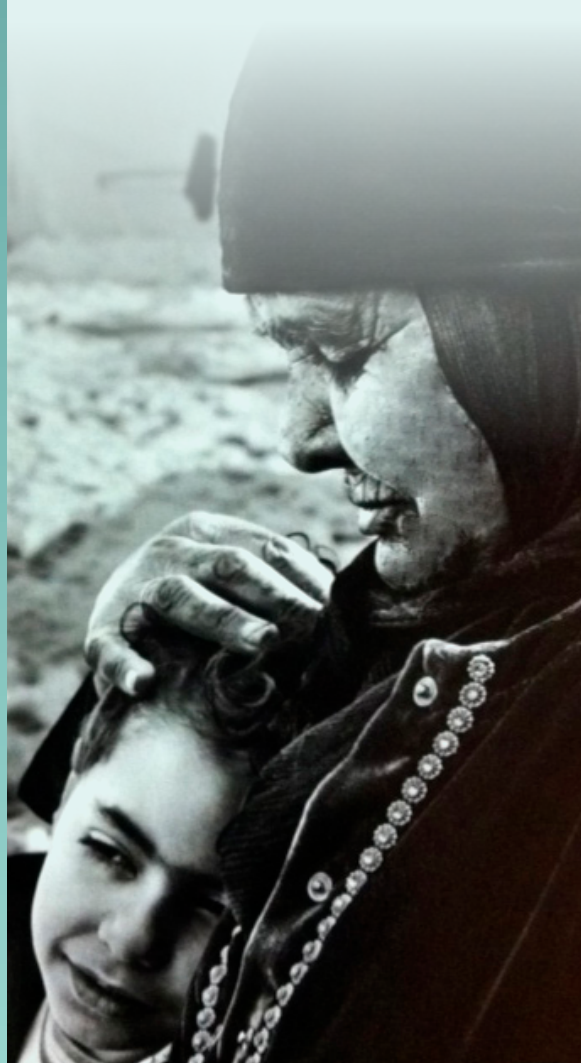


دليل نفسي إيماني للناجين من الصدمات



منظمة لأنك إنسان
للدعم النفسي الاجتماعي

إذا كنت تقرأ
من الجوال
اجعله هكذا



وإذا كنت تقرأ
من تابلت
أبقه هكذا



الاستجابات الفورية للصدمات النفسية

يمر الناس خلال الحروب والكوارث بأحداث صادمة، سواء بسبب القصف والتدمير ورؤية الموت أو بسبب الفقد أو العنف الذي يمارس حولهم والحاجة إلى النزوح والتهجير.

وتتشرك الأحداث الصادمة في خصائص عدة:

1 شدة الحدث تجعلها غير قابلة للتحكم من طرف البعض.

2 تهدد الأحداث الأفراد أو أحببتهم بالموت أو بالجروح الخطيرة.

3 تسبب الأحداث إحساساً بالخوف الشديد والعجز والربع والفضاعة.



الاستجابات العاطفية والإيمانية الفورية للحدث الصادم:

قد تظهر في الساعات أو الأيام القليلة الأولى التي تلي الأحداث الصادمة أصنافٌ من ردود الأفعال العاطفية والروحية، بعض الناجين قد يتقلبون من نوع استجابة إلى آخر، قد لا يظهرون استجابة نوعية، أو قد يظهر أنهم لا يبدون أي استجابة على الإطلاق.

الخطر الحسي النفسي:



قد يبدو الناجي مذهبولاً- مشوشاً- لا مبالياً- قد يلي الهدوء السطحي الإنكار أو محاولة الانعزال، وذلك يؤثر حتى على ايمانه وقدرته على الدعاء.

تنشيط عالي:



قد يختبر الناجون إحساسات شديدة بالخوف، يرافقتها تنشيط فيزيولوجي: اختلالات معدية معوية، ضربات القلب، توترات عضلية، آلام عضلية. قد يندمجون في نشاط مفرط أو قد يظهرّون أصنافاً من المخاوف منطقية وغير منطقية.

قلق متزايد:

قد يظهر الناجون استجابة مروعاً مبالغاً فيها، عدم القدرة على الاسترخاء، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، قد يعبرون عن شعور بالتخلي عنهم، قلق حول فراق الأحبة، فقد الإحساس بالأمان. **وقد تداخلهم الظنون الايمانية ويشكون بالله تعالى** ويشعرون بالزلزلة (إِذْ زَاغَتِ الْبَصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللّٰهِ الظُّنُونَا * هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا).

الشعور بالذنب لدى الناجي:



قد يلوم الناجي نفسه أو يشعر بالعار لكونه نجا دون آخرين. قد يظن أنها عقوبة من الله ويحاسب نفسه ويلومها فيلجأ لله (إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ) التوبة ١١٨.

نزاع حول الرعاية:



قد يكون الناجي تابعاً للآخرين متشككاً، قد يظن أن لا أحد يستطيع فهم ما جرى له، قد يشعر الناجي بحاجة إلى إبعاد نفسه عاطفياً عن الآخرين وأن يصمد، قد يتهيج لدى مواجهة التعاطف، فيما آخرون قد يشعرون برغبة قوية في المكوث مع الآخرين طوال الوقت.

عدم الاستقرار العاطفي والمعرفي:



قد يبدي بعض الناجين قلقاً مفاجئاً وعدوانياً، أو على العكس، اللامبالاة، ونقص الطاقة والقدرة على تعبئة أنفسهم، قد ينسون كثيراً، أو يكون بسهولة، ومن الشائع شعورهم بالإحساس بالهشاشة والخيالات حول ما حدث.

كما أن البعض قد **يتزلزل إيمانه وخاصة مع الأحداث الشديدة، وتأتيه تساؤلات عن تأخر الفرج** وهي مرحلة طبيعية قد تصيب حتى المؤمنين (مَسْتَهْمُ النَّبَأِ سَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزَلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ) !



بالمقابل فإن الناس وقت الضر والشدة يلجؤون لله تعالى تلقائياً، حيث يعرفون أن لا منجى منه إلا إليه، (وَمَا بِكُمْ مِّنْ نُّعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجَاوُونَ)^١ أي ترفعون أصواتكم بالدعاء مع الإصرار عليه. (وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا)^٢

أيضا يدعو الانسان بكل أوضاعه حين الضر دون أن يستعد لذلك بوضعيات معينة.. (وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَّوْجٌ كَالظُّلَلِ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ)^٣ حينما يحاط بالإنسان ويفتقد وسائل النجاة فإنه يخلص لله تعالى ويلجأ إليه لمعرفة أنه لا قوة في الكون أقدر من قوته تعالى.

كل ما سبق رغم صعوبته على الناجي ومن حوله لكنه **طبيعي في الأوضاع غير الطبيعية**، فهي وسائل للتكيف والحماية يلجأ لها الشخص ليستطيع الاستمرار والمقاومة رغم المصاعب التي تعترضه. وعلى عكس المتوقع كثير من الأشخاص يبدون شجاعة، وإيثاراً وأعمالاً بطولية رغم حاجتهم هم أنفسهم للمساعدة لكنهم يكونون قادرين على مساندة من حولهم.

١ البقرة ٢١٤

٢ النحل ٥٣

٣ يونس ١٢

٤ لقمان ٣٢

سبل الدعم الذاتي

تقبل كون الانفعالات بعد الأحداث الكبيرة طبيعية ولا يمكن تفادي حدوثها بصورة مطلقة. وفيما يلي جملة من السبل التي تمكنه من مواجهة ما يعاني:

✳ الانتباه إلى درجة التوتر النفسي ومحاولة الاسترخاء وممارسة تمارين إبطاء التنفس وإرخاء العضلات.



✳ ضرورة التعبير عن كل المشاعر وحتى المخيفة والغريبة منها.

✳ الاستعانة المتبادلة بين الأقران والتحدث إلى من يثق به ويرتاح له.



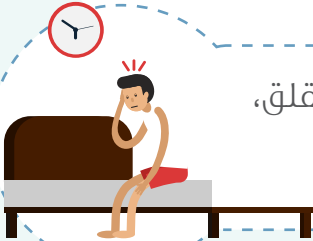
✳ الإصغاء للمقربين إليه عما يقولونه ويفكرون به مما له علاقة بالحدث، فقد يكونوا هم من المتضررين أيضاً ولكن إدراكهم واستيعابهم لما حدث قد يساعد الناجي على التعايش مع ما يتعرض له من آثار الضغط النفسي.

✱ في حالة الشكوى من صعوبة التركيز ينصح بممارسة بعض النشاطات النمطية البسيطة.



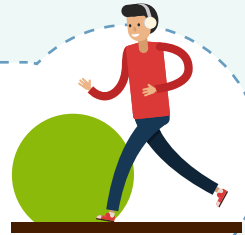
✱ السعي لتبني برنامج اعتيادي للعمل قدر الإمكان وتجنب الانسحاب أو التخلي من المسؤوليات والواجبات.

✱ الانتباه إلى درجة التوتر النفسي ومحاولة الاسترخاء وممارسة تمارين إبطاء التنفس وإرخاء العضلات.



✱ في حالة عدم القدرة على النوم والشعور بالقلق، فمن المفيد مناقشة ذلك مع شخص مقرب.

✱ التعبير عن المشاعر بطريقة غير نمطية كالرسم والتلوين أو الرياضة.





* تجنب استخدام العقاقير دون مشورة طبية.

* عدم تهويل المشاكل والصعوبات والإيمان بأن لعامل الوقت دوره، وقد يحتاج الشخص بعض الوقت لتجاوز الأعراض.



* لتقييم الرؤية للحدث تجنب الاحتمالات غير الواقعية والمثالية عن الحدث فإنها تولد خيبة الأمل والأزمات، عدم التردد في طلب المشورة من ذوي الخبرة إذا استمرت ردود الفعل على شدتها.

* قراءة قصص السابقين (ممن ورد ذكرهم في القرآن والسيرة) الذين مروا بما تمر به من معاناة، وأخذ العبرة والتثبيت منها..



* ممارسة العبادات التي تعين على الثبات والصبر والاستعانة بها كالصلاة والقيام وقراءة القرآن والذكر..



طرق الاسترخاء والتنفس

تنفس البطن:

يتم القيام بهذا التمرين عن طريق الجلوس أو الوقوف حسب رغبة الشخص مع وضع إحدى اليدين على البطن واليد الأخرى على الصدر، ثم أخذ نفس عميق من الأنف حتى يتمدد الصدر ويمتلئ بقدر كافٍ من الهواء، وحبسه طويلاً أو لفترة تُقدَّر بعشر ثوانٍ، وبعدها إخراجَه في عملية الزفير من الفم، وتكرر العملية



ثلاثين مرة على الأقل أو لعشر دقائق كاملة. ويُنصح بالاستمرار بهذا التمرين لمدة ستة أسابيع على الأقل للحصول على أفضل النتائج وللاستفادة منه بقدر الإمكان.

خطوات تعين على التكيف الايماني مع الأزمات

أولاً: استشعار معية الله

إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ
إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ^١

حينما يستشعر المؤمن معية الله تعالى فإن ذلك يشعره بالسكينة والاطمئنان، مهما كان شعوره بالخطر قوياً.

ثانياً: الثقة واليقين بالقضاء والقدر وأنه مكتوب، والتوكل على الله

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا
هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ^٢

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ
وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ
أَنْ نُبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ^٣

ثالثاً: الثقة بعدل الله المطلق وإن تأخر في الدنيا

وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا
عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ
لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ^٤

١ التوبة ٤٠

٢ التوبة ٥١

٣ الحديد ٢٢

٤ إبراهيم ٤٢

رابعاً: فهم طبيعة الدنيا وتوقع تغير الأحوال وعدم ثباتها والتوكل على الله

(أَفَأَمِنْتُمْ أَنْ يُخْسِفَ بِكُمْ جَانِبَ الْبَرِّ
أَوْ يُرْسِلَ عَلَيْكُمْ حَاصِبًا ثُمَّ لَا تَجِدُوا لَكُمْ وَكِيلًا)^٥

خامساً: تفويض الأمر لله تعالى والتقوى بذلك مع اليقين بأنه نعم الوكيل

(الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ
قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا
وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ)^٦

(وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ
حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا)^٧

سادساً: التركيز على ما يمكن عمله وأن الهداية والتوفيق لذلك من الله تعالى:

(فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى
إِنَّا لَمَذْكُونٌ. قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ)^٨

ركز موسى عليه السلام على الهداية التي ستعينه على القرار والتصرف، ليس على أي معجزة أخرى تنتشله من الواقع الخطر دون

٥ الاسراء ٦٨

٦ آل عمران ١٧٣

٧ الطلاق ٣

٨ الشعراء ٦٢

جهد يذكر منه.. ونجد ذلك يتكرر في كثير من القصص كما حصل مع مريم عليها السلام وهي تعاني من آلام المخاض وكان الله تعالى قادراً على أن يسقط الرطب عليها دون جهد لكنه قال لها

(وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطَبًا جَنِيًّا) ٩.

سابعاً: التحلي بالصبر رغم الأذى واليقين بوعده الله للصابرين الذي تكرر بمواضع كثيرة من كتابه:

(لَتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) ١٠

ثامناً: الشكوى لله والدعاء والذكر

(وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ * قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ * قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) ١١.

٩ مريم ٢٥

١٠ آل عمران ١٨٦

١١ يوسف ٨٦

تاسعاً: الاطمئنان بذكر الله

(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ١٢

وتذكر دعوة يونس عليه السلام حينما كان في ظلمات ثلاث،
ظلمة البحر وظلمة الحوت وظلمة ذنبه بخروجه مغاضبا قومه رغم
نهي الله تعالى له عن ذلك.

وقال صلى الله عليه وسلم: «دعوة ذي النون
إذ دعا وهو في بطن الحوت (لا إله إلا أنت سبحانك
إني كنت من الظالمين) فإنه لم يدع بها رجل مسلم
في شيء قط إلا استجاب الله له» ١٣

عاشرًا: تدبر القرآن الكريم وقراءته والاستماع إليه

(إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ
الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا) ١٤

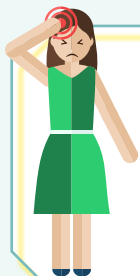


١٢ الرعد ٢٨

١٣ رواه أحمد والترمذي والنسائي والحاكم وصححه

١٤ الاسراء ٩

من هو الشخص الذي يحتاج إلى إحالة للجهات الصحية النفسية المختصة؟



المصاب الذي لا
يستطيع التخلص
من صور الحادث
البشعة بشكل
مزعج.



المصاب بالحزن
الشديد والمستمر لأكثر
من أسبوعين ويعيقه
عن الاستمرار بالحياة.

المنعزل والذي لا
يرغب بالتحدث مع
الآخرين مما يعيقه
عن التكيف.



المصاب بعدم القدرة
على النوم وعدم الشهية
للطعام لما يزيد عن
الأسبوعين.



الذي لا تفارقه
أعراض الصدمة بعد
مرور الفترة الاعتيادية
وهي شهر ونصف.

الذي كره الحياة
ولديه الرغبة في
الموت والذي تنتابه
الأفكار الانتحارية.



الذي تتفاقم عنده
أعراض الصدمة برغم ما
يقدم له من دعم نفسي.



الذي نحى إلى سوء
استخدام الكحول
والعقاقير والمواد
المخدرة أو المهلوسة.

المصاب بالذعر والخوف
الشديد.

الذين سبق وكانت لديهم
إصابة مرضية قبل الحادث
وانتكست حالتهم النفسية
بعد الحدث..



بعض الأفعال التي ينصح بها للتعامل مع الأطفال وقت الحروب و الأزمات



الجلوس على الأرض أو على كرسي منخفض بحيث يكون طولك مساوياً للطفل

مساعدة الطفل على التحدث والتعبير
كأن تقول أخبرني بماذا تشعر الآن



ساعد الطفل على التعبير عن مشاعره أو مخاوفه
وأسئلته وأنصت إلى حديثه بكل جوارحك

امتدح الأمور الإيجابية التي قام بها الطفل
للحفاظ على سلامته والوصول إلى وضعه الحالي



لا تلجأ إلى مقاطعته أو إصدار الأحكام الشخصية



تذكر أن هدفك الرئيسي هو تخفيف الضغط والتوتر
ومساعدة الطفل عن طريق التحدث عما يريد عوضاً عن
التركيز على تفاصيل التجربة المؤلمة التي مر بها

ردد معه المعوذات وقول " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن "



إذا حاولت التواصل مع الطفل و التخفيف عنه وإعطائه فرصة للتفريغ والتعبير عما بداخله، فإن ردة فعله سوف تختلف من طفل لآخر. فإذا كانت ردة فعله بالصمت و ذلك من خلال :

فإنه عليك

عدم الرغبة في التحدث أو التحرك

التعبير عن المعاناة بالنظرات أو بصمته

لا يرفض وجود أو كلام أو مساعدة شخص آخر

١ عدم الإكثار من الكلام

٢ عدم لعب دور الواعظ

٣ إشعار الطفل بأنك بجواره

٤ وبالنهاية امنحه ورقة وقلم ليرسم ما يعبر عن مشاعره وانفعالاته

إذا كانت ردة فعل الطفل بالحركات : مثل مواقف اتخاذ العدوانية، العنف، الهياج، الغضب، الضرب، الهرب الطفل لا يرغب بوجودك أو لا يمكنه الحديث يرفض الحديث معه و لا يقبل المساعدة

١ الحيلة و الحذر

٢ تفادي أي خطر قد يقع فيه الطفل أو من يتواجد بجانبه

٣ وجود طبيب مختص أو أخصائي نفسي في حال الضرورة

ما يجب عمله



منظمة لأنتك إنسان
للدعم النفسي الاجتماعي

جميع الحقوق محفوظة

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م