



Headington
Institute

فهم ومعافهم والتعايش مع الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات

بواسطة ليزا مكاي

تدريب عبر الإنترنت الوحدة الأولى

Translated by Global Language Solutions

معهد هيدنجتون

402 South Marengo Ave.

Pasadena, CA 91101

USA

626.229.9336

www.headington-institute.org

المعلومات الواردة في هذه النماذج مُخصَّصة للأغراض التعليمية فقط.

لا يُقصد بالاختبارات والمقاييس الذاتية المطروحة على هذا الموقع الإلكتروني أن تُستخدم كأدوات للتشخيص أو العلاج. ينبغي مناقشة أية مخاوف قد تكون لديك حول الصحة العقلية مع أخصائي مؤهل في مجال الصحة العقلية. إذا أثارت أية مادة من المواد المطروحة في هذه الوحدة مخاوفك، يُرجى الاتصال بفريق عمل معهد هيدنجتون أو غيرهم من الأخصائيين المؤهلين في مجال الصحة العقلية.

جدول المحتويات

4	مقدمة
4	الإجهاد والعمل الإنساني
6	النص الدراسي
6	كيف يمكن للعمل الإنساني أن يكون مُجهداً؟
7	مفاهيم أساسية حول الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات
10	قضايا ثقافية
11	علامات الإجهاد
13	المخاطر والعوامل الوقائية
16	الإنهاك
18	فحص رفاهيتك الشخصية
19	مكافحة الإجهاد والإنهاك
23	اختبار
23	اختبر معلوماتك
26	المراجع
27	المصادر

"عشتُ لمدة سبع سنوات بين أولئك الذين دُمّرت حياتهم بسبب الصواريخ، والألغام، وعمليات الإعدام، والاعتصاب، والتعذيب، ومناخ من الخوف أعجز عن وصفه يمكن أن يدمر سلامة أي عقل بشري. ونظرًا لعملية في حالات الحرب وحالات ما بعد الحروب في أفغانستان والبلقان وكمبوديا وجمهورية الكونغو الديمقراطية، فقد وجدتُ نفسي في بيئات لا يوجد أي إنسان مستعد للعيش بها. هناك حالات قصوى تستدعي غريزتنا في البقاء، وتتوقع منا استغلال كافة قدراتنا من القوة والشجاعة والاستفادة منها... عندما ترى المعاناة الشديدة لأولئك الذين تحاول مساعدتهم، تُصبح مضطراً من الناحية الأخلاقية والعاطفية أن تُنحني جانباً مخاوفك الخاصة مؤقتاً. إنك تتفاعل مع الضغط الذي يفرضه الوقت الراهن من خلال تأجيل راحتك للمستقبل. يُنشئ هذا النوع من العيش والعمل تحت الضغط حالات توتر داخلية يلزم إخراجها في مرحلة ما..."

ياسمين شريف أثناء عملها في الأمم المتحدة (مقتبسة من دانييلي، 2002، ص. 62)

هناك عدة أنواع مختلفة من العاملين في المجال الإنساني. إنهم يعملون في حملات ميدانية للإغاثة والإنعاش والتعليم والتدريب الصحي والمساعدات الزراعية والحشد المجتمعي والتنمية الاقتصادية والمياه والصرف الصحي وحل النزاعات والدفاع. يتمثل القاسم المشترك بين هذه الأدوار المختلفة في التوجه نحو الخدمة لمواجهة المعاناة والحاجة. يعتبر أي فرد يعمل لدى أية منظمة إنسانية مساعداً بطريقة أو بأخرى.

تتمثل الصورة التقليدية لمقدمي المساعدات في أنهم يمتازون بالتفاني والدأب. إنهم، في حد ذاتهم يميلون لتوقع أنهم بطريقة أو بأخرى بعيدون كل البعد ومحصنون ضد الضغوط بسبب أنهم يعملون من أجل قضية نبيلة. غير أن العاملين في المجال الإنساني يتأثرون بعملهم. غالباً ما يغادرون عملهم في نهاية اليوم وهم يشعرون أنهم لم يقدموا ما يكفي حيث أن نطاق الحاجة والمتطلبات كبير جداً وساحق. قد يعانون بشدة من مشاهدة العنف والفقر، ومن سماع قصص اللاجئين والناجين من الكوارث. بالإضافة إلى ذلك، وفي ظل المناخ العالمي الحالي، يواجه العديد منهم الخطر أثناء تأديتهم لعملهم. ففي ظل هذه المهنة الموجهة أساساً نحو الخدمات، يناضل الكثير من العاملين في المجال الإنساني لإيجاد توازن صحي بين متطلبات العمل وحاجتهم إلى إيلاء بعض الاهتمام لرفاهيتهم البدنية والنفسية.

في أغلب الأحيان، يفشل العاملون في المجال الإنساني باستمرار في إيلاء أي اهتمام لرفاهيتهم والرعاية الخاصة بهم. قد يكون العمل الإنساني صعباً، سواء من الناحية الجسدية أو النفسية، وفي نهاية المطاف، يدفع أولئك الذين يهملون احتياجاتهم الخاصة الثمن، حيث أنهم يمرضون بسهولة، ويبقون كذلك لفترة طويلة. إنهم يشعرون بالتعب، والاستنزاف، والتهالك. قد يبدأون في الشعور بالقلق والسخرية واليأس. وتتأثر علاقاتهم مع الغير سلبياً بهذا الوضع. قد يبدأون في التصرف بطرق قد تؤذيهم شخصياً عن طريق تعاطي المخدرات، أو تناول الكحول، أو الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر. وفي النهاية، يمكن أن ينتهي المطاف بأولئك الذين قرروا العمل في المجال الإنساني لمساعدة الآخرين بأن يؤذوا أنفسهم ومن حولهم.

يمكن دعم العاملين في المجال الإنساني بالعديد من الطرق التي من شأنها أن تقلل احتمالية تطور المشاكل المرتبطة بالتوتر. ويتمثل النوع الأول من الدعم المهم في تقديم المعلومات الأساسية حول التوتر والإجهاد، والصدمات النفسية، وردود الأفعال الطبيعية تجاه المواقف العصيبة، واستراتيجيات التأقلم المفيدة. ينبغي على كل عامل من العاملين في المجال الإنساني أن يفهم الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات وأن يعرف كيفية المساعدة على منع أو تخفيف ردود الأفعال الناجمة عن الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات. تعمل كل من معرفة ردود الأفعال

الطبيعية تجاه المواقف العصبية، والأفعال التي تتعلق بالممارسات الصحية معاً على حماية الرفاهية البدنية والنفسية. يُقصد بالرفاهية المعززة أن يظل العاملين في المجال الإنساني أكثر سعادة، وصحة وأكثر كفاءة وفعالية في عملهم، لفترة أطول.

يأتي هذا في بداية سلسلة من وحدات التدريب الصادرة عن معهد هيدينجتون عبر شبكة الإنترنت والتي تسبر غور جوانب مختلفة من الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات والذي يرتبط بالعمل الإنساني. تهدف هذه الوحدة التمهيديّة إلى مساعدة العاملين في المجال الإنساني على:

- 1) فهم الأنواع المختلفة من الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات والذي يرتبط بعملهم
- 2) التعرف على علامات الإجهاد والإرهاق
- 3) تعلم تقنيات وأساليب العناية بالذات للمساعدة على تخفيف ردود الفعل الناجمة عن الإجهاد.

بنهاية هذه الوحدة سوف تفهم بشكل أفضل:

- طبيعة الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات
- ثلاثة أنواع شائعة من الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات والذي يرتبط بالعمل الإنساني – الإجهاد الناجم عن الحوادث الخطيرة والصدمات المتنقلة والإجهاد المزمن
- آثار الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات
- ما أهمية معرفة العاملين في المجال الإنساني لهذه الآثار
- كيف تراقب رفاهيتك الذاتية
- تقنيات وأساليب العناية بالذات للمساعدة على تخفيف ردود الفعل الناجمة عن الإجهاد.
- من أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات من أجل التعلم المستمر أو المساعدة الشخصية.

بالطبع، لا تعتبر هذه الوحدة الدراسية علاجاً شاملاً لموضوع العمل الإنساني والإجهاد والصدمات النفسية. ولكنها تقدم نظرة عامة عن الإجهاد الشديد والصدمات النفسية المتنقلة والإجهاد المزمن. كما توفر إطاراً لبرنامج دراسي يمكنه مساعدة المهتمين بالموضوع لمعرفة خطاهم وتعزيز فهمهم عبر الموارد الإضافية. تركز هذه الوحدة التمهيديّة بشكل أساسي على الإجهاد المزمن والإرهاق واستراتيجيات العناية بالذات. تُركز العديد من الوحدات الإضافية الأخرى عبر الإنترنت في هذه السلسلة بشكل أكثر تحديداً على:

- الصدمات النفسية والعناية بالحوادث الحرجة
- قضايا إعادة الدخول والتوازن بين العمل والحياة
- التأقلم والتعامل مع الصدمات المتنقلة
- العمل الإنساني والإجهاد الناجم عن الصدمات والروحانيات.

بينما تعمل خلال الأقسام الدراسية من هذه الوحدة، اغتتم الفرصة للتفكير في كيفية ارتباط المعلومات المُقدّمة بعملك وحياتك. لقد تم تقديم أسئلة تفكر شخصية في نهاية كل قسم دراسي لمساعدتك خلال هذه العملية. قد تجد أنه من المفيد لك بشكل خاص كتابة إجاباتك على هذه الأسئلة.

وعند انتهائك من كافة دروس هذه الوحدة، حاول اختبار فهمك من خلال الاختبار المُقدّم عبر شبكة الإنترنت.

الجزء الأول | كيف يمكن للعمل الإنساني أن يكون مُجهّداً؟

يمكن للعمل الإنساني أن يدخل ضمن الأعمال الأكثر إثارة وإثراء وأهمية في العالم. حيث أنه يتضمن ما يلي:

- نداء أخلاقي: إنه عادةً ما يكون عمل خدمني لقضايا مهمة.
- نداء شخصي: العمل على نطاق دولي والتعرض لفروع ثقافية مختلفة وتحدي الأفراد من أجل الاستمرار.
- نداء المغامرة: غالبًا ما يؤدي العاملون في المجال الإنساني عملهم وسط الظروف الصعبة والقاسية.

يمكن لمواجهة تحديات العمل في المجال الإنساني أن يكون محفزًا ومُثريًا، سواء على الصعيد الشخصي والمهني. بالرغم من هذا، وفي ظل المكافآت يمكن أن يكون هناك بعض التكاليف الشخصية التي تنجم عن العيش والعمل وسط الظروف العنيفة الكارثية ومواجهة التحديات التي غالبًا ما تبدو ساحقة. تشمل بعض الضغوط التي ترتبط بالعمل الإنساني ما يلي:

- **التهديد والعنف:** يشهد العاملون في المجال الإنساني العنف وتأثيراته اللاحقة، سواء كان ذلك نتيجة الكوارث الطبيعية أو الصراعات المدنية أو زيادة الجرائم الداخلية أو يتعرضون لروايات مزعجة تتعلق بمآسي شخصية.
- **التفكك الاجتماعي:** يتعرض الكثير من العاملين في المجال الإنساني للانفصال عن شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بهم، كالأصدقاء والعائلة.
- **التفكك الثقافي:** غالبًا ما يعني العيش والعمل في بلد آخر أنه ينبغي تعلم قواعد وقوانين جديدة للتواصل بأدب وفعالية.
- **التفكك الروحاني:** يمكن للانفصال عن الأطر الدينية المألوفة، والتعرض لوجهات النظر المختلفة جذريًا والتي تتعلق بالروحانيات والدين، وكذلك التعرض للأحداث الصادمة أن تتحد جميعاً وتغير المعتقدات الدينية للعاملين في المجال الإنساني.
- **الفقر والحرمان:** غالبًا ما يعيش العاملون في المجال الإنساني ويعملون وسط الفقر المدقع وما يصحبه من معاناة دون وجود الموارد الكافية لمواجهة المشكلات. يمكن أن يُفضي هذا إلى خلق مشاعر العجز والارتباك.
- **المعضلات الأخلاقية:** قد يتضمن العمل الإنساني مواجهة المعضلات الأخلاقية مثل التفاوض مع زعماء الميليشيات، أو القلق من احتمالية زيادة المساعدات للصراع، أو مشاهدة انتهاكات حقوق الإنسان مع عدم القدرة على الاستجابة لتلك الانتهاكات بسبب الاعتبارات العملية.
- **بيئة العمل:** تشمل ضغوط العمل المشترك: الصراع بين الأفراد بعضهم وبعض والصراع القائم على الثقافات فيما بين أعضاء فريق العمل الذين يضطرون إلى التقارب لفترات طويلة والاعتماد المتبادل فيما بينهم؛ وغموض الدور، ونقص الموارد الملائمة والدعم اللوجستي والوقت والعاملين أو المهارات اللازمة للقيام بالمهمة المتوقعة؛ وعبء العمل الثقيل وساعات العمل الطويلة.

للتفكير والتأمل الذاتي...

- ما الذي تجده مجزيًا بشكل خاص بشأن العمل في المجال الإنساني؟
- ما الذي تجده باعًا على التحدي بشكل خاص (سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو العقلية أو الروحية أو فيما يخص العلاقات) بشأن العمل في المجال الإنساني؟
- كيف تتصرف تجاه بعض التحديات التي قد ذكرتها؟

الجزء الثاني | مفاهيم أساسية تتعلق بالإجهاد الناتج عن الصدمات

يمكن تعريف الإجهاد باعتباره أي مطلب أو تغير يتحتم على النظام البشري (العقل والجسم والروح) مواجهته والتصدي له. وبناءً على هذا يعتبر الإجهاد جزءاً من الحياة الطبيعية. فبدون التحديات والمتطلبات المادية، تصبح الحياة مملة. غير أن الإجهاد يصبح ضائقة شديدة (أو إجهاد ناجم عن الصدمات) عندما يدوم طويلاً، ويحدث مراراً، أو عندما يكون شديداً جداً. من المهم أيضاً أن نلاحظ أن ما يكون مُجهِّداً ومقلِّفاً لشخص ما قد لا يكون بالضرورة مُجهِّداً ومقلِّفاً للآخر. يمكن لنظرتك الفردية (كيفية شعورك بالتهديد ومدى سيطرتك على الظروف) أن تؤثر على درجة الإجهاد والقلق الذي تشعر به شخصياً. وبالتالي، يمكن تعريف الإجهاد الناتج عن الصدمات بأنه رد الفعل تجاه أي تحدٍ أو مطلب أو تهديد أو تغير يتجاوز موارد التأقلم الخاصة بنا ويؤدي إلى حدوث محنة.

هناك ثلاثة أنواع رئيسية للإجهاد الناتج عن الصدمات والذي يتعرض له العاملين في المجال الإنساني:

الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطرة أو الإجهاد الحاد
التعريف: هذان مصطلحان يستخدمان للإشارة إلى ردود فعل الصدمات والتي تحدث نتيجة لحادث أليم والذي يُهدِّد خلاله الشخص بشكل خطير إما بالأذى أو بالموت. غالباً ما يُشار إلى هذه الأنواع من الأحداث باعتبارها حوادث خطيرة كما تعتبر غير معتادة وشديدة. تشمل أمثلة الحوادث الخطرة التي يواجهها العاملون في المجال الإنساني التعرض للإعتداء، والتواجد في مواقع يموت فيها الكثير من الناس، والتواجد في نطاق إطلاق النيران، أو مواجهة حوادث السيارات والتفجيرات والخطف وسرقة السيارات.

ردود الفعل: تعتبر مواجهة ردود الفعل تجاه التوتر والإجهاد الحاد (كما يُشار إليه أيضاً بردود الفعل التوتر أو الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطرة) الناتج عن الحوادث الخطرة استجابة طبيعية لحالات أو مواقف غير طبيعية.
يستلزم الحادث الصادم خلق رد فعل شديد "مكافحةً أو هروباً" والذي يسفر عن سلسلة من ردود الفعل الحيوية والتي تبلغ حوالي 1500 رد فعل حيوي في الجسم. على سبيل المثال، زيادة حادة في مستويات المواد الكيميائية الخاصة بالإجهاد أو التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزول مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وإحداث تغيرات في تدفق الدم بينما تستعد للتعامل مع ذلك الخطر أو التهديد.

مَن هم المعرضون للخطر؟ يميل هذا النوع من الإجهاد الناتج عن الصدمات إلى كونه أكثر صعوبة للعاملين في المجال الإنساني الذين يتم إرسالهم خارج نطاق العالم المتقدم. تُشير الأبحاث إلى أن معظم العاملين "في المجال" يواجهون حادثاً واحداً مقلِّفاً أو مخيفاً بشدة على الأقل خلال عملهم. يمكن توقع خضوع ما يقرب من 25% من العاملين في المجال الإنساني والذين يعملون في مواجهة حالات إنسانية طارئة ومعقدة (على سبيل المثال، العمل في بلدان مثل العراق وأفغانستان وجمهورية الكونغو الديمقراطية) لتجارب مُهدِّدة للحياة.

[لمزيد من المعلومات المُفصَّلة حول الإجهاد الناتج عن الصدمات والحوادث الخطرة، انظر الوحدة التدريبية على موقعنا الإلكتروني، العناية بالحوادث الحرجة والصدمات]

الصدمات المتنقلة أو الصدمات الثانوية
التعريف: تشير هذه المصطلحات إلى ردود الفعل تجاه الإجهاد والصدمات والتي يمكن حدوثها كرد فعل لمشاهدة أو سماع الأحداث الأليمة التي قد وقعت للآخرين. في هذه الحالات، يكون الأشخاص الآخرون هم الضحايا، وأنت تشاهدهم يخوضون معاناتهم، أو تسمع عن الأحداث المؤلمة التي قد أحلت بهم.

ردود الفعل: تستلزم الصدمات المتنقلة العديد من ردود الفعل المماثلة التي تحدث عندما تواجه أنت شخصيًا حادثًا خطيرًا. تتشابه العلامات والأعراض، بالرغم من أنها عادةً ما تكون أقل حدة، عن تلك الناجمة عن التعرض المباشر للأحداث الأليمة. ومع ذلك، وفي بعض الحالات يمكن لمستوى الصدمة أن يكون فادحًا لدى الضحايا الثانويين تقريبًا كما هو الحال في الضحايا الأوليين.

من هم المعرضون للخطر؟ من المقبول الآن بشكل واسع أن يضع التفاعل مع ضحايا التعرض للصددمات المساعدين في خطر كبير من حيث مواجهة شكل من أشكال الاستجابة الثانوية للضغط النفسي المؤلم. يسمع العاملون في المجال الإنساني بكافة أدوارهم بانتظام قصصًا مؤلمة، ويواجهون وقائع من العنف، والفقر والكوارث. وبناءً على ذلك، تصبح الصدمات المتنقلة ملازمة للعمل الإنساني وإشكالية لكل من العاملين في الميدان والمنزل. تصبح القضية ذات الصلة أقل أهمية من حيث كيفية تجنب الصدمات المتنقلة، وتزايد أهميتها من حيث كيفية الاستعداد لها والتعامل معها.

[المزيد من المعلومات المفصلة حول الصدمات النفسية المتنقلة، انظر الوحدة التدريبية على موقعنا الإلكتروني،
[الصددمات النفسية المتنقلة](#)]

الإجهاد المتراكم

التعريف: ردود فعل الضغوط التراكمية هي شكل من أشكال ردود فعل الإجهاد الأقل دراماتيكية، والأكثر تدرجًا. إنها ترتبط عادةً بالضغوط الأقل حدة والأكثر إزمانا التي تتخلل حياة الفرد و"تتراكم" واحدة تلو الأخرى. تشمل بعض المصادر الشائعة للإجهاد المزمن لدى العاملين في المجال الإنساني:

- بيئة عمل تسودها الفوضى والتفاعل
- الشعور بالإغراق بسبب الاحتياجات غير الملباة
- ضيق الوقت وزملاء العمل المحملين بالضغوط
- صعوبة التواصل بسبب الفروق الفردية والثقافية
- عدم كفاية الاستعداد والإحاطة بالمعلومات
- طلب إنجاز المهام خارج مجال التدريب والكفاءة الخاصة بالفرد
- مواجهة المعضلات الأخلاقية والمعنوية
- الانعزال عن شبكة الدعم الاجتماعي المألوفة لدى الفرد
- الحرمان المزمن من النوم
- صعوبات السفر والتأخير

ردود الفعل: تتراكم التأثيرات السلبية للضغوط اليومية مع مرور الوقت. تتسبب الضغوط المزمنة في إحداث ردود أفعال إجهادية ممتدة والتي يمكن أن تتزايد بشدة وتصبح إشكالية بمرور الوقت. غالبًا ما يعتبر وجود الضغوط المزمنة المتعددة مؤشرًا لمستويات التوتر العليا أفضل من حدوث الحوادث الخطرة الاعتيادية. يمكن لتسلسل أحداث الإجهاد الخفيفة نسبيًا أن تخلق مستويات عليا من التوتر بشكل حتمي إذا لم يتم التعامل معها بشكل فعال وعلى نحو مستمر.

من هم المعرضون للخطر؟ يواجه كل فرد تقريبًا هذا النوع من رد الفعل الإجهادي في مرحلة ما خلال حياته. بالرغم من هذا، وبغض النظر عن أدوارهم المحددة، يتعرض معظم العاملين في المجال الإنساني لمستويات مرتفعة من الضغوط المزمنة المرتبطة بمهنتهم. بالإضافة إلى الضغوط المزمنة الاعتيادية (مثل التأخر المروري والتقييمات الوظيفية)، يواجه العاملون في المجال الإنساني أيضًا بعض التحديات المزمنة التي تصحب العمل في ثقافة الأزمة.

تعتبر كيفية تحقيقك للتوازن الصحيح بين حاجة العمل الملحة وغيرها من مجالات الحياة هي القضية الأكثر أهمية. يواجه العاملون في المجال الإنساني الذين لا يأخذون الضغوط المزمّنة على محمل الجد ولا يستعدون بشكل استباقي لمواجهة التحديات خطر "الإنهاك" خلال 3 إلى 5 سنوات من العمل ذي التأثير الكبير.

يمكن لأنواع الضغوط الثلاث الناجمة عن الصدمات أن تكون إشكالية للعاملين في المجال الإنساني. بالرغم من هذا، تشير الأبحاث والأدلة المروية إلى أن ردود الفعل الإجهادية المزمّنة، مثل الإنهاك، يحتمل أن تكون إشكالية للعدد الأكبر من العاملين في المجال الإنساني. ولذلك، تركز بقية هذه الوحدة بشكل أساسي على التعرف على وإدارة ردود الفعل الإجهادية المتراكمة والمزمّنة.

مثال على ذلك...

"لقد كانت فترة ما قبل الإرسال مرهقة للغاية. لقد كان هناك الكثير للقيام به وجعلتني خبرتي أشعر بأنني لست مستعدة بما يكفي. فعلى ما يبدو تقدم السلسلة التقييمية الطبية الفورية الخاصة بي للقيادة القليل من الدعم أو النصيحة أو ربما لا تقدم شيئاً على الإطلاق. قضيت سبعة أشهر شاقة للغاية في كوسوفو. شعرتُ بالمسؤولية التامة نحو التأكد من أنه لن يحدث شيء خاطئ. كنت أعرف أنني أقسو على نفسي بشدة وأتجاهل احتياجاتي الشخصية ولكنني لم أكن قادرة على الإقلاع والتخلي عن دوري."

شيريل نيتيرفيلد تروي تجربتها كمسئول طبي تم إرساله إلى كوسوفو
(مقتبسة من دانييلي، 2002، ص. 50)

للتأمل والتفكير الشخصي...

- أي نوع من أنواع الإجهاد الناجم عن الصدمات (الحادة، المتقلبة، أو التراكمية) هي الأكثر إشكالاً أو إزعاجاً بالنسبة لك؟

الجزء الثالث | قضايا ثقافية

لا يعتبر الإجهاد الناجم عن الصدمات مجرد مشكلة بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني الذين ينتقلون (بشكل مؤقت عادةً) إلى بلدان نامية ومناطق كارثية من أجل وظائفهم. ففي الحقيقة، الغالبية العظمى من العاملين في المجال الإنساني في جميع أنحاء العالم لا ينتمون إلى خلفيات ثقافية غربية، ويعملون في وطنهم. لا يُعفى هؤلاء العاملون في المجال الإنساني ممن يعملون في وطنهم من تجربة الضغوط النفسية الأليمة.

تتشابه الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للكارثة بشكل كبير في شتى أرجاء العالم. بالرغم من هذا، يتشكل تفسير الفرد للتوتر والصدمات النفسية إلى حد ما تبعًا للثقافة، والسياق الاجتماعي والخبرات الشخصية. من المهم أن نعتزف بأن هناك فروق بين الثقافات في كيفية معايشة الأحداث وكيفية التعبير عن الإجهاد الناجم عن الصدمات.

سوف يجد العاملون في المجال الإنساني من ذوي الخلفيات غير الغربية عند قرائتهم لهذا النموذج أنه من المفيد بالنسبة لهم أن يحتفظوا بالأسئلة التالية في أذهانهم بينما يمضون قدمًا في ذلك النص الدراسي. هناك العديد من القواسم المشتركة بين الثقافات فيما يتعلق بعلامات وأعراض الإجهاد، وتقنيات الرعاية الذاتية الفعالة. بالرغم من ذلك، هناك أيضًا بعض الاختلافات المهمة جدًا. على سبيل المثال، قد يتعرض فرد من غرب أفريقيا وناقش بسهولة العلامات البدنية للإجهاد والتوتر، لكنه يشعر بالقليل من الراحة عند مناقشة ردود الفعل النفسية. وفي مثال آخر، قد يكون اللجوء إلى العزلة تقنية شديدة الفعالية للرعاية الذاتية بالنسبة للأشخاص الآتين من فنلندا. ومع ذلك، قد لا يجد بعض الأشخاص من الذين ينتمون إلى الهند العزلة مفيدة وتنشيطية بالنسبة لهم، بل غريبة ومزعجة. ينبغي أيضًا على الغربيين الذين يعيشون ويعملون عبر دول العالم المختلفة أن يقضوا بعض الوقت لدراسة وتفهم التوتر ومفاهيم الرعاية الذاتية من حيث الثقافة المضيفة.

- ما الذي يُشكله التوتر والصدمات النفسية في حياة هذه الثقافة؟ على سبيل المثال، كيف يتم تصور التوتر؟ هل هناك مفهوم للتوتر والإجهاد الفردي في هذه الثقافة أم أنه يتم تجربته وفهمه بشكل أساسي من خلال التجارب الأسرية والجماعية؟
- كيف تتم معايشة التوتر عادةً في هذه الثقافة؟ ما هي المؤشرات النموذجية للتوتر؟ هل يتم اختبار التوتر بدنيًا، أم نفسيًا، أم ذهنيًا، أم عبر العلاقات، أم روحياً أم من خلال السلوك؟ كيف يتم التعبير عادةً عن التوتر في هذه الثقافة؟
- ما الذي يفعله الأشخاص الذين ينتمون لهذه الثقافة عادةً للتعامل مع التوتر؟ ما هو دور الفرد أو المجتمع في إدارة الإجهاد؟ ما هي الآليات الفردية، والاجتماعية والثقافية، والشفهية والسلوكية المُستخدمة عادةً للتعامل مع التوتر؟

الجزء الرابع | علامات الإجهاد

علامات الإجهاد

تستلزم التجارب التي يُنظر إليها باعتبارها تهديدية أو ملحة سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية داخل الجسم البشري والتي تقدر بحوالي 1500 تفاعل بيوكيميائي. يتم تفريغ المواد الكيميائية التي ترتبط بالإجهاد (مثل الأدرينالين والكورتيزول) في مجرى الدم والتي تؤدي إلى الاستجابة "بالمكافحة أو الهروب".

تُجهزنا هذه المواد الكيميائية للتعامل مع الأحداث الخطرة والتهديدية. فعلى سبيل المثال، يُقصد بضربات القلب المرتفعة أنه يتم ضخ المزيد من الدم إلى عضلاتنا والمخ حتى نتمكن من تقييم التهديد وإذا ما كنا سنقاتل، أو سنهرب سريعاً. بالرغم من ذلك، لا يعتبر رد الفعل بالقتال أو الهرب جيداً لمساعدتنا في التعامل مع العديد من الضغوطات المزمنة التي نتعرض إليها في الحياة. فبالنسبة لغالبية الناس، لا يعتبر كل من القتال أو الهروب خيارات واقعية للتعامل مع الضغوطات التي يواجهونها في العمل – ليس إذا كانوا يريدون الاحتفاظ بوظائفهم!

لذلك، إذا لم يكن أي من القتال أو الهروب خيارات ممكنة، كيف يمكننا إدارة هذه التفاعلات التوتيرية؟ هناك خطوة أولى جيدة وهي أن نتعلم التعرف على علامات الإجهاد التي غالباً ما تظهر في حياتنا.

تعتبر ردود أفعال الإجهاد معقدة وتميل إلى الظهور بطرق مختلفة بالنسبة لأشخاص مختلفين. تتفاعل خصائص الشخص (على سبيل المثال، صحته البدنية والعقلية، مستوى دعمه الاجتماعي، والتاريخ السابق للصدمة النفسية) مع خصائص الحدث (على سبيل المثال، حجم ونوع الحدث الضاغط، وجود ضغوطات متراكمة وغيرها من أحداث الحياة) للتأثير على خبرات الأشخاص وردود أفعالهم.

يمكن أن تُسفر المواد الكيميائية الملازمة للإجهاد عن ردود أفعال بدنية قد تستمر لأيام، أو أسابيع، أو شهور في بعض الأحيان. وبالإضافة إلى التسبب في ردود الفعل البدنية، تؤثر كل من هرمونات التوتر والمواد الكيميائية على كيمياء المخ وتؤثر على الطريقة التي نفكر ونشعر بها. ومع مرور الوقت، وكما تتأثر أجسادنا، ومشاعرنا وعقولنا بالإجهاد، فإن ذلك يتضمن تأثيرات تؤثر على أرواحنا أيضاً. فتعتبر الروحانية مكوناً أساسياً للطبيعة الإنسانية. تُشكل الروحانية وتوجه حواسنا نحو المعنى والهدف، والإيمان والأمل. سواء تمت معاشتها باعتبارها اعتقاد صريح في الألوهية، أو شعور متزايد من التعالي أو التواصل مع الطبيعة أو قوة الحياة، أو اعتقاد في الطبيعة البشرية والتضامن، يؤمن غالبية الناس بأنه كي تصبح إنساناً كاملاً، فإن ذلك يتضمن أكثر من مجرد أبعاد مادية بسيطة للوجود. وبمرور الزمن يمكن لأنواع التحديات التي يواجهها عمال الإغاثة أن تؤثر على نظرتهم للعالم - وأفكارهم نحو الإله، والإنسانية، ومن أين يستمدون إحساسهم بالمعنى، والغرض والأمل. وأخيراً، وبمزج كلا من الأعراض الجسدية، والنفسية، والعقلية والروحية، فمن غير المستغرب أن يظهر الإجهاد غالباً في سلوكنا. نعرض فيما يلي بعض العلامات الشائعة للتوتر والإجهاد المتراكم.

بدنية	نفسية	عقلية	روحانية	سلوكية
اضطرابات النوم	اضطرابات مزاجية	سوء التركيز	شعور بالفراغ	خوض المخاطر (كالقيادة بتهور)
تغير في الشهية	الشعور "بالإفراط العاطفي"	الارتباك والأفكار غير المنظمة	فقدان المعنى	الإفراط في الأكل أو قلة الأكل
اضطرابات بالمعدة	حدة الطبع	النسيان	تثبيط العزم وفقدان الأمل	زيادة التدخين
معدل ضربات قلب سريع	قلق	صعوبة في اتخاذ القرارات	السخرية	الكسل
الشعور بالتعب	الاكتئاب	الأحلام أو الكوابيس	الشك	فرط الانتباه
توتر واضطراب العضلات	الغضب	أفكار دخيلة	الغضب من الإله	العنائية والانفجارات الشفهية
ألم الظهر والرقبة	الخمول العاطفي		الشعور بالاغتراب وفقدان الاحساس بالارتباط	تعاطي المشروبات الكحولية والمواد المخدرة
صداع				سلوكيات الزامية (كالتشنجات العصبية وتسارع الخطوات)
عدم القدرة على الاسترخاء والشعور بالراحة				
الاندھاش بسهولة				

للتأمل والتفكير الشخصي...

- هل لاحظت أي من هذه العلامات العامة للإجهاد في الآونة الأخيرة؟
- عندما تقع تحت الضغط، أي من هذه العلامات يبدأ في الظهور أولاً؟
- اتبع هذا الرابط لعمل فحص ذاتي إذا كنت ترغب في اكتشاف إذا ما كنت تعاني من علامات الإجهاد أم لا.

الجزء الخامس | المخاطر والعناصر الوقائية

بالإضافة إلى تعلم التعرف على "إشارات الإنذار المبكر" المحددة الخاصة بنا حتى يتسنى لنا تحديدها عند مواجهة مستويات غير صحية من الإجهاد، فإنه من المفيد أن نتعرف على عوامل الخطر والعوامل الوقائية التي نحملها بداخلنا. تزيد عوامل الخطر من ضعفنا في مواجهة ردود الأفعال تجاه الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات. تقلل العوامل الوقائية ضعفنا من خلال زيادة جرأتنا ومرونتنا كما تمكنا من التعامل مع المستويات المرتفعة من الإجهاد بتوتر أقل.

عناصر الخطر

حددت الأبحاث العديد من العوامل التي تؤثر على احتمالية معايشة ردود أفعال الإجهاد الناجم عن الصدمات عند التعرض لقدرة كاف من الضغوطات. وهي كما يلي:

- طبيعة وشدة الأحداث المؤلمة التي عايشها الفرد في الماضي: لا يوجد هروب من تاريخنا الشخصي بشكل كامل عندما يتعلق الأمر بالأحداث المجهد والمؤلمة. فبينما تتبع بداخلنا رغبة في مساعدة الآخرين الذين يحتاجون إلى ذلك جراء جروحنا الشخصية الكبيرة، فمن المهم أن نعرف أن مواجهة صدمات الآخرين يمكن أن تستدعي ذكرياتنا الخاصة بالخيانة والألم. من المهم للغاية أن نضع في اعتبارنا، منذ أن أشارت الأبحاث الأخيرة إلى أن ما لا يقل عن ثلث العاملين في المجال الإنساني قد خضعوا لأحداث أليمة قبل التجارب التي قد يواجهونها في مجال عملهم.
- طبيعة وشدة الحدث الأليم أو الصادم الذي يستدعي رد الفعل الحالي: يؤثر نوع الحدث المجهد على احتمالية مواجهة ردود الفعل العصبية والأليمة. فعادةً ما تكون معايشة أو مشاهدة كارثة من صنع الإنسان والتي تتضمن قسوة (مثل الهجوم المسلح) أكثر إرهاباً وألماً من معايشة أو مشاهدة الكوارث الطبيعية.
- عدد الضغوط التي تمت معايشتها: يميل أولئك الذين يشهدون العديد من الأحداث والتغيرات الحياتية المهمة (مثل وفاة أحد الوالدين أو السفر خارج البلاد دولياً) إلى أن يكونوا أكثر عرضة للخطر.
- مدة التعرض للمواقف المُجهدة المُسببة للتوتر: فكلما طالت مدة التعرض، كلما زادت المخاطر.
- العناصر المؤسسية: تُشير البحوث الأولية إلى أن العاملين في المجال الإنساني يُعرّفون العوامل التنظيمية مثل العلاقات بين الفريق، والقيادة، ووضوح أهداف البعثة، وتشكيل الوكالة، باعتبارها السبب الأساسي للإجهاد المزمن.
- تاريخ المرض النفسي السابق: يميل أولئك الذين لديهم تاريخ مسبق من المرض النفسي، وخاصة أولئك الذين قد عانوا من اضطرابات نفسية حادة أو اضطراب بعد الصدمات إلى كونهم أكثر عرضة للخطر.
- قلة الدعم الاجتماعي: يعتبر الدعم الاجتماعي مهم للغاية بالنسبة لحماية البشر من آثار التوتر والصدمات النفسية. تُشير الأبحاث الحديثة إلى أن أولئك الذين يحظون بدعم اجتماعي بسيط أكثر أربع مرات من حيث عرضتهم لتجربة الصدمات النفسية ومرتين ونصف لتجربة بعض أشكال المرض الجسدي، عند مقارنتهم بأولئك الذين يحظون بمستويات متوسطة إلى عالية من الدعم الاجتماعي. كما يعتبر الأفراد الذين لا يوجد لديهم شركاء للحياة في خطر كبير.

- الانطواء الواضح: يعتبر الأشخاص الانطوائيون أكثر عرضة للخطر عادةً.
- السلبية والتشاؤم: يعتبر الأشخاص السلبيون عادةً، والمتشاؤمون أكثر عرضة للتعرض للخلل الوظيفي المرتبط بالتوتر. بالإضافة إلى ذلك، كلما زاد تقديرهم السلبى لمعنى مهمتهم أو عملهم الإنسانى، كلما كانوا أكثر عرضة للخطر.

العوامل الوقائية

في المقابل، يُقصد بالعوامل التالية مساعدة الناس على مواجهة الشدائد. إنها تعزل الأفراد عن آثار التجارب المُجهدة، كما تساعدهم على التأقلم مع التغييرات التي تقتضيها الأحداث الحياتية المهمة:

- الدعم الاجتماعى: تعتبر المهارات المطورة للتعامل مع الآخرين، والانبساط النفسى، والقدرة على تأمين والمحافظة على شبكة العلاقات الاجتماعية الجيدة أمور ضرورية للصحة والاستقرار النفسى. تُشير الأبحاث الأخيرة إلى أن العلاقات القوية مع الآخرين قد تكون أكثر أهمية من معلومات التأقلم والمهارات الشخصية، وأفضل حماية في البيئات المليئة بالتوتر والإجهاد النفسى.
- التفاؤل والتقدير الصحى للذات: تعتبر النظرة المتفائلة، والخبرات المنتظمة من المشاعر الإيجابية، والتقدير الصحى للذات، والثقة بالنفس صفات من شأنها أن تدعم وتعزز الجراءة والمرونة.
- الروحانية: تتضمن الروحانية رؤية الفرد "للنظام الأخلاقى" والبحث عن المعنى والهدف، والمعتقدات الدينية، والأمل فى المستقبل. وبصفة عامة، تعتبر القيم الروحانية عامل وقائى فعال جداً. تظهر الاستثناءات عندما تكون القيم الروحانية للفرد ساذجة (غير مجربة/ أو غير مؤسسة بعناية)، أو عندما يكون الأشخاص صارمين فى معتقداتهم الروحانية. فى هذه الحالات، يتضح أن الأفراد الذين واجهوا تحديات العمل الإنسانى هم أكثر عرضة للتشتت بسبب وجهات النظر العالمية الصارمة، وفقدان الإحساس بالمعنى والغرض، والصور الذاتية السلبية، وغيرها من الصعوبات النفسية الأخرى المصاحبة.
- القدرة على التكيف: هناك درجة معينة من المرونة الخاصة بالبناء العقائدى تعتبر عامل وقائى جنباً إلى جنب مع الخبرات النفسية والنظرة العالمية.
- الميل للعثور على المعنى: يعتبر الميل الطبيعى لإيجاد المعنى والغرض من الأحداث، لا سيما الأحداث الصادمة التي تتحدى الفرد، عاملاً وقائياً آخر.
- الفضول والانفتاح على خبرات جديدة. يرتبط كل من الفضول والانفتاح على خبرات جديدة بالقدرة على التكيف، والجراءة، والمرونة.
- الكفاءة والأهلية: الحيلة والبراعة الفكرية والقدرة العامة جميعها عناصر وقائية.

عوامل الخطر	العوامل الوقائية
طبيعة وشدة أي أحداث مؤلمة قد عايشها الفرد في الماضي	الدعم الاجتماعي
طبيعة وشدة الحدث الأليم أو الصادم الذي يستدعي رد الفعل الحالي	التفاؤل والتقدير الصحي للذات
عدد الضغوط التي تمت معاشتها	الروحانية
مدة التعرض للمواقف المُجهدة المُسببة للتوتر	القدرة على التكيف
العوامل المؤسسية	الميل للعثور على المعنى
تاريخ المرض النفسي السابق	الفضول والانفتاح على خبرات جديدة
قلة الدعم الاجتماعي	الكفاءة والأهلية
الانطواء الواضح	
السلبية والتشاؤم	

- للتأمل والتفكير الشخصي...
- أي من عوامل الخطر والوقاية التالية يمكنك أن تتعرف عليها في تاريخ حياتك الشخصية وفي موقفك الحالي وفي شخصيتك؟
 - كيف ترى تفاعل هذه العوامل مع الإجهاد الذي تعاني منه؟

الجزء السادس | الإنهاك

مع تراكم الضغوط وبقائها في مستوى مرتفع لفترات طويلة من الوقت، يتعرض العمال لخطر الإصابة بالإنهاك بصورة كبيرة. الإنهاك هو عملية وليس حدث. ويشير هذا المصطلح إلى نوع من تفاعلات الضغط التراكمية التي تحدث عقب فترة طويلة من التعرض لعوامل الضغوط المهنية. التعرض لفترات طويلة لمواقف متطلبة نفسياً مع دعم غير كافي يتسبب تدريجياً في استنفاد الفرد لمصادره الطبيعية التي تساعد على التعامل مع الضغوط والتوتر.

فيما يلي بعض المواقف المهنية التي تساهم عادةً في الشعور بالإنهاك:

- التصارع بين القيم الفردية والأهداف والمطالب المؤسسية
- قلة الدعم الإداري و/أو الاجتماعي
- تحمل عبء زائد من المسؤولية
- الخلط في الأدوار
- إحساس بعدم السيطرة على جودة أو نتيجة العمل
- قليل من المكافآت النفسية أو المالية
- عدم التكافؤ وقلة الاحترام
- التعرض الدائم لمواد مؤلمة

في المجالات الإنسانية، غالباً ما يكون الطريق للشعور بالإنهاك مفروضاً بالنوايا الحسنة. فمَن يتقدمون لإحدى الوظائف أو لمهمة ما خارج الحدود معتقدين أنها ستكون الحل لكافة مشاكلهم، ويكون لديهم آمال وتوقعات غير واقعية وعظيمة بشأن التغيير الذي سيحدثونه، ومَن يفضلون العمل بدلاً من القيام بأي شيء آخر، هم المرشحون الرئيسيون للإصابة بالإنهاك. لا يوجد خطأ في أن تكون مثاليًا، أو من منشدي الكمال الذين يعملون بجد أو ممن يحققون أهدافهم بالتحفيز الذاتي. إلا أن المشكلة تكمن في حقيقة أو في عدم واقعية المثل العليا والتوقعات. التوقعات والطموحات غير الواقعية المثالية بدرجة كبيرة بشأن العمل محكوم عليها بالفشل والإصابة بالإحباط.

وكما هو الحال مع أنواع أخرى من تفاعلات الضغوط، يميل الناس إلى الشعور بالإنهاك بطرق مختلفة. ومع ذلك، فالعلامات الشائعة للإنهاك تميل للتجمع في الميادين البدنية والنفسية والعقلية والروحانية والسلوكية. فيما يلي بعض العلامات الشائعة للإنهاك.

بدنية	عقلية	نفسية	روحانية	سلوكية
الاستنزاف	الشك في النفس	الاستنزاف والضعف عاطفي	اللامبالاة	ضعف الأداء تدريبياً
الصداع	اللوم	الشعور بكثرة المهام	عدم القدرة على الانخراط	اللامبالاة
ارتفاع ضغط الدم	السلبية		مثل عليا مشوهة	ملل
أرق	خيبة الأمل	الشعور بالعجز	السخرية	صعوبات في التعامل بين الأشخاص
الأحلام	الحط من قدر الإنجازات وقلة الشعور بالهدف	فقدان الأمل		حدة الطبع
ألم في الظهر وآلام مزمنة أخرى تتعلق بالتوتر	الشعور بعدم التقدير أو بالخيانة من المؤسسة	فقدان الثقة في الزملاء والمشرفين		زيادة معدل الإدمان أو الاعتماد على بعض المواد
شكاوى من آلام بالمعدة	التفكير المضطرب	الاكتئاب		السلوك الطائش
	اللامبالاة العقلية	القلق		إهمال السلامة الشخصية والاحتياجات الجسدية
	قلة التبصر في انخفاض القدرة على العمل بشكل جيد			

ما هو أفضل دفاع ضد الإصابة بالإنهاك؟

أول وأفضل خط دفاع ضد الإنهاك هو الوقاية! بعيداً عن تطوير "شعور محدد بالواقعية"، فإن أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها لتجنب الإنهاك هي خلق توازن في حياتك. استثمر أكثر في العلاقات الأسرية والشخصية والأنشطة الاجتماعية والهوايات. حاول التطرق لعدة مجالات بحيث لا يكون لوظيفتك تأثير مبالغ فيه على تصدرك لنفسك وتقديرك لذاتك. عند إطلاعك على الأقسام النهائية لهذه الوحدة، تفحص ممارسات الرعاية الذاتية بشكل متعمق. فسوف تساعدك على عدم الإصابة بالضغط المعتادة بسبب شعورك بالحزن والإصابة بالحزن بسبب شعورك بالإنهاك.

للتأمل والتفكير الشخصي...

- هل لاحظت أي من هذه العلامات العامة التي تدل على الإنهاك مؤخراً؟
- اتبع هذا الرابط الخاص بمقياس الفحص الذاتي إذا كنت ترغب في استكشاف ما إذا كانت تظهر عليك علامات الإنهاك أم لا.

الجزء السابع | افحص رفاهيتك الشخصية

على المدى البعيد يكون انتباهك لرفاهيتك أمر ضروري وجوهري لمساعدة الآخرين بشكل فعال. وهو أحد أفضل الطرق للحفاظ على لياقتك للاستمرار في هذه المقطرة على المساعدة.

أول خطوة في الاعتناء برفاهيتك والتعامل بصورة أكثر فعالية مع الضغط والإنهاك هي فهم نقاط القوة والاحتياجات الخاصة بالاعتناء بالنفس. سيساعدك عمل جرد شخصي على فهم أين تكمن نقاط القوى الطبيعية في الاعتناء بالنفس وما هي مجالات الاعتناء بالنفس التي تحتاج إلى مزيد من الانتباه.

قبل الذهاب للقسم الأخير من هذه الوحدة، توقف لوهلة وفكر في مدى نجاحك فيما تفعل وحدد ما هي الاستراتيجيات المفيدة الخاصة بالتوازن في نمط الحياة التي تستعين بها بصفة دورية.

للتأمل والتفكر الشخصي...

- ما هي بعض استراتيجيات التأقلم والعناية بالنفس المعتادة (السلبية والإيجابية) التي تستعين بها حين تشعر بالضغط أو التعب أو القلق؟
- ما الذي يبقيك في هذا العمل (أي ما الذي يعيد لك انتعاشك ونشاطك ويمنحك الأمل)؟
- ما هي استراتيجيات الاعتناء بالنفس المفيدة التي ترغب في أن تستخدمها بصفة دورية؟
- اتبع هذا الرابط الذي سيصلك إلى مقياس الفحص الذاتي إذا كنت ترغب في استكشاف ما إذا كان لديك استراتيجيات جيدة حالياً للاعتناء بنفسك بحيث تساعدك على الوقاية من الإنهاك.

الجزء الثامن | مكافحة التوتر والإنهاك عبر الاعتناء بالنفس

التعامل بصفة استباقية مع الإجهاد هو مهارة يمكن تعلمها وغالبًا ما يتم تلخيصها بعبارة "إدارة الإجهاد". ليس الغرض من إدارة الإجهاد بشكل جيد هو مجرد مساعدتك على البقاء في مهنتك- ولكن مساعدتك على النمو والازدهار نتيجة للتحديات المُسببة للضغط التي قد تواجهها. باختصار، يتضمن ذلك إدراك نقاط القوى الطبيعية للعناية بالنفس الموجودة فعليًا في حياتك ومعرفة كيفية تطبيقها والاستراتيجيات الإضافية الأخرى، بصورة أكثر ثباتًا.

لن تعتني بنفسك بصورة جيدة أبدًا إلا إذا كنت تحيا حياة خالية من التوتر والإجهاد. ومع ذلك، هناك الكثير مما يمكنك فعله للتأكد من أنك تعتني بنفسك بالشكل اللائق، لتحسين رفاهيتك وللمساعدة على الحد من تفاعلات التوتر المُسببة للصدمات كالإنهاك! لا يوجد تقنية بعينها من شأنها الحد من توترك، ولكن الانتباه إلى المجالات الثلاثة التالية سيعمل على بناء صلابتك (قدرتك على التعامل مع مزيد من الضغوط بحزن أقل) و مرونتك (قدرتك على "التراجع" بعد أحداث مُسببة للصدمات أو الضغوط بشكل خاص).

بدنية

- تمارين دورية: ممارسة التمارين الرياضية على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا مع مجموعة من التمارين الرياضية (كالركض والمشي والسباحة) و تمارين الإجهاد (مثل رفع الأثقال) و تمارين الاستطالة (مثل البيلاتيس) لها الكثير من فوائد إدارة الإجهاد. فعلى سبيل المثال، إنها تساعد أجسادنا على معالجة المواد الكيميائية المتعلقة بالتوتر، وتقليل توتر العضلات وتحرير المواد الكيميائية "التي تجعلك تشعر بتحسن" والتي تسمى الإندورفينات، مما يساعدنا على البقاء في حالة صحية وجسم رياضي ذو لياقة بشكل عام كما يحسن من قدرتنا على النوم. وهذه أحد استراتيجيات إدارة الإجهاد الفعالة الفردية.
- النوم: يحتاج معظم البالغين من 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة ليعملون بشكل جيد.
- الطعام الصحي: كما أن سيارتك لن تسير باستعمال وقود سيء الجودة أو بدون وقود إطلاقًا، فإن أجسامنا وعقولنا تعمل بصورة أفضل حين تزودها بالنوع الصحيح من الوقود.
- شرب ما يكفي من الماء: بحلول الوقت الذي تشعر فيه بالعطش تكون قد فقدت فعليًا 2 إلى 3% من سوائل جسمك. يقلل ذلك من حجم الدم بحيث يجعل من الصعب على قلبك ضخ الدم لمخك. إن الحفاظ على رطوبة الجسم هو أحد أسهل الطرق التي تساعدنا على العمل بشكل جيد.
- الضحك: إن الضحك والمشاعر الإيجابية تحرر المواد الكيميائية التي "تسحرك بالتحسن" والتي تعمل على إبطال أثر المشاعر السلبية على القلب والأوعية الدموية وتساعد أجسامنا على الاسترخاء.
- الحد من استهلاكك للكحول: لا يعمل الكحول على تخفيض المثبطات ويؤدي بنا إلى القيام بأمر لا نفعها عادةً فقط بل إنه يثير الاكتئاب ويستنفذ الفيتامينات المفيدة التي تساعدنا على التعامل مع الإجهاد (فيتامينات ب المركبة).

- تقنيات الاسترخاء: يمكن استخدام عدة تقنيات للاسترخاء (مثل الاسترخاء التدريجي للعضلات، التنفس البطني، التحيل والتأمل) لتحفيز استجابة الاسترخاء. يعمل ذلك على إبطال أثر المشاعر السلبية على العضلات والقلب والأوعية الدموية ويساعد أجسامنا على الاسترخاء.
- التدليك، الجاكوزي، الساونا: اللمس والدفء هي وسائل فعالة للحث على استجابة الاسترخاء وتحفيز أجسامنا لتسترخي.
- أنشطة متكررة: يمكن أن تعمل الأنشطة المتكررة والممتعة كالحياكة والمشي وخياطة الألفه والرسم والطهو كشكل من أشكال التأمل المتحرك الذي يهدئ ويساعد على الاسترخاء.

نفسية وارتباطية

- علاقات التنشئة
- التواصل مع المنزل/الأصدقاء عبر البريد الإلكتروني، الهاتف، الأشرطة
- التحدث
- المزاح
- مجموعة الدعم المستمرة
- التأمل: كتابة اليوميات، الكتابة، التأمل، الشعر
- أنشطة إبداعية كالرسم والنحت والطهو والرسم بالزيت والتصوير
- الأفلام، الكتب، والموسيقى
- أن يكون لديك أولويات متزنة
- فهم الإجهاد الناجم عن الصدمات والتوقعات الواقعية.
- الاستشارة

هناك ثلاث موضوعات واضحة في تقنيات الرعاية بالنفس النفسية والارتباطية:

1. **العلاقات بين الأشخاص:** تلعب عناصر الدعم الاجتماعي دوراً رئيسياً في تقرير عوامل التفاعل مع الإجهاد وإمكانية التعرض له. علاقتنا مع بعضنا البعض مهمة للغاية حتى أن الأبحاث الحالية تشير إلى "أن علاقتنا ربما تكون هي التي تنقذنا وليس علمنا أو مهارتنا" (فوسيت، 2003، ص.124). إذا لم تكن لديك شبكة دعم اجتماعي قوية، ابذل جهداً لخلق واحدة. ليس بالضرورة أن تكون أكثر الشبكات الاجتماعية وقاية كبيرة، ولكنها متصلة ببعضها البعض. فالعائلات ومجموعات الأصدقاء الذين يعرفون بعضهم البعض جيداً هم أمثلة على الشبكات المتصلة ببعضها داخلياً.

2. **وقت الراحة/ الترفيه:** أن تسمح لنفسك بالتنفس وبفرصة للابتعاد على أساس منتظم هي تقنية اعتناء بالنفس نفسية حاسمة أخرى. ويجب عليك أن تستثمر بعض الوقت كل أسبوع في الابتعاد عن العمل والموضوعات التي تستنزفك. على الأقل ينبغي قضاء بعض هذا الوقت في القيام بعمل أمر مرح وباعت على الاسترخاء. وهو أمر مهم بشكل خاص للعاملين في المجال الإنساني حتى يدركون أنواع هذه الحدود. إن العمل في هذا المجال يميل إلى جعلك حساساً تجاه القضايا الدولية وأثر الكارثة مما يجعل من الصعب عليك الابتعاد حتى ولو لم تكن بالمكتب.

3. **سرد القصص:** إن الانخراط في العمل الإنساني يغير الأشخاص. والسعي لفهم هذه التغييرات والتعبير عنها هو وسيلة مهمة للتعامل مع أثر العمل. يتخذ سرد القصص عدة أشكال- التحدث مع الأصدقاء أو المستشارين وكتابة اليوميات وكتابة الخطابات والقصص والشعر أو أي أشكال تجريدية أخرى للنشاط الإبداعي مثل رسم لوحات زيتية. يبدو أن الكتابة هي طريقة فعالة للتعامل مع أثر الصدمات والإجهاد. وقد ثبت أن كتابة قصص تفصيلية عن الأحداث المُسببة للإجهاد بطريقة تربط الحقائق بالمشاعر ذات تأثير إيجابي على الصحة البدنية.

روحانية

- تعرف على قيمك: أين تميل لتجد معنى في الحياة؟
- المشاركة في مجتمع ذي معنى وهدف
- أوقات صلاة وقراءة وتفكير منتظمة
- محادثات روحانية ذات معنى
- الغناء أو الاستماع لموسيقى روحانية
- التواصل مع القادة الدينيين أو الأشخاص الملهمين
- وقت مع الفن والطبيعة والموسيقى
- الوحدة

الاهتمام بالأمر الروحانية، تماماً مثل العناية بالنفس بدينا ومن الجانب العاطفي، يزيد من الصلابة والمرونة. فهو يساعدك على الحفاظ على منظور معين ويعمل بمثابة بوصلة ومرساة حين تشعر بالغرق في شؤون الحياة. من المستحيل تقريباً القيام بعمل إنساني دون أن يؤثر ذلك على نظرتك للعالم وروحانيتك وإحساسك بما هو مهم في الحياة ومصدر القوة والأمل. تعد التحديات العميقة للروحانية والنظرة العالمية من التحديات الأكثر بروزاً التي يواجهها العاملون في المجال الإنساني أثناء عملهم. ويوضح جون فوسيت ذلك بشكل جيد قائلاً:

"سيأتي عليك وقت ما، إذا استمررت في هذا العمل لفترة طويلة، حين ستشعر بما يدفعك إلى التخلي عن كل ما تقوم به وعن معتقداتك وإنجازاتك وتشك في سبب وجودك على قيد الحياة بسبب نقص عميق في الفهم . إن معرفة أن هذا التحدي سيواجهك وضمان وجود أصدقاء مقربين يمكنهم الاستماع إلى أسئلتك دون أن يضروا بك هو أحد المكونات الضرورية لإدارة الإجهاد الوقائي" (فوسيت، 2003، ص.154).

إذاً كيف نغذي معتقداتنا؟ أولاً، بفهم قيمنا الشخصية وما نميل لأن نجده ذا معنى أكثر في الحياة وكيف يغذي ذلك روحانيتنا. ثانياً، بالسعي وراء الأمور التي تسير بمحاذاة قيمنا العميقة وحيث نجد المعنى- هذه هي الأمور التي تجعلنا نشعر بالكمال والحياة والبهجة والارتباط بشيء بعيداً عن أنفسنا. غذاء الروح كهذا يميل لتحويل الطريقة التي نرى بها حياتنا والحياة من حولنا. من المصادر الشائعة لغذاء الروح الصلاة، قراءة نصوص دينية، الخدمات الدينية، التأمل، البوجا، العلاقات العميقة، الطبيعة، الفن، الموسيقى.

بدنية	نفسية وارتباطية	روحانية
تمارين دورية	علاقات التنشئة	تعرف على قيمك: أين تميل لتجد معنى في الحياة؟
النوم	التواصل مع المنزل/الأصدقاء عبر البريد الإلكتروني، الهاتف، الأشرطة	المشاركة في مجتمع ذي معنى وهدف
الطعام الصحي	التحدث	أوقات صلاة وقراءة وتفكير منتظمة
شرب الماء	مجموعة الدعم المستمرة	محادثات روحانية ذات معنى
الضحك	التأمل: كتابة اليوميات، الكتابة، التأمل، الشعر	الغناء أو الاستماع لموسيقى روحانية
الحد من تعاطي المشروبات الكحولية	الأنشطة الإبداعية	التواصل مع القادة الدينيين
تقنيات الاسترخاء التدليك العلاجي، الجاكوزي، الساونا	الأفلام، الكتب، والموسيقى	وقت مع الفن والطبيعة والموسيقى
أنشطة متكررة	أن يكون لديك أولويات متزنة	الوحدة
	فهم الإجهاد الناجم عن الصدمات والتوقعات الواقعية	
	الاستشارة	

للتأمل والتفكير الشخصي...

- أي من استراتيجيات العناية بالنفس التالية تستخدمها بصفة دورية؟
- أيها تجده أكثر فائدة بالنسبة لك؟
- ما الاستراتيجيات التي كنت ترغب لو استخدمتها بصورة دورية أكثر؟

اختبار شخصي | اختبر معرفتك

اختر أفضل إجابة لكل من الأسئلة التالية. يهدف هذا الاختبار لمعرفة مدى فهمك للمادة المُدرّجة بالمحتوى الذي قمت بقراءته للتو. سيتم تسجيل إجاباتك أوتوماتيكياً مع نهاية الأسئلة الـ 20 للاختبار.

1. يعاني العاملون في المجال الإنساني دولياً من الإجهاد بشكل شائع من أي من المصادر التالية؟
 - أ. التهديد والعنف
 - ب. التفكك الاجتماعي
 - ج. التفكك الروحاني
 - د. بيئة العمل
 - هـ. كل ما سبق
2. يمكن تعريف الإجهاد باعتباره أي مطلب أو تغير يتحتم على النظام البشري (العقل، الجسم، الروح) مواجهته والتصدي له.
 - أ. صواب
 - ب. خطأ
3. يصبح الإجهاد ضائقة شديدة، أو إجهاد ناجم عن الصدمات، عندما يدوم طويلاً، ويحدث مراراً، أو عندما يكون شديداً جداً.
 - أ. صواب
 - ب. خطأ
4. أمر ما يسبب الإجهاد الشديد لشخص ما يكون دائماً مسبباً للإجهاد للآخرين.
 - أ. صواب: جميع الأشخاص يرون أن نفس أنواع الأحداث تسبب الإجهاد بنفس الدرجة.
 - ب. خطأ: يمكن لنظرتك الفردية (كيفية شعورك بالتهديد ومدى سيطرتك على الظروف) أن تؤثر على درجة الإجهاد والقلق الذي تشعر به شخصياً.
5. تفاعلات الصدمات التي تحدث نتيجة حدث مهم (حدث مسبب للصدمة يختبر الشخص خلاله تهديد بضرر خطير أو بالموت) يُشار إليها غالباً بأنها:
 - أ. إجهاد من الأحداث الحرجة
 - ب. تفاعلات إجهاد مزمنة
 - ج. يستخدم كلا المصطلحين السابقين بصفة منتظمة للإشارة إلى هذا النوع من تفاعل الصدمات.
6. الشعور بتفاعلات الإجهاد الناجم عن الصدمات بعد أحد الأحداث الحرجة يعد استجابة طبيعية لموقف غير طبيعي.
 - أ. صواب
 - ب. خطأ
7. لا تحدث أبداً ردود الفعل تجاه الإجهاد والصدمات والتي يمكن حدوثها كرد فعل لمشاهدة أو سماع الأحداث الأليمة التي قد وقعت للآخرين.
 - أ. صواب: يلزم أن ينخرط الأفراد بشكل مباشر في الأحداث الأليمة حتى يتأثروا بها.
 - ب. خطأ: إن التفاعل مع الأشخاص الذين اختبروا أحداثاً مؤلمة ومسببة للصدمات يضعون معاونتهم في خطر المعاناة من شكل من أشكال الاستجابة للتوتر المسبب للصدمة الثانوي.
8. تشمل بعض المصادر الشائعة للإجهاد المزمن لدى العاملين في المجال الإنساني:
 - أ. بيئة عمل تسودها الفوضى والتفاعل بشكل مستمر

- ب. الشعور بالإرهاق بسبب الحاجة
- ج. عدم كفاية الاستعداد والإحاطة بالمعلومات
- د. طلب إنجاز المهام خارج مجال التدريب والكفاءة الخاصة بالفرد
- هـ. كل ما سبق

9. مع مرور الوقت، غالبًا ما يعتبر وجود الضغوط المزمنا المتعددة مؤشراً لمستويات التوتر العليا أكثر من حدوث الحوادث الخطرة العرضية.

- أ. صواب
- ب. خطأ

10. يتعرض العاملون في المجال الإنساني لاختبار أي مما يلي من أنواع الإجهاد الناجم عن الصدمات؟

- أ. إجهاد من الأحداث الحرجة
- ب. صدمات متتالية
- ج. الإجهاد المتراكم
- د. كل ما سبق

11. يختبر الناس من ثقافات مختلفة الإجهاد الناجم عن الصدمات ويعبرون عنه بنفس الطريقة تماماً.

- أ. صواب
- ب. خطأ

12. أي مما يلي لا يعد من العناصر التي تزيد من خطر اختبارك لردود فعل إجهاد ناجم عن الصدمات؟

- أ. الطبيعة وكثافة أي أحداث ماضية مؤلمة تم اختبارها
- ب. عدد الأحداث المسببة للصدمات التي يتم اختبارها
- ج. الدعم الاجتماعي الجيد
- د. العناصر المؤسسية
- هـ. تاريخ المرض النفسي السابق

13. أي مما يلي لا يعد من العلامات العادية على الإجهاد المتراكم؟

- أ. اضطرابات النوم
- ب. رؤية أشياء غير موجودة
- ج. الشعور بالتعب
- د. سوء التركيز
- هـ. تناول الطعام بصورة أكبر من المعتاد

14. أي من العبارات التالية صحيح؟

- أ. الإنهاك هو عملية وليس حدث. وهو مصطلح يستخدم للإشارة إلى نوع من تفاعلات الضغط التراكمية التي تحدث عقب فترة طويلة من التعرض لعوامل الضغوط المهنية.
- ب. يحدث الإنهاك فجأة. هو انهيار مزمن للوظائف الشخصية يميل للحدوث مع ظهور علامات تحذيرية قليلة.

15. أي مما يلي من الوسائل المفيدة لمنع أو الحد من الإنهاك؟

- أ. تطوير "إحساس معين بالواقعية" عن وظائفك ونتائجها.
- ب. خلق توازن في حياتك، الاستثمار أكثر في علاقاتك الأسرية والشخصية والأنشطة والهوايات الاجتماعية.
- ج. كل ما سبق هي استراتيجيات مفيدة لمنع الشعور بالإنهاك أو الحد منه.

16. عند محاولة زيادة مستوى صلابتك ومرونتك يكون من المهم الانتباه لأي من مجالات العناية بالنفس التالية؟
- أ. بدنية
 - ب. نفسية وارتباطية
 - ج. روحانية
 - د. من المهم إيلاء الاهتمام لكافة هذه المجالات.
17. أي مما يلي ليس استراتيجية بدنية جيدة للعناية بالنفس؟
- أ. تمارين دورية
 - ب. الحصول على قسط كافي من النوم
 - ج. شرب زجاجة من النبيذ كل ليلة
 - د. الضحك
 - ه. ممارسة تقنية استرخاء
18. أي مما يلي لا يعد استراتيجية نفسية أو ارتباطية للعناية بالنفس؟
- أ. التحدث إلى صديق جيد
 - ب. قضاء كل وقتك مع أشخاص لا يرون سوى الجانب السلبي من المواقف
 - ج. كتابة المذكرات اليومية
 - د. مشاهدة فيلم مضحك
 - ه. فهم تفاعلات الإجهاد
19. تعد التحديات العميقة للروحانية والنظرة العالمية من التحديات الأكثر بروزاً التي يواجهها العاملون في المجال الإنساني أثناء عملهم:
- أ. صواب
 - ب. خطأ
20. أي مما يلي يعد استراتيجيات روحانية مفيدة للاعتناء بالنفس؟
- أ. المشاركة في مجتمع ذي معنى وهدف
 - ب. أوقات صلاة وقراءة وتفكير منتظمة
 - ج. محادثات روحانية ذات معنى
 - د. وقت مع الفن والطبيعة والموسيقى
 - ه. كل ما سبق

مفتاح الإجابة

1. هـ
2. أ
3. أ
4. ب
5. أ
6. أ
7. ب
8. ط
9. أ
10. د
11. ب
12. ج
13. ب
14. أ
15. ج
16. د
17. ج
18. ب
19. أ
20. هـ

المصادر

تقدم هذه الوحدة مقدمة عن ظاهرة الإجهاد الناجم عن الصدمات. وتهدف إلى تزويدك ببعض المعلومات الرئيسية حول الإجهاد والتأقلم وإرشادك نحو مصادر إضافية ستعزز من فهمك للموضوع. فيما يلي بعض المواقع الإلكترونية والكتب المفيدة.

يُرجى التواصل مع معهد هيدنجتون عبر staff@headington-institute.org، أو عبر الهاتف على الرقم 229 9336 (626) إذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات أو رغبت في التحدث مع مختص في الصحة العقلية أو رغبت في الإحالة لمختص.

عبر الإنترنت

[link to <http://www.psychosocial.org/>] **Psychosocial.org**

International Society for Traumatic Stress Studies [link to <http://www.istss.org/>]
الجمعية الدولية للإجهاد الناجم عن الصدمات

Baldwin's Trauma Information Pages [Link to <http://www.trauma-pages.com/>]
صفحات بلدوين بشأن معلومات عن الصدمة

The Sidran Institute for traumatic stress education and advocacy [link to <http://www.sidran.org/index.html>]
معهد سيدران للتثقيف والتوعية بالإجهاد الناجم عن الصدمات

Risks associated with the psychological adjustment of humanitarian aid workers
[link to <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2004-1/mcfarlane.htm>]
المخاطر المرتبطة بالانضباط النفسي لعاملِي الإغاثة الإنسانية

الكتب

Sharing the front line and the back hills: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis (2002). Edited by Yael Danieli. Published by Baywood Publishing Company, Inc.

مشاركة الصف الأمامي والتلال الخلفية "Sharing the front line and the back hills": قوات حفظ السلام، عمال الإغاثة الإنسانية والإعلام وسط الأزمات (2002). حرَّر بواسطة يانيل دانييلي. صدر بواسطة شركة بايوود للنشر.

The humanitarian companion (2004). Written by John Ehrenreich. Published by IDTG Publishing.

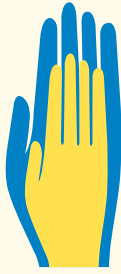
الرفيق الإنساني *The Humanitarian Companion* (2004) كُتِبَ بواسطة جون إيهينريخ. صادر عن دار IDTG للنشر.

Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments (2003). Edited by John Fawcett. Published by World Vision International.

كُتِبَ الإجهاد والصدمات: استراتيجيات الازدهار في البيئات المتطلبة (2003). حُرِّرَ بواسطة جون فوسيت. صادر عن وورلد فيجن إنترناشيونال.

Stress Management for dummies (1999). Written by Allen Elkin. Published by Wiley Publishing, Inc.

إدارة الإجهاد للمبتدئين (1999). كُتِبَ بواسطة آلين إيلكين. صادر عن شركة ويلي للنشر.



Headington
Institute

CERTIFICATE of COMPLETION

This certificate is awarded to

For completion of the online module:

UNDERSTANDING AND COPING WITH TRAUMATIC STRESS

By signing this certificate I declare that I have read the online module. I acknowledge that the Headington Institute is not responsible for verifying completion of this course.

PARTICIPANT SIGNATURE

DATE

DR. JAMES GUY, PRESIDENT & COFOUNDER