

الصحة النفسية

لدى المدافعين والمدافعات
عن حقوق الإنسان





لا تفقدوا الأمل
 في أي وقت من الأوقات
 لأن الله يحب
 المتواضعين
 سورة التين
 الآية 4

كفر

الأمم

الماضي

صحيح



المحافظة على الصحة النفسية

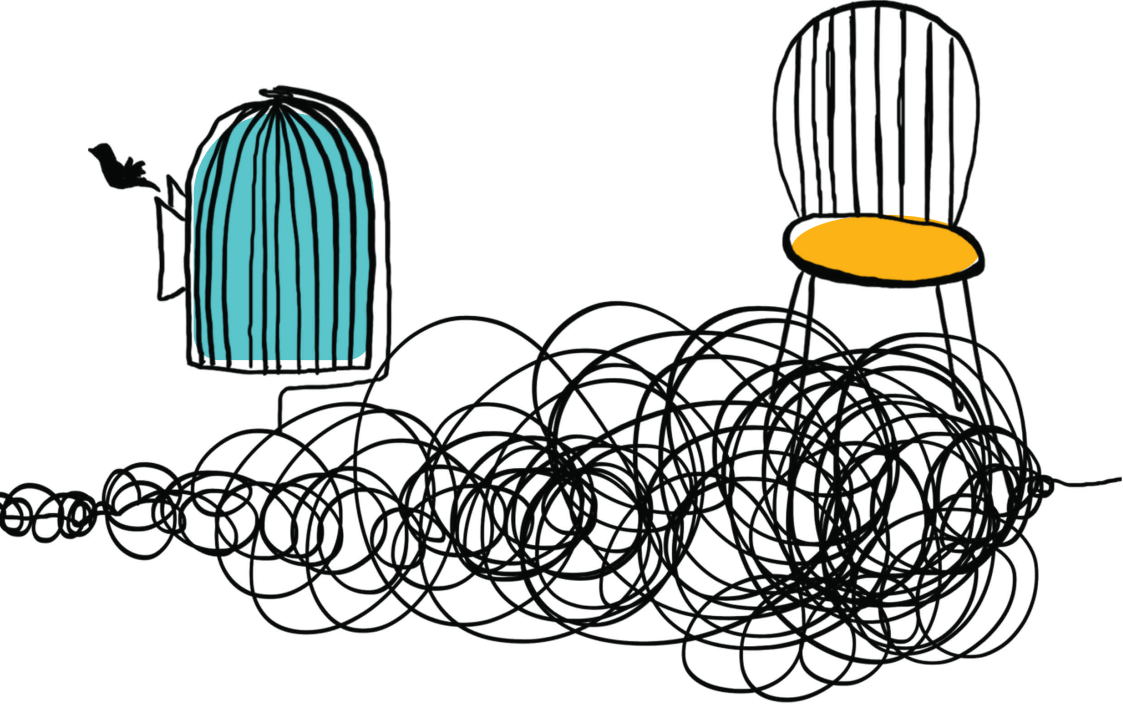
إعداد: الدكتور خالد ناصر

أختصاصي في التواصل الأسري والصدمة النفسية

تدقيق لغوي: ابتسام القاسمي

تدقيق مصطلحات: كارول الباف

تصميم: غنى أرناؤوط

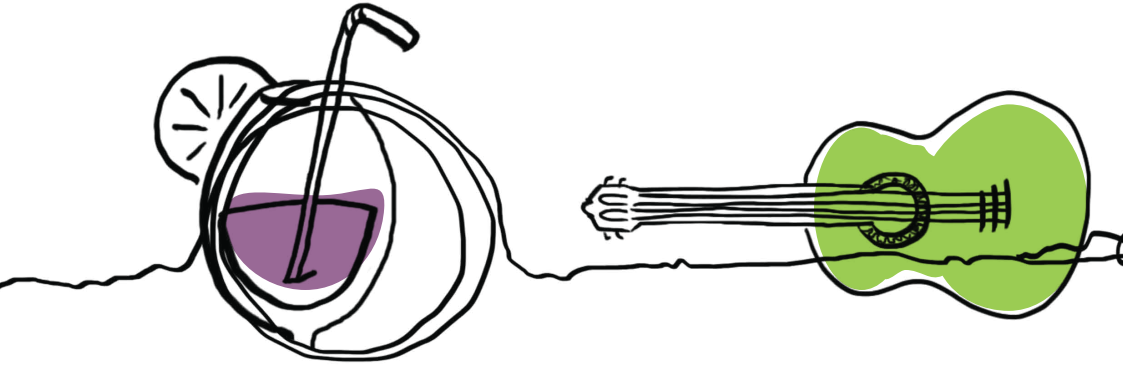


القسم الثاني

التحدّيات المعرفيّة

القسم الأول

التوتُّرات وتأثيرها
على الصّحة النفسيّة

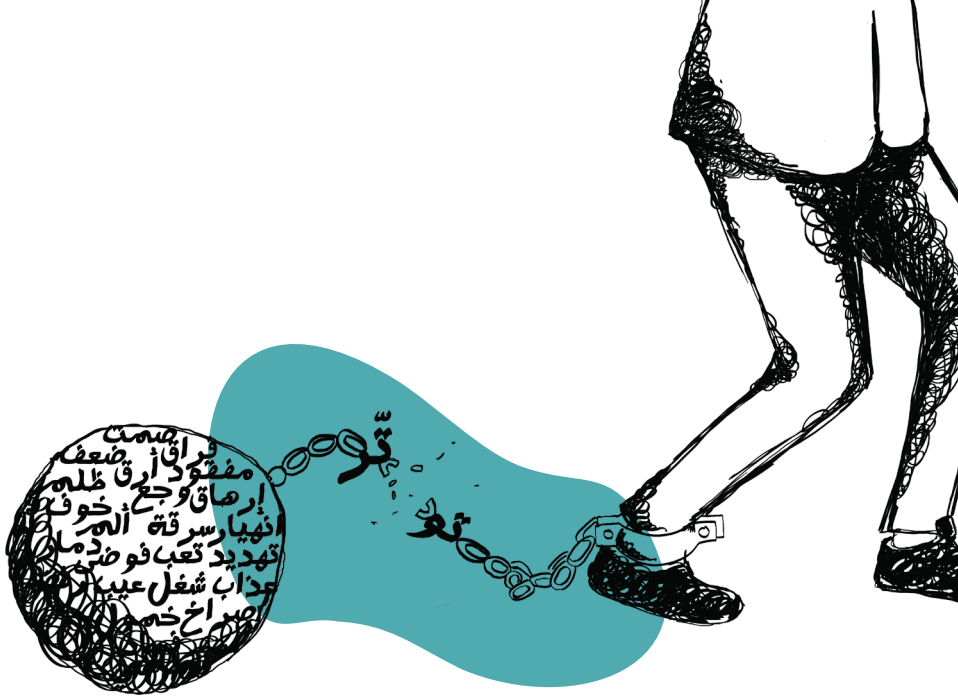


القسم الرابع

المحافظة على
الصحة النفسية
و إدارة التوتر
بطرق إيجابية

القسم الثالث

التحديات السلوكية
التأقلم السلبي

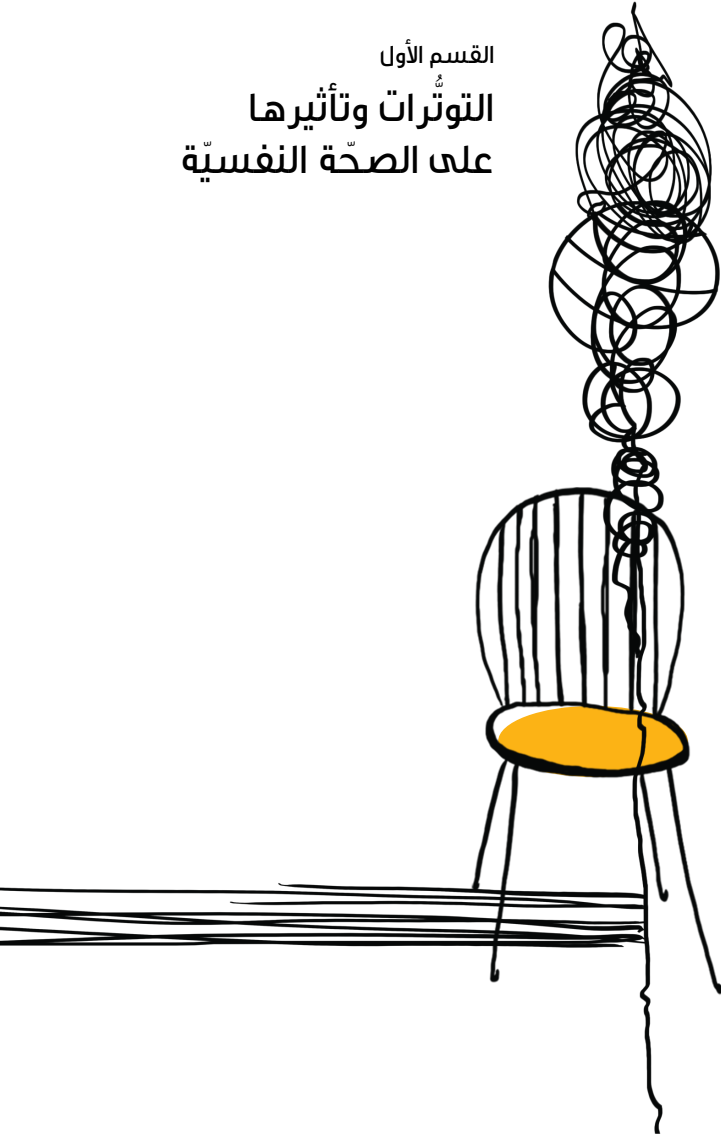


المقدمة

إن هذا الكتيب يقدم بعض النصائح والمعلومات المفيدة للمدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان لتنمية مهاراتهم في المحافظة على الصحة النفسية، وإدارة التوترات والتحديات التي قد تواجههم في الحياة.

فهو يساعد على فهم الذات، وإدراك العوامل النفسية التي تنعكس على سلوكنا. كما يقوم الكتيب بتبسيط الضوء على مخاطر التأقلم السلبي، وكيفية التعامل مع التوترات وإدارتها بطرق إيجابية.

القسم الأول
التوترات وتأثيرها
على الصحة النفسية

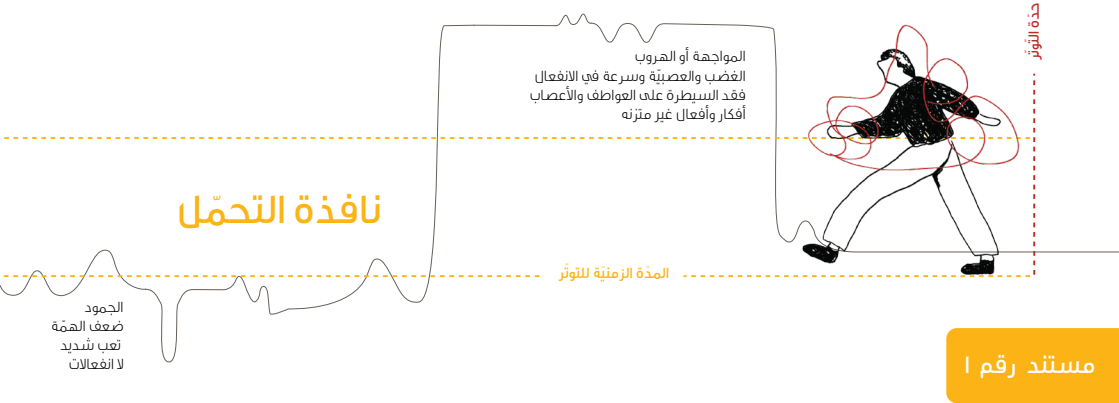


ما هو التوتر؟

هل تشعرون اليوم بأنكم مضغوطون في العمل، ولديكم الكثير من المهام المتراكمة؟
هل تشعرون - أحياناً - بصعوبة في التركيز أو في إنهاء الواجبات؟
هل تشعرون بالإرهاق أو بالتفكير الزائد؟

إن كنتم كذلك، فمن الممكن أنكم تعيشون حالة من التوتر المرتفع الذي يُعد السبب الرئيس لما تشعرون به من إرهاق، وعدم تركيز، وسرعة في الانفعال، وغير ذلك من ردود الفعل النفسية.

إنّ التوتر -عادة- إذا كان ضمن المستوى المعتدل، يُعدّ بمثابة الوقود الذي يساعد الجسم على القيام بمهامه اليومية والتفاعل معها وإدارة تحديات الحياة بالطريقة الصحيحة، فيكون بذلك محفزاً للنشاط والحركة. أما إذا ارتفع مستواه أكثر من قدرة الجسم على التحمّل (أي ارتفع معدّل هرمونات التوتر في الجسم)، فيؤدّي ذلك إلى الغضب وسرعة في الانفعال، وتصبح أفعاله وانفعالاته غير منضبطة. وبالمقابل، فإن انخفاض مستواه إلى ما دون المعدّل، قد يؤدّي إلى الخمول والشعور بالإرهاق (مستند رقم 1).



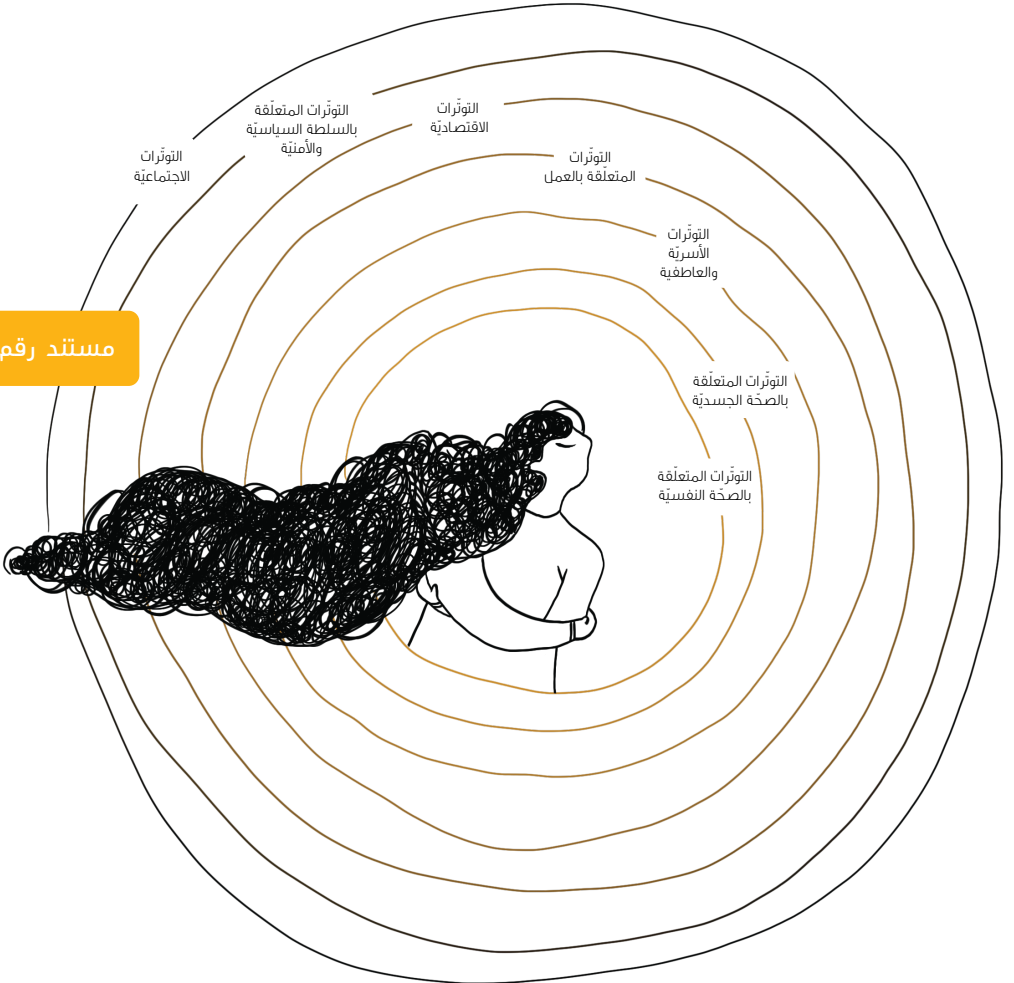
وللمدة الزمنية أثر كبير - أيضاً - على الطريقة التي يتفاعل بها الجسم. فكلما كانت فترة التوتر المرتفع أطول، كلما زاد أثره السلبي على الصحة النفسية والجسدية، وقد يؤدّي - أحياناً - إلى الاحتراق (BURNOUT)، فقدان معنى العمل، فقدان المتعة في العمل، اضطرابات في النوم، الخمول والإرهاق، سرعة في الانفعال، قلة في التركيز. لذلك.. لا بدّ من المحافظة على مستوى معتدل من التوتر، وإدارته بطريقة فعّالة للقيام بمهامكم في الحياة، وسيقوم هذا الكتيب بمساعدتكم في إدارة التوتر والحفاظ على مستواه الصحيّ والفعال.

إن المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان - غالباً - ما يتعرّضون للتحديات والمخاطر، وقد تمتدّ هذه المخاطر لفترة طويلة، ممّا يعرّضهم للوصول إلى حالة عالية من التوتر، قد تصيهم بالغضب والانفعال ونوبات الهلع، وإن لم يتداركوا ذلك، واستمروا على هذا النحو، فسُترهق الغدد الدرقية، ويقل إنتاج هرمونات التوتر (خاصة الكورتيزول) وقد يدخل الجسد عندها في حالة من الخمول والاكتئاب (ADRENALINE FATIGUE).

من المهم جداً أن لا تتزعجوا من ظهور عوارض التوتر لديكم، فهو لن يضرّكم إذا تمكّنتم من تحويله إلى طاقة إيجابية فعّالة.

التوتر وأنواعه

مصادر التوترات عديدة في حياة المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان. فنحن عادة - كجزء من نظام الحياة - معرّضون لأكثر من مواجهة على أصدعة مختلفة. فمن الممكن أن نواجه تحديات في العمل، وقد نواجه بعض الخلافات في الأسرة، وقد نواجه بعض المشاكل الاقتصادية، وقد تتضافر كل هذه المواجهات معاً لترفع مستوى التوتر لدينا. لذلك، من المفيد أن نعرف هذه المصادر وندرك تأثيرها علينا ونحاول إدارتها بالشكل الصحيح. ومن هذه المصادر نذكر (مستند رقم ٢):



إنّ الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، أي أنّه يعيش وسط عادات وتقاليد، يحاول المجتمع من حوله ترسيخها لتصبح جزءاً لا يتجزأ من هويته وشخصيته. غير أنّ المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان قد تتكوّن لديهم قيم ذاتية مخالفة عن تلك السائدة في مجتمعاتهم، كالقيم السياسيّة مثلاً، فقد يجدون بعض الأفكار من حولهم غير عادلة، أو غير ملائمة، ومؤذية على الصعيد الفردي، فيحاولون تغييرها. ويعيشون بين هذا وذاك، فيجدون صعوبة في مخالفة هذه العادات أو تغييرها، وإذا حاولوا، فقد يعدّهم البعض خونة، فيحاولون ردهم وممارسة الضغط عليهم للعدول عنها، وقد يحدث المدافع والمدافعة أنفسهم:

” هذا المجتمع الذي أهتمّ به وأعمل من أجله يرفضني وينظر إليّ بنظرة التخوين“

هذا كلّه يضعه تحت ضغط اجتماعي كبير، يتسبّب بارتفاع مستوى التوتر لديه، وبالتالي إصابته بحالة من الغضب والعُزلة.

هل واجهتم أياً من هذه المشاعر، في الآونة الأخيرة، بسبب الضغوطات الاجتماعية من حولكم؟

لا	أم	نعم	الاضطهاد
لا	أم	نعم	العزلة
لا	أم	نعم	التخوين
لا	أم	نعم	الخدلان
لا	أم	نعم	الامتناع أو الإحساس بالعجز

التوترات المتعلقة بالسلطة السياسيّة والأمنيّة

إنّ طبيعة العمل كمدافعين ومدافعات عن حقوق الإنسان قد تتعارض مع النظام السياسي والأمني العام، ممّا يؤدي إلى ضغوطات وتهديدات تولّد لديهم مخاوف عديدة، خاصة عند رؤية ما حصل لمن سبقهم من الزملاء في المهنة.

فقد تستعمل السلطة - سواء كانت دولة أو مؤسّسة ذات قوّة تجاريّة، أو حزب سياسيّ، أو مجموعة دينيّة - أدواتها لترهيب المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان. وقد تقوم بتهديدهم بالاعتقال، أو بالحبس، أو باستخدام الغضب لقمعهم. وقد تستخدم الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعيّ للتشهير بهم، وقد تهدّدهم بسلب حقوقهم وممتلكاتهم أو إيذاء أحد أفراد أسرتهن. وقد يتخصّص هذا حدود التهديد والتخويف ليصل إلى التنفيذ. وهذا كلّه يعدّ سبباً أساسياً لارتفاع مستوى التوتر عند المدافعين والمدافعات والتسبّب لهم بمشاكل نفسيّة وجسديّة.

هل تشعرون هذه الفترة بأنكم تتعرضون لأيّ من هذه التهديدات؟

لا	أم	نعم	تهديد أمني على حياتكم
لا	أم	نعم	تهديد بالتشهير بسمعتكم عبر الإعلام أو وسائل التواصل
لا	أم	نعم	تهديد برفع دعوة قضائيّة ضدكم
لا	أم	نعم	تهديد بسلب ممتلكاتكم
لا	أم	نعم	تهديد بسلامة عائلتكم



إنّ الوضع الاقتصادي للبلاد يشكّل تحدّيًا كبيراً على الفرد بشكل عام، وعلى المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان بشكل خاص، وذلك لعدّة أسباب. فقد يخافون - مثلاً - بسبب قلة مدخولهم مع كثرة الالتزامات الماديّة المترتبة عليهم. وقد يخافون - أيضاً - بسبب احتمال أن تضطرّ المؤسسة التي يعملون فيها للإغلاق نظراً للضغوطات السياسيّة الراهنة، فيفقدون بذلك وظائفهم وموارد رزقهم. وقد يدفعهم المدخول المحدود إلى انخراطهم في عدّة أعمال خلال النهار للتأمين ما يكفي ويسدّ حاجاتهم وحاجات عائلاتهم، ممّا يسبب لهم الإرهاق والتعب. وقد يزيد ذلك عندما يكونون مسؤولين عن إعالة عائلاتهم الصغيرة وأهاليهم وإخوتهم - معاً - فيجعلهم تحت ضغط كبير وشعور أكبر بالتحديّ والمسؤوليّة التي تقع على عاتقهم، ممّا يؤدّي إلى ارتفاع مستوى التوتر لديهم.

هل تشعرون خلال هذه الفترة بالتوتر بسبب إحدى هذه الظروف الاقتصادية؟

لا	أم	نعم	الدخل المحدود
لا	أم	نعم	عدم الاستقرار الوظيفي
لا	أم	نعم	الانخراط في عدّة وظائف أو أعمال
لا	أم	نعم	ضرورة إعالة الأسرة والأهل معاً

التوترات المتعلّقة بالعمل



كونكم مدافعون / مدافعات عن حقوق الإنسان، هذا بحدّ ذاته قد يشكّل سبباً للتوتر الذي تشعرون به. فطبيعة عملكم ووظيفته، وطريقة تعاملكم مع الإدارة والزملاء، تساهم - نوعاً ما - في ارتفاع مستوى التوتر، وبالتالي ظهور آثاره السلبية عليكم.

نوع العمل: قد تسمعون وتواجهون، بحكم عملكم، الكثير من المشاكل الاجتماعيّة كالظلم، والتعنيف، والتعذيب، و**تيرة العمل:** إن قيامكم بمهام متعدّدة، وضرورة الالتزام بمواعيدها، تفرض عليكم وتيرة عمل متسارعة، قد تتسبب في ارتفاع مستوى التوتر.

التعامل مع الإدارة: إن للإدارة تأثيراً كبيراً على مستوى التوتر لدى الموظّفين والموظّفات، وذلك يبرز من خلال طريقة تعاملها معهم ومدى مراعاتها لظروفهم وحماية حقوقهم، وغير ذلك..

التعامل مع الزملاء: يمكن أن يكون التوتر ناجماً عن علاقة المدافعين والمدافعات بزملائهم التي قد يسودها الظلم، والغيرة والأنايّة والخداع والابتزاز، والتحرّش الجنسي في بعض الأحيان.

التمييز: وهو التفرقة وعدم المساواة بين الأفراد بسبب جندرهم أو عمرهم أو جنسيّتهم أو ديانتهم أو عرقهم أو غير ذلك.

هل تشعرون اليوم بأنكم تتعرّضون للتوتر بسبب إحدى هذه النواحي؟

لا	أم	نعم	نوع العمل
لا	أم	نعم	وتيرة العمل
لا	أم	نعم	التعامل مع الإدارة
لا	أم	نعم	التعامل مع الزملاء
لا	أم	نعم	التمييز



إن وجود الأسرة عادة ما يبعث الشعور بالراحة والأمان والاستقرار. لكن وجود مشاكل بين الأهل، أو علاقات مضطربة بين الزوجين، أو غياب التفاهم بين الأولاد والإخوة، وغيرها من الأمور، كإصابة أحد أفراد الأسرة بمرض ما، أو المرور بصعوبات ما، فإن كل ذلك يؤدي إلى ضغوطات شديدة قد تفوق قدرة تحمل الشخص.

أما بالنسبة للمدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان، فبالإضافة إلى ما سبق، قد يواجهون بعض الضغوطات بسبب خوف الأهل عليهم، أو خوفهم على أسرهم، مما يدفع الأسر للضغط على المدافعين والمدافعات لتترك عملهم وإيجاد وظائف أخرى أكثر أمناً واستقراراً. وقد يواجهون بعض التوتر بسبب مشاكل أسرية سابقة لم يتم التداول بها وإيجاد حل مناسب لها، كعدم التقدير مثلاً، أو استخدام العنف، والاختلاف الدائم في وجهات النظر، وهذا يجعلهم أسيري الشعور بالظلم والوحدة. وقد يشعر المدافعون والمدافعات - أحياناً - بعدم قدرتهم على التوفيق بين أدوارهم الاجتماعية، كونه أب \ أم، أخ \ أخت، ابن \ بنت، زوج \ زوجة أو شريك \ شريكة. فتوزيع الأدوار بشكل منصف وملائم قد يسبب لهم التوتر، وقد يشعرون بالذنب عند فشلهم بالتنسيق بينها.

هذا بالإضافة إلى الهوموم العاطفية، فالمدافعون والمدافعات - كأي شخص آخر - يحتاجون إلى بناء علاقات عاطفية، والارتباط بأشخاص يشعرونهم بالراحة والحب. وقد تواجه هذه العلاقات الكثير من المشاكل، كغياب الاهتمام المتبادل أو الخيانة أو الخذلان ولهذا حظه الخاص من التوتر أيضاً.

هل تشعرين - هذه الفترة - بالتوتر بسبب إحدى هذه التحديات الأسرية والعاطفية؟

- | | | | |
|----|----|-----|---|
| لا | أم | نعم | إ فرض قيود على تصرفاتكم وسلوكمكم |
| لا | أم | نعم | إ عدم القدرة على التنسيق بين الأدوار الاجتماعية |
| لا | أم | نعم | إ خوف العائلة عليكم |
| لا | أم | نعم | إ خوفكم على أفراد الأسرة ووضعهم الصحي |
| لا | أم | نعم | إ اضطرابات في علاقاتكم العاطفية |
| لا | أم | نعم | إ مشاكل عائلية من الماضي لم يتم معالجتها |
| لا | أم | نعم | إ صدمة عاطفية لم تستطعوا أن تتخطوها بعد |

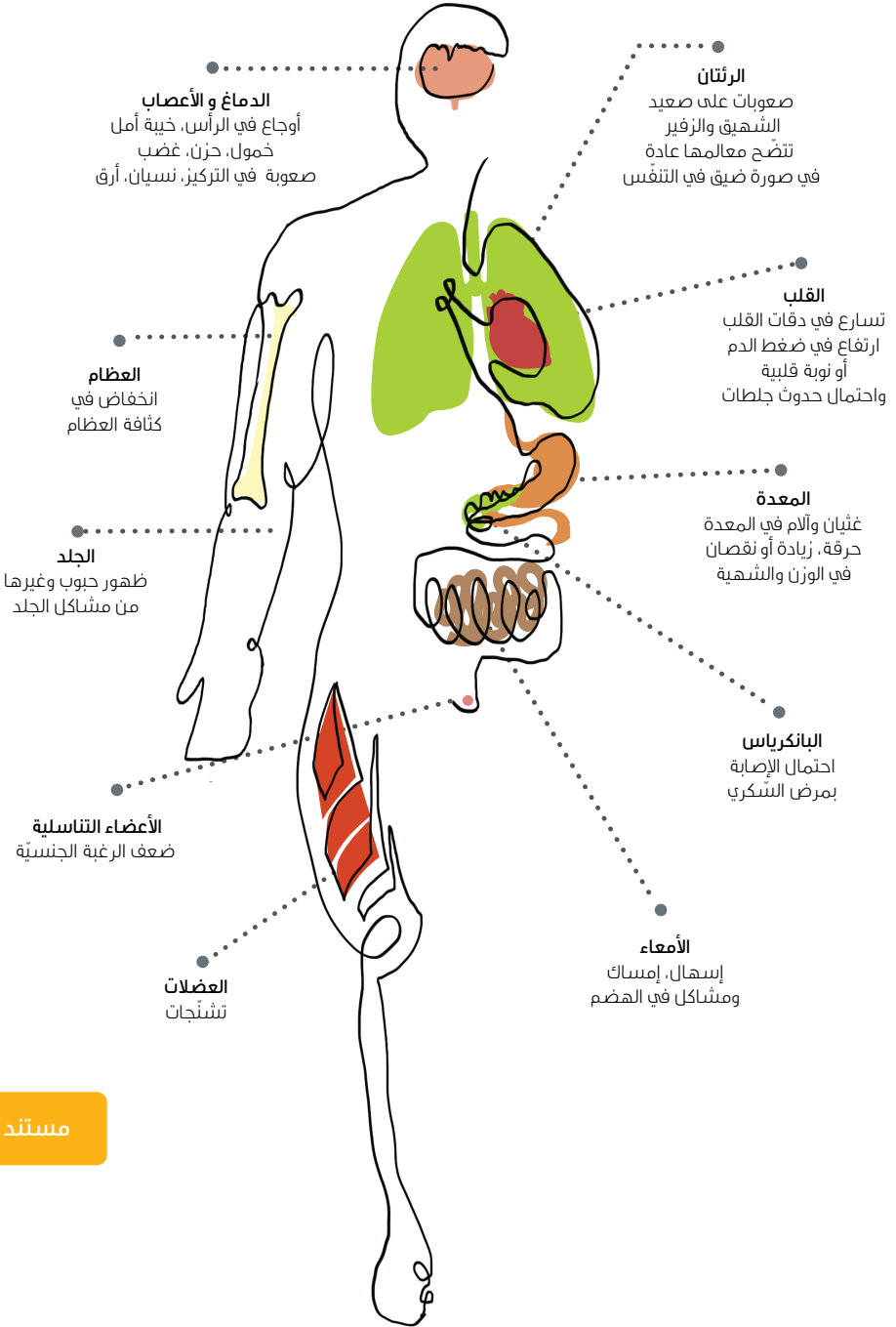
التوترات المتعلقة بالصحة الجسدية



إن التوتر الدائم والمزمن الذي يعيשה المدافعون والمدافعات عن حقوق الإنسان بشكل يومي ولفترة طويلة مستمرة، قد يهك أجسادهم، ويؤدي إلى إصابتهم ببعض المشاكل الصحية (PSYCHOSOMATIC DISORDERS) (مستند رقم ٣)، وبالتالي فإن إصابتهم بالمرض أو مرض ما، سيسببهم بالقلق على صحتهم، وهذا يتركهم في دوامة سلبية، فكلما زاد توترهم، زادت مشاكلهم الصحية، وكلما زادت مشاكلهم الصحية زاد قلقهم على أنفسهم، ليصبح مصدراً آخر للتوتر.

والتوتر بدوره يؤثر على الجسم فيفرز هرمون الكورتيزول، وكثرة إفراز هذا الهرمون يقلل من خلايا الدم البيضاء، التي تعطي مناعة للجسم، ليفقد بذلك قدرته على مقاومة ومحاربة الأمراض المختلفة! كما أنّ التوتر المستمر قد يصيب الجهاز العصبي، الذي يتحكم ويضبط إيقاع عمل كل أعضاء الجسم، من تنفس وهضم وحركة، فنظهر عوارض ذلك على الجسد من خلال الأمراض والآلام المختلفة.

- هل تشعرين اليوم بالتوتر بسبب إصابتكم بمشاكل صحية؟
- لا أم نعم





قد يصاب الإنسان بالتوتر النفسي بسبب تراكم الضغوطات والصدمات. فالتوترات الناجمة عن الضغوط المهنية، والاجتماعية والاقتصادية والأسرية والعاطفية والصحية وغيرها من صدمات الماضي، قد تؤدي إلى حدوث اضطرابات نفسية.

والاضطرابات النفسية هي اختلال في مزاج الإنسان وتقلب في مشاعره من حزن أو إحباط أو اكتئاب أو خوف شديد (هلع)، يؤثر سلباً على سلوكه وبعيقه من القيام بمهامه ونشاطاته الحياتية والاجتماعية. بالإضافة إلى فقد الثقة بالنفس والإحساس بالعجز عن مساعدة نفسه للخروج بسلام من هذه الدوامة أو السيطرة عليها. وهذا الإحساس بالعجز عن مساعدة نفسه، وعدم فهمه لما يحدث بداخله، قد يشعره بالقلق حيال صحته النفسية، ليصبح هذا مصدراً آخراً للتوتر.

هل تشعرون هذه الفترة بتوتر بسبب أي من هذه الاضطرابات النفسية؟

أ	قلق مع نوبات هلع	نعم	أم	لا
أ	الإحباط والإكتئاب	نعم	أم	لا
أ	صدمة نفسية	نعم	أم	لا
أ	الإحساس بالعجز	نعم	أم	لا
أ	اضطرابات في النوم	نعم	أم	لا
أ	حسرة الفقدان (GRIEVE)	نعم	أم	لا

لا بدّ وآته قد تبين لكم الآن أيّ من المصادر السابقة تسبّب لكم التوتّر.

اعلموا جيّداً أنّ هذه التوتّرات - مع اختلاف مصادرها - قد تشعركم بالقلق، أيّ الخوف من المجهول، أو الخوف من خطر وهمي غير معروف، تتوقّعون حدوثه إمّا في القريب العاجل أو في المستقبل، وهذا يبيغكم في حالة دائمة من التأهب المرهق، ويمكن التمييز بين نوعين من القلق: قلق التحدّي وقلق الوحش.

قلق التحدّي

وهو عندما يكون لديكم خوف من مواجهة ما، أو مهمّة محدّدة، أو ربّما حدث معيّن، ولكنكم تملكون القدرة على وضع خطة لمواجهة هذا الخوف، والتخفيف منه، ولمساعدة أنفسكم:

لا توجّلوا عمل اليوم إلى الغد (ATTACK MODE)

حاولوا أن تضعوا خطة لمعالجة هذا التوتّر ومواجهته. فكّلما أجلتمت المواجهة كلّما زاد تأثير هذه المخاوف والتوتّرات عليكم. وباشروا بتنفيذ الخطط التي وضعتموها قدر المستطاع، لأنّ ذلك سيغيظكم نوعاً من السيطرة.

ولنضرب لكم مثلاً على ذلك، إذا كان الإنسان، مثلاً، لديه مشروع في تاريخ محدّد، وابتابه قلق كبير من هذا العمل، فليبدأ بوضع خطة لإنجاز هذا العمل أيّ وضع برنامج لإنجاز هذا المشروع، وجزء كامل المشروع إلى أقسام صغيرة ويسعى إلى اتمامها إلى حين موعد تقديمه، فيصبح هذا القلق وكأته تحديّ، يمكن اجتيازه عن طريق وضع خطة عمل والمضي فيها.

قلق الوحوش

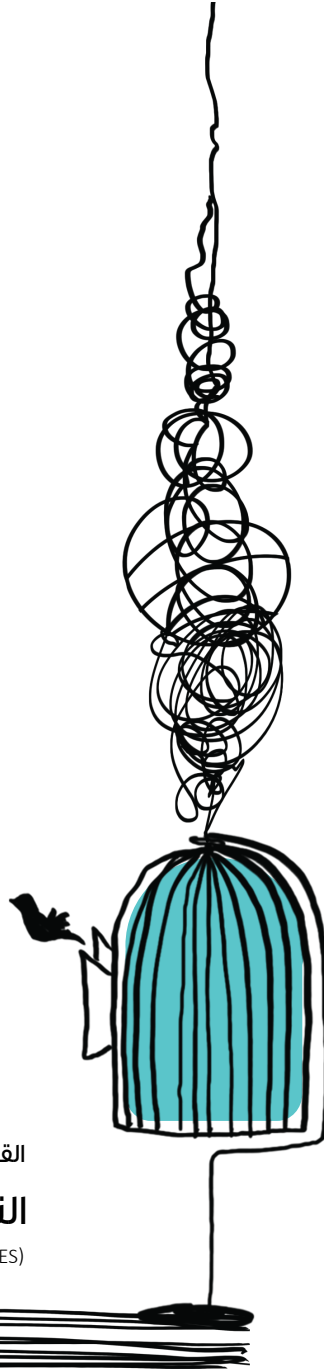
في حال لم يكن في استطاعتكم وضع خطة عمل، أو تشعرون بأنّ هذا القلق خارج عن سيطرتكم، أو ربّما يراودكم احساس بأنّه لا يمكنكم مواجهته، فهذا النوع من القلق يمكن تصنيفه بالنوع الثاني من القلق وهو "قلق الوحوش". ولتوضيح الأمر، سنذكر لكم بعض الأمثلة، فالقلق من وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء، أو القلق من التقدّم في السن أو المرض، أو الخوف من الوحدة، أو الشعور بأنك مراقب، هذه كلها أمور مخيفة ومقلقة ولا يمكن وضع خطة للتخفيف منها أو لمعالجتها، ولمساعدة أنفسكم:

حاولوا التقبّل، و السيطرة على كلّ ما يمكنكم السيطرة عليه (CONTROL WHAT YOU CAN CONTROL)

فلنفترض مثلاً أنّكم تشعرون بالتوتّر بسبب قلق أمني على حياتكم، فخوفكم من فكرة الاعتقال - مثلاً - يراودكم باستمرار ولا يمكنكم التنبؤ بكيفية حدوثه ومتى وأين، فالاعتقال ممكن أن يحصل في أيّة لحظة في وسط سلطة غير عادلة. لذا، للتخفيف من هذا القلق والتوتّر، يمكن وضع خطة أمنيّة تشمل - مثلاً - عالمكم على هاتفكم الجوّال والحاسوب لحفظ ملفّاتكم الرقمية. كما يمكنكم التواصل مع أشخاص ذوي ثقة وإعلامهم عن أماكن تواجدكم بشكل مستمر. وهذا سيغيظكم نوعاً من الأمان. وعلى الرغم من أنّه لا يمكن للإنسان حماية نفسه من الموت، فإنّ بإمكانه القيام بالفحوصات اللازمة ومعالجة نفسه إذا شعر بأيّ ألم أو إصابة.

لمزيد من الإرشادات حول الحفاظ على الأمان الشخصي للمدافع عن حقوق الإنسان، يمكنك الاطلاع على

هذا الرابط: [HTTPS://WWW.FRONTLINEDEFENDERS.ORG/AR/WORKBOOK-ARABIC](https://www.frontlinedefenders.org/ar/workbook-arabic)



القسم الثاني

التحديات المعرفية

(COGNITIVE CHALLENGES)

تأثير العمل على نظرنا للمجتمع والحياة

مع كثرة المشاكل والمخاطر والتحديات التي يتعرّض لها المدافعون والمدافعات عن حقوق الإنسان يومياً في عملهم، مثل الترهيب واحتكاكهم بقضايا التعذيب والفساد، قد تتكوّن لديهم، مع مرور الوقت، صورة سلبية عن المجتمع والحياة. فيرونها ويتعاملون معها وفقاً لهذا المنظار السيئ السلبي. والخطورة هنا تكون بسبب تعميمهم للحالات الخاصة التي يواجهونها في عملهم وانعكاسها على نظرهم العامة للمجتمع من حولهم وللحياة بأكملها. فينعكس ذلك على سلوكهم الاجتماعي من خلال زيادة الإحساس بالرغبة والحذر، فقد يجدون صعوبة في إعطاء ثقتهم لأحد، ولا يصدّقون أي أمر قبل التأكّد من صحّته، وهذا الحذر يعرّضهم للإرهاق. ولمواجهة هذا التحدّي والتخفيف من التوتّر الذي يترافق معه:

حاولوا التواصل مع أشخاص تحبّونهم
والقيام بنشاطات ترفيحية
أو الاستمتاع بوجبة طعام مفضّلة

٣

لا تعمّموا، فعلى الرغم من وجود هذا
الجانب السيئ في الحياة، إلا أنّه لا يزال
هناك الجانب الحسن منها أيضاً

١

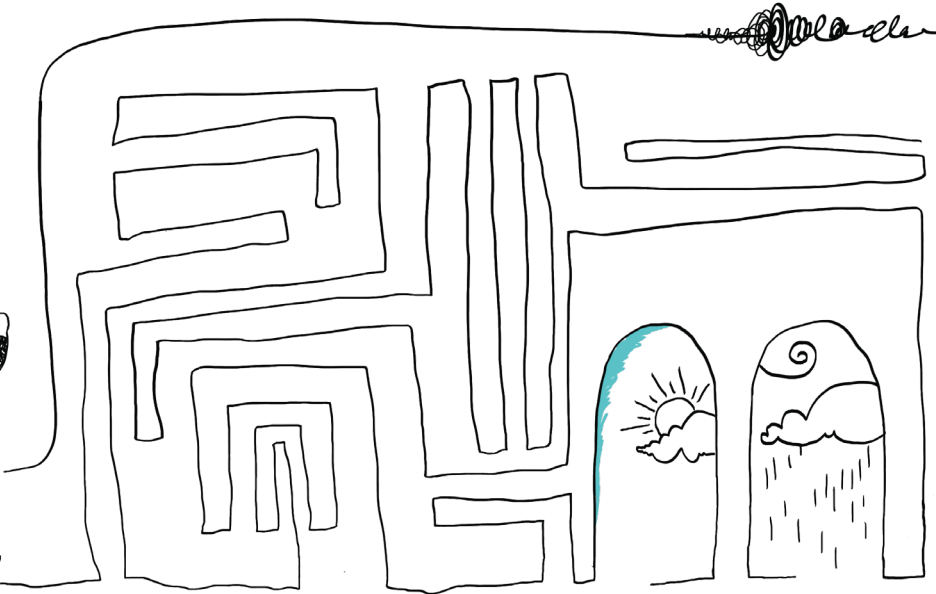
لا تغرقوا في الأشياء السلبية
بل وازنوا بينها وبين الأشياء
الإيجابية، فالعالم لا يزال بخير

٤

حاولوا أن تروا الأشياء الجميلة
في المجتمع من حولكم عبر متابعة
الأخبار الإنسانية الإيجابية المفرحة

٢

صورة
سلبية عن
المجتمع
والحياة



الانعزال الفكري

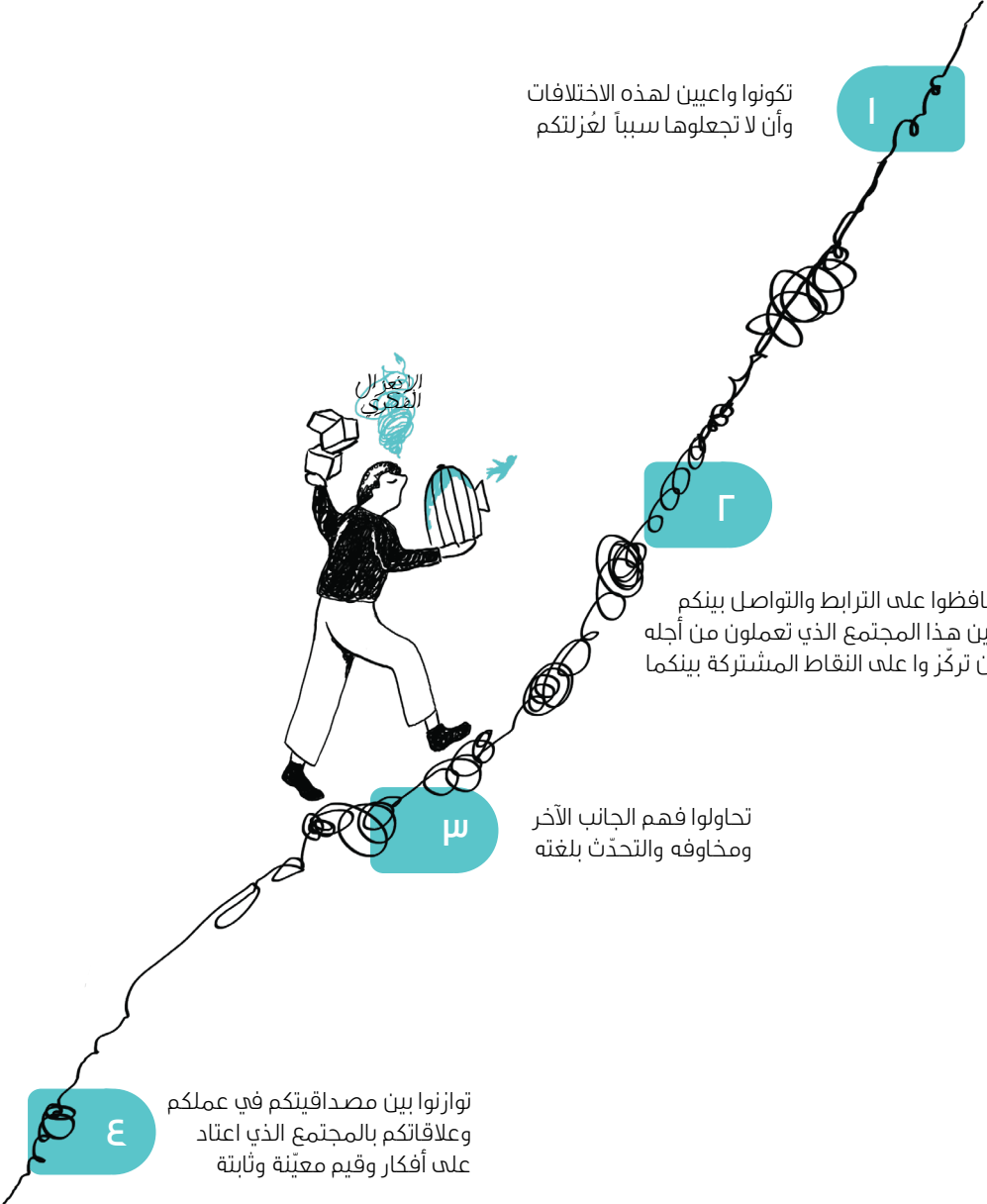
قد يشعر المدافعون والمدافعات عن حقوق الإنسان بالوحدة، وإن كانوا يعيشون ضمن بيئتهم وأسرهم، وذلك لأن أفكارهم قد لا تتوافق مع أفكار وثقافة المجتمع من حولهم. فقد يرون العديد من الأمور الخاطئة في محيطهم ويسعون لإصلاحها، إلا أن المجتمع من حولهم قد لا يفهمهم ولا يقدر ما يفعلونه. وهنا ينبغي عليكم كمدافعين ومدافعات أن:

١ تكونوا واعيين لهذه الاختلافات وأن لا تجعلوها سبباً لعزلكم

٢ تحافظوا على الترابط والتواصل بينكم وبين هذا المجتمع الذي تعملون من أجله وأن تركزوا على النقاط المشتركة بينكما

٣ تحاولوا فهم الجانب الآخر ومخاوفه والتحدث بلغته

٤ توازنوا بين مصداقيتكم في عملكم وعلاقتكم بالمجتمع الذي اعتاد على أفكار وقيم معينة وثابتة



الشعور بالذنب والعجز بسبب عدم القدرة على تغيير الواقع

إنّ من أثقل المشاعر وأصدقها هو التعاطف مع الغير ومحاولة مساعدتهم، ولكنّ هذه المشاعر قد يرافقها خيبة أمل، يأس، وعجز عندما لا نستطيع أن نغيّر الواقع الأليم للأشخاص الذين استنجدوا بنا. فالمدافعون والمدافعات عن حقوق الإنسان يشهدون، بحكم عملهم، الكثير من الفساد، ويتعاطفون مع الكثير من المظلومين ويتأثرون بمشاكلهم ويحاولون مساعدتهم ولكنهم لا يستطيعون دائماً - كأفراد أو مؤسسة - تغيير هذا الواقع فلا يُثمر عملهم، وينعكس ذلك عليهم بخيبة أمل لعدم قدرتهم على إيجاد حلول لكل تلك المشاكل التي شهدوها. للتخفيف من هذا الشعور:

حاولوا تقييم عملكم بناء على جهودكم الذي بذلتموها وليس على النتيجة لأنّها غالباً ما تكون مرتبطة بظروف وأمور أخرى خارجة عن إرادتكم وتفوق قدراتكم

١

٢

إيجاد الرضى بالإنجاز الصغير فلا تبحثوا عن تغيير اجتماعي كبير ولا تبتئسوا إن كنتم قد تمكنتم من مساعدة شخص واحد فقط أو عائلة واحدة فقط، بل بالعكس، ليكن ذلك محفزاً لكم

تذكروا دائماً أنّه بمجرد الإصغاء إلى أي أحد والاستماع لوجهه وآلامه والتواصل معه والاطمئنان عليه، تكونون قد أشعرتموه بالراحة والأمان وهذا بحدّ ذاته سيشعركم بالرّضى

٣

الشعور
بالذنب والعجز
بسبب عدم القدرة
على تغيير الواقع



اليفظة المفرطة

كما ذكرنا سابقاً، إنّ المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان يتعرّضون لأنواع عديدة ومختلفة من الاعتداءات والتهديدات، ممّا يضعهم نفسياً في حالة دائمة من التأهب (HYPERVIGILANCE)، أي يكون جهازهم العصبي في حالة استعداد للهجوم والدفاع عن النفس، ويظلّون مترقّبين لأيّ صدمة قادمة، فيقومون بعملية مسح شامل للمكان الذي هم فيه وللأشخاص الذين يتعاملون معهم، ليتركهم هذا الأمر في حالة من الإجهاد الذي لا يهدأ حتّى أثناء النوم، ليصلوا إلى حالة من التحسّس المفرط (HYPER SENSITIVITY)، التي تظهر من خلال تحسّسهم للأصوات المرتفعة أو الضوء القوي أو الروائح القويّة، أو انفعالهم الشديد ومبولهم للهدوء والضوء الخافت، ولكي تخفّفوا من هذا التوتر، ينبغي عليكم:

الاهتمام بالصحة الجسديّة
من خلال الغذاء الجيّد والنوم
المنتظم والنشاطات الرياضيّة

١

وضع خطة لمعالجة مخاوفكم
لأنّ ذلك سيثبّتكم بأنّ الأمور
تحت السيطرة نوعاً ما

٢

إيجاد مكان (آمن) لتمضية بعض الوقت فيه يوميّاً
كزاوية في غرفكم مثلاً، أو على الشرفة أو في أيّ مكان
آخر في الطبيعة يعطيكم الإحساس بالأمان والراحة والهدوء

٣



التمهيش والتمييز لمجرد الاختلاف

قد يتعرّض المدافعون / المدافعات عن حقوق الإنسان للعديد من الضغوطات الاجتماعية أثناء ممارسة عملهم، فقط لمجرد الاختلاف. فكون المدافعون والمدافعات من جنس، عرق أو عمر مختلف، أو من جنسية، ثقافة أو ديانة أخرى، قد يكون سبباً للتحيز ضدهم والضغط عليهم بطريقة ممنهجة تؤثر على نفسياتهم، وقد يكون حتى لمجرد كون الناشط أنثى تعمل في عالم يسيطر عليه الذكور وينظر إليها من خلال عدسة التحيز القائمة على الجنس، فتتعرّض للشك في قدراتها وإنتاجيتها مما يجعلها في محاولة دائمة لإثبات الذات.

في المقابل، ومع مرور الزمن، ينتهي الأمر بهؤلاء بأنهم يجهدون في إثبات أنفسهم مراراً وتكراراً ليصبحوا في حالة دفاع دائمة عن النفس، وهي حالة تضر بالصحة النفسية وتؤدي إلى الإجهاد السام. هذه المفاهيم الخاطئة لن تزول قريباً وللأسف قد ترافقنا لفترة طويلة، إذاً فما هو الحل؟

اختيار المجموعة المناسبة التي ترتاحون بالوجود فيها

٣

حاولوا تحديد قيمكم وأهدافكم ومعتقداتكم الذاتية والعمل على أساسها

١

كونوا فخورين بأنفسكم ومعتزين بها وياجزاكنم وبالهوية الاجتماعية التي تنتمون إليها

٤

حاولوا تطوير هوياتكم الشخصية وفرض أساليبكم الخاصة في العمل لتتعدي هذه الاختلافات

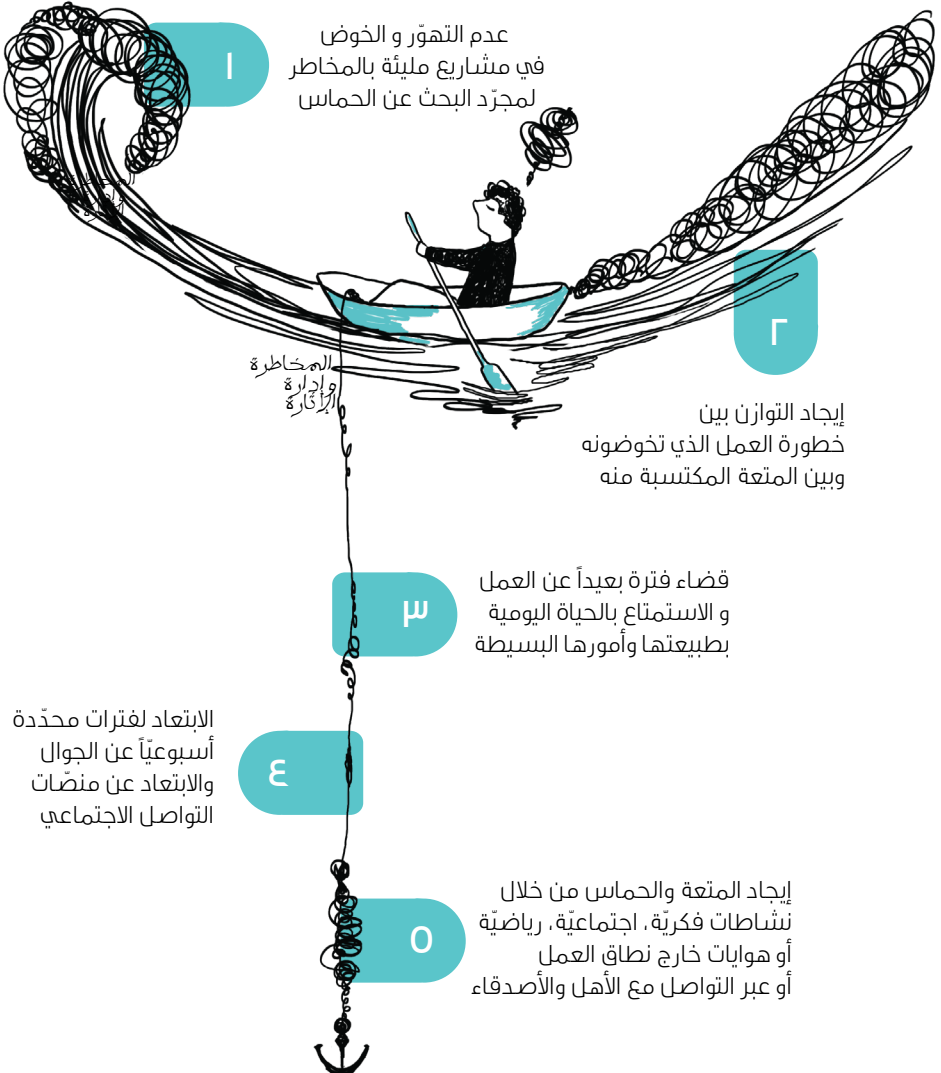
٢



المخاطرة وإدارة الإثارة

مع كل المشاكل والمصاعب التي قد يواجهها الناشطون والناشطات، وعلى الرغم من وجود الكثير من المتاعب، قد يتضمّن عملهم بعض الإثارة والمتعة لمجرد مواجهتها والتصدي لها والخوض فيها، كمتعة التحدي مثلاً، مما يحفز إفراز هرمون الدوبامين المسؤول عن المتعة والحماس. وقد يدفعهم السعي إلى المتعة والحماس للانخراط في بعض التحديات الخطرة دون إدراك العواقب، وبالتالي يعرّضون أنفسهم للأذى، ويعرّضون لتجارب مؤلمة. وبعد اجتياز هذا التحدي، والالتئام منه والعودة إلى حياتهم السابقة، قد يواجهون ضجراً عميقاً، فيبحثون عن جرعة أخرى من الحماس عبر انخراطهم في مشاريع خطيرة مجدداً. وتتأرجح حياتهم بين الحماس والضجر الشديدين.

ولتجنب ذلك وللتخفيف من آثاره السلبية، ينبغي على الناشطين والناشطات إدارة المتعة وذلك من خلال:



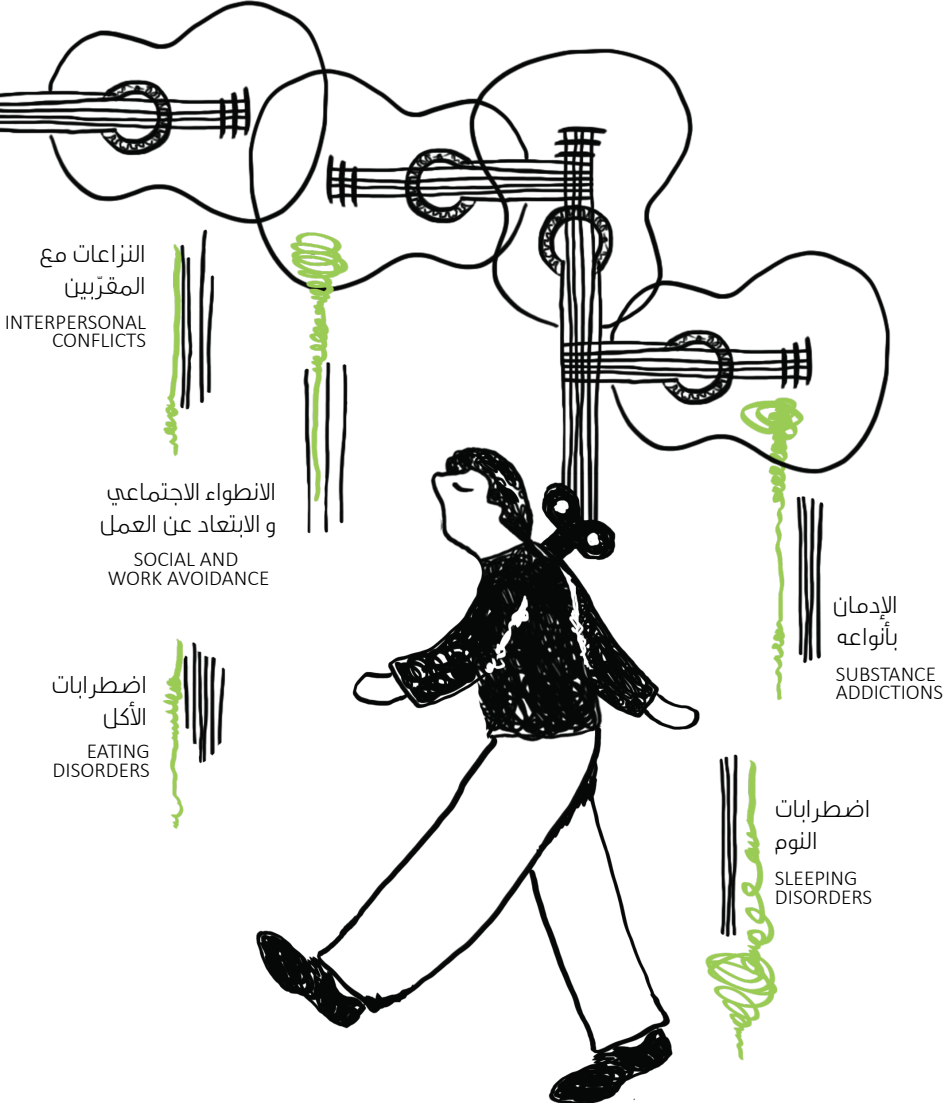


القسم الثالث

التحديات السلوكية التأقلم السلبي

التأقلم السلبي

عادة، تحت الضغوطات والقلق والمشاكل، يحاول الإنسان أن يخفف من هذه التوترات عن طريق إيجاد حلول آتية، لأنها قد تعطيه إحساساً بالراحة المؤقتة، لكن على المدى البعيد لن تساعد؛ بل على العكس من ذلك قد تعزز المشاكل والتوترات؛ وهذا ما يسمى "التأقلم السلبي"، وهو عبارة عن تأقلم آبي يشعركم براحة قصيرة الأمد ولكنه على المدى البعيد مضر، وقد يدخلكم في دوامة الإدمان والشعور بالضعف والعجز. وقد يظهر التأقلم السلبي بعدة أشكال، منها :



الانطواء الاجتماعي و الابتعاد عن العمل

عندما يملك الإنسان التعب لن يعد بإمكانه بذل الجهد للتعامل مع الآخرين، ولو لأبسط الأمور، كالمناقشة والمجادلة أو المحادثة أو حتى الابتسام، فالبقاء بين الناس يتطلب منه مجهوداً لا يستطيع ولا يقوى على تقديمه في الوقت الحالي، والاستمرار على هذا النحو، لفترة طويلة، قد يتسبب له بمشاكل أخرى، فالوحدة والعزلة الاجتماعية ستجعله عرضة للمزيد من الأفكار السلبية التي ستطغى على أفكاره الإيجابية.

قد يعتقد الشخص المتعب بأنه لا يوجد من يستطيع أن يفهمه ويخفف عنه، فيبتعد عن الآخرين ليتخلص من مساءلتهم عن حاله، فلا يريد أن يروه في هذه الحالة، محاولاً بذلك أن يخفف التوترات الزائدة التي تأتيه من قبل الأشخاص من حوله، سواء كان ذلك من قبل الأهل، أو زملاء في العمل.

ولكن هذا التأقلم يُعدّ سلبياً لأنه سيؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكئاب و شعور زائد بالقلق وكأنه في غابة لوحده، يواجه كل هذه المخاوف والتحديات بمفرده.

يكون الحل في إيجاد توازن إيجابي بين وقت الانفراد لإعادة ترتيب أفكاركم و للراحة الفكرية، شرط أن لا يكون لفترة طويلة، وبين التواجد بين المجتمع، فلا نبتعد عن الناس كلياً، ونجد بذلك معادلة مريحة ترتاحون لها وتستمدون منها دعماً اجتماعياً يعينكم على تجنب الأفكار السلبية.

النزاعات مع المقربين

عندما يصاب الشخص بالتعب الكبير، قد يؤدي ذلك إلى القلق والتوتر، مما يشعره بالضيق، فيسقط غضبه على الحلقة الأضعف في حياته التي من الممكن أن تكون من المقربين الذين يحبهم، فيثير غضبه عليهم، اعتقاداً منه أنّ بإمكانهم تحمله من دون عواقب. وقد تكون هذه الحلقة الأضعف هي نفسه فيلوم نفسه و ينتقد ذاته وقد يؤديها.

الحل هنا يكون، أولاً، بمحاولة معرفة مصدر هذا الغضب و معالجته، فإذا كان مصدر الغضب من البيت فلا تصبوه معكم إلى عملكم و إن كان من العمل فلا تصبوه إلى بيوتكم - مكان راحتكم، وحاولوا معالجته بالطريقة المناسبة إما بالكلام أو من خلال عمل ما، أو من خلال تغيير نظرتكم إلى المشكلة، فنحن لا نريد أن ندخل أشخاصاً لا ذنب لهم في هذه الدوامة، وإذا أخطأنا في لحظة غضب، فالاعتذار يكون خطوة جيدة ولها تأثير إيجابي في تصليح الأمور و توطيد العلاقة مجدداً.

الإيمان بأنواعه

كردة فعل للتوتر ولتجنب مواجهة الحياة أو التفكير بها، أو للهروب من الألم والقلق الناتجين عن مشاكل الحياة، قد يلجأ الإنسان إلى أعمال تخدر مشاعره، ليشعر براحة مؤقتة، لكنها قد توصله إلى الإيمان.

الإيمان هو أي عمل يعطي شعوراً باللذة والمتعة الآتية يراففها الشعور بتأنيب الضمير. ومع الوقت يتعلّق به الإنسان ويعتمد عليه ويصبح من الصعب أن يتخلّى عنه أو يوقفه، وحينها يعيش الإنسان في دوامة الإيمان وتأنيب الضمير و الهروب منهما. وقد تختلف أنواع الإيمان، نذكر منها البعض وليس على سبيل الحصر:



- الإفراط في تناول الكحول
- الإفراط في التدخين / المخدرات
- الإفراط في التسوّق
- الإفراط في إقامة العلاقات الجنسيّة
- الإفراط في الطعام
- الإفراط في تضيعة الوقت على الألعاب الإلكترونيّة
- الإفراط في السهر والحفلات
- الإفراط في العمل

عادة ما يكون الإيمان نتيجة، أو ردّة فعلٍ لشئ ما، ولمحاولة التخفيف منه، لكن ينبغي أن نسلط الضوء على المشاكل التي نهرب منها، ومحاولة إيجاد حل مناسب لها.

حاولوا تجنّب الانجرار - قدر المستطاع - نحو هذه الأنواع من الإيمان واللجوء إلى أنواع إيجابية أخرى كممارسة الرياضة و الهوايات.

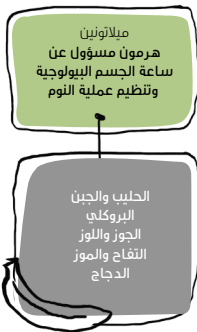
حاولوا - قدر المستطاع - تجنّب جلد الذات والإفراط في لوم النفس وتأنيب الضمير، لأن ذلك لن يعطي نتيجة فعّالة، بل بالعكس سوف يعزّز الإيمان.

إنّ اضطرابات الأكل قد تتراوح بين التقليل والتشديد وبين الإفراط. فعند القلق الشديد يقوم جهازنا العصبي بتضيق جسدنا لمواجهة إحدى الحالتين إما المواجهة أو الهروب. فيصبح الأكل شيئاً ثانوياً لدينا قد لا نفكر به نتيجة لتشنج الأعصاب والجهاز الهضمي، فنفقد بذلك شهيتنا للأكل وقد نقوم - أيضاً - نتيجة للتأقلم السلبي، بالتشديد على أنفسنا من ناحية الطعام لأنّ ذلك يعطينا نوعاً من الشعور بالتحكم، ونشعر - على الرّغم من وجود الكثير من الأمور الخارجة عن السيطرة من حولنا - بأننا نستطيع التحكم بشيء ما بداخلنا. ولكن ذلك سيدخلنا في اضطرابات الأكل مثل (ANOREXIA) أو (BOLEMEA) حيث يصبح لدينا إفراط في السيطرة على الأكل والتقليل منه.

والعكس صحيح - أيضاً - فالقلق الزائد قد يجعل الطعام أداةً لتخفيف التوتر، فنلجأ إلى الأكل بطريقة مفرطة والإدمان عليه خاصة في الليل، وذلك سوف يؤدّي، مع مرور الوقت، إلى مشاكل صحية أخرى، كالسمنة ومشاكلها النفسية التي تؤثر على نظرتنا لجسدنا وثقتنا بأنفسنا وهذا سيزيد من التوتر الموجود.

الحلّ هنا يكون بمواجهة المشكلة الأساسية وإيجاد حلّ مناسب لها. كما أنّ اتباع حمية غذائية خفيفة، واستشارة مختصّ في التغذية لتساعدكم على إيجاد الحل المناسب لاضطرابات الأكل قد يفيدكم، فهناك العديد من الأطعمة الصحية التي قد تساعد في تخفيف التوتر والاضطرابات المرافقة له. (مستند رقم ٤). ويمكنكم ممارسة الرياضة لأنّ ذلك سيعطيكم الشعور بالرضى.

وإذا كنتم من الأشخاص الذين يواجهون إفراطاً في السيطرة على الأكل، فننصحكم بإيجاد أعمال أخرى تعطيكم الإحساس بالقدرة على السيطرة، ونذكر - على سبيل المثال - الاهتمام أكثر بعملكم، ومحاولة الانشغال به وتنظيم مهامكم. أو القيام بهوايات بسيطة وممتعة مثل الاهتمام بالنباتات، ترتيب غرفكم أو ترتيب مكاتبكم، ومن الممكن أن يعطيكم أي عمل آخر الشعور بالإنجاز ويخفف من اضطرابات الأكل التي تشعرون بها.



اضطرابات النوم

إنَّ وجود الضغوطات في حياتنا قد تُوَدِّي إلى حصول اضطرابات في النوم مثل:

الأرق، وهو النَّأخِر في الخلود إلى النوم بسبب كثرة التفكير.
الأحلام المزعجة أو الكوابيس التي ترافق النوم.
النوم المتقطع، أي الاستيقاظ كثيراً خلال الليل.
النوم الخفيف، وهو عدم الاستغراق في النوم والإحساس بالتعب عند الاستيقاظ.
الهروب إلى النوم، لتجنّب هموم الحياة.

بالنسبة للأرق، فالأرق يكون نتيجة للقلق وكثرة التفكير الذي يستمرّ لفترة طويلة من الليل حتّى الإنهاك، فلا يأخذ الجسد ساعات كافية من النوم.

والحلّ لمعالجة الأرق يكون:

أولاً إيجاد حلّ للمشكلة الأساسية التي تسبّب القلق.

ثانياً إيجاد روتين قبل النوم لتتبعه بشكل دائم، مثل إضاءة خافتة، تناول طعام خفيف، احتساء شراب دافئ، مشاهدة برنامج تلفزيوني معين، تصفح الجوال، القراءة، وغير ذلك. وهنا لا بدّ أن نذكر نقطة قد تساعد في تنظيم روتين النوم، وهي تثبيت وقت الاستيقاظ وإن طال السهر.

ثالثاً عدم الإصرار على النوم بسرعة، بل التركيز على الاسترخاء وراحة الجسد والاستسلام للنوم عند النعاس، وأن يكون السرير مريحاً.

رابعاً عدم شرب منبهات قبل النوم.

خامساً التركيز على أنّ وقت الليل هو للراحة، وليس للتفكير وإيجاد الحلول. لذا ينبغي عدم إثارة مواضيع مقلقة قبل النوم، وتدوين أي فكرة قد تخطر على بالكم لمعالجتها والتفكير فيها في اليوم التالي خلال النهار.

أما بالنسبة لاضطراب النوم الذي يكون على صورة هروب، فإنّه يكون نتيجة للاكتئاب والإحباط وللهرب من المواجهة والاستسلام ولكن ذلك لن يفيد.

وحلّ هذا الاضطراب يكون:

أولاً معرفة سبب التوتر وإيجاد حلّ مناسب له.

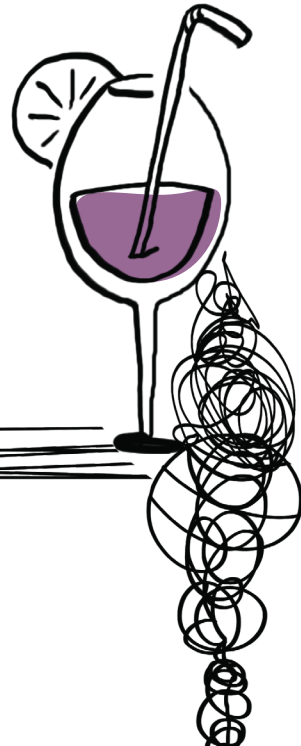
ثانياً النوم على قدر حاجة الجسم وعدم المبالغة فيه.

ثالثاً محاولة الهروب إلى أمور أخرى إيجابية، فبالإضافة إلى النوم من وقت لآخر، ينبغي ربط أنفسكم بنشاطات اجتماعية والالتزام بها.



إنّ التأقلم السلبي هو نوع من الهروب. والحلّ لا يكون بالهروب بل يكون
بمعالجة المصدر الأساسي. لذا ينبغي اعتماد معادلة صحّية في نشاطاتنا
وتفاعلاتنا وإيجاد التوازن في الحياة. حاولوا - قدر المستطاع - الاستعاضة عنه
عن طريق التأقلم الإيجابي الذي سنتناوله في القسم الأخير.

القسم الرابع
المحافظة على الصحة النفسية
و إدارة التوتر بطرق إيجابية



المحافظة على الصحة النفسية و إدارة التوتر بطرق إيجابية

إن إدارة التوترات تتمحور عادة حول نوعين، إفا من خلال مواجهة المشكلة و معالجتها، وذلك عن طريق بناء التوازن في نظرتكم إلى المستقبل وبناء التوازن في مواجهة المخاطر و تحديات الحياة، أو من خلال التركيز على إدارة المشاعر، أي تحسين التفاعل مع المشكلة بحد ذاتها من خلال بناء التوازن في العمل، في العلاقات الاجتماعية، مع الذات، مع الجسد، مع الروح، ومع الحواس.

وإدارة التوتر بكل النوعين ستعطينا نوعاً من المرونة النفسية لتحمل تحديات وتوترات الحياة، والهدف هنا هو إيجاد معدّل متوازن من التوتر لنتمكن من العمل و التفكير بطريقة فعّالة.

مواجهة المشكلة و معالجتها

- بناء التوازن في نظرتكم إلى المستقبل
- بناء التوازن في مواجهة المخاطر و تحديات الحياة



تحسين التفاعل مع المشكلة

- بناء التوازن في العمل
- بناء التوازن في العلاقات الاجتماعية
- بناء التوازن مع الذات
- بناء التوازن مع الجسد
- بناء التوازن مع الروح
- بناء التوازن مع الحواس

بناء التوازن في العمل

إنّ لكلّ مدافع ومدافعة رسالة وهدفاً فاما بتحديدكما عند دخولهما هذا المضمار، فهما لم يقوما بهذا الاختيار من أجل منصب أو مال، بل اختاراه بدافع حبّهما لمساعدة الناس والتواصل معهم. تذكروا أيها المدافعين والمدافعات لماذا قمتم باختيار هذا العمل، وحاولوا استرجاع مدى أهميته بالنسبة لكم، أقبّلوا على العمل، وحاولوا إيجاد التوازن في مسؤولياتكم داخل العمل وخارجه قدر المستطاع. ابحثوا عن مصادر المتعة في مضمون عملكم وحاولوا التركيز عليها. لا تجعلوا حياتكم للعمل فقط، بل حاولوا أن تملؤوها بأشياء أخرى في الحياة ووازنوا بينها وبين أعمالكم. كما ننصحكم بالتوازن في عملكم، فإن كان لابدّ من العمل على مواضيع مؤلمة و خطيرة، فليكن جزءاً من عملكم على مواضيع إنسانية، إيجابية و ترفيهية. حاولوا إيجاد الدعم من خلال الإدارة والزملاء في العمل.

تمرين: أذكروا لنا مصادر المتعة في عملكم. أنا أحب عملي:

بناء التوازن في علاقتي الاجتماعية

لابدّ من تطوير علاقات اجتماعية آمنة، بدءاً من أفراد الأسرة المقربين أو الأصدقاء، و إنشاء نشاطات وطقوس جماعية لبناء الدعم الاجتماعي. فإن ذلك سيساعد الناشط والناشطة على تقليل الوقت الذي يقضونه بمفردهم، وعدم الاستغراق في الأفكار السلبية ويكتسبون ببطء شعوراً بالأمان وهم محاطون بأشخاص يتقنون بهم و يرتاحون لهم ومعهم. من الأفضل إيجاد التوازن بين قضاء الوقت بمفردكم والمحافظة على خصوصيتكم، وبين قضاء وقت مع المجتمع للتحدّث ول ممارسة نشاطات اجتماعية.

تمرين: من هم الأشخاص الذين تثقون بهم وتعّدّونهم من الداعمين نفسياً لكم (يفهمونكم، يتقبلونكم كما أنتم، ويحاولون مساعدتكم و الإصغاء إليكم).

إذا لم تتمكنوا من إيجاد أي شخص يقدم لكم هذا الدعم النفسي، عليكم أن تبحثوا عنه لأنّ عدم وجوده يؤثّر سلباً على صحتكم النفسية.

بناء التوازن مع الذات

يجب أن نتعلم كيفية تقدير و تقبل الذات مع كل العيوب و العثرات التي فيها، و نقاط قوتها و ضعفها و المهارات التي تمتلكها، و كيفية تقبل المشاعر السلبية و الإيجابية علي حدّ سواء، فإنكم بمجرد إدراككم لهذه المشاعر سوف تتعلمون كيفية التعبير عنها بطرق مختلفة. فبدلاً من لوم أنفسكم على أي من المشاعر النفسية التي قد تشعرون بها، حاولوا تقبلها و التعبير عنها.

تقبل الأخطاء و تجنب لوم الذات، فإنكم لن تستطيعوا العودة بالزمن إلى الوراء لتغيير ما حدث، لكن يمكنكم التعلم منها و مواجهتها بطريقة صحيحة في المستقبل.

تمرين: أكمل ما يلي

- أنا أشعر بـ _____ (شعور سلبي)
- بسبب _____
- وسوف أقوم بـ _____ (عمل إيجابي)
- لأشعر بتحسّن و أكون في حالة أفضل.

بناء التوازن مع الجسد

لا بدّ من الاهتمام بالصحة الجسدية، قدر المستطاع، من أكل و نوم و رياضة (خاصة المشي السريع). بناء روتين خاصّ بكم للقيام بالأنشطة و الهوايات مثل ممارسة الرياضة و فنون الدفاع عن النفس و الغناء و غيرها. حاولوا اختيار نشاطات تركز على الإيقاع، لأنّ الإيقاع يعطي نوعاً من الراحة، مثل الرقص و الزومبا و الاستماع إلى الموسيقى أثناء المشي أو في السيارة.

تمرين: ما هو الروتين (اليومي، الأسبوعي، أو الشهري) الذي يعطيكم نوعاً من المتعة و الراحة الجسدية؟

بناء التوازن مع الروح

إنّ الروحانيّات و ممارساتها بشكل عام، مثل الصلاة واليوغا وطقوس دينيّة أخرى، يمكن أن تساعد في استعادة الحياة الطبيعيّة وذلك لأنّها تربط المرء أو الناشط بعالم أوسع وسياق زمني أكبر، وتساعد على بناء القبول والاسستسلام لتغيّرات الحياة.

والطقوس الدينيّة أو الروحانيّة الجماعيّة تساعد على التأقلم وتربط الإنسان بمجتمعه بطريقة أفضل وتعطيه الإحساس بأنّه جزء من الكل و ليس بمفرده.

تمرين: بالنسبة لكم، ما هي الطقوس الروحانيّة التي تعطي لكلٍ منكم نوعاً من الراحة؟

بناء التّواصل مع الحواس (BODY FOCUSED THERAPY)

إنّ إدراك الحواس يكون عبر إيجاد المتعة من خلال التذوّق وطهي الطعام و معانقة و ضمّ وتقبيل الأحياء، والزراعة، و التمتع بالمشي ومشاهدة المناظر الطبيعيّة، ومداعبة الحيوانات الأليفة ولمسها. فكل ذلك سيساعد على التعايش مع الحاضر ويريحنا، ولو لفترة بسيطة، من آلام الماضي ومشاكله وهموم المستقبل، فمن خلال الحواس، يقوم جسدنا بإرسال رسائل مطمئنة للدماغ بأنّ الأمور تحت السيطرة ولا داعي للقلق.

اقتراحات لتمرين الحواس

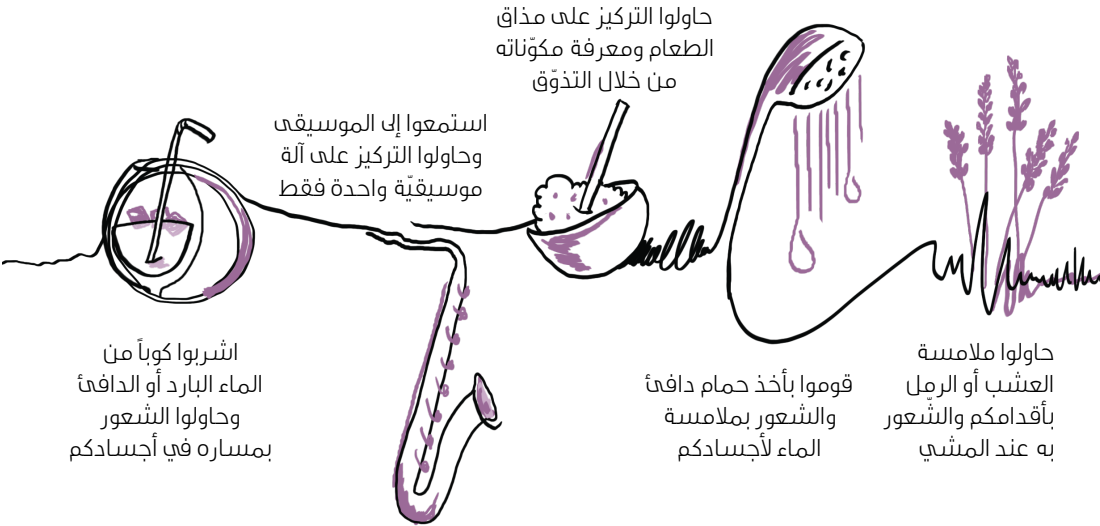
حاولوا التركيز على مذاق
الطعام ومعرفة مكوّناته
من خلال التذوّق

استمعوا إلى الموسيقى
وحاولوا التركيز على آلة
موسيقيّة واحدة فقط

اشربوا كوباً من
الماء البارد أو الدافئ
وحاولوا الشعور
بمساره في أجسادكم

قوموا بأخذ حمام دافئ
والشعور بلامسة
الماء لأجسادكم

حاولوا ملامسة
العشب أو الرمل
بأقدامكم والشعور
به عند المشي



بناء التوازن مع المستقبل

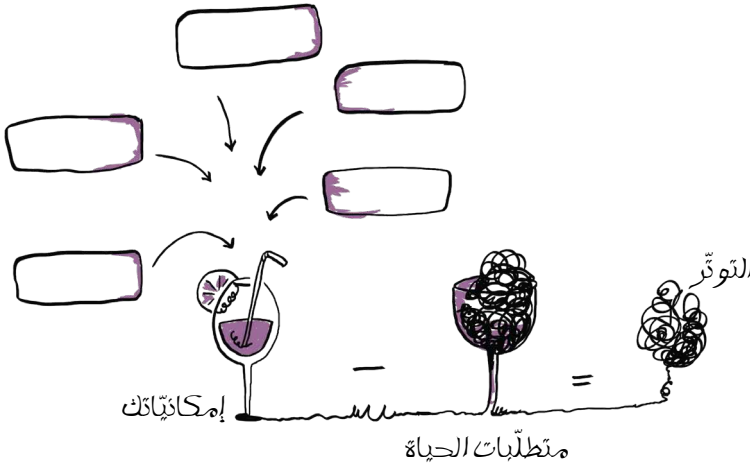
من المفيد أن يتمكن المدافعون والمدافعات عن حقوق الإنسان من التفكير ضمن أفق معيّن ولأحداث معينة في حياتهم والتخطيط لها فلا يغرقون بالهموم والمشاكل وينسون التخطيط للمستقبل. حاولوا رؤية حياتكم من منظور أبعد من حدود الهموم، حاولوا تذكّر أحلامكم من تطوّر مهنتي وعلمي وعلمي وأسري واجتماعي.

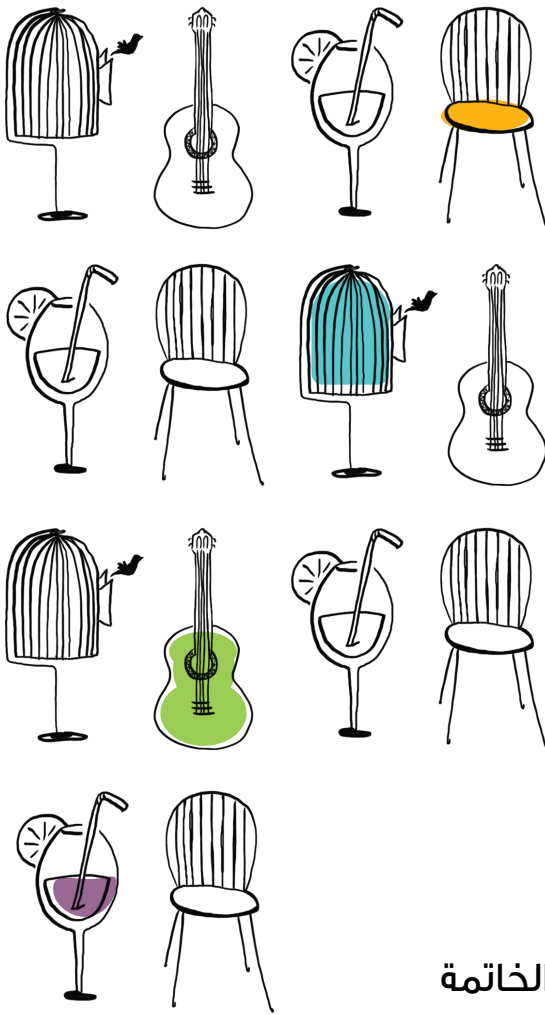
حاولوا أن لا تغرقوا في المشاريع الآتية المستعجلة ضمن العمل أو في حياتكم، و تذكروا القيام بأعمال أخرى مهمّة ومرضية لكم، مثل مشروع مرضي كتأليف كتاب، أو عمل اجتماعي مهم في حياتكم يعطيكم الإحساس بالإنجاز والقدرة على التغلب على الظروف الاجتماعية القاهرة، والمقصود هنا إيجاد التوازن بين الأعمال الآتية المستعجلة والمشاريع المرضية المهمّة.

تمرين: ما هو المشروع الذي تعدّوه مهمّاً في حياتكم لكنكم لا تمتلكون الوقت الكافي أو الظروف المناسبة للقيام به؟

بناء التوازن في مواجهة المخاطر وتحديات الحياة

بالرغم من وجود طرق متعدّدة للتخفيف من التوتر النفسي، لا يخلو ذلك من التشديد على أهميّة التصديّ للمشاكل والتحديات ومحاولة معالجتها، لتجنّب تراكم آثارها السلبية والنفسية. فإذا كنتم تدركون ما هي المشكلة التي تواجهونها، سواء كانت مشكلة في العمل أو ضمن الأسرة، أو في استقراركم الأمني أو تحديات أخرى، بادروا بإيجاد الحل المناسب لها والعمل على معالجتها لتشعروا بأن الأمور تحت السيطرة. كما أنّ زيادة الإمكانيات لديكم (مردود مالي، مردود علمي، مساعدة، معارف وغير ذلك) قد تساعدكم على تلبية متطلبات الحياة للتخفيف من التوتر.





الخاتمة

إنّ الصّحة النفسيّة تؤثّر على طريقة تفاعلنا مع الحياة من حولنا، من حيث المشاعر والتفكير والعمل، فهي الطاقة التي نعتمد عليها لكي نستمر في هذه الحياة.

وتبرز أهمية المحافظة على الصّحة النفسيّة لدى المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان، الذين يتضمّن عملهم الشاق العديد من المخاطر خاصّة في منطقة غير مستقرّة، مثل منطقة الشرق الأوسط، المليئة بالتحديات والتوترات.

فالصّحة النفسيّة والصّحة الجسديّة، كالسيارة، بحاجة إلى صيانة دائمة لتستمر في قيادتنا إلى أهدافنا المرجوة، لذا ينبغي علينا الاهتمام بها ورعايتها بشكل دائم.

ملحق
نصائح وتمارين

تمرين التنفس للاسترخاء

كل ما عليك القيام به هو اتباع الخطوات الآتية:

- أولاً: اجلس في مكان هادئ ومريح
- ثانياً: قم بإرخاء كتفيك وعنقك قدر الإمكان
- ثالثاً: ضع إحدى يديك على صدرك ويدك الأخرى على بطنك
- رابعاً: احرض على إبقاء فمك مغلقاً مع الاستنشاق (الشهيق) ببطء عبر الأنف لمدة 4 ثوانٍ
- خامساً: املاً بطنك بالهواء عند الاستنشاق، ستشعر بطنك يتمدد، و يجب أن تتحرك اليد السفلية فقط وتبقى اليد التي على الصدر ثابتة بعض الشيء
- سادساً: احبس أنفاسك لمدة ثانييتين
- سابعاً: قم بضم شفثيك وأطلق أنفاسك عبر الزفير ببطء شديد من خلال فمك لمدة 6 ثوانٍ
- ثامناً: كرر هذا التمرين لمدة 10 دقائق يومياً



شروط المكان للاسترخاء



لضمان استرخاء أفضل، حاول أن تتواجد في مكان هادئ وآمن، يشعرك بأنك بعيد عن كل التحدّيات والضغوطات والمخاوف، وتتوفّر فيه الشّروط التالية:

أولاً: وجود نوافذ

إن وجود نافذة يساعد على تغيير الهواء داخل الغرفة، وبالتالي يعطي شعوراً بالراحة.

ثانياً: إضاءة مريحة

حاول أن يكون هناك مصدر للإضاءة الجيدة، إمّا من خلال نافذة أو من خلال استخدام الضوء الأصفر عوضاً عن الأبيض داخل الغرفة.

ثالثاً: وجود لوحات

قم باختيار لوحات مريحة تعبّر عن شخصيتك وعالمك وتعطيك احساس بالطمأنينة.

رابعاً: وجود سجّاد

إن وجود سجّاد أو بساط يضيفي على المكان الدفء والأمان.

خامساً: وجود نبات أخضر

إن رؤية اللون الأخضر يريح النفس، وقد يتوفّر هذا من خلال وجود بعض النباتات.



تقنية تحرير العواطف

(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE - TAPPING)

هي طريقة آمنة وفعّالة لتحسين الصحّة النفسيّة والقدرة على التعامل مع المشاعر السلبية والتغلب على القلق خلال دقائق معدودة. ويتمّ ذلك من خلال نقر بسيط بأطراف أصابع السبابة والأوسط معًا على نقاط معيّنة للطاقة في الجسم، وبنمط وبترتيب معيّن. يبدأ التمرين بأخذ نفس عميق، ثمّ النقر على كل نقطة حوالي 0 مرّات حتى اكتمال التسلسل، كالتالي:



التعامل مع ذكريات الماضي

(DEALING WITH FLASHBACKS)

إنَّ الشخص الذي يصاب بعدّة صدمات في حياته، قد يحاول تناسيها لِقوّة وقعها عليه. فعلى الرغم من أن الحدث قد انتهى، غير أنّ الذاكرة والمشاعر المرافقة لهذا الأمر تُبقي هذا الحدث حيّاً فينا. فيصبح هذا الإنسان حيّاً في عالم الماضي، حيث تلمع العديد من الذكريات في مخيلته ليعاود استرجاع هذا الحدث وتفصيله المؤلمة. لكن، هناك بعض الإرشادات التي قد تساعدك في تجنّب الصدمة وتخطيها:

عندما تعود الصور، حاولوا تجنّب هذا الماضي عن طريق العودة الحسيّة إلى الحاضر: تنفّسوا ببطء وانظروا إلى ما حولكم وكأنكم ترونه للمرّة الأولى. اغسلوا وجوهكم بالماء البارد، أغلقوا عينيكم واستمعوا إلى الأصوات أو ركّزوا على الروائح. تحسّسوا نعومة المقعد والأرض.

١

عندما تعود الصور، حاولوا أن تروا تأثيرها في أجسادكم: في أي عضو تكمن هذه الأحاسيس؟ ما هو نوعها؟ غضب؟ خوف؟ ألم؟ أم شعور بالذنب؟

٢

عبّروا عن هذه الصور عن طريق الكتابة أو الفن، فذلك يساعد على تخطي الصدمة بطريقة إيجابية.

٣

لا تحاربوا هذه الصور، فذلك يغذيها ويزيد من حدّتها.

٤

المراجع

للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع يمكنكم مطالعة هذا الكتاب بعنوان:
The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

أو زيارة الروابط التالية:

إدارة القلق والصدمات النفسية
تقدّم هذه الدورة الدعم اللازم للصحة العقلية للصحفيين وللناشطين
الاجتماعيين والعاملين في مجال الإعلام العربي بشكل عام
https://www.edraak.org/programs/course/eh101-v2019_t4/

دليل العناية الذاتية للصحفيين المعرضين للصدمات النفسية
<https://tinyurl.com/5dbj9a24>

افتراضات على موظفي الإعلام لتخفيف الأضرار الإضافية عند التعامل مع الضحايا والناجين
<https://tinyurl.com/29wh7kwz>

كيفية التعامل مع الصور العنيفة والصادمة
<https://tinyurl.com/mr338tda>

كيف نتعامل مع موت زميل في العمل
<https://tinyurl.com/mvd9tfc3>

HOW TO MAKE STRESS YOUR FRIEND
<https://youtu.be/RcGyVTAoXEU>



