



GETTY

ما يحتاج جمهورك إلى معرفته في حالات الطوارئ: معلومات منقذة للحياة

دليل مواضيع حول القضايا الإنسانية الأساسية.



الدعم النفسي والاجتماعي.

توطئة

هذه الكتيبات مخصصة للإعلاميين الذين يعملون على مساعدة الجماهير المتضررة من الأزمات الإنسانية. وهي تقدم لمحة موجزة عن القضايا الإنسانية المشتركة في حالات الطوارئ. وسوف تساعدك على:

- فهم أنواع المشكلات التي من المحتمل أن يواجهها جمهورك في حالات الطوارئ.
- العمل جنبًا إلى جنب مع خبراء الإغاثة لتزويد الجماهير بمعلومات دقيقة وذات صلة ومنقذة للحياة.

كيفية استخدام هذه الكتيبات

تحتوي هذه الكتيبات على معلومات حول الموضوعات الإنسانية الأساسية. والغرض منها هو أن تكون نقطة انطلاق لمساعدتك في تحديد أنواع القضايا التي يجب معالجتها في برامجك وأسئلتك ل طرحها على خبراء الإغاثة. ولمساعدتك في تحديد المواضيع ذات الأولوية، يجب عليك التحدث مع المتخصصين الإنسانيين المحليين. وإن أمكن، تحدث مع جمهورك أيضًا لاكتشاف ما هم في حاجة إلى معرفته.

ومن الجدير، عند استعمال هذه الكتيبات، أن تتذكر:

- مراعاة الوضع والثقافة والسياق المحلي للتأكد من أن المعلومات ذات صلة.
- مراعاة الاحتياجات المحددة للجماهير المختلفة (على سبيل المثال، الرجال والنساء والأشخاص الأكثر ضعفًا).
- التحقق من التوافق مع مصادر المعلومات الأخرى المقدمة.
- استشارة المتخصصين المحليين المؤهلين للتحقق من صحة المعلومات الإنسانية ومدى صلتها بالموضوع.
- استخدام الكتيبات جنبًا إلى جنب مع كتيب إنتاج شريان الحياة (Lifeline) التابع لبي بي سي ميديا أكشن، والذي يحتوي على إرشادات حول كيفية القيام بالبرمجة الفعالة في الأزمات.

مفهوم الدعم النفسي والاجتماعي؟ (1)

تضع حالات الطوارئ ضغوطًا هائلة على الأفراد والأسر والمجتمعات الصغيرة والكبيرة. إنها تخلق مشاكل جديدة، كما أنها تضخم المشاكل الموجودة. هنا يأتي دور الدعم النفسي والاجتماعي الذي يتعلّق بمساعدة الأفراد والمجتمعات على التعافي من المحن والصمود أمامها من خلال مراعاة كلّ من علم النفس الفردي والبيئة الاجتماعية. ويتعلّق الأمر هنا بتمكينهم من التعامل مع تأثير الأحداث الحرجة ومساعدتهم على التكيف في المستقبل. وترتبط مشاكل الصحة العقلية والنفسية الاجتماعية ارتباطًا وثيقًا، وينصح الخبراء بأنّه من الأهميّة النظر إلى كليهما في حالات الطوارئ. (2)

أهميّة الدعم النفسي والاجتماعي

إنّ مساعدة الناس على التأقلم ذهنيًا مع آثار حالات الطوارئ أمر بالغ الأهميّة لتعافيهم. ويمكن أن يؤدي نقص الدعم النفسي والاجتماعي إلى مشاكل صحيّة وعقليّة واجتماعيّة طويلة المدى، بالإضافة إلى تقليل فرصة الشخص للتعافي أثناء الطوارئ وبعدها.

كيف يمكن لوسائل الإعلام والتواصل تقديم المساعدة؟

يعدّ الحصول على المعلومات الصحيحة في الوقت المناسب في حالات الطوارئ أمرًا بالغ الأهميّة لتحقيق التوازن. إنّ عدم معرفة ما يحدث أو ما يجب القيام به في حالات الطوارئ يمكن أن يسبّب قلقًا ومعاناة شديدين. بينما يمكن أن يوفر الوصول إلى المعلومات المناسبة المتعلقة بالطوارئ وجهود الإغاثة والحقوق (3) وأساليب المواجهة الإيجابية دعمًا عاطفيًا وعقليًا كبيرًا. ويمكن أن يساعد الناس على اتّخاذ إجراءات لمساعدة أنفسهم ومجتمعهم.

تتناول عبارة "نفسية اجتماعي"، مجالين رئيسيين – المشكلات النفسية والاجتماعية:

يمكنك أيضًا المساعدة من خلال التحدّث إلى الناجين المحليين الذين وجدوا طرقًا للتأقلم، ثمّ مشاركة قصصهم في برنامجك. قد يعاني الناس من مشاعر القلق الشديد من عدم معرفة ما سيحدث لهم ولأسرهم أو كيف أو أين يحصلون على الطعام/المأوى وما إلى ذلك. يمكنك المساعدة بإعلام الناس بما يحدث ومتى تأتي المساعدة. يمكنك دعوة عمال الإغاثة المحليين والمسؤولين الحكوميين والأشخاص في السلطة لتقديم تحديثات منتظمة عن الوضع وإرشادات حول ما يمكن للناس القيام به للوصول إلى الخدمات ومساعدة أنفسهم.

تذكر أنّه من المرجّح أن تصبح المشكلات الموجودة مثل الاضطرابات النفسية أو تعاطي المخدّرات أسوأ في حالات الطوارئ. إسأل المجموعات المحليّة عن كيفية تأثر الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسيّة، وما هو الدّعم المتاح لهم. شارك هذا مع جمهورك حتّى يتمكّنوا من مساعدة أنفسهم ومجتمعهم.

قد تشمل المشاكل النفسية الناتجة عن حالة الطوارئ الحزن والاكتئاب واضطرابات القلق، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). يمكنك مساعدة الجماهير من خلال التحدّث مع المستشارين المحليين الذين يقدّمون النّصائح حول هذه الموضوعات. طرح أسئلة حول العلامات التي يجب أن يبحث عنها الأشخاص عند البالغين والأطفال لتحديد ضغوط ما بعد الصدمة. أشر إلى أنّه من الشّائع الشّعور بالضيق بعد حدث مرهق، وأنّه على سبيل المثال، قد يلاحظ الأشخاص المتضرّرون من حالة الطوارئ تغييرات في مشاعرهم وسلوكهم وأفكارهم. أكّد أنّ هذا ردّ فعل شائع ومفهوم لحدث غير طبيعيّ.

لا تخبر الناس متى يجب أن يتوقّفوا الشّعور بالتحسّن، لأنّ هذا سيختلف من شخص لآخر. (4) اكتشف ما يمكن للأشخاص القيام به لتحسين صحتهم العقلية (مثل التمارين والأنشطة الترفيهية وإرساء روتين معيّن، وما إلى ذلك).

(4) اللّجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007). إرشادات حول الصّحة العقلية والدّعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ: صحيفة الإجراءات 8.1، ص. 156.

(1) الاتّحاد الدّوليّ لجمعيات الصّليب الأحمر والهلال الأحمر (2011). إطار العمل الاستراتيجيّ للدّعم النفسي الاجتماعي 2011-2015: المركز المرجعيّ للدّعم النفسي والاجتماعي التابع للاتّحاد الدوليّ لجمعيات الصّليب الأحمر والهلال الأحمر.

(2) منظمّة الصّحة العالميّة (2013). إعادة البناء بشكل أفضل: رعاية صحيّة نفسيّة مستدامة بعد حالات الطوارئ.

(3) اللّجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007). إرشادات حول الصّحة العقلية والدّعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ: صحيفة الإجراءات 8.1، ص. 156.

يمكن أن تلعب وسائل الإعلام والتواصل دورًا رئيسيًا في توفير عناصر الدعم النفسي والاجتماعي التي أثبتت أهميتها في التدخلات الهادفة لمعالجة الصدمات. ضع هذه العناصر الخمسة في الاعتبار عند إجراء جميع عمليات البث في حالات الطوارئ.

1 تعزيز الشعور بالأمان

اكتشف ما يمكن للأشخاص فعله للحفاظ على سلامتهم وأسرهم في حالات الطوارئ. ما الذي يجب عليهم فعله/تجنبه؟ اسأل الخبراء المحليين عن النصائح التي يجب تقديمها لحالة الطوارئ القائمة.

2 تعزيز الشعور بالطمأنينة

من هي الأصوات الموثوقة والمعروفة في المجتمع؟ هل يمكنهم التحدث في البرنامج لإعادة طمأنينة الناس؟ حاول استخدام الأصوات والموسيقى والأصوات المألوفة في برنامجك للمساعدة في خلق شعور بالحياة الطبيعية. هل يوجد علماء نفس أو مستشارون محليون يمكنك دعوتهم إلى العرض؟ كيف يمكن للناس الاتصال بهم مباشرة للحصول على المساعدة؟

3 تعزيز الاعتقاد بأن الأعمال الذاتية أو الجماعية يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية

الاعتقاد بأنه من الممكن التغلب على التحديات والعثور على إجابات إيجابية أمر بالغ الأهمية لتحقيق الرفاهية. يمكنك مشاركة أمثلة لأفراد ومجتمعات يعملون معًا بطريقة إيجابية مع نتائج إيجابية - مهما كانت صغيرة. إذ يعد سماع قصص النجاح من أشخاص في مواقف مماثلة من أقوى الطرق لغرس الثقة والتحفيز.

4 تعزيز الترابط

يمكن للشعور بالارتباط بالآخرين في حالات الطوارئ أن يوفر الطمأنينة والثقة والأمل. يمكنك المساعدة في ربط الناس من خلال بث مجموعة من الأصوات على البرامج (على سبيل المثال، رجال أو نساء أو فئات مختلفة/ مجموعات دينية/ مجموعات اجتماعية اقتصادية). يمكنك توفير قنوات اتصال بين مجموعات مختلفة (مثل الاتصالات الهاتفية مع عمال الإغاثة والمجتمعات).

5 تعزيز الأمل

هل هناك أية قصص إيجابية من الناجين أو عمال الإغاثة يمكنك مشاركتها في برنامجك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فهل هناك أية قصص إيجابية من حالات طوارئ أو مواقف سابقة يمكنك مشاركتها؟ من هي الأصوات المحلية المحترمة في المجتمع (مثل القادة المحليين والمشاهير)؟ هل يمكنهم التحدث في البرنامج لتشجيع الناس؟ هل لديهم كلمات / قصص / نصائح إيجابية لمشاركتها؟

بالإضافة إلى ذلك، قد يتم تفويض الهياكل المجتمعية أو آليات الدعم التقليدية وعديد سبل المساعدة بسبب حالة الطوارئ. يمكنك المساعدة من خلال مشاركة القصص والأمثلة عن كيفية قيام تكيّف المجتمعات مع ظروفها الجديدة - مثل المجموعات التي تعمل معًا لمشاركة الموارد والمهارات، أو أمثلة لقادة المجتمع الذين يقدمون الدعم.



قد تشمل المشاكل الاجتماعية الانفصال الأسري، وتعطيل الشبكات الاجتماعية، وتدمير الموارد والثقة، وزيادة العنف القائم على النوع الاجتماعي. كجزء من عملك، حاول معرفة ما يمكن للأشخاص القيام به لمساعدة أنفسهم أو للحصول على المساعدة من الآخرين. على سبيل المثال، إذا انفصلوا عن عائلاتهم، فتحدث إلى الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون خدمات البحث عن العائلات، وكيف يمكن للأشخاص الاتصال بهم. تعرّف على الفئات الضعيفة الموجودة في المجتمع - على سبيل المثال الفقراء والمهمشين والمضطهدين سياسيًا والمعوقين والنساء والأطفال. كيف تأثرت هذه المجموعات، وما هي المساعدة التي يحتاجونها؟

هل يمكن لموظفي الدعم القدوم وتقديم المشورة بشأن البرنامج؟ كيف يمكن للناجين الحصول على المساعدة مباشرة؟

(1) سي أي هوبفول، ب. بيل واتسون، سي سي، راي براينت، إم جي بريمر، وآخرون. (2007). خمسة عناصر أساسية للتدخل الفوري والمتوسط للصدمة الجماعية: الدليل التجريبي. الطب النفسي، 70: 4، 283-315.

تستند المعلومات الواردة في هذا الوثيقة إلى المصادر التالية:

المراجع

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007). ورقة العمل 8.2 (ص 163): توفير الوصول إلى المعلومات حول طرق المواجهة الإيجابية. تحتوي على قائمة بالإجراءات الرئيسية وما يجب فعله وما يجب تجنبه فيما يتعلق بالدعم النفسي والاجتماعي والتواصل. متاح على:

http://www.who.int/hac/network/interagency/news/iasc_guidelines_mental_health_psychosocial.pdf?ua=1

لمزيد من الاطلاع:

سي أي هوبفول، ب. بيل واتسون، سي سي، راي براينت، إم جي بريمر، وآخرون. (2007). خمسة عناصر أساسية للتدخل الفوري والمتوسط للصدمة الجماعية: الدليل التجريبي. الطب النفسي، 70: 4، 283-315. متاح على:

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (2011). إطار العمل الاستراتيجي للدعم النفسي والاجتماعي 2011-2015: المركز المرجعي للدعم النفسي والاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. متاح على:

<http://pscentre.org/wp-content/uploads/2012/07/Standard-Operating-Framework-2011-15-FINAL.pdf>

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007). إرشادات حول الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ. متاح على:

http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

مجموعة العمل النفسي والاجتماعي (2003). التدخل النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ المعقدة: إطار مفاهيمي. متاح على:

<http://www.forcedmigration.org/psychosocial/papers/Conceptual%20Framework.pdf>

منظمة الأمم المتحدة للطفولة (2011). دليل مشترك بين الوكالات لتقييم البرمجة النفسية في حالات الطوارئ. نيويورك: منظمة الأمم المتحدة للطفولة. متاح على:

<http://www.unicef.org/protection/files/Inter-AgencyGuidePSS.pdf>

منظمة الصحة العالمية (2003). الصحة العقلية في حالات الطوارئ: الجوانب العقلية والاجتماعية لصحة السكان المعرضين لضغوط شديدة. متاح على:

http://www.who.int/mental_health/media/en/640.pdf

منظمة الصحة العالمية (2013). إعادة البناء بشكل أفضل: رعاية صحية نفسية مستدامة بعد حالات الطوارئ. متاح على:

http://apps.who.int/iris/bitstream/I0665/85377/I/9789241564571_eng.pdf?ua=1