كلية التمريض

جامعة حماه

مقرر التمريض النفسي والصحة العقلية /سنة رابعة

المحاضرة الثانية/ عملي/

الدعم النفسي الاجتماعي

Psychosocial Support

مدرس المقرر: آ. مريم هديوه

المحتويات:

- مقدمة
- تعريف الدعم النفسي الاجتماعي
- خطوات تقديم الدعم النفسي
- الدعم النفسي لبعض الحالات الخاصة: - الدعم النفسي لمريض الأورام
  - الدعم النفسي عند الأطفال.
  - الدعم النسي عند فئات المجتمع الشاملة(النازحين، الأشخاص المعرضين لصدمات نفسية....)

مقدمة:

هناك أنواع مختلفة من الأحداث الأليمة التي تقع في العالم، كالحروب والكوارث الطبيعية وحوادث المرور والحرائق والعنف المتبادل مابين الأفراد، وقد يتأثر بهذه الأحداث أفراد وأسر وجماعات ومجتمعات بأكملها. وقد يفقد البعض بيوتهم أو أحباءهم، أو قد ينفصلون عن أسرهم ومجتمعاتهم، أو قد يشهدون الموت أو العنف أو الدمار.

إن الدعم النفسي الاجتماعي هو حاجة طبيعية للمجتمعات التي عانت أو مازالت تعاني من الأزمات أو الحروب أو الكوارث الطبيعية.

يستخدم مصطلح **الدعم النفسي الاجتماعي** للتأكيد على الاتصال الوثيق بين الجوانب النفسية للخبرة الإنسانية والخبرة الاجتماعية الأوسع نطاقاً.

فالآثار الناتجة عن الأزمات هي:

١- **آثار نفسية:** هي تلك التي تؤثر على مستويات مختلفة من الأداء بما فيها الجوانب المعرفية (الإدراك ، الذاكرة كأساس للأفكار، والتعلم)، والمشاعر، والسلوك.
٢- **آثار اجتماعية**: تتعلق بالعلاقات والأسرة والشبكات الاجتماعية والتقاليد الثقافية والوضع الاقتصادي، بما في ذلك المهام الحياتية مثل المدرسة والعمل.

تعريف الدعم النفسي الاجتماعي:

هو مصطلح يدل على تقديم المساعدة لمن يحتاجها على أسس نفسية اجتماعية، أي أن هناك عوامل نفسية اجتماعية مسؤولة عن سلامة الفرد تهدف إلى حماية السلامة النفسية والاجتماعية أو الوقاية ومعالجة الاضطرابات للوصول للصحة النفسية، وبالتالي تقديم أفكار إيجابية(ملهمة وشافية) تسكن المشاعر المضطربة وتهدي لسلوكيات أكثر تكيفاً مع الواقع.

كيف تؤثر أحداث الأزمة عل الناس؟

قد يشعر الكثير من الناس بالارتباك أو الحيرة حيال ما يحدث في الأزمات، فقد يشعرون بالخوف الشديد أو القلق، أو بحالة من البلادة أو الانعزال، وقد يصدر عن بعض الأشخاص ردود فعل بسيطة، في حين قد يظهر البعض الآخر ردود فعل أشد، وتعتمد ردود الأفعال على عدة عوامل منها:

١- طبيعة ومدى وشدة الأحداث التي اختبروها.
٢- تجربتهم مع أحداث أليمة سابقة.
٣- الدعم الذي يحصلون عليه في حياتهم من الآخرين.
٤- صحتهم الجسدية.
٥- تاريخهم الشخصي والعائلي في مشكلات الصحة النفسية.
٦- خلفيتهم الثقافية وتقاليدهم.
٧- أعمارهم: الأطفال في مراحل عمرية مختلفة يظهرون ردود فعل مختلفة.

أي أن كل شخص يستقبل نفس الموقف بطريقة مختلفة عن الآخرين ولديه مقدرة مختلفة على التأقلم مع هذا الموقف، حيث يبدي كل الناس الناجين ممن صادف تواجدهم في منطقة الحادث ساعة حصوله ردود فعل طبيعية لحالة غير طبيعية وليس بالضرورة أنها بحاجة إلى مداخلات علاجية من قبل المختصين

بالصحة النفسية، ولا يمكن اعتبار التصرفات الانفعالية للصدمة من الناجين غير تكيفية بل على العكس من ذلك فإن معظم استجاباتهم تعتبر صحية وناضجة وتسمح بالتكيف مع الحالة وتدعى بالسلوكيات التكيفية أي الإيجابية.

السلوكيات التكيفية:

١- المشاركة الاجتماعية بما يسهم في التعافي من الآثار.
٢- القدرة على التصرف السليم بسرعة.
٣- التخطيط والتنفيذ والحسم للمعضلات الناشئة عن الحادث وبصورة سليمة.
٤- الاستخدام السليم للمصادر المتاحة في مواجهة آثار الصدمة.
٥- التعبير المناسب عن العواطف المؤلمة.
٦- التعايش مع الأوضاع الجديدة بدون اللجوء إلى أفعال اندفاعية.
٧- استخدام الإرادة وسبل التخفيف عن التوتر في التعامل مع مصادر القلق.
٨- النشاط الدؤوب كوسيلة تكيفية في المواجهة.

أما الممارسات السلوكية اللاتكيفية فهي:

١- الإفراط في الإنكار وعدم الاعتراف بما حصل وتجنب ما له علاقة بالحدث.
٢- السلوك الاندفاعي المتهور غير السليم.
٣- الاتكالية المفرطة على الآخرين.
٤- سلوك العنف والتفكير بالانتقام بدلاً من التخطيط لكيفية الوقاية من صدمات أخرى.
٥- الانسحاب والعزلة من المجتمع.
٦- استخدام الكحول.
٧- استخدام المخدرات والمهدئات.

من الإجراءات الضرورية بعد الحدث المؤلم(الكارثة):

١- توفير المعلومات الضرورية والصحيحة.
٢- توفير نشاطات ضرورية للأطفال كالتعليم واللعب.
٣- تحويل الحالات النفسية للعناية اللازمة عند الحاجة.
٤- الإصغاء والسماح بالتنفيس عن المشاعر .
٥- تقنيات تخفيف الضغط النفسي.
٦- التواجد المستمر مع الآخرين وعدم العزلة كأسلوب حياة هامة للأيام التالية للصدمة.
٧- تهيئة الأجواء للتفكير بموضوعية، مما يسهم في خلق مشاعر إيجابية تساعد على التكيف، وعدم الاستسلام لمشاعر الاكتئاب.

طرق التنفيس الانفعالى عن المشاعر:

١- التنفيس الانفعالي بالكلمات وردود الفعل التالية عليه الارادية واللاإرادية مثل انهيار الدموع يحدث الأثر العلاجي المطلوب.
٢- إطلاق الشحنات المكبوتة باستدعاء ذكريات الحدث الصادم أو ذكريات سابقة استدعاها الحدث الصادم.
٣- مساعدة الشخص على صياغة هذه الذكريات في كلمات واضحة كخطوة مهمة تعكس الراحة والهدوء.
٤- الكلمات التي يلجأ إليها الفرد هنا هي بديل للنشاط الحركي الذي كان من الممكن أن يلجأ إليه الفرد للتنفيس عن نفسيه.

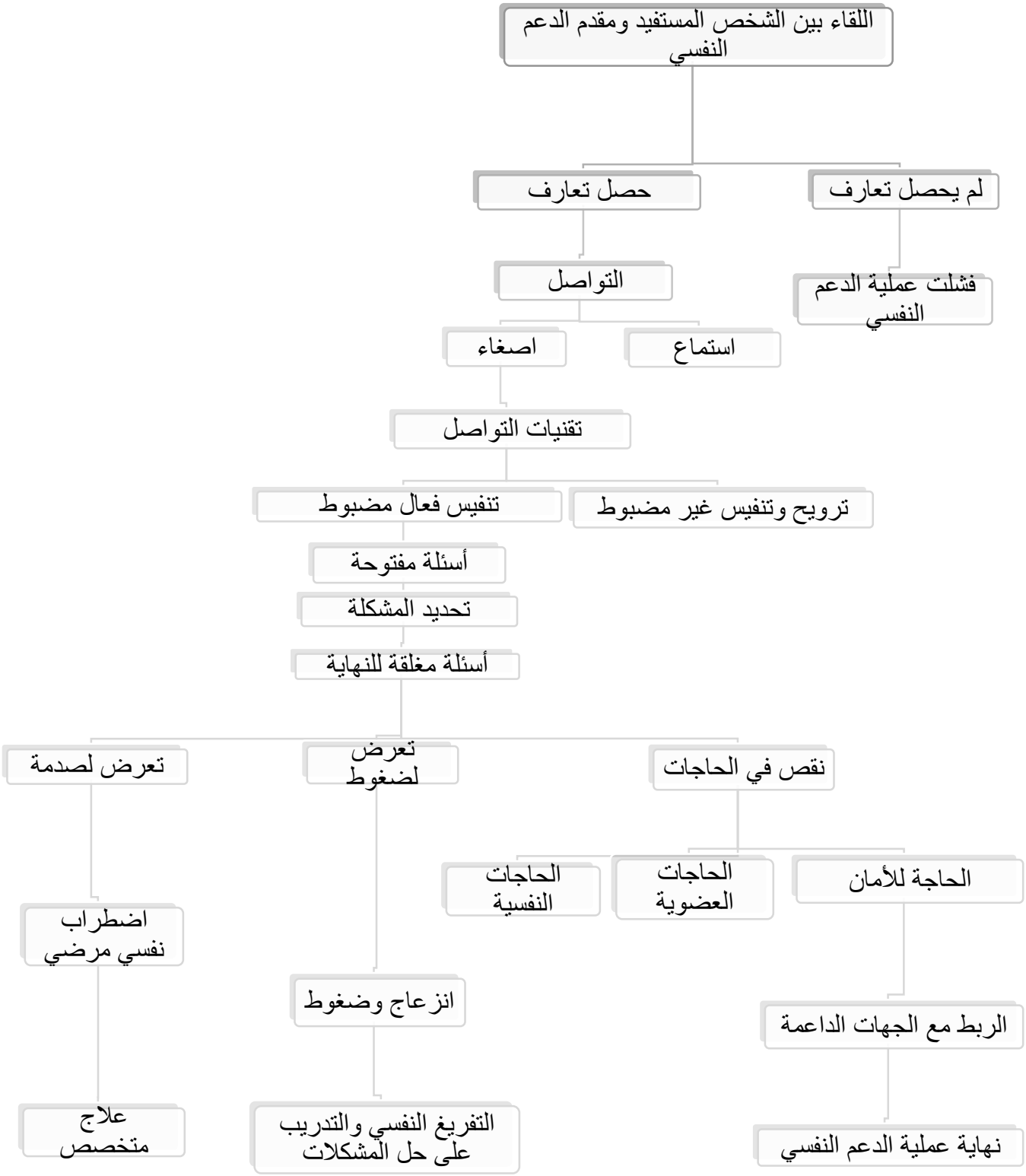
خطوات تقديم الدعم النفسي:

١- التعارف وبناء العلاقة (استخدام تقنيات التواصل ومن أهمها في هذه الحالة الإصغاء الفعال).
٢- التنفيس الانفعالي المضبوط.
٣- فهم الشخص وتحديد المشكلة(من خلال معرفة: من هذا الشخص؟ ماهي المشكلة؟ كيف أساعد؟)
٤- وضع خطة الدعم.

ملاحظة هامة: في الحالة الطبيعية عند معرفة معلومات جديدة تتراكم في الدماغ بشكل منظم ومرتب في منطقة في الدماغ تدعى الحصين،(تغصن صغير يقع أسفل الفصين الصدغيين له دور مهم في تكوين الذكريات)، أما في حالة الصدمة يتم دخول كم هائل من المعلومات بنفس الوقت فتدخل إلى الدماغ بشكل عشوائي ويحدث زيادة مل على الدماغ حيث تتجمع المعلومات في هذه الحالة في اللوزة الدماغية (هي جزء صغير من الدماغ تقع داخل الفص الصدغي أمام الحصين) مما يؤدي إلى تضخمها فتؤثر على عمل الدماغ وقيامة بوظائفه.

ومن الضروري لمقدم الدعم النفسي التفريق بين الضغوط النفسية والتي تعتبر غير مهددة مثل ضغوطات الحياة اليومية، وبين الصدمات التي تعتبر مهددة وتنتج عن الحوادث الأليمة وفقدان شخص أو شيء عزيز.

مراحل تقديم الدعم النفسي:



يحدث الاضطراب النفسي على ثلاثة أشكال: اضطراب الشدة الحاد، اضطرابات التأقلم، اضطراب مابعد الشدة ، وهذا يتطلب إجراءات محددة.

أساليب إدارة الاضطرابات النفسية:

بصورة عامة يكون العلاج النفسي على خمس مستويات:

١- إدارة القلق والغضب: لابد من تمارين الاسترخاء، والتنفس العميق، ومحاولة استعادة الثقة بالنفس وتقدير الذات.
٢- إدارة الضغوط النفسية
٣- العلاج المعرفي السلوكي المركز على الصدمة: يتمحور حول التخلص من الأفكار السلبية اللاعقلانية التي ترافق اضطراب ما بعد الصدمة عادة.
٤- العلاج الاجتماعي والروحي.
٥- العلاج الدوائي.

نصائح لمقدم الدعم النفسي:

❖ **ماذا يجب على مقدم الدعم النفسي أن يفعل:**

- ✓ الصدق وأن يكون موضع ثقة.
- ✓ احترام حقوق الانسان في اتخاذ القرارات المتعلقة به.
- ✓ تجنب التمييز والحكم المسبق على الآخرين.
- ✓ أن يوضح للشخص أنه حتى لو رفض تلقي المساعدة الآن فلا يزال بإمكانه الحصول عليها في المستقبل.
- ✓ احترام خصوصية الآخرين والحفاظ على سرية المعلومات.
- ✓ التصرف بشكل لائق من خلال مراعاة ثقافة الشخص وعمره وجنسه.

❖ **ما الذي يجب ألا يفعله مقدم الدعم النفسي:**

- ☒ لا تسيطر بعلاقتك معهم كمساعد.
- ☒ لا تطلب المال أو أي خدمات مقابل مساعدتك لهم.
- ☒ لا تعطي وعود كاذبة أو معلومات خاطئة.
- ☒ لا تبالغ بمهاراتك.
- ☒ لا تفرض مساعدتك عليهم ولا تكن طفيلي أو ضاغط.
- ☒ لا تضغط على الناس ليرووا قصتهم.

☒ لا تشارك قصة شخص مع الآخرين.

☒ لا تحكم على الشخص من أفكاره ومشاعره.

الدعم النفسي لبعض الحالات الخاصة

أولاً: الدعم النفسي لمريض الأورام:

إن الحالة النفسية لمريض الأورام لها انعكاس قوي على صحته، وقد تتسبب في تغيير الحسابات الطبية تماماً، كما أنها تساهم في الشفاء أو تدهور الحالة، فأحياناً تكزن حالة المريض متدهورة للغاية ولكنها تتحسن بسبب ما يتلقاه من دعم نفسي، وقد يحصل العكس عندما يكون المريض بحالة جيدة وقابلة للعلاج بسرعة لكن حالته النفسية الصعبة تؤثر سلباً عليه، فتتراجع صحته ويتفاقم مرضه.

يهدف التداخل والدعم النفسي والاجتماعي لمريض السرطان إلى تحقيق هدفين رئيسيين:

- تحسين نوعية حياة المرضى.
- تحسين النتيجة العامة للعلاج.

دليل عملي لمقاربة المريض سريرياً داخل المستشفى:

١- عرف عن نفسك ومهمتك (أنا فلان... أو زملائي في القسم لاحظوا إنك مش مبسوط، وطلبوا مني شوف شو يلي مضايقك... خير شو في؟ كيف بقدر ساعدك؟
يجب الابتعاد عن الإشارة للعلاج النفسي أو المرض النفسي وركز على رفع المعنويات ودور المريض في محاربة المرض.

٢- تعرف على طبيعة المريض ودرجة تقبله لك ولتدخلك ورغبته بالمساعدة، لاحظ وضعه الصحي، استجابته للتحية، تواصله البصري، تفاعله واستجابته للأسئلة، وحيد أم لديه زوار.

٣- حدد المشاعر الغالبة على المريض الحزن ، القلق، الخوف.... من ماذا؟ الألم ؟ قلة النوم؟
اسأل كيف يشعر اليوم؟ لاحظ أن أول ما ينطق به المريض هو الأكثر أهمية له، كذلك اسمع من المقربين للمريض فأحياناً تكون ملاحظاتهم مهمة وبالذات في حالات مرضى شديدي الاكتئاب أو المرضى الخجولين، أو أو الذين يعز عليهم الشكوى، فمن الممكن أن يتحولو إلى الموقف الدفاعي.

٤- ابحث عن التفاعلات النفسية الكامنة خلف هذه المشاعر... انكار المرض، فقدان السيطرة، الخوف من الإهمال، فقدان الهوية والدور، الخوف من الموت، الخوف على الآخرين، نقص تقدير الذات والثقة بالنفس.

٥- حدد التفاعل الأكثر وضوحاً وثقلاً على المريض اسأل مثلاً ما هو أسوأ شيء بالسرطان؟ وما أكثر شيء يضايقك أنت شخصياً؟

عناصر التدخل الفعال:

- ✓ ابدأ بالاحتياجات الجسدية، ساعد المريض في شرب الماء ، تناول الطعام، الجلوس في وضع مريح.
- ✓ اجلس بجانب المريض حتى لو كان وقتك قصيراً. اعط شعوراً للمريض أن وقتك له وغير مستعجل.
- ✓ ابتسم للمريض، ربت على كتفه إن كان ذلك ناسباً.
- ✓ اسأل ما هو أكثر شيء يضايقك حالياً.
- ✓ اسأل المريض عن تجربته مع المرض، ما هي طبيعته، ما هو العلاج؟ كيف يشعر تجاه ذلك؟
- ✓ ابحث عن فرصه مناسبة للإشادة بقوة المريض وانجازه وقدرته على التحمل، اعط المريض فرصة للحديث الإيجابي عن نفسه (شو كنت تشتغل؟) ابحث عن النقاط الإيجابية في حياته، كفاحه، تعليمه، تربية الأبناء، مهاراته الخاصة، خبراته المتميزة، هواياته.
- ✓ لا تستعمل مصطلحات طبية ونفسية معقدة قد تشعر المريض بعدم الفهم (انتبه للأمور الثقافية والاجتماعية والدينية)

خطوات لرفع المعنويات:

- ➢ أشعر المريض أن معاناته مبررة (لا شك أنه من الصعب على الانسان أن يبقى فترة طويلة في المستشفى ربما تشعر بالضيق واضطراب أعمالك ومجرى حياتك)
- ➢ قل له بأن ما تشعر به هو رد فعل طبيعي على الظروف (اعتقد أن أي شخص مكانك كان سيشعر بالضيق)
- ➢ اطلب من المريض أن يحدثك عن نفسه، كيف تمكن من تربية أبناءه، عن عمله.
- ➢ بعض المرضى يحب التحدث عن ذكرياته للأبناء والأحفاد ويسجلها على شريط أو يقوم بكتابتها ليتعلمو منه اقترح ذلك وشجعه عليه.

ثانياً: الدعم النفسي عند الأطفال:

نقاط مهمة للمشاركين في الدعم النفسي للأطفال:

١- عند التحدث مع الطفل كن عند مستوى نظره ولا تتكلم معه من وضع الوقوف، وعرّف عن نفسك، وتكلم ببسطة ووضوح.

٢- الهدوء ونبرة الصوت وطريقة التصرف والمعلومات المزودة تبعث الطمأنينة في النفس.

٣- الأطفال يستجيبون للأشخاص المرحين، فاحرص على ألا تفارقك الابتسامة .

٤- عند تبليغ الأخبار السيئة: أوجد الوقت الملائم للقيام بذلك، أجل تبليغها إذا كان هاك حالة من الاضطراب، أبلغ الأخبار السيئة بطريقة تدريجية، أعط المعلومات من دون الإيحاء بأمل كاذب، وقل الأشياء بطريقة بسيطة وملائمة (من الأفضل ألا يتم إخفاء الحقيقة.

٥- احرص على عزل واحتواء الأطفال المذعورين والمضطربين بغية تفادي أي انتشار لحالة الذعر أو الاضطراب.

٦- ليك إدراك انفعال الطفل وعدم استهجانه ويمكن السماح للطفل بالبكاء للتخلص من الألم مع تفادي البكاء أمامه لأنه بحاجة إلى من يدعمه.

٧- امنح الطفل الحب والحنان والاحترام دائماً مهما كانت الصعوبات والضغوطات، والأطفال لهم وضع خاص حيث يمكن تقبيلهم ولمسهم وحملهم، والطفل في حاجة للشعور بالحب والحنن من حوله وخاصة المقربين منه.

٨- استخدم اسم الطفل كثيراً.

٩- لا تكذب على الطفل.

١٠- تجنب الأسئلة التي إجابتها نعم أو لا، واطرح أسئلة مفتوحة تعينك على تفهم الطفل مثل: قل لي ما الذي يخيفك؟ لماذا أنت خائف؟ كلمني فأنا أريد مساعدتك، هل هناك شيء أستطيع أن أفعله من أجلك؟ هل هناك أشياء لم تفهمها؟ أنا سأشرح الأشياء التي لم تفهمها وسأكون سعيداً بذلك.

١١- يجب طمأنة الطفل بأننا لن نتركه بل سنبقى معه.

١٢- وزع الألعاب وافسح المجال أمام الأطفال للرسم وحال إشغال الطفل بالقصص والحكايات وباقي الأساليب.

١٣- يمكن أن نجعل الطفل يقوم بأفعال بسيطة لمساعدتنا في بعض الأمور مما يشعره أنه متحكم بالموقف فتكليف الطفل بأعمال ومهام صغيرة تقوي ثقته بنفسه وإحساسه بالكفاءة.

١٤- احرص على تنويع الأساليب لأن الطفل يمل بسرعة إن لم تكن جاهزاً لكسر الملل لديه بوسائل تعتمد على اللعب.

١٥- تقديم الارشاد النفسي للطفل والأسرة حول مفهوم الصدمة وأعراضها وكيفية التعامل معها.

١٦- تقديم العلاج النفسي للطفل المعرض للصدمة.



١- التفريغ عن طريق الرسم والتلوين الفردي أو عقد ورش للرسم.
٢- التفريغ عن طريق اللعب لأنشطة البدنية وممارسة الهوايات المفضلة.
٣- التفريغ عن طريق الرحلات والحفلات التنكرية.
٤- القصص والحكايات والأناشيد والكارتون ومسرح العرائس والكتابة والتأليف.
٥- جلسات البوح والفضفضة والإرشاد النفسي
٦- الأعمال الجماعية التطوعية.
٧- التفريغ عن طريق التمثيل النفسي أو الدراما.
٨- معايشة من خاضوا نفس التجربة سابقاً.

ثالثاً الدعم النفسي عند فئات المجتمع الشاملة (النازحين، الأشخاص المعرضين لصدمات نفسية، المعرضين للخوف،....) :

ويكون ذلك باستخدام تقنية العصف الذهني كوسيلة للدعم النفسي عند هذه الفئات.

في جلسات العصف الذهني: يطلب من كل شخص أن يطرح عدداً من الأفكار لحل المشكلة المطروحة أو موضوع النقاش_ بعد تحديدها بدقة_ بدون أن يقاطعه أحد، وهكذا يطرح كل شخص ما يراه بدون عوائق، وبدون أن يرد عليه أحد، ثم تدون كل هذه الأفكار، ويلغى المكرر منها، ويدمج المتقارب، حتى الوصولي النهاية إلى عدد محدد من الأفكار يتم المفاضلة فيما بينها.

فوائد العصف الذهني:

- ✓ المرونة في تفكير وتقبل التجديد والتطوير.
- ✓ التعود على احترام الرأي الآخر، وتقبل التنوع والاختلاف.
- ✓ الابتكار والابداعية في توليد الأفكار.
- ✓ التدريب على مهارة التأني في إصدار الأحكام.
- ✓ طريقة محفزة للمشاركة.
- ✓ استثمار الوقت بكفاءة وفعالية.
- ✓ توليد أكبر قدر ممكن من الخيارات والبدائل والأفكار والمعلومات والتساؤلات.

مجالات التوظيف أو الاستخدام في حياتنا اليومية للعصف الذهني:

- ➢ تسهيل الدراسة والمذاكرة.
- ➢ حل المشكلات.

- اتخاذ القرارات.
- تفهم الأحداث والمواقف والأفكار.
- الاجتماعات والنقاشات.
- التعلم وتطوير الوعي.
- البحث عن حلول ابتكارية وإبداعية.

شروط نجاح العصف الذهني:

١- أن يكون موضوع النقاش محدداً.
٢- القضية المطروحة أو التساؤل يحتمل تنوع الآراء والاختلافات.
٣- طرح الموضوع بأسلوب جذاب وشيق.
٤- تأجيل الحكم على الأفكار وتقييمها إلى مرحلة لاحقة.
٥- تدوين واحترام جميع الأفكار.
٦- تقبل الأفكار الغريبة والتي تبدو للوهلة الأولى أنها سخيفة.
٧- توزيع الأدوار على المشاركين بحيث لا يسمح لمشارك أو شخص واحد بالسيطرة على الجلسة.
٨- أن يسود الجلسة جو من خفة الظل والمتعة.
٩- تجنب عبارات قتل الأفكار: - لا داعي لهذه الأفكار السخيفة.
- جربنا ذلك من قل.
- لا نستطيع تنفيذ هذه الأفكار.
- لا يمكن..... غير واقعي.

انتهت المحاضرة