

## قواعد اساسية وبسيطة لتقديم المساعدة النفسية الاولية

1. اولا نتوجه للانسان الذي يبدو بصدمة، متجمد مكانه ويحدق النظر وبعدها نتوجه للذي يصرخ.
2. نتحدث معه بنفس المستوى من النظر والطول: اذا كان جالس علينا الجلوس بجانبه.
3. نتحدث بصوت هادئ وبيعت عالاطمئنانيه.
4. نقوم بالتعريف عن انفسنا ونسأله عن اسمه.
5. لا نقوم بتشجيع ولا نحاول ردع اي رد فعل شعوري.
6. نسأل اسئله ذات طابع معلوماتي قصير.
7. انبقى بجانبه حتى يشعر أفضل او في حال تواجدت مساعده اضافيه. لا نتركه لوحده.
8. اذا كان بالامكان، نطلب منه ان يقوم بأعمال بسيطة، مثلا: ان يقوم بعد الناس، ترتيب الحقائق، ان يحضن ابنه/ابنته وغيره.
9. ...من الامور نؤكد له ان الحدث قد انتهى، نبني له تسلسل الاحداث " حدثت هزة ارضيه وانت وقعت، والان انقذوك. كل شيء هادئ.
10. "وامن بعد قليل سيصطحبونك للفحص وتقديم العلاج لك نحاول قدر الامكان ابقاء احد الوالدين قرب الطفل، فالوظيفه الوالديه تساعد الشخص البالغ على الاستمرار به بالقيام بوظائفه.

## نصائح للتهدئة الفوريه عند حدوث نوبة خوف

- تنفس: نأخذ نفس بطيء وليس نفس عميق ( كما لو اننا نشم وردة ) ، نحسبه قليلا بالداخل ونخرجه رويدا رويدا عن طريق الزفير ( كما لو اننا نطفئ شمعه )
- قبضات كف اليد: نغلق كفتي اليد بحيث تكون منقبضه بشكل قوي وتام على قدر ما نستطيع. نعد ل ١٠ ومن ثم نفتح قبضة اليدين للاسترخاء. نكرر التمرين ١٠ مرات
- العد: نقوم بعد ١٠ اغراض موجودة بالغرفة او بالمكان المتواجدين فيه مع شرح مفصل لكل غرض
- افراز اللعاب: نقدم للشخص الموجود بنوبة خوف وذعر علكه او حلوى بطعم النعناع. افراز اللعاب يخفف من التوتر
- التركيز المتبادل: ننظر اولا الى غرض قريب ونحول النظر الى غرض بعيد ومرة اخرى نعيد النظر الى الغرض القريب، نستمر حتى نشعر افضل
- الفرشه: نضع يدينا على الصدر بشكل فرشه ونربت بالتناوب على كتفينا. ممكن ايضا ان نربت على الركبتين
- نصائح لتهدئة الاطفال والاولاد الموجودين في ضائقه

1. اذا تواجد الوالد/ه مهم ان يبقى مع الولد.
2. توفير امكانية التفرغ عن طريق الرسم: ممكن ان يرسم شيء مخيف وبعدها يقوم بالخربشه عليه من جهة لآخرى حتى يختفي الشكل تماما
3. ان نربت على ركبتي الولد بالتناوب
4. ...ان نتخيل سوية يوم غد، مثلا ان نتخيل وجبة الفطور ، نصف الالوان الموجودة بالوجه، الاطعمه وغيرها.
5. قطار الانفاس: " ان تسافر" اصبع انسان بالغ على اصبع ولد. في كل صعود لطرف الاصبع نأخذ شهيق وعند النزول نأخذ زفير

جولي كيت، عامله اجتماعيه لقب ثاني ، تختص بالصدمة القواعد والنصائح اعلاه كتبت بالاعتماد على نظريات للبروفيسور موسى فرحي، البروفيسور مولاي لاهد، السيدة استي بار ساديه، وتجربه شخصية بالعمل مع طواقم الطوارئ بعد الكوارث والاحداث الامنية