

# دعم الفريق بعد حدث خطير

Thrive Worldwide

تتعلق الاستجابة للأزمة بتوفير الدعم المناسب في الوقت المناسب.  
تقدم هذه النشرة نصائح حول آليات الدعم التي يمكن لمنظمتك تطبيقها عندما يمرّ أحد الموظفين أو الفريق ككل بأزمة أو حدث خطير.

قد يبدو الأمر بديهياً، لكن لا بد من التأكيد أن الدعم يبدأ من تأمين الاحتياجات الأساسية، ثم ينتقل إلى الاحتياجات النفسية والاجتماعية. لا يمكننا توفير الاحتياجات النفسية والاجتماعية بينما الاحتياجات المادية الأساسية مفقودة.

يتجاوب الناس مع الأزمات بطرق مختلفة، لذلك لا بد أن تكون استجابتك قابلة للتكيف مع أشخاص مختلفين. هذه المعلومات هي إرشادات عامة، ويمكن استخدامها إلى جانب النشرة الخاصة بالصدمة لفهم ردود الفعل الشائعة للتجارب الصادمة. نوصي المدراء بالتدرّب على الإسعافات النفسية الأولية ليصبحوا أقدر على تطبيق هذه النصائح

## في الساعات التي تلي الحدث

- ضمان السلامة الجسدية والاحتياجات المادية الأساسية للموظف
- تزويد الموظف بمعلومات دقيقة في الوقت المناسب والتواصل معه بانتظام.
- المعلومات الوافية هي مفتاح الشعور بالأمان
- توفير الدعم اللوجستي كما هو مطلوب: البحث عن الأسرة، ومكان السكن، والنقل، والاحتياجات المالية، والترتيبات الخاصة بالعزاء في حال الوفاة، وغير ذلك من المساعدات العملية
- مساعدة المعرّضين لأزمة عاطفية خانقة عبر تمارين التأريض والتنفس
- تقديم الإسعافات النفسية الأولية
- طلب الدعم الطبي أو النفسي الفوري في حال الإقدام على إيذاء النفس أو الآخرين

## في اليوم التالي وحتى أسبوعين

- توفير الإسعافات النفسية الأولية للأفراد و/أو المجموعات: تخصيص وقت ومساحة للموظفين للتحدث إذا أرادوا، والاستماع بعطف ومصادقة على مشاعرهم وتجاربهم، مع احترام وجهات النظر المختلفة والسماح للجميع بالتعبير عن مخاوفه وهواجسه وأسباب قلقه دون إصدار أحكام
- تقديم معلومات عن ردود الفعل واستراتيجيات التكيف الشائعة بعد حدث خطير
- مساعدة الموظفين على إنشاء روتين جديد، بما يشمل جدول عمل مرن، بدل افتراض أنهم راغبون في تغيير العمل أو في إجازة طويلة
- تمكين الموظفين من اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، وعدم فرض ما هو أفضل بالنسبة لهم، فاستعادة الشعور بالسيطرة والاستقلال جزء مهم من عملية التعافي، ولا بد من إدراك واحترام الاختلاف في القيم الروحية والثقافية
- تشجيع التأقلم الإيجابي وطلب المساعدة، وتقديم نموذج على التوازن الفعال بين العمل والحياة، والتحدث بصراحة حول فوائد المساعدة النفسية عند الحاجة
- تشجيع النشاطات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة والزملاء
- عدم نسيان الاعتناء بالنفس

## خلال أسبوعين إلى أربعة أسابيع

- واصل فعل مع ما سبق إذا لزم الأمر
- حسب نوع الحادثة، ربما يجب تنظيم جلسات نفسية جماعية قصيرة ودورية، والتي قد تساعد على استعادة النشاط الاعتيادي للفريق
- الاحتراس والانتظار، والانتباه من جانب المدراء والداعمين ومدربي الإسعافات النفسية الأولية لأي تغيرات عاطفية أو سلوكية تظهر على الزملاء الذين مروا بحدث صادم
- لأي تغيرات عاطفية أو سلوكية تظهر على الزملاء الذين مروا بحدث صادم
- التأكد من دعم الداعمين وجميع من شهدوا أو سمعوا عن الحدث

## بعد أربعة أسابيع

- تقديم جولة إسعافات نفسية أولية جديدة بعد شهر من الحدث
- إذا استمرت المشاعر والسلوكيات الإشكالية بعد أربعة أسابيع، قد ينبغي تقديم دعم مهني خاص للموظف المعني. يمكن الاتصال بثرأيف وورلدوايد و/أو مزودي خدمات الصحة النفسية الآخرين
- إبقاء العلاقة مع الموظفين الذين غادروا العمل الميداني أو المنظمة
- تقبل أن يكون لدى البعض ردة فعل متأخرة تجاه الحدث، وقد تأخذ شهوراً أو حتى سنوات

في حال عدم التأكد مما يجب قوله أو فعله مع زميل يظهر عليه أنه يعاني من مشكلة، يمكن التواصل معه ومن ثم الحصول على نصائح من أخصائيين. فريق ثرايف وورلدوايد متاح لتقديم الدعم التالي:

- التدخلات النفسية الخاصة بالصدمات
- التدريب النفسي على الإسعافات الأولية
- التدريب على التواصل الأسري
- التدريب على إدارة العنف الجنسي
- تقديم المشورات حول العنف الجنسي (بما في ذلك مراجعة السياسات الداخلية)

شكرا على القراءة!

ويمكن التواصل معنا عبر الإيميل: [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org)

للمزيد من الموارد المكتوبة يمكن زيارة موقعنا [www.thrive-worldwide.org](http://www.thrive-worldwide.org)



# ThriveWorldwide