

Understanding and Applying the Principles of Psychological First Aid - Prof. Phillip Held:
TKBV-7365 - admin@strongstartraining.org - Wednesday, November 1, 2023 10:28 AM - 273
minutes

- [W0] 02:34:39 זמלני الأعضاء وأصدقائي الأعضاء، أريد أن أشارككم قليلاً عن سياق هذه المحاضرة.
- [W0] 02:34:50 مسلسل.
- [W0] 02:34:52 قبل عامين، تواصلت معي الأستاذة باتريشيا ريسيك، التي تدرّبت معها منذ أكثر من 20 عامًا، وعرّفتني على ليا بيسكين من مؤسسة جافين فريير.
- [W0] 02:35:04 وتتمثل مهمة ليا في المساعدة في خلق عالم أفضل للناجين من الصدمات وتحسين الوصول إلى العلاج المبني على الأدلة لاضطراب ما بعد الصدمة.
- [W0] 02:35:15 وعرّفتني ليا على الدكتورة كاتي دوندانييل من جامعة تكساس ومديرة مبادرة التدريب القوية، وهي عبارة عن منحة تنفيذية ممولة.
- [W0] 02:35:28 ونشر برنامج للعلاجات النفسية المبنية على الأدلة وفي العامين الماضيين الدكتور كاتي دوندانييل والبروفيسور جوناثان هوبرت من الجامعة العبرية وجوناثان أمستر من وزارة الصحة.
- [W0] 02:35:46 ولقد كنت أعمل مع ليا لبناء مشروع من شأنه تدريب المعالجين والمشرفين والمدرّبين على الممارسة القائمة على الأدلة لاضطراب ما بعد الصدمة.
- [W0] 02:35:58 ومن المفارقات أنه بعد بعض التأخير والعديد من العوائق، كان من المقرر إطلاق المشروع في 27 أكتوبر وكنا جميعًا متحمسين للمشروع.
- [W0] 02:36:11 ولكن بعد ذلك ضربتنا أحداث 7 أكتوبر وأدركنا ما حدث.
- [W0] 02:36:19 وأستطيع أن أقول في التاسع من تشرين الأول/أكتوبر، في ليلة السابع من تشرين الأول/أكتوبر، بدأت أسأل نفسي كيف يمكننا معالجة العديد من الأسئلة التي جلبتها هذه الصدمة الوطنية والشخصية الرهيبة للكثيرين.
- [W0] 02:36:35 وبدأت بإرسال رسائل البريد الإلكتروني إلى جميع أنحاء العالم.
- [W0] 02:36:39 وبعد ذلك جاءت كاتي وهي تشبه الجنية إلى حد ما بمعرفتها وقدراتها وعلاقتها والكثير من الوقت مع مشروع المجتمع التعليمي هذا لدعم المعالجين الإسرائيليين.
- [W0] 02:36:56 لذا، كاتي، أود أن أعرب عن عميق امتناني لجعل سلسلة المحاضرات هذه حول الصدمات النفسية واضطراب ما بعد الصدمة والفقدان الناجم عن الصدمات ممكنة.
- [W0] 02:37:06 أود أيضًا أن أشكر البروفيسور فيليب هيلد وجميع المتحدثين الذين وافقوا على الحضور والتبرع بوقتهم وخبراتهم لمساعدتنا في تعلم مهارات جديدة لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة في أعقاب هذا الهجوم الإرهابي المروع.
- [W0] 02:37:21 وأخيرًا، أعتقد أن أحد الأوهام التي تعرض لها العديد من ضحايا هذا الحدث الرهيب هو أنهم كانوا بمفردهم ولم تصلهم المساعدة.
- [W0] 02:37:33 وحقيقة وقوفك معنا في هذه اللحظات وأنا لم ننسا، تذكرني بقوة المجتمع والتواصل البشري والعمل معًا عبر الحدود من أجل الصالح العام.
- [W0] 02:37:49 لذا نشكرك على تواجدك معنا، ودعمك وتضامنك مع شعب إسرائيل محل تقدير عميق في كاتي.
- [W0] 02:38:00 أريد أن أشكرك وأشكرك على هذه الفرصة.
- [W0] 02:38:10 أعلم مدى أهمية هذا الأمر ونحن ممتنون جدًا لأننا قادرون على تقديم الدعم بهذه الطريقة.
- [W0] 02:38:19 ولدينا خبراء رائعون، بما في ذلك فيليب اليوم، الذين يتوقون حقًا للمشاركة والدعم بأي طريقة ممكنة.
- [W0] 02:38:36 أريد أن أقدم لكم الدكتور فيليب هيلدت، الذي سيقدم اليوم عرضًا حول فهم وتطبيق مبادئ الإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 02:38:51 الدكتور هيلدت هو طبيب نفسي سريري مرخص وأستاذ مشارك في قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية في المركز الطبي بجامعة راش.
- [W0] 02:39:03 وهو أيضًا مدير الأبحاث في برنامج Road Home، وهو مركز وطني للتميز للمحاربين القدامى وأسره، ومدير الاستجابة للعلاج وفعالية الوصول ومختبر التوقيت كباحث في الخدمات الصحية. الدكتور هيلد شغوف بالابتكار العقلي. علاجات الرعاية الصحية، خاصة فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة والاضطرابات الأخرى المرتبطة بالصدمات.
- [W0] 02:39:32 تركز أبحاثه على فحص كفاءة وفعالية العلاجات القائمة على الأدلة لاضطراب ما بعد الصدمة وغيره من

الاضطرابات المرتبطة بالصدمة، مثل تعاطي المخدرات واضطرابات المزاج والقلق. [W0] 02:39:50 وهدفه هو تطوير علاجات أقصر وأكثر سهولة حتى يتمكن العديد من الأشخاص من الاستفادة منها، وهذا بالضبط ما نحتاجه.

[W0] 02:39:59 لذا، شكرًا لك، دكتور هيلد، على حضورك هنا، وسأسلمك الأمر لمشاركة شرائحك وتقديمها اليوم.

[W0] 02:40:09 نعم، شكرًا جزيلًا لك، كاتي. شكرًا لك داني. أنا أكون.

[W0] 02:40:12 أنا متحمس حقًا لأن أكون هنا وأن أكون قادرًا على مشاركة هذه المعلومات معكم جميعًا عبر المكالمات وعلى منصات مختلفة.

[W0] 02:40:21 كما تعلمت منذ أن قمنا بالبحث بعدة طرق مختلفة، سأحدث، كما ذكرت كاتي، عن الإسعافات الأولية النفسية، وفي البداية كنت أتوقع أن يكون هذا العرض التقديمي أكثر تفاعلية حتى تعلمت عدد الأفراد الموجودين لدينا الاتصال.

[W0] 02:40:37 لكن جميع الشرائح مصممة بحيث يكون هناك الكثير من الخطوات العملية الموضحة للأفراد حول كيفية استخدام مبادئ علم النفس. إسعافات أولية.

[W0] 02:40:48 قليلًا عني.

[W0] 02:40:50 لقد شاركت كاتي الكثير من هذا بالفعل، لكن تركيز بحثي الرئيسي ينصب على معرفة كيف يمكننا تناول علاجات اضطراب ما بعد الصدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة وتسريعها، وهو ما يُعرف أيضًا باسم التنسيق المقنع بحيث يمكن تقديمه في وقت واحد فقط، أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من الوقت، ومن ثم تشمل اهتماماتي الأخرى كيفية استخدام التعلم الآلي والذكاء الاصطناعي لتحديد كيفية استجابة الأفراد لهذه العلاجات ومن ثم تحديد الطرق التي يصبح بها الأفراد الذين من المتوقع أن يكونوا غير مستجيبين تستجيب من خلال التدخلات الجديدة التي تضاف إلى العلاج النفسي.

[W0] 02:41:27 لقد كنت أعمل في مجال الصدمات لفترة طويلة، ويشرفني جدًا أن أتحدث إليكم جميعًا اليوم حول التدخل لعلاج الصدمات الحادة والذي يشار إليه بالإسعافات الأولية النفسية.

[W0] 02:41:40 وما سنفعله اليوم هو أننا سنأخذ خطوة إلى الوراء ونناقش ما هي الصدمة، وما هي الاستجابات الشائعة للصدمة.

[W0] 02:41:49 وستحدث على وجه التحديد عن عملية التعافي الطبيعية بالإضافة إلى العوائق التي تحول دون التعافي.

[W0] 02:41:55 وسنستخدم هذا الأساس بعد ذلك لمناقشة كيفية الاستعداد للإسعافات الأولية النفسية وخطواتها.

[W0] 02:42:01 يمكن استخدام "انظر واستمع واربط" لمساعدة الأفراد الذين يمرون بهذه الاستجابات للصدمات الحادة.

[W0] 02:42:08 سنهي المناقشة اليوم بالتركيز على الاعتبارات الأخلاقية بالإضافة إلى تأثير الصدمة على أنفسنا باعتبارنا مقدمي خدمات مختلفة.

[W0] 02:42:19 نحن نعلم أن مساعدة الآخرين يمكن أن تؤثر على أنفسنا، ومن المهم أن نراقبنا لأننا نقدم بعضًا من هذه الخدمات للآخرين.

[W0] 02:42:30 عندما نتحدث عن الصدمة وعندما تفكر في الصدمة، واعتمادًا على تدريبك والمواد التي اعتدت عليها عادةً، هناك عدد من التعريفات المختلفة.

[W0] 02:42:40 ولكن ما نحاول القيام به هو أن نأخذ تعريفًا واسعًا نسبيًا للصدمة، والذي يشير، وفقًا لجمعية علم النفس الأمريكية، إلى أي تجربة مزعجة تؤدي إلى خوف كبير، أو عجز، أو انفصال، أو ارتباك، أو غيرها من المشاعر التخريبية الشديدة بما يكفي للشعور بها. آثار سلبية طويلة الأمد على موقف الشخص وسلوكه وجوانب الأداء الأخرى.

[W0] 02:43:05 وبالتالي فإن الصدمة على وجه التحديد يمكن أن تحدث بعدة طرق مختلفة.

[W0] 02:43:08 نحن لا ننظر إلى أي حدث معين.

[W0] 02:43:12 يمكن أن يكون سبب ذلك السلوك البشري مثل الحرب أو الاغتصاب أو الحوادث الصناعية أو الحوادث التي تسببها الطبيعة مثل الزلازل أو الفيضانات.

[W0] 02:43:22 وهذا التعريف الواسع هو الذي نريد المضي قدمًا فيه في هذا العرض، مع العلم أنه ينطبق كثيرًا على الوضع الحالي في إسرائيل، ولكن أيضًا على حوادث أخرى.

[W0] 02:43:33 لذا نأمل أن يرشدكم هذا التدريب جميعًا في الاستجابة للكوارث والأحداث الحرجة الأخرى التي تتجاوز الوضع الحالي أيضًا.

[W0] 02:43:42 لذلك عندما نفكر في التجارب المؤلمة، فإننا نفكر في الحوادث الخطيرة، والأحداث السيئة الشائعة أو المتعلقة بالنشر، والاعتداءات الجنسية أو الجسدية، والحالات الطبية الخطيرة.

[W0] 02:43:53 ثم لدينا أيضًا، كما ذكرنا، الكوارث الطبيعية، والكوارث التي يسببها الإنسان مثل الإرهاب، فضلًا عن نفسي

- الأعراض المعدية.
- [W0] 02:44:04 عندما تفكر في هذه الأنواع من التجارب المؤلمة، فإنها تختلف في بعض الجوانب حيث أن بعضها شخصي بطبيعته، في حين أن البعض الآخر ليس شخصيًا، مما يعني أنه يشمل فردين.
- [W0] 02:44:17 لذا فإن الكوارث الطبيعية على سبيل المثال، أو تفشي الأمراض المعدية لا يسببها البشر.
- [W0] 02:44:22 وأحد الأشياء التي تخبرنا بها الأدبيات هو أن الأحداث التي تنطوي على صدمة شخصية تميل إلى أن يكون لها تأثير سلبي أكثر خطورة على الأفراد.
- [W0] 02:44:33 لذلك هذا مجرد شيء يجب الاحتفاظ به في الجزء الخلفي من عقلك.
- [W0] 02:44:35 بينما نستعرض هذا العرض اليوم، يمكن تصنيف الصدمة نفسها إلى مرحلتين مختلفتين.
- [W0] 02:44:43 لدينا مرحلة حادة تشير عادةً إلى حدث واحد لا يجب أن يحدث خلال فترة زمنية معينة، ولكنه حدث واحد، وهذا يؤدي في معظم الأوقات إلى تأثيرات قصيرة المدى.
- [W0] 02:44:55 يمكننا أيضًا أن نرى التجارب المؤلمة ذات الطبيعة المزمنة.
- [W0] 02:44:59 إذن هذه حوادث متكررة حيث يتعرض شخص ما لها لفترة طويلة من الوقت.
- [W0] 02:45:05 وبعد ذلك سنناقش أيضًا، خاصة في نهاية هذا، كيف تبدو الصدمة الثانوية أو غير المباشرة، وهي التعرض غير المباشر من خلال الارتباط العاطفي، على سبيل المثال.
- [W0] 02:45:16 من وجهة نظر مقدم الخدمة، هذه هي التفاعلات التي نجربها مع عملائنا أو مع الأفراد الذين نعمل معهم من خلال تقديم الإسعافات الأولية النفسية والأثر الذي قد يحدثه ذلك علينا وما يمكننا القيام به حيال ذلك.
- [W0] 02:45:30 الشيء الوحيد الذي يجب ملاحظته خلال هذا العرض التقديمي هو أنني سأستخدم بعض المصطلحات بالتبادل.
- [W0] 02:45:34 سأستخدم مصطلحات كارثة الصدمة، في كثير من الأحيان بالتبادل، وأيضًا الكلمات فرد وناجي.
- [W0] 02:45:42 لذلك فقط كن على علم بذلك.
- [W0] 02:45:44 بينما أستعرض هذا العرض التقديمي، أريد الآن تحويل التركيز للحديث عن استجابات الصدمات الحادة الشائعة وعلى نطاق واسع، يمكن تجميعها في أعراض معرفية قد يعاني منها الأفراد من أعراض عاطفية وأعراض جسدية وأعراض سلوكية وأعراض شخصية.
- [W0] 02:46:04 لذلك دعونا ننظر إلى الأعراض المعرفية أولاً، الأعراض المعرفية الرئيسية التي قد تلاحظها لدى الأفراد الذين عانوا من استجابات الصدمة قد تشمل الارتباك أو الارتباك في الأفكار أو استرجاع الحدث، والشعور كما لو أن الحدث يحدث مرة أخرى، وقد يكون لدى الأفراد صعوبة في التركيز أو قد يكون لديهم فجوات في الذاكرة تتعلق بالصدمة، كما قد يصابون بالذهول بسهولة كرد فعل على التجربة المؤلمة من حيث الأعراض العاطفية، وقد يعاني الأفراد من خوف أو قلق شديدين.
- [W0] 02:46:42 قد يصبحون سريع الانفعال أو لديهم تقلبات مزاجية ملحوظة للآخرين أو قد يشعرون أيضًا بشعور بالخدر أو الانفصال في تجارب أخرى شائعة استجابةً للصدمة الحادة، مثل الشعور بالذنب أو الخجل والتساؤل عما إذا كان يمكن لشخص ما أن يكون لديه أو ينبغي أن يكون لديه القيام بشيء مختلف بالإضافة إلى التعبير عن الغضب أو السلوكيات العدوانية.
- [W0] 02:47:07 لذا، فيما يتعلق بالأعراض الجسدية، تكون هذه الأعراض مرئية في كثير من الأحيان، وأحياناً يتم تجميعها معاً في شكل يسمى نوبة الهلع. ولكن هناك المزيد لهذا.
- [W0] 02:47:18 الشيء الذي قد تراه هو أن الشخص يعاني من فرط التنفس أو يعاني من ضيق في التنفس، أو صعوبة في استنشاق الهواء.
- [W0] 02:47:25 قد يكون لديهم زيادة في معدل ضربات القلب أو خفقان.
- [W0] 02:47:29 لذا، لاحظوا حقًا المشاعر في صدورهم، والشعور كما لو أنهم يعانون من حالة طبية طارئة، وهو ما قد يحدث أو لا. وسنناقش أهمية التدخل في هذا الأمر.
- [W0] 02:47:38 والاطمئنان على الأفراد.
- [W0] 02:47:41 قد تلاحظ أن بعض الأفراد يعانون من الارتعاش أو الاهتزاز الذي لا يمكن السيطرة عليه عادة، بينما قد يعاني آخرون من ضائقة معوية أو تعب أو إرهاق من حيث الأعراض السلوكية، ويميل الأفراد إلى محاولة تجنب التذكير بالأحداث المؤلمة بعد التعرض للصدمة الحادة.
- [W0] 02:48:03 وقد ينتهي بهم الأمر أيضًا إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية والبدء في عزل أنفسهم.
- [W0] 02:48:09 يُظهر بعض الأفراد اضطرابات في النوم أو قد يعانون من كوابيس أو رعب ليلي استجابةً للحدث المؤلم.
- [W0] 02:48:19 في كثير من الأحيان نرى زيادة في اليقظة المفرطة.

- [W0] 02:48:21 لذا كن على أهبة الاستعداد أو كن في حالة تأهب مفرط بشأن الموقف والمخاطر المحتملة التي قد تكون موجودة.
- [W0] 02:48:29 ومن ثم نرى أيضًا الأفراد يخاطرون بشكل متزايد في بعض الأحيان ويصبحون أكثر اندفاعًا.
- [W0] 02:48:37 وأخيرًا، نرى بعض التغييرات في الاستجابة للصدمة الحادة في المواقف الشخصية.
- [W0] 02:48:45 لذا فإن الأفراد الذين تعرضوا لصدمة حادة قد يواجهون صعوبة في الثقة بالآخرين.
- [W0] 02:48:51 قد يواجهون صعوبات في الحفاظ على العلاقات أو البقاء فيها.
- [W0] 02:48:55 وقد ينسحبون عاطفيًا من أحبائهم، على الرغم من أنهم قد يظلون حاضرين في العلاقة.
- [W0] 02:49:00 قد يكونون أقل توفيرًا عاطفيًا ونرى في كثير من الأحيان انخفاضًا في العلاقة الحميمة أو الاهتمام الجنسي بالإضافة إلى الميل إلى الإفراط في الحماية تجاه أحبائهم، في كثير من الأحيان بهدف الحفاظ على سلامة كل من حولهم، حتى في المواقف التي تكون أكثر أمانًا بشكل موضوعي.
- [W0] 02:49:18 حيث قد لا تكون هناك حاجة لمثل هذه الحماية المفرطة.
- [W0] 02:49:22 ومن المهم أن نلاحظ أن كل هذه مجرد أمثلة.
- [W0] 02:49:27 وهذا لا يعني أن الفرد الذي يتعرض لتجربة صدمة حادة يغير كل هذه الأعراض أو حتى الأعراض في كل هذه الفئات.
- [W0] 02:49:36 لذلك قد يعاني الأفراد من بعض الأعراض المعرفية وبعض الأعراض الجسدية، ولكن قد لا تظهر عليهم أي أعراض شخصية، على سبيل المثال.
- [W0] 02:49:43 لذا فإن الجمع بين كيفية تعرض الأفراد للصدمة من حيث أعراضهم هو أمر فريد للغاية.
- [W0] 02:49:53 من المهم أن نلاحظ أن كل شخص يعاني من الصدمة بشكل مختلف.
- [W0] 02:49:57 لذلك، على الرغم من أن بعض الصدمات مشتركة أو أن شخصين قد يمران بنفس التجربة المؤلمة، فإن هذا لا يعني أن نتائجها أو أعراضها نتيجة لذلك هي نفسها. إنه عكس ذلك تمامًا.
- [W0] 02:50:13 نحن نعلم أن كل فرد يعالج ردود أفعال الصدمة بشكل مختلف تمامًا، وبالتالي يكون له أيضًا نتائج مختلفة بعد التجارب المؤلمة، ونحن عادةً ما نصنف تجارب الصدمة أو المواقف العصبية من حيث عدم وجود تأثير وظيفي أو الحد الأدنى منه.
- [W0] 02:50:32 وهذا يعني، على سبيل المثال، أن الفرد قد يكون أكثر عصبية قليلاً عما كان عليه قبل الصدمة الحادة.
- [W0] 02:50:42 والفئة الثانية هي التأثير الوظيفي المعتدل.
- [W0] 02:50:45 قد يبدو هذا وكأنه شعور بالانفصال عن الآخرين أو التغيب بشكل متزايد عن العمل.
- [W0] 02:50:53 لذلك نلاحظ أن الصدمة كان لها تأثير على قدرتهم على العمل ومن ثم الفئة الأخيرة وهي التأثير الوظيفي الشديد، حيث ننظر حقًا إلى الأفراد الذين لم يعودوا قادرين على إكمال أنشطة الحياة اليومية.
- [W0] 02:51:08 لذلك لم يعودوا قادرين على الاعتناء بأنفسهم كما كانوا يفعلون قبل الحدث الصادم.
- [W0] 02:51:13 وقد لا يكون ذلك بسبب الأعراض الجسدية أو الإصابات فقط.
- [W0] 02:51:17 قد يكون هذا أيضًا تأثيرًا نفسيًا للصدمة.
- [W0] 02:51:20 ويرتبط هذا في كثير من الأحيان بفقدان الوظيفة أو بالتأثيرات على أداء الأسرة حيث يكون ملحوظًا عندما نفكر عندما تؤثر الصدمة على الأفراد.
- [W0] 02:51:35 وهذا يختلف أيضًا.
- [W0] 02:51:36 مرة أخرى، يتفاعل كل فرد بشكل فريد مع الصدمة.
- [W0] 02:51:40 قد يلاحظ بعض الأفراد ظهور الأعراض مباشرة بعد الحدث الصادم، بينما يعاني أفراد آخرون من تأخر ظهور الأعراض.
- [W0] 02:51:49 لذلك قد يخرجون من الاستجابة للصدمة الحادة، ويبدو أنهم بخير، وبعد أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات، أثناء معالجتهم لما حدث قد يبدأون في ظهور الأعراض.
- [W0] 02:52:00 كما أجرينا مؤخرًا دراسة تبحث في المحاربين القدامى الذين انخرطوا في أنشطة حربية، وقد تعرض الكثير من هؤلاء الأفراد لما يسمى بالأحداث الصارة أخلاقيًا.
- [W0] 02:52:13 وما لاحظناه في مقابلاتنا مع هؤلاء الأفراد هو أن الكثير منهم وصفوا عدم ظهور أي أعراض ملحوظة على الرغم من معرفتهم بما كانوا يفعلون، وكان انتهاكًا لأخلاقيهم ومعتقداتهم الراسخة حتى وقت لاحق، حتى عودتهم من الخدمة، حتى سنوات بعد ذلك.
- [W0] 02:52:30 وعادةً ما يتعلق الأمر بالحصول على مزيد من الوقت لمعالجة ما حدث أثناء الموقف.

- [W0] 02:52:37 كل هذا يعني، لا تفترض أن تجربة الصدمة التي تعرض لها شخص ما هي نفسها تمامًا التي مر بها الشخص المجاور له أو أي شخص آخر مر بموقف مماثل.
- [W0] 02:52:47 نحن جميعًا مختلفون.
- [W0] 02:52:52 بالإضافة إلى ذلك، يمكن للصدمة أن تعطل حقًا الطريقة التي ننظر بها إلى العالم، وكيف نرى أنفسنا، وكيف ننظر إلى الآخرين.
- [W0] 02:52:59 نشير في كثير من الأحيان إلى هذا باسم المخططات المعرفية.
- [W0] 02:53:02 هذه هي الخرائط، الخرائط الذهنية التي نصنعها للعالم وللآخرين ولأنفسنا.
- [W0] 02:53:11 هناك ثلاثة مخططات محددة أريد أن أتناولها كجزء من هذا لأنها أصبحت ذات صلة متزايدة بالإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 02:53:18 الأول هو مخطط السلامة.
- [W0] 02:53:22 نشير إلى هذا لأنه يؤثر على اعتقاد الشخص بأنه قادر على البقاء بعيدًا عن الأذى أو الخطر.
- [W0] 02:53:30 لذلك، لدي القدرة على الحفاظ على سلامتي وسلامة الآخرين، على سبيل المثال، ويساعدني هذا المخطط في تقييم مخاطر مواقف معينة واتخاذ القرارات المرتبطة بها.
- [W0] 02:53:43 لذا، إذا أدركت أن الموقف قد يكون خطيرًا، فلدي القدرة على اتخاذ قرار بالتصرف بطريقة معينة للحفاظ على سلامتي وسلامة الآخرين.
- [W0] 02:53:55 ما يحدث عندما نواجه حدثًا صادمًا أو ما يمكن أن يحدث هو أنه يحطم مخطط الأمان لدينا ويؤدي إلى مشاعر الضعف والإثارة المفرطة.
- [W0] 02:54:04 لذلك قد يكون لدي شعور بأنني بحاجة إلى أن أكون على أهبة الاستعداد دائمًا، وأن أكون دائمًا على اطلاع بالخطر لأنه قد يكون كامئًا في كل مكان حرقياً.
- [W0] 02:54:13 ولذا فإن نظامي يعمل باستمرار على زيادة السرعة.
- [W0] 02:54:18 سبب أهمية ذلك للإسعافات الأولية النفسية أو PFA، هو أن استعادة الشعور بالأمان أمر بالغ الأهمية حتى تتمكن من المضي قدمًا في علم النفس والإسعافات الأولية الأخلاقية.
- [W0] 02:54:31 إذا لم يشعر الفرد بالأمان، فلن يكون هناك سوى القليل مما سيتبرسخ في ذهنه عندما نحاول ربطه بالموارد أو عندما نحاول الاستماع إليه، لأنه مرة أخرى، يحاولون حماية أنفسهم ولا يفعلون ذلك. يميلون إلى الانخراط في المحادثة التي تحدث مع المساعدين.
- [W0] 02:54:50 المخطط الثاني الذي نريد التحدث عنه هو الثقة.
- [W0] 02:54:53 إنه توقع أن يتصرف الآخرون بطريقة موثوقة وعادلة ويمكن التنبؤ بها.
- [W0] 02:54:59 وهذا هو في الحقيقة أساس كل التفاعلات الاجتماعية وعلاقات الارتباط التي لدينا عندما نمر بتجربة مؤلمة.
- [W0] 02:55:09 ما يمكن أن يحدث هو أن الثقة التي كانت لدينا في الأفراد، سواء كانوا قريبين منا أو من الإنسانية نفسها، تبدأ في التلاشي.
- [W0] 02:55:19 وهذا يمكن أن يسبب انقطاعًا في قدرتنا على العمل مع الأفراد.
- [W0] 02:55:24 اقتربنا من الآخرين وقد يؤدي ذلك إلى العزلة أو الانسحاب وما إلى ذلك.
- [W0] 02:55:31 لأنني ربما أعتقد الآن أنه لم يعد من الممكن الوثوق بالأفراد الآخرين فيما يتعلق بالإسعافات الأولية النفسية أو الإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 02:55:40 من المهم حقًا أن نبدأ في إقامة علاقة مع الأفراد وأن نبدأ في إعادة بناء تلك الثقة لأن الثقة وخاصة الدعم الاجتماعي المرتبط بشكل مباشر بالقدرة على الثقة بالآخرين هو أحد المجالات الرئيسية التي يحتاجها البشر للتعافي من الأمراض الحادة. المواقف المؤلمة.
- [W0] 02:56:02 المخطط الأخير الذي نريد مناقشته هو القوة أو السيطرة.
- [W0] 02:56:06 إنه الإيمان بقوة الفرد وقدرته على التأثير على النتائج.
- [W0] 02:56:11 بمعنى آخر، الاعتقاد بأن لدي القدرة على إحداث تغيير أو إحداث فرق أو أنني أستطيع القيام بأشياء معينة، يمكننا من تحديد الأهداف واتخاذ القرار وحل المشكلات وما يحدث عندما نختبر ما يمكن أن يحدث عندما إن ما نواجهه من أحداث صادمة هو أننا قد نتصور كما لو أننا لم نعد نتحكم في الموقف يعني الأشياء أو الأشخاص الذين اعتدنا السيطرة عليهم من قبل.
- [W0] 02:56:40 ونتيجة لذلك، قد ينتهي الأمر ببعض منا إلى الشعور بالعجز، كما لو أنه لا يوجد شيء يمكننا القيام به من أجل

تغيير الوضع من حيث الإسعافات الأولية النفسية، فمن المهم حقًا أن نحاول مساعدة الأفراد على رؤية كل ما فعلوه. ويمكننا القيام به لدعم تعافيتهم حتى نساعدهم على استعادة القدرة على الشعور بالتمكين ونساعدهم على استعادة كفاءتهم الذاتية.

[W0] 02:57:06 كل هذا سيسهل بعد ذلك قدرة الفرد على التعامل بشكل أكثر تكيفًا مع حالة الصدمة الحادة بالإضافة إلى الأعراض الناتجة عنها.

[W0] 02:57:19 يعد وضع المخططات في الاعتبار أمرًا مهمًا لأنها تؤثر حقًا على كيفية تفاعل الأفراد مع الصدمة وكيفية تعاملنا معهم في الإسعافات الأولية النفسية.

[W0] 02:57:33 لذلك عندما نتعمق أكثر في الشعور بالأمان، تحدثنا عن الكثير من هذه الأشياء، ولكن المفتاح هنا هو أن الأفراد الذين يتأثر إحساسهم بالأمان بالصدمة، قد يحولون تركيزهم نحو اكتشاف التهديد.

[W0] 02:57:48 إنهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر حذرًا بحثًا عن التهديد المستمر.

[W0] 02:57:52 لذا فإن قدرتهم على التواجد في اللحظة وإجراء محادثات مع الأفراد مع المساعدين يمكن أن تتأثر بذلك أيضًا، لأن نظامهم ونظامهم البيولوجي يبحث عن هذه التهديدات في البيئة، ولا يسمح لهم بالبقاء منخرطين في المحادثات من مكان ما. الناحية السلوكية، فإن الشعور بالأمان، إذا تم تعطيله، يمكن أن يؤدي إلى تجنب الأشخاص أو الأماكن أو المواقف.

[W0] 02:58:19 كما يميل الأفراد في كثير من الأحيان إلى الاعتماد على سلوكيات السلامة.

[W0] 02:58:23 لذلك فإنهم يبحثون عن الطمأنينة المستمرة أو يقومون بفحص أشياء معينة بشكل إلزامي مثل أقفال منازلهم وأبوابهم وما إلى ذلك، وهو أمر مؤسف.

[W0] 02:58:33 نحن أيضًا، إذا لم أشعر بالأمان، يكون من الصعب جدًا علي أحيانًا الانخراط في المواقف الاجتماعية والحفاظ على العلاقات لأنني لا أعرف أبدًا ما الذي سيحدث فيها.

[W0] 02:58:42 ونتيجة لذلك، قد ينتهي بي الأمر بالعزلة عن الأفراد لأنني بمفردي، لدي سيطرة أكبر على إحساسي بالأمان.

[W0] 02:58:50 ولذا فإن ما نراه أحيانًا هو أن دائرة العلاقات الاجتماعية تتضاءل كلما انخفض الشعور بالأمان من حيث الثقة، وقد نلاحظ أن الأفراد قد يتوقعون الخيانة، أنه بمجرد كسر الثقة من فرد واحد من خلال حالة صدمة حادة، قد يتوقعون أن الثقة ستُكسر دائمًا مع الأفراد. سوف يخونني الناس دائمًا.

[W0] 02:59:20 قد يعتقد أن الأفراد الموجودين عاطفيًا ونتيجة لذلك قد يصبحون أكثر حذرًا، وكلما كنت أكثر حذرًا، كلما كان من الصعب بالنسبة لي إقامة علاقات حميمة وحقيقية مع الآخرين لأنني لا أشارك الكثير من نفسي حقًا.

[W0] 02:59:35 أحتفظ بالكثير من هذا لنفسني، مما يمنعني بعد ذلك من تكوين علاقات ذات معنى وعميقة ترتبط أيضًا بالشفاء من حيث إحساسنا بالقوة والسيطرة.

[W0] 02:59:51 تحولنا، يميل تركيزنا إلى التحول من قدرة الآخرين على التأثير على الأحداث، إلى نوع من القوة الخارجية التي تؤثر على الأحداث.

[W0] 03:00:03 مرة أخرى، يؤدي ذلك إلى هذا الشعور بالعجز، والشعور بأنني غير فعال، ولا يوجد شيء يمكنني فعله لتغيير المواقف بشكل أكبر مما يغذي حلقة العجز، وبالتالي ما يحدث مع الأفراد الذين يشعرون بأنهم أقل قوة وأقل سيطرة قد يكون لديهم شعور متزايد بالخوف والقلق لأن الأمور يمكن أن تحدث لهم.

[W0] 03:00:28 وهناك وعي أكبر بهذه الأنواع من المواقف التي قد تشكل خطراً أو تهديدات أخرى ليسوا مسؤولين عنها.

[W0] 03:00:38 وقد يؤدي أيضًا إلى الاعتماد المفرط على الآخرين أو الابتعاد الشديد عنهم.

[W0] 03:00:44 لذلك قد يبتعد الأفراد عن الموقف.

[W0] 03:00:47 مرة أخرى، يعزلون أنفسهم أكثر ويواجهون صعوبة أكبر في الحفاظ على العلاقات.

[W0] 03:00:52 لأنه في العلاقة، في كثير من الأحيان يتعلق الأمر بتفاعل شخصين أو أكثر مع بعضهم البعض، مما يسمح أو يتطلب من الفرد أن يتخلى أو يتخلى عن بعض السيطرة التي كان يتمتع بها في البداية.

[W0] 03:01:09 الشيء الجميل هو أنه على الرغم من أن بعض هذه المخططات يمكن أن تتغير وعلى الرغم من أن الأفراد قد يعانون من أعراض بعد الاستجابات للصدمة الحادة، فنحن جميعًا كيشر نمثل القدرة، القدرة الفطرية، لذلك ولدنا بها للتعافي من الشدائد. ومن الأحداث المؤلمة.

[W0] 03:01:28 وهذا ما نسميه عملية التعافي الطبيعية.

[W0] 03:01:31 لدينا جميعًا هذا الأمر المدمج في نظامنا، وهناك عدد من الدراسات التي توضح هذا الأمر بشكل واضح للغاية. لقد نسيت الاقتباس هنا.

[W0] 03:01:40 هذا من الدكتورة باربرا روثباوم وزملاؤها من أوائل التسعينيات، وقاموا بتقييم الأفراد الذين تعرضوا للاغتصاب أو

- الاعتداءات غير الجنسية وقاموا بتقييم النسبة المئوية للأفراد في الدراسة الذين عانوا من اضطراب ما بعد الصدمة في نقاط زمنية مختلفة من أسبوع إلى شهر واحد، واثنين أشهر وثلاثة أشهر وستة أشهر و12 شهراً.
- [W0] 03:02:05 يمكنك أن ترى هنا في الشريط الأحمر الممثل لضحايا الاغتصاب أن ما يقرب من 90% من الأفراد استوفوا معايير اضطراب ما بعد الصدمة بعد أسبوع واحد من الاغتصاب.
- [W0] 03:02:18 ومع ذلك، عندما تنظر مع مرور الوقت، تنظر إلى شهر واحد، شهرين، ثلاثة أشهر، ستة أشهر، وصولاً إلى 12 شهراً، تلاحظ أن نسبة الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة تنخفض بشكل كبير وتنخفض إلى ما يقرب من 30%، بعد 12 شهراً من الاغتصاب الأولي.
- [W0] 03:02:36 الشيء المهم الذي يجب معرفته هنا هو أن هذه كانت دراسة رصدية بحتة. ولم يكن هؤلاء أفراداً خضعوا للعلاج.
- [W0] 03:02:43 كان هؤلاء أفراداً تم تقييمهم ببساطة بمرور الوقت.
- [W0] 03:02:46 وما يظهره هذا هو أن الأعراض التي عانوا منها انخفضت بشكل طبيعي مع مرور الوقت.
- [W0] 03:02:54 ونحن نرى الشيء نفسه بالنسبة للاعتداءات غير الجنسية مع معدل تعافي أكثر جذرية.
- [W0] 03:03:00 والنقطة الرئيسية هنا هي أنه حتى بدون التدخل لعدد من الأفراد، فإن الأعراض ليست بالضرورة دائمة.
- [W0] 03:03:11 وجدت دراسة مماثلة أجراها بيترزك وزملاؤه في عام 2014، والتي استطلعت آراء حوالي 40 ألف شرطي استجابوا لهجمات مركز التجارة العالمي، شيئاً مشابهاً إلى حد ما.
- [W0] 03:03:22 لذلك قاموا بتقييم الأفراد مع مرور الوقت.
- [W0] 03:03:25 على مدار عدة سنوات، قاموا بعد ذلك بتجميع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة التي يعانون منها، وأعراض الإجهاد اللاحق للصدمة من حيث شدتها.
- [W0] 03:03:34 وما حدوده هو أنه عندما تنظر إلى هذه المسارات، وخاصة المسار السفلي، لا أعرف إذا كنت تستطيع رؤية الفأرة، ولكن المسار السفلي، والذي يسمى مسار المقاومة، والذي يشكل 77.8% من الأفراد.
- [W0] 03:03:50 لذلك، على الرغم من الاستجابة لشيء كان صادمًا للغاية، فإن الغالبية العظمى من الأفراد لم تظهر عليهم أيًا أعراض جوهرية لضغط ما بعد الصدمة.
- [W0] 03:04:00 كما حددوا أيضًا أن الأفراد الذين عبروا فوراً عن استجابتهم لهجمات مركز التجارة العالمي، عن أعراض شديدة إلى حد ما من الإجهاد اللاحق للصدمة، انتهى بهم الأمر إلى التعافي.
- [W0] 03:04:12 وهذا يشكل 8.4%.
- [W0] 03:04:15 وإذا نظرت إلى هذا بمرور الوقت، على مدار عدة سنوات، في نهاية الدراسة، فإن 86% من الأفراد لم يستوفوا معايير اضطراب ما بعد الصدمة.
- [W0] 03:04:24 مرة أخرى، مع الإشارة إلى حقيقة أنه على الرغم من المرور بشيء صادم للغاية، إلا أن الأفراد قد لا يطورون بالضرورة عواقب طويلة المدى فيما يتعلق بصحتهم العقلية.
- [W0] 03:04:34 لدينا القدرة على التعافي بالفطرة.
- [W0] 03:04:39 وبعد ذلك، أظهرت الدراسة النهائية التي أجراها بونانو وزملاؤه، والتي نظرت في 3000 من أفراد الجيش الأمريكي المنتشرين على مدار ست سنوات، شيئاً مشابهاً جداً هنا مرة أخرى.
- [W0] 03:04:49 سوف تكرر القصة نفسها نوعاً ما، حيث أن الغالبية العظمى من الأفراد، 83%، ظلوا بدون أعراض في حوالي 8% ممن ظهرت عليهم أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة المعتدلة في البداية وانتهى بهم الأمر إلى التعافي بحلول نهاية فترة الستة أعوام.
- [W0] 03:05:07 مرة أخرى، ما يقرب من 91% لم يستوفوا معايير اضطراب ما بعد الصدمة في نهاية العلاج.
- [W0] 03:05:13 وبالتحديد عن حقيقة أنه حتى بدون التدخل، يمكن لبعض الأفراد التعافي من التجارب المؤلمة أو السلبية.
- [W0] 03:05:23 فيليب، أريد أن أشير إلى أن هناك سؤال في الدردشة. لا أعرف إذا كنت رأيت ذلك.
- [W0] 03:05:26 تقول، هل هناك عملية شفاء طبيعية من الصدمات المزمنة أو المتكررة عندما تتوقف نهائياً؟
- [W0] 03:05:34 نعم، هذا سؤال مثير للاهتمام للغاية.
- [W0] 03:05:36 لذا فإن كل هذه الدراسات تنظر في الواقع إلى أحداث صادمة أكثر حدة.
- [W0] 03:05:40 هناك دراسات طويلة المدى تبحث في الأفراد الذين عانوا من أعراض الإجهاد المزمن بعد الصدمة مثل الاعتداء الجنسي المتكرر طوال فترة الطفولة.
- [W0] 03:05:51 يظهر بعض هؤلاء الأفراد انخفاضاً في الأعراض، لكن البيانات هنا في المقام الأول تبحث في المزيد من الفترة

الحادة.

- [W0] 03:05:59 لذلك ليس شيئاً عاش معه الأفراد لفترة طويلة.
- [W0] 03:06:02 عادة، بمجرد أن تؤسس نفسها، فإنها تتطلب بعض التدخلات الرسمية التي سيتم مناقشتها كجزء من ورش العمل الإضافية التي تحصل عليها من خلال سلسلة المحاضرات هذه.
- [W0] 03:06:12 فيما يتعلق باضطراب ما بعد الصدمة الفعلي وأنواع العلاج الأخرى.
- [W0] 03:06:18 هناك بعض الأسئلة التي يبدو أنها مرتبطة بهذه الشريحة في الأسئلة والأجوبة. هل تريد مني أن أقرأهم؟
- [W0] 03:06:25 نعم، آسف، لم أقم بسحبها، لذا إذا استطعت، سيكون ذلك رائعاً.
- [W0] 03:06:28 نعم.
- [W0] 03:06:29 فيما يتعلق بالاستجابة المتأخرة مقابل الاستجابة الفورية، وأعراضها، هل هناك مجموعات من الأعراض أكثر شيوعاً في البداية الحادة مقابل البداية المتأخرة؟
- [W0] 03:06:42 نعم، هذا سؤال عظيم.
- [W0] 03:06:43 لذا، فيما يتعلق بالاستجابات للصددمات الحادة، فإننا في كثير من الأحيان نرى الأعراض الفسيولوجية تظهر بسرعة نسبياً.
- [W0] 03:06:50 لذلك هناك تغيير في أعراض فرط الاستيقاظ التي يعاني منها الأفراد، في حين أن الأعراض الأخرى مثل سلوكيات التجنب أو التغيرات في كيفية رؤية الناس للعالم أو كيف يشعرون في نهاية المطاف، تميل تلك الأعراض إلى التخلف قليلاً، خلف الأعراض الفسيولوجية المباشرة ردود الفعل التي تبدو وكأنها قلق شديد.
- [W0] 03:07:13 والسؤال الأخير هو: هل نعرف من المتوقع أن تظهر عليه الأعراض لاحقاً؟ هل نعرف شيئاً عن تلك المجموعة؟
- [W0] 03:07:23 هذا سؤال رائع.
- [W0] 03:07:26 نحن لا نعرف، كمجال، الكثير عن الأشخاص الذين سيظهرون الأعراض في وقت لاحق ومن لن يصابوا بها.
- [W0] 03:07:32 هناك بعض عوامل الخطر التي سيسير عليها هذا العرض فعلياً ونريد أن نراقبها، لكن المجال ليس في الوقت الحالي في مكان نعرف فيه بالضبط ما الذي يعرض شخصاً ما لخطر كبير لتطویر أي من الأمراض العقلية على المدى الطويل. العواقب الصحية.
- [W0] 03:07:47 لدينا بعض الأفكار الجيدة جداً، ولكن هناك الكثير من العمل الذي يتعين علينا القيام به في هذا المجال لمساعدتنا حقاً في تحديد ذلك.
- [W0] 03:07:53 لكن نعم، عوامل الخطر تأتي بعد ذلك لأن هذا ما نريد أن نبحث عنه.
- [W0] 03:07:56 أيضاً، عندما نقوم بالإسعافات الأولية النفسية لمحاولة القضاء عليهم في مهدهم في أقرب وقت ممكن لإعداد شخص ما على بعض مسارات التعافي الموجهة
- [W0] 03:08:14 هل كانت تلك كاتي؟ لم يكن لدي سؤال وجواب مفتوح.
- [W0] 03:08:17 يمكننا المضي قدماً وسأواصل البحث عن الأسئلة ونعم، أقدر مشاركتك لأنه لم يكن لدي هذا الأمر.
- [W0] 03:08:27 تمام. هناك نذهب.
- [W0] 03:08:29 لذا من سأل سؤالاً حول ما الذي نعرفه عن من سيصاب بهذه الأعراض ومن لن يصاب بها، فقد جاء ذلك في توقيت مثالي لأن هذا هو بالضبط ما سنتحدث عنه بعد ذلك.
- [W0] 03:08:40 لذا كما ذكرت، فإن مجال الصدمات ليس لديه فهم كامل لما يجعل شخصاً ما من المحتمل جداً أو غير المحتمل أن يصاب باضطراب ما بعد الصدمة.
- [W0] 03:08:51 ومع ذلك، نحن نعلم أن عوامل مثل تجنب السلوكيات والإدراك غير التكيفي ونقص الدعم الاجتماعي تعرض الأفراد لصعوبات متزايدة في التعافي.
- [W0] 03:09:03 لذا، إذا كنت أتجنب بعض التذكيرات المتعلقة بالصدمة، وإذا كنت أرى نفسي غير قادر على التعامل مع المواقف الصعبة، وإذا لم أحصل على أي دعم من الأصدقاء أو العائلة أو المنظمات الأخرى، فأنا في خطر متزايد للتعافي.
- [W0] 03:09:20 الآن، هذه ليست معادلة 1 إلى 1.
- [W0] 03:09:22 لذا فإن مجرد وجود كل هذه العوامل بداخلي، لا يعني أنني لن أتعافى.
- [W0] 03:09:27 إنه يعرضني لخطر أعلى قليلاً لتطویر أعراض طويلة المدى.
- [W0] 03:09:33 ولذا عندما نفكر في الإسعافات الأولية النفسية، نريد أن نراقب أفرادنا المنخرطين في أي من هذه الخصائص أو الذين لديهم أي من هذه الخصائص ونرى ما إذا كان بإمكاننا التدخل مبكراً لوضعهم على طريق التعافي.

- [W0] 03:09:49 عند الحديث عن دور التجنب، فإن سلوكيات التجنب الإضافية عادة ما تكون ذات نوايا حسنة للغاية.
- [W0] 03:09:56 إذا مررت للتو بشيء مؤلم للغاية بالنسبة لي كإنسان، فلدي الدافع لتجنب الألم والبحث عن المتعة.
- [W0] 03:10:06 إذا كان هناك شيء خطير، أريد تجنب ذلك.
- [W0] 03:10:09 وهكذا، على المدى القصير، يمكن أن يكون هذا التجنب تكييفًا للغاية.
- [W0] 03:10:12 قد يقلل ذلك من التعرض للمحفزات المؤلمة أو المواقف الخطيرة، ولكنه قد يساعدني أيضًا في تقليل انزعاجي.
- [W0] 03:10:21 لذلك قد يتم تخزين ردود أفعالي العاطفية عن طريق التجنب.
- [W0] 03:10:25 ومع ذلك، هناك جانب سلبي كبير لذلك، لأن التجنب يعزز نفسه بنفسه، وقد أظهر التمرين والأبحاث بمرور الوقت أن تأثير التجنب على المدى الطويل يمكن أن يكون ضارًا لأنه يزيد من تفاعل نفسه. إذن ماذا نعني بهذا؟
- [W0] 03:10:42 تخيل أنني مررت بشيء مؤلم للغاية وأنا في منزلي وأشعر بالأمان إلى حد ما.
- [W0] 03:10:49 لكن الخروج يذكرني بهذا الوضع المؤلم.
- [W0] 03:10:53 لذا، كلما بدأت بالتفكير في ضرورة الخروج للخارج، قل القلق لدي وقد أبدأ في التفكير في حدوث أشياء سيئة. وهذا سوف يحدث مرة أخرى.
- [W0] 03:11:05 قد أصاب أنا، وقد يُصاب الآخرون.
- [W0] 03:11:07 ولذلك مع تزايد قلقي وشعوري بعدم الارتياح بشكل متزايد، قد يبدو كخيار أفضل بالنسبة لي أن أبقى في المنزل لفترة أطول قليلاً.
- [W0] 03:11:17 لذا بدلاً من الخروج من باب منزلي، قد أعود إلى منزلي، وأجلس على الأريكة، وسألاحظ أن قلقي قد انخفض.
- [W0] 03:11:25 ومن خلال القيام بذلك مع مرور الوقت، مرارًا وتكرارًا، أعلم جسدي أن الخروج في الخارج يؤدي إلى القلق.
- [W0] 03:11:32 وأفضل طريقة لتجنب القلق هي البقاء في المنزل، لأن هذا أمر مريح للغاية.
- [W0] 03:11:37 ومع ذلك، يميل الأفراد إلى التعلق بهذا النمط، وهذا هو الشيء الذي نريد الانتباه إليه، هل يستخدمون سلوكيات التجنب؟
- [W0] 03:11:46 والمفتاح هنا هو أنه عندما نتحدث عن سلوكيات التجنب، فهذا يعني تجنب المواقف الآمنة موضوعيًا.
- [W0] 03:11:53 لذا، إذا كان هناك خطر حقيقي أو كان هناك سيناريو من شأنه أن يعرض شخصًا ما لخطر حقيقي، فيجب ألا تدخل في تلك المواقف.
- [W0] 03:12:02 هذه هي المواقف التي يجب تجنبها إلا إذا كانت جزءًا من وظيفتك ويُطلب منك القيام بهذه الأنواع من الأشياء.
- [W0] 03:12:10 ولكن بعد ذلك نأمل أيضًا مع اتخاذ الاحتياطات الصحيحة.
- [W0] 03:12:12 لذلك نحن نتحدث عن المواقف الآمنة موضوعيًا عندما نتحدث عن دور التجنب.
- [W0] 03:12:18 فيليب، لدينا سؤال آخر في الدردشة والأسئلة والأجوبة بأي معنى يمكن تطبيق علم نفس الإسعافات الأولية على حدث مستمر؟
- [W0] 03:12:33 لذا، بالتفكير في السياق الحالي واستجابة الإنسان التكوينية للخوف والقلق واليقظة المفرطة، نعم، سؤال ممتاز.
- [W0] 03:12:52 سنصل إلى هناك في النصف الثاني من هذا العرض.
- [W0] 03:12:56 أشعر بالرغبة في عدم إلقاء نظرة خاطفة حتى الآن، ولكن انتظر حتى نصل إلى هناك لأننا سنتحدث عنها بالتفصيل، عما أفعله كفرد يمر به، ولكن أيضًا كشخص المساعد، مثل كيف يمكنني تحديد الشخص الذي يحتاج إلى المساعدة وما هي الاستراتيجيات المحددة التي يمكنني المشاركة فيها مع هؤلاء الأفراد لمساعدتهم على استعادة بعض هذا الشعور بالأمان؟
- [W0] 03:13:17 حتى في المواقف المؤلمة المستمرة؟
- [W0] 03:13:21 لذا، إذا كان الناس موافقين على هذا الأمر ويمكنهم التمسك به لفترة أطول قليلاً، فسيكون لدينا قسم كبير حول الشكل الفعلي للإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 03:13:30 أأمل أن يكون هذا على ما يرام مع الجميع. حسنًا.
- [W0] 03:13:34 لقد تحدثنا عن الإدراك بالفعل.
- [W0] 03:13:38 إنه التغيير في كيفية اعتقاد شخص ما نتيجة للصدمة التي نريد أن نوليها اهتمامًا خاصًا.
- [W0] 03:13:44 وأحد الجوانب الأخرى التي أردت الإشارة إليها هو أننا تحدثنا عن تجنب السلوك.
- [W0] 03:13:50 قبل ثمانية واحدة فقط.
- [W0] 03:13:52 هناك أيضًا شيء مثل التجنب المعرفي، وهو محاولة عدم التفكير في المواقف.
- [W0] 03:13:57 ولسوء الحظ، ما يحدث عندما نحاول عدم التفكير في المواقف هو في كثير من الأحيان العكس تمامًا.

- [W0] 03:14:03 لذلك، كلما حاولنا عدم التفكير في شيء ما، كلما انتهى بنا الأمر إلى التفكير فيه، الأمر الذي يمكن أن يساعدنا، والذي يمكن أن يؤدي إلى تصاعدنا أيضًا.
- [W0] 03:14:13 وبشكل أكثر تحديدًا، كيف يبدو دور الإدراك؟
- [W0] 03:14:17 في بعض الأمثلة الملموسة؟
- [W0] 03:14:18 لنا تخيل أنني مررت بحدث مؤلم وما يدور في ذهني هو أن هذا حدث لأنني لم أكن مستعدًا.
- [W0] 03:14:26 وإذا كان هذا يدور في ذهني مرارًا وتكرارًا، فقد حدث هذا لأنني لم أكن مستعدًا.
- [W0] 03:14:30 حدث هذا لأنني لم أكن مستعدًا، فقد أبدأ في إلقاء اللوم على نفسي وأشعر بلوم الذات.
- [W0] 03:14:36 وبالمثل، إذا راودتني أفكار بشأن الخروج، فسوف أموت.
- [W0] 03:14:40 وهذا ما يدور في ذهني مرارًا وتكرارًا. ربما أكون شديد اليقظة.
- [W0] 03:14:45 قد أكون على أهبة الاستعداد لأنني قد أموت في أي لحظة.
- [W0] 03:14:48 إذا ذهبت للخارج.
- [W0] 03:14:51 أشياء مماثلة تذهب إلى الثقة.
- [W0] 03:14:52 إذا وثقت بالناس، فسوف يؤذيني مرة أخرى، مما قد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي.
- [W0] 03:14:57 وإذا لم أكن كذلك، فلن أكون قادرًا على التعامل مع هذه المواقف التي قد تؤدي إلى الشعور بالاكنتاب.
- [W0] 03:15:03 لذا فإن مراقبة الطريقة التي نفكر بها نحن والآخرين في أعقاب حدث صادم يمكن أن تكون دليلًا لنوع الأعراض التي قد نصاب بها نحن أو الآخرون بعد تجربة مؤلمة.
- [W0] 03:15:16 مرة أخرى، هذه ليست علاقة 1 إلى 1، لذلك قد تراودني هذه الأفكار ولا أشعر بأي لوم ذاتي أو يقظة مفرطة أو انسحاب اجتماعي أو اكنتاب.
- [W0] 03:15:23 إنها مجرد واحدة من تلك الأشياء التي تعرضني لخطر أكبر فيما يتعلق بالدعم الاجتماعي، وهو العامل الثالث الذي يعرض الشخص للخطر.
- [W0] 03:15:32 على الأقل، فإن الافتقار إلى الدعم الاجتماعي هو ما يعرض الشخص للخطر. هناك أنواع مختلفة من الدعم الاجتماعي.
- [W0] 03:15:38 لدينا الراحة العاطفية.
- [W0] 03:15:40 لذا فإن مجرد حقيقة وجودنا مع شخص ما يمكن أن تكون بمثابة التحقق من الصحة بالنسبة لنا.
- [W0] 03:15:44 يمكنهم المساعدة في الاستماع إلى مشاكلنا.
- [W0] 03:15:46 قد يعبرون عن التعاطف أو قد نكون نحن من يستمع إلى الآخرين بنشاط ويقدم لهم التعاطف، وبالتالي يخلق رابطًا عاطفيًا.
- [W0] 03:15:55 يمكن أن يساعدنا الدعم الاجتماعي أيضًا في إعادة الهيكلة المعرفية، لذلك قد يساعدنا في إعادة صياغة المشكلة أو حلها وقد يوفر بعض المساعدة العملية، مثل أن يتمكن الآخرون من الحصول على الموارد التي يمكنني الاستفادة منها، والعكس صحيح.
- [W0] 03:16:08 ومن خلال هذا الارتباط، نحن قادرون على مساعدة بعضنا البعض.
- [W0] 03:16:12 وهناك أدبيات قوية حول الدعم الاجتماعي باعتباره أحد أكبر الارتباطات لأعراض الإجهاد اللاحق للصدمة بعد التعرض للصدمة، مما يدل على أنه كلما زاد الدعم الاجتماعي الذي يميل الأفراد إلى الحصول عليه، كلما زاد احتمال ظهور أعراض أقل لديهم في المستقبل.
- [W0] 03:16:32 بشكل عام، لتسهيل التعافي، ما نريد زيادته هو الإدراك التكاملي وسلوكيات المواقف الآمنة والدعم الاجتماعي.
- [W0] 03:16:41 ونريد تقليل سلوكيات تجنب الإدراك غير التكيفية في العزلة والانسحاب، ونحن نعمل هذا.
- [W0] 03:16:47 ولذا أعتقد أن هذا هو المكان الذي ندخل فيه في السؤال السابق حول ما هي الإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 03:16:52 في الواقع، تبدو هذه الإسعافات الأولية من خلال الإسعافات الأولية النفسية، وهو تعريف يعجبني حقًا وهو من منظمة الصحة العالمية، والذي يقول إن الإسعافات الأولية النفسية هي استجابة إنسانية وداعمة لإنسان يعاني وقد يحتاج إلى الدعم.
- [W0] 03:17:09 إنه تدخل حاد اختياري عند الاستجابة للاحتياجات النفسية للأطفال والبالغين والأسر المتضررة من الكوارث أو التجارب المؤلمة.
- [W0] 03:17:21 لذا فمن الطبيعي أن يكون هذا إنسانًا واحدًا أو عدة أشخاص يساعدون البشر الآخرين.
- [W0] 03:17:27 لذلك، قم ببناء هذا الدعم الاجتماعي والإشارة أيضًا إلى حقيقة أن هذا يعد تدخلًا حادًا.
- [W0] 03:17:32 لذلك نريد استخدام هذا في خضم الصدمة أو مباشرة بعد الأحداث المؤلمة أو الكارثية.

- [W0] 03:17:39 هذا ليس تدخلاً للأفراد الذين ظهرت عليهم أعراض مزمنة نتيجة للصددمات التي حدثت منذ فترة.
- [W0] 03:17:49 لذا، بالتفكير فيكم جميعاً ولماذا أنتم مناسبون تماماً للإسعافات الأولية النفسية، بقدر ما أفهم، فإن معظم الأفراد الذين يستمعون إلى هذه الندوة عبر الإنترنت هم من مقدمي خدمات الصحة العقلية أو لديهم معرفة في مجال الصحة العقلية، وهذا يضعنا أنت تتفوق على الكثير من الأشخاص الآخرين الذين يتعلمون الإسعافات الأولية النفسية لأول مرة.
- [W0] 03:18:09 أولاً أيضاً، لأنك إذا كنت محلياً في هذا الموقف، فلديك معرفة بالوضع الفعلي.
- [W0] 03:18:16 وهذا يختلف مقارنة بشخص يدخل في سياق جديد ويضطر إلى التعرف على الموقف.
- [W0] 03:18:21 أنت أيضاً على دراية تامة بالتحديات التي قد تكون موجودة فيما يتعلق بالموارد أو التحديات التي قد يواجهها الأفراد بسبب الظروف على الأرض.
- [W0] 03:18:30 وأنت تفهم تماماً الثقافة الموجودة في السياق الذي تعمل فيه.
- [W0] 03:18:36 وبعد ذلك، من خلال تدريبك على الصحة العقلية، سنكتسب مهارات العلاج الأساسي أو مهارات الاستشارة.
- [W0] 03:18:42 قد تكون لديك مهارات متقدمة وربما تكون أيضاً على اتصال بموارد أخرى في منطقتك.
- [W0] 03:18:48 لذلك ربما يكون هؤلاء هم مقدمو خدمات الصحة العقلية الآخرون.
- [W0] 03:18:50 قد يكون هؤلاء من مقدمي الخدمات الطبية، وقد يكون هؤلاء أفراداً يمكنهم تقديم المساعدة المالية أو أي نوع آخر من المساعدة.
- [W0] 03:18:56 وبالتالي فإن هذه الروابط ستكون مفيدة حقاً أثناء تعلمك للإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 03:19:03 هذه الشريحة مربكة بعض الشيء عن قصد لأنه عندما تفكر في مبادئ الإسعافات الأولية النفسية، هناك هذه المبادئ الثمانية التي تم تحديدها والتي من المفترض اتباعها.
- [W0] 03:19:14 ومع ذلك، فإننا نعلم أنه عندما نمر بتجربة مؤلمة أو عندما نساعد في مواجهة كارثة، فإن التفكير في كل هذه الأشياء وتذكرها يمكن أن يكون أمراً كبيراً.
- [W0] 03:19:24 ولذلك، عند التفكير في الإسعافات الأولية النفسية، هناك طريقة أبسط للتفكير في مبادئ العمل الخاصة بما يجب على فعله لتقديم الإسعافات الأولية النفسية؟
- [W0] 03:19:35 ويمكننا تقسيم ذلك إلى أربع خطوات ملموسة.
- [W0] 03:19:39 هذه الخطوات جاهزة.
- [W0] 03:19:41 انظر واستمع وارتبط، وستدخل في هذا الترتيب، على الرغم من أنك ستنتقل حول بعض هذه المراحل طوال الوقت، مقدماً الإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 03:19:54 عندما تفكر في مرحلة الإعداد، فإن الأمر يتعلق حقاً بالتعرف على حدث الأزمة، وما حدث وما هي أشكال الدعم المتوفرة، وما هي أشكال الدعم غير المتوفرة والتي تفتقر إليها، إما أنه يمكنك المساعدة في التنظيم أو أنك بحاجة إلى تعلم كيفية العمل ضمن تلك القيود.
- [W0] 03:20:10 كما أنه من المهم أيضاً التعرف على المخاوف الحالية المتعلقة بالسلامة والأمن حتى تتمكن من توجيه الأفراد الذين تعمل معهم بشكل مناسب فيما يتعلق بالتدخلات التي تقدمها.
- [W0] 03:20:24 يركز Look على مراقبة السلامة ثم تحديد الأفراد الذين لديهم الاحتياجات الأساسية الأكثر وضوحاً وإلحاحاً.
- [W0] 03:20:35 أنت تريد البحث عن الأفراد الذين يعانون من ضائقة خطيرة وحادة لأنه فيما يتعلق بإجراء الفرز، فإن هؤلاء هم الأفراد الذين تريد التدخل معهم أولاً.
- [W0] 03:20:44 هؤلاء هم الأفراد الذين من المحتمل أن يكونوا في أمس الحاجة إلى الخدمات ويحتاجون إلى الاتصال بالموارد في أسرع وقت ممكن.
- [W0] 03:20:52 بمجرد قيامك بالبحث عن الأفراد الذين يعانون من الضيق وتحديدهم، ستحتاج بعد ذلك إلى الاستماع والتواصل مع الأفراد الذين قد يحتاجون إلى الدعم.
- [W0] 03:21:05 أنت تريد أن تعرف حقاً ما هي احتياجاتهم وتريد المساعدة في تهدئتهم في مواجهة التوتر الذي يواجهونه.
- [W0] 03:21:13 وأخيراً، تتمثل مرحلة الارتباط في مساعدة الأشخاص على تلبية الاحتياجات الأساسية والوصول إلى الخدمات، ومساعدة الأشخاص على التعامل مع المشكلات، وتقديم معلومات محددة حول المكان الذي قد يتلقون فيه خدمات أو دعماً إضافياً، ثم ربطهم بأحبائهم أو خدمات الدعم الاجتماعي الأخرى. وهذا كثير، ولكن هذه هي النظرة العامة عالية المستوى.
- [W0] 03:21:33 سنقوم الآن بتقسيم كل خطوة وتقديم أفكار ملموسة حول ما يجب القيام به خلال كل خطوة من هذه الخطوات، بما في ذلك المهارات الملموسة لكيفية الاستعداد.

- [W0] 03:21:43 انظر واستمع واربط حتى تتمكن من استخدام هذا للمضي قدمًا.
- [W0] 03:21:48 لدينا سؤال في الدردشة وأعتقد أنه شيء تحدثنا عنه وتحدثنا عنه مع داني.
- [W0] 03:21:58 قال الشخص، أود أن يعلق المتحدث على بحث إدنا فوا حول المخاطر.
- [W0] 03:22:04 قد يؤدي استخلاص المعلومات هذا إلى نتائج عكسية، ويؤدي إلى تفاقم الأعراض.
- [W0] 03:22:14 ونعم، حتى تتمكن من التحدث عن ذلك ودعوة داني للحديث عن ذلك أيضًا. نعم.
- [W0] 03:22:23 ما هي أفكارك حول استخلاص المعلومات من الإسعافات الأولية النفسية وهذا البحث؟ نعم.
- [W0] 03:22:31 لذلك هناك فرق رئيسي بين الإسعافات الأولية النفسية واستخلاص المعلومات من الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة، والذي لا أعرف إذا كان هذا هو ما يتحدث عنه الشخص الذي يطرح السؤال عن الأخير.
- [W0] 03:22:44 وسترون ذلك في نهاية هذا العرض التقديمي حيث أن ما لا يجب فعله هو تلك الحادثة الحاسمة.
- [W0] 03:22:50 في الواقع، يحتوي استخلاص المعلومات من الإجهاد على بعض الأدلة الإيجابية الأولية ولكن تم دحضها منذ ذلك الحين.
- [W0] 03:22:55 لذلك هناك المزيد والمزيد من الأدلة التي تظهر أن جمع الأفراد معًا يمكن أن يؤدي في الواقع إلى زيادة الضيق ولا يؤدي إلى انخفاض الضيق أو أن يكون له أي فوائد محتملة على المدى الطويل.
- [W0] 03:23:08 إذن هذا نوع من الأدبيات التي أعرفها حاليًا فيما يتعلق باستخلاص المعلومات من الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة، وأنا أعلم أنه لا يزال يتم إجراؤه ويتم إجراؤه بعدد من الطرق المختلفة، ولكنه أحد تلك الطرق التي أود أن أشجعها على عدم استخدامها واستخدام استراتيجيات مثل الإسعافات الأولية النفسية أو التدخلات المعرفية الأخرى بدلاً من ذلك.
- [W0] 03:23:28 وسأتحدث عن هذا في النهاية، لكن هذا لا يتطلب حقًا أن يفتح شخص ما ويتحدث عن الأشياء إذا لم يشعر بالاستعداد أو الرغبة في ذلك.
- [W0] 03:23:35 حتى الآن. نعم.
- [W0] 03:23:37 داني، هل تريد التعليق؟
- [W0] 03:23:39 أردت فقط أن أضيف، كما تعلمون، يمكن أن تكون التدخلات مفيدة للغاية ولكنها غير مفيدة.
- [W0] 03:23:44 وهذا شيء يجب تمييزه وهذه بعض الأشياء التي قام البحث بقياسها، كما تعلمون، هل التدخل مفيد وهذه نقطة رائعة.
- [W0] 03:23:58 تعجبني هذه النقطة حقًا يا داني، لأننا في كثير من الأحيان كمساعدين ونرى هذا أيضًا، في الاستجابة للكوارث، نريد أن نفعل الكثير من الأشياء حتى نحسن نوايانا.
- [W0] 03:24:07 وعلى الرغم من حسن النية، إلا أنها قد لا تؤدي دائمًا إلى النتيجة التي نؤملها.
- [W0] 03:24:17 حسنًا.
- [W0] 03:24:18 لذلك دعونا نتعمق أكثر في كل خطوة من هذه الخطوات المختلفة، يمكن أن يكون الاستعداد معقدًا حقًا، ولكن مرة أخرى، إذا كنت في الموقف بالفعل، فقد يكون لديك بعض هذه المعرفة المتاحة لك.
- [W0] 03:24:29 لذا ضع ذلك في اعتبارك أنه على الرغم من أنه قد يبدو الأمر مربكًا للتفكير، يجب أن أستعد حقًا للتعرف على الأزمة أو الدعم المتاح، كلما كنت أكثر اندماجًا بالفعل في البيئة والموقف، كلما زاد وعيك من الدعم المتاح، كلما كانت هذه الخطوة أسهل.
- [W0] 03:24:47 لذا، فأنت تريد أن تتعلم بشكل مثالي ما يجري بأفضل ما في وسعك، مع العلم أن بعض المعلومات التي يمكن تقديمها أيضًا قد لا تكون دقيقة تمامًا.
- [W0] 03:24:57 لذا يُنصح دائمًا بالتحدث إلى الأفراد الموجودين على الأرض والذين يقدمون بعض التدخلات في هذه الأزمات.
- [W0] 03:25:03 ثم تريد التعرف على أنواع الدعم المتوفرة.
- [W0] 03:25:07 حسنًا، يمكنك إما إنشاء قوائم أو إحضار مواد مطبوعة، ولكن في كثير من الأحيان إذا كنت تعمل في سياق العمل في الأزمات، سيكون لدى الأفراد بالفعل بعض هذه المواد ولديهم معلومات محدثة.
- [W0] 03:25:19 ويكمن التحدي في أن الموارد الحالية يمكن أن تتزايد وتتضاءل، لذا فهي موجودة في بعض الأحيان في البداية ولكنها قد لا تكون موجودة في مرحلة لاحقة. والعكس صحيح.
- [W0] 03:25:29 لذلك يمكن أن تتقلب الموارد في بعض الأحيان ومن المهم أن تنتبه، خاصة إذا كنت قد طورت مواد فقد يتعين عليك تغييرها بمرور الوقت أيضًا.
- [W0] 03:25:38 والأمر الأساسي هو أنك تريد أن تكون على دراية بأي مخاوف تتعلق بالسلامة أو الأمان وتريد اتخاذ الاحتياطات المناسبة.

- [W0] 03:25:46 لذلك، إذا لم يكن تقديم الرعاية في مكان معين آمناً، فمن المستحسن، إن أمكن، العثور على مكان حيث يمكن تقديم الرعاية بطريقة آمنة.
- [W0] 03:25:57 الآن دعونا نلقي نظرة على ذلك، مرة أخرى، هدفنا هو تحديد الأفراد الذين لديهم الاحتياجات الأكثر إلحاحاً وإعادتنا إلى إحدى الشرائح السابقة التي ناقشناها وهي أن كل استجابة فردية للمواقف المؤلمة فريدة من نوعها، ويمكنني الوقوف بجانبها بإمكاننا وكاتي وداني تجربة نفس الحدث المؤلم، وقد يكون لدينا جميعاً تجارب مختلفة إلى حد كبير.
- [W0] 03:26:23 وهذا هو المهم.
- [W0] 03:26:25 لذلك عندما نفكر في الأمر، نريد أن نبحث عن الأعراض المعرفية والعاطفية والسلوكية والروحية والفسولوجية.
- [W0] 03:26:33 أو إذا عرفنا هذا الشخص من قبل، تغيرات في هذا النوع من المجالات.
- [W0] 03:26:40 لذا بالنسبة للتأثير المعرفي، نحن نبحث عن الأشياء التي يمكننا التدخل فيها.
- [W0] 03:26:47 لذلك يمكننا أن نتوقع أن يكون شخص ما مشوشاً بعد الصدمة، أو غير قادر على التركيز، أو غير قادر على حل المشكلات على الفور لأنه لا يزال يحاول معالجة ما حدث حتى، أو الشعور بالإرهاق، أو حتى إعادة إحياء الحدث والتمتع به. الكوابيس عندما يكون من الضروري أن نتدخل هي عندما يكونون في حيرة من أمرهم لدرجة العجز عندما لا يعودون قادرين على التفكير حقاً في المواقف أو عندما يصبحون يائسين أو انتحاريين أو قاتلين أو عندما نلاحظ أي هلوسة أو أعراض ذهانية أخرى، نريد التأكد من توصيلهم على الفور بالرعاية الطبية المناسبة.
- [W0] 03:27:27 من حيث التأثير العاطفي، يمكننا أن نتوقع أن يكون لدى الأفراد هذه المشاعر حول الخوف والحزن والتهيج والغضب والإحباط والفجعة والقلق.
- [W0] 03:27:37 ولكن حيث نريد التدخل هم الأفراد الذين قد تظهر عليهم أعراض نوبات الهلع.
- [W0] 03:27:43 لذا، مرة أخرى، هذه أعراض مثل خفقان القلب وصعوبة التنفس والتي لا تنتج عن مخاوف طبية أو عن أفراد يظهرون على أنهم مكتئبون أو مخدرون عاطفياً.
- [W0] 03:27:54 ومن حيث التأثير السلوكي، فقد نلاحظ تغيرات في عادات النوم أو عادات الأكل، وهذا يمكن أن يسير في كلا الاتجاهين.
- [W0] 03:28:01 قد ينام بعض الأفراد أكثر بكثير من أي وقت مضى، أو ينامون أقل بكثير، أو يأكلون أكثر بكثير أو يأكلون أقل بكثير من ذي قبل.
- [W0] 03:28:09 إذن هذه هي التغييرات. وهذا ليس زيادة أو نقصان.
- [W0] 03:28:12 وقد تختلف حسب الفرد.
- [W0] 03:28:14 يمكننا أيضاً أن نتوقع من الأفراد تجنب المواقف مؤقتاً، أو الانخراط في أفعال قهرية أو طقوس تهدف بطريقة حسنة النية إلى الحفاظ على سلامتهم.
- [W0] 03:28:25 ولكن مرة أخرى، هذه مجرد طقوس بالإضافة إلى ردود أفعال مذهلة.
- [W0] 03:28:29 وبعد ذلك عندما نريد التدخل، يكون ذلك عندما نلاحظ أن شخصاً ما يتجنب الأمر باستمرار.
- [W0] 03:28:34 وعندما تصبح الدوافع معيقة للحركة، عندما تصبح عدوانية أو عنيفة، عندما ينسحبون من المواقف الاجتماعية، عندما ينسحبون، عندما ينعزلون، عندما يخاطرون، أو عندما يبدأون في القيام بذلك. يعالجون أنفسهم من أعراضهم، باستخدام الكحول أو المخدرات أو حتى أشياء مثل مشروبات الطاقة وما إلى ذلك. قد يلاحظ الأفراد أيضاً تأثيراً روحياً.
- [W0] 03:29:00 لم نتحدث عن هذا من قبل، لكن الأفراد بعد تجربة مؤلمة قد يبدأون في التشكيك في إيمانهم أو قد يشككون في تصرفات الله وقد يتوقفون أيضاً عن الممارسات الإيمانية التي كانوا منخرطين فيها لفترة طويلة أو ينقلون إيمانهم إلى الآخرين.
- [W0] 03:29:16 تلك هي اللحظات التي قد نرغب فيها في التدخل إذا تم تدريبنا بشكل مناسب.
- [W0] 03:29:20 ومن حيث التأثير الفسيولوجي، قد يكون هناك تغير في الشهية، والرغبة الجنسية، والمزيد من الصداع وآلام في العضلات. هذا أمر متوقع.
- [W0] 03:29:28 لكننا نريد التدخل عندما نلاحظ تغيراً في وظيفة القلب مثل ألم في الصدر ووظيفة الجهاز الهضمي والدوخة والتنميل.
- [W0] 03:29:39 ومرة أخرى، نريد التأكد من أن هؤلاء الأفراد متاحون، ويتم تقييمهم، ولا يمكنهم قول هذه الكلمة ويتم تقييمها من قبل أخصائي طبي في أقرب وقت ممكن.
- [W0] 03:29:48 وكما يتوفر المهنيين الطبيين.
- [W0] 03:29:53 عندما نقوم بتقييم الاحتياجات العظيمة، نريد أن نتبع تسلسل ماسلو الهرمي.

- [W0] 03:29:58 أفترض أن معظم الأفراد في هذه المكالمات، نظرًا لأنهم مقدمو خدمات الصحة العقلية، على دراية بتسلسل ماسلو الهرمي.
- [W0] 03:30:03 لكن ماسلو قام ببناء تسلسل هرمي يركز على الاحتياجات الفسيولوجية أولاً، مثل الطعام والماء والدفء.
- [W0] 03:30:12 وتسمى هذه الاحتياجات الأساسية التي لدى البشر.
- [W0] 03:30:16 وبلي ذلك احتياجات السلامة، مثل الحاجة إلى الغذاء والماء والدفء والراحة.
- [W0] 03:30:22 أنا أيضاً بحاجة إلى الشعور بالأمان والأمان.
- [W0] 03:30:24 بمجرد تلبية هذين الحاجتين الأساسيتين، سأتمكن حقًا من التركيز على احتياجاتي النفسية، مثل حاجتي للانتماء والحب، أو حاجتي للتقدير.
- [W0] 03:30:37 ثم في المرحلة الأخيرة يدخل في تحقيق الذات.
- [W0] 03:30:41 إن سبب أهمية هرم ماسلو للإسعافات الأولية النفسية هو أننا نريد دائماً التأكد من تلبية احتياجات الفرد الأساسية من الغذاء والماء والدفء والراحة والأمن والأمان.
- [W0] 03:30:53 وبدون ذلك، فإن أي تدخل آخر نحاول الانخراط فيه سيكون على الأرجح أقل فعالية أو غير فعال.
- [W0] 03:31:01 لذلك نريد أن نبدأ هناك.
- [W0] 03:31:03 عندما نبحث عن الأفراد والاحتياجات التي لديهم، كما ذكرنا سابقاً، نريد إعطاء الأولوية للأفراد الذين يظهرون قدرات معرفية متضائلة أو القدرة على فهم عواقبهم.
- [W0] 03:31:19 لذلك قد يكون هؤلاء أفراداً يحاولون الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، أو أفراداً يعانون من الاكتئاب أو الذين لم يعودوا قادرين على أداء الوظائف الضرورية للحياة، وحيث يمكن للإدراك غير المتكيف أن يعيق الطريق في مرحلة النظر، فقد يعتقد الأفراد أن هذا الموقف ميؤوس منه أو لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح في الأزمة.
- [W0] 03:31:42 وقد يؤدي ذلك إلى تشويش حكمهم وبالتالي قد نكون قادرين على التحقيق معهم بلطف بأسئلة مثل ما هو الدليل الذي لديهم على أن الوضع ميؤوس منه تماماً وتقديم تقييمات تعتمد على البيانات.
- [W0] 03:31:53 المفتاح هنا هو أننا نريد التأكد من أنهم مستعدون لإجراء هذه المحادثات وسنتحدث أكثر قليلاً عن الأسئلة المناسبة، وفي أي وقت بعد ذلك بقليل.
- [W0] 03:32:03 ومع ذلك، يمكن أن يكون التجنب أيضاً عائقاً في الطريق.
- [W0] 03:32:05 لذلك قد يتجنب الأفراد عمدًا تحديثات الأخبار أو الاجتماعات المجتمعية حول الأزمة، وقد يؤدي ذلك إلى نقص الوعي الظرفي.
- [W0] 03:32:14 لذا فإن الشيء الوحيد الذي يمكننا القيام به كمقدمين هو أنه يمكننا أن نسأل عن المخاوف التي قد تكون لديهم بشأن حضور الاجتماعات المجتمعية أو التعرف على الإعداد المستمر، ونعمل تدريجياً مع الأفراد لحضور أجزاء على الأقل من هذه الاجتماعات أو إعطائهم منشورات أو ملخصات عنها الاجتماعات فقط لتقريبهم قليلاً من الحصول على المعلومات المهمة التي يحتاجون إليها للمساعدة في عملية التعافي.
- [W0] 03:32:38 الشيء نفسه ينطبق على الدعم الاجتماعي.
- [W0] 03:32:39 قد يرفض الأفراد المساعدة أو قد يرفضون التواصل مع الآخرين.
- [W0] 03:32:45 وقد يكون هذا بسبب الخوف من الوصمة.
- [W0] 03:32:48 لذلك قد يعتقد مقدمو الخدمة شيئاً سيئاً عني إذا طلبت المساعدة أو شعرت بعدم الثقة.
- [W0] 03:32:53 هؤلاء الأفراد ليس لديهم أفضل الأشياء بالنسبة لي، ولذا فإن الشيء الذي يمكننا قوله كمقدمين هو أنه يمكننا تطبيع ذلك. قد يكون طلب المساعدة أمراً صعباً حقاً.
- [W0] 03:33:05 يمكننا أن نقول أشياء مثل أن العديد من الأشخاص يجدون أنه من المفيد التواصل مع الآخرين في أوقات الأزمات، ويمكننا بعد ذلك تقديم قائمة تم فحصها من الموارد المناسبة ثقافياً.
- [W0] 03:33:17 وهذا يأخذنا إلى المبدأين الأولين المتمثلين في الاستعداد لحدث الأزمة ومن ثم البحث عن الأفراد الذين يحتاجون إلى مساعدتنا.
- [W0] 03:33:25 أكثر.
- [W0] 03:33:26 والآن تأتي على الأرجح المرحلة الأكثر نشاطاً، وهي مرحلة الاستماع لكيفية التعامل فعلياً مع الأفراد الذين لاحظنا أنهم بحاجة إلى بعض الدعم منا؟
- [W0] 03:33:39 هناك بعض الأشياء الأساسية التي يجب الاستماع إليها في كيفية إشراك الأفراد.

- [W0] 03:33:43 ومرة أخرى، كمقدمي خدمات الصحة العقلية، من المحتمل أن تكونوا على دراية بكل هذه الأمور.
- [W0] 03:33:47 لكن المفتاح هنا سيكون إذا كنت معتادًا على تقديم العلاج، فإن تقديم الإسعافات الأولية النفسية يختلف تمامًا حيث أننا نحاول الوصول إلى تلبية الاحتياجات الفورية والوصول إليها في أسرع وقت ممكن.
- [W0] 03:33:59 بينما في العلاج، اعتدنا في كثير من الأحيان على استكشاف بعض المشكلات بمزيد من التفصيل والقيام بذلك على مدار عدة أسابيع أو حتى أشهر.
- [W0] 03:34:08 ومن أجل إشراك الأفراد، خاصة في المواقف المؤلمة الحادة، نريد أن نطرح أسئلة بسيطة ومحترمة في المواقف الصادمة، فهناك الكثير مما يحدث.
- [W0] 03:34:20 لذلك كلما كانت الأسئلة أبسط، كلما كان ذلك أفضل.
- [W0] 03:34:24 إذا كنت أسألك عما حدث ومن كان متورطًا وكيف وصلت إلى هنا وما الذي تناولته منذ ذلك الحين.
- [W0] 03:34:30 والسؤال يطول ويطول ويطول.
- [W0] 03:34:32 لن يتمكن الناجون من الصدمات من متابعة الكثير من هذا.
- [W0] 03:34:35 لذلك، كلما تمكنا من الاحتفاظ بالأسئلة بشكل أبسط وأبسط، كلما كان من الأفضل لنا أيضًا الحفاظ على حضور هادئ حيث يشعر الأفراد بالقلق والإرهاق والاكتئاب مهما كان نتيجة لتجربة مؤلمة حادة.
- [W0] 03:34:53 نريد أن نقدم الهدوء، وخاصة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من قلق شديد، ستلاحظ أن معدل الكلام لديهم يرتفع.
- [W0] 03:35:02 سوف يتحدثون بسرعة كبيرة أو بصوت عالٍ جدًا.
- [W0] 03:35:05 وما نريد أن نفعله هو عدم تقليد ذلك، ولكن في الواقع قلبه رأسًا على عقب.
- [W0] 03:35:09 لذا، إذا كان شخص ما مضطربًا حقًا، بصوت عالٍ للغاية، ويتحدث بسرعة كبيرة، فأنت تريد التحدث بهدوء، بهدوء، وبصوت عالٍ بما يكفي حتى يتمكن من سماعنا.
- [W0] 03:35:17 ولكن للمساعدة في تقليلها من خلال نمذجة ذلك إلى النقطة السابقة حول استخلاص المعلومات من الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة، فإن المفتاح هنا هو أننا نريد أن نكون مستعدين للاستماع، ولكن علينا أن نضع في اعتبارنا أنه ليس الجميع على استعداد للتحدث عن هذا الموقف ساحقة للغاية.
- [W0] 03:35:37 لا يزال الكثير من الأفراد يعالجون ما يجري، خاصة إذا كان الحدث لا يزال مستمرًا إلى حد ما أو مستمرًا إلى حد كبير.
- [W0] 03:35:45 لذلك سيكون بعض الأفراد منفتحين للغاية وممتنين للغاية لوجود شخص ما للاستماع إليهم، في حين قد لا يكون هناك آخرون. وهذا جيد.
- [W0] 03:35:52 نريد أن نمنح الأفراد مساحة خاصة بهم، ولكن دعهم يعرفون أننا هنا عندما يكونون مستعدين.
- [W0] 03:35:58 نريد أن نتأكد من أننا نقدم معلومات تلبية الاحتياجات الفورية، ومن الناحية المثالية، نريد تسليط الضوء على ما فعله الأفراد للوصول إلى هذا المكان الذي هم فيه اليوم، وما الذي فعلوه للحفاظ على سلامتهم، لأن ذلك يساعدهم على أن يصبحوا أكثر فعالية ذاتيًا أو لاحظ كل ما هم قادرون على فعله. رائع.
- [W0] 03:36:18 لقد أخذت كل ممتلكاتك وعائلتك ووصلت إلى هنا.
- [W0] 03:36:21 على الرغم من صعوبة العثور على الموارد للوصول إلى هنا.
- [W0] 03:36:24 أنا سعيد للغاية لأنك فعلت ذلك.
- [W0] 03:36:28 فيما يتعلق بالتحدث مع مترجم، لست متأكدًا مما إذا كان أي منكم سيضطر إلى القيام بذلك أو قام بذلك في الماضي.
- [W0] 03:36:35 لكن المفتاح هو التحدث إلى الفرد، وليس إلى المترجم.
- [W0] 03:36:39 لذلك نريد أن ننظر إلى الناجي وأنت تتعامل مع الأفراد بدلاً من المترجم الفوري أو المترجم التحريري، لأنك تحاول إنشاء اتصال مع الناجي، وينطبق الشيء نفسه على تقديم الرعاية عبر الإنترنت في بعض المواقف، يتم ذلك.
- [W0] 03:36:54 لذا انظر إلى الكاميرا بدلاً من شاشةك أو بعيدًا عن شاشةك، إذا كان ذلك ممكنًا.
- [W0] 03:37:01 يمكن أن يبدو هذا بعدة طرق مختلفة، ولكن إليك طريقة بسيطة جدًا لإشراك فرد في حالة أزمة، في مركز الاستجابة للأزمات، على سبيل المثال، أو في ملجأ قد تجد نفسك فيه بسيطًا للغاية.
- [W0] 03:37:15 عرف عن نفسك، اذكر اسمك.
- [W0] 03:37:18 إذا كنت تعمل لدى إحدى المؤسسات، فاذكر ذلك موضعًا الغرض من التواصل معك واطلب الإذن للتحدث والاستفسار عن أسمائهم.
- [W0] 03:37:26 هناك شيء فريد في ربط الأفراد باستخدام أسمائهم، ومن ثم تريد تحديد أي حاجة فورية لدى هذا الفرد.

- [W0] 03:37:34 [W0] 03:37:34 يمكن أن يبدو الأمر بسيطاً للغاية، مثل: مرحباً، اسمي فيليب هيلد.
- [W0] 03:37:37 [W0] 03:37:37 أعمل في المركز الطبي بجامعة راش، وأتواصل مع الأشخاص لمعرفة أحوالهم.
- [W0] 03:37:43 [W0] 03:37:43 أنا أيضاً هنا للمساعدة بأي طريقة ممكنة. هل سيكون الأمر على ما يرام إذا تحدثنا للحظة؟
- [W0] 03:37:47 [W0] 03:37:47 لذا مرة أخرى، أطلب الإذن بالتحدث إلى هذا الشخص.
- [W0] 03:37:51 [W0] 03:37:51 ماذا تريد مني أن أتصل بك؟
- [W0] 03:37:54 [W0] 03:37:54 وبعد ذلك تريد أن تشكرهم بأسمائهم وتسال، كيف يمكنني أن أساعدهم؟
- [W0] 03:37:57 [W0] 03:37:57 أو بشكل أكثر تحديداً، إذا كنت قد حددت بالفعل بعض الاحتياجات المحددة، فهل تحتاج إلى أي شيء مثل الماء أو وجبة خفيفة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع الأفراد لأننا نميز بين الأسئلة المفتوحة والمغلقة، تشير الأسئلة المغلقة إلى الأسئلة التي عادة ما تكون يجيب بكلمة واحدة.
- [W0] 03:38:18 [W0] 03:38:18 في كثير من الأحيان نعم أو لا أو رقم محدد.
- [W0] 03:38:21 [W0] 03:38:21 وتستخدم هذه للحصول على معلومات واقعية محددة بسرعة.
- [W0] 03:38:26 [W0] 03:38:26 نريد استخدام هذا أثناء مرحلة البحث عندما نبحث عن أفراد لديهم احتياجات محددة، ونريد أن نحدد بسرعة ما إذا كان لدى الأفراد احتياجات أم لا.
- [W0] 03:38:36 [W0] 03:38:36 وفي هذا السياق، فإن طرح سؤال بنعم أو لا يعد أمراً بالغ الأهمية حقاً.
- [W0] 03:38:41 [W0] 03:38:41 هل لديك احتياجات طبية فورية؟ نعم. لا.
- [W0] 03:38:44 [W0] 03:38:44 هل أنت قادر على الوصول إلى عائلتك؟ نعم. لا.
- [W0] 03:38:47 [W0] 03:38:47 ونريد استخدام الأسئلة المغلقة مرة أخرى في مرحلة الارتباط عندما نريد التأكد من قدرتهم على الوصول إلى الخدمات والدعم.
- [W0] 03:38:55 [W0] 03:38:55 هل تعتقد أنه يمكنك تحديد موعد مع هذا المزود؟
- [W0] 03:38:58 [W0] 03:38:58 نعم. رقم نهاية مغلقة. موقف السؤال.
- [W0] 03:39:02 [W0] 03:39:02 على النقيض من الأسئلة المفتوحة والتي تهدف إلى تشجيع الحوار أو استكشاف المشاعر وجمع المعلومات الدقيقة.
- [W0] 03:39:09 [W0] 03:39:09 لا تحتوي هذه الأسئلة على إجابة بنعم أو لا لأنها تتطلب من الفرد مزيداً من التفصيل.
- [W0] 03:39:14 [W0] 03:39:14 لذا، هل يمكنك أن تخبرني المزيد عما تعيشه الآن؟
- [W0] 03:39:18 [W0] 03:39:18 ما هو شعورك تجاه الدعم الذي تتلقاه؟ تتطلب هذه الأنواع من الأسئلة من الفرد أن يشرحها بالتفصيل، ومن خلال التفصيل فإنك تنشئ اتصالاً مع هؤلاء الأفراد.
- [W0] 03:39:30 [W0] 03:39:30 هذا هو السبب في أن الأسئلة المفتوحة تعتبر أساسية جداً أثناء مرحلة الاستماع عندما نريد التواصل مع الناجين حيث نحاول إعادة بناء الشعور بالثقة، فأنت تشارك شيئاً ما وأنا أستمع إلى هذا التفاعل في حد ذاته هو شكل من أشكال بناء الثقة مع الأفراد.
- [W0] 03:39:50 [W0] 03:39:50 نريد أيضاً استخدام هذا في مرحلة الارتباط عندما نقاش استراتيجيات المواجهة المحتملة فقط لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم تصور أنفسهم وهم يطبقون هذه الأنواع من المهارات التي نعلمهم إياها في المواقف المستقبلية.
- [W0] 03:40:04 [W0] 03:40:04 لكن المفتاح هو الموازنة بين الاثنين.
- [W0] 03:40:06 [W0] 03:40:06 إذا قمت فقط بطرح أسئلة قريبة النهاية، نعم، لا، فسرعان ما سأشعر وكأنني استجواب.
- [W0] 03:40:12 [W0] 03:40:12 وهذا ليس ما نريده على الإطلاق.
- [W0] 03:40:14 [W0] 03:40:14 لذا، بمجرد تحديد الاحتياجات الفورية لدى الفرد، أريد الانتقال إلى الأسئلة المفتوحة مرة أخرى لتسهيل تلك العلاقة.
- [W0] 03:40:23 [W0] 03:40:23 ومرة أخرى، نريد أن نكون على دراية بالموقف ونريد التأكد من أنه إذا كان لدى الأفراد احتياجات فورية ونحتاج إلى تحديدها، فإننا نريد أن نبدأ بأسئلة مفتوحة.
- [W0] 03:40:33 [W0] 03:40:33 وحتى بالنسبة لنا نريد أن نبدأ بأسئلة مغلقة.
- [W0] 03:40:36 [W0] 03:40:36 أعتذر، وحتى بالنسبة للأفراد الذين نستخدم الأسئلة المفتوحة، نريد أن نضع في اعتبارنا أنه إذا كان شخص ما لا يريد التحدث، فلا بأس.
- [W0] 03:40:44 [W0] 03:40:44 نحن بحاجة إلى السماح لهم بمساحة لهم في المواقف المؤلمة الحادة حتى نواجهها.
- [W0] 03:40:51 [W0] 03:40:51 أعتقد أن معظمكم على دراية بالاستماع التأملي، لكن إليكم بعض النصائح هنا.
- [W0] 03:40:55 [W0] 03:40:55 إنه للتحقق من صحة تجارب الفرد، وإظهار الفهم وتشجيع المزيد من استكشاف المشاعر، ويمكن أن يتم ذلك بعدة طرق.

- [W0] 03:41:03 لكن نموذج الحوار سيكون أن أحد الناجين يقول، لا أستطيع التوقف عن التفكير فيما حدث. انها دائما في رأسي.
- [W0] 03:41:11 وبشكل أساسي أخذ محتوى تلك الرسالة وإعادة صياغتها مرة أخرى إلى الكلمات الفردية والمختلفة قليلاً مثل أنك تجد صعوبة في الهروب.
- [W0] 03:41:20 قد تكون هذه الأفكار كافية لإشراك الأفراد وإظهار أنك تستمع إليهم لأنك قادر على إعادة إنتاج محتوى الرسالة التي قدمها لك.
- [W0] 03:41:34 يمكننا أيضًا استخدام الجمل غير غير. تصريحات مختصرة جدا مثل ما أرى.
- [W0] 03:41:41 نعم، سيدتي. أو مشجعين مثل عظيم.
- [W0] 03:41:45 أو يمكن أن يساعد العمل اللطيف أيضًا في استمرار المحادثة حتى لا تكون دائمًا عبارة انعكاسية كاملة.
- [W0] 03:41:51 يمكن أن يكون هؤلاء المشجعون الصغار هم الذين يصنعون فرقًا كبيرًا.
- [W0] 03:41:56 المفتاح هو أيضًا كلامنا غير اللفظي.
- [W0] 03:41:59 لذا فإن ما يبدو عليه وجهنا، سواء قمنا بالتواصل البصري، أو الإيماءات، أو اتجاه أجسادنا، والمفتاح هنا هو أنه بالنسبة لكل هذه الفروق الثقافية الفريدة، فإنك إذا كنت تعمل في سياق تكون فيه على دراية بـ الثقافة، ستكون مدرّكًا جيدًا لما هو مقبول وما هو غير مقبول.
- [W0] 03:42:17 ينطبق هذا في كثير من الأحيان على اللمس وكذلك التواصل البصري مع الأفراد أو عدم التواصل البصري.
- [W0] 03:42:24 بشكل عام، من الجيد الحفاظ على وضعية مفتوحة وأن يكون لديك تعبيرات وجه محايدة أو إيجابية.
- [W0] 03:42:31 الآن، ضع في اعتبارك أن الأفراد يمرون بصدمة حادة، لذا إذا كنت متحمسًا للغاية وإذا كنت إيجابيًا بشكل مفرط، فقد يؤدي ذلك أيضًا إلى نتائج عكسية لأنه يخلق أسئلة حول قدرتك على فهم ما مروا به.
- [W0] 03:42:43 لذلك تريد أن تحاول مطابقتها بتعبيرات وجه محايدة أو إيجابية.
- [W0] 03:42:48 ما يعرضونه.
- [W0] 03:42:52 لذلك لدينا بعض الأسئلة التي قد تكون جيدة الآن.
- [W0] 03:42:55 الأول هو، بأي معنى يمكن تطبيق الإسعافات الأولية النفسية على الحدث المستمر أو ما هو الإطار الزمني بعد الصدمة وما هي الإسعافات الأولية النفسية التي ربما لم تعد إسعافات أولية؟
- [W0] 03:43:14 نعم، هذا سؤال رائع، خاصة في المواقف التي قد تكون مستمرة قليلاً أو قليلاً أو كثيرًا.
- [W0] 03:43:22 لذا فإن ما نبحث عنه بشكل أساسي هو التدخل خلال الشهر الأول.
- [W0] 03:43:27 وهذا عادة عندما نرى الأعراض تعبر عن نفسها قليلاً.
- [W0] 03:43:31 لذا، الإسعافات الأولية النفسية، كثيرًا ما نفكر في التدخل خلال الشهر الأول الذي يلي الحدث.
- [W0] 03:43:38 الآن، إذا كان الأمر مستمرًا، فربما لم يتأثر الأفراد بالحدث على الفور.
- [W0] 03:43:43 لذا، فهو ليس شهرًا صعبًا، أو صعبًا وسريعًا، ولكن يستغرق حوالي شهر تقريبًا عندما يكون الفرد قد تعرض لهذا.
- [W0] 03:43:54 ومع ذلك، يمكن دائمًا استخدام الكثير من التقنيات التي نتحدث عنها، مثل التحقق من احتياجات شخص ما، لأنه حتى لو كان شخص ما يعاني من أعراض مزمنة، فقد يستفيد من إجراء تقييم وتحديد العلاج المناسب. الموارد في تلك المرحلة الزمنية من عملية المرض.
- [W0] 03:44:13 السؤال التالي، السؤال الأخير الذي لدي هو أسئلة مفتوحة.
- [W0] 03:44:18 إذن، على مقربة من الحدث، ألا يمكن أن يسبب ذلك المزيد من الضرر؟
- [W0] 03:44:23 مثلًا لأنه يعطي الشخص رد فعل عاطفيًا بدلاً من الفعل المعرفي؟ نعم نعم.
- [W0] 03:44:36 نقطة عظيمة. يمكن. يمكن.
- [W0] 03:44:39 وهذا هو المكان الذي يكون فيه الفارق الدقيق مهمًا.
- [W0] 03:44:42 قد يكون من المفيد للأفراد أن يشرحوا ويشعروا بالفهم وأن يكونوا قادرين على التحدث عن بعض هذه المواقف.
- [W0] 03:44:48 ومع ذلك، إذا كنت تستخدم أسئلة مفتوحة ولاحظت أن الشخص يتفاعل معي ويتفاعل بشكل مفرط ويصبح عاطفيًا للغاية ويبدو أنه يعيق طريقي، ففي تلك المرحلة الزمنية، أريد أن أتناول تراجع إلى الوراء وانتقل إما إلى الأسئلة المغلقة أو استعرض معهم بعض مهارات التأقلم التي سنتحدث عنها هنا في بضع شرائح تساعد في تقليل بعض الضيق المباشر الذي يواجهونه.
- [W0] ING 03:45:13 أحد الأشياء في بعض الأسئلة التي أجبت عليها، فقط في الأسئلة والأجوبة عبر الرسائل النصية، هو أنه لا يوجد مقياس واحد يناسب الجميع.
- [W0] 03:45:29 والشئ الوحيد الذي لا يصدق بالنسبة لكم جميعًا كأطباء في مجال الصحة العقلية هو أن لديكم مفاتيح الخبراء في

التقييم.

- [W0] 03:45:43 ومعرفة الأشخاص الذين تتحدث معهم وحكمك السريري أمر مهم للغاية.
- [W0] 03:45:51 لذلك بينما يستمر فيليب في الحديث والتدريبات الأخرى التي لدينا، سيتعين عليك دائماً استخدام ذلك مع حكمك السريري والتناغم مع الشخص الذي أمامك
- [W0] 03:46:12 وأرى ما إذا كان بإمكانني أن أضيف، أعتقد أن التعلم من التجربة في أوكرانيا، كما تعلمون، مر بالكثير من الأشخاص بصدمة واحتاجوا إلى تدخل، وما زالت الأمور مستمرة، كما تعلمون، وتحدث الأمور. لكنهم تمكنوا من الحصول على العلاج.
- [W0] 03:46:33 وتحدثنا مع الناس حول السلامة النسبية، أو، كما تعلمون، قدر الإمكان من الأمان وعملنا في هذا السياق.
- [W0] 03:46:42 أعني، الآن لدينا حرب لا نعرف كيف ستنتهي.
- [W0] 03:46:47 لكنني أعتقد أن التدخلات ذات صلة ويمكن استخدامها حتى في هذه الحالة.
- [W0] 03:47:00 نعم، أحب هذه النقطة يا داني، لأن الكثير من التدخلات التي سنتعلمونها جميعاً كجزء من سلسلة المحاضرات هذه تم تطبيقها في الحروب المستمرة وحالات الأزمات الأخرى.
- [W0] 03:47:12 السبب هنا خلال الثلاثين يوماً الأولى هو أنه بالنسبة للكثير من الاستجابات للصدمة، نرى أن الأعراض تميل إلى التراجع خلال الشهر الأول بعد التعرض.
- [W0] 03:47:23 لذلك نريد أن ننتظر ونتأكد من منح الأفراد الوقت الكافي للتعافي بشكل طبيعي من بعض هذه التجارب ومن ثم البدء في بعض العلاجات الإضافية، والعلاجات الفعلية، وليس هذه التدخلات النفسية الموجزة التي أتحدث عنها اليوم. طريق.
- [W0] 03:47:42 لذا فإن الأمر الأساسي عند التدخل في حالات الضيق النفسي الحاد هو توفير أكبر قدر ممكن من التثقيف حول الوضع الحالي وتجربة الأعراض بقدر ما نستطيع في حالة الضيق النفسي الحاد.
- [W0] 03:47:56 في كثير من الأحيان، لا يملك الأفراد القدرة على استيعاب قدر كبير من المعلومات.
- [W0] 03:48:01 لذلك نريد التأكد من أن المعلومات التي نقدمها محددة ومفصلة بقدر ما يمكن للفرد الحصول عليها في ذلك الوقت.
- [W0] 03:48:09 بالنسبة لنقطة كاتي السابقة، أنه لا يوجد نهج واحد يناسب الجميع.
- [W0] 03:48:14 الشيء الآخر الذي نريد القيام به هو التحقق من الصحة والتطبيق.
- [W0] 03:48:17 في كثير من الأحيان، لا يفهم الأفراد الذين يمرون بمواقف مؤلمة حادة، ما إذا كانت أعراضهم طبيعية أم لا.
- [W0] 03:48:24 هل هذا شيء يجب أن أختبره أم أن هذا يجعلني ضعيفاً أم أنه من الخطأ بالنسبة لي أن أعاني من هذه الأنواع من الأعراض بحيث يكون من المطمئن أن الأعراض التي يعانون منها طبيعية في مواجهة المواقف المؤلمة يمكن أن تقطع شوطاً طويلاً جداً لأنه يوفر لهم إحساساً بأن أجسادهم وعقولهم ربما تفعل بالضبط ما هو المقصود القيام به في هذه الأنواع من المواقف.
- [W0] 03:48:48 إذا كنا نعرف، فإننا نريد أيضاً تقديم بعض الإرشادات فيما يتعلق بما يمكن توقعه في الساعات أو الأيام أو الأسابيع القادمة.
- [W0] 03:48:55 ومن الناحية المثالية، نريد المساعدة في حل أي مشكلة نستطيع حلها وتصحيح المعلومات الخاطئة التي قد تكون لديهم.
- [W0] 03:49:04 وسنتحدث عن كل خطوة من هذه الخطوات بمزيد من التفصيل هنا قريباً.
- [W0] 03:49:07 لكن ضع في اعتبارك أننا نريد أن نكون صادقين وأن نتجنب الطمأنينة الزائفة.
- [W0] 03:49:12 لذلك لا نريد أن نقول أو نطلق عبارات مثل، لا تقلق، كل شيء سيعود تماماً كما كان، لأننا لا نعرف هذا في العديد من هذه الأنواع من المواقف.
- [W0] 03:49:20 وأحياناً يمكن لهذه الوعود الفارغة أو هذه التطمينات الكاذبة أن تأتي بنتائج عكسية لأنه مرة أخرى، التفكير في المخططات المعرفية التي تعترض طريق الشعور بالثقة الذي نحاول تأسيسه مع الأفراد، عفواً.
- [W0] 03:49:35 وهكذا فيما يتعلق بتوفير التعليم حول الوضع الحالي، قد يقول الأفراد أشياء مثل، أشعر أنني لا أستطيع التقاط أنفاسي، قلبي يتسارع.
- [W0] 03:49:44 لذا فإن وجود هذه الأعراض الكلاسيكية لما يبدو أنه نوبة هلع والتفكير ببساطة في أن ما تعاني منه هي أعراض شائعة للإجهاد الحاد.
- [W0] 03:49:54 إنها طريقة جسمك للاستجابة للحدث الصادم.
- [W0] 03:49:57 لذا يجب التأكد من أنهم يفهمون أن ما أشعر به في هذا الموقف أمر طبيعي.
- [W0] 03:50:02 يمكننا دائماً أن نحاول القيام بشيء حيال ذلك وتقديم بعض المهارات الإضافية هنا في ثانية.
- [W0] 03:50:07 لكن البدء بالتأكد من أن ما يمرون به أمر متوقع هو أمر مفيد في مواقف التوتر الحادة هذه.

- [W0] 03:50:17 قد يقول الأفراد أيضًا، أشعر بالضياع طوال الوقت.
- [W0] 03:50:20 هل من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة، وتتساءل حقًا عما إذا كان هناك شيء خاطئ معهم ويمكنك أن تقول أشياء مثل، نعم، من الطبيعي تمامًا أن تكون لديك ردود فعل عاطفية أو جسدية قوية بعد حدث صادم.
- [W0] 03:50:32 مرة أخرى، توفير تلك الطمأنينة وGRS الأمل.
- [W0] 03:50:37 فيما يتعلق بغرس الأمل، ستظهر في كثير من الأحيان أسئلة حول هل سأشعر أنني بخير مرة أخرى؟
- [W0] 03:50:44 وهذا أمر صعب نوعًا ما لأننا، مرة أخرى، لا نريد تقديم وعود كاذبة.
- [W0] 03:50:49 لذلك نريد أن نستمر في غرس الأمل.
- [W0] 03:50:51 لكننا نسير على خطر رفيع للغاية هنا.
- [W0] 03:50:54 ويمكننا أن نقول أشياء مثل، كما تعلمون، يجد العديد من الأشخاص أنه مع الوقت والدعم، يبدأون في الشعور بالتحسن. أنت لست وحدك والمساعدة متاحة.
- [W0] 03:51:02 لذلك نحن نطمئنهم.
- [W0] 03:51:04 نحن نغرس الأمل، لكننا لا نقدم وعودًا كاذبة بشأن قدرة هذا الشخص على الشعور بأنه بخير مرة أخرى، لأن هذه تجربة ذاتية لا يستطيع سوى ذلك الفرد تحديد ما إذا كان سيشعر بخير مرة أخرى أم لا.
- [W0] 03:51:19 نريد أيضًا تقديم التوجيه. كل شيء مربك للغاية، أليس كذلك؟
- [W0] 03:51:23 قد يشعر الأفراد بالضياع وربما وصلوا إلى ملجأ حيث تساعدهم.
- [W0] 03:51:27 ولكن حتى كل شيء في الملجأ جديد جدًا، لذا يمكنك طمأننتهم بقول أشياء مثل أنه في الساعات والأيام القادمة، قد تواجه مجموعة من المشاعر.
- [W0] 03:51:38 من المهم مراقبة ما تشعر به وطلب المساعدة إذا لزم الأمر. يمكنك إضافة أشياء مثل، أنا هنا.
- [W0] 03:51:44 إذا كنت بحاجة إلي، سأكون جالسًا هناك أو سأتواصل معك بين الحين والآخر، لأخبرهم بما يمكن توقعه بالضبط حتى يشعروا أيضًا بالاستعداد.
- [W0] 03:51:53 والذي إذا عدت بفكرك إلى المخططات المعرفية، ستجده يمتد مباشرة إلى الشعور بالأمان بالإضافة إلى الشعور بال قوة والسيطرة.
- [W0] 03:52:02 في كثير من الأحيان، يفكر الأفراد بعد الصدمة في ما قد يرغبون في القيام به بشكل مختلف.
- [W0] 03:52:07 وعلى الرغم من أن عملية الاستكشاف هذه يمكن أن تكون مفيدة، إلا أن بعض قرارات التصرف قد تبدو جذرية إلى حد ما، مثل أنني أريد فقط إنهاء كل شيء. أريد أن أترك وظيفتي.
- [W0] 03:52:17 أريد أن أترك كل شيء.
- [W0] 03:52:19 وهو نوع من دورنا لتأخير تلك التصرفات المتهورة.
- [W0] 03:52:22 ليس من حقنا أن نقول ما إذا كان ينبغي عليهم فعل ذلك أم لا، ولكن هذه الأشياء.
- [W0] 03:52:27 لكننا نريد التأكد من أن لديهم الوقت الكافي وأنهم في حالة عاطفية وعقلية لاتخاذ قرارات معقولة.
- [W0] 03:52:34 لذا فإن قول أشياء مثل أنه من المفهوم أن يكون لديك ردود فعل قوية، ولكن اتخاذ قرارات حياتية كبيرة الآن قد يكون في مصلحتك.
- [W0] 03:52:41 دعونا نأخذ الأمور خطوة بخطوة ثم نريد تعليم تقنيات إدارة التوتر.
- [W0] 03:52:50 إذن هذا يتطرق إلى السؤال الذي قرأته كاتي من الدردشة ماذا يحدث إذا كنا ننخرط في أسئلة مفتوحة وفجأة يعاني الفرد من ردود فعل عاطفية سلبية أقوى أو قد يقول، أعتقد أنني أعاني من نوبة دعر.
- [W0] 03:53:06 يمكنك ببساطة أن تقول أشياء مثل، هل ترغب في التعمق؟
- [W0] 03:53:09 هل ترغب في تجربة تمرين التنفس العميق معي؟
- [W0] 03:53:13 يمكن أن يساعد في تهدئة جهازك العصبي.
- [W0] 03:53:15 وهناك العديد من تقنيات الإدارة الأخرى التي يمكننا الانخراط فيها.
- [W0] 03:53:20 لذلك ربما يكون الرد الأكثر شمولاً هو إذا كنا لا نعرف بعضنا البعض، مرحبًا، فلان وفلان، هذا أنا، فيليب.
- [W0] 03:53:27 هل يمكنك أن تنتظر إلي من فضلك؟
- [W0] 03:53:28 نريد أن نتأكد من أنهم يحافظون على التواصل البصري معنا. أشكرهم على ذلك.
- [W0] 03:53:33 أولاً، التأكد من أنهم على دراية بمكان وجودهم ثم نريد أن نوضح أنه بعد التجارب المخيفة، يمكن أن نجد أنفسنا أحيانًا نشعر بالإرهاق من المشاعر أو غير قادرين على التوقف عن التفكير فيما حدث.

- [W0] 03:53:46 هل ترغب في ممارسة تقنية تسمى التأريض معي؟
- [W0] 03:53:49 يمكن أن يساعدنا ذلك على الشعور بقدر أقل من الإرهاق، وإذا قالوا نعم، يمكننا تعزيز ذلك ونقل، عظيم، حاول الآن الجلوس وعدم وضع ذراعيك وساقيك على عاتقك، والتنفس والزفير ببطء. عظيم.
- [W0] 03:54:01 الآن انظر حولك وأخبرني بما تراه.
- [W0] 03:54:04 أخبرني بما تسمعه وما إلى ذلك.
- [W0] 03:54:07 نريد فقط التأكد من أنهم أثناء بحثهم عن الأشياء وأثناء استماعهم للأشياء تكون في مكان حيث لا ينظرون إلى صور بيانية أو مشاهد رسومية أو يسمعون أصواتًا فظيعة.
- [W0] 03:54:22 لذا، عليك فقط أن تضع في اعتبارك الانخراط في هذه الأنواع من التقنيات، وتأكد من أنها مناسبة للأفراد.
- [W0] 03:54:29 نريد أيضًا القفز.
- [W0] 03:54:32 كان هناك تعليق في الأسئلة والأجوبة حول وسائل الإعلام، وللأسف، وسائل الإعلام ليست دائمًا مصدرًا دقيقًا للحقيقة.
- [W0] 03:54:46 ونحن تجربتنا أيضًا في الولايات المتحدة.
- [W0] 03:54:51 لذا، هناك شيء واحد يجب مراعاته وهو التفكير داخل مجتمعاتك، أين توجد الأماكن التي يمكن للناس فيها الحصول على حقيقة أكثر دقة إذا لم تكن وسائل الإعلام مصدرًا جيدًا، فهناك تعليق آخر حول تطبيع الأعراض، وهو هل هذه هل الأعراض هي رد فعل طبيعي للصدمة؟
- [W0] 03:55:21 لذلك نتوقع أن الأشخاص الذين يعانون من الصدمة سيكون لديهم أعراض مثل صعوبة النوم، واليقظة المفرطة، والشعور بالكوابيس الحذرة.
- [W0] 03:55:36 لكننا نتوقع أنه بالنسبة لبعض الأشخاص بعد أن ينحسر التعرض للصدمة، فإن معظم الأشخاص ستراجع تلك الأعراض بشكل طبيعي ولن يحتاج الأمر إلى تدخل.
- [W0] 03:55:50 لن يتم تشخيصهم بشيء مثل اضطراب ما بعد الصدمة.
- [W0] 03:55:54 لذلك أمل أن يساعد ذلك في الإجابة.
- [W0] 03:55:59 لا يعني ذلك أن الكوابيس أو صعوبة النوم في الوقت الحالي هي في حد ذاتها مشكلة، ولكنها تسبب الكثير من الضيق.
- [W0] 03:56:11 لذا فإن مساعدة الأشخاص على فهم ما يمكن توقعه بعد ذلك وكيف يمكنهم القيام به للاعتناء بأنفسهم أمر مهم حقًا.
- [W0] 03:56:33 حسنًا.
- [W0] 03:56:34 سأدعك تتولى المسؤولية مرة أخرى. حسنًا.
- [W0] 03:56:37 عظيم.
- [W0] 03:56:39 نريد تصحيح المعلومات الخاطئة للأفراد حتى يعتقد الناجون أو سمعوا ذلك، كما تعلمون، إذا كنت أشعر بهذه الطريقة، فهذا يعني أنني ضعيف.
- [W0] 03:56:48 ولذلك نريد أن نكون سريعين جدًا في القول بأن هذا مفهوم خاطئ في كثير من الأحيان فقط لأننا نريد وضع الأفراد على المسار الصحيح للشفاء.
- [W0] 03:56:56 المفتاح هنا هو أننا نريد التأكد من أننا على دراية كافية بالمعايير الثقافية ومن أين تأتي هذه المعلومات، هذه الأجزاء من المعلومات.
- [W0] 03:57:04 فقط لأن الجميع سوف يتعلمون هذه الأشياء في أماكن مختلفة.
- [W0] 03:57:10 تحدثنا عن الصدق وتجنب التطمينات الكاذبة، وعدم تقديم الضمانات، وعدم تقديم الوعود.
- [W0] 03:57:16 إلا إذا كنت تعرف حقًا أنه يمكنك الحفاظ عليها.
- [W0] 03:57:19 لكن هذا أمر صعب حقًا في حالات الأزمات الحادة.
- [W0] 03:57:22 لذا حاول الابتعاد عن ذلك وتجنب التطمينات الكاذبة.
- [W0] 03:57:29 لذلك هناك بعض الأشياء التي يجب تجنب القيام بها.
- [W0] 03:57:31 أعتقد أننا تحدثنا عن معظم هذه الأمور، ولكن بعض الأشياء الأساسية التي يجب تسليط الضوء عليها هي أننا كمقدمي خدمات الصحة العقلية نفكر في كثير من الأحيان في الأعراض على هذا النحو.
- [W0] 03:57:43 ولكن بالنسبة للأفراد العاديين الذين يعانون من حدث مؤلم أو أزمة، فقد لا يتردد صدهم مع مصطلح الأعراض.
- [W0] 03:57:51 لذا ابحث عن المصطلح الذي يستخدمونه لوصف أعراضهم واستخدم هذا المصطلح للمضي قدمًا.

- [W0] 03:57:58 أيضًا، فيما يتعلق باستخلاص المعلومات، ناقشنا أن طلب تفاصيل واضحة يمكن أن يأتي بنتائج عكسية حقًا ويجب أن يسترشد فقط بالفرد نفسه ومن ثم فيما يتعلق بالأشياء التي لا يجب قولها، فأنا أعرف بالضبط ما تشعر به.
- [W0] 03:58:16 لأنه مرة أخرى، حتى لو مر شخصان بنفس الحدث الصادم، فقد تكون لديهما تجارب مختلفة تمامًا عن هذا الحدث وردود الفعل التي أعقبته من أجل مصلحة الوقت، وأنا أمضي قدمًا.
- [W0] 03:58:31 أعتقد أن الكثير من هذا واضح نسبيًا، ولكن قد ترغب في الحصول على معلومات إضافية حول مجموعة متنوعة من المجالات المختلفة وستكون جميع هذه الشرائح متاحة.
- [W0] 03:58:41 لذلك تم إدراج المطالبات المحددة التي قد تكون قادرًا على استخدامها أو التفكير فيها، ولكنك تريد معرفة المزيد قليلاً عما إذا كانوا قد فقدوا أي شخص، وما إذا كانت لديهم مخاوف بشأن التهديد المستمر أو الانفصال عن الأفراد الذين أحببهم والأفكار حول التسبب في ذلك. ضرراً لأنفسهم أو حتى للآخرين، فضلاً عن توفر الدعم الاجتماعي.
- [W0] 03:59:03 لأن هذه هي العناصر الأساسية التي يجب التعامل معها باستخدام الموارد التي قد تكون متاحة لديك، حتى لو لم تكن قادرًا على العثور على أحبائك الذين انفصلوا عنهم، والذين يعملون في كثير من الأحيان في مواقف الأزمات أو المنظمة أو الملجأ الذي تتعامل معه سيتم توصيل الدعم بالشبكات حيث يقومون بجمع الأسماء أو لديهم الموارد اللازمة لإعلامهم على الأقل عند تحديد هوية الأفراد.
- [W0] 03:59:29 نريد أن نركز حقًا على نقاط القوة والقدرات التي يجلبها الناجون إلى الطاولة.
- [W0] 03:59:35 نريد التركيز على ما هو بالضبط ومعرفة ما إذا كان بإمكاننا تسليط الضوء عليه.
- [W0] 03:59:40 لذا، إذا كانوا مبدعين للغاية في شق طريقهم إلى الملجأ، على الرغم من الكثير من الشدائد، فإننا نريد تسليط الضوء على ذلك ونريد أن نرى، كما تعلمون، نظرًا لأنك قادر جدًا على تحديد الموارد لنفسك على الرغم من الشدائد وأتساءل عما إذا كان بإمكاننا البناء على هذا أبعد قليلاً.
- [W0] 03:59:56 كلما تمكنت من البناء على ما يقدمونه على الطاولة، كلما كان ذلك أفضل من حيث استراتيجيات التكيف التكيفية.
- [W0] 04:00:03 أعتقد أن معظمكم على دراية بهذه الأمور، ولكن يمكن أن يكون الأمر سهلاً مثل المشي لتنشيط السلوك، فتنشيط الأشخاص يمكن أن يحدث العجائب للأفراد لأنه، أولاً، يرفع مزاجهم في كثير من الحالات.
- [W0] 04:00:16 يمكنك تعزيز ذلك من خلال تسليط الضوء على ذلك.
- [W0] 04:00:19 هل تحسنت حالتك المزاجية نتيجة القيام بنزهة قصيرة؟ مرة أخرى؟
- [W0] 04:00:22 فقط إذا كان أمناً، ولكن أيضًا يمكن أن يساعد في تحدي بعض الافتراضات حول السلامة؟
- [W0] 04:00:27 حسناً، لقد تمكنت من التجول وكنت بخير.
- [W0] 04:00:31 يمكنك أيضًا مساعدة الأفراد على الانخراط في أنشطة أخرى مثل استرخاء العضلات التدريجي أو التنفس أو إعادة التدريب أو التنفس البطني.
- [W0] 04:00:40 نريد ربطهم مع أفراد آخرين.
- [W0] 04:00:42 قد لا يكون هؤلاء بالضرورة أحبائك أو أفرادًا عرفتهم من قبل، على الرغم من أن ذلك قد يكون مفيدًا، ولكن يمكن أن يكونوا أفرادًا آخرين في الملجأ أو الموقف الذي تتواجد فيه حاليًا.
- [W0] 04:00:52 ومع ذلك، من الناحية المثالية، نريد ربط الأفراد بالآخرين الموجودين بالفعل في مكان مستقر، بحيث يمكن أن يساعد هذا الدعم الاجتماعي وهذا الترابط مرة أخرى في تحسين الأعراض بدلاً من زيادة الضيق الذي قد يعاني منه الأفراد.
- [W0] 04:01:07 نريد أيضًا إعادة الأفراد إلى الهياكل أو الإجراءات الروتينية التي كانت لديهم قبل الأزمة الحادة.
- [W0] 04:01:14 في أسرع وقت ممكن.
- [W0] 04:01:16 ومرة أخرى، قد تكون هناك عوائق ظرفية أو سياقية نريد أن نأخذها بعين الاعتبار.
- [W0] 04:01:21 لكن إعادة الأفراد إلى الروتين يمكن أن يسهل التعافي بسرعة نسبيًا لأنه يسمح لهم بالعودة إلى ما قبل الاقتباس، وهو أمر طبيعي، على الرغم من أن الأمر ليس كذلك. آسف.
- [W0] 04:01:34 القطعة الأخيرة.
- [W0] 04:01:36 وستحدث عن هذا في شريحة واحدة بمزيد من التفصيل ولكن معالجة المشكلات بشكل مباشر وتقسيمها إلى أجزاء صغيرة أمر مهم حقًا في مواجهة كارثة أو أزمة، فقد يكون الأفراد قد فقدوا عددًا من الأشياء، بما في ذلك أحبائهم تلك، المنازل، الممتلكات، الحيوانات الأليفة، سمها ما سُنت.
- [W0] 04:01:54 وبالتالي فإن التفكير في كيفية إعادة تجميع كل هذا معًا يمكن أن يكون أمرًا مربكًا للغاية لأنك ترى الكثير من المجالات التي تفتقر إلى الأشياء.

[W0] 04:02:02 لذا فإن هدفنا كمساعد هو التعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة وإيجاد خطوات ملموسة صغيرة قدر الإمكان للأفراد اتخاذها لمعالجة هذه المشكلات.

[W0] 04:02:15 كلما كانت المشاكل أصغر، كلما زاد احتمال قدرة الأفراد على معالجتها، كلما زاد احتمال شعورهم بأنهم قادرون على معالجة هذه القضايا وبناء هذا الشعور بالفعالية والزمخ في الاتجاه الصحيح.

[W0] 04:02:33 لدي بعض الأمثلة على الكفاءة الذاتية والتنشيط السلوكي، ولكن مع مرور الوقت، سأخطى هذه الأمثلة.

[W0] 04:02:41 سوف تتعلم الكثير عن الحوار السقراطي من الدكتورة باتريشيا ريسيك الأسبوع المقبل أو في الأسابيع القليلة التالية، أعتقد وأريد الانتقال الآن إلى مرحلة الارتباط، وهي المرحلة الأخيرة.

[W0] 04:02:55 نريد التأكد من أنه بعد أن حددنا المشكلات، قمنا بتثبيت الأفراد، وعلمناهم مهارات التأقلم المناسبة، وأنا نحيلهم إلى مستوى أعلى من الرعاية إذا لزم الأمر.

[W0] 04:03:06 في ذلك الوقت.

[W0] 04:03:07 لذا، إذا شعرنا أن هذا يتجاوز دوري كمساعد في هذا الموقف، فهم بحاجة إلى رعاية طبية، يحتاجون إلى رعاية إيمانية.

[W0] 04:03:14 وأنا لست مدرباً في هذا المجال.

[W0] 04:03:17 تريد التأكد من ربطهم بالموارد المناسبة.

[W0] 04:03:22 والأمر الآخر من أجل بناء الثقة هو أنك كمساعد ترغب في متابعة الأفراد وتريد متابعة أحدهم لأنه يظهر أنك مساعد جدير بالثقة ونيك جيدة، ولكن أيضاً للتأكد من أن لديك فرصة للتحقق من إمكانية قيام الأفراد بالفعل بحجز مواعيدهم باستخدام الموارد التي قمت بإعدادها للأفراد وتحديد الاحتياجات الإضافية الأخرى التي قد تكون لديهم.

[W0] 04:03:53 لذا، فأنت تسأل في ذلك الوقت، هل تمكنت من حضور موعدك الطبي في هل تمنع في مشاركة ما خرج من هذا الأمر معي؟

[W0] 04:04:00 هل هناك احتياجات أخرى لديك؟

[W0] 04:04:01 لذا، فأنت تقوم بشكل أساسي بإعادة إشراكهم في تحديد احتياجات الموارد أو دورة الاحتياجات الأخرى والبدء من جديد.

[W0] 04:04:10 ضع في اعتبارك أن الأشخاص قد لا يحتاجون إلى رعاية طويلة الأمد.

[W0] 04:04:13 وأعتقد أننا كنا نتحدث عن هذا كجزء من هذا العرض التقديمي لبعض الأفراد، فمجرد الحصول على الموارد الأساسية سيعيدهم إلى المسار الصحيح.

[W0] 04:04:21 لذا، على الرغم من أن مقدمي خدمات الصحة العقلية، ونحن في كثير من الأحيان نرى أفراداً يحتاجون إلى رعاية طويلة الأمد قد لا تكون هناك حاجة إليها حتى في بعض الكوارث الشديدة، فإن آخرين يحتاجون إلى رعاية طويلة الأمد، سواء من حيث المالية أو الطبية أو الصحة العقلية، ولكنك تريد أن تجعل من المؤكد ألا نفترض أن الجميع يحتاج إلى رعاية طويلة الأمد. تريد أن تكون جهة الاتصال الخاصة بهم.

[W0] 04:04:43 تريد الدفاع عنهم.

[W0] 04:04:44 إذا كانت لديك القدرة على جدولة المواعيد لهم، وإذا لم يتمكنوا من ذلك، فأنت تريد القيام بذلك.

[W0] 04:04:50 وتريد ترك العلاج لفترة عندما تستمر الأعراض لدى شخص ما. لذلك تحدثنا عن هذا.

[W0] 04:04:55 إذا استمرت الأعراض لفترة أطول من الوقت، فعندها تريد المشاركة في المزيد من الخدمات العلاجية.

[W0] 04:05:05 قد يكون لدى الأفراد معتقدات تعيق رغبتهم في الارتباط بمواقف مثل أنني يجب أن أكون قادراً على التعامل مع هذا الأمر بنفسى.

[W0] 04:05:12 لقد كنت أتعامل مع المواقف طوال حياتي، مثل، لماذا لا أستطيع التعامل مع هذا الموقف؟

[W0] 04:05:18 لذا فإن الأشياء التي يمكنك قولها هي أنه يبدو أنك تشعر أنه يتعين عليك خوض هذا الأمر بمفردك، الأمر الذي قد يكون مخيفاً، ولكن الدعم متاح.

[W0] 04:05:25 لذا، فأنت تريد أن تكون المصدر الذي لا يتحدى بالضرورة معتقداتهم في هذا الوقت، خاصة إذا كانوا راسخين فيها. لكنك تريد أن تخبرهم أن المساعدة متاحة.

[W0] 04:05:35 وأنا هنا كما تحتاج لي.

[W0] 04:05:44 حسناً.

[W0] 04:05:44 لذا، فيما يتعلق بالاعتبارات الأخلاقية عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية، فهذا مهم جداً، خاصة أننا نحول أوارنا

- من كوننا معالجين إلى كوننا مساعدين في حالات الأزمات.
- [W0] 04:05:56 لا نريد استغلال علاقتنا كمساعد.
- [W0] 04:06:00 لذا في كثير من الأحيان يُنظر إلينا كشخص لديه الموارد، والذي يأتي مع الكثير من المعرفة، ولا نريد استغلال ذلك.
- [W0] 04:06:07 نحن بالتأكيد لا نريد أن نطلب من الشخص أي أموال أو خدمة لمساعدته.
- [W0] 04:06:11 لذا يسعدني أن أعدد لك موعدًا طبيًا، لكنني أحتاج إلى X و Y و Z في المقابل.
- [W0] 04:06:16 هذا لا لا كبير.
- [W0] 04:06:18 تحدثنا عن عدم تقديم وعود كاذبة أو تقديم معلومات كاذبة.
- [W0] 04:06:22 نحن أيضًا لا نريد المبالغة في مهارتنا. نعم، بالتأكيد، أستطيع.
- [W0] 04:06:25 أستطيع أن ألقى نظرة على جرحك الآن، ولكن في الواقع ليس لدي أي تدريب طبي.
- [W0] 04:06:29 هذا ليس شيئًا نريد القيام به.
- [W0] 04:06:31 ومن ثم فإننا أيضًا لا نريد أن نضغط على الأفراد مرة أخرى.
- [W0] 04:06:35 لديهم الحق في أن يقرروا ما إذا كانوا يريدون المشاركة أم لا.
- [W0] 04:06:39 ونريد أن نتأكد من أننا لا نحكم على الشخص بسبب أفعاله أو مشاعره.
- [W0] 04:06:44 قد يستجيب بعض الأفراد لحدث صادم بشكل مختلف عما قد نتوقعه، ولا بأس بذلك لأن كل فرد يتفاعل بطريقته الفردية.
- [W0] 04:06:54 لذلك لا نريد أن نحكم عليهم بسبب هذا، ولا نريد أيضًا مشاركة قصتهم مع أفراد آخرين لا ينبغي لهم أن يعرفوا قصتهم.
- [W0] 04:07:01 لذلك تأكد من الحفاظ على السرية.
- [W0] 04:07:03 بصرف النظر عن المواقف التي تتطلب مشاركة الاحتياجات الطبية أو الاحتياجات الأخرى حتى يتم حلها ويكون لديك إذن صريح من الفرد.
- [W0] 04:07:13 حادثة خطيرة للغاية، واستخلاص المعلومات من التوتر.
- [W0] 04:07:15 أسف، قبل وضع لا تفعل هذا، قم بالتسجيل. نظرة سريعة سريعة على ما هو هذا.
- [W0] 04:07:20 هناك دراسات حديثة تظهر أنه لا توجد فوائد طويلة المدى لاستخلاص المعلومات من الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة.
- [W0] 04:07:27 عادةً ما تكون جلسة واحدة، عبارة عن تدخل جماعي يحدث بعد يوم إلى ثلاثة أيام من الموقف.
- [W0] 04:07:33 يتم تشجيع الأفراد في كثير من الأحيان على مناقشة تجاربهم المؤلمة بقدر كبير من التفصيل، ولسوء الحظ، يكون ذلك إلزاميًا في كثير من الأحيان.
- [W0] 04:07:42 لذلك فهو يتجاهل عملية التعافي الطبيعية ويمنع الأفراد من الحصول على الوكالة لاتخاذ هذا القرار.
- [W0] 04:07:48 سواء كانوا يريدون أو لا يريدون الانخراط في هذا.
- [W0] 04:07:51 وهو أيضًا نهج مقياس واحد يناسب الجميع.
- [W0] 04:07:54 لذا ربما هناك شيء تفتقده في الإسعافات الأولية النفسية مثل، أين هي الوصفة المحددة التي علمتني للتو كيفية طهيها، ولكن الآن لا يزال يتعين علي تجميعها بنفسي.
- [W0] 04:08:03 هذه وصفة واضحة جدًا، ولكنها أيضًا تسمح بمرونة أقل بكثير، مما يجعلها غير مفيدة جدًا لجميع الأفراد ويمكن أن تزيد من ردود الفعل العاطفية السلبية.
- [W0] 04:08:16 لذلك سيكون هذا أحد التدخلات التي يجب أخذها في الاعتبار الآن، ثم أخيرًا، قبل أن نختم، العمل مع الأفراد، خاصة في حالات الصدمات الحادة، يمكن أن يرهقنا حقًا كمقدمين.
- [W0] 04:08:33 أحد الأشياء التي نلاحظها أو يمكن أن نلاحظها هو الشعور بالإرهاق أو إرهاق الرحمة أو الصدمة غير المباشرة أو الثانوية.
- [W0] 04:08:41 وهاتان الفئتان مختلفتان من المهم أن نكون على دراية بهما على الأقل، لأنه في بعض الأحيان يمكن أن يتسللوا إلينا ويكون لذلك تأثيرًا حقيقيًا على عملنا.
- [W0] 04:08:51 لذلك غالبًا ما يكون الإرهاق مدفوعًا ببيانات العمل مثل عبء العمل الذي نتحملة.
- [W0] 04:08:56 ربما نساعد عددًا كبيرًا جدًا من الأشخاص أو نكون في الخدمة باستمرار في حالة من الافتقار المتصور أو الفعلي للسيطرة وعدم كفاية المكافأة.

- [W0] 04:09:05 لذا فإن القيام بكل هذا العمل، وتقديم الإسعافات الأولية النفسية في الملجأ، قد يبدو عديم الجدوى لأنني لا أرى حقاً أن الأفراد يتحسنون كثيراً. ربما ما زالوا يكافحون.
- [W0] 04:09:16 ولذا فإن هذا النوع من العمل قد يتسلل إليّ بطريقة سلبية.
- [W0] 04:09:21 عادةً ما يكون الإرهاق تدريجيًا، ومن الصعب حقاً التعرف عليه لأن التغييرات التي يحدثها علينا أو تأثيره علينا لا يكون ملحوظًا في كثير من الأحيان في البداية حتى نصل إلى منتصف الإرهاق.
- [W0] 04:09:35 وعلى عكس الصدمات غير المباشرة أو الثانوية، فإنها تؤثر في المقام الأول على أدائك الوظيفي ورضاك.
- [W0] 04:09:41 لكن هذا لا يغير بالضرورة نظرتك للعالم أو إحساسك بالأمان أو أي شيء على هذا المنوال.
- [W0] 04:09:49 لذا فإن الأمر يتعلق أكثر بالخوف من الذهاب إلى العمل وهذا أمر مؤلم للغاية.
- [W0] 04:09:53 إذا كنت أقود سيارتي إلى العمل، فربما أجلس في سيارتي وأستمع إلى أغنية أخرى أو اثنتين أو خمس أغاني قبل أن أذهب فعليًا وألاحظ تلك الأنواع من الأعراض لدى الأشخاص الذين قد نلاحظ أننا نمامل.
- [W0] 04:10:06 نشعر بالتعب بشكل مزمن، ونصبح أكثر تشاؤمًا إذا تعرضنا للإرهاق.
- [W0] 04:10:12 ونحن، كما ذكرت، قد نستمتع إلى المزيد من الأغاني على الراديو عند الذهاب إلى العمل.
- [W0] 04:10:17 لذلك نحن نميل إلى التأخر في العثور على أعداء للقيام بمهام معينة قد تشكل تحديًا بالنسبة لنا لكي نكون سعداء، وأيضًا فيما يتعلق بالحياة المهنية، فإننا في كثير من الأحيان نتساءل عما إذا كنا قد اتخذنا بالفعل الاختيار المهني الصحيح.
- [W0] 04:10:33 يختلف الإرهاق تمامًا عن الصدمة غير المباشرة أو الثانوية، التي تعاني منها هذه الصدمة.
- [W0] 04:10:40 في الواقع مصطلح الصدمة في الوصف لأنه كذلك هو التأثير النفسي أو العاطفي الذي يشعر به المساعدون عندما يتعرضون بشكل غير مباشر للأحداث المؤلمة من خلال العملاء.
- [W0] 04:10:53 اعتمادًا على الوضع الذي تعمل فيه، قد تكون أنت نفسك قد تأثرت بنفس الصدمة التي واجهها الأفراد الذين يحضرون إلى ملجأك أو إلى المكان الذي تقدم فيه الإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 04:11:05 لكن هذا يختلف عن الصدمة الثانوية.
- [W0] 04:11:09 تحدث الصدمة الثانوية عندما تتفاعل مع الأفراد الذين مروا بصدمة ونسمع قصصهم، وسماع ذلك مرارًا وتكرارًا يمكن أن يغير نظرتنا للعالم وشعورنا بالأمان والثقة والقوة والسيطرة، والشعور العام بفعالية ما نحن قادرين على القيام به.
- [W0] 04:11:27 لذا فإن نفس الأشياء التي تحدثنا عنها سابقًا فيما يتعلق بتأثير الصدمة تنطبق علينا.
- [W0] 04:11:33 ولكن من خلال الاستماع إلى قصص الآخرين، يمكن أن يتراكم ذلك بمرور الوقت، لكنه عادةً ما يكون مفاجئًا أكثر مما نشهده من الإرهاق.
- [W0] 04:11:42 وهذا يؤثر حقاً على كل من حياتنا الشخصية وكذلك المهنية في جميع الأمور الحياتية التي يجب أن ننتبه إليها، وهو الشعور بمزيد من الاكتئاب.
- [W0] 04:11:51 أردت أن أقول، نعم، إن العديد من المعالجين الذين نتحدث إليهم ونشرف عليهم، لديهم الخبرة من القصص التي يسمعونها لأن القصص حقًا، كما تعلمون، أستطيع أن أقول إنني في مجال اضطراب ما بعد الصدمة لأكثر من 20 عامًا.
- [W0] 04:12:12 هذه ليست صدمات نراها أو نسمع عنها عادة.
- [W0] 04:12:17 وكما تعلم، ربما إذا كان بإمكانك أن تقول، كما تعلم، بعض الأشياء حول كيف تفكر، كما تعلم، أو ما هي أفكارك حول الرعاية الذاتية في هذا الوقت للمعالجين؟
- [W0] 04:12:29 لأنه، كما تعلمون، الكثير من المعالجين، عندما يضعون الأمور تحت الإشراف، تكون لديهم مشاعر قوية جدًا. انهم سيكونون.
- [W0] 04:12:37 أعتقد أنه بالطبع يجب أن يكون هناك مساحة لذلك.
- [W0] 04:12:39 ولكن إذا كانت لديك أي أفكار حول ذلك، فسنكون سعداء بذلك.
- [W0] 04:12:45 نعم، توقيت جيد حقًا، داني.
- [W0] 04:12:48 من المهم جدًا في هذا المجال تقديم أعمال الصدمات، سواء من حيث علاج الصدمات أو أيضًا الإسعافات الأولية النفسية للتأكد من الاعتناء بنفسك.
- [W0] 04:12:57 وما ذكرته للتو هو في الواقع ما هي أكثر التدخلات الموصى بها.
- [W0] 04:13:01 لذا تحدث مع زملائك القادرين على فهم ما تمر به لأنه ربما ليس لدى عائلتك أو أزواجك أو أصدقائك أي فكرة لأن حياتهم مختلفة تمامًا.
- [W0] 04:13:12 لذا فإن وجود شخص ما في مملكتك يفهم ما تفعله والتشاور معه يمكن أن يكون مفيدًا.

- [W0] 04:13:19 نفس الشيء مع المشرفين ومن ثم فيما يتعلق بالشكل الذي تبدو عليه الرعاية الذاتية، مرة أخرى، هذا ليس نهجًا واحدًا يناسب الجميع.
- [W0] 04:13:26 بعض الأفراد يستمتعون حقًا باليقظة الذهنية، والبعض الآخر يستمتع بتطبيق بعض هذه المهارات المعرفية التي نتحدث عنها، والبعض الآخر يحب الخروج ولا يحاول التفكير في الأمر ويركز حقًا على علاقاته الاجتماعية.
- [W0] 04:13:39 وبعد ذلك، في بعض الحالات، إذا لاحظت أن ذلك يؤثر حقًا على عملك، فقد تكون هناك بعض الاعتبارات حول تقليل عبء العمل أو عبء العمل الخاص بك للرعاية السريرية أو ربما تغيير أنواع الحالات التي تراها حتى لا ليس عليك دائمًا سماع الصدمة.
- [W0] 04:13:55 لكنني أعتقد أنه من وجهة نظرك يا داني، فيما يتعلق بالشكل الذي تبدو عليه الرعاية الذاتية، يجب على الجميع للأسف أن يجدوا ذلك بأنفسهم.
- [W0] 04:14:01 ولكن ما يعجبني حقًا بشأن ما قمت بإعداده هنا هو أنك تقوم بإنشاء شبكة تضم الكثير من مقدمي الخدمة المتحمسين للغاية والمهتمين بموقف معين، ومن خلال هذه المبادرة تقوم تلقائيًا بإنشاء تلك الشبكة.
- [W0] 04:14:15 وأمل أن تتمكن من تسهيل بعض هذه المحادثات بين مقدمي الخدمة وأن تكون هذا المكان الذي لا يقع فيه كل شيء على عاتق فرد واحد، ولكن هناك هذا المشترك وهذه الوحدة في المهمة.
- [W0] 04:14:27 لذلك أعتقد أن هذا سيكون مهمًا حقًا
- [W0] 04:14:34 ولذا أردت تقديم بعض الموارد الإضافية.
- [W0] 04:14:38 لذا سأوجهك إليهم مرة أخرى، وستكون الشرائح متاحة.
- [W0] 04:14:41 وبالإضافة إلى ذلك، لديك موارد أخرى متاحة للإسعافات الأولية النفسية.
- [W0] 04:14:48 هناك الكثير من الأدلة هناك والكثير من المعلومات الإضافية.
- [W0] 04:14:51 أردت فقط أن أشير إلى أن هناك بالفعل تطبيقًا لنظامي التشغيل iOS و Android لأولئك منكم الذين يحبون التكنولوجيا حقًا، فهو يساعدك على إرشادك خلال الخطوات ويوفر لك مكانًا لالتقاط بعض المعلومات.
- [W0] 04:15:05 وبهذا، أردت فقط أن أشكر.
- [W0] 04:15:07 أعلم أن هذه الندوة عبر الويب كانت في الغالب أحدثت إليكم جميعًا.
- [W0] 04:15:10 أمل أن تكون بعض المعلومات مفيدة أو قابلة للتطبيق وعادلة.
- [W0] 04:15:15 نعم، شكرًا لك على تجميع هذا معًا.
- [W0] 04:15:17 هذه مبادرة ذات مغزى حقًا.
- [W0] 04:15:19 شكرًا لك داني وجميع. شكرًا لك. فيليب.
- [W0] 04:15:24 لدينا عدد من الأسئلة التي اعتقدنا أنه يمكننا جمعها معًا وفتحها حقًا، كما تعلمون، لفيليب وداني وأنا لمشاركة الأفكار المتعلقة بالأطفال الأصغر والأكبر سنًا، كيف يمكننا أن نكون صادقين نسبيًا ولكن مطمئنين؟
- [W0] 04:15:51 نعم، هذا ممتاز. ومع العلم أنني لم أتحدث عن مختلف الفئات العمرية.
- [W0] 04:15:55 لذلك ربما اسمحو لي أن أبدأ هناك بسرعة كبيرة.
- [W0] 04:15:57 تريد التأكد من أن اللغة التي تستخدمها تنطبق على الفئة العمرية.
- [W0] 04:16:01 في كثير من الأحيان قد نكون معتادين على التحدث مع البالغين، ولكنك تحتاج إلى التحدث مع الأطفال أو كبار السن الذين يعانون من بعض الإعاقات المعرفية بطريقة مختلفة قليلاً، باستخدام مصطلحات أسهل ورسائل أبسط وما إلى ذلك.
- [W0] 04:16:14 وفيما يتعلق بكيفية التعامل مع الأطفال، فهذا ليس تخصصي في الواقع.
- [W0] 04:16:18 أنا أعمل في المقام الأول مع البالغين، لذا أرحب بأي تعليقات من داني أو كاتي، أو أي شيء لديك.
- [W0] 04:16:23 ولكن مرة أخرى، فقط تأكد من أنك صادق، ولكن بطريقة تمكنهم من فهم الرسالة وتأثير عدم عودة الأم أو الأب إلى المنزل لتناول العشاء الليلة أو أي شيء آخر.
- [W0] 04:16:42 نعم، في 15 نوفمبر، لدينا زميلة، جولي كابلو، التي ستحدث عن كيفية دعم الشباب المعرضين للصدمة النفسية والخسارة الصادمة.
- [W0] 04:16:54 سأقول بعض الأشياء في هذا الشأن، كما تعلمون، هناك الكثير من الأشياء المجهولة.
- [W0] 04:17:00 وأعتقد أن أحد الأشياء التي نقوم بها كأباء، عندما نفكر في نفسي كوالد أحيانًا بطريقة حسنة النية، هو قول أشياء مثل أنه لا يوجد شيء يدعو للقلق أو أن الأمر سيكون على ما يرام.
- [W0] 04:17:17 وأعتقد أنه على الرغم من أن ذلك قد يكون حسن النية، كما تعلمون، أعتقد أنه في بعض الأحيان يتناقض هذا مع ما

يعيشونه حاليًا ولذا أعتقد أننا نريد أن نكون صادقين كما لو كان الأمر مخيفًا لأنني أشعر بالخوف من هؤلاء هي الأشياء التي أفعلها للتأكد من أننا آمنون.

[W0] 04:17:43 ليس لدينا السيطرة الكاملة. يمين.

[W0] 04:17:47 ما هي الأشياء التي يمكننا القيام بها لمساعدتك على الشعور بالأمان في هذه اللحظة؟

[W0] 04:17:54 لذا أعتقد أن مجرد كونك متناغمًا مع طفلك وكوالد، أستطيع أن أقول أن لدي طفلًا واحدًا سيجيب مثل، حسنًا، ولدي طفل آخر يمكنه الرد بـ 7 ملايين سؤال إضافي.

[W0] 04:18:12 وأنه كلما أجبت عليه محاولاً الإجابة على أسئلته، كلما زاد القلق.

[W0] 04:18:19 ولذا فإن جزءًا مما نقوم به، أفعله كوالد هو التفكير في مساعدته على ممارسة هذا التنفس، وهذا التأريض، والتفكير في التنظيم الذاتي، والتصرف.

[W0] 04:18:33 ولذا فإن أي شيء يمكننا القيام به لنموذج ذلك للشباب من حولنا ونعلم أن نفس الإجابة قد تكون مناسبة لطفل واحد، ولكن قد يحتاج طفل آخر إلى شيء آخر.

[W0] 04:18:51 وأعتقد أننا إذا فكرنا في الكثير من ردودنا المتعلقة بالتنظيم وعدم التنظيم، كان هناك سؤال في الدردشة حول مثل التخدير المنفصل، أليس كذلك؟

[W0] 04:19:05 هذا هو أعلى مستوى من عدم التنظيم فيما ن فكر فيه وهو التأريض.

[W0] 04:19:11 ولذا نستخدم صوتنا لإعادة شخص ما إلى هنا والآن، باستخدام اسمه، قائلًا إن اليوم هو الأربعاء، الأول من نوفمبر. يمين؟

[W0] 04:19:25 إنه المساء ونحن في منزلنا.

[W0] 04:19:28 أشعر بالكرسي أسفل قدميك.

[W0] 04:19:32 قدميك هي أقدام تلمس الكرسي.

[W0] 04:19:36 حسنًا، أو يمكنك أن تشعر بأصابع قدميك على الأرض، كل هذه الأشياء لتنشيط كل تلك الأحاسيس، لإعادة شخص ما.

[W0] 04:19:45 وإذا فكرنا في تأسيس ING على مستوى جزئي، بعض التنفس، والاسترخاء، كل هذا يساعد الشخص على الانتقال من حالة عاطفية عالية إلى مكان أقل قليلاً.

[W0] 04:20:04 والممارسة، كما تعلمون، كعائلة مثل الواقع هو أنه يتعين علينا ممارسة هذه الأشياء تمامًا مثلما يتعين علينا، كما تعلمون، ممارسة أشياء مثل ممارسة التمارين الرياضية.

[W0] 04:20:17 وأتمنى، أعلم أنني سأستفيد من ممارسة اليقظة الذهنية، لكن الأمر صعب.

[W0] 04:20:26 لذا كلما تمكنا من الدخول في هذه الإجراءات الروتينية وتمكنا من تصميمها لمن حولنا سيساعد على تقليلها.

[W0] 04:20:37 حسنًا، قال أحدهم، ماذا عن الأشخاص الذين يريدون التحدث عما حدث؟

[W0] 04:20:42 لذلك أعتقد أن هذا النوع من الأمور يعود أيضًا إلى التنظيم.

[W0] 04:20:45 لذلك يتم تنظيم بعض الأشخاص ويريدون معالجة تلك القصة إدراكيًا وهذا يختلف تمامًا عن شخص آخر غير منظم تمامًا حيث نساعد نوعًا ما في الوقت الحالي. أفكار أخرى.

[W0] 04:21:05 لذلك في رأيي، فلا بأس.

[W0] 04:21:09 يمكننا مساعدتهم على التحدث من خلال قصتهم ورصد ذلك.

[W0] 04:21:14 كما تعلمون، الشيء الوحيد الذي أود إضافته. تفضل يا داني

[W0] 04:21:18 أستطيع أن أقول إنني أعتقد أن بعض الأشخاص يعالجون الأمر بالفعل من خلال الحديث عنه، وبعض الأشخاص يتحدثون، كما تعلمون، يعالجون الأمر بطريقة داخلية أكثر ولا يريدون الحصول على معلومات إضافية.

[W0] 04:21:31 وأعتقد أن الأمر ليس سهلاً بالضرورة، ولكنك، كما تعلم، إذا كنت شخصًا يحب التحدث، عليك فقط أن تعرف، وترى أنك تتحدث مع أشخاص تعرفهم، وقادرون على ذلك تحدث عن الأمر وتحمله وأنت لا تسبب، كما تعلم، معاناة أو ألمًا لدى فرد آخر من أفراد الأسرة مرتبط بالحديث عنه.

[W0] 04:21:58 لكنني أعتقد أنها مهمة حساسة، ولكن بالتأكيد مع المعالج، أعتقد أن التحدث عنها جزء من المعالجة.

[W0] 04:22:13 وكما تعلمون، يمكننا بالفعل أن نرى ذلك في المحاضرات القادمة.

[W0] 04:22:19 لكن مع باتي وسونيا نورمان، كما تعلمون، يمكننا طرح أسئلة حول التجربة للمساعدة في إعادة الهيكلة وتقليل الشعور بالذنب والعار والألم.

- [W0] 04:22:37 نعم كان هناك واحد في الدردشة حول هذا الأمر، وهذا شيء تحدثت عنه أنا وداني.
- [W0] 04:22:46 لقد كانت هناك بعض الفطائع الفظيعة التي سمعناها، بما في ذلك، كما تعلمون، أطفال صغار، أطفال ماتوا، أشخاص تعرضوا للاغتصاب.
- [W0] 04:23:02 وكما تعلمون، أحياناً يقودنا هذا إلى التفكير، كيف يمكن للمرء أن يمضي قدماً بعد شيء كهذا؟
- [W0] 04:23:11 كما تعلمون، وهو أمر فظيع حقاً.
- [W0] 04:23:14 وأتمنى أن يكون لدينا عصا سحرية لمنع حدوث ذلك في حياة الناس.
- [W0] 04:23:23 لكننا نعلم أنه إذا أصيب شخص ما باضطراب ما بعد الصدمة، فلدينا علاجات جيدة.
- [W0] 04:23:33 ومن خلال قيادة داني، جنباً إلى جنب مع جوناثان هوبرت وآخرين، سيكون هناك المزيد من التدريب والتدخلات المحددة مثل علاج المعالجة المعرفية.
- [W0] 04:23:47 ربما تم تدريب البعض منكم على Emdr أو التعرض لفترة طويلة.
- [W0] 04:23:52 نحن نعلم أن هذه العلاجات فعالة جداً.
- [W0] 04:23:55 ولسوء الحظ، ربما حظيت أنا وداني وفيليب بشرف علاج الأفراد الذين تعرضوا لأعمال وحشية وقد تعافوا.
- [W0] 04:24:13 وهذا يصعب علينا تصديقه.
- [W0] 04:24:17 وكانت هناك أوقات تساءلت فيها أنا كمعالج عما إذا كان التعافي ممكناً.
- [W0] 04:24:25 لكننا نعرف ذلك وقد رأينا ذلك.
- [W0] 04:24:29 ولذا نحن هنا لدعمك وعملائك وكل المتضررين.
- [W0] 04:24:36 هناك سؤال في الدردشة حول، ولدينا حاضرون من الولايات المتحدة.
- [W0] 04:24:46 لدينا حاضرون من الأرجنتين يدعمون الأشخاص المتضررين من خارج إسرائيل.
- [W0] 04:24:57 كل ما يقولونه هو هل هناك دور للإسعافات الأولية النفسية لدى طلاب الجامعات أو أي شخص خارج إسرائيل يتأثر؟
- [W0] 04:25:10 كما أنهم يعانون من كميات غير مسبوقه من معاداة السامية.
- [W0] 04:25:16 لذلك أفكار حول الإسعافات الأولية النفسية أو دعم أولئك البعيدين.
- [W0] 04:25:26 نعم.
- [W0] 04:25:27 بالتفكير في المؤشرات المعاكسة للإسعافات الأولية النفسية، ربما هذا يشبه ما يتجه إليه ذهني.
- [W0] 04:25:32 هناك حقا عدد قليل جدا.
- [W0] 04:25:34 يتم استخدامه في مجموعة متنوعة من المحتويات المختلفة. صحيح.
- [W0] 04:25:37 تحدثنا عن الأحداث المؤلمة المختلفة مقدماً.
- [W0] 04:25:40 لم يتم إدراج النوع المحدد الذي ذكرته، ولكن لا ينبغي أن يكون هناك سبب يمنع الإسعافات الأولية النفسية في مبادئها من مساعدة هؤلاء الأفراد أيضاً.
- [W0] 04:25:50 ويكون على الأقل نقطة لإجراء هذا التقييم الأولي لتحديد الرعاية الأخرى التي قد يحتاجون إليها.
- [W0] 04:25:56 وإذا رجعنا إلى المصادر المناسبة بعد ذلك. لذلك لا أرى سبباً لعدم نجاح هذا.
- [W0] 04:26:03 وقمت بالتمرير لأعلى في الدردشة.
- [W0] 04:26:04 يبدو أن هناك أسئلة أيضاً حول القيام بذلك عبر الخدمات الصحية عن بعد.
- [W0] 04:26:09 ولا ينبغي أن يكون هناك سبب لعدم نجاح ذلك.
- [W0] 04:26:13 ويتم ذلك، ويتم القيام به.
- [W0] 04:26:15 لذا، نعم، فهو يشير أيضاً إلى مشاهدة مقاطع فيديو مصورة ثابتة على وسائل التواصل الاجتماعي، كما تعلمون، والشيء الوحيد الذي أوصي به هو، كما تعلمون، التحدث مع الشخص حول احتمالية الحد من أن ذلك قد يكون أو لا يكون مفيداً له وأن هناك قد تكون هناك طرق أخرى يمكنهم من خلالها جمع المعلومات التي قد تكون أكثر فائدة.
- [W0] 04:26:45 لدينا سؤال آخر.
- [W0] 04:26:48 كيف تساعد عملتنا الذين لا يمكن تلبية احتياجاتهم الأساسية المتعلقة بالسلامة؟
- [W0] 04:26:54 لدي عملاء ليس لديهم غرف آمنة.
- [W0] 04:26:56 لدينا صواريخ عدة مرات في اليوم هنا.
- [W0] 04:26:59 إنهم يعانون من قلق شديد، ولكن إذا لم نتمكن من المساعدة في تلبية احتياجاتهم الأساسية للسلامة، أشعر أن هذا يمثل

مشكلة

- [W0] 04:27:16 وهل لديك أي أفكار يمكنني مشاركتها معك.
- [W0] 04:27:27 كما تعلمون، يمكنني أن أقول، كما تعلمون، أن العديد من الأشخاص، في الوقت الحالي، يشعرون بالتأكد بمزيد من التوتر ويشعرون بالضيق بعد هذا الهجوم.
- [W0] 04:27:42 لقد خضنا جولات عديدة من القتال مع حماس.
- [W0] 04:27:45 لكن هذا بالتأكيد شيء مختلف شهدناه من قبل.
- [W0] 04:27:51 في العديد من النواحي، أحداث 7 أكتوبر، ولكن لا تزال الأحداث مستمرة، لقد مضى وقت طويل جدًا بالنسبة لإسرائيل حتى يكون لديها مثل هذه الإنذارات والصواريخ كل يوم، عدة مرات في اليوم.
- [W0] 04:28:07 وأنا شخصيًا أعتقد أنني لست شخصًا يستخدم الكثير من تقنيات التنظيم واليقظة، ولكن في هذه الأوقات أعتقد أن هذه الأدوات ذات صلة ويمكن استخدامها، كما تعلمون، للمساعدة في التنظيم و، و أعتقد أنه يمكننا التحدث مع الناس حول السلامة النسبية، وليس السلامة الكاملة، أو تلك غير الموجودة.
- [W0] 04:28:42 إنه نوع من الخيال أو الفكرة التي لدينا بأن هناك مخاطرة إجمالية، ولكن بالتأكيد هناك مخاطر أعلى.
- [W0] 04:28:54 الآن.
- [W0] 04:28:55 ولا يزال بإمكاننا التحدث عن السلامة النسبية.
- [W0] 04:28:59 وهذه هي الطريقة التي سأعمل بها مع الأشخاص الذين يتعاملون معها.
- [W0] 04:29:07 نعم
- [W0] 04:29:13 أعتقد أن أحد الأشياء هو مقابلة عملائنا أينما كانوا ومساعدتهم على ذلك
- [W0] 04:29:33 تحرك خلال الأيام بهذه الطريقة وانخرط في حياة ذات معنى.
- [W0] 04:29:43 ولذلك بالنسبة للبعض منا في تلك الظروف، قد يكون القلق مشلولًا ولا نترك منازلنا لأشخاص آخرين.
- [W0] 04:29:56 حسنًا، قد تكون لديهم أفكار مختلفة حول ما يعنيه ذلك، وربما يقومون بمخاطر معقولة من أجل الانخراط في الحياة اليومية.
- [W0] 04:30:12 أتمنى أن تكون أساسيات السلامة عالمية.
- [W0] 04:30:17 في كل مكان.
- [W0] 04:30:19 وبطريقة أو بأخرى، لا يزال بعض الأشخاص يتنقلون في حياتهم حتى عندما تكون غير آمنة.
- [W0] 04:30:32 ولذا أعتقد أننا نريد مقابلة الأشخاص حيث يتواجدون والتفكير في مساعدتهم على الانخراط في الأشياء التي تهمهم واتخاذ القرارات بشأن المخاطر المعقولة.
- [W0] 04:30:49 أحد التعليقات في الأسئلة والأجوبة يتعلق بخدمات الترجمة ونحن نستخدم ترجمة الذكاء الاصطناعي حيث لدينا مسرد للمصطلحات ونعلم أنه لم يكن مثاليًا، ولكن إذا أراد هذا الشخص تقديم معلومات الاتصال الخاصة به، نود المتابعة.
- [W0] 04:31:16 نريد أن نشكر الجميع على قضاء وقتهم هذا المساء ليكونوا معنا ونشكر فيليب على العرض الرائع الذي قدمه، ونشكر داني على المساعدة في تنسيق العديد والعديد من الأشخاص الذين أرادوا أن يكونوا هنا.
- [W0] 04:31:35 سنشارك هذا عبر البريد الإلكتروني، لكننا نعتذر.
- [W0] 04:31:40 واجهنا بعض الصعوبات التقنية.
- [W0] 04:31:44 لذلك ربما لم يتمكن بعض زملائك من الحضور.
- [W0] 04:31:49 لكننا سجلنا هذا وسنعمل على الترجمة والصعوبات الفنية للأسبوع المقبل.
- [W0] 04:31:59 في الأسبوع المقبل، سيقدم الدكتور ريسيك عرضًا يركز على الحوار السقراطي لردود الفعل الأولية للصدمة.
- [W0] 04:32:09 وأشكركم جميعًا على ما تفعلونه، وسواصل التواصل وتقديم التحديثات عبر البريد الإلكتروني باستخدام روابط Zoom، ومكان العثور على التسجيلات، وملف PDF الخاص بالنشرات، وكذلك موارد الإسعافات الأولية النفسية
- [W0] 04:32:36 حسنا، شكرًا لكم جميعًا.
- [W0] 04:32:38 أتمنى لك كاتي عزيمة.
- [W0] 04:32:40 أريد أن أشكرك مرة أخرى على رغبتك في مشاركة المعرفة وتقديم هذه المساعدة.
- [W0] 04:32:48 انها ذات مغزى كبير بالنسبة لنا.
- [W0] 04:32:51 نحن نريد أن نفعل ذلك.
- [W0] 04:32:53 ما لم نكن نعرفه هو كيف، وإلى أي مدى ستصبح التكنولوجيا معقدة في نهاية المطاف، وكم عدد الأشخاص

المحتاجين.

[W0] 04:33:06 لذلك سنكون أفضل في المرة القادمة. لكن شكرا لكم جميعا. حسناً.

[W0] 04:33:12 يمكننا أن نتعامل معه كطفل حديث الولادة.

[W0] 04:33:16 يستغرق وقتا طويلا لتطوير. تأخذ وقت. أنا متأكد. أنا متأكد.

[W0] 04:33:22 أنا متأكد من أننا سوف نتحسن.

[W0] 04:33:24 وكما تعلمون، هناك أطفال يبلغون من العمر 12 عامًا يبيثون بثًا مباشرًا للأشياء، ونحن متخصصو الصحة العقلية

لسنا دائمًا الأكثر خبرة في التكنولوجيا، لكننا سنصل إلى هناك.

[W0] 04:33:35 شكرا، فيليب. حسناً. احذر أي شخص.

[W0] 04:33:38 ليلة