



المركز الفلسطيني للإرشاد  
The Palestinian Counseling Center

## إرشادات للبالغين للتعامل مع الأزمات

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

## إرشادات للبالغين للتعامل مع الأزمات

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

**أهم الأعراض التي قد يعاني منها البعض في مواجهة الأزمات:**

- الشعور بالتوتر والعصبية والقلق.
- الشعور بعدم القدرة على التحكم.
- فقدان القدرة على التركيز والتشتت.
- عدم القدرة على ممارسة النشاطات الحياتية الاعتيادية في العمل والبيت والمجتمع.
- صعوبات في النوم.
- الارهاق الجسدي.
- الشعور بآلام جسدية كآلام المعدة أو القلب أو الظهر أو الرأس.
- تغييرات في الشهية للطعام.
- صعوبة تحمل الأصوات خاصة تلك الصادرة عن الاطفال وحركتهم النشطة.
- فقدان الطاقة.
- الانشغال ساعات طوال بالتلفاز والاحداث الجارية.



### كيفية التعامل مع الأعراض:

- (١) تقبل ردود أفعالنا وتلك الخاصة بمن حولنا أو اعطاء أنفسنا وغيرنا الشرعية للتفاعل والتألم والتغير السلوكي المؤقت.
- (٢) محاولة القيام بامور تخرجنا من دائرة العجز والشعور بعدم السيطرة، كتقديم المساعدة لعائلات الضحايا أو الاطفال.
- (٣) محاولة القيام بالفعاليات الحياتية الاساسية في البيت وخارجه ان لم ينطو الامر على خطر.
- (٤) متابعة التلفاز والابحار بشكل مقنن وبدون مبالغة.
- (٥) تجنب العزلة بل التواصل مع الاسرة والاصدقاء.
- (٦) عدم أخذ قرارات مهمة بينما نكون في حالة الانفعال العاطفي.
- (٧) تخصيص وقت للراحة والهدوء والنوم الكافي ان امكن.
- (٨) العناية بالاطفال في الاسرة والتجاوب مع حاجاتهم.

### التعامل مع أهالي المصابين والشهداء:

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

- الطلب من أهل المصاب الامتناع عن التعبير الانفعالي أو البكاء أو الصراخ.
- ربط المشاعر الشرعية لدى أهالي المصابين بمحرمات دينية أو مجتمعية أو ثقافية رجعية.

- تحويل المصابين إلى ابطال والتوقع منهم التصرف على هذا الأساس - خاصة الأطفال منهم.
- غمر عائلات المصابين بالأسئلة والاستفسارات والقيام بزيارات لا نهائية لهم دون الأخذ بعين الاعتبار حاجتهم للخصوصية والراحة.
- تصوير أسر العائلات المصابة وهم في أشد حالاتهم الما دون الاستئذان منهم.
- نشر صور خاصة ومؤلمة على مواقع التواصل الاجتماعي دون مراعاة مشاعر المصابين، خاصة في الحالات التي بها تنكيل واصابات شديدة.
- غمر أهالي المصابين من الناحية الاعلامية لاشباع الحاجات الصحفية دون مراعاة لمشاعر الاهل.
- نشر الاشاعات، والتجاوب معها أو الانجرار خلفها وهي ظاهرة تزداد عادة في حالة التوتر والأزمات وغياب المعلومة الصحيحة.

Website: [www.pcc-jer.org](http://www.pcc-jer.org)  
Email: [pcc@palnet.com](mailto:pcc@palnet.com)

رام الله، تلفون: ٢٩٨٩٧٨٨-٢-٩٧٢ | نابلس، تلفون: ٢٣٣٥٩٤٦-٩-٩٧٢

عزون، تلفون: ٢٩٠٢٤٦٢-٩-٩٧٢

اورنج: ٥٤٥٩٢٣٤٦٨ | جوال: ٥٩٥٢١٠٧٩٤ | جوال: ٥٩٥٨٨٣٩٧٤