

## للمساعدين: ملاحظات حول العناية الشخصية

أنتم تعملون في مجال مساعدة اللاجئين أو تعملون مع أشخاص آخرين مصابين بصدمات. أنتم تشاركونهم مصيرهم، تحاولون تقديم العون، تخفيف الألم، هذا أمر مهم جداً، من الممكن أن يكون مرهقاً ولكن أيضاً من الممكن أن يكون مرضياً وفي بعض الأحيان الأمان معاً. يستطيع المساعدون إيجاد ملاحظات عن كيفية حماية أنفسكم بشكل أفضل من إرهاق العمل - الأمر الذي تستطيعون (و عليكم) فعله، كي تستطيعوا القيام بهذا العمل المهم بشكل طويل الأمد دون أن تتعرضوا لإصابات ويتطور لديكم مثلاً أعراض مشابهة لأعراض الأشخاص المصابين (ما يسمى ب "الصدمة الثانوية"). ستجدون هنا ملاحظات حول إشارات التحذير، التي يرسلها الجسد أو النفس، عندما تحملون ربما ما يفوق طاقتكم في هذا العمل. هنا ستجدون أيضاً ملاحظات، عن كيفية تسهيل التعامل مع الأشخاص المصابين بصدمات ومساعدتهم في نفس الوقت كي يستطيعوا التعامل مع الصدمة بشكل أفضل.

(معلومات إضافية تحت <http://www.refugee-trauma.help/html/infos-zu-traumata/index.html>)

**الدافع الشخصي جداً هو منبع قوة للعمل ولكنه يشكل أيضاً خطورة للصحة النفسية الخاصة، لأن الشخص يتجاهل حدوده الشخصية، يتخطاها ولا يقبل بها في هذه المرحلة بشكل أسهل!!**

وضّح لنفسك رجاءاً: لم التزم (بجانب التزامك المهني) (الالتزام الشخصي؟) أسباب محتملة لسبب رغبتك بالمساعدة؟ (أمثلة)

- أود لعب دور في تخفيف المعاناة
- أفراد من أسرتي كانوا أيضاً لاجئين
- لأن المساعدة تعطي شعوراً جيداً
- لأن الشخص يحصل أيضاً من خلال ذلك على علاقات اجتماعية
- لأن آخرين كثيراً يفعلون ذلك أيضاً
- لأن الشخص يحصل على شيء في المقابل، كالتقدير (انتبه: ليس دائماً ولا فوراً)
- لأن أشياء سيئة حدثت لي أيضاً – لذلك أود مساعدة الآخرين

بين المساعدين يوجد أيضاً أشخاص مصابون بصدمات (تجربة اعتداء جسدي، تجارب حرب، هجر، تجربة اعتداء جنسي، حوادث، موت مفاجئ لأقرباء، إصابة بالسرطان) بعض الصدمات تمت معالجتها وبعضها تم كبتها.

- العمل مع الأشخاص المصابين بصدمات يمكن أن يلمس الجراح الشخصية، ويصيبك بالألم. لذلك على الشخص أن يجيد التعامل معها بشكل خاص، أن يحصل على المساعدة/ العلاج النفسي.

## علامات على "تحمل الشخص أكثر مما يقوى":

**الإرهاق:** حالة من الإرهاق المزمن مرتبطة بالعمل. العمل المكثف جداً في البداية مع اللاجئين، يزداد، يفقد الشخص التواصل مع الأشخاص من وسطه الشخصي، وينسحب من كل الأنشطة الأخرى. لكن في نهاية المطاف يتضاءل الأداء والمرونة في النهاية، لا يشعر الشخص في النهاية أنه قادر على مواصلة عمله، لا يستطيع أن يستمتع بشيء، وقد يجد كل شيء (بما في ذلك حياته) بلا معنى.

**الصدمة الثانوية:** أعراض الصدمة تظهر عندكم بعد سماعكم لتجارب الضحايا مثلاً، معايشة أسلوب تعامل الدوائر الحكومية مع اللاجئين. في نهاية الأمر ستتفعل الذكريات عن الصدمة الشخصية وتدفع إلى مقدمة الوعي.

**إرهاق التعاطف:** مثلاً وصف الأشياء المؤذية تدعنا نشعر ببرد متزايد، نشعر بالملل، نسخر من ردات فعلنا، نتهم الضحايا

## عوامل الخطر

- التوقعات المرتفعة من أنفسنا
- الحمل الزائد المزمن
- يتم تذكر الصدمة الشخصية المحتملة بشكل متكرر
- خلل في استراتيجيات تأقلم
- (كحول، الكثير من العمل، خدر عاطفي، انعزال اجتماعي...)
- يصبح الشخص "كأنه مرمي في مياه باردة" ومتروك وحيداً
- عدم وجود رقابة أو علاج نفسي
- يتم نفي الصدمة التي تعرض لها اللاجئين وأثار هذه الصدمة في مجال العمل أو من خلال المشرفين
- لا يتم التعامل مع اللاجئين كأنهم بشر بل كأنهم كمية يجب التعامل معها (مما يعني المزيد من الأذى)، حسب القوانين، بدون احترام أو اهتمام بالإرادة الشخصية وحالة المعيشة.
- لا يتم التعامل مع التعاطف من قبل الزملاء والمشرفين بشكل مناسب ("أيها الرقيق!")
- الكثير من العمل

بالنسبة للأشخاص المصابين بصدمات تكون الاستمرارية في وجود شعور بعدم الأمان أمراً مهماً جداً (الصحة، التوازن النفسي)

### كيف أستطيع / يجب عليّ الاهتمام بنفسي؟

- ممارسة تمارين التخيل بشكل منتظم. بناء عليه مثلاً تذكر تجاربك الشخصية الإيجابية (التمهيد، النصوص والملفات الصوتية موجودة على هذه الصفحة [www.refugee-trauma.help](http://www.refugee-trauma.help))
- التعاون مع الآخرين، ألا تكون مقاتلاً وحيداً
- عدم الاهتمام بكل شاردة وواردة (هل يقع الأمر ضمن نطاق عملي؟ هل أستطيع توكيل المهمة لشخص آخر)
- معرفة حدود مهمني والالتزام بها
- معرفة الحدود الشخصية بأسرع وقت وتقبلها
- الروحانية (اتباع الشعور بالرب، الله أو المبادئ الإنسانية وحمله)
- إبعاد الصور والمشاعر المؤذية بعد العمل (أطلع مثلاً على تمارين مثل "تمرين الخزنة"، "الحديقة الداخلية"، "حمام الصفاء" على هذه الصفحة).

ملاحظة: تماماً كما تؤثر إعادة معايشة تجربة صادمة على الهرمونات، العقل، وبناء عليه المشاعر، وظائف الجسد بشكل هائل وسلبي، كذلك التخيلات أو الذكريات الإيجابية، التي يحاول الشخص أن يستحضرها بشكل واضح باستخدام العين الداخلية.

- عدم السؤال عن التفاصيل عند التواصل مع أشخاص مصابين بصدمات، كي لا يتم بسبب ذلك إعادة معايشة الصدمة وبذلك التسبب بظهور انفجارات عاطفية وشعور بانعدام القوة. على صعيد آخر هذا الأمر المهم، كي لا تظهر صور خاصة مسببة للصدمة عندك. من المحتمل أن يكون من المهم، تحويل الحديث بشكل محترم، عندما يلاحظ الشخص، أن الأشخاص المصابون يظهرون انفعالات شعورياً، ويخسرون السيطرة على أنفسهم. (التحدث ببساطة عن "البوح بالأمر" يؤدي للتعرض لصدمة مرة أخرى وكننتيجة لتعرضك لصدمة ثانوية).
- عند انفعال الشخص المقابل عليك الالتفاف جانباً، كي تدع المشاعر تمر بجانبك نوعاً ما.
- البوح لأشخاص آخرين (لكن دون التحدث عن التفاصيل السيئة).
- التحرك (لتفريغ هرمونات التوتر).
- القيام بأشياء جميلة، الاستمتاع.
- التفاعل مع مساعدين آخرين كفرصة عفوية للتفريغ،
- تفريغ موجه عبر مجموعات التدخل من الزملاء
- النوم والغذاء الجيد،
- أخذ استراحات خلال العمل مع اللاجئين
- التأمل، اليوغا.. إلخ
- المحافظة على التواصل مع الأصدقاء!
- الحصول على مساعدة متخصصة (رقابة) خلال العمل مع اللاجئين، وأيضاً لنفسك.

**ملاحظة:** خلال العمل مع اللاجئين يحتاج الشخص لنفس طويل (ماراثون في مواجهة سباق المسافات القصيرة). على الشخص توزيع طاقاته! حتى عندما يملك الشخص ذلك الشعور في بداية الأمر، أن عليه الانضمام في كل مكان و أنه يستطيع المساعدة في كل مكان (الأمر الذي يكون صحيحاً في أغلب الأحيان)، يكون من المهم، القيام بنشاط واحد فقط بشكل اعتيادي،

بذلك يستطيع الشخص الاستمرار لفترة طويلة.

### صنع لائحة موارد خاصة:

- 😊 .....
- 😊 .....
- 😊 .....
- 😊 .....
- 😊 .....

### لائحة خاصة بعلامات التحذير (والانتباه عليها!!!):

- ▼ ....
- ▼ ....
- ▼ ....
- ▼ ....
- ▼ ....