



المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center

المساعدة الذاتية للمسعفين والإعلاميين في حالات الطوارئ

رغم حدة وصعوبة الأحداث التي تواجهنا إلا أن معظمنا يستطيع تجاوز هذه الأحداث بدعم وتفهم واحتواء العائلة والأصدقاء. لكن من الممكن أن يحتاج البعض الى مساعدة متخصصة، عندها يمكنكم التوجه للمركز الفلسطيني للإرشاد على العناوين الموضحة في هذه النشرة.

المساعدة الذاتية للمسعفين والاعلاميين في حالات الطوارئ

قبل أن تكون مسعفاً/ة أو إعلامياً/ة أنت إنسان وفرد من هذا المجتمع، يمر عليك ما يمر على أبناء شعبنا الفلسطينيين من أوضاع سياسية صعبة، وقد تكون لك ردود افعال نتيجة ما تراه وما تواجهه من احداث يومية من إجراءات الاحتلال. قد تختبر مجموعة من ردود الأفعال والمشاعر نتيجة الظروف هذه ومنها: مشاعر حزن، توتر، مشاكل نوم، مشاكل أكل، كآبة، وكوابيس، وأحلام مزعجة. تذكر أن هذه المشاعر والأعراض جميعها هي ردود فعل طبيعية لظروف غير طبيعية تمر بها، فلا تخجل/ي من مشاعرك، فالمشاعر هي جزء من إنسانيتك. خلال فترة الطوارئ التي نمر بها نتيجة الظروف السياسية، من المهم اعتماد نمط حياة صحي من أجل إعادة بناء الحياة اليومية، فلا تتكيف/ي مع نمط حياة غير صحي.

هناك مجموعة من الأمور التي من الممكن أن تساعد في التخفيف من حدة ردود الفعل والمشاعر السيئة الناتجة عن هذه الظروف مثل:

- محاولة استعادة النظام اليومي المعتاد بأقصى سرعة، وإن لم يكن هذا ممكناً تشكيل نظام يومي جديد بحسب ما هو متاح.
- ايجاد اطار اجتماعي داعم يمكن من خلاله المشاركة بالاحداث والتجارب الصعبة التي تمر/ي بها.



المركز الفلسطيني للإرشاد The Palestinian Counseling Center

- التعبير عن المشاعر الصعبة التي تشعر/ي بها، من خلال التحدث مع الآخرين، فالمشاركة هي واحدة من الوسائل التي تسهل التعامل مع المشاعر الصعبة .
- مشاركة المشاعر المختلفة مع فريق العمل، فأنت لست وحدك كمسعف/ة أو اعلامي/ة، أنت تعمل/ي ضمن فريق، إلبأ لفريقك أو لمشرفيك كن معهم، تحدث، وشارك وإضحك إن امكن.
- تناول الوجبات يومياً وخاصةً وجبة الإفطار.
- أخذ قسطاً جيداً من الراحة، والتأكد من أطفاء التلفاز وكافة وسائل الاتصال المختلفة عند النوم، كي تتمكن/ي من الاستمرار في اداء العمل في اليوم المقبل.
- التفاعل مع أفراد الأسرة كالمعتاد ومحاولة تجنب الاستمرار في متابعة الأحداث السياسية والأمنية المتلفزة.
- الاهتمام بالنفس بعيداً عن العمل، من خلال البحث عن وقت للاسترخاء، عمل أشياء محببة، مثل الاستماع للموسيقى أو رياضة المشى، لا يوجد ما يستدعي الشعور بالذنب لدى الحصول على جزءاً من الوقت لاستعادة الصحة ورفاهية الذات.
- ممارسة السلوكيات او العادات التي اعتاد الشخص على إستخدامها، حين يكون متوتراً أو في ضيق أو استخدمها قبل التعرض للأحداث وقد ساعدته سابقاً.
- يمكن للحركة والتمارين الرياضية أن تساعد في التخفيف من التوتر والقلق.
- تقبل الدعم فقد يشعرك الأمر بالتحسن.

- اعرف/ي متي وصلت/ي حدك وتوقف. اصغ/ي لمن حولك ملاحظات مثل أنت عصبي/ة جداً، لم نعد قادرين على الحديث معك، أنت تتسى/ي واجبتك او العناية بنفسك وغيرها، جميعها مؤشرات أو بوادر أن عليك التوقف وطلب مهلة ساعات او أيام بهدف شحن قواك مرة اخرى.

Website: www.pcc-jer.org
Email: pcc@palnet.com

رام الله، تلفون: ٢٩٨٩٧٨٨-٢-٩٧٢ | نابلس، تلفون: ٢٣٣٥٩٤٦-٩-٩٧٢
عزون، تلفون: ٢٩٠٢٤٦٢-٩-٩٧٢
اورنج: ٥٤٥٩٢٣٤٦٨ | جوال: ٥٩٥٢١٠٧٩٤ | جوال: ٥٩٥٨٨٣٩٧٤