المحاضرة 1: مفهوم الإسعافات الأولية النفسية

1- كيف تؤثر الأزمات على الناس؟

تحدث في العالم أنواع مختلفة من الأحداث المسببة للضيق، مثل الحروب، والكوارث الطبيعية، والحوادث، والحرائق، والعنف بين الأشخاص (على سبيل المثال، العنف الجنسي). وقد يتأثر بهذه الأحداث أفراد أو أسر أو مجتمعات بأكملها. وقد يفقد الناس منازلهم أو أحباءهم، أو ينفصلون عن أسرهم ومجتمعاتهم، أو يشهدون العنف أو الدمار أو الموت. وعلى الرغم من أن الجميع يتأثرون بهذه الأحداث بطريقة أو بأخرى، فإن ردود الأفعال والمشاعر التي قد يختبرها كل شخص تتسم بتنوع كبير. فقد يشعر كثير من الناس بالإرهاق، أو الارتباك، أو بعدم اليقين الشديد بشأن ما يحدث. وقد يشعرون بخوف شديد أو قلق، أو بالخدر والانفصال العاطفي. وقد تكون ردود فعل بعض الأشخاص خفيفة، في حين قد تكون ردود فعل آخرين أكثر شدة. وتعتمد كيفية استجابة الشخص على العديد من العوامل، منها:

- طبيعة الحدث أو الأحداث التي تعرض لها وشدتها.
- خبرته السابقة مع أحداث مسببة للضيق.
- مستوى الدعم الذي يتلقاه في حياته من الآخرين.
- حالته الصحية الجسدية.
- تاريخه الشخصي والعائلي فيما يتعلق بمشكلات الصحة النفسية.
- خلفيته الثقافية وتقاليده.
- عمره (فعلى سبيل المثال، يستجيب الأطفال في المراحل العمرية المختلفة بطرق مختلفة).

لكل شخص نقاط قوة وقدرات تساعده على التكيف مع تحديات الحياة. ومع ذلك، يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للتأثر في أوضاع الأزمات، وقد يحتاجون إلى مساعدة إضافية. ويشمل ذلك الأشخاص الذين قد يكونون معرضين للخطر أو يحتاجون إلى دعم إضافي بسبب عمرهم (مثل الأطفال وكبار السن)، أو بسبب إصابتهم بإعاقة عقلية أو جسدية، أو لأنهم ينتمون إلى فئات قد تكون مهمشة أو مستهدفة بالعنف.

2- ما هي الإسعافات الأولية النفسية (PFA)؟

الإسعافات الأولية النفسية (PFA) تمثل تدخلا مبكرا أوليا عقب التعرض لحدث صادم. أظهر تدخل الإسعافات الأولية النفسية عقب التعرض للصدمة تأثيرا إيجابيا في خفض القلق وتيسير التكيف الوظيفي على المدى الفوري والمتوسط. من المعروف أن الإسعافات الأولية النفسية هي نهج أولي للدعم النفسي

الاجتماعي لمساعدة الأشخاص المتأثرين في أعقاب التعرض للصدمة، ويتضمن تقديم المعلومات، والراحة، والمساعدة العملية، والإحالة إلى الخدمات المتخصصة عند الضرورة

وفقا لمشروع Sphere (2011) واللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC, 2007)، تصف الإسعافات الأولية النفسية (PFA) استجابة إنسانية داعمة تقدم لشخص يعاني وقد يكون بحاجة إلى الدعم. وتشمل الإسعافات الأولية النفسية ما يلي:

- تقديم الرعاية والدعم العملي بطريقة لا تتسم بالتدخل أو التطفل.
- تقييم الاحتياجات والشواغل.
- مساعدة الأشخاص على تلبية احتياجاتهم الأساسية (مثل الغذاء والماء والمعلومات).
- الإصغاء إلى الأشخاص، دون الضغط عليهم للتحدث.
- مواساة الأشخاص ومساعدتهم على الشعور بالهدوء.
- مساعدة الأشخاص على الوصول إلى المعلومات والخدمات وموارد الدعم الاجتماعي.
- حماية الأشخاص من التعرض لمزيد من الأذى.

ومن المهم أيضا فهم ما ليست عليه الإسعافات الأولية النفسية:

- ليست شيئا يقتصر على المتخصصين فقط.
- ليست إرشادا نفسيا مهنيا.
- ليست استخلاصا نفسيا للأحداث (Psychological Debriefing)، إذ إن الإسعافات الأولية النفسية لا تتضمن بالضرورة مناقشة تفصيلية للحدث الذي تسبب في الضيق.
- ليست مطالبة الشخص بتحليل ما حدث له أو ترتيب الأحداث زمنيا.
- وعلى الرغم من أن الإسعافات الأولية النفسية تتضمن الاستعداد للاستماع إلى قصص الأشخاص، فإنها لا تقوم على الضغط عليهم لكي يرووا مشاعرهم وردود أفعالهم تجاه الحدث.

تتضمن الإسعافات الأولية النفسية عوامل يبدو أنها الأكثر فائدة في دعم التعافي طويل الأمد للأشخاص، وتشمل هذه العوامل ما يلي:

- الشعور بالأمان، والارتباط بالآخرين، والهدوء، والأمل.
- توافر إمكانية الحصول على الدعم الاجتماعي والجسدي والانفعالي.
- الشعور بالقدرة على مساعدة الذات، سواء على مستوى الأفراد أو المجتمعات المحلية.

3- لمن تقدم الإسعافات النفسية الأولية؟

تقدم الإسعافات النفسية الأولية للأشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي بعد تعرضهم مؤخرا لحدث أزمة خطير، ويمكن تقديم المساعدة لكل من الأطفال والبالغين، ومع ذلك ليس كل من يمر بحدث أزمة سيحتاج إلى الإسعافات النفسية الأولية أو يرغب فيها، كما لا يتم فرض المساعدة على الأشخاص الذين لا يريدونها، ولكن يجب تسهيل الاتاحة لأولئك الذين قد يرغبون في الحصول على الدعم. قد توجد حالات يحتاج فيها الشخص إلى دعم أكثر تقدما بكثير من الإسعافات النفسية الأولية وحدها، قد تكون نفسية أو طبية أو بيئية أو اجتماعية، وهم:

- الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم متقدم وفوري بدرجة أكبر.
- الأشخاص الذين لديهم إصابات خطيرة ومهددة للحياة ويحتاجون إلى رعاية طبية طارئة.
- الأشخاص الذين بلغ بهم الاضطراب النفسي حدا يجعلهم غير قادرين على الاعتناء بأنفسهم أو بأطفالهم.
- الأشخاص الذين قد يؤذون أنفسهم.
- الأشخاص الذين قد يؤذون الآخرين.

4- أين تقدم الإسعافات النفسية الأولية؟

يمكنك تقديم الإسعافات النفسية الأولية في أي مكان يكون آمنا بما يكفي لتقديمها، ويكون ذلك غالبا في البيئات المجتمعية، مثل موقع الحادث، أو في الأماكن التي تقدم فيها الخدمات للأشخاص المتضررين نفسيا، مثل المراكز الصحية، أو الملاجئ أو المخيمات، أو المدارس، أو مواقع توزيع الغذاء أو غيرها من أشكال المساعدة. ومن الأفضل، كلما أمكن، تقديم الإسعافات النفسية الأولية في مكان يتيح قدرا من الخصوصية للتحدث مع الشخص عند الاقتضاء. أما بالنسبة للأشخاص الذين تعرضوا لأنواع معينة من أحداث الأزمات، مثل العنف الجنسي، فإن الخصوصية تعد أمرا أساسيا للحفاظ على السرية واحترام كرامة الشخص.