

# لدي

صندوق درية النسوي  
دعم الصحة النفسية خلال الأزمات  
دليل عملي للرفاهية



## فهرس المحتويات

٣	نبذة عن الدليل.....
٤	فهم ردود فعلك.....
٤	المؤشرات الجسدية.....
٤	التغيرات العاطفية.....
٥	المؤشرات العقلية.....
٦	الاحتياجات اليومية الأساسية .....
٨	التقنيات العملية.....
٨	التقنية ١: التنفس الصندوقي.....
٩	التقنية ٢: ١-٢-٣-٤-٥ التأريض.....
١٠	التقنية ٣: فحص الجسد.....
١١	حلقة الدعم الجماعي.....
١١	إذا كنت في ملجأ.....
١٢	إذا كان لديك أطفال.....
١٣	قائمة مراجعة الممارسة اليومية.....
١٣	متى يجب طلب المساعدة المتخصصة.....

## نبذة عن الدليل

يقدم هذا الدليل دعمًا عمليًا في مجال الصحة النفسية للأشخاص الذين يعيشون أزمة أو صراعًا أو نزوحًا. وهو يوفّر أدوات ملموسة جاهزة للاستخدام لإدارة الضغط النفسي والتوتر والصدمة. سواء كنتِ تحتمين في ملجأ أو سواء كنتِ نازحةً أو تقدّمين المساعدة للآخرين، صُمّمت هذه التقنيات لتكون متاحةً في أيّ مكانٍ وفي أيّ وقتٍ.

ماذا ستجدين في هذا الدليل:

- فهم لردّة فعل جسدك الناتجة عن الضغط النفسي
- أسس الرعاية الذاتية اليومية
- ثلاث تقنيات عملية جاهزة للاستعمال الفوري
- توجيهات للاعتناء بالأطفال
- متى وكيف تتم الاستعانة بالمساعدة المتخصصة



يستند هذا الدليل إلى المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية في مجال الإسعافات الأولية النفسية وإطار عمل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، والممارسات القائمة على الأدلة والمراعية للصدمات النفسية. يقدم هذا الدليل دعمًا فوريًا، ولكنه لا يغني عن الرعاية الصحية النفسية المتخصصة عند الحاجة.

## فهم ردود فعلك

عندما نعيش أزمةً (حرب، نزوح، خطر متواصل)، يستجيب جسدنا وعقلنا بطرق مصممة لحماية. تعكس هذه الاستجابات طريقة تكيف جهازنا مع الظروف الصعبة.

### المؤشرات الجسدية

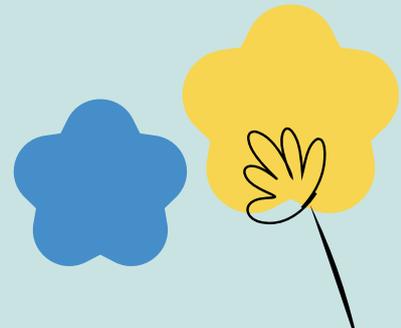
غالبًا ما يسجل جسدك الضغط النفسي أولًا:

- اضطرابات النوم (الأرق، الكوابيس، الإفراط في النوم)
- شعور مستمر بالإرهاق رغم أخذ فترات الاستراحة
- صداع، مشاكل في المعدة، توتر في العضلات
- تسارع نبضات القلب أو صعوبة في التنفس
- تغيرات في الشهية (تناول الطعام أكثر أو أقل من السابق)
- تزايد وتيرة الإصابة بالمرض

### التغيرات العاطفية

تتغير الحالة العاطفية بفعل الضغط النفسي:

- تقلبات مزاجية أو تبدل عاطفي
- زيادة في العصبية أو غضب مفاجئ
- الشعور باليأس أو الانفصال عن الآخرين
- البكاء بسهولة أو عدم القدرة على البكاء
- صعوبة في الثقة بالآخرين أو التواصل معهم
- توتر أو خوف مستمر



# المؤشرات العقلية

تغيّر الأزمة الطريقة التي يعمل فيها العقل:

- مشاكل في التركيز - قراءة نفس الجملة عدّة مرّات، الصعوبة في متابعة النقاشات
- الإرهاق في اتخاذ القرارات - حتى الخيارات البسيطة تبدو مرهقة
- تسارع الأفكار - العقل لا يهدأ
- الذكريات الملحة - عدم القدرة على التوقّف عن استرجاع الأحداث
- تغيّرات في الذاكرة - نسيان أمور روتينية أو تذكّرها بوضوح شديد
- يبدو المستقبل مستحيلاً - العجز عن التخطيط أو تخيل المستقبل

تذكير: كلّ هذه ردود طبيعية لظروفٍ استثنائية. ردود فعلك منطقية بالنظر إلى ما تعيشينه.



## الاحتياجات اليومية الأساسية

قبل الاستعانة بأيّ تقنية محدّدة، يحتاج جسدك إلى صيانةٍ أساسيةٍ. تعدّ هذه الاعتبارات ضرورية للعمل خلال الأزمات.

### الطعام والماء

**لماذا يعدّ ذلك مهمًا:**

يستنزف الضغط النفسي الجسد بشكلٍ أسرع. يرفع انخفاض مستوى السكر في الدم حدّة التوتر.

**ما يجب فعله:**

- تناول الطعام في أوقاتٍ منتظمة رغم عدم الشعور بالجوع
- الأطعمة البسيطة تكفي- الخبز، الأرز، أي شيء متوفّر
- عدم تخطّي الوجبات
- الاحتفاظ بكمية من الماء على مقربةٍ منك وشرب رشقاتٍ منها على مدار اليوم

### النوم والراحة

**لماذا يعدّ ذلك مهمًا:**

يعالج الدماغ الضغط النفسي أثناء الراحة. من دونها، يتراكم كلّ شيء.

**ما يجب فعله:**

- الخلود إلى النوم في نفس الوقت تقريبًا
- وضع الهاتف في مكانٍ بعيد في الغرفة وتجنّب وضعه إلى جانب السرير
- في حال تعدّد النوم، محاولة الاستراحة على أي حال - فالاستلقاء مع إغلاق العينين مفيد
- أخذ فترات استراحة قصيرة خلال النهار





## الحركة

لماذا يعدّ ذلك مهمًا:

يخزّن الجسم التوتر جسديًا. تساعد الحركة على التخلص منه.

ما يجب فعله:

- القيام ببعض تمارين التمدد عند الاستيقاظ - ارفعي يديك فوق رأسك، وحرّكي كتفيك
- الخروج للمشّي متى كان الوضع آمنًا
- الحركة البسيطة مفيدة - لا حاجة لتمرين رياضية رسمية.
- تحريك اليدين برفق، وتحريك الرقبة بلطف.

## وضع حدود للمعلومات

لماذا يعدّ ذلك مهمًا:

إنّ التعرّض المستمرّ للأخبار المزعجة يجعل الجهاز العصبي متنبّهًا.

ما يجب فعله:

- تفقّد الأخبار في أوقاتٍ محدّدة فقط (الصباح/المساء)
- إلغاء جميع الإشعارات
- تجنّب الشاشات خلال الساعة التي تسبق الخلود إلى النوم
- إدراك عادة تفقّد الهاتف بشكلٍ قهري - ضبط جهاز التوقيت ثم وضع الهاتف جانبًا.

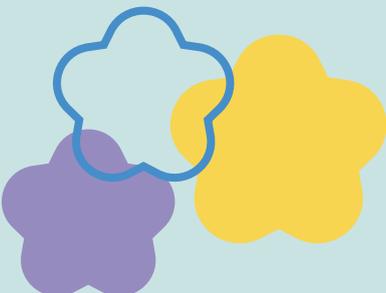
## بناء العلاقات

لماذا يعدّ ذلك مهمًا:

ينظّم البشر أنفسهم من خلال العلاقات. فالعزلة تؤدّي إلى تفاقم الأمور.

ما يجب فعله:

- التحدّث إلى شخصٍ آخر ولو لفترةٍ وجيزة
- مشاركة ما تعيشينه
- الجلوس بالقرب من الآخرين كلّما أمكن ذلك
- مساعدة الآخرين متى أمكن ذلك



# التقنيات العمليّة

تؤثر هذه الأدوات مباشرةً على الجهاز العصبي. استخدمها عندما تحتاجين إليها.

## التقنية ١: التنفس الصندوقي

تستغرق: دقيقتين

تستعمل في الحالات التالية:  
التوتر، الذعر، الأرق، الشعور بالانسحاق

منافعها:

تُبطئ معدّل نبضات القلب وتُرسل إشارات أمان إلى الجسد

طريقة القيام بها:

١. خذي نفسًا عميقًا من أنفك «عدي إلى ٤
٢. احبسي نفسك «عدي إلى ٤
٣. أخرجي الزفير من فمك «عدي إلى ٤
٤. احبسي نفسك (والرئتان فارغتان) «عدي إلى ٤
٥. كرري ذلك ٥ مرات

نصيحة:

إذا شعرت أنّ العدّ إلى ٤ طويل جدًا، قومي بالعدّ إلى ٣. وإذا شعرت أنّه قصير جدًا، عدّي إلى ٥. ابحثي عن إيقاعك الخاص.

متى تُستخدم:

- قبل النقاشات الصعبة
- عند الاستيقاظ مع شعور بالتوتر
- بعد تلقي أخبار سيئة
- في منتصف الليل عند تعذّر النوم
- قبل اتخاذ قراراتٍ مهمّة



## التقنية ٢: ١-٢-٣-٤-٥ التأريض

تستغرق: ٥ دقائق

### تستعمل في الحالات التالية:

نوبات الهلع، استرجاع الأحداث، الشعور بالانفصال عن الواقع، الذكريات الكاسحة.

### منافعها:

توقف نوبة الهلع بإعادة الحواس إلى اللحظة الحالية.

### طريقة القيام بها:

أبقي عينيك مفتوحتين. انظري حولك ببطء.

٥ أشياء ترينها: سمّيتها بالتحديد: "كرسي أزرق"، "باب"، "ضوء"، "حذاء"، "زجاجة ماء". انظري جيدًا إلى كلٍّ منها.

٤ أشياء تلمسينها: انتبهي للأحاسيس: قدميك على الأرض، ملابسك على بشرتك، الهواء على وجهك، الكرسي تحتك. المسيتها إن استطعت.

٣ أشياء تسمعنها: اسمعي جيدًا: حركة المرور، الأصوات، التنفس، الرياح. اشملي الأصوات القريبة والبعيدة.

شيئان تشمّينهما: انتبهي للروائح من حولك. إذا لم تشمّي أيّ شيء، تذكري رائحتين تحبّينهما.

شيء قمّت بتذوّقه: لاحظي الطعم في فمك، أو تذكري طعمًا تستمتعين به. الختام: خذي ثلاثة أنفاس عميقة. لاحظي كيف تشعرين مقارنةً ببداية التمرين.

## التقنية ٣: فحص الجسد

تستغرق: ١٠ دقائق

### تُستعمل في الحالات التالية:

التوتر الجسدي، الضغط النفسي، قبل النوم، التشنج المزمّن.

### منافعها:

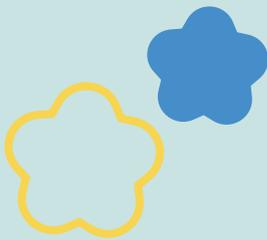
تُخفّف التوتر المتراكم من خلال شدّ العضلات وإرخائها بشكل منهجي.

### طريقة القيام بها:

ابحثي عن مكانٍ هادئ. اجلسي أو استلقي. أغمضي عينيك إذا شعرت بالأمان. حرّكي جسمك من القدمين إلى الرأس:

الرجلان	اثني أصابع القدمين بقوة ← اثبتي على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ ← أرخيها
الساقان	وجّهي أصابع القدمين نحو الرأس ← اثبتي على هذه الوضعية ← أرخيها
الفخذان	شدّي العضلات ← اثبتي على هذه الوضعية ← أرخيها
المعدة	شدّيها بقوة ← اثبتي على هذه الوضعية ← أرخيها برفق
اليدين	اقبضي يديك ← اثبتي على هذه الوضعية ← مدّي أصابعك ← أرخيها
الذراعان	اثني مرفقيك، شدّي عضلاتك ← اثبتي على هذه الوضعية ← أرخيها
الكتفان	ارفعيهما إلى مستوى أذنيك ← اثبتي على هذه الوضعية ← أرخيها
الوجه	شدّي عضلاتك بقوة ← اثبتي على هذه الوضعية ← أرخيها برفق

الختام: خذي ثلاثة أنفاس عميقة. لاحظي كيف تشعرين الآن.



# حلقة الدعم الجماعي

١٥ - ٢٠ دقيقة

للعائلات والملاجئ والمجموعات التي تواجه أزمة ما:

## الإعداد:

١. الجلوس معًا (٥-١٠ أشخاص)
٢. أخذ ثلاثة أنفاس معًا
٣. تقديم الشرح التالي: سنشارك القصة بإيجاز ونستمع من دون تقديم النصائح ونحافظ على خصوصية ما نشاركه.

## المشاركة:

- يشارك كل شخص: "كلمة واحدة تعبر عن شعوري" أو "شيء واحد أحتاج إليه"
- استمعي فقط ولا تحاولي تصليح الأمور أو المقاطعة
- لا بأس بتمرير دورك في أخذ الكلمة
- لا بأس بالتعبير عن المشاعر

## الخاتمة:

- أخذ ثلاثة أنفاس معًا
- تذكير: ما يُشارك يبقى سرًا
- القوّة هي أن يتم الاستماع إليك وأن تستمعين للآخرين.

## إذا كنت في ملجأ

- يستدعي العيش في أماكن مكتظة اتباع استراتيجيات محدّدة:
- إنشاء روتين بسيط - تمارين تمدد صباحية، تمارين تنفس مسائية
  - البحث عن شخص أو شخصين للتواصل المتبادل
  - إبلاغ الموظفين عن احتياجاتك - لا تتألّي بصمت
  - استخدام تقنية ٥-٤-٣-٢-١ عند الشعور بالازدحام الشديد
  - أخذ فترات استراحة من الآخرين - الخروج لاستنشاق الهواء النقي كلما أمكن ذلك

# إذا كان لديك أطفال

يحتاج الأطفال إلى وجودك، ولا إلى أن تكوني مثاليةً. إنهم يراقبون طريقة تعاملك مع الأوضاع المختلفة.

## ماذا يجب قوله

كوني صريحةً ببساطة العبارة:

- "لا أدري متى يمكننا أن نعود إلى المنزل ولكننا بأمان الآن"
- "يحصل ذلك بسبب قرارات اتخذها الكبار"
- "ليس ذنبك"
- "ينتابني الخوف أيضًا في بعض الأحيان ولكننا معًا."

## ما يحتاجون إليه

روتين

- الخلود إلى النوم في نفس الساعة كلما أمكن ذلك
- تناول وجبات منتظمة
- طقوس صغيرة يمكن تنبؤها

السماح لهم بإطلاق العنان لمشاعرهم

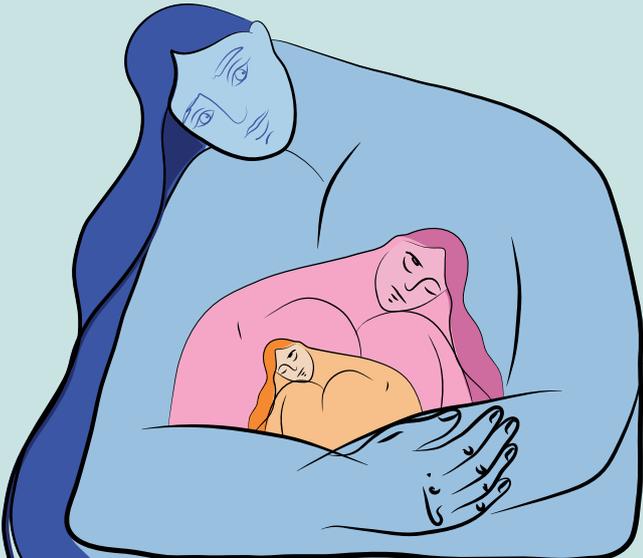
- "لا بأس أن تشعر بالخوف / الحزن / الغضب"
- "لا بأس أن تلعب وتضحك أيضًا"

## اللعب

- دعيهم يرسمون ويلعبون ويركضون متى كان الوضع آمنًا"
- اللعب هو طريقة معالجتهم للأمور ولا يعني ذلك تجاهل الأزمة

## ما تحتاجين إليه

الاعتناء بنفسك. لن تستطيعي مساعدتهم إن كنت منهكةً. عندما تقومين بتدريب التنفس، يتعلمون منك. عندما تستريحين، تعلمينهم أهمية الراحة.



# قائمة مراجعة الممارسة اليومية

## في الصباح

- خذي ثلاثة أنفاس عميقة قبل تفقد الهاتف
- اشربي الماء
- مددي ذراعيك وكتفيك

## خلال النهار

- استخدمني تقنية ١-٢-٣-٤-٥ عند الشعور بالضغط النفسي
- خذي فترات استراحة قصيرة
- اسألي نفسك: ما الذي يحتاجه جسمي؟

## في المساء

- ضعي هاتفك جانبًا قبل ساعة من الخلود إلى النوم
- قومي بتمارين تمدد خفيفة
- قومي بتمارين التنفس

## متي يجب طلب المساعدة المتخصصة

أطلبي الدعم النفسي في الحالات التالية:

- إذا فكّرت في إلحاق الأذى بنفسك أو بالآخرين
- إذا تعذّر عليك الاعتناء بنفسك أو بالأطفال
- إذا شعرت بالذعر لعدم قدرتك على مواجهة الأمور بهذه التقنيات
- إذا عانيت من الأرق لعدة أيام
- إذا شعرت بخوفي لا يتلاشى مع الوقت
- إذا راودتك ذكريات / كوابيس مستمرة تعقب حياتك
- إذا تعاطيت الكحول / المواد للتأقلم

## أنواع الدعم:



الأخصائيون	الخدمات التي يقدمونها
المستشارون	المساعدة في مواجهة التحديات اليومية وتوفير حلول عملية للتأقلم
المعالجون النفسيون / علماء النفس	دعم معمق لمعالجة التجارب وفهم الأنماط
الأطباء النفسيون	أطباء مؤهلون لوصف الأدوية