

وزارة الصحة الاتحادية
الرعاية الصحية الأساسية
إدارة الطوارئ والعمل الإنساني وإدارة الأمراض غير السارية

دليل معززي الصحة النفسية
في المجتمع عند الكوارث

دليل المشارك

شكر

تتقدم وزارة الصحة الاتحادية بجزيل الشكر لمنظمة الصحة العالمية – السودان ومستشار الصحة النفسية د. خالد السعيد بالمكتب الإقليمي لشرق المتوسط للدعم الفني والمادي الذي قدموه.

كما تشكر كل من ساهم في إعداد ومراجعة دليل معززي الصحة النفسية أثناء الكوارث.

الإعداد:

د. رانية عبد المنعم شعراوي إدارة تعزيز الصحة – وزارة الصحة الاتحادية

شارك في الاعداد:

د. أمل التيجاني محمد سالم أخصائي أول طب نفسي – مستشفى طه بعشر التعليمي

مراجعة:

د. أمل التيجاني محمد سالم أخصائي أول طب نفسي – مستشفى طه بعشر التعليمي

د. نجلاء التيجاني مشرف أخصائي طب نفسي – مستشفى البان جديد

د. داليا عبد الله عبد الرحيم نائب أخصائي طب نفسي

أ. هيام إبراهيم عبد الله البرنامج القومي للصحة النفسية – وزارة الصحة الاتحادية

أ. زينبات بله سنهوري مدير البرنامج القومي للصحة النفسية – وزارة الصحة الاتحادية

د. ندى يحيى حمزة – منظمة الصحة العالمية

شارك في المراجعة:

د. ليلي حمد النيل عبد الرضي – مدير تعزيز الصحة – وزارة الصحة الاتحادية

د. حنان مختار عبده – منظمة الصحة العالمية

د. إيمان الشنقيطي – منظمة الصحة العالمية

د. هالة إسماعيل أسد – منظمة الصحة العالمية

أ. سمية إدريس أكد
مدير إدارة الطوارئ

المقدمة

الصحة النفسية السليمة من دعائم استقرار وازدهار المجتمع. وإذا تعرض أي فرد للضغوط النفسية الشديدة فإنه لا يستطيع التعامل مع ضغوط الحياة المعتادة مما يؤثر على قدرته على العمل والإنتاج، وإسهامه في المجتمع. وفي حالة الكوارث يتعرض أفراد المجتمع إلى ضغط نفسي شديد لفترات طويلة مما يؤدي للإصابة بالتوتر والقلق والصدمة النفسية ومثال ذلك ما يحدث أثناء الحروب والفيضانات الشديدة.

بما أن الاضطرابات النفسية شائعة الحدوث وتتأثر بها جميع الأسر والأفراد بشكل أو بآخر صممت هذه الوثيقة التدريبية لرفع الوعي الصحي للمجتمع ولتقديم الدعم النفسي والصحي للمتأثرين. الدعم المقدم بواسطة معززي الصحة يمكن أن يقي من بعض الاضطرابات النفسية ويساعد المصابين في الشفاء. كما أن المفاهيم غير الصحيحة عن الصحة النفسية منتشرة في مجتمعاتنا وتحتاج إلى تصحيح.

الأهداف التعليمية للدورة التدريبية:

- بعد إكمال هذه الدورة، سيكون بإمكان معززي الصحة القيام بما يلي:
 - رفع وعي أفراد المجتمع فيما يختص بالصحة النفسية
 - تحديد المصابين بالاضطرابات النفسية وإحالتهم للعلاج ومتابعة حالتهم.
 - تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لأفراد المجتمع
 - إشراك المجتمع في أنشطة تعزيز الصحة النفسية

المحتويات

٧	الجزء الأول: مقدمة عن الصحة النفسية
٨	الصحة النفسية
	الجزء الثاني: إشراك المجتمع في الدعم النفسي والاجتماعي
١٤	إشراك المجتمع ومهارات التواصل الجيد
	الجزء الثالث: الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً
٢١	الاكتئاب
٢٣	الذهان
٢٥	الصرع
٢٧	القلق النفسي، مشاكل النوم
٢٩	طرق الاسترخاء
٣١	إدمان المخدرات وتعاطي الكحول
٣٣	الإعاقة العقلية
	الجزء الرابع: الصحة النفسية في الكوارث
٣٦	أثر الكوارث على الصحة النفسية
٣٩	ردود الفعل العاطفية في الكوارث
٤٢	دور معزز الصحة في الكوارث
٤٥	الإسعافات النفسية الأولية
	الجزء الخامس: الصحة النفسية عند الأطفال
٥٢	مراحل نمو الأطفال
٥٤	الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً عند الأطفال
٥٦	أثر الكوارث على الصحة النفسية للأطفال
٦٣	المراجع

الجزء الأول: _____
مقدمة عن
الصحة النفسية



الصحة النفسية



متى يكون الشخص صحيحاً نفسياً؟

أن يكون الشخص:

- * متزن المزاج
- * يكون سلوكه عادياً
- * يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من حوله.
- * قادراً على استقلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن.
- * قادراً على مواجهة مطالب الحياة ويتعامل مع المشكلات التي تواجهه.
- * يحترم العادات والتقاليد ومقتنع بدوره في الحياة.
- * حسن الخلق بحيث يعيش في سلام مع نفسه ومع من حوله.

ما هي الاضطرابات النفسية (الأمراض النفسية)؟

هي ظهور تغيير في سلوك وتصرفات وشعور ومعنويات (مزاج) الشخص وهذه التغييرات من الممكن ان تدوم لفترات طويلة وتؤدي الى مشاكل في حياته واسرته.

ما هي العوامل التي تساعد على الإصابة بالاضطرابات النفسية؟



1/ الضغوطات الحياتية والاجتماعية:

- البطالة والفقر
- العنف وخاصة العنف المنزلي
- ضد النساء والأطفال.
- انعدام الأمن.
- ضغوط العمل.
- التجارب القاسية (الحروب، الاغتصاب).
- انخفاض مستوى التعليم.
- إدمان المخدرات.
- الطرق التربوية الخاطئة (العقاب القاسي وتفضيل الولد على البنت في المعاملة)

2/ سوء رعاية الحمل والولادة والنفاس للأمهات والأطفال.

3/ وراثية من الأهل.

4/ الأمراض الصحية العامة مثل الفشل الكلوي، الجلطات الدماغية.

ما هي أسباب الاضطرابات النفسية؟

اضطراب في وظيفة المخ نتيجة عدم توازن بعض المواد الكيميائية ويعمل العلاج على إعادة تنظيمها، فهو مثل الأمراض الأخرى (مثلاً عدم توازن الأنسولين في مرض السكر وعند علاجه بالأدوية يتوازن الأنسولين في الجسم).

هل الاضطرابات النفسية منتشرة؟
نعم منتشرة. والذي يعاني من مشاكل نفسية ليس ضعيف الشخصية أو ضعيف الإيمان.

هل الاضطرابات النفسية نوع واحد؟
لا. توجد أنواع مختلفة وعلاجها مختلف.

هل الاضطرابات النفسية معدية؟
غير معدية ولا تنتقل من شخص إلى آخر.

هل المريض النفسي يعلم أنه مريض؟
في بعض الاضطرابات لا يعرف المريض أنه مريض وبالتالي يرفض العلاج وفي أنواع أخرى يعرف المريض أنه مريض ويذهب بنفسه للعلاج.

ما هو الجنون؟
لا تستخدم كلمة مجنون في التشخيص النفسي إنما التصرفات الغريبة هي أعراض للاضطراب النفسي وتزول بالعلاج.

ما هي العلامات التي تدل على الإصابة باضطراب نفسي؟
* المزاج غير الطبيعي:

- الحزن المستمر، نوبات البكاء من غير سبب.
- التوتر والأعصاب المشدودة.
- الانعزال ولوهوم النفس والإحساس بالذنب.
- الفرح غير العادي (أم فريحانة).
- إهمال الأم لأطفالها وبيتها.
- غير قادر على التوقف عن التفكير بما حدث في كارثة ما.

* القلق:

- عدم القدرة على الاسترخاء.
- عدم القدرة على النوم.
- نوبات الخوف، والكوابيس المرعبة.
- صعوبة السيطرة على الغضب.
- عدم القدرة على التركيز.

* التصرفات غير الطبيعية:

- الإكثار من التدخين أو الصعوط.
- استخدام المهدئات أو المخدرات أو الكحول.
- الانعزال عن الناس.

- التحدث مع النفس أو التأشير باليد نتيجة لسماع أصوات أو رؤية أشياء غير موجودة.
- العنف المنزلي (معاملة الأطفال أو كبار السن بطريقة سيئة).
- عدم القدرة على رعاية النفس مثل عدم الاستحمام أو تغيير الملابس، وعدم القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية.
- الشك في الآخرين وكثرة الحركة
- التفكير والتخطيط للانتحار أو القتل.

ماذا تفعل إذا وجدت أحد الأعراض التي تدل على الاضطراب النفسي؟
يجب أن تطلب من الشخص أو أهله الذهاب به إلى أقرب مركز صحي.

هل الاضطرابات النفسية يمكن علاجها؟ وهل الأدوية تساعد في ذلك؟
نعم الاضطراب النفسي يمكن علاجه والأدوية هي الطريقة الأفضل للعلاج وتحسن حالة المريض عند تناول الأدوية بانتظام.

هل من الضروري دائماً إدخال المريض النفسي إلى مستشفى الأمراض النفسية والعقلية؟
ليس من الضروري. فالمريض النفسي بإمكانه تناول الأدوية في المنزل وبمساعدة أفراد عائلته وبالتالي يمكن استقرار حالته بسرعة ولكن في بعض الحالات قد يتم إدخاله لأخذ علاج مكثف.

ماهي فترة العلاج للاضطرابات النفسية؟
يعتمد على حسب نوع الاضطراب النفسي في بعض الأنواع ينتهي العلاج بعد عدة أشهر وفي أنواع أخرى قد يحتاج المريض أدوية وقائية تستمر لسنوات مثل الأمراض الأخرى (السكري والضغط).

هل تؤدي الأدوية التي تستخدم لعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية للإدمان؟
لا. لا تؤدي إلى الإدمان بل بالعكس عدم علاج الاضطرابات النفسية قد يؤدي إلى مشاكل أخرى مثل إدمان الغاليوم والمهدئات عند أخذها دون استشارة طبية في محاولة لتخفيف القلق وعدم النوم.

هل الزواج يعالج المريض النفسي؟
الزواج في حد ذاته ليس وسيلة علاج بل من الممكن أن يضع ضغوطات إضافية على المريض. ولكن من الممكن للمريض النفسي أن يتزوج ويعيش حياة طبيعية عندما تتحسن حالته بالعلاج النفسي.

هل يمكن للمريض النفسي أن يعود لحياته الطبيعية؟
نعم مع العلاج النفسي.

من هم أكثر الناس عرضة للاضطرابات النفسية؟
جميع فئات المجتمع معرضة للاضطرابات النفسية ولكن الأطفال والنساء وكبار السن أكثر عرضة وهم بحاجة للرعاية حتى لا يصابوا بالاضطرابات.

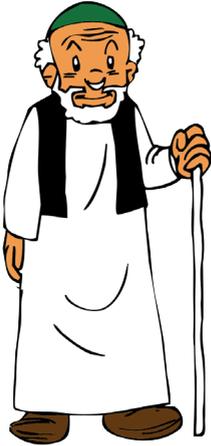


كيف يمكن التقليل من الاضطرابات النفسية؟

- * النساء:
- الرعاية الجيدة أثناء الحمل والولادة.
 - تشجيع النساء ليشركن في جميع أنشطة المجتمع.
 - احترامهن ودعمهن من قبل الرجال.
 - عدم التعامل بعنف مع المرأة.
 - تعليم المرأة.
 - إشراكها في اتخاذ القرارات الخاصة بالأسرة والمجتمع.

* كبار السن:

- احترام المسنين في المجتمع.
- الاستماع لهم جيداً لفهم أفكارهم ومشاعرهم.
- عدم عزلهم والاستفادة من حكمتهم في التعامل مع مشاكل الحياة اليومية، وطلب النصح منهم مما يضمن إحساسهم بالنفع للمجتمع.
- توفير احتياجاتهم الصحية الأساسية مثل وسائل السمع أو النظارات لأن ذلك سيقلل من اعتمادهم على الآخرين.



* الأطفال:

- انظر الاضطرابات النفسية عند الأطفال.

الجزء الثاني: _____

إشراك المجتمع في الدعم النفسي والاجتماعي



مهارات إشراك المجتمع

لماذا يعد إشراك المجتمع في أنشطة الصحة النفسية مهماً؟
جميعنا نمر بأزمات ونحتاج أشكال مختلفة من الدعم منها الدعم النفسي والاجتماعي من الأهل والأصدقاء والجيران وكل الأفراد الذين يقدمون يد المساعدة في الأزمات.

كيف نشرك المجتمع؟

يمكن إشراك أفراد المجتمع المحلي (العائلات والأقارب والجيران وقادة المجتمع أو آخرين لهم نفس الاهتمامات) في النقاشات والقرارات والأعمال التي تساعد على الشفاء من آثار الصدمات النفسية عن طريق:

- المقابلات الفردية
- الزيارات المنزلية
- حلقات النقاش (مجموعات تعزيز الصحة النفسية)

كيف نستفيد من قادة المجتمع؟

– الاتصال بقادة المجتمع المؤثرين (أئمة المساجد، السلاطين، العمدة، المشايخ، رؤساء القبائل، المعلمين، أندية الشباب وغيرهم) لكسب تأييدهم وتبنيهم للأنشطة المختلفة.

– إشراكهم في الأنشطة والحرص على حضورهم وإعطائهم الفرصة للتحدث وإبداء الرأي.

– جعل هؤلاء القادة في طليعة كل عمل أو نشاط خصوصاً الأعمال التي تحتاج لدعم وسند مادي أو معنوي.

ما هي المهارات اللازمة لمعزز الصحة ليتمكن من إشراك المجتمع في أنشطة الصحة النفسية؟

* التواصل الجيد وأهمها الاستماع الجيد
* إدارة مجموعة النقاش

ما هو التواصل في الصحة النفسية؟

* تبادل الأفكار، المعلومات التجارب والآراء من خلال الحديث.
* التشاور والتعاون.
* المساعدة في اتخاذ القرار الصحيح المناسب لحل المشاكل، أو تحويلها للجهات الصحية المناسبة.

كيف يكون التواصل أو التشاور جيداً؟

* خلق علاقة جيدة مع أفراد المجتمع؛ وذلك بالسماح لهم بزيارتك لتقديم المساعدة أو معلومة تتعلق بالصحة النفسية.

* الاحترام المتبادل: مثلاً أن يترك المعزز الشخص ليكمل حديثه بدون إن يقاطعه ثم يقوم بتوجيهه وإرشاده بأسلوب ليس فيه شيء من التوبيخ أو التأنيب.
* التشجيع: بعض الأشخاص قد لا يمتلكون الشجاعة أو الثقة الكافية في إظهار ما لديهم من معلومات أو شكوى، لذا لا بد من التركيز الجيد لما يذكرونه وتشجيعهم على ما يقومون به من سلوك جيد مما يحفز على مواصلة الحديث.

* التعامل على حسب عادات وتقاليد المجتمع الذي توجد به: على معزز الصحة إن يتبع السلوك الذي يرضيه المجتمع المحلي من عادات وتقاليد.
* احترام الخصوصية وسرية المعلومات التي عرفتها من الناس أثناء تقديم النصح والإرشاد.

* ألا يكون النقاش في مكان ضيق، مظلم، مزدحم بالناس، غير مريح من ناحية التهوية أو الاضاءة، ويمكن لمعزز الصحة تحسين بيئة النقاش والتشاور لبيئة أحسن وذلك بمساعدة أفراد المجتمع المحلي.

* التحدث بلغة أهل المنطقة (إن أمكن) أو الاستعانة بآخرين وتوصيل المعلومة بلغة بسيطة ومفهومة.

ما هي أنواع التواصل؟

هناك نوعين للتواصل:

* لفظي: بالتحدث
* غير لفظي: بالإشارات أو حركات الجسم وتعابير الوجه

ماهي المهارات اللازمة للمقابلة الفردية؟

* الاستماع الجيد هو مهارة مهمة لتقديم الدعم النفسي
* التقمص العاطفي وهو فهم لحالة ومشاعر الشخص الآخر كأنك تضع نفسك في مكانه فعلى معزز الصحة الاستماع بصبر والسؤال أكثر عن حالة الشخص ومحاولة تفهم ما مر به من مواقف. فالتقمص العاطفي يشعر الناس براحة كبيرة.

* عدم ممارسة الضغط على أي شخص ليروي ما حدث له. فبعض الأشخاص ربما لا يريدون التحدث عما حدث لهم أو عن ظروفهم. ولكنهم قد يقررون التحدث إذا عرفوا بأن معزز الصحة سيكون متواجداً في أي وقت يرغبون فيه بالحديث، أو إذا ما قدم لهم دعماً عملياً مثل كوباً من الماء.

* استخدام مهارات التواصل الجيد وذلك بالانتباه لكلماتك ولغة جسدك، مثل تعابير الوجه والإشارات وطريقة الجلوس أو الوقوف. إن كل ثقافة لها طرقها الخاصة في كيفية إظهار الاحترام لذا تكلم وتصرف بطرق تحترم ثقافة الشخص وعمره وجنسه وتقاليد وديانته.

كيف يكون الاستماع الجيد؟

– حاول أن تجد مكاناً مناسباً للتحدث.
– حافظ على مستوى رأسك مع رأس الشخص الذي تتحدث معه.



- انظر إلى محدثك باهتمام.
- أشعره بأن لديك الوقت الكافي للاستماع له ولا تحته على الإسراع في سرد حكايته مثلاً، لا تنظر إلى الساعة أو تتكلم بسرعة زائدة.
- كن صبوراً ولا تقاطعه.
- استخدم تعابير الوجه المناسبة وإيماءات الرأس.
- ابقى قريباً من الشخص ولكن اترك بينك وبينه مسافة مناسبة بحسب عمره وجنسه وثقافته.
- كن هادئاً

- لا تلمسه ما لم تكون متأكداً من أن ذلك أمر مقبول.
- ردد ما يقوله وذلك ليشعر بأنك تفهمه وأيضاً لتوضيح ما يقوله حتى لا يحدث سوء فهم.

كيف تتحدث جيداً؟



- * تحدث بطريقة بسيطة وواضحة.
- * أسأل سؤال واحد فقط في كل مرة.
- * تحدث عن تعابير وجه الشخص من خوف أو حزن أو غضب (يبدو عليك الخوف).
- * شجعه على التعبير عن مشاعره سواء بالبكاء أو الغضب.
- * لا تتكلم كثيراً، واسمح بفترات من الصمت لتشجيعه على التحدث.
- * لا تضغط عليه ليروي لك قصته.
- * وجه أسئلة مفتوحة تبدأ بكيف، متى، أين، لماذا وماذا.

- * اثني على السلوك الجيد الذي قام به محدثك حتى ولو كان بسيطاً.
- * طمئن الشخص ولكن لا تعده بوعود كاذبة.

ما هي مجموعات تعزيز الصحة بالمجتمع؟

هي مجموعات تهتم بتزويد المجتمع بالمعلومات والرسائل الصحية.

ما عدد الأشخاص الذين يمكنهم الاشتراك في المجموعة؟

يفضل أن يكون العدد من (7 - 12) شخص ولا يزيد عن 15 شخصاً ويجب أن يكونوا من نفس النوع (نساء أو رجال) ومتقاربين في العمر (شباب، كبار سن)

أين ينبغي أن تلتقي المجموعة؟

اختر مكاناً مقبولاً لدى الجميع ومناسباً من حيث المساحة والتهوية والإضاءة والخصوصية.

متي تجتمع المجموعة؟ وما مدة الاجتماع؟

- يجب اختيار الوقت المناسب ويفضل أن يقام الاجتماع بصورة منتظمة مثلاً أول جمعة من كل شهر.
- يجب أن تعد للموضوع مسبقاً ويمكنك استخدام الدليل أو كروت الرسائل أثناء مناقشة الموضوع
- حاول أن تغطي كل الموضوع الذي تريد أن تناقشه وذلك بتحديد وقت لكل جزء من الموضوع.
- طول الجلسة يجب ألا يتعدى الساعة الواحدة ما لم تستدع طبيعة النقاش زمن أطول.

ما هو دور معزز الصحة في مجموعات تعزيز الصحة النفسية؟

يقوم بدور الموجه في المجموعة:

- * رحب بالأعضاء
- * ابدأ النقاش بطرح الموضوع ثم اسأل للناس بالكلام (استخدم أسئلة للنقاش ولا تكون مثل المعلم أنت فقط توجه النقاش)
- * لا تجبر أحداً على التحدث ولكن شجع المشاركين الخجولين.
- * لا تقاطع المشاركين حين يتحدثون، اسألهم بالحديث مع بعضهم البعض، والاستجابة لبعضهم البعض.
- * إذا كان هناك مشارك يسيطر على النقاش ويخرج عن الموضوع يمكنك استخدام مهارات الموجهين مثل توجيه الكلام لمشارك آخر أو أن تقول له سنناقش هذا فيما بعد أو وجه نظرك إلى مكان آخر أو انتهر فرصة السكوت وقل سنناقش هذا فيما بعد.
- * لخص الموضوع في نهاية الاجتماع بإضافة المعلومات التي لم تذكر في المناقشة مستعيناً بالدليل.
- * لا تنسى أن تشكر المشاركين على الحضور والمشاركة.

لماذا نقوم بالزيارات المنزلية؟

لمساعدة المصابين وأفراد أسرهم بتقديم المعلومات التي تناسبهم مع حالتهم ويجب إتباع الموجهات المذكورة أدناه.

كيف يقوم معزز الصحة بالزيارة المنزلية؟

- اختيار الوقت المناسب للأسرة مما يمكنه من أداء مهمته بالصورة المطلوبة.
- استئذان أهل الدار قبل الدخول إليهم.
- بدء زيارته بالتحية المناسبة وأن يكون بشوشاً.

- تعريف نفسه والهدف من زيارته.
- أخذ موافقة أهل المنزل على تقديم المساعدة
- التحدث مباشرة مع الشخص الذي يحتاج إلى الدعم النفسي ومناقشة المواضيع التي تتعلق به مستعملاً مهارات تواصل جيدة وكروت الرسائل أو الدليل. إذا لم تكن حالة الشخص تسمح بالتحدث معه ناقش حالته مع أحد أفراد الأسرة.
- البقاء بالمنزل فترة مناسبة تمكنك من تقديم الرسائل وتوجيه السلوك بما تقتضيه حاجة الأسرة.

ما هي فوائد الزيارات المنزلية؟

- * إقامة علاقات طيبة مع الأفراد والعائلات.
- * التعرف على الاضطرابات الشائعة بالمنطقة.
- * اكتشاف الطريقة التي يعامل بها المصابين وتعديلها في وقت مبكر.
- * متابعة التقدم الذي يحرزه المريض والمبادرة في حل المشكلات الأخرى.
- * إخبار أفراد المجتمع بالأحداث الهامة التي تحتاج لمشاركة منهم.
- * التعرف على البيئة والظروف التي تؤثر على سلوك الشخص.
- * التواصل من خلال الزيارات المنزلية يشعر الناس بالسعادة والطمأنينة وهم في بيوتهم.

هل توجد أنشطة أخرى يمكن أن يقدمها معزز الصحة؟

نعم. يمكن أن يشارك في تنسيق المعارض أو الندوات أو أي نشاط آخر له علاقة بالصحة النفسية.

الجزء الثالث: —————

الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً



الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً

تسجل الاضطرابات النفسية انتشاراً واسعاً في كافة المجتمعات. هذه الاضطرابات قد تكون عارضة كرد فعل لموقف ما. لو استمرت الاضطرابات قد تظهر في أشكال مختلفة مثل الحزن، القلق، التوتر، اضطراب النوم. وقد تؤثر على النواحي الحياتية (اجتماعية، أكاديمية وعملية).

إن أغلب الاضطرابات النفسية يمكن السيطرة عليها بشكل أفضل إذا تم التعرف عليها مبكراً وبالتالي لا يجب التأخر في طلب المساعدة أو الاستشارة النفسية من المختصين حتى لو ظهرت المشكلة فجأة أو إذا تطورت ببطء لأن التشخيص المبكر ومن ثم العلاج المبكر يؤدي إلى نتائج أفضل.

الاكتئاب



ما هو الاكتئاب؟

تعتبر مشاعر الحزن من الأساسيات العادية التي يعاني منها كل شخص لدرجة معينة في حياته أما إذا استمرت الأعراض التالية لمدة أكثر من أسبوعين فيعتبر اكتئاب:

- * الإحساس بالحزن وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة.
- * الانعزال عن الناس.
- * فقدان الشهية أو الأكل الكثير وفقد الإحساس بطعم ونكهة الطعام.
- * قلة أو زيادة النوم.
- * الإحساس بعدم القيمة.
- * الشعور بالذنب.
- * الأوجاع والآلام الجسدية المتكررة.
- * الشعور بالفنور وعدم الرغبة في العمل سواء في المنزل أو العمل.
- * إهمال النظافة الشخصية.
- * كثرة التفكير في الموت والتفكير في الانتحار أو محاولة الانتحار.

كيف نساعد المصاب بالاكتئاب؟

- إذا وجدت اثنين أو أكثر من الأعراض المذكورة أعلاه، فيجب عليك:
- * تشجيع الشخص على التحدث عن مشاكله واستمع إليه باهتمام.
- * أشعره باهتمامك بحالته.
- * اعطه الوقت والفرصة للتحدث عن مشاعره.
- * إذا كان الاكتئاب نتيجة للتوتر والقلق فإن تقليل التوتر والقلق مفيد عادة.
- * إذا استمرت الأعراض لأكثر من أسبوعين، انصح وأسرتي بالذهاب إلى أقرب مركز صحي.
- * طمئن المريض وأسرتي بأنها مشكلة نفسية يمكن علاجها.

ما هو سبب الاكتئاب؟

- في بعض الأحيان يحدث الاكتئاب من غير سبب واضح ومن الأسباب:
- فقدان الأجزاء.
- بعد الولادة (للأم).
- أمراض جسدية مزمنة.
- مشاكل في المنزل أو في العمل أو غيرها من الأحداث المسببة للتوتر.

– المشاكل في مرحلة الطفولة أو في المدرسة أو في المجتمع تجعل بعض الناس معرضين للاكتئاب.

ما هو علاج الاكتئاب؟

يعالج بواسطة الطبيب أو المساعد الطبي المدرب وهو الذي سيحدد نوعية ومدّة العلاج.

إرشادات عامة لمساعدة مريض الاكتئاب:

- * عند استخدام الدواء قد لا يعمل فوراً؛ عادة ما يكون هناك تأخير حوالي أسبوعين قبل البدء في التحسن. طمأن المريض وأسرته أن هذا التأخير شيء طبيعي.
- * الرغبة في النوم أولى علامات التحسن وكثيراً ما يحتاج المريض إلى أن يستمر بالعلاج لشهور حتى بعد التحسن.
- * من المهم تشجيع المريض على تناول الأدوية؛ أكد للمريض وأسرته أن الأدوية الموصوفة يجب أن تؤخذ بانتظام، ويجب الذهاب للمتابعة مع الطبيب أو المساعد الطبي المدرب.
- * أدوية الاكتئاب لا تسبب الإدمان.

هل يمكن ان يصاب الشخص بالاكتئاب مرة أخرى؟

معظم الناس يتماثلوا للشفاء الكامل ومع ذلك قد يحدث مرة أخرى في المستقبل.



كيفية التعامل مع الشخص الذي يريد الانتحار؟

- إذا كان الشخص يقول لك أنه ينوي الانتحار أو مل الحياة، تعامل مع الأمر بجدية
- كن لطيفاً معه وأظهر اهتمامك
- لتستفسر عن نواياه والأسباب.
- اطلب من أحد أفراد الأسرة أن يلازمه طوال الوقت.
- اطلب من أفراد أسرته أن يذهبوا به إلى أقرب مركز صحي فوراً.

الذهان



ما هو الذهان؟

- * هو اضطراب شديد في التفكير والشعور والتصرفات
- * قد يحدث الذهان تدريجياً أو فجأة.
- * يظهر عادة في فترة الشباب، وأحياناً يصيب النساء بعد فترة قصيرة من الولادة.

ما هي أعراض الذهان؟

- يتحدث المريض أو يضحك مع نفسه أو يؤشر بيده نتيجة لسماعه أصوات أو رؤية أشياء غير موجودة.
- الانعزال وعدم التفاعل مع الآخرين.
- عدم الاهتمام بالنفس وإهمال النظافة الشخصية.
- زيادة الحركة وعدم الاستقرار (مقلق) والمشبي لمسافات طويلة من دون هدف.
- التخشب (عدم الحركة لفترات طويلة أثناء الوقوف أو الجلوس).
- الاعتقادات الغريبة (الضلالات) مثلاً يعتقد انه شخص مهم (رئيس أو نبي) أو أن الناس يتحدثون عنه أو يعتقد بأن أشخاصاً يتابعونه يريدون الإضرار به.
- قد يكون عنيفاً بشكل غير متوقع.



أحياناً يصاحب هذه الأعراض:

- * زيادة في النشاط.
- * معنويات عالية (الفرح الشديد بصورة غير طبيعية)
- * الكلام الكثير والانتقال من موضوع لآخر بسرعة
- * قلة النوم
- * الإحساس بالعظمة

كيف نساعد الشخص المصاب بالذهان؟

- عادة لا يعرف مريض الذهان أنه مريض.
- انصح أهله بضرورة الذهاب به إلى أقرب مركز صحي.
- تأكد من أنه لا يضرب أو يربط بالسلاسل. إذا كان الشخص عدوانياً فضبب النفس أمر ضروري، ويمكن استخدام بطانية أو ملاءة لمنعه من الحركة ونقله

- فوراً إلى أقرب مركز صحي.
- تثقيف أفراد الأسرة أن هذه الأعراض هي نتيجة لمشكلة نفسية وينبغي علاجها طبياً ونفسياً، وليس من قبل المعالجين التقليديين.
- أكد لهم أن العلاجات الموصوفة يجب أن تؤخذ بانتظام، ويجب الذهاب للمتابعة مع الطبيب أو المساعد الطبي المدرب.

ماذا تفعل إذا ظهرت هذه الأعراض في فترة ما بعد الولادة؟



- * تحدث إلى الزوج وأفراد الأسرة بضرورة أخذ الأم إلى أقرب مركز صحي.
- * إذا كانت الأم عنيقة أو عدوانية يجب فصل الطفل منها. يمكن للأم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، حتى عندما تتلقى دواء الذهان ما لم ينصح الطبيب بالعكس.

- * تأكد من وجود شخص مع الأم بشكل مستمر لأن هناك خطر أن تؤذي نفسها أو طفلها أثناء فترة الاضطراب والتأكد من رعاية الطفل حتى تستطيع الأم تحمل المسؤولية الكاملة.

كيف تتعامل مع شخص هائج؟

- لا تجادله أو تنتقده، وإلا سوف تهيجه أكثر.
- حافظ على مسافة آمنة (٢ - ٣) متر والأفضل يكون معك شخص آخر.
- تحدث معه بهدوء وبطريقة تطمئنه، واستفسر عما يقلقه أو يزعجه.
- تحدث بنبرة صوت هادئة.
- إذا فشلت الخطوات السابقة في تهدئته، استخدم ملاءة أو بطانية لمنعه من الحركة ونقله فوراً إلى أقرب مركز صحي.
- لا تصر على الحصول على إجابات إذا رفض أو يبدو عليه زيادة التهيج من الاسئلة.
- أشرك أحداً يثق به من أفراد العائلة في أخذه للمركز الصحي.

كيف تتعامل مع شخص لديه اعتقادات غريبة (ضلالات)؟

- * لا تسخر من شكوكه، ولا تقل له أن أفكاره خاطئة ولا توافقه عليها ولا تجادله.
- * كن ودوداً ومتفهماً معه.
- * كن حذراً، واتبع التعليمات الواردة أعلاه للتعامل مع شخص هائج.

الصرع



ما هو الصرع؟

هو حالة يسببها تغيير في النشاط الكهربائي للمخ. نوبة الصرع قد تستمر دقيقتين إلى خمس دقائق يفقد خلالها الشخص وعيه، وتتشنج أطرافه، وربما يصاب بإصابات مثل عض اللسان بعد ذلك لا يتذكر ما حدث له.

هل يمكن أن ينتقل الصرع من شخص إلى آخر؟
لا. لا يمكن الإصابة بالصرع من شخص لديه نوبات صرع.

هل الصرع وراثي وهل ينتقل للأطفال؟
نعم في بعض الحالات وراثي ويمكن أن ينتقل للأطفال.

هل الصرع من الجن أو المس؟
لا، وسببه خلل في النشاط الكهربائي في المخ.

هل يوجد علاج للصرع؟
نعم يوجد، يمكن معالجته بالأدوية.

هل أدوية علاج الصرع متوفرة؟
نعم وهي أدوية فعالة جداً ويمكن أن يصفها الطبيب أو المساعد الطبي بالمركز الصحي.

هل كل شخص لديه مرض الصرع بحاجة للذهاب إلى أخصائي؟
ليس من الضروري لكل شخص مصاب بالصرع الذهاب إلى أخصائي. ويمكن تلقي العلاج من قبل طبيب أو مساعد طبي في أقرب مركز صحي.

هل يحتاج الشخص المصاب بالصرع إلى تغذية خاصة؟
يمنع من الشاي والقهوة ولكن بإمكانه أن يأكل كل ما يشتهي وليس هناك تغذية خاصة للمصابين بالصرع.

هل يمكن للشخص المصاب بالصرع أن يتزوج وينجب أطفالاً؟

نعم، ويمكن أن يتزوج وينجب أطفالاً.
يجب على النساء المصابات بالصرع في سن الإنجاب استشارة الطبيب قبل استخدام الأدوية، خاصة قبل الحمل.

هل الكي يوقف النوبات الصرعية؟

الكي لا يساعد أبداً في وقف النوبات الصرعية بل إنه يزيد معاناة المريض وألمه.
هل يمكن للشخص المصاب بالصرع أن يقوم برعاية نفسه وأن يذهب للعمل أو المدرسة؟

نعم. يمكن أن يقوم برعاية نفسه وأن يذهب للعمل أو المدرسة وأن يمارس حياته مثل الآخرين بمجرد السيطرة على النوبات الصرعية بواسطة الأدوية اللازمة ولكن عليه ألا يعمل بالقرب من الأماكن التي بها خطورة مثل النار أو البحر أو الآلات المتحركة أو الأماكن المرتفعة.

كيف تساعد الشخص المصاب بالصرع؟

- إذا رأيت شخص في نوبة صرع يجب:
 - إزالة الأشياء الحادة من حوله، ونقل الشخص بعيداً عن المخاطر مثل التربة أو النار.
 - عدم وضع أي سائل أو طعام في فمه.
 - أن لا ترفع أو تثبت الشخص.
 - عندما تتوقف التشنجات، ضعه على جانبه لتجنب استنشاق لعابه.
 - عند انتهاء النوبة، اطلب منه الذهاب للمركز الصحي لأخذ العلاج المناسب.
 - إذا استمرت نوبات الصرع لفترة أكثر من 5 دقائق يجب الذهاب فوراً إلى أقرب مركز صحي للحصول على مزيد من العلاجات.
 - أكد للمريض أن الأدوية الموصوفة يجب أن تؤخذ بانتظام لمدة ثلاث سنوات بعد آخر نوبة صرع، ويجب الذهاب للمتابعة مع الطبيب أو المساعد الطبي المدرب.
 - يجب عدم إيقاف أدوية الصرع فجأة إنما توقف بالتدريج إذا رأى الطبيب أو المساعد الطبي المدرب ذلك.
 - التشنجات التي تحدث مع الحمى فقط عند الأطفال أقل من ست سنوات لا تعتبر صرعاً ويجب عندها استخدام المكمدات، والبنودول (بعد انتهاء النوبة) لتخفيض الحرارة ويجب الذهاب فوراً للمركز الصحي لمعالجة الحمى.

القلق النفسي

ما هو القلق؟

هو حالة من التوتر (شد الأعصاب) وعدم القدرة على الاسترخاء الجسدي والنفسي.

ما هي أسباب القلق؟

يمكن أن يعاني أي شخص من القلق في الحياة اليومية نتيجة الشعور بتهديد لأي سبب مثل: الكوارث، مشاكل في المنزل أو العمل، امتحان وغيره

ما هي أعراض القلق؟

عدم القدرة على الاسترخاء (الأعصاب مشدودة) مع أعراض نفسية وجسدية.

١/ الأعراض النفسية:

- * الشعور بالخوف
- * توقع الأسوأ أو الأفكار المغلقة
- * فقد السيطرة على النفس بسهولة
- * عدم تحمل الإزعاج والأصوات العالية.
- * اضطراب النوم والكوابيس
- * التردد الكثير على الأطباء من دون سبب واضح.



٢/ الأعراض الجسدية هي:

- نشاف الريق
- آلام في الصدر (طعنات)
- التعرق
- صعوبة البلع والكلام
- وجع العضلات والصداع
- كثرة التبول
- رجفة في اليدين والساقين
- سرعة في التنفس وكثرة التنهد
- زيادة ضربات القلب
- ألم في البطن وإمساك أو اسهال
- تميل الأطراف (اليدين والقدمين) وحول الفم
- الشعور بالدوخة والطمأنينة

كيف نساعد الشخص المصاب بالقلق؟

- * طمأنه بأن حالته يمكن علاجها وأنصحه بممارسة تمارين الاسترخاء
- * إذا لم يستجب للتمارين أنصحه وأهله بضرورة الذهاب إلى أقرب مركز صحي.

هل اضطراب النوم (الأرق) يشير الي وجود مشكلة نفسية؟

لا ولكن في بعض الأحيان يكون نتيجة اضطراب نفسي كما يعتبر الأرق حالة شائعة ويحدث عادة في الحالات الآتية:

- بعد يوم عمل شاق أو بعض المشاكل المادية أو الاجتماعية
- تغيير مكان النوم أو أوقاته
- تعاطي المنبهات كالشاي أو القهوة أو بعض المشروبات الغازية في وقت متأخر من الليل
- التعب والإرهاق الجسدي الشديد

ومشكلة الأرق إنه يستمر لدي الغالبية من الناس حتى بعد زوال الأسباب ويصبح عدم النوم عادة عند الفرد بعد مرور فترة طويلة.



كيف تعالج الارق؟

انصح المريض بالآتي:

- * أن لا يذهب إلى الفراش إلا عندما يريد أن ينام
- * أن يحاول ألا يأخذ العمل والدراسة معه الى السرير.
- * أن يذهب للنوم ويستيقظ في نفس الوقت كل يوم.
- * أن يتناول وجبة خفيفة في الليل.
- * تناول الحليب الساخن إذا كان ذلك ممكناً.
- * أن يقوم بتمارين رياضية خفيفة في المساء.
- * ألا يأخذ قيلولة خلال النهار.
- * ألا يشرب الشاي أو القهوة في المساء.
- * أن يتجنب التدخين وشرب الكحول.
- * ألا يترك الضوء أو صوت الراديو مفتوحاً عند النوم.

إذا لم تستجب حالته لهذه النصائح يجب أن يذهب المريض للمركز الصحي.

طرق الاسترخاء



ما هو الاسترخاء؟

هو بعض التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

كيف نقوم بتمارين التنفس العميق؟

تمارين التنفس العميق يساعد في التنفيس عن العواطف والمشاعر المكبوتة التي تنتج عن القلق والضغط النفسي ويجب استخدامها في أقرب وقت ممكن في أي مكان وأي وقت للشعور بالارتياح.

إرشادات قبل التمرين:

- * استمع للشخص بعناية واهتمام.
- * تقبل الضيق الذي يمر به.
- * انظر في عينيه.
- * لا تقاطعه.
- * لا تطلب منه أن يتوقف عن البكاء.
- * اظهر له دعمك بمسك الأيدي أو التريبت على الكتفين (يجب أن يوضع في الاعتبار عادات وتقاليد المجتمع).

اطلب منه أن:

- يجلس وأن يضع يده على بطنه ويغمض عينه.
- يتخيل أنه في مكان هادئ ومريح بالنسبة له.
- يسترخي وذلك بان يحس بجسمه ملاصقاً للأرض أو السرير.
- ينتفس ببطنه ويركز على حركة بطنه أثناء عملية التنفس
- يأخذ نفس الى الداخل بالأنف ببطء (لفترة تكفي للعد) ويعد ١، ٢، ٣ ثم يممسك

- نفسه ويعد ا، ٢، ٣ ثم يخرج الهواء بالفم ويعد ا، ٢، ٣ مثل التنهد أو تنفس الصعداء.
- بعد كل عشرة مرات يمسك نفسه ويعد ا، ٢، ٣، ٤، ٥ ثم يخرج نفسه ببطء
- يشعر بالهواء وهو ينطلق ببطء خارجاً عبر الفم.
- يكرر التنفس بهذه الطريقة حتى يشعر بأن القلق زال.

كيف نقوم بتمرين الاسترخاء العضلي؟

الاسترخاء مفيد لتخفيف القلق البدني والعقلي ويحسن النوم، ويخفف من الأعراض الجسدية الناجمة عن الإجهاد (مثل الصداع، الآم في المعدة، والإسهال أو الإمساك).

لا يصلح هذا التمرين للمرأة الحامل، المصاب بكسور أو من أجرى عملية جراحية لا يقوم بهذا التمرين.

هذا التمرين الموضح أدناه يستغرق حوالي ١٥ - ٢٠ دقيقة.

يفضل أخذ نفس عميق بين كل خطوة وأخرى.

وينبغي أن يمارس هذا التمرين مرة أو مرتين يومياً لمدة لا تقل عن ٨ أسابيع أو كلما كان الشخص متوتراً

كيفية التمرين:

- * اقبض العضلات واعد ببطء إلى ١٠ ثم ارخيها واعد إلى ١٠ بالترتيب التالي:
- * اليد: اقبض كف اليد، ثم استرخي.
- * الذراع السفلى: احني كف اليد إلى الأسفل باتجاه المعصم، ثم استرخي.
- * الذراع العليا: احني الذراع إلى أعلى عند الكوع، ثم استرخي.
- * الكتفين: ارفع الكتفين كأنك تحاول أن تلمس أذنيك، ثم استرخي.
- * الرقبة: بلطف اثنها إلى اليسار، ثم إلى الأمام، ثم إلى اليمين، ثم أرسم دائرة كاملة ثم استرخي.
- * الجبهة وفروة الرأس: ارفع الحواجب، ثم استرخي.
- * العيون: انظر إلى الأعلى، ثم استرخي.
- * الفك: عض الأسنان ثم استرخي.
- * اللسان: اضغط اللسان ضد سقف الفم، ثم استرخي.
- * الصدر: تنفس بعمق ثم استرخي.
- * البطن: اشغط البطن إلى الداخل، ثم استرخي.
- * الظهر الأعلى: اسحب الكتفين إلى الأمام، ثم استرخي.
- * الظهر الأسفل: اجلس واحني الرأس وأعلى الظهر إلى الأمام ثم احني الظهر كله بلطف في شكل قوس ثم استرخي.
- * الفخذين: أثناء الجلوس، اضغط القدم بقوة في الأرض، ثم استرخي.
- * الساق: ارفع الأصابع بعيداً عن الأرض نحو الساق، ثم استرخي.
- * القدم: اضغط بلطف إلى الأسفل أصابع القدم بحيث تضغط الأرض، ثم استرخي.

إدمان المخدرات وتعاطي الكحول



ما هو الإدمان؟

الاستمرار في تناول المخدرات والكحول بالرغم من الأذى النفسي والجسدي والاجتماعي. يسبب الإدمان تراجع في صحة المدمن الجسدية مع زيادة خطر الإصابة بمرض السل، والسرطان، والتهاب الكبد والإيدز والذهان. مدمن المخدرات أو الكحول عرضة للحوادث والاشتراك في الجرائم الصغيرة.

لماذا يدمن الأفراد على المخدرات؟

* معظم مدمني المخدرات من المراهقين والشباب. وهؤلاء يميلون إلى التجربة، والتمرد على السلطة كما يكونون أكثر استجابة لضغوط الأصدقاء، مما يؤدي إلى محاولة تعاطي المخدرات للمتعة التي يمكن أن تصبح عادة.
* كمحاولة لمعالجة المشاكل التي يمرون بها أو الضغط النفسي.
* التدخين هو الخطوة الأولى في كثير من الأحيان إلى إدمان المخدرات.

هل شرب الكحول والمخدرات يسبب اضطرابات نفسية؟

نعم فهي تضر بالمخ والإدمان لفترة طويلة يؤدي الي الإصابة باضطرابات عقلية شديدة

ما هي أعراض الإدمان؟

- يهمل المدمن نفسه وأسرته وتتركز أنشطته على الحصول على المخدرات والكحول.
- يحتاج المدمن الى زيادة المادة المتعاطاة في كل مرة.
- إذا لم يجد المدمن المادة التي تعود على تناولها يشعر بالآلام الجسدية وأعراض نفسية (مثل التوتر).
- يستمر المدمن في التعاطي بالرغم من الآثار الضارة على صحته ونواحي حياته العملية والدراسية والاجتماعية.

– إذا لم يتعاطى الكحول من الصباح لا يستطيع الاستمرار في النشاط اليومي.

ما هي أعراض التوقف المفاجئ (الأعراض الانسحابية) عن تناول المخدرات

او الكحول؟



- * اضطراب النوم (الأرق)
- * الصداع وآلام الجسم والعضلات
- * القيء والإسهال
- * سيلان الأنف وتدمع العيون
- * الارتجاف والتوتر والانفعالات والعصبية الزائدة.
- * زيادة ضربات القلب.
- * التشنجات
- * التعرق

كيف يساعد المدمن على التوقف عن المخدرات أو الكحول؟

- تشجيع المدمن وأسرته على طلب المساعدة من المركز الصحي.
- توعيتهم حول مخاطر تعاطي المخدرات والكحول، مثل زيادة خطر الإصابة بالسل، والسرطان، والتهاب الكبد والإيدز.
- عندما يعود من العلاج يجب نصحه بأسرته أنه من المهم قطع كل وسائل الاتصال مع المدمنين.
- تشجيعه على تكوين مجموعة جديدة من الأصدقاء بشكل تدريجي وقضاء وقته مع الأصدقاء في عمل مفيد.

هل يمكن علاج مدمن المخدرات؟

نعم. العلاج يعتمد على إرادة الفرد والدعم المتوفر من العائلة والأصدقاء. في معظم الحالات يمكن أن يمتد العلاج لفترة طويلة مع انتكاسات متكررة. يجب عدم تخلي الأسرة والأصدقاء عن الشخص المدمن.

الإعاقة العقلية

ما هي الإعاقة العقلية؟

إذا لاحظت الأم اختلاف طفلها عن بقية الأطفال الذين في عمره في الكلام، المشي، والفهم، والتصرف أو يواجه صعوبة في التعلم المدرسي قد يكون طفلها مصاب بإعاقة عقلية.

للإعاقة العقلية درجات:

إعاقة عقلية بسيطة:

يستطيع الذهاب إلى المدرسة والتعلم حتى السنة الرابعة أساس.

إعاقة عقلية متوسطة:

يستطيع أن يُدرب على مهارات تساعد على الاعتماد على نفسه.

إعاقة عقلية شديدة:

لا يستطيع أن يتعلم أو يتدرب على مهارات.

كيف يساعد الطفل المصاب بإعاقة عقلية؟

- 1/ انصح الوالدين بضرورة الذهاب للمركز الصحي لتلقي العلاجات اللازمة إذا:
 - كان الطفل يعاني من نوبات صرع.
 - كان لدى الطفل تشوهات أو إعاقات جسدية، على سبيل المثال عدم نمو اليدين أو القدمين أو العمى.
 - أصبح للطفل مشاكل سلوكية، مثل العنف والميل إلى إشعال الحرائق والسرققة.
 - إذا كان الطفل مصاب بإعاقة عقلية شديدة يجب مراجعة مراكز خاصة، مثل مراكز المعاقين للحصول على المزيد من الإرشادات.
- 2/ أي طفل مصاب بإعاقة عقلية يجب أن يؤخذ إلى أقرب مركز صحي.

هل هناك علاج للإعاقة العقلية؟

- * لا يوجد علاج للإعاقة العقلية.
- * إن الأدوية لا تساعد الشخص المعاق عقلياً بأن يصبح طبيعياً.
- * ليس هناك دواء أو علاج يجعل المخ ينمو مرة أخرى ولكن يمكن معالجة النوبات بالمهدئات.

هل من الممكن أن تتحسن حالة الطفل المعاق عقلياً بالتدريب على المهارات؟

نعم. يمكن أن تتحسن حياة الطفل المعاق عقلياً بالتدريب على المهارات المختلفة فهي تساعد على الاعتماد على نفسه إلى حد ما.

هل من الممكن ان يقوم الشخص المعاق عقلياً برعاية نفسه؟
هذا يعتمد على التدريب والتعليم الذي يتلقاه ويجب أن يكون هدفنا جعله قادراً على رعاية نفسه بقدر الإمكان ولكن ذلك يعتمد على درجة الإعاقة لديه.

الجزء الرابع: _____

الصحة النفسية

في الكوارث



أثر الكوارث على الصحة النفسية

ماذا نعني بالكارثة؟

هي حادثٌ محمّرٌ يسبب خسائر بشرية ومادية واقتصادية وبيئية على نطاق واسع تتجاوز قدرة المجتمع المحلي على مواجهتها باستخدام موارده الخاصة.



ماهي أنواع الكوارث؟

١/ كوارث طبيعية: مثل

الفيضانات والزلازل

والأعاصير.

٢/ كوارث من صنع

الإنسان: مثل الحروب.

لماذا تؤثر الكوارث على الحالة النفسية للمتأثرين؟

لأنهم قد يتعرضوا للآتي:

* فقدان الأهل والأصدقاء والممتلكات.

* الانفصال عن أسرهم ومجتمعاتهم.

* مشاهدة الموت أو العنف أو الدمار.

ما هي المشاكل التي تنتج عن الكوارث؟

- مشاكل اجتماعية: التفكك الأسري، زيادة

العنف، فقدان مصدر الدخل.

- مشاكل نفسية: الشعور بالحزن

والإحباط، القلق والاضطرابات النفسية

الأخرى.



كيف تؤثر الكوارث نفسياً على الناس؟

تختلف شدة التأثير من شخص لآخر وكذلك

تختلف طرق معالجتها، ويمكن تقسيم التأثيرات

كالآتي:

* بعض الناس لا تؤثر الكوارث عليهم نفسياً بل تزيدهم قوة.

* بعض الناس قد يصابوا بضغط نفسي بسيط يمكن أن يزول خلال أيام أو أسابيع.

* بعض الناس قد يصابوا بضغط نفسي متوسط أو شديد، يمكن أن يزول بعد

شهور وقد يحتاجوا للاستعانة بأخصائيين نفسيين بالإضافة لدعم الأهل

والأصدقاء.

* بعض الناس قد يصابوا باضطرابات نفسية بسيطة أو متوسطة مثل القلق والاكتئاب البسيط أو المتوسط، هؤلاء قد يحتاجوا لأدوية وعلاجات نفسية أخرى.

* بعض الناس قد يصابوا باضطرابات نفسية شديدة مثل الذهان والاكتئاب الشديد وهي مجموعة قليلة من السكان وتحتاج الى علاج عاجل بالمراكز الصحية.

هل تستمر الاضطرابات النفسية التي تنتج عن الكوارث؟

لا، في نهاية السنة الأولى معظم المصابين يرجعون لحالتهم النفسية

الطبيعية بينما القليل تستمر

معهم اضطرابات نفسية قد تعطل

حياتهم وذلك بسبب التجارب

والصعوبات التي واجهوها في فترة

بعد الكارثة.

من هم الأكثر عرضة للمعاناة

من الاضطرابات النفسية أثناء

الكوارث؟

لكل شخص مستوى من القدرة

على مواجهة تحديات الحياة وهي

تختلف من شخص لآخر فالبعض قد

يحتاجون إلى مساعدة إضافية مثل:

- الحوامل، الأرمال، الأمهات

المعيلات لأسرهم.

- الأطفال (من الرضاعة حتى سن الثامنة عشر).

- الأيتام، المشردين، ناقصي التغذية.

- كبار السن.

- الذين يعانون من أمراض شديدة (نفسية أو جسدية).

- العاطلين عن العمل، قدامى المحاربين، الشباب المعرضين للعنف.

- الفقراء.

- اللاجئين والنازحين.

- أبناء المصابين بمشاكل عقلية.

- الذين تعرضوا سابقاً أو أثناء الكارثة لمصائب كبيرة (وفاة شخص مقرب، تعذيب،

اغتصاب).

- الذين فقدوا العطف والاهتمام من الأسرة

- العائلات التي يكثر فيها استخدام العنف، والمخدرات أو الجرائم.

- الأشخاص الذين يتعرضون للسخرية لأن لديهم إعاقة جسدية (على سبيل

المثال: ضعف البصر).

- الأشخاص الذين يعانون من إصابة في الرأس، نوبات الحمى عندما كان طفلاً،

أو إصابات تلف المخ.



كيف نساعد الأفراد عند حدوث الكوارث؟

يمكن مساعدتهم بالطرق التالية:

- * حصر وتحديد الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.
- * بقاء أفراد الأسرة مع بعضهم وفي أماكن آمنة.
- * مساعدتهم للعودة لحياتهم الطبيعية من أكل ونوم وغيره.
- * نقل الأخبار الإيجابية (الكويسة) والصحيحة لهم.
- * استمع إليهم باهتمام إذا رغبوا في التحدث.
- * شجعهم على التعبير عن مشاعرهم بالخسارة والمعاناة التي مروا بها.



بعض المجموعات تحتاج الى دعم إضافي مثل:

١/ النساء:

- عموماً النساء يعانين أكثر من الاضطرابات العاطفية مقارنة بالرجال وكذلك استجابة النساء تختلف عن الرجال، حيث تظهر استجابتهن في شكل:
 - نوبات بكاء واكتئاب
 - إغماء
 - آلام متعددة في الجسم

كيف يمكن مساعدتهن؟

- * توفير المعلومات اللازمة عن سلامة أفراد الأسرة.
- * إشراكهن في الأنشطة الروتينية مثل مطبخ المجتمع، رعاية الأطفال والمسنين ورعاية المرضى.

٢/ كبار السن:

- يتأثر كبار السن كثيراً عند وفاة أحد أفراد الأسرة أو المعارف مما يؤدي لإصابتهم بالاكتئاب وربما يستغرق شفائهم وقتاً أطول ومزيداً من الجهد. وقد تظهر لديهم الأعراض الآتية:
 - صراخ وتأوه لعدة شهور
 - عدم القدرة على النوم
 - فقدان الشهية

ويمكن مساعدتهم بتوفير احتياجاتهم الطبية فوراً.

ردود الفعل العاطفية بعد الكارثة

بعد أي كارثة معظم ردود الفعل العاطفية تكون مؤلمة. وأهم الأعراض هي الصدمة وفي غالب الأمر يتبعها رد فعل قوي جداً.

ما هو شعور الناجين من الكارثة؟

مباشرة بعد الكارثة (ساعات قليلة لأيام):

- * الصدمة وعدم التصديق.
- * الذعر والقلق التوتري.
- * الشعور بالذنب لفقدان عزيز.
- * الشعور بالراحة والفرح لأنه نجى من الكارثة.

بعد الكارثة (من شهر واحد إلى ستة أشهر):

هنالك أعراض إذا استمرت لمدة أكثر من شهر يجب ان يؤخذ المريض للمركز الصحي وهي:

- التحفز: يكون المريض في حالة تنبه دائم فهو ينتبه لكل صوت أو ضوء في المناطق المحيطة به باستمرار خوفاً من تكرار الكارثة ونتيجة لذلك يجد صعوبة في النوم كما يكون سريع الانفعال والغضب.
- تبدل الشعور: لا يحس بأي شيء، يعزل نفسه عن الناس، لا يأكل أو ينوم لأيام.
- يستعيد ذكرى التجربة في شكل صور خاطفة أو أحلام مزعجة
- اليأس
- اللامبالاة (الذهول وبرودة المشاعر أو عدم الإحساس).
- عدم التجاوب مع الآخرين والصمت الدائم.
- أعراض جسدية للقلق مثل: زيادة ضربات القلب وضيق التنفس.
- البكاء والحزن والمزاج المكتئب.
- عدم القدرة على النوم والكوابيس.
- إظهار حالة من عدم التركيز) مثل عدم معرفة الأسماء أو من أين جاء أو ماذا حدث)
- عدم القدرة على الاعتناء بأنفسهم أو بأطفالهم مثل الامتناع عن الأكل أو الشرب وعدم القدرة على اتخاذ قرارات بسيطة.
- تجنب جميع الأنشطة التي تذكره بالحادث.

ملاحظة:

لا بد من معرفة وفهم أن ردود الفعل هذه هي ردود فعل طبيعية لحالة غير طبيعية (الكارثة).

الضغط النفسي

ما هي أعراض الضغط النفسي؟

إذا لم يعود الجسم إلى حالته الطبيعية بعد الشعور بالقلق لفترة طويلة فمن الممكن أن يتحول إلى ضغط نفسي وتكون أعراضه كالتالي:



- * الصداع وآلام العضلات
- * ارتجاف الأيدي والتعرق
- * اضطراب النوم
- * قلة الشهية
- * ضعف التركيز والنسيان
- * الهيجان
- * الحزن والقلق
- * البكاء وفقدان المتعة من الأنشطة العادية
- * الشعور بالذنب والعار والقلق
- * الأفكار المتكررة والذكريات عن الكارثة
- * العزلة والبعد عن الناس
- * عدم القدرة على أداء المهام اليومية
- * زيادة المشاكل مع أفراد الأسرة أو المجتمع
- * صعوبة العودة إلى العمل أو الدراسة
- * التدخين أو تعاطي المخدرات

كيف يمكن مساعدة الشخص المصاب بالضغط النفسي؟

معظم الأشخاص الذين يعانون من الأعراض المذكورة أعلاه سوف يشفون بمرور الوقت وبدعم الأسرة والأصدقاء ولا يحتاجون إلى مساعدة طبية، ولكن إذا استمرت الأعراض فيجب الذهاب لأقرب مركز صحي. أما إذا كان الشخص يعاني من أربعة أو أكثر من الأعراض المذكورة أعلاه لأكثر من أسبوعين يعتبر هذا اضطراباً نفسياً.



الحرزن

الحرزن إحساس طبيعى لدى البشر. يكون الحرزن شديداً عند وفاة شخص محبوب ولكن من الممكن حدوث ردود فعل مماثلة في أنواع مختلفة من الخسارة مثل فقدان أحد أعضاء الجسم، المنزل، أو الممتلكات.



متي يكون الحرزن طبيعياً؟

مباشرة بعد وفاة شخص عزيز معظم الناس يمرون بحالة صدمة. في الأسابيع الأولى بعد الوفاة تكون ردود الفعل العاطفية شديدة وتشمل: البكاء، والتثيغ والغضب والشعور بالذنب واضطراب النوم والشهية، والإحساس بلوم النفس. قد تختلف ردود فعل الأطفال فإنهم يظهروا علامات الحرزن في البيت والمدرسة ويتجنبوا كل ما يذكرهم بالوفاة من أماكن أو أشخاص.

متي يكون الحرزن غير طبيعياً؟

قد يعود بعض الناس بسرعة من الحرزن (بعد أسابيع) في حين أن آخرين لا يستطيعون العودة لحياتهم الطبيعية لمدة سنوات بعد خسارتهم. إذا ظهرت أعراض شديدة مثل التفكير في الانتحار أو استمر الحرزن أكثر من ١٢ شهراً متواصلاً يجب الذهاب للمركز الصحي. إذا كان الشخص مصاباً باضطراب نفسي الأفضل مراقبته جيداً، وإذا ساءت حالته يجب الذهاب فوراً للمركز الصحي.

كيف تقدم الإرشاد النفسى للشخص الذي فقد عزيز لديه؟

- اقترب منه بطريقة لطيفة؛ أسأله عن أفراد أسرته ومن ثم تحدث عن الشخص المتوفى.
- شجعه على الحديث عن الشخص المتوفى.
- ركز على علاقاته الاجتماعية قبل وقوع الكارثة، وعلى الخسارة التي حدثت بفقدانه.
- في حال الشعور بالذنب طمأن أهل المتوفى أن هذا الشعور رد فعل طبيعى (لإحساسهم بالعجز عن حماية أهلهم وأصدقائهم).
- في أوقات الكوارث حاول إيجاد ناجين يعرفون المزيد عن الشخص المتوفى واطلب منهم مقابلة أقربائهم ومواساتهم. حاول أن يلتقي أهل المتوفى بالأشخاص الذين انتشلوا جثمانه أو بأشخاص آخرين مثل الأطباء والممرضين الذين أشرفوا على حالته. يمكن أن تكون مجموعة من أهل المتوفى والذهاب الى موقع العزاء والدعاء له.

دور معزز الصحة في الكوارث

ماذا تفعل قبل حدوث الكارثة؟

- * اسأل وتعرف على تاريخ الكوارث في المنطقة: متى وأين تحدث؟ وكم عدد الأشخاص الذين من المحتمل أن يتأثروا ومن هم أولئك الأشخاص.
- * اعرف الخدمات: الصحة، المياه، السكن، المواصلات، الاتصالات، البحث عن المفقودين وكيفية الحصول عليها أثناء وبعد الكارثة ومن الذي يوفرها؟
- * تعرف على وسائل الأمن والسلامة في منطقتك في الكوارث.

ماذا تفعل عند حدوث الكارثة؟

– أتبغ توجيهات السلطات المحلية.

- اعرف طرق الاستجابة للكارثة التي يجري تنظيمها: عمليات البحث والإنقاذ، الرعاية الصحية الطارئة، توفير المأوى، توزيع الأغذية، وأنشطة تتبّع أفراد الأسرة، وحماية الأطفال) والموارد المتوفرة لمساعدة الأشخاص).
- تعرف على إرشادات الأمن والسلامة (هل انتهت الكارثة؟ ما هي المخاطر؟ هل هناك مناطق ينبغي تجنب دخولها لأنها ليست آمنة؟)
- لا تعيق عمل الفرق التي تقوم بعمليات البحث والإنقاذ.
- اعرف دورك وحدود عملك.

كيف تساعد الناجين أثناء الكوارث؟

- * ساعد العائلات على أن تبقى معاً وعلى أن يبقى الأطفال مع آبائهم وأقربائهم وأصدقائهم.
- * شجع الأسر لتبادل المشاعر والخبرات والتحدث عن الخسائر التي حدثت لهم.
- * شجع الناس على الاتصال بالأصدقاء والأقارب لكي يتسنى لهم الحصول على الدعم (إيجاد طريقة تمكنهم من الاتصال بأهلهم وأصدقائهم).
- * شجع الأسر على مواصلة الأنشطة العادية التي كانوا يمارسونها قبل الكارثة.

* ساعد على أن يتواجد الأشخاص المتأثرون مع بعضهم البعض، لكي يساعد أحدهم الآخر ولكي يسهل تقديم المساعدة لهم.

* ساعد على ربط الأفراد الذين ليس لديهم أسر بأفراد آخرين من المجتمع المحلي.

* أشرك الناجين من الكوارث في أنشطة المجتمع المختلفة وذلك من أجل منحهم الشعور بأنهم منتجين فهذا يساعد في عملية الشفاء (مثلاً رعاية المسنين، الأيتام، إسكان وإطعام الناجين،...)

* علم الناجين طرق التنفس العميق والاسترخاء لتسهيل عملية الشفاء والعودة إلى الحياة اليومية.

* شجع الناجين من الكوارث في ممارسة معتقداتهم الدينية فهي تساعد كثيراً في الشفاء من الألم والمعاناة.

* شجع الناجين على المشاركة في الأنشطة الترفيهية.

ماهي الرسائل التي يمكن ان تنشرها بين الناجين بعد الكارثة؟

- استمع إلى المعلومات الموثوق بها عن الكارثة.
- تقبل التغييرات التي تحدث حولك.
- كن مع أهلك وأبناء قبيلتك حتى في المساكن المؤقتة.
- احصل على الراحة الكافية.
- تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان.
- تحدث مع العائلة والأصدقاء وأقضى وقتاً معهم.
- ناقش المشكلات مع شخص تثق به.
- قم بأنشطة تساعدك على الارتياح مثل (المشي والغناء والصلاة واللعب مع الأطفال).
- قم بتمارين بدنية.
- حاول إيجاد طرق آمنة لمساعدة الآخرين في الكارثة وشارك في الأنشطة المجتمعية.
- لا تتناول مواد مخدرة ولا تدخن أو تشرب الكحول.
- لا تنام طوال اليوم.
- لا تعمل طوال الوقت من دون أن تأخذ قسطاً من الراحة.
- لا تعزل نفسك عن أصدقائك وأقربائك.
- لا تهمل نظافتك الشخصية.
- لا تكن عنيفاً.

- احرص على وجود النساء والأطفال معاً وإذا كان ممكناً مع عائلاتهم.
- شجع الناس على الغضضة والتنغيس عن مشاعرهم.
- مارس الأنشطة التي كنت تمارسها قبل الكارثة في أقرب وقت ممكن.
- مارس الأنشطة الدينية (قراءة القرآن)
- شارك في الأنشطة الاجتماعية من عزاء وزيارة المرضى.
- شارك في أنشطة الإنقاذ والإغاثة.

الإسعافات النفسية الأولية

ما هي الإسعافات النفسية الأولية؟

تقديم المساعدة للذين يتعرضون للمعاناة ويحتاجون إلى الدعم أثناء حدوث كارثة

من الذي يقدم الإسعاف النفسي الأولي؟

يقدم بواسطة أشخاص من المجتمع غير متخصصين ولكن مدربين على الإسعافات النفسية الأولية.

البي من تقدم الإسعافات الأولية النفسية؟

* الأفراد الذين يعانون من ضغط نفسي.
* الأفراد الذين تعرضوا إلى أزمة حقيقية.
* الأطفال والبالغين المتأثرين بالكارثة
ولكن ليس كل من تعرض إلى حادث أو كارثة يحتاج إلى الإسعافات الأولية النفسية.

من هم الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم فوري؟

– الأفراد المصابون بجروح خطيرة تهدد حياتهم ويحتاجون إلى رعاية طبية سريعة.
– الأفراد الذين يعانون من التوتر إلى درجة لا يستطيعون معها الاهتمام بأنفسهم أو بأطفالهم.
– الأفراد الذين قد يؤذون أنفسهم أو الآخرين.

متى نقدم الإسعافات الأولية النفسية؟

عادةً خلال الكارثة أو بعدها مباشرة. ولكن في بعض الأحيان يكون ذلك بعد أيام أو أسابيع من وقت الكارثة، وذلك يتوقف على الفترة الزمنية التي استغرقتها الكارثة ودرجة شدتها.

أين نقدم الإسعافات النفسية الأولية؟

في أي مكان يتوفر فيه الأمان لتستطيع أن تقوم بعملك.

ما الذي يجب أن يراعى عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟

* توفير الأمان اللازم لعدم تعريض الأفراد لمزيد من الخطر أو الأذى.
* التأكد من أن البالغين والأطفال الذين نساعدهم آمنون ومحميون من الأذى الجسدي أو النفسي.
* معاملة الناس باحترام وبحسب ثقافتهم وتقاليدهم الاجتماعية.
* العدالة وعدم التمييز.
* التصرف حسب مصلحة الشخص الذي تقدم له المساعدة.

كيف نقدم الإسعاف النفسي؟

تساعد المبادئ الرئيسية لإجراء الإسعافات النفسية الأولية (استعد، انظر واستمع وصل) في كيفية تقييم الكارثة، كيفية الدخول إلى موقع الحدث بأمان، وأن تتعامل مع الأشخاص المتأثرين وتلبى احتياجاتهم وإيصالهم بالدعم العملي والمعلومات

المبدأ	ماذا تفعل
استعد	اجمع المعلومات عن حادث الأزمة
	اجمع المعلومات عن الخدمات ومصادر الدعم المتوفرة
	اجمع المعلومات عن مخاوف الأمن والسلامة
ابحث	تحقق من الأمان لحماية الناس من التعرض لمزيد من الأذى
	حاول أن تحافظ على سلامة الشخص وأبعده عن الخطر المباشر إن كنت تستطيع ذلك بسلامة
	تحقق من الأفراد الذين لديهم احتياجات أساسية عاجلة مثل: المساعدة الطبية، الإنقاذ، الكساء
	تحقق من الأفراد الذين يظهرون ردود فعل خطيرة مثلاً: غير قادرين على التحرك بأنفسهم أو لا يتجاوبون مع الآخرين أو في حالة صدمة
استمع	توجه إلى الأفراد الذين قد يحتاجون للدعم
	اسأل عن احتياجات الأفراد وهمومهم مثل (الغذاء والماء والسكن والرعاية الصحية والمعلومات عن الأهل)
	استمع إلى الناس من دون الضغط عليهم كي يتكلموا وساعدهم على الشعور بالهدوء
	اسأل إن كان بإمكانك تقديم المساعدة
	استمع إلى الشخص إن كان يرغب بالتحدث عما حدث
	حاول قدر الإمكان إيجاد مكان آمن وهادئ للحديث
	ساعد الشخص على الشعور بالارتياح، كأن تقدم له الماء إن كان ممكناً
	ساعد الناس على تلبية الاحتياجات الأساسية والوصول إلى مصادر الخدمة
صل	ساعد الناس على التغلب على المشكلات
	قدم المعلومات (الأهل، طرق الاتصال، المواصلات..)
	اربط الناس بأحبائهم من أهل وأصدقاء وجيران ليوفروا لهم الدعم الاجتماعي
	قدم لكل فرد المساعدة التي تناسب حالته

افعل

لا تفعل

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - لا تستغل وضعك كأحد مقدمي المساعدة - لا تطلب من الأشخاص أي مال أو خدمة مقابل مساعدتهم - لا تعط وعوداً غير حقيقية أو معلومات غير حقيقية - لا تبالغ بمهاراتك - لا تفرض المساعدة على الآخرين، ولا تكن متطفلاً أو لحوحاً - لا تجبر أحداً على أن يقص عليك حكايته - لا تطلع الآخرين على قصص الأشخاص الآخرين - لا تحكم على الأشخاص من خلال أفعالهم ومشاعرهم - لا تخلق أموراً لا تعرفها - لا تتحدث عن مشكلاتك الخاصة - لا تحكم على ما فعلوه أو لم يفعلوه أو على كيف يشعرون. لا تقل "عليك أن تشعر بهذه الطريقة، أو عليك أن تشعر بأنك محظوظ لنجاتك" - لا تفكر أو تتصرف وكأن عليك أن تحلّ للشخص جميع مشكلاته - لا تشعر الشخص بأنه غير قادر على الاعتناء بنفسه - لا تتحدث عن أحد بعبارات سلبية مثلاً، (لا تصفهم بالجنون أو الحمق) - لا تنزعج من سلوك الناجين، في بعض الأحيان قد يكونوا غاضبين أو غير متعاونين معك أو متطلبين جداً - لا تجهد نفسك بالعمل | <ul style="list-style-type: none"> - كن صادق وجدير بالثقة، قدم معلومات حقيقية إن كانت متوفرة لديك. - كن صادق بشأن ما تعرفه وما لا تعرفه: "لا أعرف ولكني سأحاول أن أحصل على تلك المعلومات من أجلك" - احترم حق الأشخاص باتخاذ قراراتهم الخاصة - وضح للناس أنهم حتى لو رفضوا المساعدة الآن في إمكانهم الحصول عليها لاحقاً - تصرف بشكل لائق بما يناسب ثقافة الأشخاص وأعمارهم وجنسهم (ذكر أو أنثى) - احترم الخصوصية وحافظ على سرية قصة الشخص إن كان ذلك مناسباً - قدّر ما يشعرون به وتعاطف مع الخسائر أو الأحداث الهامة التي يحدثونك عنها، مثل فقدان بيتهم أو أحد أحبائهم: "إنني أشعر ببالغ الأسف، أتصور أن هذا محزن جداً لكم" - قدّر نقاط القوة لديهم وكيف تمكنوا من مساعدة أنفسهم |
|---|--|

كيف تهتم بنفسك أثناء الكوارث

لماذا يصاب معزز الصحة بالقلق أثناء الكوارث؟

- * لأنه من المتأثرين بالكارثة مثل غيره من أفراد المجتمع.
- * السماع المتكرر عن التجارب والمشاعر المؤثرة.
- * تنفيذ المهام الصعبة والمرهقة جسدياً.
- * قلة النوم والشعور بالتعب.
- * الشعور بعدم تقديم المساعدات الكافية للناجين.
- * الشعور بالذنب إذا كان يتحصل على غذاء أكثر والمأوى والخ.
- * التعرض للغضب وعدم التقدير والشكر من الناجين.
- * الشعور بالإحباط من قرارات قادة المجتمع وغيرهم.



كيف يهتم معزز الصحة بنفسه أثناء تقديم الإسعافات الأولية؟



- النوم فترة كافية.
- تناول كمية كافية الطعام والشراب وتجنب المشروبات الغازية.
- العمل في حدود ساعات العمل (لا تزيد عن ١٢ ساعة في اليوم)
- إذا شعرت بالتعب خذ فترة من الراحة
- محاولة البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.
- التركيز على المساعدات التي قدمتها للآخرين وليس ما فشلت فيه.
- التفكير فيما تعلمته كل يوم.
- عدم معالجة نفسك من غير استشارة طبية ولا تتناول المسكنات أو المخدرات.
- القيام بأداء الشعائر الدينية وتمارين التنفس العميق والاسترخاء.

كيف تتعامل مع الزملاء الآخرين؟

- * استمع إلى مشاعرهم
- * لا تأخذ الأمور على محمل شخصي.
- * تجنب الانتقاد إلا عند الضرورة.
- * اهتم بهم ليهتموا بك.

- * شجعهم وقدم الدعم لهم.
- * تواصل مع الآخرين عندما تشعر بالإحباط.

ما هي العلامات التي تدل على احتمال حدوث اضطراب نفسي لدى معزز الصحة؟



- الغضب والانفعال الشديد.
- الشعور بعدم التقدير والخيانة.
- فقدان روح الفريق.
- السخرية من الآخرين.
- إهمال السلامة الشخصية والاحتياجات الجسدية.
- الشعور بأهميته وتفخيم دوره الذي يقوم به.
- السلوك المتهور.
- عدم الثقة في الزملاء والمشرفين.
- تغيير الطباع.

متى تطلب المساعدة؟

- * إذا كنت تجد صعوبة في ترك العمل الخاص بك ولو لفترة قصيرة.
- * إذا كنت تعاني من اضطراب النوم والشهية.
- * إذا كنت غير قادر على التمتع بحياتك اليومية.
- * إذا أصبحت تتجنب الذهاب إلى العمل.
- * إذا أصبحت سريع الانفعال.
- * إذا أصبحت سهل البكاء.

الجزء الخامس: _____

الصحة النفسية

عند الأطفال



مراحل نمو الطفل

يقسم نمو الأطفال إلى عدة أنواع: النمو الجسدي والنمو اللغوي والنمو الاجتماعي.

ما هي العوامل التي تؤثر على نمو الأطفال؟

- * التغذية السليمة أساسية لنمو الأطفال الجسدي، العاطفي والفكري.
- * التحفيز الفكري مثل التشجيع على استخدام قلم رصاص والألوان وتوفيرها.
- * الأسر المترابطة والممتدة تساعد على النمو العاطفي والفكري السليم.
- * الإعاقات الحسية (ضعف السمع أو البصر).
- * انفصال الوالدين، والطلاق، والمشاكل بين الوالدين.
- * الاعتداء الجسدي والعاطفي على الأطفال.

ما هي مراحل نمو الطفل؟

سنتين إلى ٥ سنوات	سنة ونصف إلى سنتين	سنة إلى سنة ونصف	٦ أشهر إلى سنة	٦ - ١ أشهر	النمو الجسدي
يمكن القفز لارتفاع بسيط	يستطيع الجري	يستطيع المشي بمفرده	يجلس بمفرده	يثبت رقبته	
يرسم، يقلد صور لأشخاص وأشياء	يركل الكرة		يحبو	ينقلب في السرير	
			يقف مستنداً على الأشياء		
			يمشي إذا أمسك أحد يديه أو مستنداً على الأشياء		

٦ أشهر إلى سنة	سنة ونصف إلى سنتين	سنة ونصف إلى سنتين إلى ٥ سنوات	٦ أشهر إلى سنة	١ - ٦ أشهر	النمو الاجتماعي
يمكن التفريق بين الوجوه المألوفة وبيتسم ردا على الوجوه المألوفة	يعرف أجزاء الجسم الأساسية	يفهم الاوامر البسيطة مثل: أعطني الكرة	يصدر الأصوات للتعبير عن السعادة الغضب	يبتسم ويستمع للأصوات	
يستجيب عند مناداته باسمه	يشرب من الكوب من غير مساعدة		يلوح بيده (مع السلامة)		
يقول كلمات بسيطة بالإضافة لما واداد ويلعب ألعاب بسيطة	يقول حوالي ١٠ - ١٥ كلمة ويستطيع ان يصف احتياجه لدخول الحمام	يقول حوالي ١٠ - ١٥ كلمة ويستطيع ان يصف احتياجه لدخول الحمام			
يقول كلمات بسرعة ويستخدم أسئلة مثل: ماذا وأين، من، ولماذا	يقول حوالي ١٠ كلمة ويمكنه تكوين جمل بسيطة من كلمتين	يقول حوالي ١٠ - ١٥ كلمة ويستطيع ان يصف احتياجه لدخول الحمام			
النمو اللغوي					

الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً لدى الأطفال

ماهي أعراض الإعاقة العقلية لدى الأطفال؟

- * التأخر في النمو الجسدي أو الاجتماعي أو اللغوي.
- * ردود الفعل البطيئة.
- * عدم القدرة على التعلم بسرعة.
- * عدم القدرة على الفهم بسرعة.
- * عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- * عدم التركيز.
- * الانفعال.
- * عدم القدرة على التذكر
- * القلق والاكتئاب يعدان من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً لدى الأطفال.



ما هي أعراض القلق عند الأطفال؟

- نشاف الريق
- طمام
- اسهال واستفراغ
- فتور وتعب
- دوخة وصداع
- الإحساس بعدم الأمان
- عدم التركيز
- الأرق والكوابيس
- التهيج
- آلام البطن
- زيادة النشاط

ما هي أعراض الاكتئاب لدى الأطفال؟

- * الحزن المستمر.
- * عدم الاهتمام بالأنشطة التي كان يتمتع بها.
- * الملل المستمر.
- * الشعور بالتعب وضعف التركيز.
- * تغييرات كبيرة في الأكل والنوم.
- * الأرق والكوابيس.
- * شكاوى متكررة من الأمراض الجسدية مثل الصداع وآلام البطن.
- * زيادة النشاط
- * التهيج.
- * الأفكار المتكررة عن الموت أو الانتحار.
- * الغياب المتكرر من المدرسة أو انخفاض مفاجئ في الأداء الدراسي.

* المزاج المتقلب.
* العدوانية، ورفض التعاون، نوبات غضب.
* عند المراهقين: استخدام الكحول أو المخدرات.

كيف يمكن التقليل من الاضطرابات النفسية للأطفال؟

- التغذية الكافية للأطفال ومراقبة نموهم في المراحل المبكرة من الطفولة.
- معاملة الأطفال بحب من الآباء والمدرسين لأن العقوبات الجسدية والسخرية من الأطفال لها تأثير سلبي كبير على صحتهم النفسي بدلاً من ذلك ينبغي التحدث معهم وتوضيح أخطائهم.
- أن يكون الآباء قدوة الحسنة لأبنائهم في طريقة التفكير والتصرف.
- تشجيع الأطفال والاهتمام بهم ومكافئتهم عند القيام بسلوك جيد.
- تعليم الطفل التسامح وقبول وجهات نظر الغير.
- عدم استخدام العقاب الجسدي للطفل لأنه يعلم الطفل العناد والسيطرة على الآخرين عن طريق الاعتداء الجسدي.
- المباشرة بين الولادات (سنتين) يعطي الأم الوقت الكافي للاهتمام بالطفل.
- زواج الأقارب يزيد من خطر مشكلات الصحة النفسية لدى الأطفال.

أثر الكوارث على الصحة النفسية للأطفال

استجابة الأطفال للكارثة تعتمد على نوع الكارثة، ومدى الاستعداد لها. ومع ذلك، هناك نوعان من التجارب يمر بها الأطفال:
1/ الصدمة نتيجة الكارثة نفسها
2/ التغييرات التي تحدث في حياتهم اليومية بعد الكارثة.

كيف تؤثر الكارثة على الأطفال؟

- * التعرض للانفصال عن أفراد الأسرة.
- * تعرض الأسرة للضغوط المالية وذلك بفقدان الممتلكات أو الأعمال التجارية مثلما يؤثر سلباً على حياتهم الروتينية.
- * انشغال الوالدين عن الأبناء.
- * قيام الطفل بدور أكبر منه مثل رعاية إخوته الصغار، والاستماع إلى مخاوف الآباء وشكواهم.
- * عدم القدرة على قضاء الوقت مع الأصدقاء أو المشاركة في الأنشطة الجماعية وممارسة الهوايات.
- * فقدان المنزل الذي يعيش به، وهذا يعني السكن في مساكن مؤقتة أو مع الأقارب أو الأصدقاء.
- * الانتقال إلى مجتمع جديد، والذهاب إلى مدرسة جديدة، والحاجة إلى التكيف مع بيئة جديدة وتكوين صداقات جديدة

كيف تؤثر الكارثة على الأطفال نفسياً؟

- استجابة الأطفال عند حدوث كارثة قد تكون كالتالي:
- البكاء أو الاكتئاب
- عدم القدرة على التركيز
- التبول في الفراش
- مص الإبهام
- الكوابيس
- الصداع
- تغييرات في عادات الأكل أو النوم
- الانسحاب والعزلة
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة
- الخوف من البقاء وحيداً
- توتر وعصبية زائدة
- وقد تحدث ردود فعل عنيفة أحياناً

كيف يمكن مساعدة الأطفال عند حدوث الكارثة؟

- * يمكن مساعدتهم على النحو التالي:
- * يجب أن يبقى الطفل مع الكبار الذين يعرفهم مثل الجيران أو أفراد الأسرة مثل الأم والأشقاء.
- * إشراك الطفل في اللعب والأنشطة الترفيهية مثل الرسم ورواية القصص، الغناء، الخ.
- * تشجيعهم على العودة إلى طريقة حياتهم السابقة من الأكل واللعب والنوم والذهاب إلى المدرسة ما أمكن ذلك.
- * توفير الأمان والاطمئنان للطفل من خلال التحدث معه ولمسه بحنان وحنونه.
- * السماح للطفل بالحديث عن مشاعره الناتجة عن الكارثة سواء في مجموعة أو على المستوى الفردي من دون إجباره.

ما هي الطرق التي تساعد على التعبير عن الأحاسيس؟

هناك طرق مختلفة للتعبير عن الاحاسيس وتسمى التنفيس عن المشاعر ويمكن استخدامها في جميع أنواع الكوارث وهي:

- التحدث
- الكتابة
- الرسم



كيف تنفذ طرق التنفيس عن المشاعر؟

- * بجمع مجموعة من الأطفال لا تزيد عن ٨ لتتحدث أو ترسم أو تكتب عن الكارثة وتعبر عن إحساسها بإشراف معزز الصحة.
- * يجب أخذ الإذن من أولياء الأمور
- * اسع لتوفير المناخ الملائم والمواد المطلوبة للأنشطة المختلفة.

ما هي فائدة التنفيس عن المشاعر؟

- يساعد الأطفال على التعود والرجوع الى وضعهم الطبيعي.
- يخفف التوتر والخوف والقلق.
- يساعد الأطفال على "خلق قصة" أو "خلق معنى" من الحدث، وربما يعطيهم إحساس التماسك أو السيطرة على الأحداث في حياتهم.

كيف تبدأ طريقة التنفيس عن المشاعر؟

- يجب أن تبدأ الأسئلة بالترتيب التالي:
- ١/ الأحداث العامة عن الكارثة.
- ٢/ التجارب الشخصية والخبرات التي نتجت عن الكارثة.

ما هي الأسئلة التي يمكن استخدامها لمساعدة الأطفال على التعبير عن أنفسهم؟

هناك بعض الأسئلة التي يمكن استخدامها لمساعدة الأطفال على التعبير بالتحدث أو الرسم أو الكتابة:

* أين كنت عندما حدثت الكارثة؟

* ماذا كنت تفعل؟

* أين كان أصدقائك؟

* أين كانت عائلتك؟ ما هي أول فكرة خطرت على بالك؟

* بماذا كنت تفكر أثناء الكارثة؟

* ماذا رأيت؟

* ما الذي تغير؟ وتشمل طريقة الحياة والظروف المعيشية.

* ماذا سمعت؟

* كيف كانت الرائحة؟

* ماذا فعلت بعد ذلك؟

* ماذا فقدت؟ شخص، منزل، ألعاب، مدرسة...

* كيف كان شعورك؟

* ماذا كان يفعل الناس من حولك أثناء وبعد الكارثة؟

* ماذا حدث للحيوانات من حولك؟

* ماذا ستفعل في حال وقوعها مرة أخرى؟

* كيف تساعد الآخرين؟ كيف تساعد في المرة القادمة؟

* ما الذي تفعله بشكل مختلف بعد الكارثة؟

* ما هو شعورك الآن؟

* ما الذي يجعلك تشعر بتحسن؟



التحدث:

ما هو المطلوب؟

– مكان هادئ ومريح يحس فيه الطفل بالأمان لإجراء النقاش بحرية دون تدخل الآخرين.

– قسم الأطفال من عمر ٥ سنوات إلى ١٠ سنوات في مجموعة ومن ١١ – ١٣ سنة في مجموعة ومن ١٤ – ١٨ في مجموعة أخرى.
– في كل مرة تحدث مع مجموعة واحدة.

كيف تجري الحديث؟

* ينبغي أن تكون المشاركة في الحديث اختياراً وليس اجباراً.

* وضح للمشاركين أن الجميع مروا بأيام سيئة.

* اسألهم إذا مروا بيوم سيء.

* اقرأ قصة أو تحدث عن بطل قومي أو قصص الأنبياء) مثلاً الرسول صلى الله عليه وسلم في الطائف (أو عن شخص مر بأيام صعبة ثم نجح في التغلب عليها.

- * ثم ناقشهم باستخدام الأسئلة التالية وتذكر لا ترغم الطفل على التحدث:
- * لماذا كانت أيام (سم بطل قومي) سيئة؟
- * كيف تغلب عليها؟
- * ما هو أسوأ يوم يمكنك تذكره؟
- * هل لك أن تقول لي عن يومك السيئ؟
- * كيف كان شعورك؟
- * هل لك أن تقول لي كيف شعرت في ذلك اليوم؟
- * هل تعتقد أن الآخرين لهم أيام صعبة؟
- * هل الكبار يمرون بأيام صعبة؟
- * هل سبق لك أن فكرت في الهرب؟
- * كيف كان شعورك عندما فكرت في الهرب؟

تذكر:

ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة لهذه الأسئلة هي فقط لمساعدة الأطفال لمعرفة أن لكل شخص أيام سيئة وأن بعض الأيام ممكن أن تكون صعبة.



الكتابة:

ما هو المطلوب؟
أورق وأقلام رصاص.

كيف تساعد الأطفال ليكتبوا عن الكارثة؟

- ينبغي أن تكون المشاركة في الكتابة اختياراً وليس اجباراً.
- إذا كان الطفل لا يريد مشاركة الآخرين فيما كتبه لا تجبره على ذلك.
- أكد لهم بانك لن تنتقد كتاباتهم وأن لهم الحرية في كتابة ما يريدون عن الكارثة.
- اطلب منهم ان يكتبوا عن أي شيء يخطر على بالهم لمدة خمسة دقائق حتى لو كرروا نفس الكلمة وذلك حتى يتمرنوا على الاستمرار في الكتابة لفترة من الزمن.
- ثم اطلب منهم الكتابة عن موضوع معين مثل (أسوأ يوم في حياتي) أو أجمل يوم في حياتي أو...
- اطلب منهم ان يأتوا بعد عدة أيام (مثلاً خمسة أيام) لمناقشة ما كتبوا.

في يوم المناقشة:

اسألهم من الذي يريد مشاركة كتاباته مع الآخرين؟

بعد أن يقرأ الطفل القصة، اسألهم الأسئلة التالية:

- * هل تشعرون بنفس المشاعر؟
- * هل مررتهم بتجربة مماثلة؟

* كيف كان شعورك في ذلك الوقت؟
* ما هو شعورك الآن بعد أن انتهى؟

الرسم:

ما هو المطلوب؟

- أقلام ألوان وورقة لكل طفل.
- كيف يرسم الأطفال عن الكارثة؟
- ينبغي أن تكون المشاركة في الرسم خياراً وليس اجباراً.
- لا تنتقد رسوماتهم.
- اسمح لهم أن يرسموا ما يريدون.
- طمأنهم بأنه لا يوجد رسم صحيح أو رسم خطأ.
- وضح لهم بأننا جميعاً بدأنا الرسم بشخبة في الورق أو الحائط فهذا يزيد من حماسهم.



تمرين الاستعداد:

- الزمن: ١٠ دقائق
- الشخبة: ٣ دقائق
- * اطلب من الأطفال أن يحكوا قصصهم عن الشخبة واجعل القصص فيها شيء من المرح والضحك.
- * اطلب من الأطفال أن يشخبطوا في الورقة كما يريدون وشجعهم على ذلك ستجد كل طفل له طريقة مختلفة.

الخطوط:

- الزمن: حوالي ٣٠ ثانية لكل خط
- اختر لون (لا يريد أن يقوهم من سريريه في الصباح) واطلب منهم ان يرسموا الخط بهذا اللون.
- اختر لون (خائف) وأطلب منهم أن يرسموا الخط بهذا اللون.
- واستمر في اختيار اللون وإحساس معين مثل الغضب، الضحك، مساعدة الناس وهكذا..

الأشكال:

اشرح لهم أن الشخبة تطورت إلى خطوط والخطوط إلى الأشكال وأن رسم الأشكال يحتاج إلى تفكير أكثر وهي تعبر عن معنى ويمكن أن تحكي قصة أو تصبح صورة.
الزمن: حوالي دقيقة لكل شكل

النصور:

الزمن: ٥ دقائق
* اطلب من الأطفال أن يرتاحوا ويغمضوا أعينهم وأن يركزوا على تنفسهم
* في هذا الوقت بعد هدوء عقولهم قل لهم: ما الذي يخطر ببالك عندما أقول كارثة؟
* اطلب منهم أن يكونوا هادئين.

رسم الكارثة:

الزمن: ٦٠ دقيقة.
- اذكر لهم أننا دائماً نتحدث عن الكارثة ولكن هذه المرة سنرسم فقط ولا نتحدث
- واطلب من كل طفل رسم ما يتذكره عن الكارثة، أو ما خطر بباله.

اطلب من الأطفال رسم أربعة أشكال وتلوين كل واحد:

- * الشكل (لم يكن أبداً في كارثة)
- * الشكل (حدث في الكارثة)
- * الشكل (يحب أن يساعد من كانوا في الكارثة)
- * شكل (مستعد إذا حدثت كارثة أخرى)
- * خيارات أخرى: شكل يوم جميل، يوم سيء.

مناقشة الرسم:

الزمن: ساعة واحدة
- يلتقي الأطفال ليناقتشوا رسوماتهم في مجموعة نقاش.
- اطلب من الأطفال مشاركة صورهم مع زملائهم
- اسأل أسئلة محددة لتشجيع الأطفال على سرد قصصهم والتعبير عن مشاعرهم مثل:
* قل لي عن رسمتك؟
* ما الذي حدث هنا؟
* لقد كنت مع صديقك، فلان؟
* هل كان معك أي شخص؟ من؟
- لا تسأل لماذا؟ أو أين أنت في الرسمة؟
- لا تحكم على الرسومات.

- بعض الأطفال قد يتحدثون كثيراً فعليك أن تطلب منهم الهدوء من غير أن تعنفهم.
- توقع من بعض الأطفال رسومات عن أشياء أخرى غير هذه الكارثة.
- السماح للذين يريدون الحديث عن رسوماتهم ولا تجبر الصامتين على التحدث.



المراجع

- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩)، دليل تدريبي لمجموعات ممثلي الأحياء والمتطوعين الصحيين، الجزء الثالث، الأمراض غير السارية، منظمة الصحة العالمية، القاهرة.
- فيكرام باتل (٢٠٠٨)، كتاب الصحة النفسية للجميع "حيث لا يوجد طبيب نفسي"، ورشة الموارد العربية، بيروت.
- منظمة الصحة العالمية و "مؤسسة صدمات الحروب" و "مؤسسة الرؤية العالمية الدولية" (٢٠١٢)، الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان، منظمة الصحة العالمية، جنيف.
- اللجنة الدائمة المشتركة (٢٠٠٧)، الضوابط الارشادية للجنة الدائمة المشتركة المعنية بالصحة العقلية والدعم النفس-اجتماعي في حالات الطوارئ، جنيف: ISAC
- Institute of Psychiatry, WHO Collaborating Centre for Mental Health Research and Training Rawalpindi Medical College. (2009). Training Manual on Mental Health "Guidelines for Teachers in Disaster".
- Institute of Psychiatry, WHO Collaborating Centre for Mental Health Research and Training Rawalpindi Medical College. (2009). Training Manual on Mental Health "Guideline for Disaster"
- Institute of Psychiatry, WHO Collaborating Centre for Mental Health Research and Training Rawalpindi Medical College. (2009). Training Manual on Mental Health for Community Development Organization
- Institute of Psychiatry, WHO Collaborating Centre for Mental Health Research and Training Rawalpindi Medical College. (2009). Training Manual on Mental Health for Primary Health Care Physician.

