



المركز الفلسطيني للإرشاد

ارشادات للبالغين وللإعلام للتعامل مع الأزمات

نمر جميعا بأحداث ضاغطة من الناحية الشخصية والمجتمعية والتي قد تزعزع مسار حياتنا الاعتيادي وتؤثر على حالتنا النفسية والذهنية والسلوكية بشكل كبير, خاصة حين يتعلق الامر بقضايا لم نتخيل يوما انها قد تحدث. فأحداث كتلك ومنها ما يحصل لشعبنا في الفترة الاخيرة، قد تكاد تحطم معتقداتنا الاساسية تجاه الشعور بالامان وقدرتنا التحكم بمصيرنا وحماية أحبائنا.

تختلف ردود فعلنا كبالغين تجاه الأحداث الضاغطة باختلاف تركيباتنا النفسية, والظروف البيئية المحيطة وقربنا أو بعدنا وأحبائنا من الأحداث الحاصلة. فبعضنا قد يظهر ردود فعل مباشرة وبعضنا الآخر تظهر ردود أفعاله بعد فترة وبشكل مغاير بينا قد لا تتأثر فئة ثالثة وتبدو كمن قادرة على التحكم بما يجري.

أما من أهم الأعراض التي قد يعاني منها البعض في مواجهة الأزمات:

- الشعور بالتوتر والعصبية والقلق.
- الشعور بعدم القدرة على التحكم.
- فقدان القدرة على التركيز والتشتت.
- عدم القدرة على ممارسة النشاطات الحياتية الاعتيادية في العمل والبيت والمجتمع.
- صعوبات في النوم.

- الارهاق الجسدي.
- الشعور بآلام جسدية كآلام المعدة أو القلب أو الظهر أو الرأس.
- تغييرات في الشهية للطعام.
- صعوبة تحمل الأصوات خاصة تلك الصادرة عن الاطفال وحركتهم النشطة.
- فقدان الطاقة.
- الانشغال ساعات طوال بالتلفاز والاحداث الجارية.

كيفية التعامل مع الأعراض:

- 1) تقبل ردود أفعالنا وتلك الخاصة بمن حولنا واعطاء أنفسنا وغيرنا الشرعية للتفاعل والتألم والتعب السلوكي المؤقت.
- 2) محاولة القيام بامور تخرجنا من دائرة العجز والشعور بعدم السيطرة, كتقديم المساعدة لعائلات الضحايا أو الاطفال.
- 3) محاولة القيام بالفعاليات الحياتية الاساسية في البيت وخارجه ان لم ينطو الامر على خطر.
- 4) متابعة التلفاز والابخار بشكل مقنن وبدون مبالغة.
- 5) تجنب العزلة بل التواصل مع الاسرة والاصدقاء.
- 6) عدم أخذ قرارات مهمة بينما نكون في حالة الانفعال العاطفي.
- 7) تخصيص وقت للراحة والهدوء والنوم الكافي ان امكن.
- 8) العناية بالاطفال في الاسرة والتجاوب مع حاجاتهم.

على البالغين في الأسرة وعي مشاعرهم الشخصية وكيفية تأثرهم من الاحداث، كما وعليهم ملاحظة ما يمر به أبنائهم، ومن المهم الحفاظ على التواصل المنفتح والتقارب معا قدر الامكان حتى انتهاء الظرف الصعب.

ظواهر يجب الامتناع عن القيام بها في وقت الازمات:

رغم كون غالبية ردود أفعالنا وقت الأزمات شرعية ورغبة جميعنا بتقديم العون والمساعدة لعائلات الضحايا من نوايا طيبة، إلا إننا وبشكل غير مقصود قد نقوم بسلوكيات لها اثر ضار للمدى القريب والبعيد على تلك الاسر وعلينا أيضاً، ومنها:

- الطلب من أهل المصاب الامتناع عن التعبير الانفعالي أو البكاء أو الصراخ.
- ربط المشاعر الشرعية لدى أهالي المصابين بمحرمات دينية أو مجتمعية أو ثقافية رجعية.
- تحويل المصابين إلى ابطال والتوقع منهم التصرف على هذا الأساس- خاصة الأطفال منهم.
- غمر عائلات المصابين بالأسئلة والاستفسارات والقيام بزيارات لا نهائية لهم دون الأخذ بالاعتبار حاجتهم للخصوصية والراحة.
- تصوير أسر العائلات المصابة وهم في أشد حالاتهم الما دون الاستئذان منهم.
- نشر صور خاصة ومؤلمة على مواقع التواصل الاجتماعي دون مراعاة مشاعر المصابين، خاصة في الحالات التي بها تنكيل واصابات شديدة.
- غمر أهالي المصابين من الناحية الاعلامية لاشباع الحاجات الصحفية دون مراعاة لمشاعر الاهل.
- نشر الاشاعات، والتجاوب معها أو الانجرار خلفها وهي ظاهرة تزداد عادة في حالة التوتر والأزمات وغياب المعلومة الصحيحة.