

1-تعرف الإسعافات النفسية الأولية على أنها مجموعة من التدخلات الإنسانية والداعمة طويلة المدى للأشخاص الذين يعانون من **اضطرابات نفسية**، كما أنها تعد تقنية علاجية حديثة في العلاج النفسي.

أ - ما رأيكم في هذا التعريف؟ مع تصحيح الخطأ إن وجد؟

يشير هذا التعريف إلى أن الإسعافات النفسية الأولية تُعد استجابة إنسانية فورية تهدف إلى مساعدة الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث صادمة أو كوارث أو ضغوط نفسية شديدة. فهي تدخلات قصيرة المدى، تركز على تقديم الدعم النفسي الأولي، وبث الشعور بالأمان والطمأنينة، ومساعدة الفرد على استعادة توازنه النفسي في المرحلة الأولى بعد الصدمة. كما يوضح التعريف أن الإسعافات النفسية الأولية لا تُعتبر تقنية علاجية ولا بديلاً عن العلاج النفسي المتخصص، بل هي خطوة تمهيدية تهدف إلى التخفيف من حدة التوتر والانفعال، وتوجيه المتضررين نحو مصادر الدعم المناسبة عند الحاجة. وهذا ما يبرز أهميتها في الوقاية من تفاقم المشكلات النفسية وتعزيز القدرة على التكيف مع الأزمات.

ب تصحيح الخطأ: تعرف الإسعافات النفسية الأولية على أنها مجموعة من التدخلات الإنسانية والداعمة **قصيرة المدى** للأشخاص الذين يواجهون **أحداثاً صادمة أو كوارث أو ضغوطاً شديدة**، وهي **ليست تقنية علاجية وليست علاج نفسي**.

2- أذكر العناصر الأساسية للتدخل الفوري:

تعزيز الإحساس بالأمان: من خلال خلق بيئة آمنة، تقليل المحفزات المزعجة (ضوضاء - صور مؤلمة)، طمأنة الشخص بدون مبالغة.

تعزيز الهدوء: من خلال استخدام نبرة صوت هادئة، تدريب الشخص على تنفس بسيط (إن لم يكن في حالة ذعر شديد)، حماية الشخص من المعلومات المربكة أو الإشاعات.

تعزيز الكفاءة الذاتية: من خلال تشجيع الشخص على القيام بإجراءات بسيطة، وسؤال الشخص المصدور عن "ما شيء الذي يمكننا فعله الآن".

تعزيز التواصل الاجتماعي: من خلال ربط بعائلته/ أصدقائه فوراً إن أمكن، وتقليل العزلة.

تعزيزالأمل: من خلال تقديم دعم واقعي غير زائف، وتجنب الوعود والتركيز على الممكن.

3- ما الذي يجب تجنبه في التدخل الفوري؟

الأسئلة الكثيرة - الوعود الكاذبة - إعطاء نصائح مباشرة - الحكم أو اللوم - إجبار الشخص على الحديث.

4- عرف نموذج (Look- Listen- Link) ووضح مراحله مع الشرح.

هو نموذج معتمد في **الإسعافات النفسية الأولية**، ويُستخدم لتقديم دعم نفسي إنساني فوري للأشخاص الذين تعرضوا لأحداث صادمة أو أزمات أو كوارث. ويقوم على **ثلاث مراحل أساسية متكاملة**: الملاحظة (Look) - الاستماع (Listen) - الربط (Link).

1- **الملاحظة**: ... تتضمن تقييم السلامة، تحديد الأشخاص الأكثر تضررا، البحث عن علامات الصدمة والمتمثلة في الإرباك والهياج أو الصمت أو البكاء وقد تكون على شكل جمود نفسي.

2- **الاستماع**: ... من خلال تقديم الدعم بدون ضغوط، إحترام رغبة الشخص في الصمت، الغصباء دون مقاطعة.

3- **الربط**: ... تقديم معلومات بسيطة وواقعية، المساعدة في الوصول للدعم، تنظيم الخطوات والمساعدة في حل المشكلات العاجلة (المأكل، العلاج، التواصل مع الأسرة...)

⊕ بالتوافق أعزائي الطلبة ⊕