

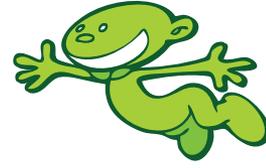
الإسعافات النفسية الأولية

صولفريد راكنس



الأطفال

رسم وتصميم: بر فيننة



الإسعافات النفسية الأولية

صولفريد راكنس

رسم وتصميم: بر فيننة

مرجعية الخبراء:

تورشيل برغة

أتله ديرهقروف

إيدا قارلوف

ماريت هافتينق

بنته ستورم موات هاوقلاند

لايف إدوارد أوتتسن كناير

آرنه ربول

ستاينر سنده

هذه نسخة تجريبية من حقيبة الإسعافات النفسية
الأولية وتهدف للتنسيق الثقافي والبحث العلمي في
بيروت وبرغن ٢٠١٧.
المشروع: حقيبة الإسعافات النفسية الأولية بالعربية
مديرة المشروع: صولفريد راكنس
بمساعدة: دائرة التطوير التكنولوجي ببرغن
التصميم: إيفر راكنس فيننة
الترجمة: حسام أحمد



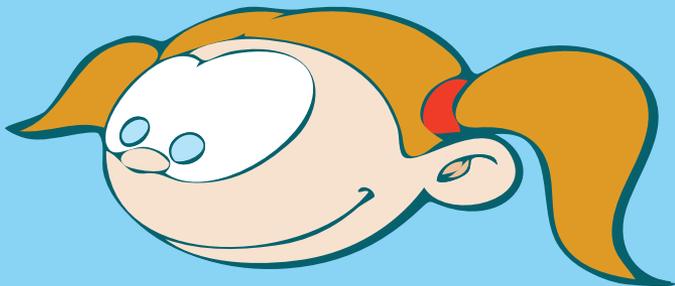
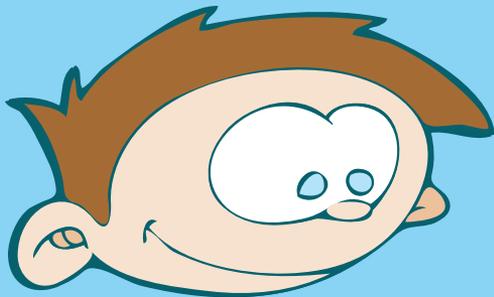
إنك بحاجة لعناية جيدة عندما تشعر بالألم. لربما تعلم أنه من المفيد تنظيف الجرح وتلصيقه إذا أصبت بجرح. لكن هل تعلم مالذي يفيدك عندما تشعر بالخوف أو بالغضب أو بالحزن الذي يؤلمك؟

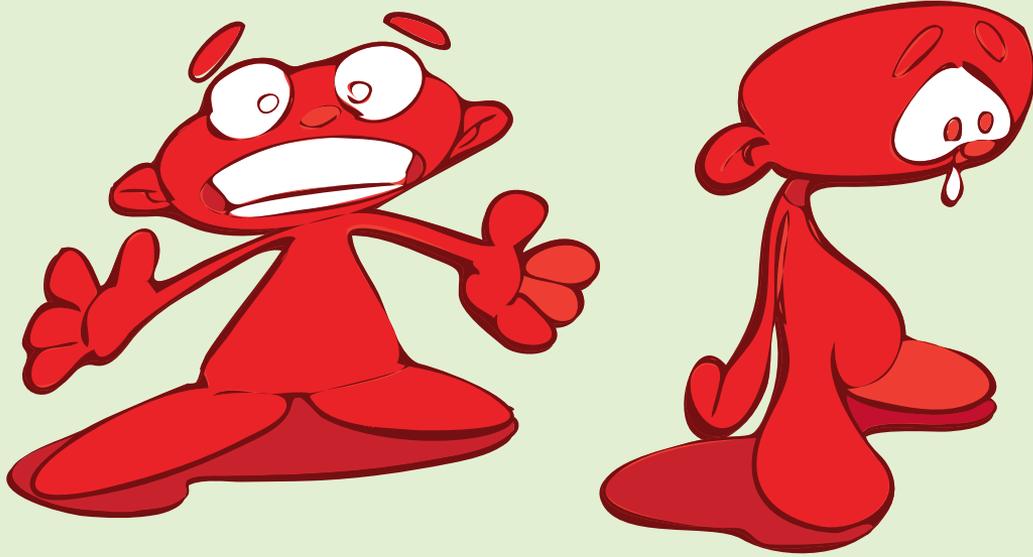
إسمي ليلى وأنا أخاف جداً من الظلام وأخاف جداً من القراءة بصوت عالي. لكن، هل يوجد شيء أستطيع فعله لكي أخفف من خوفي؟



نعم! هنالك الكثير مما تستطيع أن تفعله أنت ومن حولك لتصبح أقل خوفاً أو غضباً أو حزناً. عندما تقرأ هذا الكتاب وتستخدم الأحمر والأخضر* مع بعض من يعرفونك تتعلم كيف يمكنك التفكير بشكل أفضل عند حدوث شيء صعب.

*الأحمر و الأخضر هما اللعبتين الموجودتين في حقيبة الإسعافات النفسية الأولية مع هذا الكتاب الذي تقرأه الآن. الأحمر يحاول أن يجعلك أكثر خوفاً أو حزناً أو غضباً. الأخضر يحاول أن يجعلك أقل خوفاً أو حزناً أو غضباً وأن تشعر بسعادة أكبر.





لدى كل البشر مشاعر. قد تشعر بالسعادة أو بالغضب أو بالخوف أو بالإزعاج. تساعدنا مشاعرنا على التعامل بسرعة وبديهية في أغلب المواقف.

نشعر بالسعادة إذا حدث شيء نحبه وهذا ما يمنحنا طاقة جديدة. يود الأشخاص الذين يهتمون بالآخرين إسعادهم.



نشعر بالغضب عندما يقوم أحد بإيذائنا. هذا جيد لأن الغضب يساعدنا على الدفاع عن أنفسنا وممتلكاتنا.

عندما يحدث شيء خطير نشعر بالخوف. الخوف يساعدنا على تجنب المخاطر.

إذا قاربنا على فقدان شيء نحبه سنشعر بالإنزعاج. وهذا جيد أيضا لأنه يساعدنا على تحسين قدراتنا على الحفاظ على ما نحب.

قوة المشاعر

مشاعرنا لها درجات مختلفة. لربما تشعر بأنك سعيد أو سعيد جداً أو بغاية السعادة. لربما تشعر بأنك حزين أو حزين جداً أو بغاية الحزن. نستخدم مقياس المشاعر لنرى قوة المشاعر التي نشعرها.



تنعكس المشاعر بطرق مختلفة على الجسد. قد يكون من الصعب أن تعلم مالذي تشعر به. حاول أن تلاحظ مالذي يحدث لجسدك عندما تكون سعيداً أو منزعجاً أو غاضباً أو خائفاً. تستطيع التدريب على معرفة مشاعرك وبالنهاية يمكنك أن تصبح خبيراً بهذا. إنها لخطوة كبيرة بإتجاه مساعدة نفسك في الحالات الصعبة عندما تعلم مالذي تشعر به وتمتلك الشجاعة للحديث عنه.

عندما يكون سامر خائفاً تتسارع دقات قلبه ويتصلب جسده ويبدأ بالتعرق والتنفس بضيق.

- مالذي تلاحظه بجسدك عندما تكون سعيداً؟

- مالذي تلاحظه بجسدك عندما تغضب؟

- كيف تشعر بجسدك عندما تكون خائفاً؟

- وكيف تشعر بجسدك عندما تحس بالانزعاج؟

يستطيع الآخرون حولك مساعدتك عندما يعلمون كيف تشعر. لا تستطيع مساعدة نفسك بالكذب على نفسك أو على الآخرين إذا كنت منزعجاً فقل أنك تشعر بالإنزعاج.

الجسد يتصلب

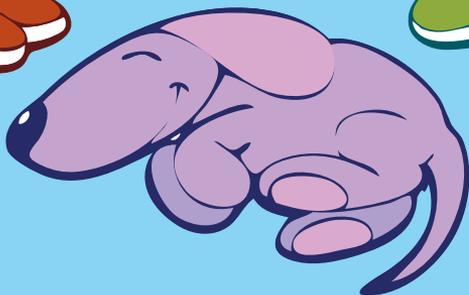
عرق

ضيق التنفس

دقات القلب تتسارع

قوة الفكرة

قد تكون مشاعرنا ثقيلة علينا ببعض الأحيان. مثلا عندما تكون غاضبا جدا من أجل شيء بلا أهمية. أو عندما تشعر بالإنزعاج الشديد عندما تسمع شيئا سيئا قليلا. كيف تفكر عند حدوث أي شيء يحدد مالذي ستشعر به ومالذي تود عمله. إذا دفعك أحد أثناء الخروج من غرفة الصف تستطيع التفكير: -إنه تقصّد دفعي حتى يكون سيئا تجاهي أو تستطيع التفكير -لسوء الحظ المنطقة هنا ضيقة أفكارك تحدد إذا كنت ستصبح سعيدا أو غاضبا أو منزعجا أو حزينا.



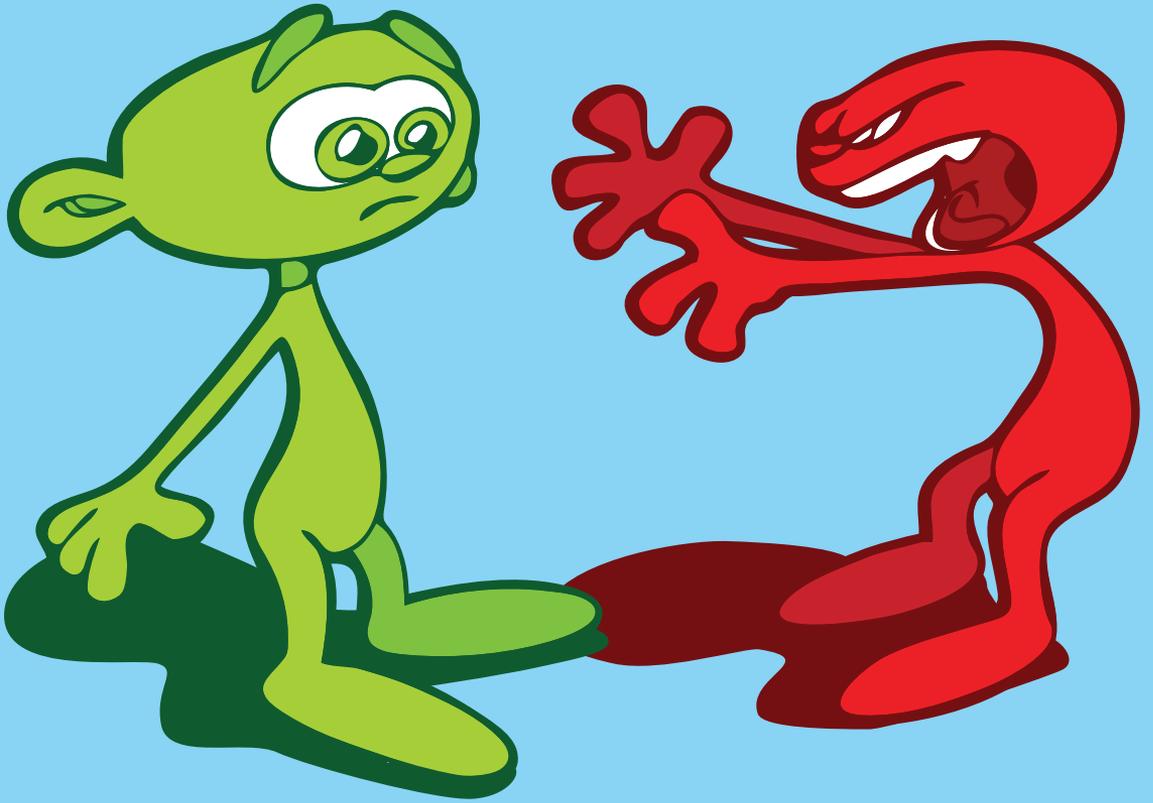


الأفكار الحمراء والأفكار الخضراء

إننا نتحدث مع أنفسنا طوال الوقت. هذا الحديث يدور عن طريق التفكير. تساعدنا بعض أفكارنا على أن نكون سعداء وأن نشعر بالأمان؟ نسمي هذه الأفكار بالأفكار الخضراء. مثلا: سامر يفكر: كل ما أحتهجه لتعلم السباحة هو أن أتدرب بما فيه الكفاية. مثال آخر عن الأفكار الخضراء التي تساعد ليلي أثناء القراءة بصوت عالي: أنا فتاة قوية وشجاعة لأنني أقوم بشيء أنا في الحقيقة أخافه.

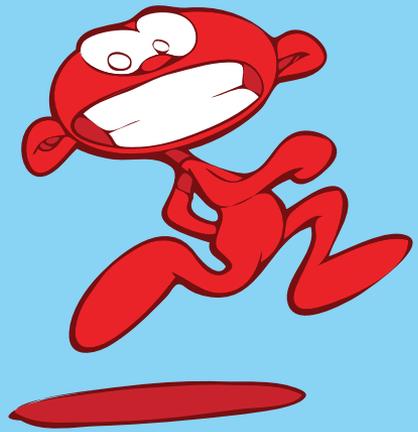


بالإضافة للأفكار الخضراء لدينا أفكار تزيد من إنزعاجنا أو غضبنا أو خوفنا. نسمي هذه الأفكار بالأفكار الحمراء. قد تخلق الأفكار الحمراء بعض الصعوبات لنا. مثلا: تخلق الأفكار الحمراء الصعوبات لليلى أثناء محاولتها القراءة بصوت مرتفع بالقول: ”إنك لست مجتهدة كالآخرين“ وقد تخلق الأفكار الحمراء بعض الصعوبات لسامر وهو يحاول تعلم السباحة بالقول: ” لن تستطيع النجاح مهما حاولت“



الأفكار الحمراء

يوجد في العالم الكثير من الأفكار الحمراء. الأفكار الحمراء تشبه الوحوش: يحاولون تخويفنا أو يحاولون أن يجعلنا غاضبين أو منزعجين و حزينين. يفعلون ذلك عندما يجعلنا نفكر عن أنفسنا أو عن الآخرين بطريقة سلبية. إنهم يفتخرون عندما يصلن لذلك الهدف. قد تكون الأفكار الحمراء متعبة جدا. لهذا علينا بالنظر لنشاط هذه الأفكار بين أفكارنا عندما نحس بالغضب أو الإنزعاج أو الخوف.



لدى الجميع أفكار حمراء

هل تستطيع التعرف على أفكارك الحمراء؟

تفضل الأفكار الحمراء العيش في الإنسان. باغلب الأحيان إنه من الصعب رؤيتهن. قد يحضرن بسرعة البرق وقد يظهرن بشكل أفكار أخرى ولهذا غالبا ما نخلط بين الأفكار الحمراء والأفكار الأخرى التي نفكر بها.

تستطيع البحث عنهن في الكلمات والصور التي تفكر بها و تستطيع القبض عليهن عندما تخبر شخصا آخر عنهن. لربما تستطيع رسمهن أو تستطيع كتابتهن على ورقة. غالبا ما يصعب العثور على الأفكار الحمراء ولربما نحس بالخجل أو النفور عندما نتحدث عنهن. عليك أن تكون فخورا بذاتك عندما تعثر على أفكارك الحمراء وخاصة عندما تتشجع وتتحدث عنهن للآخرين.

الصراع بين الأفكار الحمراء والأفكار الخضراء

بعض الأفكار الحمراء كبيرة و قوية ومخربة جدا. لهذا علينا مكافحتهن. إذا عثرت على مثل هذه الأفكار فعليك بالبدء بإنشاء أفكار خضراء لمكافحة الأفكار الحمراء.

ما الذي يستطيع الأخضر قوله للأحمر كي ينتصر؟

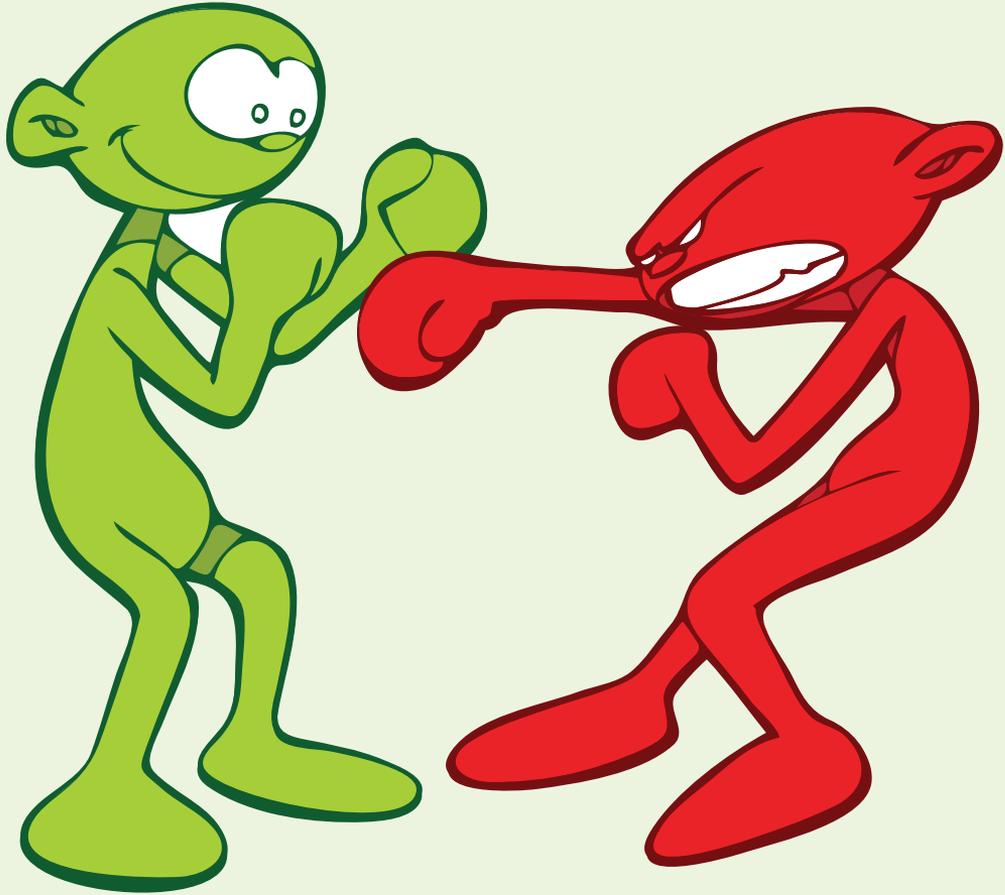
ما الذي يحتاجه الأخضر في كفاحه ضد الأحمر؟

هل تؤمن أكثر بالأخضر أم بالأحمر؟

من الأفضل لك أن تدع الأخضر ينتصر على الأحمر ويربح المعركة. الأخضر حنون جدا

ويحاول جعلك سعيدا وآمنا. تزداد ثقتك بنفسك مع إزدياد عدد المعارك التي تدع

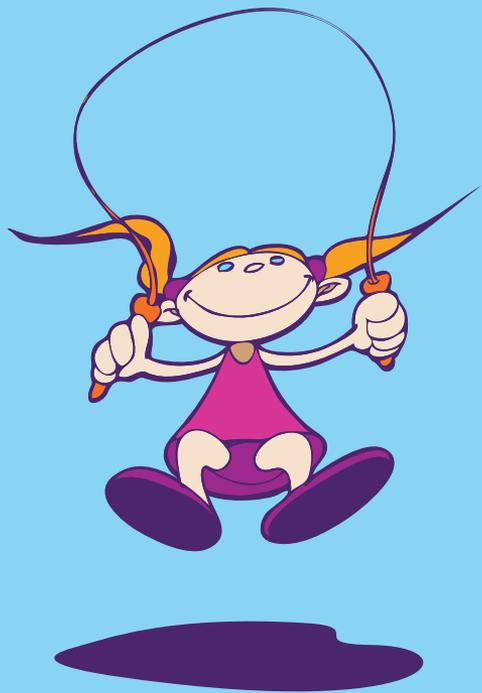
الأخضر يربحها ضد الأحمر.



من المستحسن أن تقوم بتهدئة نفسك عندما تحس بالغضب أو الخوف أو الإنزعاج. من الطبيعي أن تشعر بالخوف إذا أقدمت على شيء لم تفعله من قبل أو أنك فعلته منذ فترة طويلة. عندما تشعر بالخوف تتصلب عضلات جسمك ويبدأ قلبك بالخفقان بسرعة. وطبيعي أيضا أن تحس بالألم في المعدة عندما تشعر بالخوف. غالبا ما يفضل أن تقوم بعمل أشياء تسعدك أو تهدئك قبل القيام بأي شيء تخافه. يساعدك التنفس ببطء على تهدئة نفسك أيضا.

تحتاج لعمل شيء تحبه عندما تشعر بالإنزعاج مثلا ركوب الدراجة أو الرسم أو الحديث مع الآخرين أو القراءة أو الإستماع إلى الموسيقى أو القفز وممارسة الرياضة. إعمل شيء ما يجعلك تشعر بأنك تستطيع الوصول إلى ما تريد. هكذا يتقلص الحزن ويتلاشى.

إذا كنت غضبا جدا لربما تحتاج إلى فرصة قصيرة مما يجعلك غاضبا. إنه من الأفضل أن تذهب بعيدا بدلا من أن تضرب.



من يستطيع مساعدتك؟

الكل يحتاج لمن يساعده.

تحتاج للبعض الذين يعملون أشياء مريحة ومرحة معك هكذا تنمو السعادة!

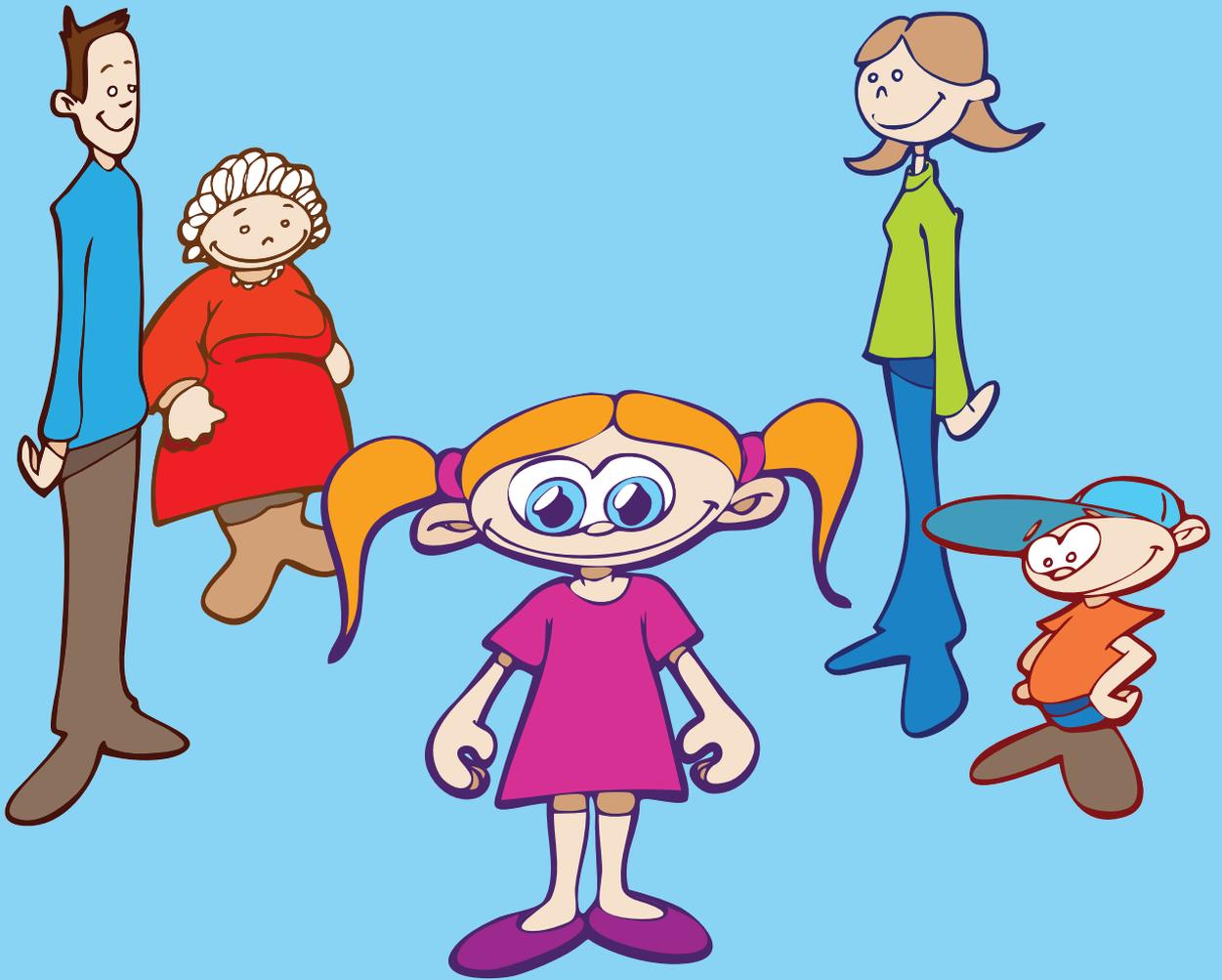
تحتاج للبعض الذين يواسونك عندما تكون منزعجا أو خائفا أو غاضبا.

تحتاج للمساعدة في البحث وإلقاء القبض على الأفكار الحمراء.

تحتاج للمساعدة في البحث عن الأفكار الخضراء.

العائلة أو الأصدقاء أو زملاؤك في الصف أو المعلمين أو مدربك يستطيع مساعدتك وحثك

على متابعة الطريق.

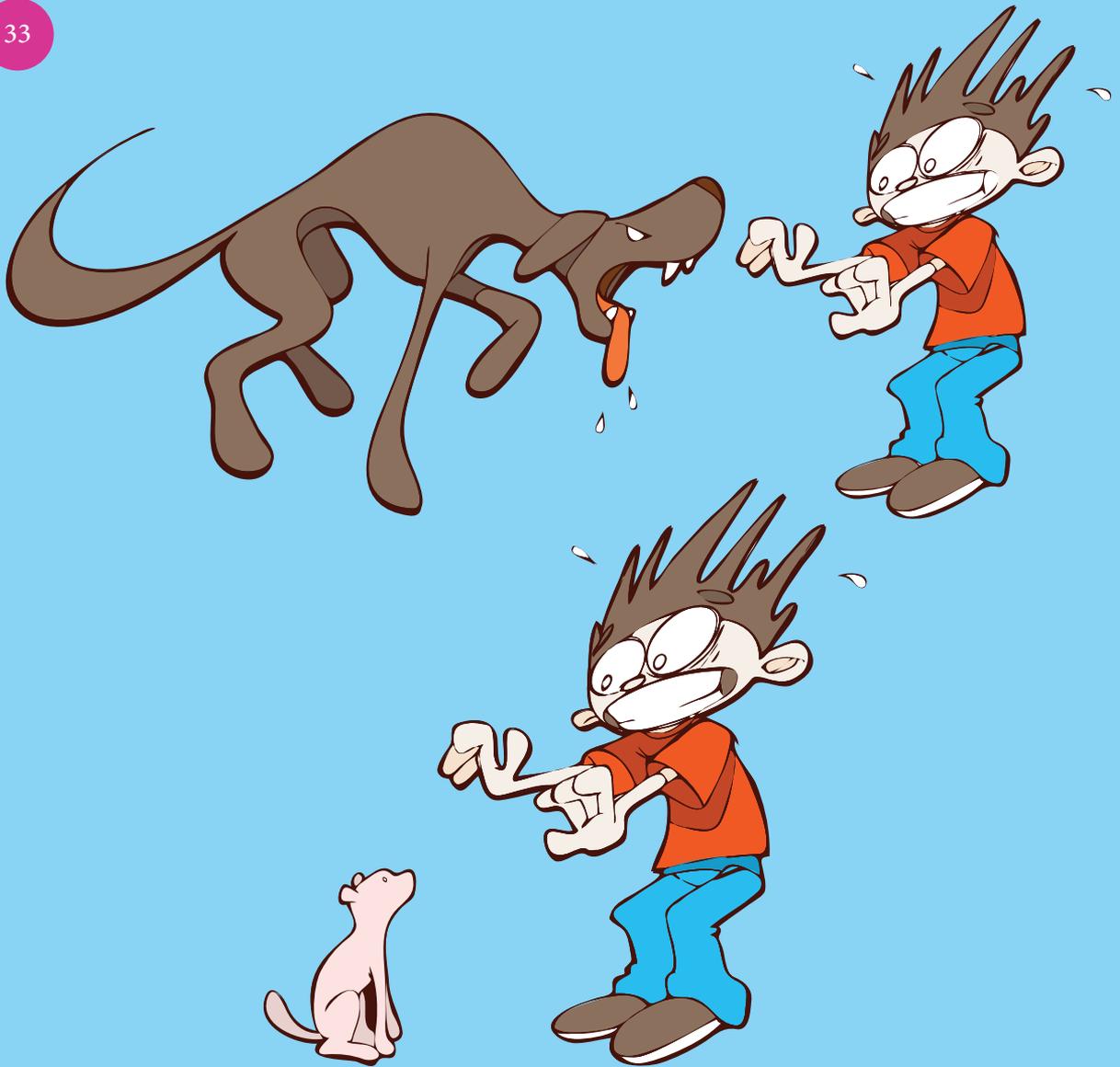


ببعض الأحيان تحدث أشياء خطيرة ولبعض الأحيان نخاف فقط لشعورنا بأن هنالك شيء خطير سيحدث.

كان سامر يلعب في الشارع ووجد كلباً ينبح ويمشي حراً. تصلب جسد سامر من الخوف وعض الكلب سامر بقوة حتى أن سامر اضطر للذهاب إلى الطبيب وتلقى حقنة حتى لا يمرض. بعد ذلك رأى سامر قطة عندما كان يزور صديقا وشعر بخوف شديد. زيارته لصديقه لم تكن ممتعة أبداً على الرغم من أن القطة كانت قطة عادية ولا تعض أي طفل.

بعد ذلك استخدم سامر "يد المساعدة" (تجدها في الصفحة المقبلة) مع والده حتى يستطيع التقليل من خوفه. تدرّباً معاً على الشجاعة على التواجد بالقرب من الحيوانات الأليفة التي أصبح سامر خائفاً منها.

يشعر سامر بالأمان والشجاعة الآن عندما يقترب من الكلاب والحيوانات الأخرى.



هذه "يد المساعدة" التي تدرب عليها سامر مع والده:

المشاعر

خائف



الأفكار الحمراء

سيعضونني! إنه مروع جداً ولا بد من الذهاب إلى المشفى! إنه من الأفضل أن أركض بعيداً

مالذي يحدث؟

يقابل سامر قطط وكلاب

1

2

3

من يستطيع مساعدتي؟

والدي
أصدقائي الذين يملكون قطة أو كلب
نادي الكلاب

6

الأفكار الخضراء



ليس من الإعتيادي للحيوانات الأليفة أن تعض. إنه من الممتع ملامسة والطبقة عليهم. سأتمكن من الإقتراب من القطط والكلاب عندما أتدرب على هذا.

4

مالذي أستطيع عمله؟

أستطيع التواجد بغرفة مع قطة أليفة. أستطيع النظر إلى والدي وهو يداعب القطة وأستطيع بعد ذلك مداعبتها شخصياً. أنا والوالدي نستطيع مراقبة نادي الكلاب أثناء التدريب.



كيف تملأ "يد المساعدة"

"يد المساعدة" ساعدت سامر ووالده عندما أرادا معرفة ما الذي ينبغي عمله والتفكير به كي يستطيع سامر الإحساس بالأمان مع الحيوانات الأليفة من جديد.

"يد المساعدة" تستطيع مساعدتك في ترتيب أفكارك.

١- الإبهام: مالذي يحدث؟

تستطيع هنا كتابة مالذي يحدث أو مالذي قد حدث وجعلك تشعر وتفكر بالطريقة التي تفكر بها.

٢- الشاهد: المشاعر

تستطيع هنا كتابة مالذي تشعر به. هل أنت غاضب؟ أو خائف؟ أو منزعج؟ أو مفتخر؟ أو سعيد؟ أو فاقد الصبر؟
تستطيع أيضاً كتابة درجة قوة هذا الشعور. مثلاً ٤٠% غاضب أو ٧٠% حزين.

٣- السبابة: الأفكار الحمراء

تستطيع هنا كتابة مالذي تفكر به ويخلق الأكثر من المشاعر السلبية.

٤- البنصر: الأفكار الخضراء

تستطيع هنا كتابة الأفكار المفيدة. الأفكار الني تجعلك تسعر بالأمان والسعادة وتتناسب مع ما يحدث.

٥- الخنصر: مالذي أستطيع عمله

تستطيع هنا كتابة مالذي تستطيع عمله لتحسين حالتك الآن. الأشياء التي تستطيع عملها لتخفف من الخوف أو الحزن أو الغضب.

٦- باطن اليد: من يستطيع مساعدتي؟

تستطيع هنا كتابة من يستطيع مساعدتك. لربما البعض ممن تلعب معهم أو من يستطيع مواساتك أو البعض ممن يستطيع الحديث معهم.

تجد في الصفحات التالية أمثلة عن إستخدام «يد المساعدة»



المشاعر



غاضب

الأفكار الحمراء

مالذي يحدث؟

لا يستطيع علاء اللعب
بالكمبيوتر

1

ماما قاسية جداً!
هذا ليس عدلاً!

الآخرون يلعبون أكثر مني!

3

الأفكار الخضراء



من يستطيع مساعدتي؟

ماما
أصدقائي

6

ماما حنونة أيضاً - إننا نختلف بالرأي فقط.
من الأفضل أن أتبع قواعدها وإلا فسيزداد
الخلاف ويقل لعبي بالكمبيوتر.

4

مالذي أستطيع عمله؟

أجد شيئاً ممتع آخر أعمله
لربما القفز
أو الرسم قليلاً
أو قراءة قصة

5



المشاعر

متربة
تشعر بالرهبة



الأفكار الحمراء

لربما أنسى الأغنية؟
أتخيل أنني لن أستطيع القيام بذلك
وسأبدأ بالبكاء.

مالذي يحدث؟

ستغني ليلي على المنصة

1

2

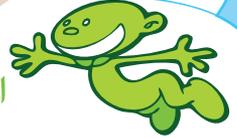
3

من يستطيع مساعدتي؟

الأصدقاء
العازف
الجمهور

6

الأفكار الخضراء



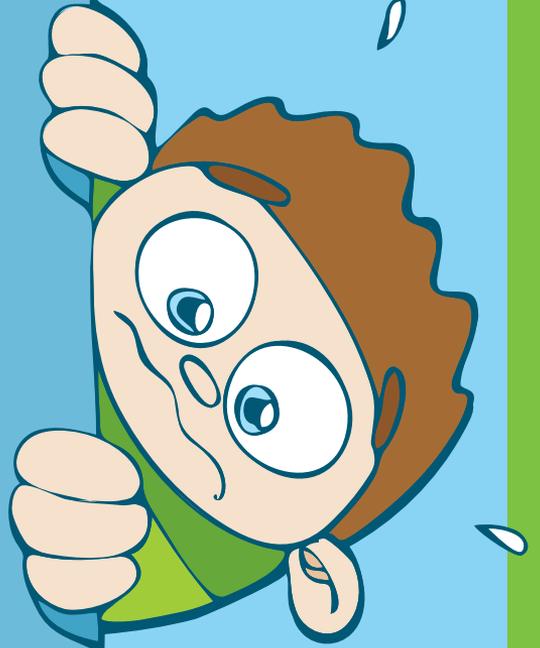
لقد حفظت الأغنية ولو نسيت القليل فليس
ذلك خطيراً.
سأنجح بالعرض وما نقوم به فقط للترفيه و
التدريب!

4

مالذي أستطيع عمله؟

ألعب مع الآخرين حتى يأتي دوري على
المنصة.
أصعد على المنصة وأغني ما أعلمه.
أتشجع للنظر عالياً وأنظر إلى العازف.

5



المشاعر

خائف
يشعر بالوحدة

2



الأفكار الحمراء

أزمة كبيرة! لربما يأتي لصوص
شرسين!؟

مالذي يحدث؟

سيبقى عامر وحيداً في البيت
بينما يذهب والده إلى الدكان.

1

3

الأفكار الخضراء



سيكون كل شيء على ما يرام! أستطيع البقاء
وحيداً لفترة. من القليل جداً أن يسطو
السارقين على البيوت. في أسوأ الحالات أستطيع
الإتصال بوالدي.

من يستطيع مساعدتي؟

والدي

6

4

مالذي أستطيع عمله؟

أقول بأني أستطيع البقاء وحيداً في المنزل.
أرسم قليلاً وألعب على الكمبيوتر حتى
يعود والدي.

5



المشاعر

1 ما الذي يحدث؟

يشعر عمر بالتعب وبوجع بالمعدة.

قلق

منزعج
تعبان



2 الأفكار الحمراء

لا أستطيع الذهاب إلى المدرسة. ليس ممتعاً أن لا أكون بكامل قواي.

3

3 الأفكار الخضراء



سأذهب إلى المدرسة وسأتعلم شيئاً جديداً. سأتحسن بعض الشيء وأستطيع إبلاغ الكبار إذا أحسست بالمرض.

4 من يستطيع مساعدتي؟

ماما و بابا
أصدقائي بالمدرسة
معلمتي

5 ما الذي أستطيع عمله؟

أذهب إلى المدرسة.
ألعب مع الآخرين.
أثق بجسمي.
في أغلب الأحيان أستطيع الجسد الشفاء وأصبح نشيطاً.

رأيت الآن بعض الأمثلة عن كيفية استخدام "يد المساعدة".

هل تستطيع ملئ "يد المساعدة" عن حالة صعبة حدثت معك مؤخراً؟

هل تستطيع ملئ "يد المساعدة" عن حالة تعتقد بأنها ستكون صعبة؟
أو حالة صعبة لربما أنت تمر بها الآن؟

المشاعر



الأفكار الحمراء

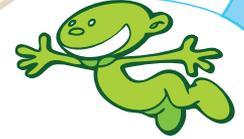
ما الذي يحدث؟

1

2

3

الأفكار الخضراء



من يستطيع مساعدتي؟

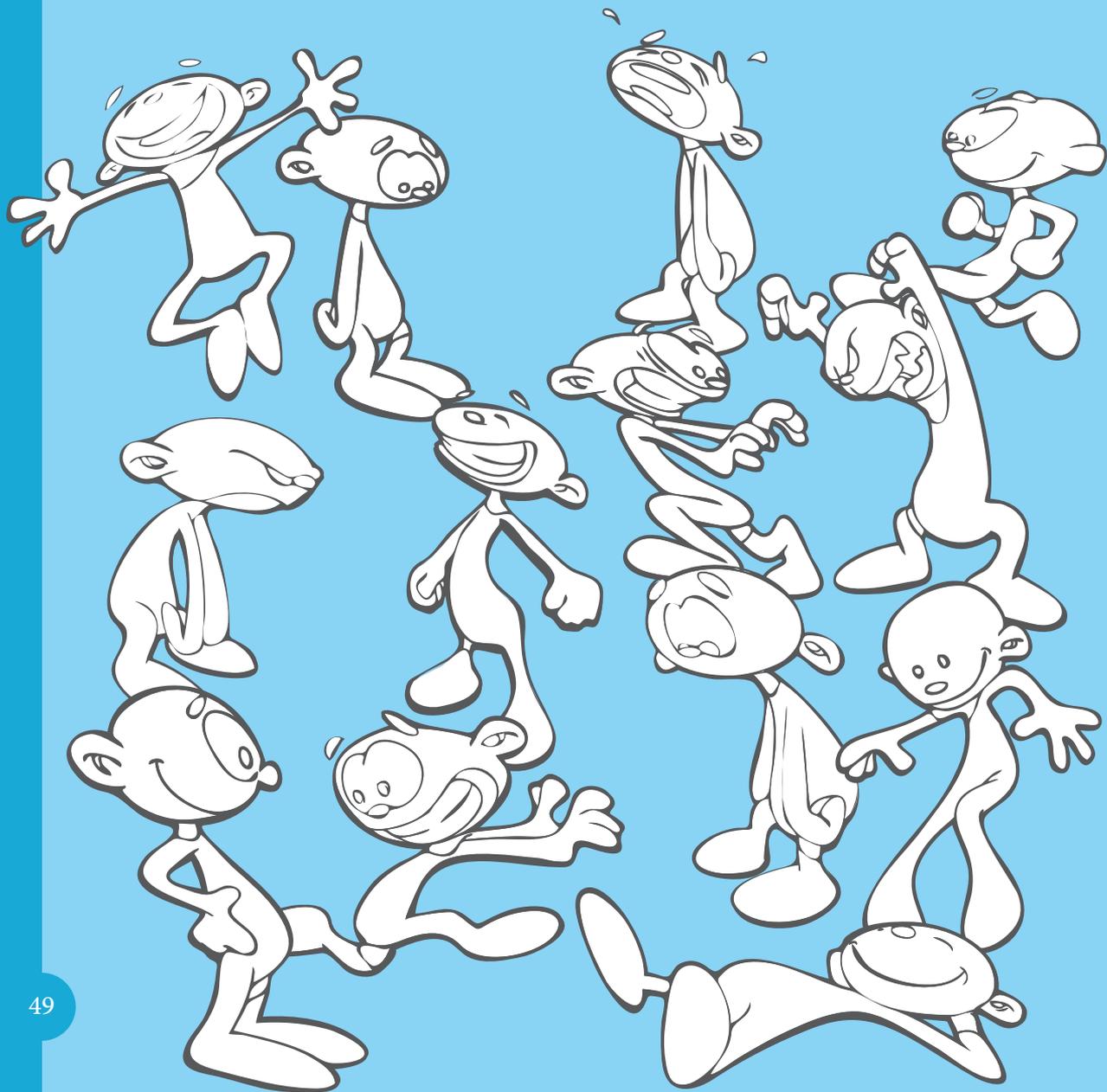
6

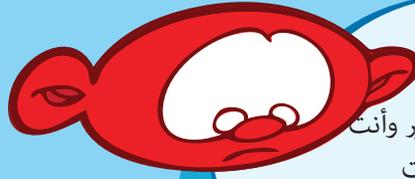
4

ما الذي أستطيع عمله؟

5

هل تستطيع تلوين الأحمر والأخضر؟

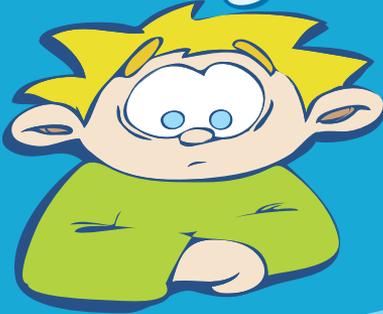




الأحمر: هذا خطير وأنت
على أية حال لست
شجاع!



الأخضر: لربما سأحاول؟
أودُّ ذلك...
الأحمر: لن تستطيع!



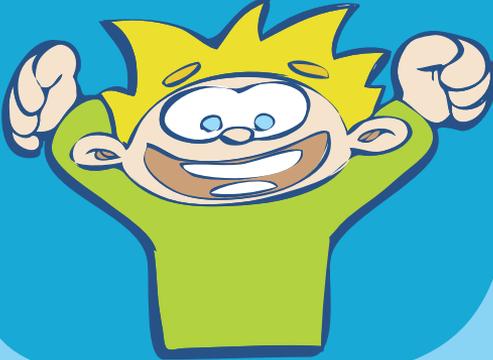
الأخضر: سأقوم بذلك طويلاً

لم أفقد الأمل!

الأحمر: هممم



نعم لقد أتممتها!!!



الحصول على الأفكار الخضراء

لربما من الصعب العثور على الأفكار الخضراء. لكن تكرار التجارب يجعلك خبيراً بذلك. هل تستطيع العثور على أفكار جيدة لخضراء للغيوم التالية؟

لن أستطيع إتمامها!

لقد كان هذا مخجل
إنني غبي

المسيح خطير جداً. أظن بأني سأغرق.

لأحد يريد اللعب معي!

لا يُسَمَّحُ لي بعمل أي
شيء!

سنصطدم!

سأموت إذا وقعتُ وأنا أتزلج أو سأكسر رجلي!

إذا كان من الصعب العثور على أفكار خضراء تناسب للأفكار الحمراء في الصفحة السابقة
ستجدُ هنا بعض المساعدة...

سأستطيع إتمامها

الكل يفشل بشيء ما من حين إلى آخر وهذا
يُنسى بسرعة!

المسيح آمن وممتع. مخاوفي ليست حقيقية!

غامر! إلع مع من تريد!
لا يستطيع أحد التنبؤ بالمستقبل!

أبدأ؟ إنك شديد المبالغة؟

أغلب الظن أننا لن نصطم! لا تنفع
المبالغة!

أغلب الوقعات تنتهي بشكل حسن!
تفكير الأزمات لا يُجدي نفعاً

الأشياء التي أرغب عملها

أكتب مالذي ترغب عمله.

من الجيد أن تكون هذه القائمة جاهزة عندما تحتاج إليها!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

The page features a vertical blue margin on the left side. The main area is light green and contains 12 horizontal dotted lines, each starting from the blue margin and extending across the page. The number '57' is printed in white on a small blue circle at the top of the margin.

من يستطيع مساعدتي؟

أكتب أسماء الأشخاص اللذين يستطيعون مساعدتك أو إسعادك أو قم برسمهم أو إصاق صورهم.

من يستطيع تشجيعي؟

من يستطيع مواساتي؟

من يستطيع مساعدتي بالوظائف البيتية؟

مع من أودُّ أن أَلعب؟

من تستطيع أن تزور؟

من يستطيع زيارتك؟

ضع أيضاً صورتك لأنك من أهم الأشخاص اللذين يستطيعون مساعدتك!

يحتاج كل الأطفال لكبارٍ يقدمون لهم الرعاية والحنان. في بعض الأحيان تحدث أشياء سيئة جداً وقد تخلق لنا مشاكل بمشاعرنا على الرغم من أننا نفكر أفكار خضراء. في مثل هذه الحالات تحتاج إلى المساعدة حتى تستطيع الإستمرار وتغيير ما سبب لك المشاكل. وفي بعض الأحيان قد تكون الأفكار الحمراء صعبة جداً حتى أنك تحتاج إلى المساعدة من كبار آخرين غير الوالدين لكي تستطيع التفكير بالأخضر من جديد. إذا كنت تشك بأنه لربما يكون من المفضل لك الحديث مع مختصين لكي تستطيع التغلب على مشاكلك الحالية فعليك الحديث مع والديك أو الممرضة أو الطبيب أو أشخاص كبار آخرين تثق بهم. تشجع وأسأل!

أهم شيء في الحياة هو مساعدة الذات أو الآخرين اللذين نحبهم عندما يقعون في الغضب أو الخوف أو الحزن. نستطيع دائماً عمل شيء ما لتحسين أوضاعنا. أتمنى لك حسن الحظ بمساعدة ذاتك والآخرين حولك!

شكراً لكل من ساعدني!

شكراً ل RBUP Vest (مركز الصحة النفسية للأطفال والصغار، الغرب) على المنحة التي قدموها لي وجعلتني أستطيع البدء بالعمل بحقيبة الإسعافات النفسية الأولية.

شكراً ل BTO (تطوير التكنولوجيا برغن) على المساهمة للرسوم في الكتيبات وأخص بالشكر مونيكا ليسلرود للتشجيع والتعاون حول متابعة مشروع الإسعافات النفسية الأولية.

شكراً للجمعية النرويجية للعلاج المعرفي على تمويل طباعة ٣٠٠ نسخة تجريبية من الإسعافات النفسية الأولية، هذا ما جعله من الممكن للشباب والأطفال في حالات مختلفة ومع مساعدين وبالغين مختلفين أن يجربوا الحقيبة ويقدموا بعض الملاحظات.

شكراً لكل الأطفال والشباب والبالغين الذين قدموا الملاحظات عن الحقائق.

شكراً لكم في مجموعة المرجعية التي ساعدتني في التطوير العلمي: تورشيل برغة، أتله ديرهقروف، إيدا قارلوف، ماريت هافتينق، بنته ستورم موات هاوقلاندي، لايف إدوارد أوتسنس كناير، أرنه ربول، ستاينز سنده

شكراً للزملاء في BUP مشفى فوس، على كل الإقتراحات العلمية والدعم.

وشكراً جزيلاً لبر فيننه على الرسوم الجميلة والتعاون الجيد.

صولفريد راكنس

فوس، آب ٢٠٠٩

