

التحدث عن الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ

التحدث عن الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ

الكلمات المستخدمة مهمة جدا عند الحديث عن تأثير حالات الطوارئ على الصحة النفسية في حالات الطوارئ. قد يمر الناس بأصعب وقت في حياتهم. تعامل معهم بدفء ورحمة وتجنب إظهار المواقف المهينة التي يمكن أن يعرضهم لخطر الانتقام أو الوصمة. حتى في حالات القصوى، حافظ على كرامتهم وامكانياتهم للاتكال على أنفسهم.

تجنب الحديث عن الصدمة والاضطراب عند المتضررين بعد وقوع الكارثة

بعد وقوع الكارثة، غالبًا ما نقرأ ونسمع أن جميع ضحايا الكارثة يعانون من صدمة شديدة ومن اضطراب ما بعد الصدمة. بعد الكارثة، سيتأثر معظم الناس، ولكن لن يصاب الجميع بصدمة نفسية. في هذه المرحلة المبكرة، لا معنى للحديث عن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، لأن هذه حالة لا يمكن تشخيصها إلا بعد أسابيع وشهور وقد تحتاج إلى تشخيص أو علاج من قبل متخصصين.

ردود الفعل الشائعة والتعايش مع الضغط النفسي

من المحتمل ان نسبة صغيرة من المتضررين في حالة الطوارئ سيعانون من مشاكل الصحة النفسية طويلة الأمد مثل الاكتئاب الحاد أو اضطرابات القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة. سيتمكن معظمهم من التعامل مع ردود أفعالهم من خلال مرونتهم الداخلية والدعم الاجتماعي من الأسرة والشبكات الاجتماعية. ستعمل جهود الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على تعزيز التعافي الطبيعي. نظرًا لأن معظم الأشخاص سيختبرون مجموعة من ردود الفعل، فمن المهم أن نفهم أن ردود الفعل هذه هي ردود فعل طبيعية لمواقف استثنائية، وليست بالضرورة علامة على أنهم يعانون من اضطراب نفسي خطير أو اكتئاب حاد.

ما هي الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي

تروج الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر لنهج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع بما في ذلك: الإسعافات الأولية النفسية، ولم شمل أفراد الأسرة، والأنشطة المنظمة للأطفال من خلال المساحات الآمنة للأطفال، وضمان الوصول إلى المعلومات حول ردود الفعل خلال الأزمات وكيفية التعايش مع الضغط النفسي، وإنشاء مجموعات الدعم. كما أن الإحالة إلى خدمات متخصصة هو جزء من الدعم النفسي، على سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية مسبقة أو الذين يصابون بمضاعفات خطيرة بعد الكارثة.

التحدث مع الأطفال

- عند التحدث مع الأطفال في حالات الطوارئ، ضع في اعتبارك أن الأطفال معرضون للخطر بشكل خاص جسديًا وعاطفيًا.
- اطلب الإذن من مقدم الرعاية للتحدث إلى الطفل.
- لا تضغط على الطفل ليتحدث عن أشياء قد لا يرغب في مشاركتها.
- عامل الطفل بنفس الاحترام كما لو كان شخص بالغ.
- خذ بعين الاعتبار بحق الأطفال في الخصوصية وما إذا كان من الضروري استخدام أسمائهم أو صورهم.
- إذا صادفت طفلًا غير مصحوب، فقم بإحضار الطفل إلى مكان آمن حيث سيتم بذل الجهود للم شمله بمقدمي الرعاية أو العائلة.

