصفة العشبية وكذلك الدواء ومن ثم إرسالها لك. يجب استخدام الأدوية الطبية بعد استشارة الطبيب. وفي بعض البلدان هناك بعض الإخفاقات، حيث الخدمات الصيدلانية غير منظمة تنظيمياً جيداً، مما يدفع بالمرء إلى القيام بالتشخيص الذاتي ومن ثم الحصول على الدواء، وأحياناً على وصفات قوية دون توصية من الطبيب. و هذا أمر خطير ويمكن أن يلحق ضرراً بالمستخدم.

### 3.3 الأشخاص الذين يتحملون مسؤولية أفعالهم

قد يكون هذا المجال صعب التناول، ومن الأفضل القيام بذلك في مجموعات. فقد يشعر البعض بالذنب تجاه أمور قاموا بها في الماضي، وحول أشياء يعتقدون أنهم قاموا بها. وربما يعتقد البعض الآخر الذين أصيبوا بمرض الإيدز أنهم السبب في إصابة شخص آخر؛ وقد يتذكر الجنود السابقون أنهم قتلوا الناس ويشعرون بالذنب. كل هؤلاء بحاجة للعمل لتحديد ما كانوا مسؤولين عنه - سواء فعلوا شيئاً سيئاً حقاً، مقصوداً أو غير مقصود، وسواء كان باستطاعتهم رفض القيام بذلك العمل. يمكن لمن يعتقدون ديناً ما إجراء نقاشاً مفيداً مع رجل الدين حول هذا الموضوع.

### المجموعات

يمكن للمجموعات التي تشترك في نفس القضايا أن تمنح الأعضاء الفرصة للاعتراف بالسلوك الخاطئ في ظل وجود الأمان. إذا كان يمكن القيام بذلك، فإنهم عادة ما يجدون ذلك مفيداً جداً. كما يمكن للمجموعة أن تشير إلى مجموعة وسائل حول كيفية تصحيح الوضع. ومع ذلك، إذا كانت المجموعة تناقش أفعالاً ترقى لمستوى الجرائم - التي هي ضد القانون، والتي يمكن أن يقدم فيها الشخص للمحكمة عندما يحل السلام - فعليك أن تحذرهم أن يتوخوا الحذر. فقد تستجوبك المحكمة أو أحد أفراد المجموعة عما قاله، وسيكون حينها الكذب في هذه الحالة غير قانوني. لذلك ففي الوقت الحاضر، ينبغي أن لا تبحث المجموعة في القضايا المتعلقة بالعدالة، بل بالمسائل المتعلقة بالشفاء.

يمكن لمجموعة أن تعمل على النحو التالي:

- أن يتحدث كل عضو من أعضاء المجموعة بأنه فعل أشياء يرغب أو يتمنى إن لم يكن قد فعلها، ولكن بدون أن يقدم أية تفاصيل. أو إذا كانت هناك قصة يحتاج حقاً لقولها وحكايتها، عليه أن يقصها كما لو أنها حدثت لشخص آخر.
- ثم يمكنهم الاعتذار وإبداء الرغبة في التكفير عن ذلك.
- ومن ثم، يمكن لكل منهم العمل على كيفية القيام بذلك. على سبيل المثال، إذا كان هناك شخص قد قام بإيذاء مجموعات من خلفيات عرقية أخرى، عليه الإلتزام أمام المجموعة على قضاء بعض الساعات لمساعدة المسنين أو المعزولين من المجموعة العرقية. ويمكن البحث، إذا اقتضى الأمر، عن عضو أو رجل دين من المجموعة التي تضررت ويطلب منه الصفح. كما أنه بحاجة إلى الصفح عن نفسه، وهنا يمكن للمجموعة أن تساعد في هذا الشأن.

## 4.3 حزن وغضب الأطفال

ملاحظة: لقد تم مناقشة الاحتياجات الغذائية للأطفال في 2. 3

تؤثر الأحداث السيئة في الأطفال كما في البالغين. وفي الواقع، يكون الأطفال أكثر تضرراً من البالغين، لأنهم لا يملكون الخبرة التي تمكنهم من فهم كل شيء، إذ كيف يمكن لطفل عمره أربع سنوات أن يفهم لماذا تم قتل والده في الحرب؟

أيضاً قد تظهر على الأطفال، مثل البالغين، مشاكل عضوية. فقد يفقدون حيويتهم أو يتوقفون عن تناول الطعام أو اللعب، كما قد يشكون من سلسلة من آلام المعدة والصداع إلخ. وقد يتشبثون بأحد الوالدين، ساعين وراء الطمأنينة، أو تفرغ غضبهم من خلال السلوك العدوانى مع أصدقائهم. ولكن بعض الثقافات تنكر أن الأطفال يمكنهم المرور بتجربة الصدمة، أو أنهم يعانون منها، أو أنهم بحاجة للمساعدة. قم بمناقشة هذا الأمر مع زملائك.

سوف يتعلم المستشارون أثناء محاولتهم مساعدة الأطفال الكثير من خلال مراقبتهم لهم وهم يلعبون. وهذا أحد ايجابيات وضع بعض اللعب في مكتبك. حاول إيجاد شخص يمكنه أن ينحت كتل من الخشب والدمى والأثاث، وليس من المهم شكل اللعب طالما أنها لا تؤذي. إذا أمكنك العثور على قماش قديم، يمكنك عمل كرات ودمى اليد. كل هذا يساعد الأطفال في التعبير عن الغضب والحزن والخوف أو السعادة من خلال تعاملهم مع هذه الألعاب.



## الأطفال والحزن

هذه هي بعض الأساليب التي طبقت مع الأطفال في الدول التي تمر بأزمات:

- إذا كان الأطفال غير سعداء بشكل واضح أو يعانون من الارتباك، فعليك التحدث إلى الوالدين فربما لا يكونا مدركان لما يحدث، أو أنهما مشغولان جداً مع الأحداث الجارية. ومن ثم عليك أن تطلب منهم توفير المزيد من الوقت لذلك الطفل وحده، على سبيل المثال، توفير عشر دقائق لقضائها مع الطفل عند النوم؟
- أشرح للوالدين أن التعامل مع الطفل بجدية سيساعده، وعليهما الاستماع إليه أكثر مما يفعلان الآن.
- قد تكون مقتنعاً كمستشار، من خارج دائرة الطفل، بأن الطفل في حاجة إلى مساعدة خاصة - ولكن عليك أن تقوم بذلك تدريجياً حيث أن ذلك أكثر صعوبة مما قد يتصور البعض، كما يمكنك بسهولة إحداث أضرار بالغة. وما هو أكثر أماناً بدء العمل مع مجموعة صغيرة من الأطفال معاً، وتطوير تجربتك.
- تذكر عندما تتحدث إلى الأطفال أنهم، مثل البالغين، بحاجة إلى الاعتراف بمشاعرهم. إذا كنت تستطيع حثهم على الحديث، تعرف على المشاعر الكامنة وراء الكلمات وأعطها اسماً. مثلاً قل لهم "بالتأكيد لقد جعلوك حزينا للغاية". وهم أيضاً، مثل البالغين، في حاجة إلى الشعور بالكرامة. لذا إذا شعرت أن ذلك مناسب، يمكنك أن تقول شيئاً من هذا القبيل "لقد كان ذلك عملاً شجاعاً جداً" أو "بالتأكيد أنك قد شعرت بالخوف، إلا أنك لم تهرب".
- يمكن للأطفال الذين لا يستطيعون التحدث بوضوح، أن يكونوا قادرين على تمثيل قصتهم باستخدام الدمى أو اللعب. اسمح لهم بالاعتقاد على اللعب، ومن ثم اطلب منهم اختيار الدمية التي تمثلهم وتوضيح أو تمثيل ما حدث، أو أن يحدثتك عن عائلتهم. ولكن لا تدفع الأطفال دفعاً لذلك، وكن على استعداد للتدرج معهم حسب رغبتهم.
- من الأشياء التي تساعد الأطفال إتاحة الفرصة لهم للرسم أو التلوين. فقد يرسم الأطفال التعساء الصور التعيسة نفسها مرة وراء الأخرى، أو حتى تلوين ورقة سوداء بالكامل، مراراً وتكراراً. عليك أن تسمح لهم بذلك.
- تعتبر المدرسة مهمة للأطفال النازحين. ويحتاج الأطفال الكبار إلى روتين يومي، قضاء وقت خارج منازلهم، وممارسة الرياضة و تعلم مهارات أخرى. ويستفيد الأطفال الصغار جداً الذين يمكنهم الحبو أو المشي (من حوالي 8 أشهر إلى 5 سنوات من العمر) على المدى الطويل

من اللعب المنظم مع الأطفال الآخرين. يمكن أن تساعد مجموعة من الآباء على إيجاد مكان بغرض اللعب الجماعي، لعمل لعب بسيطة وتنظيم جدول للنشاطات. هنا موقعين لعمل وصناعة اللعب:

[www.make-baby-stuff.com/index.html](http://www.make-baby-stuff.com/index.html)

<http://simplemom.net/11-cheap-and-free-toys-for-young-children-2/>

- يمكن للموسيقى والتراثيل والأغاني أن تكون وسيلة جيدة جداً للتعبير عن الشعور عند الأطفال. فمن السهل جداً صنع الطبول البسيطة والأجراس (الكشكوش) من العلب والعصي والحصى، بحيث يكون لكل شخص جرس أو طبل. ويستطيع الأطفال التعبير عن إيقاعات الغضب أو السعادة والمشاعر الناعمة. لصنع الآلات الموسيقية، أنظر

[www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml](http://www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml)

## الأطفال والغضب

إذا كنت ترغب في مساعدة عائلة لديها طفل صغير غاضب، فأنت بحاجة إلى تعاون كلا الوالدين. إذا كان هناك أب غاضب فإن ذلك سيكون صعباً. عليك أن تشرح لهم أن الغضب هو عادة، مثله مثل التدخين، صعب التغيير، ولكن يمكن تغييره في النهاية.

يجب على الأسرة أن تعمل سوياً للتأكد أن الغضب لا يكافأ. وفي نفس الوقت ينبغي أن يكافأ المزاج الجيد والسلوك الحسن. وفي كل مرة تجتاح الطفل نوبة من الغضب والصراخ، على الأسرة أن لا تهتم. ولكن إذا كان الطفل حسن المزاج وتصرف بشكل جيد لمدة يوم كامل، فيمكن منحه نجمة. ويمكن تصوير النجوم أو رسمها على قطعة من الورق. سبع نجوم تعني مكافأة. هذه المكافأة قد تكون قضاء "وقت خاص" مع أحد الوالدين، مثل الذهاب للنزهة معاً، أو أن يقصا عليه قصة.

إذا كان هناك والد غاضب، يمكنه أن يعد بالحفاظ على هدوء أعصابه وعدم التعبير عن غضبه ريثما يتحسن الطفل، الذي يعالج من حالة الغضب، وإذا التزم رب الأسرة بكلمته ينبغي الإشادة بذلك. فربما يتغير سلوكه كذلك.

منح النجوم لحسن السير والسلوك وسيلة فعالة لمعالجة الكثير من المشاكل، بما في ذلك التبول في السرير، والبلطجة على الشقيق الأصغر، أو للحث على النهوض المبكر والاستعداد للذهاب إلى المدرسة في الوقت المناسب. لا تحتاج المكافآت إلى المادة. بالنسبة لمعظم الأطفال، نوعية الوقت الذي يقضيه مع أحد الوالدين هو شيء مرغوب بشكل كبير.

أنظر الأقسام المتعلقة بالناس الذين لا يأكلون جيداً (2.3) ، والذين ينامون بشكل سيئ (2.4).

### 5.3 كبار السن

من المهم أن نتعرف على القوة التي طورها الكثير من المسنين خلال حياتهم. ففي أوقات الأزمات، يجد العديد منهم الوسائل الجيدة للتعامل معها. ولكن مثلنا جميعاً، يمكن أن يطوروا ردود فعل سيئة أو حزينة.

فبعد سن السبعين، قد يقل الأكل أو تناول الطعام الجيد. وربما يمكن لمنظمتك من تكوين مجموعات تهتم بموضوعات مثل الطبخ والحياة الصحية والتي يمكن أن تغطي هذه الموضوعات بين كبار السن.

يمكن لكبار السن الاستفادة من التمارين الرياضية الخفيفة. هل تستطيع العثور على شخص لتنظيمهم في صف؟ يمكن عقد الصف تحت أشعة الشمس. وذلك يحافظ على عظامهم قوية بتوفر الكالسيوم وفيتامين (دال) وأشعة الشمس المشرقة قد تم مناقشتها في 2.3

## القسم الرابع: المشاكل النفسية – من البسيطة إلى الخطيرة

يمكن تقديم المساعدة لبعض المشاكل النفسية على الرغم من عدم وجود أطباء نفسيين وصيادلة.

### رعاية مقدمي الرعاية

غالباً ما يعاني أحد أفراد العائلة الكثير من عبء اعتلال الصحة النفسية. يمكن أن يستفيد هذا الفرد من الدعم المقدم من منظماتكم. كما قد يستفيد أيضاً من مقابلة الآخرين الذين لديهم نفس الشكاوي أو يمرون بنفس الوضع - حيث يمكن للآخرين في المجموعة من تقديم أفضل النصائح.

من المنطقي أن نحث عائلة العملاء، أصحاب المشاكل الخطيرة مثل انفصام الشخصية، أو المشاكل التي تفاقمت بسبب الإهمال وأصبحت أكثر خطورة، على نقله إلى مدينة أكبر وتلقي الرعاية المهنية. ويمكنك، كمقدم رعاية، الحصول على استشارة عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. وإذا استقرت حالة المريض، بمرور الوقت، من خلال تقديم المشورة أو الدواء وعاد إلى حياته الطبيعية وبيته، يمكنك أن تصبح مرة أخرى مصدراً لدعم ومساندة الفرد و الأسرة.

## 1.4 المصابون بالاكتئاب

### الاكتئاب المعتدل

تشير الأعراض التالية إلى الاكتئاب المعتدل:

- شعور بالتعاسة أغلب الوقت وعدم وجود الرغبة في الحياة
- تكرار عودة الذكريات السيئة
- عدم القدرة على النوم أو كثرة النوم
- ضعف في الشهية
- الإفراط في استخدام الكحول

ملاحظة: في بعض الأحيان هذه الأعراض واضحة، ولكن في أحيان أخرى يكون الاكتئاب مستتر.

ما الذي يمكنك أن تشير إليه:

- يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب من قلة نوم مزمنة. كما قد يتدنى مستوى ما يتناولونه من طعام. ويمكن مساعدتهم عن طريق الطعام الجيد (القسم 2. 3) والنوم العادي المنتظم (القسم 2. 4).
- يمكن للمريض المصاب الاستفادة من ممارسة الرياضة البدنية وممارسة الاسترخاء كما أشرنا إليه في القسم (3. 8).
- علينا أن ننصحهم بالتفكير في أنه ربما لا نستطيع تغيير الظروف التي نحيا فيها، ولكننا نستطيع تغيير الطريقة التي نفكر بها ونشعر بها تجاه تلك المشاكل. و هذا الموضوع ليس سهلاً، ولكنه أمر ممكن. وكخطوة أولى، عليك أن تطلب منهم أن يقصوا في الاجتماع المقبل عن مصدر واحد من مصادر السرور والفرح الذي وجدوه بالنسبة لكل يوم. وقد يكون هذا المصدر هو وجبة لطيفة، أو طفل يضحك أو رؤية الشمس من خلال أوراق الشجر. كما عليك أن تقترح عليهم أن يؤديوا صلواتهم قبل أن يخلدوا إلى النوم
- تم العثور على عشب أو نبتة فعالة جداً في معالجة الاكتئاب وبآثار جانبية قليلة هي نبتة سانت جونز (الاسم اللاتيني: hypericum perforatum).
- يمكن مساعدة الناس الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل من خلال الانضمام إلى مجموعة مناسبة من الناس.
- إذا كنت تعتقد أن اكتئاب العميل معتدل وترغب في التخطيط لتقدمه في العلاج - أو إذا كنت تعتقد أن المريض يعاني من الاكتئاب الحاد - يمكنك القيام بعمل اختبار التقييم الذاتي. هناك العديد من هذه الاختبارات على شبكة الإنترنت: <http://psychcentral.com/quizzes.htm>
- (بالنسبة لاكتئاب ما بعد الولادة، أنظر القسم 3. 6)

## الاكتئاب الخطير

من أعراض الاكتئاب الخطير:

- الشعور بالتعاسة بحيث يهمل المصاب حياته الطبيعية، ولا ينهض المصاب من السرير أو قد لا يغتسل.
- فقدان الوزن

• الاستيقاظ في وقت مبكر جداً كل صباح فجأة

إذا بدت هذه الأعراض على شخص ما، خصوصاً إذا ترافقت مع أفكار أو حديث عن الانتحار، فقد تحتاج إلى نقله وإحالة إلى حيث يوجد طبيب نفسي. وفي هذه الحالة تكون الوصفات الدوائية ما يحتاجه المصاب والتي لا يمكن للمستشارين العاديين من تقديم مساعدة كافية في هذا الشأن. أما إذا كنت تعمل مع أشخاص يعانون من الاكتئاب الخطير، وشعرت أنك لا تحرز تقدماً، فلا يشكل عدم التقدم عاملاً لتثبيطك. فقد يكون ما تقوم به سبباً لمنع حالتهم من التدهور أكثر.

## 2.4 إساءة استخدام الكحول والتدخين والوصفات الطبية أو المخدرات

أنظر القسم 6.2

### 3.4 اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

تخيل جندي سابق تعرض لصدمة، والآن عاد إلى عائلته وخرج للتنزه في المدينة. وعندما يسمع سيارة وهي تصدر صوتاً من العادم، ولأن هذا الصوت مثل صوت إطلاق الكثير من الرصاص، تجده يقع على وجهه على الرصيف. فيصاب هو وعائلته بالحرج الشديد. هذه لمحة صغيرة من اضطراب ما بعد الصدمة في العمل. و يتطور اضطراب ما بعد الصدمة عندما يكون الحدث عنيفاً، سواء أكان ذلك في معركة حربية، وقوع حادث، أو الاغتصاب. يشعر الضحية بتهديد لحياته أو حياة الآخرين أو إلى جوهر شخصيته - ويشعر بالعجز.

كما ذكرنا في القسم 2.6 فإن المقاتلين السابقين هم الأكثر عرضة لاضطراب ما بعد الصدمة أكثر من المدنيين - وخصوصاً إذا كانوا من مستخدمي الكحول أو المخدرات بكثافة. وقد تم تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأشخاص الذين أجبروا على قتل الآخرين، فضلاً عن ضحايا العنف. وأحياناً يتم تشخيص الصدمة الثانوية في الشرطة، والمستشارين والموظفين الطبيين أو شهود الأحداث الرهيبة. ومن ثم فهم أيضاً بحاجة للمساعدة. ولذلك فمنظمتك تحتاج إلى رصد موظفيها والمتطوعين.

### الأعراض المشتركة لاضطراب ما بعد الصدمة المعتدل

الاكتئاب والإجهاد والإفراط في تناول الكحول كلها يمكن أن تكون جزءاً من اضطراب ما بعد الصدمة - لذا راجع هذه الأقسام مرة أخرى.

يعاني الناس أكثر، ولمدة أطول، إذا تكررت التجارب السيئة. وغالباً ما يتطور اضطراب ما بعد الصدمة أكثر عند الأشخاص الأقل تأقلاً وتكيفاً، قبل الأحداث الصادمة، حيث يعانون من العزلة الاجتماعية أو من مشاكل عقلية. ولكن تذكر أن اضطراب ما بعد الصدمة يصيب حتى أشجع الجنود وأحكم المدنيين، فهو ليس علامة على ضعف أو عدم قيمة الشخص.

ما الذي يشعر به الشخص المصاب:

- تطغى لدى الشخص المصاب المشاعر السلبية مثل الخجل، والشعور بالذنب، والعجز، والغضب، والاكتئاب والخوف. وقد تتناوب الرغبة في الانتحار.

- تكرار عودة ذكريات الأحداث المؤلمة حيث يجدون صعوبة في التركيز. وقد تصبح لديهم مشكلات في النوم.

- شكوى من الصداع ومشاكل في المعدة والعجز الجنسي والأوجاع والآلام.

ما يمكن أن يقوم به المصاب:

- البكاء في كثير من الأحيان، أو طيلة الوقت. وقد يميلون إلى التشبث بشريكهم أو من يقدم لهم المساعدة.

- البدء في تناول أو زيادة تناول الكحول أو المخدرات. وتناول الكحول مع اضطراب ما بعد الصدمة يجعل الأمور أكثر تعقيداً وسوءاً.

- يبدأون في استخدام العنف اللفظي أو الجسدي. أو يقطعون صلاتهم بأسرهم وأصدقائهم مما يجعلهم معزولين اجتماعياً. يمكن تعبئة أسئلة التقييم الذاتي من قبل الزوجين حيث يتم ملاحظة تصرفاتهما وما إذا كانت تتطوي على عنف منزلي (إذا كان الأمر كذلك، فإن على الزوجة أن تفكر في سلامة نفسها وأطفالها، وربما عليها أن تقرر مغادرة المنزل):

[www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf](http://www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf)

## استراتيجيات المساعدة

هناك عدد من الطرق والأساليب التي تساعد في المعالجة، بما في ذلك تشكيل مجموعات الدعم. فهناك علاجات جديدة مثل إي إم دي آر (EMDR)\* (حركة العينين السريعة). هذا الأسلوب يعمل بشكل جيد جداً ولكن يجب أن يقوم به موظفون مهنيون مدربون - وقد لا يوجدون إلا في عدد قليل من البلدان.

---

\* Eye movement Desensitisation and Reprocessing

ومن المهم، القيام بعمل ما في أقرب وقت ممكن بعد بداية ظهور الأعراض. إذا كان لديك طريقة للوصول إلى طبيب، فعليك التقصي إن كان يمكنه أو يمكنها أن تساعد في الحالات الحادة. ففي بعض الأحيان يساعد تناول الدواء في ذلك.

إذا لم يوجد طبيب في المنطقة، فإن الحديث والكلام يساعد، ومن الأفضل أن يتم ذلك في مجموعة ذات تجارب مماثلة. وينبغي في هذه المجموعة طرح موضوع واحد للنقاش: التعرف على الأوقات التي كان من الممكن أن يقوموا فيها بإيذاء الآخرين، سواء بالكلام أو بالأفعال. ربما يغضب الرجل بسهولة عند رؤيته ابنه الصغير قادم تجاهه لمضايقته. فلا بد له من استراتيجية تساعد على التعامل مع غضبه والسيطرة عليه - ربما من خلال أخذ نفس عميق وبيطء ومن ثم يخرج للتمشي. ويمكنه أن يخبر أفراد الأسرة أنه منزوع ويحتاج إلى تهدئة نفسه. ويمكن للمجموعة أن تتعلم من الوسائل ما يمنع تطور الحالات الخطرة.

## اضطراب ما بعد الصدمة الحاد

غالباً ما يعاني المصاب من الكوابيس الناجمة عن الأحداث. ومع عدم تلاشي الذكريات قد يسبب لديهم ردود فعل فجائية، على سبيل المثال: إذا لمس أحدهم على كتفه بشكل غير متوقع فإنه يقفز أو ينتفض أو يصرخ أو يبدأ في القتال. إنهم يشعرون بالقلق والغضب الشديد والمتكرر ويتجنبون المواقف التي تذكرهم بالحادث الصادم، كما يقل معدل خروجهم من المنزل. فربما يشعرون بالجفاء العاطفي مع من حولهم مما يجعلهم غير قادرين على الشعور بهم والتعاطف معهم. وقد تتكرر عند البعض، و فقط البعض وليس الكل، تجربة الأحداث الصادمة في شكل عودة ذكريات الماضي بدراماتيكية. قد يخنقي اضطراب ما بعد الصدمة في بعض الأحيان مع مرور الوقت، وفي أحيان أخرى تبقى الأعراض لوقت طويل.

## 4.4 الاضطراب الثنائي القطب

إن الأعراض البارزة للاضطراب ثنائي القطب هي تقلب المزاج بشكل دراماتيكي وغير متوقع. وفقد يتأرجح مزاج الشخص المصاب جيئةً وذهاباً بين الهوس - بما في ذلك السعادة المفرطة، والإثارة، والتهيج، والأرق، وزيادة الطاقة، وقلة الحاجة إلى النوم، وتسابق الأفكار، وزيادة الدافع الجنسي، والميل إلى وضع خطط كبرى ولكن مستحيلة التحقق - والامتئاب - بما في ذلك الحزن والقلق والتهيج وفقدان



الطاقة والبكاء الذي لا يمكن السيطرة عليه، والتغير في الشهية مما يتسبب في فقدان أو زيادة الوزن، والزيادة في الحاجة إلى النوم، وصعوبة اتخاذ القرارات، وأفكار الموت أو الانتحار.

ويبدو أن الجسم قد فقد قدرته على السيطرة على نجاحاته واخفاقاته الخاصة. وفي هذه الحالة إذا تم تشخيص العميل بشكل سليم ووصف له العلاج الصحيح، فإن الدواء يكون عادة جزء من العلاج. وإذا كان لدى العميل الدافع للسيطرة على سلوكه، فعليك التحدث معه:

- هل يستخدم المواد التي تؤثر على المزاج - مثل الكحول والمخدرات والوصفات الطبية وغيرها؟
- هل هناك عنصراً وراثياً؟ هل تم إصابة أحد والدي العميل بالاضطراب ثنائي القطبية خلال مرحلة الطفولة؟
- هل كانت طفولتهما تميل للفوضى، مشوهة بالكحول أو المخدرات، وتم تعليمهما ردود فعل غير ملائمة للحياة؟
- نطلب منهم البدء في حفظ وكتابة يوميات لما يفعلونه ويشعرون به، بحيث يتمكنوا من بدء تفكيك أي عوامل تؤدي إلى تغيرات في المزاج. إنها خطوة واحدة في استعادة السيطرة على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
- لكن بعض المصابين لا يريدون العلاج، على الرغم من أن الاكتئاب سيء حقاً، إلا أن مرحلة الهوس ممتعة بحيث أنهم لا يرغبون في التخلي عنها.

## اختبار التقييم الذاتي

قم بهذا الاختبار مع العميل وأحد أفراد عائلته.

[www.healthyplace.com/psychological-tests/goldberg-screening-for-bipolar-spectrum-disorders](http://www.healthyplace.com/psychological-tests/goldberg-screening-for-bipolar-spectrum-disorders)

## تحذيرات من أن الحالة حادة

من الصعب تحديد حالة اضطراب ثنائي القطب والتعامل معها، ولذلك فبمجرد شعورك بالقلق عليك التماس رأي طبيب نفسي، إذا كنت تستطيع ذلك. واحد علامات التحذير هو إيذاء الذات، غالباً ما يشار إليه بتقطيع وتشويه الذات، أو إيذاء الذات. وهو وسيلة للتعامل والتغلب على المشاعر السلبية، مثل الغضب الشديد والقلق والإحباط. وهي عادة متكررة وليس فعل لمرة واحدة.

## 5.4 الفصام

يعاني المصابون بمرض الفصام عادة من مجموعة من الأعراض:

- سماع أو رؤية أشياء ليست حقيقية
  - الرد على الناس بدون مشاعر طبيعية؛ بسلوك اجتماعي ضعيف أو غير موجود
  - تسابق الأفكار، والأفكار المشوشة، وصعوبة التركيز أو متابعة الإرشادات واستكمال المهام ومشاكل في الذاكرة
  - أفكار غريبة، على سبيل المثال يعتقدون أنهم يمكنهم قراءة عقول الناس الآخرين
  - زيادة الشكوك، على سبيل المثال الاعتقاد بأن الجميع يتآمرون ضدهم
  - تغيير النظرة للأشياء، على سبيل المثال شخص يرى أو يسمع بشكل مختلف، أو يرى الأشياء تتغير باستمرار في الحجم أو الشكل
  - تقلب المزاج، وعلى سبيل المثال الشعور بالإهانة بسهولة
  - فقدان الاهتمام بالأشخاص أو الأشياء التي كانت في السابق محبوبة لديهم
- إذا صادفت شخصاً يعاني من أعراض مزعجة، منهكة أو ضارة، قم بمحاولة اختبار وفحص على شبكة الإنترنت لتحديد بؤادر أعراض الفصام: [www.schizophrenia.com/sztest](http://www.schizophrenia.com/sztest)

## استراتيجيات للمساعدة

إن أفضل طريقة لعلاج انفصام الشخصية هو الدواء بالإضافة الى علاجات الدعم النفسي والاجتماعي. فالدواء يساعد على كبح الأوهام والهلوسة. ولكن العديد من مرضى الفصام يتوقفون عن تناول الأدوية الخاصة بهم لوجود، بين أسباب أخرى، آثار جانبية لها.

أما بالنسبة للشباب المهتمين بالتقليل أو الحد من خطر الإصابة بالفصام، فعليهم تجنب المخدرات غير القانونية والحفاظ على صداقات صحية والعلاج المبكر لأي اكتئاب أو حزن وقلق وهذه كلها غالباً ما تكون وسائل فعالة وذات جدوى.

لا يمتلك العديد من مرضى الفصام المهارات اللازمة للحياة اليومية - مثل الحفاظ على النظافة والتعامل مع الوقت والتواصل. وهذا ما قد يجعلهم بلا مأوى وعاطلين عن العمل.

يمكنك، إن كنت عاملاً في منظمة غير حكومية، أن تحت، أو (الأفضل) تشكيل مجموعة من مرضى الفصام، بحيث يمكنك التأكد من تقديم الدعم لهم للحفاظ على تناول الأدوية والتعلم معاً مهارات

الطبخ والنظافة الشخصية مثل الحلاقة. كما أن تناول العلاج الجماعي في مجموعة له نتائج أفضل من تناول الدواء لمريض وحده، لا سيما إذا كان يناقش خطط واقع الحياة، والعلاقات أو توفير النشاط العملي التطبيقي. وقد يكون البدء في مزرعة خضروات في مجتمع يعاني من نقص الخضروات من شأنه أن يكون نشاط عملي جيد لمثل هذه المجموعة.

وثمة مزيد من التدخل الناجح و هو العلاج من خلال الأسرة. فمن المرجح أن يتوقف مرضى الفصام، الذين يعيشون في أسر عالية التوتر، عن تناول أدويتهم. وعلى العائلات الداعمة أن تجتمع معاً في لقاءات عائلية من أجل فهم المرض وتحليل أية مشاكل ومعرفة البدائل المتوفرة وأن تتم المناقشة حتى يتم التوصل إلى توافق في الآراء - وتقديم الدعم حين يتم وضع الحلول موضع التنفيذ. وفي مثل هذه الظروف، من النادر أن يتوقف المرضى عن تناول أدويتهم.

#### 6.4 اكتئاب ما بعد الولادة/الذهان

يظهر اكتئاب ما بعد الولادة عادة خلال الشهرين أو الأشهر الثلاثة الأولى بعد الولادة ولكن قد يحدث في أي وقت بعد الولادة. ضع دائماً في اعتبارك أن هذه الحالة مؤقتة - حيث يمكن علاجها وتعود المرأة إلى حالتها الطبيعية. والدواء الصحيح فعال جداً، بالطبع إذا تم الحصول عليه. ويمكن بمجرد التعرف على هذا المرض أن ينقذ الأسرة، في كثير من الأحيان، من التفكك ومن تدمير حياتها.

#### اكتئاب ما بعد الولادة المعتدل

تشعر بعض النساء ببدء أعراض الاكتئاب بطريقة معتدلة خلال فترة الحمل. ومن الصعب تمييز اكتئاب ما بعد الولادة عن الاكتئاب الروتيني. وتشمل الأعراض: الشعور بالاكتئاب أو المزاج الحزين - البكاء - فقدان الاهتمام بالنشاطات المعتادة - الشعور بالذنب - مشاعر التفاهة وعدم القيمة - الشعور بعدم القدرة على القيام بالمهام العادية - التعب - اضطراب النوم - تغيير في الشهية - ضعف التركيز - أفكار عن الانتحار - القلق.

ومع ذلك، وبعد الولادة، تشعر العديد من النساء اللاتي لا يعانين من الاكتئاب بعض من هذه الأعراض، مثل اضطرابات في النوم والشهية والطاقة. وأن العيش كأمر موضوع صعب بالنسبة لها. ويمكن للاختبار أن يوضح ما إذا كانت المشكلة هي موضوع يجب أن يؤخذ على محمل الجد:

[www.womensmentalhealth.org/quiz-are-you-suffering-from-postpartum-depression/](http://www.womensmentalhealth.org/quiz-are-you-suffering-from-postpartum-depression/)

## ما الذي يسبب اكتئاب ما بعد الولادة؟

تتأرجح الهرمونات، بعد الولادة، ارتفاعاً وانخفاضاً بكميات كبيرة. وقد تسوء هذه الحالة المجهدة أكثر بسبب أحداث خارجية خلال فترة الحمل. وربما كان لدى الأم ضعف كامن لهذا النوع من المرض. فربما كانت، على سبيل المثال، تعاني من عواطف خلال فترات ما قبل وبعد الحيض الشهري.

## علاج اكتئاب ما بعد الولادة المعتدل

لقد تبين أن العلاج القائم على أساس العلاج من خلال الفضة (الكلام) فعالاً بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة المعتدل - خاصة العلاج الذي يهدف إلى تحسين نظرة المرأة إلى العالم الخارجي وعلاقتها بالعالم. وبشكل أخص هن بحاجة إلى البدء في رؤية أنفسهن بشكل مختلف. فبدلاً من البقاء في الموقف الذهني للضحايا، فالبعض يمكنهن التحكم في مستقبلهن بأنفسهن. ومن المصادر المفيدة للتغذية زيت أوميغا 3 (انظر القسم 2. 3). وكذلك انظر كيف يمكنك أن تساعد الأسرة على إدخال هذا الزيت في نظامها الغذائي. إذا كنت تستطيع الوصول إلى طبيب نفسي، ناقش معه قضية الدواء فقد تساعد أيضاً.

## أعراض اكتئاب ما بعد الولادة الحاد (الذهان النفاسي الحاد)

تعتبر هذه حالة طوارئ نفسية تتطلب العلاج في المستشفى. إذا حدثت هذه الحالة، فأنت بحاجة لنقل المريض إلى مستشفى بها طبيب نفسي إذا كان ذلك ممكناً. وهذه حالة نادرة الحدوث. وهي غالباً ما تكون درامية، عند ظهور الأعراض في وقت مبكر خلال الـ 48 إلى 72 ساعة الأولى بعد الولادة. وتشمل الأعراض - القلق والتهيج والأرق - المزاج المتقلب بسرعة، لحظة من الاكتئاب، لحظة من السعادة أو التفكير والسلوك غير المنظم - معتقدات غريبة، وغالباً حول الطفل، وربما تسمع أصواتاً توعد لها أن تضر نفسها أو الطفل الرضيع. وأحياناً تقوم فعلاً بإيذاء نفسها أو الطفل.

## كلمة أخيرة

يحاول هذا الدليل تغطية بعض المشاكل التي تواجهها البلدان بعد وقوع اضطرابات كبرى - وهي المشاكل التي غالباً ما توضع جانباً أو لم تتم معالجتها. إن هذا الدليل يوفر بعض الأدوات ولكن إذا كنت تريد المزيد وطرق أفضل للتصرف، يمكنك المشاركة في استخدام التعليم الذاتي المستمر، فمن بين أمور أخرى، موارد شبكة الإنترنت المذكورة في القسم النهائي.

## موارد مفيدة على شبكة الإنترنت

توجد على شبكة الإنترنت موارد مهمة لموظفي المنظمات غير الحكومية العاملة في مناطق الأزمات وحالات الطوارئ الإنسانية.

- قم بتنزيل دليل منظمة الصحة العالمية الموجز لتتعلم التفكير والمفردات والمصطلحات الدولية في هذا المجال:

[www.who.int/mental\\_health/emergencies/what\\_humanitarian\\_health\\_actors\\_should\\_know.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/what_humanitarian_health_actors_should_know.pdf)

- كتاب على شبكة الإنترنت حول المساعدة الذاتية:

[http://www.mentalhelp.net/poc/center\\_index.php?id=353&cn=353](http://www.mentalhelp.net/poc/center_index.php?id=353&cn=353)

- "عندما لا يوجد طبيب نفسي" وهو متوفر من TALC

- (<http://www.talcuk.org/books/where-there-is-no-psychiatrist.htm>)

أو عبر شبكة الإنترنت من بائعي الكتب ولكن بتكاليف

- "التعامل مع الكوارث - دليل على التدخل النفسي والاجتماعي" (يقع في 104 صفحة) هو مجاني لتحميله من هنا:

[www.mhwwb.org/CopingWithDisaster.pdf](http://www.mhwwb.org/CopingWithDisaster.pdf)

- "الصراعات والصحة" وهي مجلة تغطي قضايا الحرب واللاجئين والعنف وغيرها:

- [www.conflictandhealth.com](http://www.conflictandhealth.com)

### تنظيم الأسرة

- فترة الأمان في وقت الحيض:

[www.fwhc.org/birth-control/fam.htm](http://www.fwhc.org/birth-control/fam.htm)

- الاستخدام الآمن للواقي الذكري:

[www.birth-control-comparison.info/condom.htm#prevent-condom-failure](http://www.birth-control-comparison.info/condom.htm#prevent-condom-failure)

- طريقة العزل أو السحب (Coitus Interruptus)

- [www.birth-control-comparison.info/withdrawal.htm](http://www.birth-control-comparison.info/withdrawal.htm)

## القضايا النفسية: منظمات وأسئلة التقييم الذاتي

- إساءة تعاطي الكحول:

<http://alcoholism.about.com/od/problem/a/blquiz1.htm>

- مدمنون مجهولون (موقع به مواد مفيدة):

[www.aa.org](http://www.aa.org)

- إدمان المواد الأخرى:

[www.healthplace.com/psychological-tests/drug-abuse-screening-test](http://www.healthplace.com/psychological-tests/drug-abuse-screening-test)

- وقف التدخين (موقع به مقترحات):

(مقترحات) [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

- الاكتئاب:

<http://psychcentral.com/quizzes.htm>

- اضطراب ما بعد الصدمة:

[www.healthplace.com/psychological-tests/ptsd-test](http://www.healthplace.com/psychological-tests/ptsd-test)

- الفصام:

[www.schizophrenia.com/sztest](http://www.schizophrenia.com/sztest)

- اضطراب ثنائي القطب:

[www.healthplace.com/psychological-tests/goldberg-screening-for-bipolar-spectrum-disorders/](http://www.healthplace.com/psychological-tests/goldberg-screening-for-bipolar-spectrum-disorders/)

- اكتئاب ما بعد الولادة:

[www.womensmentalhealth.org/quiz-are-you-suffering-from-postpartum-depression/](http://www.womensmentalhealth.org/quiz-are-you-suffering-from-postpartum-depression/)

- العنف المنزلي:

[www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf](http://www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf)

## الجوانب الأخرى:

- كتيبات مجانية التحميل من مكتبة الموقع:

- [www.networklearning.org](http://www.networklearning.org)

- تشمل مايلي:
- "التربية الصحية لتغيير السلوك"
- "المعلومات - جمعها واستخدامها في دورة المشروع"
- "إجراء المقابلات وتقديم الاستشارات على مستوى القاعدة الشعبية" (أيضا باللغة الفرنسية والصومالية)
- "كيفية تشغيل ورشة عمل".
- التغذية - نثر البذور:

[www.thefarm.org/charities/i4at/lib2/sprouts.htm](http://www.thefarm.org/charities/i4at/lib2/sprouts.htm)

- اللعب والآلات الموسيقية - أشياء بسيطة ويمكن عملها مجاناً:

[www.make-baby-stuff.com/index.html](http://www.make-baby-stuff.com/index.html) / <http://simplemom.net/11-cheap-and-free-toys-for-young-children-2> / [www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml](http://www.kinderart.com/teachers/9instruments.shtml)