

دعم الموظفين أثناء الإجراء

Thrive Worldwide

إن الاستعداد الجيد لحالات الطوارئ، مثل الإغلاق أو الإجراء أو التوقف المفاجئ لبرامج المنظمة، يمنح الفريق الكثير من الأمان والطمأنينة. لكن مهما كان الاستعداد ممتازاً، سيحتاج الفريق لإجراء تعديلات جذرية وواسعة النطاق للتغيرات والخسائر الممكنة.

العجلة التي قد نغادر فيها أعمالنا ومسؤولياتنا وزملائنا وأصدقاءنا قد تسبب شعوراً بالضيق والقلق الشديد. قد لا يوافق البعض على قرار الإجراء، وقد يشعرون بالغضب أو بالذنب. قد يتوق البعض للعودة إلى مكاتبهم، وقد يجد آخرون أنفسهم يحاولون العودة إلى مواطنهم الأصلية. قد تؤدي حالة عدم اليقين هذه فيما يتعلق بالخطوات التالية واختلاف البيئة إلى المزيد من هذه الضغوط.

تقدم هذه النشرة بعض النصائح والاعتبارات للحفاظ على عافية الفريق وتماسكه أثناء وبعد الإجراء:

توفير معلومات منتظمة للجميع في نفس الوقت

إذا كان الفريق مشتتاً، ينبغي البحث في إمكانيات التواصل عن بُعد. في حالة المؤسسات الكبيرة، ينبغي التأكد أن مدراء الفرق يقدمون نفس المعلومات وضمن نفس الإطار الزمني.

بالنسبة لمن تم إجلاؤهم، ينبغي الإسهاب في الشرح التفصيلي للعملية التي أدت إلى قرار الإخلاء والاعتراف بالمعضلات الأخلاقية القائمة.

البقاء على اتصال

الترابط الاجتماعي من أنجع الطرق للحفاظ على العافية النفسية أثناء الأزمات أو المراحل الانتقالية. ينبغي الحديث عن المخاوف والمصاعب الشخصية مع الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء، والعمل على التواصل مع الآخرين عن قصد.

ينبغي إشراك الموظفين الذين تم إجلاؤهم في أي أنشطة مفيدة تتعلق بالمشاريع التي شاركوا فيها، وذلك للمساعدة في مواجهة مشاعر العجز والملل.

يمكن الطلب من الموظفين أن ينضموا إلى فريق موجود في بلد الإخلاء، أو إنشاء مكتب مؤقت يتوفر على بنية تحتية كافية لدعم عملهم.

تطوير روتين جديد

حتى عندما لا يكون الوقت الذي سيتم قضاؤه خارج مركز العمل واضحاً، ينبغي محاولة تأسيس روتين جديد. ينبغي الاستمرار في وضع أهداف شخصية ومهنية. قد يلزم تعديل التوقعات والتحلي بالصبر في حال الفشل في تحقيق المطلوب. ينبغي هنا ممارسة العطف على الذات.

طلب المساعدة

في حال الحاجة إلى مساعدة صديق، ينبغي التعبير عن ذلك. في حال الحاجة إلى نصيحة حول كيفية استخدام وسائل النقل العام، ينبغي الطلب. في حال عدم معرفة أماكن تناول الطعام، ينبغي السؤال. أحدهم. مهما كان الأمر، لا ينبغي أن نسكت.

تذكر إنجازات ماضية لتحمل الأوقات الصعبة

قد تكون هذه الإنجازات عادة تأمل قديمة، أو مرحلة من ممارسة الجري بانتظام، أو صلة عميقة مع جماعة دينية، أو نجاح في طهي طبق مفضل مع الأصدقاء. أثناء الإجراء، قد يبدو الأمر وكأنه رفاهية، لكن الحفاظ على العافية النفسية سيعطي أفضل نسخة شخصية ليراها الزملاء لحظة العودة إلى المكاتب.

الانتباه إلى من يعانون من كرب شديد

قد يشمل الكرب الشديد حالات بكاء لا يمكن السيطرة عليها، والصراخ أو الغضب الشديد، وتعاطي المخدرات بكثرة، وقلّة النظافة الشخصية، واللامبالاة العامة، والعزلة، والشكاوى الجسدية (فالألم الجسدي قد يكون سببه حالة نفسية)، وغير ذلك.

ينبغي مراقبة من عانوا من حادث صادم مؤخراً عن كثب، وتوفير مواد ومعلومات وإرشادات واضحة حول كيفية الوصول إلى الدعم النفسي.

كيف تستطيع ثرايف وورلدوايد المساعدة؟

خدمات الإسعافات النفسية الأولية عن بُعد

عرض جلسة على الإنترنت في أعقاب أحداث صادمة بهدف توفير الطمأنينة والمعلومات والإرشادات للمتضررين على وجه السرعة.

استشارات تخصصية بشأن الصدمات

في حال الحاجة للمزيد من المساعدة، يمكن للموظفين الوصول إلى أخصائيين في مجال الصدمات، كما يمكن للمدراء الحصول على دعم استشاري إضافي عن بُعد.

الخدمات في الموقع

تستطيع ثرايف وورلدوايد إرسال موظفي دعم نفسي واجتماعي وتقديم خدمات وأيضاً تدريبات للمجموعات والأفراد.

شكرا على القراءة! للمزيد من الموارد المكتوبة يمكن زيارة موقعنا
www.thrive-worldwide.orgg

الإيميل: info@thriveworldwide.org



ThriveWorldwide