

الصحة النفسية.

← تقف صامته





الصحة النفسية

الألم العاطفي ليس شيئاً ينبغي إخفاؤه، ولا هو شيئاً يجب عدم التحدث عنه. هناك حقيقة في معاناتك، وهناك إمكانية للنمو فيها، ولكن ذلك يتطلب أولاً أن يتم التعبير عنها بشكل علني.





الصدمة النفسية

ما هي ؟



01

ما هي الصدمة؟

الصدمة النفسية هي رد فعل طبيعي على أحداث مؤلمة تفوق قدرة الشخص على التحمل. يمكن أن تؤثر على التفكير والمشاعر والسلوك.



02

كيف تظهر الصدمة عند
الأطفال؟

قد لا يعبر الطفل بالكلام، بل من خلال الانطواء أو نوبات الغضب أو التبول الليلي. كل طفل يُظهر الصدمة بطريقته الخاصة.



03

كيف أساعد طفلي؟

استمع له دون أن تقاطعه أو تُقلل من مشاعره. اطمئنه بأن ما يشعر به طبيعي وأنه ليس وحده.

04

لا تنس نفسك

الأهل المتألمون لا يمكنهم دعم أطفالهم جيداً. اعتن بنفسك لتكون حاضراً و متماسكاً من أجلهم.



حب النفس والصحة النفسية للأهل

1. الاعتراف بالتأثير النفسي

من أولى خطوات الرعاية الذاتية أن يعترف الأهل بأنهم تأثروا نفسيًا مثل أطفالهم. لا بأس أن تشعر بالتعب، فالاعتراف بالصدمة هو بداية التعافي.

2. استعادة الروتين البسيط

العودة لعادات يومية بسيطة مثل النوم المنتظم، تناول الطعام بهدوء، أو لحظات صمت يمكن أن تعيد الإحساس بالأمان والسيطرة على الحياة.

3. مشاركة الألم لا تعني الضعف

التحدث مع شخص موثوق أو متخصص يساعد في تخفيف الضغط الداخلي. الرعاية الذاتية ليست عزلة، بل تواصل ودعم مستمر.



كيف اساند طفلي نفسيًا بعد الحرب؟

بعد الأزمات والحروب، يشعر الأطفال بالخوف والارتباك مثل الكبار تمامًا، لكنهم غالبًا لا يعرفون كيف يشرحون ما يشعرون به. دور الأهل محوري في مساعدتهم على تخطي هذه المرحلة بأمان نفسي. إليك خطوات بسيطة لكنها فعالة:

اضطراب القلق الشامل

القلق الدائم والمبالغ فيه حول الأمور اليومية، مثل التعليم، أو الصحة، أو الطموحات المستقبلية.

قلق اجتماعي

الخوف العميق من التقييم أو الإحساس بالحرج في المواقف الاجتماعية.

نوبات الهلع

مشاعر خوف مفاجئة وعميقة، غالبًا ما تترافق مع أعراض جسدية مثل تسارع نبضات القلب أو صعوبة في التنفس.

الرعب

الرعب العميق من شيء أو موقف أو نشاط محدد، مثل الارتفاعات، أو الحيوانات، أو الطيران.

اضطراب الوسواس القهري

أفكار متكررة غير مرغوب فيها (هواجس) تثير القلق، وغالبًا ما تؤدي إلى أفعال متكررة (قهرية).



تنفس...

استنشاق

ببطء وعمق عبر الأنف
أربعة إلى ست عدات

الزفير

ببطء عبر الفم
أربعة إلى ست عدات

مراحل الأسي الخمسة

لتهيئة النفس عن مشعرها الحالية والمستقبلية

5. التقبل

الوصول إلى السلام الداخلي والتعايش مع الفقد.
♦ ما يساعد: إيجاد معنى أو رسالة مما حصل، تكريم الذكرى، والمضي قدمًا دون نسيان.

4. الاكتئاب

مرحلة الحزن العميق، الإحساس بالفراغ أو فقدان المعنى.
♦ ما يساعد: طلب الدعم النفسي، ممارسة روتين بسيط، والبقاء متصلًا بالآخرين.

3. المساومة

محاولة التفاوض مع القدر لتغيير ما حصل ("لو فقط لم أكن هناك...").
♦ ما يساعد: التحدث مع شخص موثوق لمواجهة الأفكار الواقعية مقابل الخيالية.

2. الغضب

مشاعر الغضب تجاه الذات، الآخرين، أو حتى الظروف الإلهية.
♦ ما يساعد: التعبير عن الغضب بطريقة آمنة (الحديث، الكتابة، الحركة).

1. الإنكار (الصدمة)

الشخص يرفض تصديق ما حدث ويشعر بالانفصال عن الواقع.
♦ ما يساعد: إعطاء النفس وقتًا لفهم الواقع دون إجبار على التقبل السريع.



Zati Lebanon
Association

معلومات عنا

ذاتي لیبانون هي جمعية أهلية غير ربحية تُعنى بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وتعمل بشكل خاص مع الأطفال والأسر المتأثرة بالنزاع والجوع. تأسست الجمعية استجابةً للحاجة الملحة إلى برامج تدخل تراعي الصدمة النفسية، وتوفر بيئة حاضنة وآمنة للفئات الأكثر هشاشة، لا سيما العائلات التي لديها أطفال من ذوي التوحد أو التي عانت من التهجير القسري نتيجة النزاعات.

في أعقاب الحرب الأخيرة التي شهدتها لبنان وما نتج عنها من نزوح داخلي واسع، لعبت جمعية ذاتي دوراً ريادياً في تصميم وتنفيذ برامج تدخل نفسي اجتماعي موجهة للأطفال، الأمهات، والمجتمعات المضيفة والنازحة على حد سواء. من خلال جلسات التوعية والدعم النفسي، ساعدت الجمعية العائلات على فهم مراحل الحزن، وآليات التعامل مع الفقد، وإعادة التوازن لحياتهم اليومية التي اضطرت بفعل التهجير، وفقدان المأوى، وتغيير أنماط الحياة.

كما أطلقت ذاتي جلسات جماعية وأنشطة إبداعية للأطفال، مثل الرسم، القصص، واللعب العلاجي، مما وفر متنفساً عاطفياً وبيئة آمنة للتعبير عن المشاعر المكبوتة. وتم كذلك تنظيم ورش عمل للأهالي حول كيفية دعم أطفالهم نفسياً والتعامل مع التوتر، مما أسهم في تخفيف الضغط داخل الأسر وتعزيز التماسك الأسري.

تواصل جمعية ذاتي التزامها بالعمل مع المجتمعات المتضررة، مركزةً على الشمول، وبناء المرونة النفسية، وتعزيز الاستقرار الاجتماعي بعد الأزمات



zatilebanon@gmail.com

[@zati.lb](https://www.zati.lb)