

# دمج التدخلات العلاجية في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي

PICTURE 1: FRONT PAGE



**NORWEGIAN CHURCH AID**  
actalliance

**LEAVE PAGE BLANK**

## شكر وتقدير

يمثل هذا المورد الحاجة التي حددتها منظمة العون الكنسي النرويجي إلى تعزيز قدرة أخصائيات الحالات على الاستجابة للأعراض النفسية التي قد تعاني منها الناجيات من خلال تقنيات علاجية أكثر تعمقاً أثناء عملية إدارة الحالة. وقد تأجلت تجربة هذا المورد إلى وقت لاحق من عام 2020 بسبب جائحة كوفيد-19. وسيُجرَّب في برنامج منظمة العون الكنسي النرويجي لمعالجة العنف القائم على النوع الاجتماعي، بما في ذلك في العراق وبنغلاديش، وسيُنقَّح بعد ذلك حسب الحاجة.

يهدف هذا المورد إلى تعميق العمل الذي تقوم به أخصائيات الحالات المعنيات بالعنف القائم على النوع الاجتماعي بالفعل مع الناجيات في الأوضاع الإنسانية، والقصد منه أن يكون متكاملًا تمامًا ومكملاً للمبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الصادرة في عام 2017. والهدف هو استخدام هذا المورد ودليل التدريب المصاحب له مع العملية والمبادئ التوجيهية المتعلقة بإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي.

نود أن نتوجه بالشكر للأشخاص التالية أسماؤهم على مساهماتهم في هذا المورد: سيرينا توماس، وجون درولينغر، وجولي كراوس، وداشاكتي ريدي على وضع الوحدة التدريبية للمورد وحزمة التدريب المصاحبة، ولارا فاخوري، وليزيت سواريز غارسيل، وكريستين بيرغ، وسيليا هيثمان على مراجعتهم الفنية، وفرق منظمة العون الكنسي النرويجي المعنية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي في العراق، ونيجيريا، وبنغلاديش، وإثيوبيا، ونزانيا على المشورة التي قدموها والاختبارات الميدانية التي أجروها.

لم يكن هذا المورد ممكناً لولا الدعم السخي الذي قدمته وزارة الخارجية النرويجية.

\*حصلنا على موافقة على جميع الصور المستخدمة في هذا المورد. ولا توجد صور تُظهر ناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

صورة الصفحة الأولى: هافارد بيلاند، جنوب السودان، 2019.

## جدول المحتويات

7	الجزء 1. مقدمة إلى وحدة التقنيات العلاجية
8	العلاقة بين إدارة الحالات والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
10	الغرض من هذه الوحدة
10	هيكلية هذه الوحدة
11	كيفية استخدام هذه الوحدة
11	السياق والجمهور المستهدف بهذه الوحدة
12	الاستخدام الثقافي لهذه الوحدة وتكييفها
14	المصطلحات المستخدمة في هذه الوحدة
14	معايير إحالة الحالات النفسية
14	الأطر النظرية والمفاهيم الأساسية
22	الجزء 2. التقنيات العلاجية
24	البدايات والنهايات (إغلاق الحالة)
26	الحفاظ على حال جيدة
27	العلاقة العلاجية
29	تقييم عوامل الحماية والخطر
32	تحديد المحفزات
35	تقنيات اليقظة الذهنية
37	تقنيات الاسترخاء
41	تقنيات الارتكاز
43	تعزيز التحفيز
47	التنشيط السلوكي
49	إعادة الهيكلة المعرفية
53	حل المشكلات
54	تقنيات التهدئة

57.....	الجزء 3. التعامل مع أعراض محددة .....
59.....	مشكلات النوم .....
62.....	الأحلام والكوابيس .....
64.....	الغضب والعدوانية .....
67.....	الحزن واليأس .....
69.....	القلق وفرط اليقظة .....
72.....	التفكير السلبي .....
75.....	الأعراض الجسدية .....
78.....	الانعزال الاجتماعي والانسحاب .....
80.....	لوم الذات .....
83.....	الجنس والحميمية .....
90.....	الانشقاق .....
93.....	الملحقات .....
93.....	الملحق (أ): اختبار الحالة النفسية .....
95.....	الملحق (ب): شجرة الحياة .....
96.....	الملحق (ج): خط الحياة .....
99.....	الملحق (د): تقييم الشعور بالضيق .....
99.....	الملحق (هـ): تمارين يقظة ذهنية .....
103.....	الملحق (و): تقنيات الارتكاز والاسترخاء .....
109.....	الملحق (ز): جدول موازنة القرارات (التحفيز) .....
111.....	الملحق (ح): المسطرة (التحفيز) .....
112.....	الملحق (ط): سجل التنشيط السلوكي .....
113.....	الملحق (ي): تحدي الأفكار (إعادة البنية المعرفية) .....
113.....	الملحق (ك): خريطة العلاقات الاجتماعية .....
116.....	الملحق (ل): دولاب السلطة والسيطرة ودولاب المساواة .....
118.....	الملحق (م): مخطط خدمات العنف القائم على النوع الاجتماعي .....

119.....	الملحق (ن): مقياس التقييم القبلي والبعدي للتدخل العلاجي
124.....	الملحق (س): موارد إضافية
127.....	الجزء 5. مسرد المصطلحات

الجزء 1. مقدمة إلى وحدة التقنيات العلاجية

**PICTURE 2: INTRODUCTION TO THE THERAPEUTIC MODULE**



كليي جوزيف، جمهورية الكونغو الديمقراطية، 2019

#### العلاقة بين إدارة الحالات والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

يعمل قطاعا إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في العالمين النفسي والاجتماعي للناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي. ويقر كل قطاع بأن عواطف الناجيات المؤلمة، وأفكارهن، وسلوكهن، وأدائهن مرتبطة ببيئتهن المادية، والاجتماعية، والأسرية، والروحانية. فالمجالان النفسي والاجتماعي غير منفصلين، بل يؤثران على بعضهما البعض باستمرار.

يُعرّف مصطلح الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي تقليدياً بأنه "أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية الرفاه النفسي الاجتماعي أو تعزيزه، أو منع الاضطرابات النفسية أو علاجها، أو كلا الأمرين".<sup>1</sup> تجمع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بين نوعين من الرعاية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. تركز إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي على العناصر النفسية الاجتماعية حيث يستخدم الدليل الذي بين أيدينا مصطلح "علاجي" لأنه كلمة أكثر تركيزاً، بدلاً من المصطلحات "نفسية"، أو "نفسية اجتماعية"، أو "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"، لتسليط الضوء على التركيز القوي للمورد الحالي على النهج والتقنيات العلاجية التي تهدف إلى معالجة الأعراض وتمييزه عن التركيز "الاجتماعي" أو "العملي" لإدارة الحالات.

كانت هناك زيادة في استخدام التدخلات العلاجية في العمل المتعلق بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، بالإضافة إلى نشر العديد من المبادئ التوجيهية حول الممارسات الواعدة في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي. وعلى الرغم من هذا، لا تزال هناك فجوة كبيرة بين

<sup>1</sup> المبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ الإنسانية الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات في عام 2007، انظري صفحة 1.

الممارسات الشائعة والنماذج الموثقة لتدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المختلطة المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. وتضع هذه الوحدة نفسها ضمن التوجهات العالمية المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (المعايير الدنيا المشتركة بين الوكالات لبرامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ الصادرة عن محور مسؤولية العنف القائم على النوع الاجتماعي في عام 2019، والمبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الصادرة عن اللجنة التوجيهية لنظام إدارة معلومات العنف القائم على النوع الاجتماعي في عام 2017، ومجموعة أدوات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ الصادرة عن شبكة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في عام 2017، والمبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات في عام 2007). وتوفر المعايير العالمية المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والعنف القائم على النوع الاجتماعي إطاراً قوياً لوضع ممارسات واعدة جديدة.

حالياً، تتبع عملية إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الخطوات الستة التالية لتلبية احتياجات الناجيات.

الخطوة 1: التقديم والإشراك

الخطوة 2: التقييم

الخطوة 3: وضع خطة عمل الحالة

الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة

الخطوة 5: المتابعة

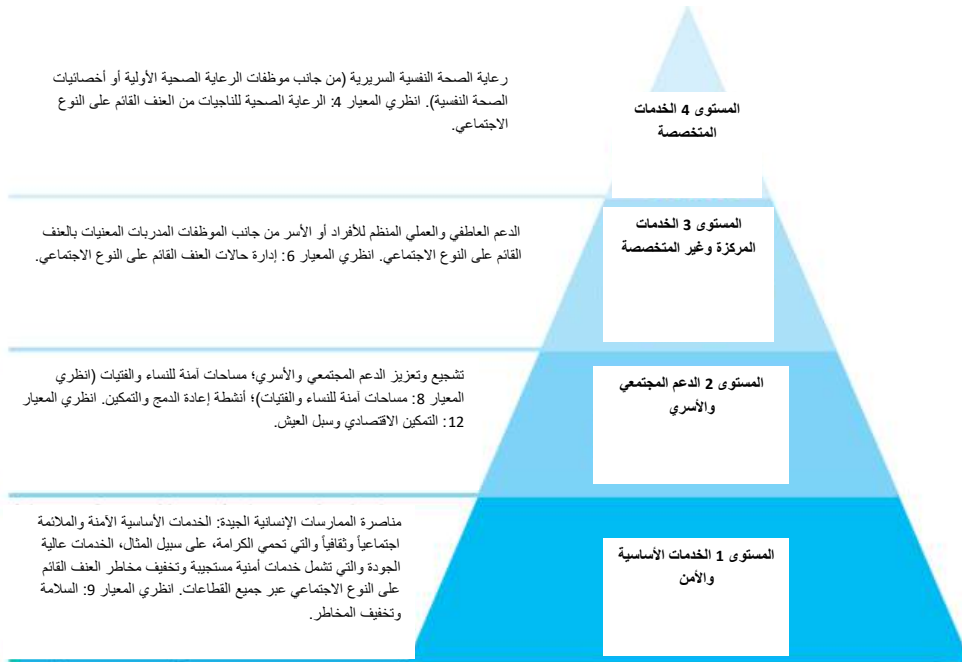
الخطوة 6: إغلاق الحالة

تُعد إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، عند اتباع نهج مرتكز على الناجيات، شكلاً من أشكال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وهي موجودة في المستوى الثالث من هرم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (انظري أدناه) الذي يتضمن الخدمات النفسية الاجتماعية المركزة وغير المتخصصة.

أخصائيات الحالات المعنيات بالعنف القائم على النوع الاجتماعي في السياقات الإنسانية وغيرها من السياقات الإنمائية هن بالفعل موظفات الخطوط الأمامية اللاتي يقدمن خدمات منقذة للحياة، وغالباً ما يكون ذلك دون دعم من أخصائيات الصحة النفسية الأكثر تخصصاً. وكل يوم، تمنع أخصائيات الحالات الناجيات الضعيفات من احتياج مستويات أعلى من هرم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، مثل الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين المتخصصين. وتعزيز التقنيات العلاجية لأخصائيات الحالات أمر ضروري وهو الهدف من هذا المورد (انظري إلى الشرح الإضافي لهرم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المذكرة الإرشادية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، 2007).

**PICTURE 3:** هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات لتدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ<sup>2</sup>

<sup>2</sup> محور مسؤولية العنف القائم على النوع الاجتماعي. (2019). المعايير الدنيا المشتركة بين الوكالات لبرامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، صفحة 38.



المصدر: اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات 2007.

#### الغرض من هذه الوحدة

يعرض هذا المورد وحدة تشمل تقنيات علاجية ونهجاً محددة للتعامل مع الأعراض. وهذا المورد ليس وحدة منفصلة. فقد وُضِع لأخصائيات الحالات اللاتي يعملن مع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، ويجب دمجها مع المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الصادرة في عام 2017 واستخدامه جنباً إلى جنب معها<sup>3</sup>. وتتوافق الممارسات الواردة في هذه الوحدة مع المبادئ التوجيهية بشأن التصدي للعنف القائم على النوع الاجتماعي المتمثلة في الحق في السلامة، والحق في السرية، والحق في الكرامة وتقرير المصير وعدم التمييز.

يتضمن هذا المورد عدة نُهج علاجية (انظري قسم الأطر النظرية والمفاهيم الأساسية). وهو لا يستكشف النطاق الكامل للأعراض النفسية الاجتماعية المعقدة التي تعاني منها الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، بل يهدف إلى استهداف الأعراض الشائعة بينهن.

يهدف هذا المورد إلى ما يلي:

- تعميق عملية إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي من الناحية العلاجية بدمج 12 تقنية إضافية على جميع مستويات إدارة الحالات (الجزء 2).
- توفير المعرفة والتقنيات المستهدفة للتعامل مع الأعراض الإحدى عشر الشائعة بين الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجزء 3).
- استخدام التقييم القبلي والبعدي لتقييم وتتبع تقدم الناجيات وتغييرهن.

#### هيكلية هذه الوحدة

ينقسم هذا المورد إلى الأقسام الرئيسية الستة التالية:

<sup>3</sup> المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي المشتركة بين الوكالات، ص 2017.

## الجزء 1: مقدمة

**الجزء 2: التقنيات العلاجية:** يعرض هذا الجزء 12 تقنية علاجية يمكن لأخصائيات الحالات استخدامها في عملهن في إدارة الحالات مع الناجيات.

**الجزء 3: التعامل مع أعراض محددة:** يعرض هذا الجزء معلومات وتقنيات عن 11 عارضاً شائعاً تواجههم أخصائيات الحالات في عملهن في إدارة الحالات مع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

**الجزء 4: الملحقات:** نشرات وتمارين للناجيات.

**الجزء 5: مسرد المصطلحات:** مصطلحات هامة.

## كيفية استخدام هذه الوحدة

تخيلي أنك تعملين عن كثب مع إحدى الناجيات لوضع خطة مفصلة لها للعثور على وظيفة. عندما يحين الوقت، وعلى الرغم من المساعدة، تتقاسم الناجية عن حضور مقابلة العمل المقررة. تشعرين بالحيرة وربما الإحباط، وعندما تتحدثين منها، تبدأ بالبكاء وتقول: "لا أستطيع فعل ذلك. أنا متعبية للغاية. أنا متعبية دائماً".

هذا هو الوقت المناسب في إدارة الحالة لتطرحي على نفسك أسئلة مثل، "ما الخطأ الذي قد يكون حدث هنا؟ ما المعنى الكامن وراء ما تقوله المرأة؟ ما الذي تخبرني به تصرفاتها وعواطفها ولا تقوله كلماتها؟ ما الشيء الموجود في حياة الناجية ويمنعها من الانتقال إلى المرحلة التالية؟"

بسبب الأثر النفسي الشديد للعنف القائم على النوع الاجتماعي على العديد من الناجيات، تتعرض كل أخصائية للحظات حيرة مثل هذه اللحظة عندما قد لا تعرف ماذا تفعل أو تقول. وفي هذه اللحظات، بينما تتبع أخصائية الحالات نهجاً مرتكزاً على الناجيات، يمكنها الرجوع إلى المورد الحالي واستخدامه كدليل مرجعي حول كيفية دفع العمل إلى الأمام بطريقة ليست مؤلمة كثيراً للناجية. لا تحل الأفكار والتقنيات الواردة في هذه الوحدة محل الخطوات الستة لإدارة الحالات، بل يوفر هذا المورد لأخصائيات الحالات بعداً علاجياً إضافياً لعمليهن ومهاراتهن الموجودة بالفعل في إدارة الحالات.

تشجع المديرات، أو المشرفات، أو كليهما على تدريب فرقتين على جميع التقنيات الواردة في الوحدة. ومع هذا، يمكن أيضاً تعليم التقنيات بصورة فردية. ويمكن للمديرات/المشرفات تحديد الموضوعات والتقنيات المناسبة لفرقتين وسياقهن. على سبيل المثال، يمكنك اختيار التركيز على تقنيات الارتكاز والاسترخاء وعدم إعطاء الأولوية لإعادة الهيكلة المعرفية. ويمكن لاستشارات أخصائيات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المحليات، أو أخصائيات المقر الرئيسي، أو كليهما توجيهك في اتخاذ هذه القرارات. وتذكري أنه يجب تدريب الفرق *أولاً* على إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي والمفاهيم الأساسية المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي.

يمكن للمديرات/المشرفات أيضاً استخدام هذه الوحدة -مواد التدريب المصاحبة لها- أثناء الإشراف الفردي والجماعي، وكذلك في اجتماعات الفريق أو المنتديات الأخرى مع أخصائيات الحالات. ويمكن للمديرات/المشرفات الرجوع إلى أقسام معينة لمراجعة المفاهيم أو التقنيات الأساسية، أو إجراء تدريب تشبثي على موضوع معين، أو البحث مع أخصائيات الحالات في الطرق المختلفة التي استخدمن بها تقنية معينة مع عميلاتهن. ومراجعة التقنيات كمجموعة أمر مفيد لأخصائيات الحالات لمشاركة النجاحات والتحديات التي تواجههن عند استخدام التقنيات، والتدريب على التعليم، واستخدام التقنيات مع بعضهن (أي، لعب الأدوار)، وتلقي التعليقات على كيفية دمج التقنيات المختلفة في عملهن المستمر مع الناجيات. ويمكن أيضاً تكثيف بعض التقنيات الواردة في هذه الوحدة لاستخدامها في الأنشطة النفسية الاجتماعية الجماعية، على سبيل المثال في المراكز النسائية.

## السياق والجمهور المستهدف بهذه الوحدة

هذا المورد مصمم للأوضاع الإنسانية، لكنه يشمل سياقات الطوارئ والتنمية، بما في ذلك حالات اللجوء، والنزوح الداخلي، وانعدام الجنسية، والنزاعات، والكوارث الطبيعية.

وُضع هذا المورد لأخصائيات الحالات المدربات على الوحدة لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي المشتركة بين الوكالات والمفاهيم الأساسية المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. ويُوصى بأن يكون لدى أخصائيات الحالات عدة أشهر من الخبرة في تقديم خدمات إدارة الحالات إلى الناجيات قبل تدريبهن على التقنيات الواردة في هذه الوحدة (انظري دليل التدريب للاطلاع على المزيد من المعلومات).

يمكن تكثيف هذا المورد، حسب الحاجة، لتلبية الاحتياجات للمستشارات غير المتخصصات، والعمالات المجتمعية، والممرضات، والمعلمات، وغيرهن ممن يعملن بصورة مباشرة مع الناجيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي.

### الاستخدام الثقافي لهذه الوحدة وتكييفها

تقر هذه الوحدة بأن كل ثقافة تفهم الضيق العاطفي، وتعبّر عنه، وتتعاوى منه بطرق مختلفة. وينبغي دمج الفهم المحلي واستراتيجيات التعافي المحلية مع الأدوات المستمدة من هذا المورد، كلما أمكن ذلك. كما تقر هذه الوحدة بأن القمع، والتهميش، وإساءة استخدام السلطة يسببون الضيق العاطفي والمشكلات النفسية الاجتماعية الأخرى التي تواجهها الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي ويقاومونها.

يمثل إطار مقترح لفهم ديناميات السلطة الحالية داخل المجتمع المحلي تحليلاً للسياسات والممارسات والمعتقدات السائدة. ويؤدي تقاطع السياسات والممارسات والمعتقدات إلى اختلال ميزان القوى الذي يتسبب في نهاية المطاف في العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو يساهم فيه، أو كلا الأمرين، وكذلك في المشكلات النفسية الاجتماعية الأخرى التي قد تواجهها الناجيات (على سبيل المثال، عدم استقرار السكن، وانعدام الأمن الغذائي، وانعدام الفرص الاقتصادية، إلخ). وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للسياسات والممارسات والمعتقدات الخاصة بمجتمع محلي ما مساعدة قدرة الناجيات على التعافي والشفاء أو عرقلتها. ويتقاطع المزيج الفريد لهويات كل ناجية للتأثير على كيفية تأثرها بالسياسات والممارسات والمعتقدات الموجودة في مجتمعها المحلي. وحتى وإن كانت أخصائية الحالات وناجية ما تنتميان للمجتمع المحلي ذاته، فمن الضروري أن تتوقف أخصائية الحالات قليلاً وتتحقق من المعتقدات والممارسات والسياسات الموجودة وكيفية تأثيرها على هذه الناجية تحديداً. سيؤثر ذلك على كيفية رؤية الناجية لمشكلاتها وفهمها لها. وسيشكل الدعم الذي يمكن أن تقدمه أخصائيات الحالات لها.

### التحيز الجنساني كسياسة، وممارسة، ومعتقد

**السياسة:** السياسة المتحيزة سلباً للجنس هي أي سياسة تنتج أو تدعم عدم المساواة بين الجنسين، بما في ذلك السياسة التي تخفق في حماية الهويات الجنسانية المهمشة. ويمكن أن تكون السياسات قوانين، وقواعد، وإجراءات، وعمليات، ولوائح، ومبادئ توجيهية مكتوبة أو غير مكتوبة تحكم الناس، ويمكنها أن تشمل السياسات التنظيمية، والمبادئ التوجيهية المصرفية، والاتفاقات الإيجارية، والأحكام القضائية، والعقيدة الدينية.

**الممارسة:** التمييز على أساس النوع الاجتماعي هو المظهر الذي تتجلى فيه السياسات المتحيزة سلباً للجنس، أي أفعال أو ممارسات التحيز الجنسري. ويمكن للجميع التمييز من خلال إقدامهم على تصرفات معينة أو تجنب تصرفات أخرى، لكن عادةً ما يكون هناك قلة من الأشخاص في السلطة هم من يضعون سياسات تنتج التمييز. والعنف والتهديد مثالان على الممارسات.

**المعتقد:** التفكير المتحيز سلباً للجنس هو التفكير الذي يقترح أن نوعاً اجتماعياً ما أعلى أو أقل شأنًا من نوع اجتماعي آخر بأي طريقة. وبفسر التفكير المتحيز سلباً للجنس أوجه عدم المساواة التي تسببها السياسات المتحيزة سلباً للجنس.

فهم الثقافة وهويات الناجية غير كافٍ. ولتكون الخدمات مرتكزة على الناجيات، فإنه يتعين على أخصائيات الحالات توسيع نطاق التحقق ليشمل أنفسهن والتفكير الذاتي بصورة نقدية. تتأثر أخصائيات الحالات-مثل الناجيات-بالمعتقدات الثقافية والممارسات والسياسات، ويمكن أن تؤثر أخصائيات الحالات بدورهن على الناجيات. وتؤثر معتقدات أخصائيات الحالات وهوياتهن وتجاربهن على كيفية رؤيتهن للناجيات وتفاعلهن معهن، وكذلك كيفية رؤية الناجيات لهن وتفاعلهن معهن.

يتضح أدناه مفهومان رئيسيان للتأمل الذاتي، وفهم الناجيات، وتحليل ديناميات السلطة بين أخصائيات الحالات والناجيات:

- **التقاطعية:** هي الطرق التي تتداخل بها هويات الفرد. ويساهم هذا في مستوى سلطة الشخص وضعفه في سياقات مختلفة، وكذلك الطريقة التي يعيش بها مع العالم. ومن المهم أخذ التقاطعية في الاعتبار عند لقاء الناجيات. على سبيل المثال، على الرغم من كون الناجية وأخصائية الحالة امرأتان، فإن اختلاف أعمارهما أو هوياتهما الإثنية ربما يكون قد أدى إلى اختلاف طريقة تنشئتهن الاجتماعية وتجاربهن بصفتهم نساء في الأسرة والمجتمع المحلي.
- **التنشئة الاجتماعية:** هي عملية تعلم الأعراف والمعتقدات الاجتماعية المقبولة في ثقافة الشخص. وببساطة، هي كيفية تعلم الشخص معنى امتلاك هوياته وممارستها. وتعطي التنشئة الاجتماعية هذه الهويات معنى يختلف من ثقافة لأخرى. وعلى أساس كل هوية من هوياته الاجتماعية، يتعلم الشخص كيفية التفكير في نفسه والآخرين، وكيفية التفاعل مع الآخرين، وكيفية فهم ما هو متوقع منه، وماذا ستكون النتيجة إذا حدّ عما هو متوقع منه. على سبيل المثال، قد تسأل امرأة نفسها "ما معنى أن أكون امرأة في ثقافتنا؟" لتبدأ استكشاف كيف تم تنشئتها اجتماعياً بصفتها امرأة.

تساعد أخصائيات الحالات الناجيات على العيش في عالمهن بالنظر إلى القيود التي تفرضها عليهن والسلطة التي تمنحها لهن وهوياتهن وطرق تنشئتهن اجتماعياً. وفي بعض الأحيان، تساعد أخصائيات الحالات الناجيات على إعادة النظر في هوياتهن وإعادة تحديد كيف يردن أن يكنّ، على الرغم من السياسات والممارسات والمعتقدات التي قد تحاول تقييدهن أو إيدائهن بسبب تصرفهن بطريقة تختلف عن الأعراف. وتعني التقاطعية أن أخصائيات الحالات قد يتشاركن هوية أو أكثر مع الناجيات، لكن هوياتهن المختلفة تعني أنهن يخترن العالم بطريقة مختلفة. كما أن الناجيات وأخصائيات الحالات ربما يكنّ قد أنشئن اجتماعياً بصورة مختلفة فيما يتعلق بهوياتهن المشتركة أو اخترن تعريفاً مختلفاً لمعنى

أن يكنّ حاملات لتلك الهوية. وفي بعض الأحيان، قد تؤدي الطرق التي أنشئت بها أخصائيات الحالات اجتماعياً فيما يتعلق بهوية محددة (على سبيل المثال، مجموعة إثنية غير مجموعتهن) إلى تقدير هويات معينة على حساب غيرها، مما قد يؤدي بهن بدوره إلى التمييز ضد مجموعات كاملة من الأشخاص بناءً على هوية بعينها. ولهذا من الضروري أن تمارس أخصائيات الحالات التأمل الذاتي بانتظام من خلال طرح أسئلة مثل ما يلي:

- كيف تشكل هويتي الاجتماعية رؤيتي للعالم؟
- كيف يمكن لخلفيتي أن تساعدني في علاقتي بالعمليات/المجتمعات المحلية أو تعيقها؟
- ما ردود فعلي الأولية تجاه العمليات، لا سيما من هن مختلفات ثقافياً عني؟
- هل أعتقد أن هويات معينة أفضل أو أسوأ من غيرها (أي، تحيزات)؟ كيف يؤثر هذا على كيفية رؤيتي للناجيات صاحبات هذه الهويات؟
- كيف تؤثر هويتي على علاقتي بالناجيات؟
- هل أي من هويتي تجعل من الصعب على بعض الناجيات التحدث معي؟
- كيف أجعل عميلاتي مرتاحات لتسمية هوياتهن؟
- ما هي الاختلافات الهوية التي قد تخلق اختلالاً في ميزان القوى بيني وبين ناجية ما؟
- بالنسبة للهويات التي أنتشارها مع ناجية ما، هل تعرف هذه الهويات بصورة مختلفة؟
- كيف تشكل هوياتنا الأخرى هذه التعريفات؟

يمكن العثور على أسئلة إضافية توجه التأمل الذاتي في نهاية كل قسم في الجزء 3.

يعني فهم الثقافة فهم أن أصوات النساء قد تعرضت للتجاهل والرفض عبر التاريخ. وتقدم أخصائيات الحالات تجربة مختلفة – وشفافية في نهاية المطاف. ويشكل لقاء أي ناجية فرصة لإظهار أن صوتها مهم وأنه يمكن أن يعلو. وينتج اتباع نهج مرتكز على الناجيات للناجيات تحديد النتائج التي تريدها في حياتها، وليس ما تعتقد أخصائيات الحالات أن الناجية يجب أن تريده. ويجب أن تتحلى أخصائيات الحالات بالصبر وتعطي الناجية الوقت والمساحة لاكتشاف نفسها واستعادة كرامتها. ومحاولة التغيير في سياق من المعتقدات الثقافية ونظم الاضطهاد المتأصلة بعمق أمر صعب ومخيف ويستغرق وقتاً، لذلك تعمل أخصائيات الحالات ببطء. وتترك أخصائيات الحالات أن السياسات والممارسات والمعتقدات القمعية تتسبب في إجهاد الناجيات. ويؤدي هذا الإجهاد إلى المعاناة النفسية ومشكلات نفسية اجتماعية أخرى. وحينئذٍ ممكن، تساعد أخصائيات الحالات الناجيات على فهم أن المشكلة ليست فيهن بل في المعتقدات والممارسات والسياسات الضارة التي أدت إلى ممارسة العنف ضدهن.

يجب أن تضع القارنات في اعتبارهن، طوال هذه الوحدة، آثار المعتقدات الثقافية والممارسات والسياسات وتكييف التدخلات تبعاً. وهناك عدة طرق أخرى ستحتاجين إليها لتكييف هذه الوحدة من أجل المجتمع المحلي والأفراد الذين تعملين معهم. وتشمل بعض القضايا التي يتعين عليك التفكير فيها ما يلي:

- دمج الأفكار والاستعارات والأمثال والأساطير المحلية المناسبة حول الضيق والتعافي.
- تعلم المسميات الثقافية لتحديات الصحة النفسية التي تناقشينها مع الناجيات. فغالباً ما تكون هناك استعارات وقصص محلية مفيدة علاجياً مرتبطة بهذه المسميات.
- اللقاء المبكر بالمعالجين التقليديين أو الشيوخ أو القادة الروحانيين للاعتراف بخبرتهم والتعبير عن اهتمامك بفهم الممارسات الثقافية المحلية.
- التأكيد على استمرارية الهوية عبر الزمان والمكان. فحياة الناجيات لم تبدأ اليوم (أي، أنهن لسن مجرد لاجئات في معسكر للاجئين). ولديهن قصة العمل على جميع طبقات هويتهم الثقافية. الانتباه بصفة خاصة لنقاط القوة في طرق التفكير والتصرف. فربما قد طغت عليها الصدمة التي تعرضن لها.
- التحلي بالفضول بلطف. وتبني موقف فضولي عند العمل مع الناجيات.
- التفكير بعناية في كيفية تأثير الأسلوب العلاجي للناجية على علاقاتها بالآخرين وكيفية تأثير سياقها الاجتماعي على شعورها وتفكيرها.
- استكشاف فهم الناجية لسبب معاناتها من عرض نفسي (أعراض نفسية) محدد. وهذا الأمر مهم لأنه سيشكل العلاج. على سبيل المثال، الكرابيس التي يُعتقد أنها ناتجة عن حدث صادم مقابل تلك التي يُعتقد أن الجن (الأرواح الشريرة) الذي يسكن الشخص هو السبب فيها قد تتطلب أنواعاً مختلفة من العلاج.
- استكشاف ما إذا كانت الأعراض التي تظهر على الناجية معيارية ثقافياً أم لا (على سبيل المثال، الإغماء أو رؤية العناكب في كل مكان بعد المطر).
- التفكير في الاختلافات الثقافية الاجتماعية في طريقة تقديم المساعدة (على سبيل المثال، مجموعات، أو أفراد، أو أقران).
- التفكير في النوع الاجتماعي، والعمر، والدين، والديناميات الإثنية وما قد يعنيه ذلك لعملك.
- فهم الاختلافات من حيث الموارد المتاحة محلياً (رسمية وغير رسمية) لحماية الأشخاص المعرضين بشدة لخطر العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي.
- تكييف أي صور ورسومات مستخدمة في هذه الوحدة مع سياقك.

- إعادة صياغة الأساليب والأسئلة حسب سياقك الفريد (أي، العمل في حالات الكوارث أو العمل الإنمائي طويل الأجل).

هذا القسم مقدمة إلى الطرق التي تؤثر بها الثقافة ونفوذ السلطة على الناجيات وأخصائيات الحالات وعلى العلاقة العلاجية. ويمكن أن تكون المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي مفيدة في استكشاف موضوعات محددة بدرجة أكبر، لا سيما الجزء 1 حول النهج المرتكز على الناجيات، والجزء 3 حول المشكلات المحددة التي تواجهها النساء والمراهقات، والجزء 4 حول العمل مع المجموعات الضعيفة الأخرى، وكذلك مقياس المواقف المرتكزة على الناجيات.

#### المصطلحات المستخدمة في هذه الوحدة

ملاحظة موجزة عن المصطلحات المستخدمة في هذا المورد.

يمثل مصطلح "علاجي" كلمة أكثر تركيزاً طوال هذه الوثيقة، بدلاً من "نفسية"، أو "نفسية اجتماعية"، أو "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"، لتسليط الضوء على التركيز القوي لهذا المورد على النهج والتقنيات العلاجية لمعالجة الأعراض وتمييزه عن التركيز "الاجتماعي" أو "العملي" لإدارة الحالات. ويجب تقديم خدمات الصحة النفسية من جانب أخصائيات في الصحة النفسية/علم النفس، ومع هذا، يمكن تدريب أخصائيات الحالات على العمل بصورة علاجية مع الناجيات (المستوى 3 في هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، ارجعي إليه لاحقاً في هذه الوحدة).

يستخدم مصطلح "الناجية" هنا بدلاً من مصطلح "العميلة" أو "المریضة" لتسليط الضوء على أن التقنيات والأدوات الموجودة في هذا المورد قد وضعت للتجارب الفريدة للخدمات المتعددة التي تمر بها الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

يستخدم مصطلح "أخصائيات الحالات" هنا لوصف موظفات الخطوط الأمامية اللاتي يقدمن خدمات إدارة الحالات الموجهة علاجياً، ومع هذا يمكن الاستعاضة عن هذا المصطلح بمصطلح "الأخصائيات الاجتماعية" أو "العاملة المجتمعية" حسب السياق.

#### معايير إحالة الحالات النفسية

يجب أن تحدث الإحالة إلى الخدمات النفسية، أو النفسانية، أو خدمات الصحة النفسية الأكثر تركيزاً على الفور إذا كانت الناجية تستوفي أحد المعايير الثلاثة التالية:

1. إذا كانت الناجية ذات ميول نشطة تجاه الانتحار أو القتل (أي، لديها خطة أو وسيلة أو نية أو وقت محدد أو هذا كله).
2. إذا كان يظهر على الناجية علامات المرض النفسي الشديد، مثل الذهان أو الهوس أو التقلبات المزاجية.
3. إذا ظلت الناجية في حالة من الاضطراب والحزن الشديدين، بعد أن حاولت أخصائيات الحالات تهدئتها.

يجب استشارة المشرفات بشأن أي حالات يكون لدى أخصائيات الحالات أسئلة أو شكوك بشأنها.

#### الأطر النظرية والمفاهيم الأساسية

تسعى هذه الوحدة ودليل التدريب المصاحب لها إلى استكشاف قيمة الفلسفات والممارسات العلاجية الثقافية، والروحانية، والمحلية وإبرازها. كما يقدمان مجموعة واسعة من التقنيات العلاجية كعرض لشيء جديد أو مختلف يمكن لأخصائيات الحالات تجربته. يتم كل ذلك على أساس والإدراك أن التقنيات ليست جميعها مناسبة لكل سياق أو ناجية. التقنية العلاجية النفسية الاجتماعية الفعالة هي تلك التي تشعر أخصائيات الحالات بأنها أكثر ارتياحاً لاستخدامها وتشعر الناجية بأنها تتناسب على أمثل نحو مع احتياجاتها ورويتها للعالم.

تستخدم هذه الوحدة تقنيات مستمدة بالأساس من العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioural Therapy (CBT) —وهو نهج منظم يستند إلى نظرية معرفية ونظرية سلوكية— وطرائق تستند إلى العلاج المعرفي السلوكي (CBT) أو تستفيد منه، مثل العلاج السلوكي الجدلي (Dialectical Behavioural Therapy (DBT)، و"المعالجة المعرفية (Cognitive Processing Therapy (CPT)"، والعلاج بالالتزام والقبول، وتدرج منظمة الصحة العالمية "المعالجة المطورة للمشكلات (+PM)". تتضمن هذه الوحدة أيضاً عناصر العلاج بالتعرض، والعلاج بالسردي، والمقابلات التحفيزية. لمزيد من المعلومات انظري مسرد المصطلحات للاطلاع على المزيد من الأوصاف قائمة المراجع.

يوضح هذا القسم تفاصيل الأطر والمفاهيم الأساسية المستخدمة في جميع أنحاء الوحدة:

#### الصدمة

تختلف تعريفات الصدمة والمصطلحات المستخدمة لوصفها باختلاف الثقافات واللغات. أصل كلمة "صدمة" في اللغة الإنكليزية يأتي من الكلمة اليونانية التي تعني جرح. يمكن ببساطة تعريف الصدمة بأنها النتيجة (أو الجرح) الناجمة عن شيء ساحق لا مفر منه، ومخيف، ويتجاوز ما نحن مستعدون للتعامل معه.

ثمة مجموعة واسعة من التجارب التي قد تكون صادمة، وهي تتراوح من الأحداث الفردية (على سبيل المثال، الاعتصاب، أو حادث سيارة، أو وفاة شخص عزيز) إلى التجارب المتعددة، أو الطويلة، أو المستمرة (على سبيل المثال، الإهمال والعنف العاطفين، أو عنف الشريك الحميم، أو التحرش، أو التمييز المستهدف لفئة معينة، أو الحرب، أو الاستعمار، أو المجاعة). قد تكون الأحداث الروحية والخرافة للطبيعة صادمة لبعض الناس. على هذا النحو، يمكن التعرض للصدمة بصورة فردية أو جماعية. وقد تولد التجارب الثانوية (أو غير المباشرة)، مثل سماح قصص العنف أو مشاهدة تعرض شخص آخر للعنف، الصدمة. قد تنتج الصدمة أيضاً عن عوامل الضغط والفتن الهائلة اليومية التي تواجهها الناجيات بحيث تشمل هذه العوامل، سلسلة طويلة من الجروح الصغيرة أو التهديدات تجاه نجاتهن الأساسية ووجودهن الجسدي. قد يشمل ذلك، السكن غير المستقر، والفقر، والجوع، والبطالة، والاستغلال الجنسي، وإصابة أفراد الأسرة أو المجتمعات المحلية بصدمة، وانعدام الأمن المجتمعي، بالإضافة إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي. يؤثر انعدام المساواة والتهديدات المتضمنة في هذه الجوانب على رفاه الناجيات ويمثل قضية نسوية يمكن تناولها ضمن الاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي والوقاية منها.

ضعي في اعتبارك أن الأشخاص لا يتعرضون للأحداث الصادمة المحتملة، مثل العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو يتأثرون بها بالقدر ذاته. ما يعني أن بعض الأفراد والمجتمعات المحلية أكثر عرضة من غيرهم للصدمة. كما لن يستجيب جميع من يتعرضون للموقف أو الظروف ذاتها، بالطريقة نفسها ولن يعانوا بالطريقة نفسها. قد تتجلى لدى الثقافات المختلفة معتقدات مختلفة حول أسباب وقوع الأحداث الصادمة وحول معاناة الناس. ثمة أيضاً عدة تفسيرات ثقافية، وعصبية بيولوجية، ووراثية، وسلوكية، وعاطفية، وروحية، وخرافة للطبيعة للصدمة التي تنتقلها الأجيال، أي الصدمات التي تنتقل من الأسلاف إلى الأحفاد.

#### ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي

تتأثر كل ناجية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي بشكل مختلف عن سواها بحيث أنه لتفافة الناجيات دورٌ مهم في ذلك. يمكن للعنف القائم على النوع الاجتماعي أن يؤثر على الناجيات عبر نطاقات مختلفة، بما في ذلك المشاركة الشخصية، والمعرفية، والعاطفية، والروحية، والجسدية، والسلوكية، والاقتصادية، والمجتمعية. يمكن لأخصائيات الحالات مشاركة مع الناجيات أمثلة على ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي. عادةً ما تكون ردود الفعل الشائعة، هذه خاصة بكل ثقافة. بالإضافة إلى ذلك، تختلف الكلمات والعبارات التي تستخدمها الناجيات لوصف ردود أفعالهن بحسب الثقافات واللغات وقد تتباين بحسب الأنواع الاجتماعية، والأعمار، والهويات الأخرى. قد تفسر الناجيات ردود الفعل نفسها بصورة مختلفة. على أخصائيات الحالات أن تسعين إلى فهم كيفية تأثر كل ناجية بدعمها بالعنف القائم على النوع الاجتماعي الذي تتعرضن له، والكلمات والعبارات التي يستخدمها لوصف تجربتهن، والتفسير (أو المعنى) الذي أعطيهن لردود الفعل هذه.

تتمثل إحدى الطرق التي يمكن بها لأخصائيات الحالات رؤية ردود الفعل الفردية للناجية في أنها محاولات للشعور بالأمان في هذه اللحظة. على سبيل المثال، قد يكون الانعزال عن أحيائهن محاولة لخلق الأمان في عالم يبدو خارجاً عن السيطرة أو لتجنب الشعور بالخزي. قد يساعد الغضب الناجية على الإحساس بالأمان عندما تشعر بأنها تُعامل بطريقة غير عادلة.

على الرغم من أن وصف وتفسير ردود الفعل الجسدية تجاه الصدمة، والخوف، والإجهاد قد يختلفان باختلاف الثقافات، إلا أن ردود الفعل الجسدية تميل إلى أن تكون نفسها لدى جميع الأشخاص لأن الأجسام البشرية مصممة لمحاولة حماية نفسها. تتشابه هذه الاستجابات الجسدية لدى البشر مع تلك التي لدى في الحيوانات. وهي تحدث بسرعة، وبطريقة غير واعية، وتلقائية، وغالباً دون إدراك الشخص. وفي أوقات الخطر، يستجيب الجسد بوحدة أو أكثر من الطرق التالية:

- الصراخ طلباً للنجدة: غالباً ما تكون هذه هي الاستجابة الأولى، أو تحدث في الوقت نفسه مع استجابة أخرى. وقد تلتصم الناجية مساعداً الآخرين (على سبيل المثال، بالصراخ أو الصياح) أو قد تتحدث إلى الجاني لمحاولة منع الضرر أو تخفيفه.
- المقاومة: قد تحاول الناجية المقاومة. سوف يتوتر جسدها استعداداً لذلك، وسوف يزداد معدل نبضات قلبها لضخ الدم إلى مناطق الجسد اللازمة للمقاومة.
- الهرب: قد تسعى الناجية للهروب من الخطر، ويستجيب جسدها بطريقة مماثلة لاستجابة المقاومة (على سبيل المثال، توتر العضلات)، أي فيما لو كانت لتهرب.
- التجمد: حالة يمكن وصفها بأنها "خوف حتى الموت" أو "شلل بفعل الخوف"، وفيها ينخفض معدل نبضات قلب الناجية، ويتباطأ تنفسها، وتنخفض درجة حرارة جسدها، وتتشنج عضلاتها. ثمة شكل آخر للتجمد، يتمثل في شعور الناجية بالتوتر والعصبية ووجود الكثير من الطاقة داخلها وبأنها مستعدة لإطلاق العنان للحركة عند الحاجة—تمهيداً للمقاومة أو الهرب.
- الاستسلام: في ظل انعدام خيارات أخرى متاحة — أو عندما تتسم هذه الأخيرة بعدم فعاليتها — وفيما التهديد ما زال قائماً، قد "ترسخ" الناجية، وهي حالة تسترخي فيها العضلات، وتتوقف الناجية عن التنفس وتقفد وعيها وينخفض معدل نبضات قلبها وضغط دمها، وقد يحدث إخراج لمحتويات المعدة. تحميها هذه الحالة بطريقة ما من الألم الوشيك.

ما من استجابة أفضل من غيرها؛ فكل واحدة منها من المحتمل أن تكون تكيفية وفعالة حسب الظروف. إلا أن الناجيات قد يشعرن بالخزي تجاه الطريقة التي استجبن بها. يمكن لأخصائيات الحالات مساعدة الناجيات على تذكر أن استجابتهن كانت غريزية، وتلقائية، ووقائية وحمائية. ما يهم أنهن قد نجون. تصف الصورة 4 التغييرات الفسيولوجية التي تحدث عند إدراك أن هناك تهديداً ما وتنشيط استجابة المقاومة أو الهرب.

مع ذلك، يفعل الجسد استجابة المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام ليس في أوقات الخطر الحقيقي فحسب، أيضاً عندما تتصور الناجيات شيئاً ما على أنه خطير في حين هو ليس كذلك—مثل مقابلة عمل، أو سفر ما، أو التحدث أمام الجمهور—أو يذكرها بشيء يرتبط بخطر في الماضي (أي، محفز). غالباً ما يُستخدم مصطلح *القلق* لوصف مشاعر عدم الارتياح التي يشعر بها الأشخاص عندما يكون جسدهم في وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، على الرغم من أنهم ليسوا في خطر. فقد يقلق العقل كثيراً على نحو يجعله يتصور أنه في خطر، ولهذا يحاول الجسد حماية نفسه بالتحول إلى وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام كما لو كان الخطر حقيقياً. قد تستجيب الناجيات عندئذ للمواقف الآمنة واليومية كما لو كانت خطيرة ويتفاعلن بطرق لا يردنها أو لا يفهمنها (انظري قسم "تحديد المحفزات" للحصول على المزيد من المعلومات).

تعتقد العديد من الناجيات أن ثمة خطب بهن لأنه استجبن بالمقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام أو يعتقدن أنهن "قد أصبن بالجنون". قد تجهل أخريات أن ما يشعرن به يتعلق بالعنف القائم على النوع الاجتماعي المرتكب بحقهن. معرفة أن ما يشعرن به أمر متوقع، قد يساعد بعض الناجيات على تقليل شعورهن بالضيق، على الرغم من أنه ما من رد فعل "صحيح" أو "عادي" تجاه الصدمة. قد تستخدم بعض أخصائيات الحالات صورة مثل الصورة 4 لشرح للناجيات مفاهيم المقاومة، والهرب، والتجمد، والاستسلام. وقد تقدم أخصائيات الحالات أمثلة للناجيات على الاستجابات الشائعة الأخرى للعنف القائم على النوع الاجتماعي، مثل الأمثلة المعرفية (على سبيل المثال، صعوبة التركيز، واسترجاع الذكريات)، أو العاطفية (على سبيل المثال، الخوف، والخزي، والقلق)، أو الشخصية (على سبيل المثال، الانعزال عن الآخرين، وصعوبة الثقة في الآخرين، والانفصال عن مجتمعين المحلي)، أو الروحية (على سبيل المثال، التشكيك في الإيمان)، أو السلوكية (على سبيل المثال، تعاطي الكحول أو المخدرات، والعدوانية).

من شأن الدراية بردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي مساعدة أخصائيات الحالات في عملهن. من شأن ذلك مساعدة أخصائيات الحالات على الإصغاء والإنصات للناجيات بصورة أفضل وملاحظة عندما تشرن إلى أي من ردود الفعل هذه. وقد تصبح معالجة ردود الفعل هذه جزءاً من خطة عمل الحالة. مع ذلك، على أخصائيات الحالات أن يسألن الناجيات عن أكثر ما يزعجهن. سوف تتفاوت الإجابة بحسب كل ناجية وقد لا تكون ما تتوقعه أخصائيات الحالات.

سوف تلمس العديد من الناجيات أيضاً دعم أخصائيات الحالات في مشكلة لا صلة لها بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. وقد تلاحظ أخصائيات الحالات عند لقاء الناجية أن هذه الأخيرة تبدي بعضاً من ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي وقد تشبه في أنها قد تعرضت لشكل من أشكال الصدمة أو العنف القائم على النوع الاجتماعي. بهذه الطريقة، يمكن لمعرفة ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي أن تساعد أخصائيات الحالات على تحديد الناجيات من هذا الشكل من العنف وتقديم الدعم لهن إذا رغبين في ذلك. لكن ضعي في اعتبارك أن ردود الفعل الشائعة هذه ليست حكراً على الصدمة والعنف القائم على النوع الاجتماعي. فقد تكون ناجمة عن مشكلة أخرى. لهذا، يمكن لأخصائيات الحالات أن تخبر الناجية بأنها قد لاحظت أنها تعاني من هذه المشكلات وتساءلها عما تعتقد أنه السبب فيها. بعد ذلك يمكن أن تسأل أخصائيات الحالات الناجية عما إذا كانت هناك أحداث مؤلمة أخرى مرت بها قد تكون ساهمت في المشكلات وتخبرها بأن مشاعرهما ليست غريبة، لا سيما إذا كانت قد تعرضت لصعوبات وعنف من قبل، بما في ذلك التجارب المتعلقة بالحرب. هذا نهج لطيف، ويجب ألا تطرح أخصائيات الحالات أسئلة قاسية مثل "هل تعرضت لصدمة؟" أو "هل تحتاجين إلى إرشاد؟"



### الصدمة والذاكرة

قد تتساءل الناجيات عما إذا كان العنف القائم على النوع الاجتماعي الذي تعرضن له قد حدث فعلاً أم لا. فالفجوات الموجودة في ذاكرة الناجيات قد تربكهن وتقلقهن، وقد يكون للثقافات المختلفة تفسيرات مختلفة لذلك. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما ينكر الجناة الإساءة كنتكتيك للسيطرة في العلاقات المؤذية، وقد لا يصدق أفراد الأسرة والصديقات المهمات الناجيات عندما يفصحن عن تعرضهن للعنف. يمكن لهذه المواقف أن تؤدي إلى تشكيك الناجيات في أنفسهن وذكرياتهن. يمكن لأخصائيات الحالات تذكير الناجيات بأن عدم استحصال ما حدث بالكامل لا يعني أنه لم يكن حقيقياً. أكدن للناجية على أنك تصدقنها.

تقدم الأبحاث المتاحة حول علم الأعصاب والذاكرة تفسيراً محتملاً لمشكلة الذاكرة. فقد ترتبط صعوبة تذكر جوانب معينة من حدث صادم بالطريقة التي تُرْمَز وتُسترجع بها الذكريات في المخ. ثمة نوعان من الذاكرة: صريحة وضمنية. تشمل الذاكرة الصريحة ذاكرة المعرفة والحقائق العامة، وكذلك ذاكرة السيرة الذاتية لتجربة ما، مثل من، وماذا، وأين، وتسلسل الأحداث أو جدولها الزمني. يمكن للصدمة أن تعطل الجزء المسؤول عن خلق الذاكرة الصريحة واسترجاعها في الدماغ أو تضعفه وذلك قد تجد الناجيات صعوبة في وصف ما حدث لهن. الذاكرة الضمنية غير لفظية وغير واعية، وتشمل الذاكرة العاطفية والإجرائية، بما في ذلك الإحساس والحركة. تهيم الذاكرة الضمنية أثناء الصدمة وعند استرجاع الذكريات. لهذا السبب غالباً ما تبلغ الناجيات عن الروائح التي شممنها، أو الأصوات التي سمعنها، أو درجة الحرارة الغرفة أثناء الحدث الصادم. عند تحفيز الذاكرة الضمنية (أي، تذكير الناجية بالصدمة بطريقة ما)، قد تختبر الناجية عواطف مؤلمة أو تتوتر بشدة وتغير وضعية جسدها دون وعي.

لن نتذكر بعض الناجيات أبداً ما تعرضن له بالكامل، وقد يضايقهن ذلك أو يخيب أملهن. كي يتعافين، لا تحتاج الناجيات إلى تذكر كل شيء. إذ تجد العديديات منهن أنه من المفيد بدلاً من ذلك فهم طبيعة الصدمة وأثرها فالطرق التي تعلمن بها التأقلم معها. أخيراً، يمكن للناجيات وضع سرديّة لحياتهن تبدو متماسكة ومعقولة بالنسبة لهن.

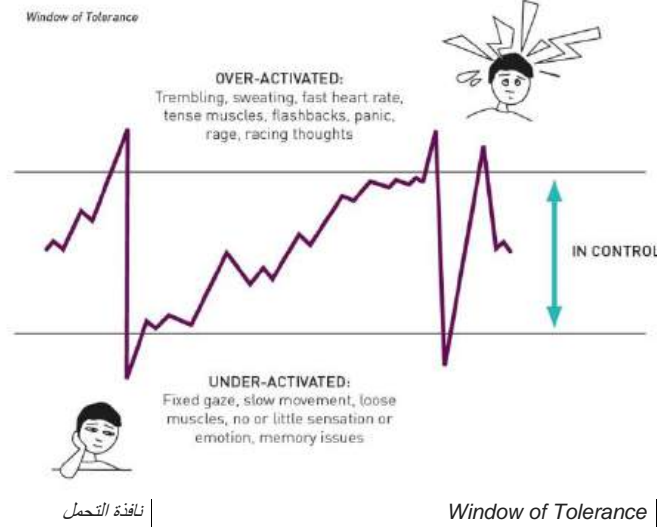
### نافذة التحمل

يُسمى على أحد النماذج المفيدة لفهم ردود الفعل تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي "نافذة التحمل"، وهذا مصطلح وضعه د. دانيال سيغل. وهو يستند إلى فكرة أنه لكل شخص قدراً معيناً من الإثارة، أو التنشيط، أو الشعور يمكنه تحمله أو التعامل معه: "نافذته". وعندما يكون الشخص ضمن نافذته للتحمل، يشعر بالسيطرة على عواطفه، ويمكنه التعامل مع الآخرين بفعالية، ويكون مدركاً لنفسه وبينته، ويمكنه التعامل مع المواقف المعقدة. وطوال اليوم، يتقلب مستوى التنشيط لدى الجميع، وفي بعض الأحيان يكون التنشيط مرتفعاً وفي أحيان أخرى يكون منخفضاً.

### صورة 5: نافذة التحمل

Commented [JD1]: Image is in final PDF or ask Comms Dept

Commented [YL2R1]: As agreed by email, we have inserted the image provided with its translation underneath in bilingual table



مفرط التحفيز: الارتعاش، التعرق، سرعة معدل ضربات القلب، توتر العضلات، استرجاع ذكريات الماضي، الذعر، الغضب، تسابق الأفكار	Over-Activated: Trembling, sweating, fast heart rate, tense muscles, flashbacks, panic, rage, racing thoughts
تحت السيطرة	In control
قليل التحفيز: نظرة ثابتة، حركة بطيئة، عضلات مرتخية، قلة أو انعدام الإحساس أو العاطفة، مشاكل في الذاكرة	Under-Activated: Fixed gaze, slow movement, loose muscles, no or little sensation or emotion, memory issues

يتسبب العنف القائم على النوع الاجتماعي—والصدمة بوجه عام—في تضيق نافذة الشخص، مما يعني أن بعض المشاعر والتجارب التي كانت محتملة قبل العنف القائم على النوع الاجتماعي أصبحت منذ ذلك الحين ساحقة للغاية وأصعب في التعامل معها. كما تتسبب بعض المواقف، والعواطف، والأحاسيس في مغادرة الناجية لنافذة تحملها. ويُطلق على هذه المواقف أو المشاعر محفزات أو مذكّرات بالصددمات.

عندما يكون الشخص خارج نافذة تحملها، يشعر بأن الأمور خارجة عن السيطرة، ويواجه صعوبة في تلقي معلومات جديدة، ويجد صعوبة في التعامل مع الآخرين لأن جسده دخل في وضع استجابة النجاة بالمقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام. وقد يكون الشخص الموجود خارج نافذة تحمله مفرط التحفيز (مفرط التنشيط) أو قليل التحفيز (قليل التنشيط). ومفرط التحفيز—أو فرط التنشيط—حالة قد يكون فيها الشخص حساساً للغاية وله ردود فعل تجاه أشياء تبدو بسيطة، أو يتصرف باندهاش، أو لديه أفكار غير منظمة أو متسارعة، أو يعاني من فرط اليقظة (أي، قلق وبقظ للغاية، لا سيما تجاه أي أخطار سواء كانت حقيقية أو متخيلة). وقد تدهمه نوبات غضب أو هلع شديدة، وقد يسترجع الذكريات، أو يفكر في أفكار متطفلة. تشمل العلامات الجسدية لفرط التنشيط الارتعاش، والتعرق، وازدياد معدل نبضات القلب، وتوتر العضلات، والاستثارة. ويرتبط فرط التحفيز بحالات المقاومة، والهرب، والتجمد. وقلة التحفيز—قلة التنشيط—هو الحالة التي يجد فيها الشخص صعوبة في الشعور بالأحاسيس أو العواطف (أي، الخدر أو “الفراغ“)، أو لا يعزّر وجهه أو صوته عن أي مشاعر، أو يجد صعوبة في التفكير بوضوح (على سبيل المثال، “ضبابي“) أو التركيز، أو يواجه صعوبة في الذاكرة، أو يشعر بالارتباك، أو حتى يشعر كما لو أنه خارج جسده. وتشمل العلامات الجسدية لقلة التنشيط التحديق الثابت، وبطء الحركة، وانحنا وضعيفة الجسد، وارتخاء شديد في العضلات. ترتبط قلة التحفيز باستجابة الاستسلام.

الناجيات أسرع في مغادرة نافذة تحملهن من تلك ممن لم يتعرضن لعنف قائم على النوع الاجتماعي. يمكن للعنف القائم على النوع الاجتماعي—والصدمة بوجه عام—أيضاً أن تجعل الناجيات يتأرجحن بسرعة كبيرة بين حالتَي فرط التنشيط وقلة التنشيط. وفي لحظة واحدة، قد تصاب الناجيات بنوبة هلع وبعدها بفترة وجيزة قد يشعرن بالخدر وكأنهن خارج أجسادهن. الوعي بمستوى التنشيط وتغييراته أمر بالغ الأهمية للناجيات. باستخدام اليقظة الذهنية، يمكن للناجيات تعقب تجاربهن اليومية وملاحظة متى يرتفع تنشيطهن أو ينخفض. عندما تلاحظ الناجية أن تنشيطها يرتفع أو ينخفض على نحو مقلق، يمكنها التدخل وإيقاع نفسها داخل نافذة تحملها. يشعر العديد من الناجيات بأنهن أكثر تمكيناً عندما يتعلمن تتبع علامات ارتفاع التنشيط أو انخفاضه، والتي قد تكون جسدية، أو عاطفية، أو معرفية، أو روحانية، أو عقلية، أو غير ذلك. يساعد ذلك الناجيات على تعلم متى يتدخلن للعودة إلى داخل نافذة تحملهن. كما يساعدن الناجيات على تحديد المواقف، أو العواطف، أو الأحاسيس، أو الأفكار التي تسبب لهن أكبر قدر من الضيق وتدفعهن إلى التخلي عن نوافذهن.

يمكن لأخصائيات الحالات أيضاً معرفة كل علامة من علامات ارتفاع التنشيط أو انخفاضه لدى عميلتهن لتحديد إذا ما كنّ قليلات التنشيط أو مفرطات التنشيط ومتى يكن كذلك أثناء اجتماع ما. وإذا كانت الناجية مفرطة التنشيط أو قليلة التنشيط عند لقاء أخصائية الحالات، فمن المحتمل أنها لن تكون قادرة على التركيز على نحو مناسب أو فهم ما تشاركه معها أخصائية الحالات أو تذكره. عندما يطرأ ذلك، يمكن لأخصائية الحالات التوقف مؤقتاً واستخدام تقنية أو مهارة يمكنها أن تساعد على العودة إلى داخل نافذتها. ثم يمكن متابعة الاجتماع مرة أخرى. تتمثل إحدى أفضل الطرق التي تساعد الناجية على البقاء ضمن نافذتها أو ملازمتها في أن تبقى أخصائية الحالات ضمن نافذتها الخاصة. لذلك، من المهم بالقدر ذاته أن تبني كل أخصائية حالة وعيها بنافذتها وتتبع مستوى تنشيطها طوال الاجتماع.

### مشاور التعافي

ثمة العديد من المسارات المختلفة للتعافي، شأن ذلك شأن العديد من الاستجابات المختلفة للصدمة. ما من طريقة واحدة صحيحة للتعافي بعد التعرض للعنف القائم على النوع الاجتماعي. تختلف الطرق التي يختارها الأشخاص للتأقلم والتعافي بعد التعرض للعنف القائم على النوع الاجتماعي باختلاف الثقافات. على أخصائيات الحالات السعي لدعم أفكار الناجية للتعافي وعرض استراتيجيات جديدة—إذا كان ذلك مناسباً—تُشعر الناجية أنها تتناسب مع احتياجاتها ورويتها للعالم بأفضل صورة. قد تسأل الناجيات أخصائيات الحالات عن كيف يمكنهن التعافي و”التحسن“. يعني استخدام نهج مرتكز على الناجيات، أن أخصائية الحالات سوف الناجية أو لا عما يعنيه “التحسن“ بالنسبة لها. كل ناجية سوف تعرّف “التحسن“ و”التعافي“ بطريقة مختلفة. لهذا، اطرحي على الناجية أسئلة مثل: ما الذي سيبدو عليه التحسن بالنسبة لك؟ كيف تعتقدين أن هذا يحدث؟ كيف يمكنني دعمك في ذلك؟ تساعد هذه الأسئلة، الناجية وأخصائية الحالات على وضع سويماً خطة عمل الحالة وذلك بناءً على أهداف الناجية لا بحسب ما تعتقد أخصائية الحالات أن الناجية تحتاج إليه.

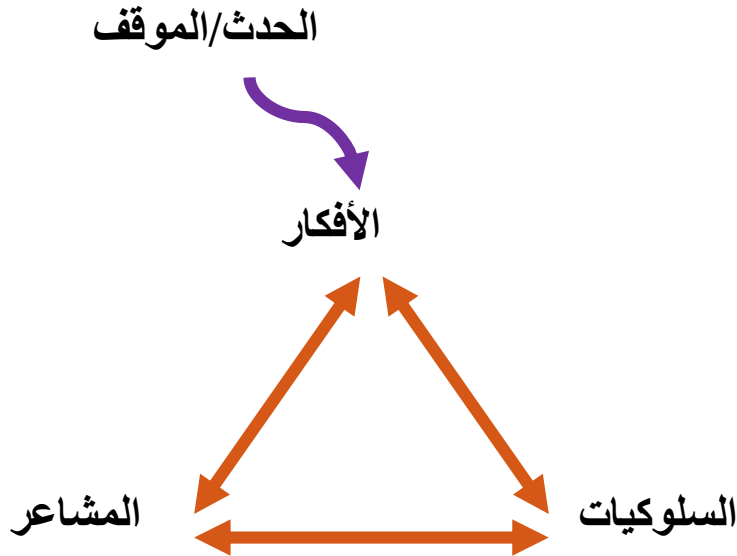
تلبى إدارة الحالات الاحتياجات الأساسية—مثل الجوع، والصحة البدنية، والسكن—التي يمكن أن تساعد الناجيات على الشعور بالأمان والأطمئنان، وهذا أمر بالغ الأهمية لرفاههن النفسي الاجتماعي. غالباً ما تكون هذه القضايا، وتلك المتعلقة برفاه أسرهن، الأكثر إلحاحاً بالنسبة لهن. يمكن لمعالجة هذه القضايا أن تعود براحة نفسية كبيرة. على طول الطريق، يمكن لأخصائيات الحالات تقديم الدعم للناجيات فيما يتعلق بضيقهن العاطفي.

على الرغم من أن العديد من الناجيات وأحيانهن يمتنون ذلك، فالتعافي ليس خطياً وليس له جدول زمني. أحياناً تختفي الأعراض خلال أيام أو أسابيع قليلة من حدوث تجربة مزعجة، وأحياناً تبقى لمدة أطول تصل إلى سنوات. على أخصائيات الحالات إعطاء الناجيات الأمل دون تقديم وعود كاذبة. سوف تجد العديد من الناجيات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي مفيدة لمشوار تعافيهن. مع ذلك، لن تتعافى كل ناجية تتلقى الدعم من خدمات الاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي—مثل إدارة الحالات والإرشاد. علاوة على ذلك، يتعافى العديد من الناجيات دون الحصول على مساعدة الإرشاد أو إدارة الحالات، وغالباً ما يدعمهن مجتمعهن المحلي، أو أسرتهن، أو أصدقائهن، أو إيمانهن، أو ممارساتهن أو معتقداتهن الروحية، أو غير ذلك من أشكال الدعم غير المهني بطريقة ما. لن ترغب كل ناجية في الحصول على الإرشاد أو إدارة الحالات، ولن يعرف بعضهن أن هذه الخدمات متاحة، وفي بعض الأحيان لن تكون هذه الخدمات متاحة بسهولة للناجيات. وفي الواقع، لن تطلب معظم الناجيات المساعدة من الخدمات الرسمية مثل خدماتك. في حين سيتعافى العديد من الناجيات، إلا أن كثيرات غيرهن مع الأسف لن يتعافين. في نهاية المطاف، من شأن برامج معالجة العنف القائم على النوع الاجتماعي التي تعزز الهياكل المجتمعية أيضاً، وتناصر من أجل موارد مجتمعية أفضل، وتزيد الوعي بالعنف القائم على النوع الاجتماعي مساعدة الناجيات ممن لا يسعون للاستفادة من خدمات الاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي.

#### المثلث المعرفي

كما ذكر سابقاً، تستند وحدة الموارد هذه إلى نهج العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لمساعدة الناجيات في مشوار تعافيهن. يشير النموذج المعرفي الذي يشكل أساس العلاج المعرفي السلوكي (CBT) إلى أن المواقف تحفز الأفكار، التي تثير بدورها العواطف. تصيف نظرية التعلم الاجتماعي أن سلوكيات الشخص تؤثر أيضاً على مزاجه، وتتحدد احتمالية حدوث سلوك ما بعواقبه. لذلك، من شأن سلوك إيجابي أن يحدث بصورة أكثر تكراراً عندما يتسبب في يولّد لدى الشخص بالسرور أو شعور إيجابي آخر. وكما هو موضح في المثلث الوارد أدناه، ثمة علاقة بين الأفكار (بما في ذلك المعتقدات)، والمشاعر، والسلوكيات. حيث يمكن لبعض الأفكار أن تغير شعور الشخص وسلوكه، وبعض السلوكيات أن تغير مسار تفكير وشعور الشخص. وبالمثل، تؤثر عواطف الشخص على طريقة تفكيره وما يفعله أو لا يفعله.

PICTURE 6: المثلث المعرفي



تسعى العديد من التدخلات إلى تغيير الأفكار والسلوكيات التي تساهم في الشعور بالضيق؛ نظراً لصعوبة تغيير العواطف بصورة مباشرة. من الناحية النظرية، سوف يشعر شخص ما بتحسن ويفعل الأشياء التي يريد فعلها أو يحتاج إلى فعلها، إذا نجح في تغيير أفكاره للأفضل. وإذا غير سلوكه للأفضل، سوف يغير ذلك شعوره وتفكيره. تتضمن وحدة الموارد هذه العديد من التقنيات التي تستهدف أفكار الناجيات وسلوكياتهن بغية مساعدتهن على الشعور بتحسن. كما تتضمن تقنيات أخرى تساعد في تحديد الأفكار والمشاعر (على سبيل المثال، اليقظة الذهنية) وتقليل حدة العواطف (على سبيل المثال، تقنيات الارتكاز والاسترخاء). ضعي هذا المثلث في اعتبارك بينما تراجعين الوحدة لتحديد كيف تؤثر تقنية ما على أفكار الناجيات، وسلوكياتهن، وعواطفهن للأفضل.

## الجزء 2. التقنيات العلاجية

PICTURE 7



بيلاه زولو، زامبيا، 2016

يعرض هذا القسم 12 تقنية علاجية يمكن لأخصائيات الحالات استخدامها مع الناجيات مع الناجيات في أي مرحلة من مراحل عملهن في إدارة الحالات. يمكن تكييف هذه التقنيات واستخدامها عبر مختلف الفئات العمرية، أو تجارب العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو الأعراض، أو الاضطرابات (انظري قسم "الاستخدام الثقافي والتكيف").

حالياً، تستخدم أخصائيات الحالات نهجاً مرتركزاً على الناجيات؛ لمعالجة الاحتياجات العملية للناجيات معالجة شاملة (أي، السلامة، والصحة، والاحتياجات النفسية، والاحتياجات القانونية، وسبل العيش)، ومع هذا، في بعض الأحيان، قد تكون الناجيات مثقلة بأعراض نفسية تحول دون وصولهن إلى الخدمات اللازمة.

على سبيل المثال، تخيلي أن ناجية ما تحضر إلى جلسة إدارة الحالات الثانية وتذكر أن الحديث عن حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي قد جعلتها تشعر بخوف أكبر وأنها الآن خائفة من مغادرة منزلها. يمكن لأخصائية الحالات تحديد أن مشاعر الخوف وفرط اليقظة لدى الناجية تمنعها من التفكير في مستقبلها والتخطيط لها. وقبل المضي قدماً، قد تحتاج أخصائية الحالات إلى تعليم الناجية كيفية تحديد محفزات هذه المشاعر، وكذلك كيفية استخدام تقنيات الارتكاز والاسترخاء (جميعها جزء من هذا المورد). تهيئ هذه الأدوات الناجيات للشعور بالقوة العاطفية والعقلية بما فيه الكفاية لسرد قصتهن.

يمكن تضمين التقنيات التالية في أي خطوة من خطوات عمل إدارة الحالات. فيما يلي التقنيات العلاجية الاثني عشر:

1. البدايات والنهايات (إغلاق الحالة)
2. الحفاظ على حال جيدة
3. العلاقة العلاجية
4. تقييم عوامل الحماية والخطر
5. تحديد المحفزات
6. تقنيات اليقظة الذهنية
7. تقنيات الاسترخاء
8. تقنيات الارتكاز
9. تعزيز التحفيز
10. التنشيط السلوكي
11. إعادة الهيكلة المعرفية
12. حل المشكلات
13. تقنيات التهدئة

<sup>5</sup> المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، ارجعي إلى صفحة 18.

## البدايات والنهايات (إغلاق الحالة)

متى تُستخدم: يمكن تضمين جزء البدايات في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الخطوة 1: التقديم والمشاركة. يمكن أيضاً التفكير في البدايات قبل كل مرة تلتقي فيها أخصائية الحالات بالناجية.

كيف ترحيبين بناجية لأول مرة أمر مهم. فقد تعرضت العديد من الناجيات للألم والاضطراب في حياتهن ويمكن أن يعني لهن التغيير عدم اليقين والألم. من المهم أن تبيني لها عندما تلتقيين بها أنك مصدر للمساعدة والدعم. ينبغي أن يكمن الغرض من تحيكتك لها في التخفيف من قلقها.

### الاعتبارات العلاجية لبدايات الجلسات<sup>6</sup>

- **الانطباع الأول للناجية عن أخصائية الحالات مهم.** كوني منفتحة في تحيكتك لها وانتبهي إلى نبرة صوتك والكلمات التي تستخدمينها. على سبيل المثال، قول "صباح الخير (مع ابتسامة دافئة والتواصل البصري). أنا مسرورة لأنك أتيت يا (ريتا). وقد أعدت مساحتنا هنا. فأهلاً بك" يبعث الدفء، والثقة، والأمان مقارنة بقول "مرحباً. تعالي معي".
- **تذكّري أن الجلسة تبدأ عندما تلتقيان أنت والناجية لأول مرة.**
- **لا تنظمي الجلسة أو تباشري بسرعة قبل أن تبدأ الناجية في الاسترخاء.** تذكّري أنه عليك جعل الناجية تشعر بالأمان حتى تتمكن من التحدث. فإذا كنت منظمة للغاية، أو تطرحين الكثير من الأسئلة المغلقة، أو تتحدثين كثيراً، لن تسمعي قصتها لأنها ستغلق على نفسها ببساطة.
- **مكثي الناجية من السيطرة على العملية.** الفترة على التوقع مهمة. اشرحي هيكل الجلسة، واعرضي جدول أعمال وإطاراً زمنياً، وأخبريها أنه يمكنها التوقف في أي وقت واسألها عما إذا ما كان من أي شيء تحتاج إليه لتشعر بارتياح أكبر. على سبيل المثال، "سنلتقي لمدة 30 دقيقة. أود التعرف عليك ومساعدتك بشأن بعض المشاعر القوية التي تحسبن بها. إذا شعرت بالتعب وأردت التوقف في أي وقت فلا بأس في ذلك. فأنا هنا لمساعدتك".
- **استخدمي جملاً بسيطة وقصيرة.** عندما تكون الناجية متوترة، فهي غالباً ما تعجز معالجة الأفكار المعقدة.
- **أبدي تعليقات متعاطفة.** من شأن إظهار اهتمامك بطرق بسيطة ببناء التحالف الذي تحتاجين إليه لطرح الأسئلة المؤلمة. ولا تتظاهري بأنك تعرفين ما تشعر به الناجية. فالهدف هو أن تبدين داعمة وليس زائفة أو لا مبالية.
- **تطريقي في المحادثة إلى الأفكار والأسئلة التي لا تصرح بها الناجية.** قد تفكر الناجية في أسئلة مثل، "هل سوف أتأذى؟ هل ستعطيني أخصائية الحالات المال؟ ماذا ستفكر أخصائية الحالات بي إذا أخبرتها بقصتي؟" يمكن لهذه الأسئلة غير المجاب عنها أن تزيد من قلق الناجية في البداية. تطريقي إلى هذه الأفكار بطرح الأسئلة. اسألها "قيم كنت تفكرين وأنت في طريقك إلى هنا اليوم؟"
- **في بداية الجلسة، اطرحي أسئلة عامة ومفتوحة.** يتيح ذلك للناجية التحدث عن أكثر الأشياء أهمية لها أو عما يسبب لها أكبر قدر من الضيق. كما يعطيها إحساساً بالسيطرة على الجلسة. وإذا طرحت سؤالاً صعباً، فتابعي بسؤال أو سؤالين أسهل.
- **تعامل مع مشاعر الناجية (القلق، والارتياح، والحزن، والإثارة) على أنها طبيعية.** تأكدي من أن تعرف أن جميع العواطف مرحب بها ومقبولة. قولي لها، "لا بأس بأي شيء تشعرين به. من الطبيعي أن تشعر بطيف واسع من العواطف المختلفة عندما نتحدث عن أشياء مؤلمة".
- **أدبري التوقعات.** تحضر الناجيات وكلهن آمال وتوقعات بشأن جلساتهن. فاستكشفي هذه التوقعات. اطرحي هذين السؤالين "ما الذي جعلك تقرررين المجيء اليوم؟ ما الذي تأملين أن تتمكن من تحقيقه معاً اليوم؟" اتفقي مع الناجية على التوقعات الواقعية.
- **إدارة القلق.** إذا لاحظت أن الناجية قلقة، اذكرني الشيء الذي يقلقها وناقشي ما تحتاج إليه لتشعر بالأمان. على سبيل المثال، إذا كانت الناجية قلقة من كونه مفرطة التنشيط عاطفياً، تبادلتي الأفكار معها حول استراتيجيات ملموسة لمساعدتها في إدارة قلقها، مثل التنفس العميق، أو حمل شيء أو رمز مطمئن لها، أو أداء صلاة للحماية (انظري قسم "تقنيات الاسترخاء وتقنيات الارتكاز").
- **استكشفي قصة الناجية ولا تتخذي أي إجراءات أو قرارات مبكراً.**
- **ضعي طقساً للبداية مع الناجية يرمز إلى بداية الجلسة، مع استمرار إدارة الحالة (على سبيل المثال، إضاءة شمعة، أو غناء أغنية، أو الصلاة). يمكن أن يكون أي شيء يشير رمزياً إلى أن الجلسة قد بدأت.**

### النهاية/إغلاق الحالة

متى تُستخدم: يمكن تضمين جوانب نموذج إغلاق الحالة في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 6: إغلاق الحالة.

<sup>6</sup> المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، 2017. ارجعي إلى الخطوة 1 "التقديم والمشاركة"، صفحة 49.

يعني إغلاق الحالة أن أخصائية الحالات والناجية ستغلقان أو تنتهيان خدمة إدارة الحالات. يحدث إغلاق حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي بالنسبة لخدمات إدارة الحالات في ظل الظروف التالية:<sup>7</sup>

1. تلبية احتياجات الناجية و/أو عمل نُظْم الدعم (الجديدة أو الموجودة مسبقاً) المتاحة لها.
2. رغبة الناجية في إغلاق الحالة.
3. مغادرة الناجية للمنطقة أو نقلها أو مكان آخر.
4. فشل أخصائية الحالات في الوصول إلى الناجية لمدة 30 يوماً على الأقل.

إغلاق الحالة أمر صعب لأن الوداع صعب. يوفر نموذج الإغلاق التالي، أدوات علاجية لأخصائيات الحالات، "لتوديع" حادث معين على نحو مناسب مع الناجيات، وهو شيء كانت تفتقر إليه الناجيات في الماضي ويصعب على أخصائيات الحالات فعله.

من المفيد الشروع بالحديث مع الناجية عن إغلاق الحالة في الجلسة الأولى، لذلك جرى تضمين الإغلاق في قسم البدايات والنهايات). فتحدد أنه سيكون هناك وقت لن تستمر فيه هذه الخدمات المحددة (لهذا الحادث المحدد) منذ البداية يسمح بأن يكون هناك فهم واضح ويمكن أن يساعد في التواصل الصريح بين أخصائية الحالات والناجية. وبدء الخدمات بفهم أنه ستكون هناك نهاية يمكن أن يمنح الناجيات الأمل في أنهن ستكون قادرات على التغلب على التحديات التي دفعتهم إلى حضور الجلسات في المقام الأول. الوداع أمر صعب بصفة خاصة للأفراد الذين عانوا من فقد (فقد المنزل، أو الأسرة، أو الوظيفة، إلخ) من نواح عديدة، لذلك، من شأن القدرة على فهم أهمية الوداع المناسب والتأكيد عليها، تحقيق الارتياح والاطمئنان إلى أن الناجيات قد يتوصلن إلى إغلاق صحي في المستقبل.

يقر نموذج الإغلاق هذا بأن الوداعات السابقة للناجيات ربما مثلت وقتاً أليماً وفترة الخسارة غير متوقّعين، لذلك فـ"الوداع المناسب" وداع يسمح لأخصائية الحالات والناجية بمراجعة العمل الذي قامتا به معاً، والنظر إلى المهارات المكتسبة، واستكشاف ما تعلمته الناجية عن نفسها وكيف يمكنها "البقاء بحالة جيدة" (انظري قسم "الحفاظ على حال جيدة"). على "الوداع المناسب" أن يتجلى بشكل احتفالي يرمز إلى ما حققته أنت والناجية معاً.

#### الاعتبارات العلاجية لإغلاق الحالة

1. **تحديثي مع الناجية عن إغلاق الحالة.** استكشفي الأسباب التي تجعل أخصائية الحالات أو الناجية تعتقد أن الإغلاق هام. فإغلاق الحالة ليس عقاباً. بل وقتاً للاحتفال لأن حالة الناجية قد تحسنت. يمثل شرح أسباب انتهاء العلاج أمراً ضرورياً، لا سيما إذا كان قراراً إدارياً، مثل تحديد عدد معين من الجلسات.
2. **تعاملي مع العواطف على أنها طبيعية:** سلّمي بصعوبة التحدث عن العواطف واللحظات الصعبة. حيث يمكن أن يولد إغلاق الحالة شعوراً آخر بالفقد المعلق لدى الناجية.
3. **استكشفي العواطف بقول شيء مثل "الوداع صعب بالنسبة للعديد من الأشخاص وقد يذكرنا أحياناً بالوداعات السابقة".** ما مشاعرك إزاء انتهاء عملنا معاً؟
  - a. ناقشي الوداعات السابقة وكيف يمكن للناجية إبقاء ذكرى شخص في قلبها. أحياناً، تريد بعض الناجيات شيئاً ملموساً لتذكر وقتكما معاً (على سبيل المثال، دفتر لتسجيل "الدروس" المستفادة والتقنيات المكتسبة أو مساعدتها على تذكر أفكار، واقتباسات، وتقنيات معينة، أو شيئاً رمزياً).
4. **راجعي الأعراض والمشكلات:** ما الأعراض التي لا تزال موجودة؟ ما الأعراض التي شهدت تراجعاً؟ ما الاستراتيجيات التي نجحت وتلك أخفقت؟
  - a. كَيْفِي التقنيات وعلمي الناجية استراتيجيات جديدة حسب احتياجاتها.
5. **راجعي العمل الذي قمتما به معاً:** أعيدي النظر في النجاحات والأشياء الصعبة.
  - a. احتقي بنجاح الناجية. (كَيْفِي هذا ليعكس النمط العاطفي للناجية).
  - b. حددي الأشياء أو الأهداف الجديدة الممكنة للناجية مواصلة العمل عليها في المستقبل.
6. **استعرضي التقنيات المحددة والأفكار الجديدة المكتسبة:**
  - a. ما الأشياء التي سوف تأخذها الناجية معها وتدرجها في حياتها؟
  - b. استكشفي ما تعلمته الناجية عن نفسها ولم تكن تعرفه من قبل.
7. **قدمي تربية نفسية حول أهمية التنقيص والتعبير عن المشاعر:** يمنحنا التعبير عن العواطف والأفكار الصعبة مساحة للعقل والعقل. ساعدي الناجية على التفكير في الأشخاص الأمنين في حياتها ممن يمكنهم الإصغاء إليها وطمأننتها عندما تشعر بالإجهاد (اطلبي من الناجية تحديد شخصين). تبادلوا الأفكار حول الطرق التي يمكن بها للناجية التعبير عن عواطفها المؤلمة (على سبيل المثال، البكاء، والكتابة، والغناء، والصلاة، ومشروع إبداعي، ورفيق في الإجهاد).
8. **استبقي الأثر الصعب لذكرى سنوية للخدمات وعطلات مؤلمة:** يمكن للذكرى السنوية لحدث صادم—وربما الأيام أو الأسابيع التي تسبقها أو تليها—أن تثير الألم النفسي والجسدي، حتى وإن لم تتذكر الناجية بصورة واعية أنها الذكرى السنوية. وقد تعاني

<sup>7</sup> المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي المشتركة بين الوكالات، 2017، ارجعي إلى صفحة 88.

- بعض الناجيات أيضاً أثناء العطلات الهامة نظراً لجملة واسعة من الأسباب. فبالنسبة لبعضهن، قد تثير العطلات مشاعر الوحدة إذا كان العنف القائم على النوع الاجتماعي الذي تعرضن لهن قد أدى إلى انفصالهن عن أسرهن وأحبائهن. قد تشعر الناجيات بالخوف، أو الخزي، أو الحزن، أو الخوف، أو التناقض، إذا ذهبن لرؤية أسرهن. من شأن الاستعداد للذكرى السنوية للصدمة والعطلات مساعدة الناجيات على الشعور بأنهن أكثر تمكيناً للتعامل مع المحفزات والمشاعر السلبية التي قد تظهر في هذه الأوقات.
9. ارتأيا على طقس ما أو اتفاقاً على كيف ترغب الناجية في الإغلاق: الختام العاطفي أمر مهم للناجيات التي يتحدثن مع أخصائيهن الحالات عن العديد من المشكلات الشخصية.
- a. يكتسي الطقس أهمية خاصة بالنسبة لبعض الناجيات. اسألي الناجية عما تود فعله. من المهم أن يحمل الطقس مغزى بالنسبة للناجية.
- b. تشمل أمثلة الطقوس والإغلاق صلاة أو أغنية خاصة، أو خطاب يمكن لأخصائية الحالات كتابته أو قوله للناجية، أو احتفال، أو دعوة الأسرة والصدقات لحضور الجلسة الأخيرة.
10. مارسي بطقس الوداع والإغلاق: ذكري الناجية أنه بإمكانها العودة متى احتاجت إلى ذلك. ودعي الناجية وداعاً حقيقياً.

في بعض الأحيان، يكون اجتماعك الأول بالناجية اجتماعك الوحيد. على سبيل المثال، قد تقرر الناجية أنها لا تريد الاستمرار في مقابلتك أو قد لا تحضر الاجتماع الثاني. يمكن لأخصائيات الحالات الاستعداد لذلك بعدة طرق. في الاجتماع الأول، طمأني الناجية إلى أنك ستكونين موجودة لدعمها وأنها ستتطلعين لرؤيتها مجدداً. وأخبريها أنه إذا قررت لاحقاً أنها لا تريد مقابلتك، سوف تحترمين أي قرارات تتخذها وأنه يمكنها رؤيتك مرة أخرى في المستقبل إذا رغبت في ذلك. وفي نهاية الاجتماع الأول، يمكن لأخصائية الحالات التفكير في سؤال الناجية عما تعتقد أنه سيكون من المفيد تذكره من الوقت الذي قضيتاه معاً. ما يمنح الناجية فرصة المراجعة، والتفكير بوضوح أكبر، والتأمل في بعض المعلومات التي ناقشتها أخصائية الحالات والناجية (على سبيل المثال، مهارات التأقلم، أو الموارد، أو خدمات الإحالة). وكما هو الحال دائماً، على أخصائيات الحالات الإقرار بدور الأمل في تعافي الناجيات.

#### الحفاظ على حال جيدة\*

متى شُتخدم: يمكن إدراج تقنية "الحفاظ على حال جيدة" ضمن جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 5: متابعة الحالات والخطوة 6: إغلاق الحالة.

يشجع هذا القسم الناجيات على التفكير في التقنيات العلاجية الجديدة التي تعلمنها وممارسات العناية بالذات التي قد يستخدمنها والتفكير في كيفية "البقاء بحالة جيدة". يمكن لأخصائية الحالات البدء بتهنئة الناجية أو مدحها لتعليمها تقنيات العناية بالذات ولجهداتها:

أخبري الناجية: "كما تعلمين، اليوم جلسنا الأخيرة وأريد أن أبدأ بتهنئتك على الوصول إلى هذه المرحلة. لقد أظهرت الكثير من الشجاعة وبذلت الكثير من الجهد للتحدث عن بعض الموضوعات الصعبة ومواجهتها بصورة مباشرة. ما شعورك حيال كون هذه الجلسة جلستنا الأخيرة؟ هل من جوانب تعتقد أنها تحسنت منذ أن بدأت تعلم هذه التقنية الجديدة؟ ما الجوانب التي لم تتحسن؟ هل لديك أفكار حول ما يمكنك فعله لمحاولة تحسين هذه الجوانب؟"

ادعي الناجية لمواصلة المشاركة في الأنشطة الأخرى المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي وأخبريها أنك ستكونين متاحة لتقديم الدعم، لكن أشرحي لها (انظري المبادئ التوجيهية لإدارة الحالات) أن عمك الفردي معها أوشك على الانتهاء.

شجعي الناجية على الاستمرار في ممارسة الاستراتيجيات لتبقى بحالة جيدة. يمكنك الاستهلال بالطلب منها التفكير فيما يمكنها فعله للبقاء بحالة جيدة.

على سبيل المثال: "سنحدث الآن عن كيف يمكنك البقاء بحالة جيدة بعد الانتهاء من هذا التدخل. هل لديك أي أفكار حول ما يمكنك فعله للبقاء بحالة جيدة؟"

إليك مثال لتكوني أكثر وضوحاً بشأن ما يمكن للناجية فعله للبقاء بحالة جيدة: "أحب أن أعتقد أن هذا التدخل يشبه تعلم لغة جديدة. عملنا معاً على تعلم بعض الاستراتيجيات لمساعدتك في التعامل مع مشكلات مختلفة في حياتك. ومثل تعلم لغة جديدة، مع ذلك، عليك ممارسة كل يوم إذا أردت تحدثها بطلاقة. بالطريقة ذاتها، إذا مارست هذه الاستراتيجيات قدر

\* مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية "المعالجة المطورة للمشكلات" الصادر في عام 2016، ارجعي إلى صفحة 70.

الإمكان، تزيد فرصك أفضل للبقاء بحالة جيدة. علاوة على ذلك، إذا واجهت موقفاً صعباً في المستقبل، فرصتك لإدارته جيداً سوف تكون أعلى إذا كنت تمارسين الاستراتيجيات بانتظام“.

”هذا التدخل ليس سحرياً-لقد تعلمت كل شيء ويمكنك تطبيقه على حياتك بنفسك. أنت الآن من تساعد نفسك. يلصق بعض الأشخاص الملاحظات على جدران منازلهم أو يضعونها في الأماكن التي يقضون معظم وقتهم فيها في المنزل حتى لا ينسوا الاستراتيجيات أبداً“.

- اقضي بعض الوقت بعد ذلك في التحدث عما يمكن للناجية فعله تحديداً إذا تعرضت لحدث مجهود للغاية أو اختبرت مشاعر سلبية في المستقبل.
- امنحي الناجية الفرصة لتخبرك بما ستفعله أولاً.
- ساعديها على أن تكون مفصلة قدر الإمكان في وصف كيف ستستجيب (على سبيل المثال، اطلبي منها اقتراح الطرق التي يمكنها من خلالها تحسين دعمها الاجتماعي بدلاً من مجرد قول ”سأقوي دعمي الاجتماعي“).

ليس من غير الشائع أن تواجه الناجيات صعوبات في المستقبل. يمكنك طرح السؤال التالي على الناجية ”ما الذي يمكنك فعله برأيك في المرة القادمة التي تواجهين فيها موقفاً صعباً للغاية أو تلاحظين مشاعر سلبية مرة أخرى؟“ (قدمي أمثلة محددة ذات صلة بالناجية، على سبيل المثال، فقدان وظيفة، أو وجود خلاف مع شريك حياتها، أو الشعور بالاكئاب، وما إلى ذلك).

## العلاقة العلاجية

متى تُستخدم: يمكن تضمين تقنية ”العلاقة العلاجية“ في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 1: التقديم والمشاركة والخطوة 2: التقييم.

تعتمد إدارة الحالات المركزة على الناجيات<sup>9</sup> على فهم أخصائية الحالات العميق للناجية، والطرق التي تعبر بها الناجية عن ضيقها، وكيف تعطلت حياتها وعلاقتها بسبب حادثة (حوادث) العنف القائم على النوع الاجتماعي.

لفهم ضيق الناجية، على أخصائية الحالات القيام ”بالعمل غير المرئي/خلف الكواليس“ المتمثل في ملاحظة الموضوعات التي تتحدث عنها الناجية (على سبيل المثال، كونها أم أو علاقاتها)، وكيف تفسر العالم (على سبيل المثال، جميع الرجال سيئون أو ستحدث لي أشياء سيئة فحسب)، والطريقة التي تتحدث بها الناجية أو سلوك غير عادي معين تقوم به (على سبيل المثال، عدم القدرة على الجلوس ساكنة أو كونها عدوانية للغاية)، وكيف تجعل أخصائية الحالات تشعر (على سبيل المثال، بالعجز أو الحزن). وعندما تستمع أخصائية الحالات على مستويات عدة، إلى أكثر من مجرد الكلمات يتيح ذلك لرؤى جديدة بالبروز فيما يتعلق بإدارة الحالة.

عندما تعملين مع الناجية نفسها من زوايا مختلفة، سوف تلاحظين أموراً مختلفة.

تشتمل تقنية العلاقة العلاجية على المستويات الخمسة التالية (يوجد وصف مفصل لكل مستوى من هذه المستويات أدناه):

1. الإصغاء إلى الأنماط الموجودة في قصة الناجية
2. رؤية العالم بعين الناجية
3. ملاحظة مظهر الناجية وسلوكها
4. ملاحظة كيف تجعلك الناجية تشعرين وتفكرين
5. الانتباه إلى كيفية إدراك الناجية لردود أفعالك العاطفية وسلوكياتك

### 1. الإصغاء إلى الأنماط الموجودة في قصة الناجية

ما الموضوعات التي تتحدث عنها الناجية؟ هل تتحدث عن الموضوع ذاته دائماً أم تنتقل من موضوع لآخر؟ ما الذي تتجنب الحديث عنه؟ من بين هذه الموضوعات:

- فقدان الأحياء

<sup>9</sup>المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، 2017، ارجعي إلى صفحة 18.

- الخوف من تكرار واقعة سيئة
- الدخول
- العلاقات في حياتها
- إعالة أطفالها/أسرتها

على أخصائية الحالات معالجة المخاوف العاطفية والمخاوف المتعلقة بالموارد العملية على حد سواء. على الناجية أن تلاحظ أن أخصائية الحالات مهتمة بها اهتماماً شاملاً.

أنماط الأشياء التي تتحدث عنها الناجية مهمة. فهذه الأنماط تخبرك بما يقلقها وبما لا يزال عالقاً بداخلها. على سبيل المثال، تحضر الناجية عدة جلسات لإدارة الحالة وتتحدث عن (1) خلافها مع شقيقتها، و(2) التحديات التي تواجهها في رعاية أطفالها، و(3) شعورها الدائم بأن جيرانها دائماً ما يستغلونها. ما الموضوع الشائع هنا؟ العلاقات. تعرفين من خلال النمط الشائع أن العلاقات الموجودة في حياتها صعبة. يمثل ذلك جزء من حياتها تحتاج فيه إلى المهارات والدعم من عملكما معاً.

## 2. رؤية العالم بعين الناجية

على أخصائية الحالات محاولة تخيل ما تبدو عليه حياة الناجية. يُسمى ذلك التعاطف. يعني التعاطف القدرة على التعرف على أفكار شخص آخر ومشاعره، وفهمها، ومشاركتها. كيف تفعل أخصائية الحالات ذلك؟

التعاطف هو أن تفهمي كيف تشعر الناجية، وليس كيف ستشعرين إذا كنت أنت مكانها. فأنت لست الناجية. لا يمكنك مساعدتها بتخيل كيف ستشعرين لو كنت مكانها. يمكنك مساعدتها إذا أمكنك تخيل كيف تشعر فحسب. يشمل التعاطف أيضاً اعتقادك بأن الناجية تتمتع بالقدرة على مساعدة نفسها.

يختلف ذلك عن الشفقة حيث تشعرين بالأسف تجاهها. وتشفقين عليها. وتشعرين بأنها عاجزة ولا يمكنها التحسن إلا إذا ساعدها شخص آخر.

لفهم عالم الناجية، اطرحي عليها أسئلة لفهم عالمها وحياتها وتصورهما (على سبيل المثال، "كيف يبدو أي يوم في حياتك؟" أو "كيف تشعرين عندما ينعتك أحدهم بهذه الصفات؟").

عندما تواجهك صعوبات في فهم عالم الناجية، اطرحي على نفسك هذا السؤال "ما الذي يعيق قدرتي على التعاطف معها؟"

## 3. ملاحظة مظهر الناجية وسلوكها:10

غالباً ما تعبر الناجيات عن ضيقهن الشديد من خلال سلوكهن ومظهرهن؛ نظراً لارتفاع مستويات الوصمة والخوف. ويجب أن تلاحظ أخصائية الحالات المظهر العام للناجية، وسلوكها، ومشاعرها، وكلامها. الجوانب الأربعة هذه، المعروفة باختبار الحالة النفسية، لها بمثابة المعادل النفسي للفحص البدني. يوفر هذا الاختبار تقيماً سريعاً لمستوى الضيق والأداء لدى الناجية. تذكرني أن أي تغيير في الطريقة التي ترتدي بها الناجية ملابسها أو تمشي بها يمكن أن يخبرك بأشياء أكثر من الكلمات التي تقولها.

تشمل الجوانب الأساسية الأربعة لاختبار الحالة النفسية ما يلي:

1. **المظهر العام:** هل الناجية نظيفة أم أنها لا تستحم؟ هل تفوح منها رائحة تشبه الكحول؟ ما شكل ملابسها؟ كيف تبدو تعبيرات وجهها وتواصلها البصري؟
2. **السلوك:** كيف تمشي الناجية، وتجلس، وتصافحك؟ على سبيل المثال، هل تتحرك ببطء شديد أم أنها أكثر احتياجاً؟
3. **المشاعر:** ما الذي تبدو عليه الحالة المزاجية للناجية وأنت تجلسين معها؟ هل هي خائفة للغاية أم أنها تبدو خدرة وشاردة؟
4. **الكلام:** كيف تتحدث الناجية؟ هل تهمس أو تتحدث بصوت رتيب أم تتحدث بسرعة لدرجة أنك لا تستطيعين قول أي شيء؟ هل تنتقل من موضوع لآخر على نحو يجعلك غير قادرة على متابعة ما تقول؟ (انظري اختبار الحالة النفسية الأكثر تفصيلاً في الملحق (أ))

عندما تلاحظين تغييرات في الناجية، فإن عليك لفت انتباهها إليها بأن تقولي لها بلطف "لاحظت أنك تتحدثين بسرعة كبيرة اليوم يا (ريتا). هل لاحظت ذلك أيضاً؟ هل لديك أي فكرة عن السبب؟ أو "لاحظت اليوم أنك تبدين أهدأ من الأسبوع الماضي".

## 4. ملاحظة كيف تجعلك الناجية تشعرين وتفكرين

التحويل والتحويل المضاد مفهومان في عمل الصحة النفسية يساعدان أخصائيات الحالات على فهم سبب وجود هذه العواطف والأفكار القوية لديهن عند العمل مع الناجيات.

<sup>10</sup> المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، 2017، ارجعي إلى صفحة 65.

تربطك علاقة بالناجية. ما يعني أن لك تأثير على طريقة تفكيرها وشعورها. وهي بدورها تؤثر على طريقة تفكيرك وشعورك. على سبيل المثال، قد تحزنين عندما تكون الناجية حزينة.

في بعض الأحيان، تخبرك الطريقة التي تشعرين بها عن شعور الناجية. ويؤثر ما تشعرين به على ما تقولينه أو لا تقولينه. فانتبهي إلى ذلك. ناقشي هذا بانتظام مع مشرفتك.

**التحويل** هو أن توجه الناجية مشاعرها وأفكارها الإيجابية (على سبيل المثال، التمجد) والمؤلمة والمعلقة (على سبيل المثال، الغضب أو الاستياء) التي تراودها تجاه شخص ما في حياتها نحو أخصائية الحالات وتعاملها دون وعي كما تعامل الشخص الآخر.

يحدث **التحويل المضاد** عندما تحوّل أخصائية الحالات أفكارها ومشاعرها المعلقة تجاه شخص آخر نحو الناجية وتعاملها دون وعي كما تعامل الشخص الآخر. بصفتك أخصائية حالات، قد يكون ثمة ألم عالق بداخلك، يمكنه أن يؤثر على عملك مع الناجيات، لا سيما فيما يخص كيفية تحدثك معهن، والموضوعات التي تتجنبينها، والمشاعر التي تُثار بداخلك.

من أمثلة التحويل أن تحضر ناجية الجلسات الأسبوعية وتجلس بهدوء وصمت وتبكي ولا تتفوه أو تتلفظ سوى بضع كلمات. تواجه أخصائية الحالات صعوبة مع كيفية الاستجابة وتشعر بالعجز. وهذا الشعور بالعجز الذي تشعر به أخصائية الحالات معلومة مهمة؛ فقد تكون الناجية هي من تحول شعورها بالعجز إلى أخصائية الحالات. يمكن لأخصائية الحالات استخدام هذا الشعور لفهم الناجية واحتياجاتها بصورة أفضل وتخيّل ما لا بد أن يكون عليه الحال بالنسبة للناجية لتنهض من فراشها أو تعتني بأطفالها مع هذا الشعور القوي بالعجز.

التحويل والتحويل المضاد جزء طبيعي (ومهم) من عمل إدارة الحالات، لا سيما مع الناجيات. سوف تعيش جميع أخصائيات الحالات هذه اللحظات، ومن المهم أن تحاولي التفكير فيما هي عواطفك أنت وما هي عواطف الناجية، والثبات عندما تشعرين بأنك مرهقة عاطفياً، والاهتمام بنفسك بعد ذلك.

#### 5. الانتباه إلى كيفية إدراك الناجية لردود أفعالك العاطفية، واستجاباتك، وسلوكياتك

العلاقة بين الناجية وأخصائية الحالات، أساس أي عمل لإدارة الحالات. وفي غياب علاقة بينهما من علاقة بينهما، من غير الممكن إنجاز عمل حقيقي. ما تشعرين به وتفكرين فيه بشأن الناجية، وكيف تلقين التحية عليها، وكيف تتفاعلين مع ما تقوله لك أمر مهم. فجميع هذه العناصر "الصغيرة" تشكل مدى الأمان الذي قد تشعر به وما تقوله أو لا.

أخصائيات الحالات أناس أيضاً. وكل واحدة منكن تجلب تجاربها الحياتية، وردود فعلها العاطفية، وطرق تأقلمها إلى الغرفة التي تلتقي فيها بالناجيات وأحياناً تتشابه تجاربكن الحياتية مع تجارب الناجيات. يمكن لهذا التشابه بين الناجية وأخصائية الحالية أن يصعب الفضول والتركيز على الناجية عند القيام بعمل إدارة الحالات. على سبيل المثال، فكري في الوقت الذي تكونين فيه متعبة أو تختلفين مع شيء تقوله الناجية أو عندما ترينين تقديم نصيحة إلى الناجية لأنك مررت بالشيء نفسه. هذه كلها لحظات قد تنقلين فيها مشاعرك عن غير قصد من خلال سلوكك أو تعابير وجهك. وما نسبته 80% من تواصلك مع الناجية غير لفظي، فانتبهي لما توصلينه لها.

#### تقييم عوامل الحماية والخطر<sup>11</sup>

**متى تُستخدم:** يمكن دمج تقنية "تقييم عوامل الحماية والخطر" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 1: التقديم والمشاركة والخطوة 2: التقييم.

فهم الناجيات بمثابة استكشاف غرفة مظلمة وأنت تحملين شمعة فقط. وبشكل تقييم (1) ما هي الأشياء التي تمنع الناجيات من المضي قدماً في حياتهن (عوامل الحماية) و(2) ما هي العوائق التي تمنعهن (عوامل الخطر) جزءاً أساسياً من فهم الناجيات.

يتيح تقييم المخاطر والعوامل الوقائية، لأخصائية الحالات فهم احتياجات الناجية العلاجية وتلك الخاصة بإدارة الحالة اللازمة، والأجزاء المضطربة في حياتها، وكيفية تأثير أعراضها على حياتها، وكيف يمكن لهذه الجوانب أن تتغير بين الجلسات. بعد ذلك يمكن لأخصائية الحالات والناجية تسخير هذه المعرفة لوضع خطة عمل الحالة وتنفيذها ومتابعتها، وزيادة عوامل حماية الناجية لمساعدتها على تلبية احتياجاتها والتعافي، واستخدام عوامل الخطر للتخطيط للتحديات المحتملة.

<sup>11</sup> المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، 2017، ارجعي إلى صفحة 67.



عوامل الخطر كناية الأشخاص، والأماكن، والأشياء، والأفكار، والتجارب، والذكريات، والمشاعر التي تجعل الناجية أكثر عرضة لخطر الشعور بالضيق العاطفي. تشمل بعض أمثلة عوامل الخطر تجارب الصدمة، أو الفقر، أو حوادث العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو سوء التربية، أو ضعف المهارات الاجتماعية، أو الاحتياج الشديد إلى القبول والدعم الاجتماعي، أو انخفاض القيمة الذاتية.

من المهم بمكان أن تستكشف أخصائيات الحالات عوامل الحماية والخطر على حد سواء؛ فلكل ناجية مجموعة فريدة من هذه العوامل، التي تتفاعل وقد تتغير أيضاً بمرور الوقت.

يمكن للإمام بثقافة الناجية أن تساهم أيضاً في تقييم عوامل الحماية أو عوامل الخطر (انظري الجزء 1 حول "الاستخدام والتكيف الثقافي"). وقد يشمل ذلك الطرق التي قد تتعرض بها فئات معينة للتمييز والطرق التي تتمتع بها بعض الهويات بسلطات أو امتيازات معينة. وهويات الناجية قد تجعلها أكثر أو أقل ضعفاً أو حماية. قد تساعد معتقدات، وممارسات، وسياسات معينة في المجتمع المحلي في تعاقبها أو تعيقها. على أخصائيات الحالات السعي إلى فهم التجارب الفريدة لكل ناجية في مجتمعها المحلي في ضوء هويتها. تختلف عوامل الحماية والخطر الخاصة بكل شخص باختلاف الزمان والسياق.

المرونة مفهوم يرتبط بعوامل الحماية. والمرونة هي القدرة على الاستمرار والانخراط في الحياة بعد التعرض لتجربة صعبة مثل العنف القائم على النوع الاجتماعي. وهي ليست القدرة على "البقاء أقوياء"، لأن الشخص المرن يمكن أن يتعرض للمعاناة أو الضيق. المرونة ليست ثابتة—بمعنى أن مرونة الشخص قد تقل أو تزيد في مراحل مختلفة من حياته. تتشكل المرونة من خلال تفاعلات الفرد مع البيئة التي يعيش فيها. كما أن المعتقدات، والممارسات، والسياسات المجتمعية تجعل من السهل أو الصعب على بعض الأشخاص أن يكونوا مرنين. يمكن أن تنتقل الصدمة والمرونة من أسلافنا إلى أحفادنا وراثياً، وسلوكياً، وعاطفياً، وثقافياً، وروحانياً. كما استكشفنا في جذور نشاط "شجرة الحياة"، قد يمثل أسلاف الناجية مصدراً قوياً للحماية. أحد أفضل ما يمكننا فعله لأنفسنا، وعائلاتنا، وأحفادنا يتمثل في تحويل المنا إلى طاقة وتعاقي من صدمتنا. فالصحة العاطفية والجينات الصحية تنتقل عبر الأجيال مثلما تنتقل الصدمة.

ثمة طرق عدة لتقييم عوامل الحماية والخطر. ولتقييم عوامل الحماية والخطر، يمكنك استخدام نشاط شجرة الحياة (انظري الملحق (ب)) أو نشاط خط الحياة (انظري الملحق (ج)). تتيح أداتا التقييم هاتين، لأخصائية الحالات استخدام النشاط لعمل تقييم للناجية.

#### خط الحياة

نشاط خط الحياة، تمرين تقوم به أخصائية الحالات مع الناجية. ترسم الناجية يعمل بواسطة الخيط، والأحجار، والأزهار (أو أوراق الشجر). يرمز الخيط إلى حياتها، والأحجار إلى الأحداث السيئة والمولمة، والأزهار أو أوراق الشجر إلى الأحداث الجيدة. تطلب أخصائية الحالات من الناجية التفكير في تجاربها الحياتية ووضع الأحجار والأزهار على خط الحياة تبعاً للتجارب التي مرت بها. ثم تناقش الناجية وأخصائية الحالات الأحجار (عوامل الخطر) والأزهار (عوامل الحماية) وأثرها على حياة الناجية.

#### PICTURE 9: خط الحياة



شيماء محمد، العراق، 2020

#### شجرة الحياة

شجرة الحياة، تمرين قائم على نقاط القوة يدعو الناجية إلى التحدث عن حياتها بطرق تجعلها أقوى. وفيه تُدعى الناجية إلى رسم شجرة. تمثل الشجرة الناجية بينما يمثل كل جزء من الشجرة جزءاً مختلفاً منها.

- **الجدور:** من أين تأتئين، وجزورك، وأسلافك الذين يبقونك قوية، وتاريخ عائلتك.
- **الأرض:** من أنت، وأين أنت، وحياتك في الحاضر، مثل الأنشطة اليومية والروتين اليومي، وأجزاء مهمة من حياتك اليومية.
- **الجذع:** نقاط قوتك، والمهارات التي تتقنها، ومواهبك.
- **الأغصان:** الآمال والأحلام الخاصة بالمستقبل.
- **الأوراق:** الأشخاص المميزون والأماكن، والأصوات، والروائح، والمذاقات المميزة.
- **الثمار:** الهدايا التي تلقيتها في حياتك (تذكري أن الهدايا قد تكون ملموسة (على سبيل المثال، خاتم أو أزهار) أو غير ملموسة (على سبيل المثال، الذكريات السعيدة أو الإطراءات).
- **الحشرات:** الأشياء، أو المشاعر، أو الأشخاص، أو الأفكار التي "تأكل" ثمارك، وجذعك، وأغصانك، وأوراقك أو تفسدها.

بعد رسم الشجرة، تناقش أخصائية الحالات والناجية كيف تشعر لروية حياتها في شكل شجرة، وهل هناك عوامل حماية أو عوامل خطر فاجأتها، وكيف يمكنها تعزيز عوامل الحماية وتقليل عوامل الخطر.

#### تحديد المحفزات

متى تُستخدم: يمكن إدراج تقنية "تحديد المحفزات" ضمن جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 2: التقييم والخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة.

المحفز، شيء يثير ذكرى أو استرجاعاً لذكرى، على نحو يجعل الناجية تشعر كما لو أنها قد عادت إلى حدث الصدمة الأصلية ويسبب لها عواطف، أو أعراض جسدية، أو أفكار ساحقة. يُطلق على المحفزات أيضاً مصطلح المُذكرات بالصدمة. سوف تتفاعل الناجية مع هذا المحفز بقوة عاطفية مثل وقت الصدمة.

تؤدي المحفزات إلى أن تشعر الناجيات من العنف الجنسي (أو أي نوع من الصدمة) أو تتصرفن بالطريقة ذاتها مثلما فعلن أثناء الحدث الصادم أو بعده مباشرة لأن الدماغ لا يفرق بين ما حدث في ذلك الوقت وما يحدث حولهن الآن. ما يعني أن المحفز يجعل الناجية تتحول إلى وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام. ومما يزيد الأمور تعقيداً، قد تترك الناجية أو لا تترك أنها قد تعرضت لمحفز وتشعر بالارتباك حيال مشاعرها أو سلوكها أو قد لا تعرف حتى أن هذا يحدث لها. ولأن المحفز في الحاضر يرتبط بصدمة في الماضي، فقد نتصور الناجية أنه خطير عندما تواجهه في الوقت الحاضر. ويتذكر دماغها أن هذا الشيء كان خطيراً في الماضي. وبالتالي قد تشعر بعدم الأمان، حتى وإن لم يكن هناك خطر في الوقت الحاضر.

تشمل بعض أعراض محفزات الصدمة ما يلي: نوبات بكاء، وخوف، وارتياح وقلق و/أو هلع مفاجئة أو غير مبررة، والانفصال، وأعراض جسدية مفاجئة، مثل الغثيان أو التعب، وأفار متطفلة، وفرط اليقظة. يمكن للمحفزات أن تجعل الشخص يغادر نافذة تحملها ويصبح مفرط التنشيط أو قليل التنشيط. وإذا كانت الناجية قريبة بالفعل من حافة نافذتها عندما تواجه محفزاً ما، فإنه سيجعلها تغادر نافذتها بسهولة أكبر مما لو كان بعيدة عن الحافة. على سبيل المثال، إذا كانت الناجية أكثر إرهاقاً، أو مجهدة للغاية، أو حتى مريضة، ستكون أكثر عرضة للتأثر بالمحفزات. وقد لا يجعلها المحفز ذاته تغادر نافذة تحملها إذا واجهته وهي هادئة ومسترخية. وبدلاً من ذلك، قد لا يسبب إلا إجهاداً طفيفاً على نحو تشعر معه أنها أكثر قدرة على السيطرة. لذلك، قد لا يؤدي الشيء نفسه إلى إثارة الناجية على الدوام، أو قد لا يسبب لها القدر ذاته من الضيق دائماً.

المحفزات شخصية للغاية؛ فهناك أشياء مختلفة تثير مختلف الأشخاص. يمكن للمحفزات أن تقع ضمن فئتين: محفزات داخلية وخارجية. المحفزات الداخلية هي الأشياء التي تشعرين بها أو تختبرينها داخل جسدك (على سبيل المثال، الأفكار، والذكريات، والعواطف، والأحاسيس الجسدية). والمحفزات الخارجية هي الأشياء التي تحدث خارج جسدك والتي قد تواجهينها خلال يومك (على سبيل المثال، المواقف، أو الأشياء، أو الأشخاص، أو الأماكن). أمثلة عن المحفزات الخارجية: مكاناً، أو جدلاً، أو فيلماً محدداً يذكرك الناجية بالحدث.

غالباً ما تنشط المحفزات التي تثير ضيق الناجية من خلال حاسة واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة: البصر، والسمع، واللمس، والشم، والتذوق. يمكن أن تنسم الذاكرة الحسية بقوة شديدة، ويمكن لتجارب حسية مرتبطة بحدث صادم أن تولد رد فعل عاطفي فوري يتجاوز الجزء المنطقي من دماغنا.

على الرغم من تنوع المحفزات واختلافها، إلا أنها غالباً ما تكون موضوعات شائعة على النحو الموضح أدناه. على أحصائيات الحالات أن (1) يشرحن للناجيات ما هي المحفزات ولماذا تحدث، و(2) يعملن مع الناجيات لتحديد ما هي التجارب الداخلية والخارجية التي تثير الناجيات وكيفية التعرف على العلامات التي تدل على تعرضهن للإثارة، و(3) يقدمن تقنيات للتعامل مع المحفزات.

#### البصر

- غالباً، شخص يشبه المعتدي أو لديه سمات أو أشياء متشابهة (على سبيل المثال، الملابس، أو لون الشعر، أو مشية مميزة).
- أي موقف يتعرض فيه شخص آخر للإساءة (على سبيل المثال، أي شيء يتراوح من رفع الحاجب والتعليق اللفظي إلى الاعتداء الجسدي الفعلي).
- الألة التي أستخدمها لارتكاب الانتهاك والإساءة.
- أي مكان أو موقف حدثت فيه الإساءة (على سبيل المثال، الغابة، أو دورات المياه العامة، أو فترات العطلات، أو المناسبات العائلية، أو الأماكن الاجتماعية).

#### السمع

- أي شيء يشبه الغضب (على سبيل المثال، الأصوات المرتفعة، والخلاقات، وأصوات الضربات والفرقة، وأي شيء يتكسر).
- أي شيء يبدو صوته مثل الألم أو الخوف (على سبيل المثال، البكاء، أو الهمس، أو الصراخ).
- أي شيء ربما كان في المكان أو الموقف قبل الاعتداء، أو بعده، أو اثنتان أو يذكرهن بالاعتداء (على سبيل المثال، أغنية معينة، أو ضحكة، أو نباح كلب).
- أي شيء يشبه الأصوات التي كان يصدرها المعتدي (على سبيل المثال، الصفير، أو الصياح، أو وقع الأقدام، أو نبرة الصوت، أو اللغة المنطوقة).
- كلمات الإساءة (على سبيل المثال، السباب، واستخدام الألقاب، والاستهزاء، واستخدام كلمات معينة).

## الشم

- أي شيء يشبه رائحة المعتدي (على سبيل المثال، الدخان، والكحول، والعمود المكددة، إلخ).
- أي روائح تشبه المكان أو الموقف الذي حدث فيه الاعتداء (على سبيل المثال، طهو الطعام، أو الخشب، أو الكحول).

## اللمس

- أي نوع من اللمس أو التصرف يشبه الاعتداء أو الأشياء التي حدثت قبل الاعتداء أو بعده (على سبيل المثال، لمسة جسدية معينة، أو وقوف شخص ما بالقرب منك، أو مداعبة حيوان أليف، أو الطريقة التي يقترب بها شخص ما منك).

## التذوق

- النكهات التي اختبرتها أثناء الاعتداء، أو قبله، أو بعده (على سبيل المثال، أطعمة معينة، أو الكحول، أو التبغ).

- عند تقييم المحفزات، يمكن لأخصائية الحالات أن تسأل الناجية عما إذا كانت قد مرت في أي وقت من الأوقات بما يلي:
- كان رد فعلها على موقف ما أكثر حدة مما يستدعيه الموقف؟
  - كان رد فعلها مختلفاً للغاية عن ردود فعلها المعتادة أو ردود فعل الأشخاص من حولها، وربما غريباً حتى؟
  - شعرت بأنها عالقة في رد فعلها تجاه موقف ما؟
  - استرجعت ذكرى مفاجئة، كما لو كانت تعيش الصدمة من جديد؟

قد لا تكون العلاقة المحددة بين المحفز وصدمة الماضي واضحة لها. دون سؤال الناجية عن تفاصيل حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي، بوسعك سؤالها عما إذا كانت تعرف كيف يرتبط المحفز بالصدمة. مع ذلك، ليس من الضروري معرفة العلاقة لتحديد المحفزات والتأقلم معها في الوقت الحاضر.

بمرور الوقت، تتراجع أهمية أو قوة المحفزات. والخبر السار هو أنه يمكن للناجيات تعلم التعرف على أعراض المحفزات والتعامل معها، وربما التخلص منها جميعها. بمجرد تحديد المحفزات، يمكن لأخصائية الحالات والناجية إيجاد طرق يمكن بها للناجية الاستجابة في المستقبل عند إثارتها بمحفز ما، والعتور على طرق لتقليل احتمالية حدوث ذلك، وتعلم كيفية التعامل من جديد مع المواقف الآمنة والأشخاص الذين يذكرونهم بالصدمة. ولفعل هذا، من الأهمية بمكان أن تمارس الناجيات التهدئة والارتكاز باستخدام تقنيات الارتكاز والاسترخاء (انظري قسماً تقنيات الارتكاز والاسترخاء). وقد تعرض أخصائيات الحالات لتعليم الناجيات هذه التقنيات.

في بعض الحالات، قد تساعد أخصائيات الحالات الناجيات على إعادة التعامل تدريجياً مع المحفزات الخارجية الآمنة في الوقت الحاضر، بدلاً من تجنبها. على سبيل المثال، قد يكون المحفز موقفاً معيناً (على سبيل المثال، السوق) لأنه كان موقع العنف أو لأنه يذكرهن به بطريقة ما. وكلما تجنب الشخص موقفاً معيناً، زاد خوفه منه. ينطبق الشيء نفسه على المحفزات. ففي البداية، قد يكون من الأفضل مساعدة الناجيات على تجنب المحفزات التي تثير ردود فعل قوية أو تقليل عدد المرات التي يواجهن فيها المحفزات. يمنح ذلك الوقت أخصائيات الحالات الوقت لمساعدة الناجيات على تعلم تقنيات الارتكاز وغيرها من استراتيجيات مفيدة للتعامل مع ردود الفعل تجاه المحفزات. لا يمكن تجنب العديد من المواقف، والأشخاص، والأشياء المحفزة التي أصبحت آمنة الآن أو التي قد تكون ضرورية للحياة اليومية للناجيات (على سبيل المثال، السوق). وفي هذه الحالة، يمكن لأخصائيات الحالات تشجيع الناجيات على مواجهة هذه المواقف المخيفة ليتعلمن أن الخوف سيقل وأنهن سيكن قادرات على البقاء مرتكزات. يمكن لأخصائيات الحالات أن يستكشفن مع الناجيات ما يجعلهن يشعرن بالارتياح أكبر لمواجهة المحفزات ويتأكدن من أنهن يشعرن بالارتياح لاستخدام تقنيات الارتكاز.

تذكرن أن الناجيات قد يواجهن صدمات أخرى أو عوامل ضغط كبيرة لها محفزاتها. على سبيل المثال، قد تتحفز الناجية التي تشعر بالقلق الدائم بشأن المال عندما يطلب منها صاحب العقار الإيجار أو يطلب منها سداده في مواعيد شهرية محددة. من المهم دعم الناجيات في هذه المواقف المحفزة أيضاً. كما قد يُثار ضيق الناجيات في جلسة مع أخصائيات الحالات، لا سيما إذا كنَّ يشاركن تفاصيل حادثة (حوادث) عن عنف قائم على النوع الاجتماعي. وإذا حدث ذلك، قد يكون من المفيد مخاطبة الناجية باسمها ومطابقتها باحترام بالتوقف مؤقتاً عما تقوله، وتذكيرها بمكان (الموقع) والتاريخ، وسؤالها عما إذا كانت ستشعر بالارتياح لممارسة تمرين ارتكاز معك.

## تقنيات اليقظة الذهنية

متى تُستخدم: يمكن تضمين تقنيات "اليقظة الذهنية" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة.

**اليقظة الذهنية** كناية عن ممارسة الوعي التام بما تعقلينه في لحظة ما والانخراط الكامل فيه دون إطلاق الأحكام. ما يعني الوعي بتجربتك الحالية أياً كانت فكرة، أو شعور، أو إحساس جسدي، أو صورة، أو رائحة، أو مذاق، أو حركة، أو نشاط، إلخ. دون الانغماس في رد فعلك تجاهها. كانت ولا تزال اليقظة الذهنية جانباً من جوانب الممارسات الروحية الأسبوعية منذ آلاف السنين، على الرغم من أن معظم الاعتقادات الدينية والممارسات الروحية بها شكل من أشكال عنصر اليقظة الذهنية، كما هو الحال مع الممارسات غير الدينية. يمكن استخدام اليقظة الذهنية ويمكنها أن تكون منطقية لأي إنسان طالما كان له جسد وكان يتنفس.

اليقظة الذهنية ليست تمرين استرخاء، على الرغم من أن الاسترخاء غالباً ما يكون فائدة ثانوية لها. وهي لا تعني محاولة تجنب التجارب الداخلية المؤلمة أو التخلص منها. بل هي سبيل للتواجد في العالم وفي حياة الفرد. وتعني أن تكوني حاضرة في كل شيء تمرين به مهما كان مزعجاً. فعندما تتيقن مع فكرة، أو شعور، أو إحساس مزعج، يمكنك حينها إدراك أنه ينتهي بمرور الوقت أو يتغير بطريقة ما. غالباً ما ينشغل الذهن أو العقل بالقلق والقلق بشأن الماضي أو المستقبل، مما يسبب المعاناة. توظف اليقظة الذهنية فضولك بشأن تجربتك الحالية، بغض النظر عما إذا كانت سارة أم غير سارة.

ثبت أن اليقظة الذهنية تعود بفوائد عدة عند ممارستها بانتظام، بما في ذلك تحسين الجهاز المناعي وصحة القلب، وتقليل الألم الجسدي، وزيادة الوعي الذاتي، وتحسين الانتباه. يمكنها أن تساعد أيضاً في تحسين علاقات الشخص، لا سيما من خلال السماح له بأن يكون أكثر انسجاماً مع الآخرين ومع نفسه. كما تثبت أن اليقظة الذهنية تساعد في تقليل الاندفاع وردود الفعل العاطفية، وبالتالي الشعور بسيطرة أكبر على النفس والعواطف. يمكن لهذا الوعي أن يساعد الشخص على البقاء منظمًا وتعزيز ملكية جسده وفاعليته، وهذا الأمر مفيد بصفة خاصة للناجيات.

يمكن أن تساعد تمارين اليقظة الذهنية الرسمية وغير الرسمية على بناء القدرة على الانتباه بسهولة أكبر وبصورة أكثر طوال حياة الشخص. يستغرق الأمر وقتاً وممارسة منتظمة. تنطوي تمارين اليقظة الذهنية الرسمية على تعمد تخصيص الوقت لممارستها. ويمكن أن تكون تمريناً رياضياً منتظماً، وتأملاً، وشكلاً من أشكال الصلاة، والجلوس للتركيز على التنفس، واليوغا، والمسح الجسدي. يمكن لأخصائيات الحالات القيام بتمارين اليقظة الذهنية مع الناجيات أثناء الاجتماع. وتساعد تمارين اليقظة الذهنية غير الرسمية الناجيات على استعادة التركيز خلال اليوم. عادةً ما تكون أنشطة قصيرة لا تستغرق سوى لحظة لكنها تساعد الناجيات على التركيز عندما يرتفع تشتيتها أو ينخفض. ومن أمثلة تمارين اليقظة الذهنية غير الرسمية ملاحظة التنفس خلال اليوم، أو الانتباه عند تناول الوجبات أو شرب الشاي، أو عند غسل الأطباق، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو تنظيف المنزل. وتمارين اليقظة الذهنية غير الرسمية اقترحات رائعة للناجيات لتجربتها في المنزل.

تشمل أمثلة اليقظة الذهنية المتعددة ما يلي:

- إغلاق عينيك والشعور بشمس الصباح على كل جزء من وجهك.
- شرب المياه والشعور بها تتدفق في حلقك.
- إجراء مسح جسدي وملاحظة جميع أجزاء جسدك والمشاعر التي تحسین بها في كل جزء منه.
- قبض يديك والتنفس في أصابعك.

يمكن أن تكون اليقظة الذهنية شديدة البساطة. يُطلق على أحد أبسط التقنيات لبناء قدرة الشخص على الانتباه التسمية. عندما تخطر ببالك فكرة خلال اليوم، تلفظي كلمة "فكرة" بصمت أو بصوت مرتفع. لا يهم ما إذا كانت الفكرة مفيدة أو غير مفيدة أو سارة أو غير سارة. كل ما عليك فعله هو تسميتها باعتبارها "فكرة"، وقولي لنفسك في صمت أو بصوت مرتفع "هذه فكرة" أو "ها هي هذه الفكرة مرة أخرى"، أو حددي أنها "فكرة حزينة" أو "فكرة مقلقة". ثم عاودي ما كنت تعقلينه. التسمية فعل متعمد لملاحظة تجارب المرء دون إطلاق الأحكام. ويمكن استخدامها مع الأفكار، أو العواطف (على سبيل المثال، "الحزن" أو "الملل"، أو الأحاسيس (على سبيل المثال، "اكتئاب متشنجة" أو "معدة جائعة")، أو الصور، أو الذكريات، أو التجارب الأخرى. وقد أثبتت الدراسات أن اختيار ملاحظة ضيق المرء وتسميته يمكن أن يساعد في حد ذاته على تقليل الضيق وجعل الشخص يشعر بأنه أكثر سيطرة على ما يحدث بداخله وتنظيماً له. كما تساعد التسمية على خلق نوع من المسافة بين الذات وبين الفكرة، أو العاطفة، أو الإحساس، أو الصورة. ومع وجود مساحة ما، يمكن ملاحظة التجربة وعندئذ يمكن للشخص اتخاذ قرار حكيم بشأن ما يجب فعله حيالها. على سبيل المثال، غالباً ما ستكون التسمية البسيطة كافية ليستعيد الشخص التركيز على ما يفعله. في أوقات أخرى، قد يدفعه ذلك إلى استخدام تقنية الاسترخاء ببساطة أخذ نفس عميق—أو إعادة الهيكلة المعرفية. تذكرني دائماً عدم إطلاق الأحكام على الفكرة، أو العاطفة، أو الإحساس، إلخ.

يمكن لأخصائيات الحالات المساعدة أيضاً على بناء قدرة الناجيات على الانتباه كجزء من عملهن المنتظم معهن. وطرح أسئلة بسيطة على الناجية (على سبيل المثال، "ما هو شعورك الآن؟"، أو "بم شعرت في ذلك الوقت"، أو "قيم تفكرين الآن؟") واستخدام عبارات التسمية

(على سبيل المثال، "تخبرك هذه الفكرة بأنه لا يمكنني فعل ذلك" أو "يديك مقبضتين بإحكام الآن ويبدو تنفسك سطحياً وسريعاً") يساعد الناجية على الانسجام مع تجربتها الحالية. ويبنى هذا وعيها الداخلي—وهذه هي اليقظة الذهنية!

بالنسبة للناجيات، أحياناً يبدو الأمر وكأن الذكريات الصادمة أو مشاعر الخوف أو الحزن القوية تسيطر على عقولهن/أجسادهن بالكامل ويكنّ غير قادرات على التفكير في أي شيء آخر. ويمكن أن تساعد اليقظة الذهنية الناجيات على العودة إلى الحاضر هنا والواقع الآن.

هناك العديد من الاعتبارات التي ينطوي عليها استخدام اليقظة الذهنية مع الناجيات. فالتركيز على التجربة الداخلية (مثل الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية) قد يؤلم بعض الناجيات لأسباب عدة. غالباً ما كان الجسد موقع العنف أو هدف الإساءة اللفظية، والوعي بالجسد والأحاسيس، والأفكار، والعواطف الصادمة يمكن أن يذكر الناجيات بالاعتداء وربما يسبب لهن الضيق أو يدفعهن إلى عيش الصدمة مرة أخرى (على سبيل المثال، استرجاع الذكريات أو الانشقاق). لذلك، قد تحاول الناجيات تجنب ملاحظة أحاسيسهن الداخلية. مع ذلك، يمكن أن يكون التواصل الآمن مع التجارب الداخلية أحد أكثر الجوانب الشافية في اليقظة الذهنية. لجعل تمارين اليقظة الذهنية أكثر حساسية للصدمة:

- تأكدي من أنك قد علمت تقنيات الارتكاز للناجية بالفعل ومن أنك تعرفين تقنيات الارتكاز التي تجدها الناجية أكثر فائدة من غيرها. ويمكنك أيضاً مراجعة تقنية أو اثنتين من تقنيات الارتكاز قبل القيام بأي من تمارين اليقظة الذهنية. وإذا لم تتمكن الناجية من الوصول إلى نافذة تحملها خلال أي تمرين من تمارين اليقظة الذهنية، فلا تقومي به ولا تكيّفي.
- احصلي على إذن الناجية لإيقاف التمرين مؤقتاً واطمئني عليها إذا ما لاحظت أنها تبدو غير مرتاحة. أوقفي التمرين واعتمدي تقنيات الارتكاز للعودة إلى نافذة التحمل، إذا عبرت الناجية عن ضيقها.
- اشرحي التمرين قبل القيام به حتى تعرف الناجية ما تتوقعه ويمكنها اتخاذ قرار مستنير بشأن المضي قدماً من عدمه.
- اجعلي التمارين قصيرة المدة. وتقدمي ببطء. فالانتباه الوثيق والمستمر إلى التمارين الداخلية يميل إلى أن يكون الجزء الأكثر إثارة لضيق الناجيات في اليقظة الذهنية والتأمل. لهذا، الجني تمارين قصيرة!
- قدمي الخيارات دائماً، مثل ما يلي:

- "هل ترين تجربة تمرين قصير لليقظة الذهنية معي؟"
- "يمكنك إبقاء عينيك مفتوحتين أو مغمضتين، أيهما تجدين أكثر راحة لك؟". فقد يؤدي إغلاق العينين إلى شعور بعض الناجيات بعدم الأمان أو قد يثير ضيقهن.
- "إذا شعرت في أي وقت أثناء التمرين بعدم الارتياح الشديد، من فضلك أخبريني بذلك وسوف سنتوقف". يمكن لأخصائية الحالات والناجية الاتفاق على إشارة (على سبيل المثال، إشارة باليد) يمكن للناجية استخدامها لتوضيح أنها تريد التوقف.

- نادي باسم الناجية، في نهاية أي تمرين، وذكرها بمكانكما في حال كانت قد غفت أو انفصلت عن الواقع (انظري قسم "الانشقاق" للاطلاع على المزيد من المعلومات)
- تعامل مع صعوبة ممارسة اليقظة الذهنية على أنها طبيعية، لا سيما في بداية التعلم (أي، لا تطلق الأحكام وكوني صبورة ومتقبلة)
- حافظي على هدوئك. وتذكري أنه إذا كنت هادئة وواثقة، فإن هذا سيساعد الناجية على الشعور بالهدوء والثقة أيضاً. على أخصائيات الحالات ممارسة تمارين اليقظة الذهنية هذه ليصبحن على دراية بها ويشعرن بالارتياح معها قبل استخدامها مع الناجيات.

فيما يلي أربعة تمارين بسيطة لليقظة الذهنية—رسمية وغير رسمية—يمكن للناجية استخدامها في أي مكان وفي أي وقت، وهذه التمارين هي<sup>13</sup>:

1. الملاحظة اليقظة
2. الاستماع اليقظ
3. الانغماس اليقظ
4. التقدير اليقظ

يتضمن الملحق (هـ) تمارين وتقنيات إضافية تتعلق باليقظة الذهنية.

#### الملاحظة اليقظة

يساعد هذا التمرين الناجية على ملاحظة الأشياء البسيطة في حياتها اليومية وبيئتها الطبيعية وتقديرها.

1. اطلبي من الناجية اختيار شيء طبيعي من بيئتها المحيطة بها والتركيز على مشاهدته لدقيقة أو اثنتين. يمكن أن يكون هذا الشيء زهرة، أو سحابة، أو النجوم، أو شجرة، أو يد طفلها.
2. ما من حاجة لأن تفعل الناجية أي شيء سوى ملاحظة الشيء الذي تنظر إليه. وكل ما عليها فعله هو الاسترخاء في مشاهدته طالما كان تركيزها يسمح بذلك.

<sup>13</sup> مقتبسة من <https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today>

3. شجعي الناجية على النظر إلى هذا الشيء كما لو كانت تراه لأول مرة.

#### الاستماع اليقظ

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة الناجية على الاستماع إلى الموسيقى أو الأصوات بطريقة يقظة وفتح أذنيها "للشعور" بالموسيقى بدلاً من "التفكير فيها".

1. يمكن للناجية اختيار أي مقطع صوتي/أغنية ثم استخدام سماعاتها أو العثور على منطقة هادئة للاستماع إلى المقطع الصوتي/الأغنية. وبمجرد شعورها بالارتياح، يمكنها تشغيل المقطع الصوتي/الأغنية وإغلاق عينيها.
2. اطلبي من الناجية الاستماع إلى المقطع الصوتي/الأغنية والسماح لنفسها بالضياح في رحلة الصوت طوال مدة المقطع الصوتي/الأغنية.
3. اطلبي من الناجية استكشاف المقطع الصوتي/الأغنية بالاستماع إلى كل مستوى من مستويات المقطع الصوتي/الأغنية من خلال الاستماع إلى كل أداة موسيقية. واطلبي منها فصل كل صوت في عقلها، واحداً تلو الآخر.
  - a. إذا كان ما تستمع إليه مقطعاً صوتياً: اطلبي من الناجية الاستماع إلى نطاق النبرات الموجودة فيه. وأن تحاول فصل طبقات الصوت.
  - b. إذا كان ما تستمع إليه أغنية: اطلبي من الناجية الانتباه إلى صوت الغناء: طبيعة الصوت، ونطاقه، ونبراته. وإذا كان هناك أكثر من صوت، يمكنها فصل الأصوات كما فعلت أعلاه.
4. الفكرة هنا هي الاستماع بعمق. على الناجية عدم التفكير بل الاستماع.

#### الانغماس اليقظ

يُمكن الهدف من هذا التمرين في مساعدة الناجية على الشعور بمشاعر سلبية أقل عند قيامها بمهمة يومية.

1. يقع على عاتق جميع الناجيات مهام يومية روتينية (على سبيل المثال، غسل الأطباق، والتنظيف، والطهو) غالباً ما يواجهن صعوبة في إكمالها بسبب انخفاض طاقتهم أو مجرد عدم حبهن للمهمة.
2. اطلبي من الناجية اختيار مهمة يومية عادية (على سبيل المثال، غسل الأطباق والتنظيف والطهو).
3. اقترحي على الناجية أنها قد تتمكن من اختبار هذه المهمة الروتينية اليومية بطريقة غير مسبوقه من خلال الانتباه إلى كل تفاصيل المهمة.
4. اطلبي من الناجية خلق تجربة جديدة تماماً من خلال ملاحظة كل جانب من جوانب أعمالها، بدلاً من التعامل مع التنظيف على أنه عمل روتيني عادي. يمكنها أن تشعر بالحركة وأن تصبحها عند كنس الأرض، وأن تستشعر العضلات التي تستخدمها عند غسل الأطباق، وأن تبتكر طريقة أكثر فعالية لتنظيف النوافذ.
5. يمكن المغزى من هذا النشاط في أن تطلق الناجية العنان لإبداعها وتكتشف تجارب جديدة ضمن مهمة روتينية مألوفة. بدلاً من الإفراط في التفكير في إنهاء المهمة، تصبح الناجية واعية بكل خطوة ويمكنها الانغماس في العملية.

#### التقدير اليقظ

يُمكن الهدف من هذا التمرين في مساعدة الناجية على تقدير وتثمين الأشياء التي تبدو غير مهمة في الحياة.

1. ينبغي للناجية اختيار ثلاثة أشياء في يومها عادة ما لا يتم تقديرها. ساعدي الناجية على التفكير في أشياء بسيطة (على سبيل المثال، أذناها اللتان تتيجان لها الاستماع إلى أصوات الطيور على الشجر، أو منزلها الذي يحميها من الشمس والمطر، أو قوس قزح، أو وصولها إلى المياه، أو أنفها الذي يتيح لها شم روائح الأشياء من حولها).
2. يمكن أن تطرح أخصائية الحالات الأسئلة التالية على الناجية وإجراء محادثة معها ما إن تنتهي الناجية من اختيار ثلاثة أشياء.
  - كيف أصبح لهذه الأشياء/العمليات وجود/كيف تعمل حقاً؟
  - كيف تفيد هذه الأشياء حياتك وحياة الآخرين؟
  - ما الذي قد تبدو عليه الحياة دون هذه الأشياء؟
  - هل سبق لك وأن توقفت لملاحظة تفاصيلها الدقيقة والمعقدة؟ ما هي هذه التفاصيل؟
  - ما هي العلاقات بين هذه الأشياء وكيف تلعب دوراً مترابطاً في سير الحياة على كوكب الأرض؟
3. اتفقي مع الناجية بعد إجراء هذه المحادثة على أنها ستكتشف كل ما في وسعها عن خلق هذه الأشياء الثلاثة التي حددتها والغرض منها لتقدر الطريقة التي تدعم بها هذه الأشياء حياتها حق قدرها.

#### تقنيات الاسترخاء

متى ستستخدم: يمكن تضمين "الاسترخاء" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة بعد التقييم الذي يحدد الحاجة إلى الاسترخاء.

في كل مرة تشعر فيها ناجية بالخوف أو القلق، يعتقد دماغها أنها في خطر، وتطلق هرمونات التوتر في جسدها. وتجعل هرمونات التوتر هذه جسدها ودماغها يتصرفان بطريقة مختلفة عن المعتاد (انظري الصورة 4 في الجزء 1).

عندما تزيد هرمونات التوتر لدى الناجية، تزداد يقظتها وطاقتها. تساعدها هرمونات التوتر على الاستجابة بسرعة عندما تكون في خطر. مع ذلك، إذا كانت تشعر بالخوف أو القلق كل يوم، فقد تؤثر هرمونات التوتر سلباً عليها. حيث من شأن هذه الهرمونات رفع ضغط دم الناجية، ويجعلها تنسى أو تجد صعوبة في التركيز، بل ونقل دافعها الجنسي.

يساعد استرخاء الجسد والعقل الناجية على التمتع بصحة جيدة والشعور بمزيد من السيطرة والقدرة على الأداء. غالباً ما تجد الناجيات طرقاً معقدة ومبتكرة للاسترخاء. على أخصائيات الحالات استكشاف استراتيجيات التأقلم التي تتبعها الناجيات وإعطاء الأولوية لها. مع ذلك، فالاسترخاء ليس سهلاً على جميع الناجيات ويمكن أن يكون مخيفاً بل وحساساً للغاية بالنسبة لبعضهن، لا سيما إذا كنَّ غالباً ما يعانين من فرط اليقظة. فقد يفكرن أنهن لن يكنَّ مستعدات في حالة حدوث عنف محتمل، إذا استرخين. يمكن لأخصائيات الحالات شرح أن عملية الشعور بالاسترخاء بطيئة وتدريجية، ويمكن أن تستهلاها معاً أثناء الاجتماعات ولو لبضع لحظات. بمرور الوقت، ستكون قادرة على تحمل لحظات أطول من الاسترخاء. يمكنها بدء ممارسة تقنيات الاسترخاء في المنزل، ربما مع شخص آخر موثوق به، إذا شعرت بالأمان.

يمكن استخدام تقنيات الاسترخاء الموضحة أدناه في أي وقت لمساعدة الناجية على التعامل مع التوتر أو القلق. يُرجى اتباع هذه الخطوات عند تعليم الناجيات كيفية القيام بتمارين الاسترخاء. وليس عليك تنفيذ جميع الخطوات من الناجية في الجلسة ذاتها. على سبيل المثال، يمكنك تعليمها تمارين التنفس في جلسة واحدة وتقنيات التصوّر في جلسة متتابعة. انتبهي إلى أن تقنيات التنفس كذلك الموضحة أدناه يمكنها أن تزيد القلق و/أو الاضطراب لدى بعض الناجيات. احرصي على الأطمئنان على الناجية عند تعليمها تقنيات التنفس واستعدي لتجربة تقنية مختلفة (انظري الملحق (و) للاطلاع على قائمة تقنيات الارتكاز والاسترخاء). وتذكّري أن تقنيات الارتكاز أو الاسترخاء التي تصلح لناجية ما قد لا تصلح لناجية أخرى. التجريب هو الأساس، وهو يعني تجربة الشيء والتحقق من شعور الناجية تجاهه. وقد تحتاجين إلى استخدام الشيء عدة مرات لتتري ما إذا ما كان له تأثير.

### الخطوة 1: شرح أهداف تمارين الاسترخاء

يمكن لأخصائيات الحالات أن تقول "أريد تعليمك مهاراتين جديدتين لمساعدتك على الاسترخاء. سوف تعلمك هاتان المهارتان استخدام **تنفّسك** و**مخيلتك** لمساعدتك على الاسترخاء".

#### التنفس البطيء والعميق:

- يقول للدماغ "أنت آمن" ويساعد الجسد على الاسترخاء.
- يبطئ الاستجابة للإجهاد.
- يبطئ معدل ضربات القلب.
- يوقف إنتاج هرمونات التوتر، والأدرينالين، والكورتيزول.
- يوقف جزء النجاة العصبي في الدماغ وينشط جزء التفكير العقلاني في الدماغ.

#### التخيل والتصوّر:

- يمكن أن تؤدي الرسومات، والأصوات، والروائح، والصور المهدنة إلى استرخاء جسد الناجية وعقلها. ويمكن أن يساعدها التفكير في أفكار مهدنة على الشعور بالاسترخاء.

### الخطوة 2: تمرين التنفس

- اطلبي من الناجية الجلوس أو الاستلقاء بارتياح.
- اطلبي منها أخذ 10 أنفاس بطيئة وعميقة من بطنها. يمكنها وضع يدها على بطنها لتشعر بتمددتها وتقلصها (مثل البالون ينتفخ أو يخرج منه الهواء). إذا عجزت عن التنفس من بطنها بسهولة، يمكنها التنفس من صدرها. اطلبي منها وضع يديها على بطنها/صدرها لتشعر بهما يتمددان ويتقلصان.
- 1. تأخذ نفساً أثناء العد 1-2-3-4-5.
- 2. تحبس أنفاسها مع العد 1-2-3-4-5.
- 3. تزفر ببطء مع العد 1-2-3-4-5.

إذا كانت تمارين التنفس الموضحة أعلاه لا تساعد الناجية على الاسترخاء، فاطلبي منها أن تحاول أن تشهق بينما تتخيل مكاناً آمناً أو راحة، أو لونها، أو صوتاً مفضلاً، وعندما تزفر ببطء يمكنها قول "استرخي" في صمت أو تزفر أفكارها السلبية بينما تقول "لا مزيد من القلق"، أو "لا مزيد من الخوف"، إلخ.

### الخطوة 3: التخيل والتصوّر

#### المبادئ التوجيهية للتصوّر

- تحدثي مع الناجية حول ما يجعلها تشعر بالاسترخاء والأمان. واسألها عن تفاصيل هذا الشعور بالأمان، مثل صورها، واستعاراتها، وأصواتها، وأغانيها، وألوانها، وروائحها، ومشاعرها، وذكرياتها، وتخيلاتها المفضلة.
- اطلبي من الناجية أخذ 10 أنفاس عميقة وبطيئة من بطنها. عليها العد حتى 5 بينما تشهق ثم تحبس أنفاسها لمدة 5 ثوان ثم تفر ببطء.
- اطلبي من الناجية الذهاب في رحلة متخيلة باستخدام صورها المفضلة. تبدأ الرحلة في الحاضر وتأخذها إلى مكان آمن ثم تعيدها إلى الحاضر ببطء مرة أخرى.
- استخدمي الحواس—ما تشمه الناجية، وتلمسه، وتسمعه، وتراه في الرحلة. أضيفي ألواناً زاهية جميلة وأصواتاً وصوراً مهدنة.
- على أخصائية الحالات التحدث بصوت هادئ وبطيء. توقفي مؤقتاً بين الجمل. وأعطي الناجية الفرصة لتخيل المكان.
- هام: إذا كانت الناجية تعاني من مستويات شديدة ومزمنة من الإشقاق، أو استرجاع الذكريات، أو الصور المتطفلة، فيوصي بعدم استخدام تقنية التصوّر هذه واستخدام تقنيات التنفس أو الاسترخاء القائمة على الجسد بدلاً من ذلك (على سبيل المثال، الاسترخاء التدريجي للعضلات).**

#### التصوّر البسيط

استخدمي الخطوات التالية لاصطحاب الناجية عبر رحلة متخيلة. وتأكدي من أخذ فترات توقف مؤقتة طويلة بين كل خطوة:

- أغمضي عينيك ببطء، ما إن تشعرين بالارتياح (ملحوظة: لا تجعلها تغمض عينيها إذا كانت لا تريد ذلك. ويمكنها تركيز بصرها والتحديث إلى شيء أمامها لا يتحرك، مثل الأرض) وكوني على وعي بتنفسك ... واسمحي لتنفسك بالتباطؤ تدريجياً ... واشهقي وازفري ... واشهقي وازفري ...
- الآن تنفسي بعمق وتخيلي أنك تغادرين المبنى لتسافرين إلى مكان آخر، مكان هادئ.
- تخيلي ما تريه وأنت تغادرين المبنى وتبدأين رحلتك ...
- قرري في خيالك: كيف تختارين السفر؟ سيراً على الأقدام، أم على متن حافلة، أم على متن طائرة؟ هل يمر طريقك عبر بلدة ...؟ أم أنك تغادرين بلدة مروراً بالريف ... لاحظي الأشياء الموجودة تحت قدميك بينما تمضين في هذه الرحلة ... ما الجو في ذلك اليوم؟ هل الجو دافئ أم بارد أم عاصف أم ممطر؟
- الآن، على مرمى بصرك، تزين وجنتك، مكان هادئ... تخيلي كيف سيكون الحال عندما تقربين من هذا المكان؟
- لقد وصلت أخيراً.
- تخيلي كيف يبدو المكان الذي تهدين فيه؟ هل هو مبنى؟ هل هو في الهواء الطلق؟ انظري إلى هذا المكان. ماذا تزين حولك؟ وتحتك؟ وفوقك؟ عندما تمدين يديك، ماذا تلمسين؟
- اجعلي نفسك مرتاحة هنا. تخيلي لو كنت جالسة، أو واقفة، أو مستلقية؟ هل تسمعين أي أصوات في مكان الهدوء هذا؟ طيور، أو أمواج المحيط، أو موسيقى... أم أنه هادئ تماماً؟ ما رائحة مكان الهدوء هذا؟ هل أنت وحدي في هذا المكان، أم أن هناك أشخاصاً آخرون معك؟ من؟ إذا كنت تريد دعوة شخص ما للانضمام إليك، فافعلي ذلك الآن ...
- خذي دقيقة أخرى للاستمتاع بهذا المكان حيث يمكنك أن تشعرين بالهدوء الشديد.
- حان الوقت الآن لمغادرة هذا المكان، لكن تذكرتي أنه سيكون موجوداً دائماً، ويمكنك العودة إليه دائماً إذا كنت تريد ذلك. لذا، التي نظرة أخيرة حولك وابدي الأن في المغادرة. عودي بالطريقة التي أتيت بها، واسترجعي جميع أجزاء رحلتك. سيرتي أو خذي الحافلة أو استلقي الطائرة، عبر الريف أو عبر البلدة، حتى تجدي طريقك للعودة إلى هذه الغرفة وإلى مكانك في هذه الغرفة، وعندما تكونين جاهزة، افتحي عينيك ببطء.

### الخطوة 4: استخلاص المعلومات من تجربة الاسترخاء

- اسألي الناجية كيف تشعر وكيف يشعر جسدها.
- اطلبي من الناجية مشاركة القليل حول المكان الذي رحلت إليه في التصوّر.
- اسألي الناجية كيف ومتى يمكنها استخدام هذا الاسترخاء خفي حياتها اليومية.

عملية تعليم تقنية ما—الاسترخاء، أو الارتكاز، أو غير ذلك—مهمة. وتريد أخصائيات الحالات ضمان أن تعرف الناجية كيف تنفذها، وتعرف متى تستخدمها، ولديها القدرة على استخدامها، ولديها الدافع لاستخدامها. لمساعدة الناجية على معرفة كيفية تنفيذ تقنية ما، تُنصح أخصائيات الحالات بشرح التقنية بالتفصيل، وممارستها أثناء الاجتماع، والإجابة عن أسئلة الناجية حولها، وطلب تنفيذها أمامها.

لمساعدة الناجية على معرفة متى تستخدم تقنية ما، يجب على أخصائيات الحالات أن تفهم أولاً المواقف أو الأوقات التي تشعر فيها الناجية بالضيق خلال اليوم (على سبيل المثال، صعوبة النوم ليلاً). ساعدي الناجية على فهم العلامات التي تدل على أنها تحتاج إلى استخدام تقنية

معينة (على سبيل المثال، عندما تلاحظ أنها تشعر بالغضب الشديد ولديها الرغبة في الصراخ، أو عندما تلاحظ أنها تجد صعوبة في التركيز وتعاني من ألم في المعدة، إلخ) وفهم الموقف الذي من المرجح أن تظهر فيه هذه العلامات. بعد ذلك، يمكن أن تناقش أخصائية الحالات الناجية استخدام رسائل التذكير، أو جدول زمني أو موعد محدد كل يوم، أو كتابة التقنية، أو جعل أحد أفراد الأسرة يذكرها بها، أو استراتيجيات أخرى.

لمساعدة الناجية على التمتع بالقدرة على استخدام تقنية ما، ينبغي لها أن تمارسها عندما تشعر بالهدوء والاسترخاء. فممارستها أولاً في موقف هادئ يساعدها على تذكر استخدامها في المواقف المولمة عندما يجد العقل صعوبة أكبر في التذكر. على أخصائيات الحالات مساعدة الناجيات أيضاً على تحديد أي حواجز قد تحول دون استخدامهن للتقنية والتخطيط للتغلب عليها.

بالنسبة للتحفيز، يتناوله قسم "تعزيز التحفيز" بمزيد من التفصيل. يساعد ممارسة التقنية أثناء الاجتماعات على ذلك؛ فإذا كانت الناجية تشعر بالارتياح، فمن المرجح أن تستخدم التقنية خارج الاجتماعات. يتأثر التحفيز أيضاً بالطريقة التي تقدم بها أخصائيات الحالات تقنية ما، والطريقة التي تتحدث بها أخصائيات الحالات إلى الناجية وتتفاعل مع مشكلاتها، وما تفكر به أخصائيات الحالات بشأن الناجية، وما تعتقده الناجية عن نفسها، ومدى أهمية ذلك لها، وثقتها بنفسها. انظري قسم "تعزيز التحفيز" للاطلاع على المزيد من المعلومات.

## تقنيات الارتكاز

متى تُستخدم: يمكن تضمين تقنيات "الارتكاز" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي عندما تشعر الناجية بأنها مثقلة بالأعباء. وقد تكون هذه التقنية مفيدة للغاية في الخطوة 1: التقديم والمشاركة، إذا وصلت الناجية قليلة التنشيط أو مفرطة التنشيط إلى نافذة تحملها، وكذلك في الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة.

تساعد تقنيات الارتكاز الناجيات على "الرسوخ" أو البقاء في الحاضر. كما تساعد على إعادة توجيههن إلى الواقع الحالي هنا والآن.

### لماذا نستخدم تقنيات الارتكاز؟

عادةً ما تكون تقنيات الارتكاز أول شيء تعلمه أخصائيات الحالات للناجيات. عندما تشعر ناجية ما بأنها مثقلة بالأعباء، فإنها تتفصل عن الواقع (على سبيل المثال، الانشاق وأحلام اليقظة) وتصبح قليلة التنشيط أو مفرطة التنشيط حتى تتمكن من السيطرة على مشاعرها والبقاء آمنة. يمكن للناجيات انتهاز استراتيجيات الارتكاز للعودة إلى داخل نافذة تحملهن عندما تخرجن منها والبقاء داخل نافذتهن عندما تكن معرضات لخطر الخروج. على هذا النحو، يمكن استخدام تقنيات الارتكاز عندما تشعر الناجيات بأنهن مرهقات عاطفياً، أو عندما تسترجعن ذكريات الماضي، أو عندما تمر ببالهن صور متطفلة، أو عندما يثيرهن محفز ما.

يعاني العديد من الأشخاص ممن تعرضوا لصدمة من فرط التنشيط (أي، الشعور بالكثير من المشاعر، مثل العواطف والذكريات المرهقة) أو قلة التنشيط (أي، الشعور بالقليل من المشاعر، مثل الخدر والانشاق). وفي الارتكاز، يمكن للناجية الحفاظ على التوازن بين الاثنين—الوعي بالواقع الحالي والقدرة على تحمله. عندما تكون الناجيات مرتكزات، يكون بمقدورهن التفكير بوضوح أكبر واتخاذ قرارات أفضل. ما يجعل ذلك تقنيات الارتكاز مفيدة أيضاً للناجيات اللاتي يعشن مواقف مخيفة أو خطيرة. وإذا كانت الناجيات تواجه إساءة أو تهديدات مستمرة، توصلي إلى حل لكيفية بقائهن بأمان قدر الأمان وممارسة تقنيات الارتكاز كثيراً.

**لاحظي أن الارتكاز يختلف عن تقنيات الاسترخاء.** الارتكاز أكثر فاعلية؛ إذ يركز على إعادة الاتصال بالحاضر والواقع. ويُعتقد أنه أكثر فعالية للتعامل مع تجارب الصدمات من تدريب الاسترخاء. كما يختلف الارتكاز عن اليقظة الذهنية. فبينما تركز تقنيات اليقظة الذهنية والارتكاز على الوعي الحاضر، ثمة فرق رئيسي بينهما يتمثل في كون تقنيات الارتكاز تساعد الناجيات على إدارة تركيزهن بطريقة متمدة وتوجيههن إلى سلامتهن الحالية، بدلاً من اتخاذ موقف السماح لأي شيء يريد الظهور بالظهور، كما هو الحال مع اليقظة الذهنية.

ينبغي تكييف جميع تقنيات الارتكاز ومبادئها التوجيهية التالية لتلائم السياق، والثقافة، والاحتياجات الفريدة للناجيات. انظري الملحق (و) للاطلاع على قائمة تقنيات الارتكاز والاسترخاء.

### المبادئ التوجيهية للارتكاز<sup>14</sup>

1. يمكن القيام بتمرين الارتكاز في أي وقت وفي أي مكان دون أن يعرف أي أحد حول الناجية ذلك.
2. يمكن للناجية استخدام الارتكاز عندما يواجهها محفز ما، أو عندما تسترجع ذكرى من الماضي، أو عندما تتفصل عن الواقع، أو عندما يزيد مستوى ألمها العاطفي عن 6 (على مقياس من 0 إلى 10). فالارتكاز يضع مسافة صحية بين الناجية ومشاعرها السلبية.
3. يجب أن تبقى الناجية عينيها مفتوحتين، وتفحص الغرفة، وتشعل الأضواء لتبقى على اتصال بالحاضر.
4. يمكن للناجية تقييم مزاجها قبل الاختبار وبعده لترى ما إذا كان التمرين قد نجح. قبل الارتكاز، يمكنها تقييم مستوى ألمها العاطفي (من 0 إلى 10، حيث تعني 10 "الألم الشديد"). ثم تعيد تقييمه بعد ذلك. هل انخفض مستواه؟
5. يجب أن تتذكر الناجية أن عدم التحدث عن المشاعر السلبية أو كتابتها في مفكرة قد يساعدها عندما يثيرها محفز ما. فهي تريد صرف انتباهها عن المشاعر السلبية، وليس الاتصال بها.
6. ركزي على الحاضر وليس الماضي أو المستقبل.

### الارتكاز العقلي

علمي الناجية فعل ما يلي، وشجعيها عليه، وادعيتها فيه:

1. وصف بينتها بالتفصيل باستخدام جميع حواسها. على سبيل المثال، "الحيطان بيضاء، وهناك ساداتان، وهناك أحنذية رمادية...". تصف الناجية الأغراض، والأصوات، والملمس، والألوان، والروائح، والأشكال، والأعداد، ودرجة الحرارة. ويمكنها فعل ذلك

<sup>14</sup> مقتبسة من: نجافيتس، إل. إم. "البحث عن السلامة": وحدة علاجية لاضطراب ما بعد الصدمة وتعاطي المخدرات. مطبعة غيلفورد (نيويورك).

- في أي مكان. على سبيل المثال، أثناء سيرها في الشارع: "أنا أسير في الشارع. سأرى المتجر الموجود على ناصية الشارع قريباً. هذه سيارات. وهذا مقعد. وهذا القميص الأزرق. والسماء زرقاء".
2. **لعبة لغات** "الفنات" بمفردها. يمكنها أن تحاول التفكير في "كلمات تبدأ بحرف الألف"، أو أسماء "البلدان"، أو "الأغنيات المفضلة"، أو "الطيور".
  3. **وصف نشاط يومي بالتفصيل**. مثلاً، يمكنها وصف وجبة تطهوها (على سبيل المثال، "أولاً، أقشر البطاطس وأقطعها إلى أربع، ثم أغلي الماء، ثم أقطع البصل...").
  4. **تصور صور تصنع حدوداً**. (على سبيل المثال، تغيير قناة التلفاز/الراديو إلى قناة أخرى تعرض برنامجاً أفضل أو التفكير في جدار كحاجز صد بينها وبين الألم).
  5. **قول عبارة الأمان: "أسمي"**، وأنا آمنة الآن. أنا في الحاضر، لا في الماضي. أنا موجودة في التاريخ هو "\_\_\_\_\_".
  6. **قراءة شيء، مع قول كل كلمة لنفسها**. أو قراءة كل حرف بالعكس حتى تركز على الحروف وليس على معاني الكلمات.
  7. **اللجوء للعبة التفكير في شيء مضحك لتغيير مزاجها**.
  8. **العد حتى 10 أو تهجئة الحروف الأبجدية ببطء**.
  9. **تكرار مقولة مفضلة لديها لنفسها مراراً وتكراراً (على سبيل المثال، صلاة السكينة)**.

### الارتكاز الجسدي

علمي الناجية فعل ما يلي، وشجعيها عليه، وادعيتها فيه:

- **صب الماء البارد على يديها.**
- **الإمسك بمقعداها بإحكام بأقصى ما تستطيع.**
- **لمس أشياء مختلفة حولها:** قلم، أو الأرض، أو قدمها. تلاحظ الناجية الملمس، والألوان، والمواد، والوزن، ودرجة الحرارة. وتقرن الأشياء التي تلمسها أيضاً: هل هي أبرد؟ أو أخف وزناً؟
- **الضغط بكعبيها على الأرض**—تثبيتها في وضع "ارتكاز" حرفياً! اطلبي منها ملاحظة التوتر المتمركز في كعبيها بينما تفعل ذلك. ولتذكر نفسها بأنها متصلة بالأرض. وإذا أرادت خلع حذاءها حتى تكون قدمها ملامستين للأرض فعلياً، فقد يساعدها ذلك أيضاً (يسمح لها ذلك بثني أصابع قدميها ويعمل حركات مختلفة يعيقها الحذاء أحياناً).
- **حمل عرض ارتكاز في جيبيها**—عرض صغير (على سبيل المثال، حجر صغير، أو خاتم، أو قطعة قماش) يمكنها لمسه كلما شعرت بإثارة محفز ما لها.
- **الفقر للأعلى وللأسفل.**
- **ملاحظة جسدها:** وزن جسدها في المقعد، أو تحريك أصابع قدميها في جواربها، أو الشعور بظهورها مستنداً إلى المقعد. وبذلك تكون متصلة بالعالم.
- **التمدد:** مد أصابعها، أو ذراعيها، أو ساقها بقدر ما تستطيع ولف رأسها.
- **المشي ببطء، مع ملاحظة كل خطوة، وقول "يمين" و"يسار" مع كل خطوة.**
- **تناول شيء ما. ووصف النكهات بالتفصيل لنفسها.**
- **التركيز على تنفسها.** ملاحظة كل شهيق وزفير. تكرر كلمة لطيفة لنفسها مع كل شهيق (على سبيل المثال، شيء مفضل، أو لون، أو كلمة مهدئة مثل "من" أو "سهل").

### ارتكاز التهذنة

علمي الناجية فعل ما يلي، وشجعيها عليه، وادعيتها فيه:

- **قول عبارات لطيفة، كما لو كانت تتحدث إلى طفل صغير.** على سبيل المثال، "أنا شخص قوي يمر بوقت عصيب. وسأتجاوز ذلك". يجب أن تتجنب الناجية استخدام عبارات عامة. إذ يُفضل أن تجد العبارات اللطيفة صداها في تجربة ملهمة مرت بها الناجية، لا سيما باستخدام عبارات تبدأ بضمير المتكلم "أنا".
- **التفكير في الأشياء المفضلة.** على الناجية التفكير في لونها أو حيوانها المفضل، أو وقتها المفضل من اليوم، أو ذكراها المفضلة.
- **تخيل الأشخاص الذين تهتم لأمرهم (إذا كان ذلك مهدئاً).** يمكنها تخيل أحبائها أو النظر إلى صورهم.
- **تذكر كلمات أغنية، أو اقتباس، أو قصيدة ملهمة تجعلها تشعر بتحسن.**
- **تذكر مكان آمن.** تصف الناجية مكاناً تعتبره مهدئاً للغاية (على سبيل المثال، الجلوس على صخرة مفضلة، أو بالقرب من النهر، أو مع أحد أحبائها). ينبغي لها أن تركز على كل شيء يتعلق بهذا المكان—الأصوات، والألوان، والأشكال، والأشياء، والملمس.
- **قول عبارة للتأقلم (تستند إلى الواقع).** "يمكنني التعامل مع هذا الأمر" أو "سيمر هذا الشعور".
- **التخطيط لمكافئة آمنة لنفسها، مثل قطعة حلوى، أو محادثة مع صديق مقرب، أو المشي في منطقتها المفضلة).**
- **التفكير في الأشياء التي تتطلع إليها في الأسبوع المقبل.** ربما قضاء الوقت مع صديق أو في نشاط ثقافي.

## ماذا لو لم ينجح الارتكاز؟

شجعي الناجية على فعل ما يلي:

- ممارسة الارتكاز قدر الإمكان. حتى وإن لم تكن "تحتاج" إلى ذلك، حتى تعرفه عن ظهر قلب.
- ممارسة الارتكاز بوتيرة أسرع. من شأن تسريع وتيرة التمرين جعلها تركز على العالم الخارجي بسرعة.
- محاولة ممارسة تمرين الارتكاز لفترة طويلة (20-30 دقيقة). التكرار، والتكرار، والتكرار!
- محاولة ملاحظة ما إذا كان أداءها للارتكاز "الجسدي" أم "العقلي" أفضل.
- وضع أساليب ارتكاز فردية. قد تكون أي طريقة تبتكرها أكثر قيمة من تلك المتضمنة هنا لأنها طرقتها الخاصة.
- الشروع بالارتكاز مبكراً في دورة مزاجية سلبية. تبدأ الناجية فور استرجاعها ذكرى من الماضي.

## أهمية الممارسة

في البداية، يتسم تعلم تقنيات اليقظة الذهنية، والاسترخاء، والارتكاز بغرابته وصعوبته وقد لا يبدو مفيداً أبداً. في الواقع، قد تقلق بعض الناجيات بشأن ما إذا كنَّ يقدرن التقنيات الأساسية على نحو صحيح أم لا أو قد يقلقن إذا لم يشعرن بتحسّن على الفور. هذا الأمر طبيعي للغاية؛ فهي تقنيات قيد التطوير. لكن بمرور الوقت، يصبح الأمر أسهل وأكثر تلقائية وفعالية لأن مجموعة المهارات تنتقل من ذاكرة الشخص العاملة (وهي محدودة للغاية) إلى ذاكرته طويلة الأمد (وهي كبيرة للغاية).

لا يتعلم أي شخص قيادة السيارة بالقيادة على الطريق السريع أولاً، وبدلاً من ذلك، يتعلم على الطرق الهادئة أو في مواقف السيارات. من المهم تعلم التقنيات والمهارات الجديدة عندما تكون هناك مشتتات أقل ناتجة عن التوفيق بين جميع جوانب التقنية الجديدة في ذهن المرء. يشبه عدم ممارسة الأشخاص التقنيات الجديدة إلا عندما يحتاجون إليها حقاً—كما في أثناء نوبة هلع، على سبيل المثال—تعلم القيادة في الممر السريع من الطريق السريع. وهذه ليست أفضل طريقة للاستفادة على أكبر قدر من هذه التقنية. شجعي الناجية على ممارسة التقنيات الجديدة كثيراً، ابتداءً بالأوقات التي تكون هادئة فيها، وخططي معها لذلك.

## ربط المفاهيم: اليقظة الذهنية، والارتكاز، والاسترخاء، ونافذة التحمل

تساعد تقنيات وتمارين اليقظة الذهنية على بناء القدرة على الانتباه في جميع جوانب حياة المرء. وتساعد اليقظة الذهنية الشخص على تتبّع مكانه في نافذة التحمل في أي وقت. عندما يكون الشخص منتبهاً (أي، واعياً بتجربته الحالية دون إطلاق الأحكام)، يمكنه أن يلاحظ متى يتغير مستوى تنشيطه. يتحقّق ذلك بملاحظة العلامات الجسدية—مثل تغير نبضات القلب، أو درجة الحرارة، أو الارتجاف، أو صعوبة الجلوس في سكون، أو تباطؤ الحركة، أو ارتخاء وضعية الجسد، أو الشعور بالضعف. وبالمثل، عندما يكون الشخص منتبهاً، يلاحظ عواطفه، وأفكاره، ومدى ارتباطه بالآخرين. هذه كلها بيانات لتقييم مستوى تنشيط الشخص وإذا ما كان يقترّب من حواف نوافذته. يمكن لتقنيات الارتكاز والاسترخاء أن تساعد الشخص عندئذٍ على التدخل، بناءً على يقظته الذهنية لمكانه في نوافذته:

- تُستخدم تقنيات الارتكاز للعودة إلى داخل نافذة التحمل عندما يغادرها الشخص. فعندما يكون الشخص خارج نوافذته، لا يكون حاضراً ذهنياً بالكامل، ويكون جزءاً من دماغه عالقاً في صدمة الماضي. يوجّه الارتكاز انتباه الشخص بفعالية بعيداً عن الماضي نحو الحاضر. بعض تمارين اليقظة الذهنية كناية عن تمارين ارتكاز أيضاً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام الارتكاز لإبقاء الشخص داخل نوافذته عندما يكون معرضاً لخطر مغادرتها أو عندما يريد الشخص أن يصبح عن قصد أكثر حضوراً ذهنياً فيما يفعله.
- من شأن ممارسة تقنيات الاسترخاء المساعدة أيضاً على منع ارتفاع مستوى تنشيط الشخص كثيراً كما يساعده على توسيع نوافذته حتى يتحمل المزيد والمزيد من التجارب المجهدة بمرور الوقت. فعندما يكون الشخص مسترخياً في حياته اليومية، يصبح بإمكانه تحمل التجارب المجهدة بصورة أفضل، مما يمنعه من الخروج من نافذة تحمله. ويساعد الاسترخاء الجسد على الشعور بالأمان والهدوء ويساعد الشخص على التواصل بصورة أفضل مع الآخرين.

## تعزيز التحفيز

متى تُستخدم: يمكن بحسب الاقتضاء، تضمين تقنيات التحفيز في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. يمكن لهذه التقنية أن تعود بفائدة كبرى خاصة أثناء الخطوة 2 لتقييم التحفيز لعمل التغييرات، والخطوة 3 لتقييم التناقض في وضع خطة عمل للحالة، والخطوة 5 لمعالجة أي مشكلات تتعلق بالتحفيز قد منعت الناجية من تنفيذ أي جزء من خطط عمل الحالة الخاصة بها (على سبيل المثال، لم تستخدم تقنيات الاسترخاء أو لم تذهب إلى العيادة الصحية).

يتضمن هذا القسم عدة مبادئ وتقنيات لمساعدة الناجية على زيادة رغبتها الطبيعية لعمل تغييرات في حياتها، مهما كانت كبيرة أو صغيرة. يمكن لهذه التغييرات أن تتضمن اللجوء لتقنية الاسترخاء أو الارتكاز، أو تقليل تناولها للكحول، أو التواصل مع شبكتها الاجتماعية، أو متابعة الإحالة، أو حضور فعالية مجتمعية، أو جزء آخر من خطة عمل الحالة الخاصة بها.

تقدم المقابلات التحفيزية، وهي طريقة للتواصل تحاول تعزيز التحفيز لتحقيق هدف معين، "روحاً" مفيدة توجه العمل التحفيزي وتشتمل على ما يلي:

- الشراكة – اعلمي مع الناجية، وتجنبي لعب دور الخبيثة.
- التقليل – احترمي استقلالية الناجية واختياراتها.
- التعاطف – ضع المصلحة الفضلى للناجية في الاعتبار وتعاطفي معها
- الاستحضار – تأتي أفضل الأفكار من الناجية، وليس من أخصائيات الحالات، فأقري بحكمة كل ناجية

يمكن لأخصائيات الحالات استخدام تقنيات تستهدف الأسباب الرئيسية التي تدفع الناس إلى التغيير، بتوجيه من هذه "التقنية". تشمل هذه الأسباب ما يلي:

- يتحدثون عن فوائد التغيير
- تدعمه قيمهم
- لديهم خطة جيدة ودعم اجتماعي مناسب
- مستعدون له
- يعتقدون أنه مم
- يعتقدون أنهم يستطيعون تحقيقه
- يعتقدون أن التغيير يستحق كل هذا العناء

غالباً ما تتمثل الخطوة الأولى نحو عمل تغيير في التعبير عن التناقض—عندما يشعر الشخص بشعورين تجاه تغيير سلوكه. على سبيل المثال، قد تقول الناجية "أعرف أن تقنية الارتكاز قد تساعدني، لكن لم على المحاولة إذا كنت لن أشعر بتحسن مرة أخرى؟" أو "لا أريد أن أفقد عملي، لكنني أحتاج إلى الكحول". هذا أمر طبيعي. على أخصائيات الحالات كبح الرغبة في الموافقة مع الجزء الذي يريد التغيير في الناجية. إذ يمكن أن يدفع ذلك بالناجية إلى الدفاع عن الجزء المضاد الذي يتردد في التغيير، مما قد يؤدي إلى انخفاض التحفيز. كما يضع هذا أخصائيات الحالات في موقف تجاه إقناع الناجية بالتغيير بينما تجادل الناجية بعدم التغيير. بدلاً من ذلك، يجب أن يحدث هذا الأخذ والرد هذا داخل الناجية حتى تشعر بأنها منجذبة في اتجاهين. يجب أن تفر أخصائيات الحالات بأن شعورين مختلفين بخالجان الناجية حيال المسألة وعليها بالتالي ألا تطلق الأحكام على منطقها. فتغيير الناجيات وإشعارهن بالخزي لعدم تغييرهن لهو أمر غير فعال ومؤذي.

#### إبراز الاختلافات

يمكن لأخصائيات الحالات مساعدة الناجيات على "التخلص" من سحب التناقض لها في اتجاهين بتسليط الضوء على الاختلاف بين الطريقة التي عليها الأشياء والطريقة التي تريد الناجية أن تكون عليها الأشياء. تكمن الطريقة الأكثر فعالية لإبراز الاختلاف في أن تتحدث الناجية عن أسبابها للتغيير. ارجعي إلى الهدف الأصلي لتقنية الاسترخاء، إذا كانت تشعر بالتناقض بشأن استخدامها. على سبيل المثال، قد يكون الهدف منع نوبات الهلع. وقد تسأل أخصائيات الحالات الناجية عن كيف أن الشعور بالهلع بوتيرة أقل أو حدة أقل قد يساعدها في حياتها؟ تأكدي أيضاً من استكشاف أسبابها. أي، اطرحي عليها الأسئلة لتعرفي أسباب عدم استخدامها للتقنية أو لماذا تعتقد أنها لن تنجح. وإسألها عما تخشى أنه قد يحدث إذا جربتتها. في هذه الحالة، يمكن لأخصائيات الحالات اعتماد مهارات الإرشاد الأساسية، مثل الأسئلة المفتوحة، والتأملات، والإقرار بمشاعر الناجية.

يؤدي استخلاص عبارات منها عن أسبابها للتغيير إلى زيادة التحفيز للتغيير وتقليل عدم اليقين بشأن التغيير. فالناجية—وليس أخصائيات الحالات—هي من يحتاج إلى رفع الحجج في سبيل التغيير. وإذا كانت تقوم بشيء آخر في الوقت الحالي للتأقلم وهو بيوم بالفشل، يمكن لأخصائيات الحالات تنبيه الناجية إلى هذا الأمر. وإذا كانت الناجية لا تفعل أي شيء للتأقلم أو تغيير الموقف، يمكن لأخصائيات الحالات تقييم أسبابها والإقرار بها وسؤالها عما قد يكلفها هذا النهج أو كيف يقف في طريق تحقيق ما تريده لنفسها.

يمثل النظر في الفوائد والتكاليف التي ينطوي عليها تغيير سلوك المرء تقنية جيدة لإبراز الاختلافات. والملحق (ز) "جدول موازنة القرارات" ورقة عمل يمكن لأخصائيات الحالات إكمالها مع الناجيات خلال أي اجتماع. ضع في اعتبارك أن الناجيات يدركن أن بعض سلوكياتهن تمثل مشكلة. فعادةً ما يساعدهم سلوكهم بطريقة ما، حتى وإن كان يضرهم أيضاً. على سبيل المثال، قد يوفر لهم شرب كميات كبيرة من الكحول راحة مؤقتة من عرض مؤلم معين، لكنه قد يضر بصحتهم أيضاً، أو يضر بعلاقاتهم، أو يسبب لهم مشكلات أخرى في حياتهم. أكدي وسلمي أن هذا السلوك يسعى لمساعدتهن، وفي الوقت نفسه يكلفهن أشياء مهمة أيضاً. من المرجح أن يتغير الشخص عندما تفوق فوائد التغيير، تكلفة البقاء على حاله. وقد يستغرق ذلك بعض الوقت، لذلك يجب أن تتحلى أخصائيات الحالات بالصبر.

## اسأل-تحدث-اسأل

يتأثر التحفيز بالطريقة التي تقدم بها أخصائية الحالات تقنية ما، كما ورد في قسم تقنيات الاسترخاء. طريقة "اسأل-تحدث-اسأل" أداة فعالة لعرض تقنية ما، أو شرح لما قد تكون هذه الأخيرة مفيدة أو لتقديم المشورة، أو عندما تشعر أخصائية الحالات بأنه قد يكون من غير الأخلاقي حجب المعلومات (على سبيل المثال، إذا كانت هناك مخاوف تتعلق بالصحة أو السلامة تخص سلوكها أو سلوك شخص آخر).

أولاً، اسأل الناجية عما تعرفه بالفعل عن الموضوع الذي تريد مناقشته. مثال:

- "هل سمعت عن تقنيات الارتكاز؟ ما الذي تعرفينه عنها؟"
- "ما الذي تعرفينه عن آثار الكحول على صحة الشخص؟"
- "هل لديك أي فكرة لماذا قد تكون ممارسة تقنيات الاسترخاء مفيدة؟"

ثانياً، **اطلبي** إذنها لتقديم المعلومات، أو إعطاء المشورة، أو التعبير عن مخاوفك. وإذا أعطتك الإذن لفعل ذلك، فقدمي المعلومات/أعطي المشورة/عزري عن مخاوفك بطريقة حيادية وبعيدة عن إطلاق الأحكام. أمثلة:

- "لدي بعض المعلومات عن هذا التقنية يمكنني مشاركتها معك. هل تمانعين ذلك؟"
- "هل تريدني أن أشارك معك بعض المعلومات عن تقنيات الارتكاز؟"
- "هل يمكنني أن أخبرك لماذا ساعدت هذه التقنية ناجيات أخريات ممن هن في وضعك؟"
- "هل أنت مستعدة لسماع بعض المعلومات حول الآثار الصحية للكحول؟"
- "عزاني القلق عندما كنت تخبريني عن سلوك زوجك. هل تمانعين لو شاركت مخاوفي معك؟"

يمكن لأخصائية الحالات المضي قدماً ومشاركة مخاوفها (أي، **التحدث**)، إذا وافقت الناجية على ذلك. يجب على أخصائية الحالات احترام رغبات الناجية وألا تشارك مخاوفها معها، إذ رفضت ذلك.

أخيراً، **اسألني** الناجية عن أفكارها أو رد فعلها بشأن المعلومات التي شاركتها معها. وانتهي إلى ردود الفعل غير اللفظية. أمثلة:

- "ما رأيك في ذلك؟"
- "أتساءل عما إذا كان هذا منطقياً لك؟"
- "هل لديك أي أفكار حول ذلك؟"

## التأكيدات

التأكيدات عبارات تعترف بنقاط قوة الشخص. يمكنها أن تكون كلمات تشجيعية، أو محاولات، أو آمال، أو إنجازات، أو منجزات. يمكن لأخصائيات الحالات استخدام التأكيد لتعزيز تحفيز الناجية للتغيير. مع ذلك، من المهم أن تكون التأكيدات حقيقية ومتسقة. يمكن للتأكيدات أن تشجع الناجيات عندما تكون الجهود السابقة غير ناجحة ويمكنها أن تعيد تأطير السلوكيات كعلامات تدل على الصفة الإيجابية بدلاً من السلبية. على سبيل المثال:

- سلطي الضوء على مدى روعة أن ناجية ما قد جربت التقنية مرة واحدة على الرغم من التحديات
- أكدي على مدى صعوبة الأمر أو إلى أي مدى يمكن أن يكون الأمر محبطاً إذا لم تنجح التقنية التي جربتها
- أخبريها أن فكرتها بشأن كيفية تحقيق التغيير جيدة وأنها تعتقد أنها قد تنجح
- أكدي على هدفها للتغيير، فعلى سبيل المثال، ذكرها بأنها تريد الشعور بقلق أقل أو سيطرة أكبر
- أخبريها كيف أنك تترين أنها تحاول جاهدة
- عزري عن تقديرك لطلبها المساعدة في التقنية التي تواجه صعوبة فيها

## دعم الكفاءة الذاتية

بناء إيمان الشخص بأنه قادر على تحقيق التغيير أمر ضروري. فالناجيات غالباً ما يشعرن بكفاءة ذاتية أكبر عندما يكون لديهن مجتمع من الأشخاص ممن يؤمنون بقدرتهن على التغيير وقدرتهن على المساهمة في مجتمعهم. تشاوري مع الناجيات بخصوص من في حياتهن يمكنهن دعوتهن للمساعدة في تحقيق هدفهن ومن يمكنهن تقديم الدعم لهن.

كما ذكر، يمكن لأخصائيات الحالات أيضاً دعم الكفاءة الذاتية للناجيات باستكشاف نجاحاتهن السابقة. اسألني:

- ما هي التغييرات الناجحة التي أحدثتها في حياتك في الماضي؟ ما الذي ساعدك على النجاح عندئذ؟ كيف برأيك قد تكونين قادرة على تطبيق هذه المهارات على هذا الموقف؟
- ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها للتغلب على العوائق في الماضي؟
- عندما تتخذ ناجية ما خطوات نحو التغيير، اسألها كيف حققت ذلك. ماذا حدث ليصبح ذلك ممكناً؟ كيف يمكنك فعل ذلك مجدداً؟
- هل أنت مهتمة بمعرفة الأشياء التي نجحت مع أشخاص آخرين؟ ما رأيك فيها؟ ما الذي يناسبك ويلانم موقفك؟

يجب أن نتحقق أخصائيات الحالات بنجاحات الناجيات والخطوات التي يتخذنها نحو التغيير. ذكرى الناجيات بنجاحها في الماضي، وعوامل حمايتها، ونقاط قوتها، والدعم الموجود لديها. ويجب أن تؤمن أخصائيات الحالات بأن التغيير ممكن وبأن الناجيات قادرات على تحقيقه. إذ يمكن للأمل والإيمان بالناجيات أن يساعدهن على الشعور بالأمل والثقة في أنفسهن.

### المسطرة

المسطرة (الملحق (ح)) تقنية يمكن استخدامها (1) لتقييم مشاعر الناجية حيال سلوكها، و(2) استخلاص الحديث الإيجابي عن التغيير وتعزيزه، و(3) بناء إحساس الناجية بالكفاءة الذاتية. تطلب المسطرة من الناجية التفكير في أهمية التغيير، والثقة في تحقيقه، والاستعداد له على مقياس من صفر إلى 10. يمكن لأخصائية الحالات استخدام مسطرة واحدة أو أكثر، حسب الناجية والموقف. على سبيل المثال، يمكن أن تطرح أخصائية الحالات سؤال "على مقياس من صفر إلى 10، حيث صفر غير وثقة على الإطلاق و10 وثقة للغاية، ما مدى ثقتك في أنه يمكنك فعلياً تحقيق ذلك التغيير؟" أثناء عرض صورة المسطرة الموجودة في الملحق (ح)؟ ويمكن لأخصائية الحالات طرح العديد من أسئلة المتابعة، حسب إجابة الناجية، مثل:

- لم اخترت هذا الرقم؟ ما الذي يعنيه [الرقم الذي اخترته الناجية]؟
- ما الذي يجعلك تختارين هذا الرقم بدلاً من صفر [أو رقم أقل مما اخترته]؟
- ما الذي قد يتطلب الأمر للوصول من هنا إلى [رقم أعلى بنقطتين إلى ثلاث نقاط]؟ أي، ما الذي قد يتطلب الأمر لتصبحي أكثر ثقة قليلاً مما تشعرين به الآن؟
- ما الواجب حدوثه لبلوغ هذا الرقم الأعلى؟
- كيف سيكون شعورك عند الوصول إلى [رقم أعلى]؟ كيف ستعرفين أنك قد وصلت إلى هذا الرقم الأعلى؟

تتيح هذه الأسئلة للناجية تخيل نفسها تصبح أكثر ثقة، وإدراك أنها أكثر تقدماً مما كانت تعتقد في الأصل (أي، أنها ليست عند الرقم 0)، واستنباط أفكار لكيفية الشعور بمزيد من الثقة. يمكن طرح الأسئلة ذاتها عن الأهمية والاستعداد. اصغي لإجاباتها بعناية؛ فإنها ستضمن معلومات هامة عما يدعم التغيير أو يعيقه. ثم يمكنك طرح المزيد من الأسئلة، أو معالجة أي عوائق تحول دون التغيير، أو كلا الأمرين. وادعمي الأفكار التي لديها حول كيفية الانتقال من رقمها الحالي إلى رقم أعلى (أي، زيادة الأهمية، أو الثقة، أو الاستعداد). لكل ناجية أسباب مختلفة لاختيار رقمها ولديها أفكار مختلفة لكيفية زيادته. أكدي على أي أسباب للتغيير، على سبيل المثال، إذا قالت الناجية إنها عند رقم 8 بالنسبة للأهمية لأن التغيير سيساعد أسرتها، ويمكن لأخصائية الحالات تعزز هذا بقول "الأسرة مهمة للغاية بالنسبة لك".

تذكرى أن الهدف يمكن في حثها وتشجيعها على الحديث عن التغيير، لا عن أسباب البقاء على الحال نفسه، لذلك تجنبي طرح أسئلة مثل "لماذا اخترت 5 بدلاً من 8؟" لأن هذا قد يدفعها إلى مشاركة أسباب عدم ثقتها أو عدم قدرتها على تحقيق التغيير. احرصي أيضاً على عدم جعلها تبدو أكثر استعداداً للتغيير مما هي عليه. وبعد استخدام المسطرة، على أخصائيات الحالات تلخيص إجابات الناجية وردودها، وكذلك التعبير عن ثقتها في الناجية.

قد تكون تقنية المسطرة مفيدة أثناء الخطوة 2 (التقييم) من إدارة الحالات ويمكن استخدامها دورياً بعد ذلك لتقييم التغييرات التي تحدث في الأهمية، والثقة، والاستعداد مع تقدم عملك مع الناجية. فإذا عبرت الناجية عن أهمية منخفضة، يمكن لأخصائية الحالات تسليط الضوء على التناقض، واستكشاف أسبابه، والعمل على إبراز التباينات. وقد يشمل ذلك طرح أسئلة مثل "إلى أي مدى يجب أن تسوء الأمور ليصبح التغيير أكثر أهمية بالنسبة لك؟" و"عندما تفكرين في أجبائك، ماذا سيقولون عن مدى أهمية التغيير بالنسبة لك؟ وما هي أسبابهم؟"

إذا عبرت الناجية عن أن التغيير مهم للغاية لها لكن ثقتها منخفضة، فيمكن لأخصائية الحالات طرح أسئلة تستكشف المرات السابقة التي نجحت فيها في القيام بأي تغيير في حياتها، ويشمل هذا استكشاف ما الذي ساعد على نجاحها، وما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها للتغلب على العوائق، وما هي عوامل الحماية الموجودة لديها والتي يمكن أن تساعد على النجاح هذه المرة. يمكن لأخصائيات الحالات أيضاً استكشاف العوائق التي تحول دون نجاحها (أي، عوامل الخطر) لتوقعها والتخطيط لها. وإذا كان مستوى ثقة الناجية لا يزيد بمرور الوقت، فناقشي إضافة المزيد من الدعم من الأسرة والصديقات أو إعادة النظر في هدفها لجعله أكثر واقعية أو محدد زمنياً (على سبيل المثال، استخدام تقنيات الارتكاز مرتين أسبوعياً بدلاً من كل يوم أو عدم شرب الكحول للشهر القادم بدلاً من للأبد).

عندما تعبر الناجية عن أهمية مرتفعة وثقة عالية، على أخصائية الحالات السعي إلى تعزيز التزام الناجية بتحقيق التغيير باستكشاف أسبابها للتغيير والأثر المحتمل الذي سيجده التغيير على حياتها ومجتمعها المحلي.

## التأمل الذاتي

على أخصائيات الحالات طرح الأسئلة التوجيهية التالية على أنفسهن عند ممارسة تقنيات التحفيز:<sup>15</sup>

- هل أستمع أكثر مما أتحدث؟ أم أنني أتحدث أكثر مما أستمع؟
- هل أبقى حساسة ومنفتحة تجاه مشكلاتها، مهما كانت؟ أم أنني أتحدث عما أعتقد أنه المشكلة؟
- هل أدعو هذه الناجية إلى التحدث عن أفكارها للتغيير واستكشافها؟ أم أنني أقفز إلى الاستنتاجات والحلول المحتملة؟
- هل أشجعها على التحدث عن أسبابها لعدم التغيير؟ أم أنني أجبرها على التحدث عن التغيير فحسب؟
- هل أسعى إلى فهمها؟ أم أنني أقضي الكثير من الوقت في محاولة إقناعها بفهمي وفهم أفكارها؟
- هل أطمئنتها إلى أن الشعور بالتناقض تجاه التغيير أمر طبيعي؟ أم أنني أطلب منها المبادرة بالتصرف والمضي قدماً من أجل التوصل إلى حل؟
- هل أذكر نفسي بأنها قادرة على اتخاذ قراراتها بنفسها؟ أم أنني أفترض أنها غير قادرة على اتخاذ قرارات جيدة؟

## التنشيط السلوكي<sup>16</sup>

متى تُستخدم: يمكن تضمين تقنية "التنشيط السلوكي" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، لا سيما الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة والخطوة 5: متابعة الحالة.

يستهدف التنشيط السلوكي حلقة الخمول التي يمكن أن تعلق فيها الناجيات عندما يقمن بأنشطة أقل بسبب عزلتهن الاجتماعية، أو اكتئابهن، أو خوفهن من العالم الخارجي. يمكن للخمول أن يديم حالة مزاجية سيئة تمنعهن من المشاركة في المهام والأنشطة. يهدف التنشيط السلوكي إلى كسر هذه الدورة وتحسين مزاج الناجية وأفكارها بإشراكها مجدداً في أنشطة ممتعة وموجهة نحو المهام على الرغم من مزاجهن.

يحدث التنشيط السلوكي عندما تقوم أخصائية الحالات بالآتي:

- تعلم الناجية أن الشدائد يمكنها أن تجعل الأشخاص عالقين في دورة من المزاج السيئ والخمول (أي، تنشيط أقل في نافذة تحملهم).
- تطمئن الناجية إلى أن مشكلات سوء المزاج والخمول ليست نادرة.
- تعلم الناجية أن النشاط يمكن أن يكسر دورة المزاج السيئ والخمول هذه.
- تساعد الناجية على تحسين مزاجها، مما قد يساعدها أيضاً على الشعور بالمزيد من الثقة في حل مشكلاتها العملية.

تتضح أدناه أمثلة على الأنشطة التي غالباً ما تقل مشاركة الناجيات فيها عندما يكن في مزاج سيئ:

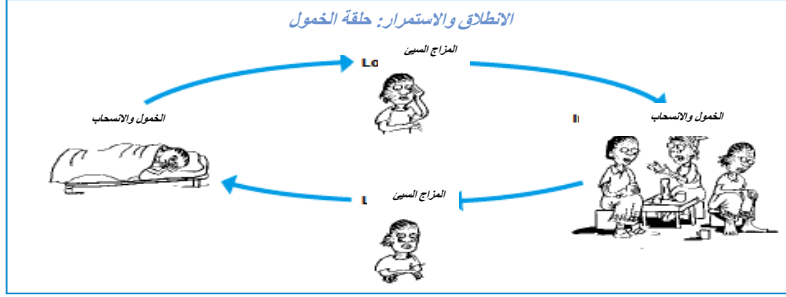
- الفعاليات الممتعة (أي، الأنشطة التي اعتدن الاستمتاع بها)
- المناسبات الاجتماعية
- الأنشطة الضرورية للحياة اليومية، التي تشمل ما يلي:
  - الواجبات المنزلية (على سبيل المثال، التنظيف، وترتيب المنزل، وتسوق الطعام وتحضيره، ومهام رعاية الأطفال).
  - مهام العمل (على سبيل المثال، انخفاض النشاط في العمل أو التوقف عن الذهاب عن العمل بانتظام أو مطلقاً في بعض الحالات الاستثنائية).
  - العناية بالنفس (على سبيل المثال، النهوض من الفراش، والاعتسال بانتظام، وتغيير الملابس، وتناول وجبات منظمة).

## PICTURE 10: التنشيط السلوكي

<sup>15</sup> مقتبسة من جامعة كايس وسترن ريزرف، "تشجيع التحفيز للتغيير: هل أقوم بالأمر على نحو صحيح؟". مأخوذ من:

<https://www.centerforebp.case.edu/client-files/pdf/miremindcard.pdf>

<sup>16</sup> مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية "المعالجة المطورة للمشكلات" الصادر في عام 2016، ارجعي إلى صفحة 56.



### تقنيات للتنشيط السلوكي

1. ادعي أحد أفراد الأسرة أو صديق إلى الغرفة فقط في حال كانت الناجية تريد حضوره. فقد يكون بمقدوره تقديم بعض التشجيع والدعم لها لبدء الأنشطة مجدداً.
2. ارسمي مخطط الاستمرار والمواصلة: حلقة الخمول<sup>17</sup> (أعلاه) للناجية وناقشيه معها. واطلبي من الناجية إعطاء أمثلة من حياتها اليومية على الخمول والانسحاب. أكدي بأن هذا رد فعل شائع تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي. واطلبي من الناجية إعطاء أمثلة من حياتها اشرحي أنه يمكن للتنشيط أو التحرك—حتى وإن لم يكن لديها رغبة في القيام بذلك—أن يساعدها على الشعور بأنها جسدياً وعقلياً (أي، التنشيط السلوكي). واستكشفي ما إذا كان لديها أمثلة على هذا من فترات أخرى من حياتها وما الذي قد نجح معها في ذلك الوقت. واشرحي أن التنشيط السلوكي يبدأ باستكشاف الأنشطة المحتملة التي يمكنها القيام بها والتي تشعر بأنها أهم ثم بوضع استراتيجيات يمكنها مساعدتها على بدء التنشيط.
3. استكشفي مشاعرها وأفكارها تجاه التنشيط السلوكي وأقري بها (على سبيل المثال، القلق، أو اليأس، أو الاعتقاد بأنه لن ينجح، أو الشعور بأنه صعب للغاية).
4. حددي أنشطة صغيرة ومحددة قابلة للإدارة مع الناجية لتنفيذها على مدار الأسبوع القادم (فأنت ترينها أن تكون قادرة على تحقيق الهدف؛ نظراً لضعف تحفيزها وربما انخفاض قيمتها الذاتية). والشيء الأساسي هو أن الأنشطة يجب أن تكون ممتعة أو توفر لها إحساساً بالإنجاز (أو كليهما). تزيد فعالية يكون التنشيط السلوكي عندما تتسم الأنشطة بمغزى كبير للناجية، أي عندما ترتبط بقيمتها. تعزز نتيجة الشعور بالسرور أو الإنجاز أو فعل شيء ذي مغزى أو مرتبط بقيمتها السلوك وتزيد احتمالية قيامها به مرة أخرى. ساعدي الناجية على اختيار الوقت واليوم اللذين تكون فيهما أقل تشنيتاً والوقت الذي غالباً ما تشعر فيه بأنها أقل إرهاقاً أو يأساً (على سبيل المثال، في الصباح بعد ذهاب الأطفال إلى المدرسة) لإكمال النشاط أو المهمة.
5. استخدمتي نشرة التقويم لوضع جدول زمني للأنشطة (انظري الملحق (ط)). وبالمثل، اطلبي من الناجية وضع قائمة بخمسة أنشطة بسيطة لا يستغرق كل منها أكثر من 15 دقيقة واطلبي منها استخدام هذه القائمة كمرجع ترجع إليه كل صباح لتطرح هذا السؤال على نفسها: "ما الشيء الذي يمكنني فعله اليوم؟" تنتهي إدارتها لمزاجها السعيد لهذا اليوم بمجرد انتهائها من النشاط.
6. استخدمتي رسائل تذكير أخرى (على سبيل المثال، التنبهات على الهاتف المحمول إذا كان لدى الناجية هاتف وكان من الأمن فعل ذلك، أو جدولة المهام لتتزامن مع الأنشطة المجتمعية أو مواعيد الوجبات، أو الاستعانة بإحدى الصديقات أو أحد أفراد الأسرة لتذكير الناجية جميعها وسائل جيدة لمساعدتها على إكمال المهمة).
7. ركزي على إعادة الناجية إلى روتين ما لتكون منتجة.
8. لا تقعي في فخ التفكير في أن هذه الاستراتيجية تدور حول استمتاع الناجية فحسب. فالعديد من المواقف لا توفر سوى فرصة ضئيلة للمرور بتجارب إيجابية. ويبقى النشاط والإنتاجية مفيدتين للغاية.
9. فيما يلي نصائح لتحسين احتمالية النجاح:
10. اختيار أنشطة قليلة وبسيطة. فقد يؤدي القيام بأنشطة كثيرة أو معقدة للغاية إلى شعور الناجية بفقد السيطرة والشلل. يكمن الهدف من هذه الأنشطة البسيطة والقليلة في خفض مستويات التوتر وزيادة إحساسها بالسيطرة.
11. قسمي النشاط إلى أجزاء أصغر واقعية وقابلة للتحقيق. فأخصائيات الحالات تردن أن تكون الناجيات قادرات على تحقيق الهدف؛ نظراً لانخفاض التحفيز وربما القيمة الذاتية. على سبيل المثال، إذا كانت الناجية تريد غسل الملابس، قسمي النشاط بجمع جميع الملابس المتسخة التي تحتاج إلى الغسيل في يوم، وفرز الملابس إلى أكوام مختلفة في يوم آخر، واختيار كومة من الملابس للبدء بها وبهدف غسل قطعة واحدة من الملابس كل يوم بعد ذلك.

<sup>17</sup> [https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/problem\\_management\\_plus/en](https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en) صفحة 57

- توقعي حدوث *انتكاسات*. فذلك أمر طبيعي. ناقشي ما الذي ستفعله الناجيات إذا لم تردن بدء المهمة أو إكمالها على النحو المخطط لها وكيف يمكنهن التحدث إلى أنفسهن بتعاطف أو استخدام تقنيات الاسترخاء أو اليقظة الذهنية للحفاظ على تركيزهن. استكشفي ما الذي قد يعيق بدء المهمة أو إكمالها وقدمي الحلول.
- *التعاطف مع الذات*. ساعدي الناجيات على التعاطف الذاتي مع مدى صعوبة أن يكنّ نشيطات. وذكرني الناجيات بأن القيام بأي نشاط قد يبدو وكأنه تحد كبير حقاً في الوقت الحالي. ولهذا سوف يبدآن بنشاط بسيط. خذي خطوات صغيرة الآن حتى يمكنهن أخذ خطوات أكبر لاحقاً.
- *ضعي في اعتبارك الفوائد طويلة الأجل*.
- *أشركي شخصاً آخر*. يمكن للناجيات أن يقررن كيف يمكن لأصدقائهن وعائلتهن دعمهن في تحقيق أهدافهن أو الاحتفاء بنجاحتهن.
- *استخدمي اليقظة الذهنية*. شجعي الناجيات على التحقق من شعورهن بعد قيامهن بنشاط ما. ولاحظي أي مشاعر جيدة.

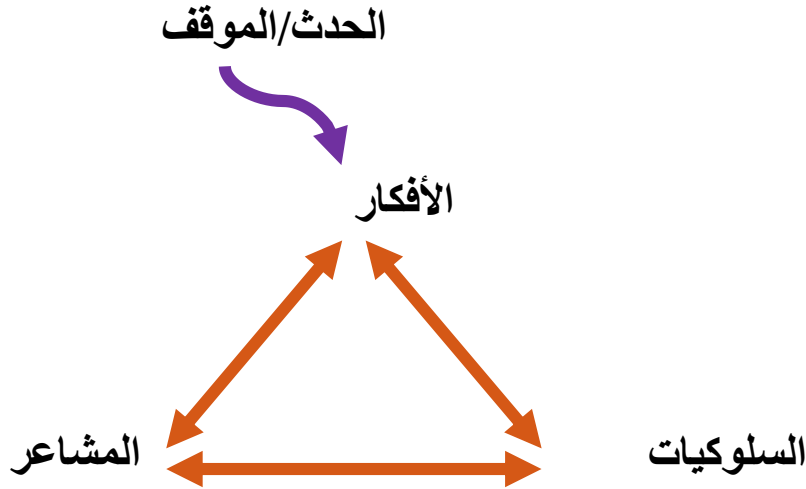
### إعادة الهيكلة المعرفية

متى سُتخدَم: يمكن إدراج تقنية "إعادة الهيكلة المعرفية" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. قد تكون هذه التقنية مفيدة للغاية في الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة والخطوة 5: متابعة الحالة.

تحدد أفكار الناجيات واقعهن. فالصدمة (الصددمات) التي تتعرض لها الناجيات تغير أنواع الأفكار التي تراودهن، وكيفية تفسيرهن لتجاربهن، وكيفية استيعابهن لما يحدث حولهن. على سبيل المثال، قد تذكر إحدى الناجيات أنها لطالما اعتقدت أنها ليست جميلة أو مميزة، وبعد الاعتداء الجنسي، قد تعتقد أنها "قد تدمرت"، وهو ما يعزز المعتقدات التي السائدة لديها بالفعل، لا بل يرسخ هذه الأخيرة ويقويها.

كما ورد في الجزء الأول، ثمة علاقة بين الأفكار (بما في ذلك المعتقدات)، والمشاعر (العواطف والأحاسيس)، والسلوكيات (انظري الصورة 11 أدناه). يمكن لبعض الأفكار أن تغير شعور الشخص وتصرفه. فعلى سبيل المثال، قد تراود الناجيات أفكار مثل "لن يتحسن شيء أبداً"، أو "إذا كنت قد غادرت في وقت سابق، لما تعرضت للاعتداء"، أو "العالم غير آمن"، أو "ليس لدي أحد". وقد تدفع الأحداث أو المواقف المختلفة طوال اليوم الناجية إلى التفكير في فكرة أو أكثر من هذه الأفكار، مما قد يجعلها تشعر بالضيق وتتصرف بطرق لا تحبها. تمثل إعادة الهيكلة المعرفية إحدى الطرق التي تساعد الناجيات على تغيير أفكارهن السلبية وتساهم في التأثير إيجابياً على سوكنهن ومشاعرهن.

### 11 PICTURE: المثلث المعرفي



تنطوي تقنية إعادة الهيكلة المعرفية على ما يلي: (1) التريبة النفسية، و(2) تحديد الأفكار والمعتقدات الأساسية غير الدقيقة القائمة على الصدمة، و(3) تحدي الأفكار والمعتقدات غير الدقيقة القائمة على الصدمة وتغييرها.

يمكن لأخصائية الحالات اتباع الخطوات التالية لمساعدة الناجيات.

### الخطوة 1: التريبة النفسية

ساعدي الناجية على فهم العلاقة بين حالة/موقف، والأفكار، والمشاعر، والسلوكيات باستخدام المثلث المعرفي. وشرحي أن الأفكار التي تراودنا ليست دقيقة بنسبة 100% دائماً. على سبيل المثال، قد يكون الشخص الذي أساء أحد والديه معاملته وهو طفل الاعتقاد بأنه غير محبوب، في حين أن المشكلة الحقيقية تكمن في والده/والدته.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأفكار السلبية:<sup>18</sup>

- **المبالغة والتقليل:** المبالغة في أهمية الأحداث أو التقليل من أهميتها. فقد يعتقد المرء أن إنجازاته غير مهمة، أو أن أخطائه كبيرة للغاية.
- **التهويل:** رؤية أسوأ النتائج الممكنة فحسب لموقف ما.
- **التعميم المفرط:** خلق تأويلات عامة وواسعة من حدث واحد. "أكره الشجار مع أختي. الجميع يتشاجرون معي دائماً".
- **التفكير السحري:** الاعتقاد بأن التصرفات ستؤثر على مواقف غير ذات الصلة. "أنا شخص جيد—يجب ألا تحدث معي أشياء سيئة".
- **الشخصنة:** الاعتقاد بأن المرء مسؤول عن أحداث خارجة عن نطاق تحكمه. "أمي مستاءة دائماً. لا بد وأن السبب في ذلك أنني لم أفعل ما يكفي لمساعدتها".
- **الفقر إلى الاستنتاجات:** تفسير معنى موقف في وجود القليل من الأدلة أو دون أدلة.
- **قراءة الأفكار:** تفسير أفكار الآخرين ومعتقداتهم دون أدلة كافية. "الجميع يتحدثون عني دائماً. لا بد وأنهم يقولون إنني قبيحة".
- **التنجيم:** توقع المستقبل. توقع أن موقفاً ما سيسير على نحو سيئ دون أدلة كافية.
- **المنطق العاطفي:** افتراض أن العواطف تعكس حقيقة الأشياء. "أشعر بالقلق حيال الخروج، لذلك لا بد وأن الخروج فكرة سيئة".
- **استبعاد الجوانب الإيجابية:** الاعتراف فحسب بالجوانب السلبية للموقف مع تجاهل الجوانب الإيجابية. قد يتلقى الشخص العديد من الإطراءات على تقييم ما لكنه يركز على النقد الوحيد الذي وجه إليه.
- **عبارات "المفروض":** الاعتقاد بأن الأشياء من المفروض أن تكون بطريقة معينة. "من المفروض ألا أشعر بالحزن".
- **التفكير المطلق:** التفكير في الأمور على نحو مطلق بكلمات مثل "دائماً"، أو "أبداً"، أو "كافة". "لا أحسن القيام بعملي أبداً".

### الخطوة 2: تحديد الأفكار والمعتقدات الأساسية غير الدقيقة والمبالغ فيها

ستتعرف الناجيات على بضعة أفكار على الأقل من الأفكار المشوهة المذكورة أعلاه، ويربطنها بسهولة بتجاربهن. يمكن لأخصائية الحالات والناجية معاً وضع قائمة بالأفكار السلبية الشائعة لدى الناجية. يمكن لأخصائية الحالات طرح الأسئلة لتعرف متى ظهرت تلك الأفكار آخر مرة في الحياة اليومية للناجية (أي، ما هي المواقف التي قد تثير هذه الأفكار). يساعد ذلك على تحديد كيف جعلتها هذه الأفكار تشعر وتتصرف في موقف معين. ففي موقف مختلف، قد تدفعها الفكرة ذاتها إلى الشعور والتصرف بطريقة مختلفة. ووضع الأفكار في سياق ما مفيد للخطوة 3. إذا لم يكن هناك من حدث قد وقع مؤخراً وطرأت فيه هذه الأفكار على الناجية، فلا يزال بإمكان أخصائية الحالات طرح الأسئلة عن كيف تجعلها الأفكار تشعر وكيف تتخيل أنها قد تؤثر على سلوكها.

بدلاً من ذلك، قد تحدد أخصائية الحالات فكرة ربما تكون سلبية أثناء مشاركة الناجية لقصة حدثت مؤخراً شعر فيها بالضيق أو تصرفت بطريقة لم تكن ترغب بها. يمكن لأخصائية الحالات طرح الأسئلة لتقييم ما إذا كانت هناك فكرة سلبية قد سببت سلوكها وعواطفها المولمة.

### الخطوة 3: الأفكار الصعبة

تساعد إعادة الهيكلة المعرفية الناجيات على الانتباه أو التيقظ لأفكارهن والشروع في تأمل ومساءلة أفكارهن والتشكيك فيها بدلاً من الخضوع لها. ويمكن الأمل في أنه عندما تتراجع الأفكار السلبية القديمة وتخف، فقد تولد مساحة للأفكار الجديدة، ويمكن أن يتحول الحوار الداخلي للناجية ليصبح الطف وأكثر تعزيزاً للحياة.

يمكن لأخصائية الحالات أن تدعو الناجية إلى طرح الأسئلة على نفسها لاستكشاف أفكارها السلبية وتحديها. ثمة ثلاث فئات من الأسئلة قد تكون مفيدة للناجيات:

- أسئلة الأدلة، مثل ما الأدلة التي تثبت أن هذه الفكرة صحيحة؟
- أسئلة البدائل، مثل ما الذي قد يخبرني به شخص أثق به عن هذا الموقف؟

<sup>18</sup> منقولاً من <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/cognitive-distortions>

- أسئلة العواقب، مثل ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا كانت هذه الفكرة صحيحة؟ هل يمكنني النجاة؟ كيف يمكنني التأقلم؟

انظري الملحق (ي) "الأفكار الصعبة" للاطلاع على قائمة مفصلة بأمثلة كل نوع من الأسئلة. يمكن لأخصائيات الحالات الاحتفاظ بهذه القائمة في مكتبهن أو اختيار سؤال أو اثنين من كل فئة ووضع قائمة أبسط. كما يمكنهن تشجيع الناجيات على الاحتفاظ بقائمة مختصرة ببعض الأسئلة لاستخدامها عندما يحتجن إلى تحدي فكرة ما خلال يومهن. وإذا كانت الناجيات عاجزات على الكتابة، يمكنهن رسم رموز بسيطة يمكنها أن تساعدن على تذكر الأسئلة.

#### الخطوة 4: إعادة الهيكلة

تتمثل الخطوة التالية بعد تحدي فكرة ما في خلق فكرة واقعية، وأكثر دقة، وأكثر صدقاً لتحل محلها. ومن المهم أن تتوصل الناجية إلى الفكرة البديلة بنفسها. لتشجيع ذلك، يمكن لأخصائيات الحالات طرح الأسئلة التالية:

- ما الذي يمكن أن تقوليهِ لنفسك في مثل هذه المناسبات عندما يكون هناك حدث/فكرة/شعور/سلوك مماثل في المستقبل؟
- هل من فكرة بديلة قد تكون أكثر واقعية/دقة؟
- هل من طريقة بديلة للتفكير في الموقف، بالنظر في المعلومات؟
- ما الذي قد يكون أكثر تعاطفاً أو تشجيعاً ويمكنك قوله لنفسك؟
- هل من عبارة/مقولة قلتها لنفسك في الماضي قد تكون مفيدة الآن أيضاً؟
- هل من صلاة أو نص ديني قد يكون ذا صلة هنا؟

قد تستغرق هذه الخطوة بعض الوقت، حتى تجد الناجية شيئاً تشعر أنه يناسبها. ادعي الناجية للتمرن على قول هذه الأفكار بصوت عالٍ. وقد تكون الناجية قادرة على توليد فكرة بديلة على الرغم من أنها قد تواجه صعوبة في تصديقها في البداية، فشجعيها على قولها على أي وانظري ماذا سيحدث. ليس من المفيد أن تكون الفكرة البديلة مبالغاً فيها أو غير واقعية. على سبيل المثال، "سأكون الشخص الأسعد على الإطلاق"، أو "سيعود كل شيء إلى طبيعته"، أو حتى "يحبني الجميع".

أخيراً، ادعي الناجية إلى وضع الفكرة الجديدة في المثلث المعرفي واستكشاف كيف قد تؤثر هذه الفكرة الجديدة إيجابياً على مشاعرها وسلوكياتها. يسمح هذا للناجية برؤية أن هناك أملاً في أن الوضع قد يختلف في المستقبل عندما تراودها فكرة سلبية وتتدخل بهذه الفكرة الجديدة. وكما هو الحال مع الأفكار المؤلمة، يمكن أن يكون للأفكار المشجعة تأثير مفيد على مشاعرنا وسلوكنا. الممارسة مهمة، ففكري الناجيات بأن عليهن الاستمرار في تحدي أفكارهن القديمة ليرون الفوائد. الممارسة مهمة لأخصائيات الحالات أيضاً، فاستخدمي إعادة الهيكلة المعرفية في حياتك ومارسيها مع زميلاتك قبل استخدامهما مع الناجيات.

#### إعادة النظر في الثقافة والسلطة

أحياناً، قد ترغب أخصائيات الحالات في إعطاء الناجيات بعض المعلومات التي من شأنها مساعدتهن على تحدي أفكارهن. على سبيل المثال، إذا كانت تراود الناجية أفكار اللوم الذات مرتبطة بعنف الشريك الحميم، يمكن لأخصائيات الحالات اللجوء لتقنية "اسأل-تحدث-اسأل" من قسم "تعزيز التحفيز" لتذكير الناجية بأنه يمكن لتكتيكات السلطة والسيطرة التي استخدمتها شريكها ضدها أن تجرأها وتدفعها إلى لوم نفسها على سلوكه العنيف. أو قد تساعد أخصائيات الحالات الناجية على ربط فكرة تراودها بمشكلة مجتمعية أكبر، مثل التحيز السلبى للجنس.

على أخصائيات الحالات توخي الحذر من التعامل مع جميع السلوكيات والأفكار السلبية على أنها مصدر مشكلات الناجية. فمن المهم أخذ في الحسبان هويات الناجية المختلفة وكيف تشكل هذه الهويات تجربتها في العالم. قد تكون بعض الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات التي تبدو إشكالية لأخصائيات الحالات في الواقع استجابات طبيعية للإجهاد الذي يسببه التمييز والتهميش. تشمل بعض الأمثلة ما يلي:

- الغضب استجابة ملائمة لقيام مجموعة مهيمنة بالإيذاء المستمر لشخص من مجموعة أخرى بطرق كبيرة أو صغيرة. اسمحي للناجية بالتعبير عن غضبها بدلاً من محاولة تهدئتها بسرعة. أكدي على أن غضبها مبرر.
- على الرغم من الضيق الناتج عن أفكار مثل "العالم خطير"، فقد تكون هذه الأفكار صحيحة نظراً لتجارب الشخص الحياتية والمعتقدات، والممارسات، والسياسات السائدة في مجتمع محلي ما وتؤدي من ينتمون لهويات معينة.
- في غرفة مليئة بالنساء، قد تراود ناجية ما فكرة "لن يحبني أحد. أعتقد أنهم يسخرن مني"، ولهذا ترتجف وتعذل شعرها وملابسها باستمرار. يتغير معنى هذه الأفكار والسلوكيات إذا كان السياق يجعل منها الوحيدة في الغرفة من ينتمي لمجموعة عرقية مهمشة. وبناءً على تجربتها الحياتية والمعتقدات، والممارسات، والسياسات الموجودة في مجتمعها المحلي، قد تكون هذه الأفكار منطقية ويجب احترامها.

قد تنتج بعض الأفكار عن التهميش، أو التمييز، أو أشكال القمع الأخرى القائمة على الهوية. وهذا أمر شائع مع السياسات المتحيزة سلباً للجنس التي تعبر ببساطة عن أن النساء غير مساويات للرجال أو تلمح إلى ذلك. وقد تستوعب بعض النساء هذه المعتقدات داخلياً، أي يبدأن في الاعتقاد بأنها صحيحة. على سبيل المثال، من المرجح أن أفكاراً مثل "أنا عاجزة"، أو "هذا خطي"، تعكس محاولات مجتمعية متحيزة سلباً للجنس لإضعاف النساء حتى لا يشكلن تهديداً لسلطة الذكور. وقد تكون هذه الأفكار محاولات أيضاً لوم النساء على تعرضهن للإساءة

لتبرئة الرجال من أي خطأ ويمكنهم الحفاظ على السيطرة. وربما يكون الجاني قد قال هذه الأشياء للناجية مباشرة. وعند تحديد هذه الأفكار، يمكن لأخصائيات الحالات استكشاف مصدر هذه الأفكار بطرح أسئلة مثل "كيف توصلت إلى الاعتقاد بأن هذه الفكرة صحيحة؟"، و"عندما تسمعين هذه الفكرة في رأسك، هل تبدو كأنها فكرتك أم فكرة شخص آخر؟"، و"هل سمعت أحداً آخر يقولها لك من قبل؟"، و"ماذا ستقولين لو أخبرتك صديقة في وقف مماثل بأنها تعتقد ذلك عن نفسها؟"

عند استخدام تقنية إعادة الهيكلة المعرفية في المواقف التي تنطوي على التهميش والقمع:

- أقرى بهذا الافتقار إلى الاختيار أو السيطرة الذي قد يعاني منه في المجتمع.
- اربطي بين أفكارهن، ومشاعرهن، وسلوكياتهن والمعتقدات، والممارسات، والسياسات المجتمعية الضارة الأكبر. من شأن ذلك مساعدة الناجيات على التعرف على أن المشكلة تكمن في سياسة العنف ضد النساء السائدة. يمكن لأخصائيات الحالات اعتماد تقنية "اسأل-تحدث-اسأل" للحصول على إذن بمشاركة الرابط الذي يلاحظونه أو ببساطة استكشاف أين ومتى نشأت الفكرة.
- لا تنكري واقع الناجية. على سبيل المثال، لا تعبّري عن شكك في اعتقادها بأن العالم خطير (أو تطلبي أدلة على ذلك) عندما قد يكون العالم خطيراً فعلاً بالنسبة لها.
- ادعيتها في توسيع نطاق فكرتها بطريقة تقلل العواطف السلبية. على سبيل المثال:
  - قد تتحول فكرة "العالم خطير" إلى "العالم خطير، وسيواصل مجتمعي المحلي المقاومة في سبيل النجاة".
  - قد تتحول فكرة "أنا عاجزة" إلى "لديّ القوة بداخلي" أو "أنا أفعل ما في وسعي".
  - قد تتحول فكرة "هذا خطي" إلى "هذا ليس خطي" أو "لست ملومة على تصرفاته".
- سلّطي الضوء على نقاط قوة الناجية. واطرحي أسئلة مثل "إذا كانت هذه الفكرة صحيحة، كيف يمكنني التعامل معها؟ وكيف تأقلمت معها في الماضي؟"
- ساعديها على إيجاد طرق للاهتمام بنفسها أثناء العيش في مجتمع محلي لا يريد لها دائماً أن تنجح أو يقيدتها من نواح عديدة.

## حل المشكلات

متى تُستخدم: يمكن تضمين تقنية "حل المشكلات" في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. قد تكون هذه التقنية مفيدة للغاية في الخطوة 4: تنفيذ خطة عمل الحالة والخطوة 5: متابعة الحالة

تعيش بعض الناجيات في فقر مع القليل من الوصول إلى عمل أو سكن ثابت وغالباً ما يعانين من مشكلات نفسية. بحيث تتعدم في العديد من البلدان النامية، حلول سهلة لهذه المشكلات. تخيلي أماً عزباء تعيش في مخيم للنازحين داخلياً وتعاني من الاكتئاب. قد يصعب شعورها باليأس والاكتئاب عليها الاستيقاظ كل يوم والبحث عن وظيفة.

في المثال المذكور أعلاه، يجب أن تتغلب الناجية على العوائق النفسية المتمثلة في العجز المتعلم والاكتئاب قبل أن تبدأ التعامل مع التحديات العملية الصعبة في حياتها (على سبيل المثال، البطالة). يساعد نموذج حل المشكلات هذه الناجيات على تعلم مهارات حل المشكلات لبدء تحليل احتمالات جديدة في حياتهن وبدء الشعور بالسيطرة والتمكين.

ملاحظة: في الجلسات المبكرة، سيكون من المهم اكتساب إحساس دقيق بمدى قدرة الناجية على الأداء قبل الصدمة. وقد يكون الحدث (الأحداث) قد أدى إلى تقادم مشكلات طويلة الأمد، مثل الحزن/اليأس المستمرين، والتقليل من الذات، ومشكلات تنظيم الحالة المزاجية والشهية. يجب أخذ هذه المشكلات في الاعتبار عند تنفيذ نموذج حل المشكلات؛ إذ قد يتعين خفض توقعات النتائج.

يشتمل نموذج حل المشكلات على الخطوات السبعة التالية<sup>19</sup>:

1. **وضع قائمة بالمشكلات:** ضع قائمة بالمشكلات مع الناجية. وقسميها إلى مشكلات قابلة للحل وغير قابلة للحل. بعبارة أخرى، هل للناجية أي سيطرة أو تحكم أو تأثير على المشكلة، أو حتى جزء منها (على سبيل المثال، الحروب والأعاصير مقابل الشعور بالمزيد من السعادة في حياتها).
  2. **اختيار المشكلة:** اختاري مشكلة أسهل (قابلة للحل) لمساعدة الناجية على تجربة الشعور بالنجاح في التدخل (على سبيل المثال، أن تكون أماً أكثر صبراً أو يكون لديها أفكار خائفة أقل). يحرر حل المشكلات الأصغر أو أوسع مساحة في العقل للتفكير في المشكلات الأخرى الأكبر.
  3. **تحديد المشكلة وتوضيحها:** يمكن أن تكون هذه الخطوة من أصعب الخطوات. على سبيل المثال، قد تقول ناجية ما إن "الشعور بعدم القيمة" مشكلة تريد تغييرها. لكن هذه المشكلة كبيرة ومهمة للغاية. يتعين عليك أن تساعد الناجية على أن تكون أثر تحديداً وعملية. ولعل ذلك، قد تطرحين عليها بعض الأسئلة التالية لمعرفة زوايا المشكلة المختلفة. لا تحاولي حل المشكلة بعد. افهميها أولاً.
    - a. متى يشكل هذا مشكلة لك؟ في أي مواقف تحدث هذه المشكلة؟
    - b. ما الذي يبدو عليه هذه المشكلة؟ إذا كنت سأراقبك عندما تحدث هذه المشكلة، ماذا سأرى، وكيف ستبدن، وما الذي ستفعلينه أو لا تفعلينه؟
    - c. كيف كانت لتختلف حياتك (أي، حياتك اليومية) إذا لم تكوني تواجهين هذه المشكلة؟
    - d. كيف تؤثر على علاقتك مع س؟
    - e. كيف تتداخل مع كيفية أدائك لعمالك؟
    - f. كيف تؤثر على طريقة عمل جسديك (على سبيل المثال، النوم، أو الأكل، إلخ)؟
- قسّمي المشكلة، إذا كانت تشتمل على أجزاء عدة، وتعامل مع كل جزء على حدة. ولتكن المشكلة التي تختارينها محددة، وقابلة للقياس، وموجهة زمنياً.
4. **العصف الذهني:**
    - a. أولاً، شجعي الناجية على التفكير في أكبر عدد ممكن من الحلول لمشكلة. ولا تقلقي إذا ما كانت الحلول جيدة أو سيئة في هذه المرحلة.
    - b. فكّري فيما يمكن للناجية فعله بنفسها وفكّري في الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتها في إدارة أجزاء من المشكلة.
    - c. أكّدي على نقاط القوة الشخصية، أو عوامل الحماية، أو الدعم الحالي. إذ ستزيد هذه الأشياء من احتمالية النجاح.
    - d. ساعدي الناجية على التوصل إلى خيارات أخرى، بطرح أسئلة مثل "ماذا جربت بالفعل؟ ماذا جرب الأشخاص الآخرون من حولك؟ هل يمكنك التفكير في خيارات أخرى؟ رأيت أشخاصاً آخرين يفعلون هذا؟... هل جربت فعل هذا؟...؟"
    - e. استخدمي الأسئلة لتوجيه الشخص إلى التفكير في خيارات أخرى؟ ودعي الشخص يفتش على الإجابات ويعثر عليها بنفسه؛ فحتى عندما نرى الخيار الأفضل، من المهم أن نقوله للناجية بنفسها.
  5. **تقرير الاستراتيجيات الواقعية واختيارها:** اختاري الحل الأكثر فائدة للتأثير على المشكلة من قائمة الحلول المحتملة.
    - a. استراتيجيات مفيدة لها مساوئ قليلة جداً للناجية أو للآخرين.

<sup>19</sup> مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية "المعالجة المطورة للمشكلات" الصادر في عام 2016، ارجعي إلى صفحة 46.

- b. استراتيجيات مفيدة يمكن تنفيذها (على سبيل المثال، تمتلك الناجية الموارد المالية، أو الموارد الأخرى، أو القدرة على تنفيذ الحل).
- c. يمكنك اختيار أكثر من حل واحد.
6. **وضع خطة عمل:** ضع خطة مفصلة لكيف ومتى ستنفذ الناجية الحلول.
- a. ساعديها على اختيار اليوم والوقت الذي ستفعل فيه ذلك.
- b. ساعديها على اختيار الحلول التي ستجربها أولاً إذا كان هناك أكثر من حل.
- c. ناقشي الموارد التي قد تحتاج إليها لتنفيذ الخطة (على سبيل المثال، المال، ووسيلة النقل، وشخص آخر، وما إلى ذلك).
- d. اقترحي وسائل مساعدة لتذكير الناجية بتنفيذ الخطة (على سبيل المثال، الملاحظات، أو التقويم، أو تخطيط الأنشطة لتتزامن مع الوجبات أو الأحداث الروتينية الأخرى).
7. **المراجعة:** تحدث هذه الخطوة في الجلسة التالية بعد أن تكون الناجية حاولت تنفيذ الخطة.
- a. ناقشي ما فعلته وتأثير ذلك على المشكلة الأصلية.
- b. ناقشي أي صعوبات واجهتها في التصرف بناءً على الخطة.
- c. ناقشي ما يمكنه فعله الأسبوع القادم لمواصلة التأثير على المشكلة وإدارتها وخططي لذلك في ضوء ما أكملته الأسبوع الماضي.

### تقنيات التهدة

متى تُستخدم: يمكن بحسب الاقتضاء، تضمين تقنيات التهدة في جميع خطوات إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي.

تقنيات التهدة مهارات غير جسدية وعلاجية لتسوية الخلافات تُستخدم لمنع تصاعد موقف من المحتمل أن يكون خطيراً إلى مواجهة أو إصابة جسدية. تتوجه تقنيات التهدة الموضحة أدناه لأخصائيات الحالات التي تنتهجنها مع الناجيات، وأفراد الأسرة، و/أو إذا واجههن ناجية/أحد أفراد الأسرة/أحد أفراد المجتمع خارج ساعات العمل.

تقنيات التهدة، استراتيجية مناسبة عند حدوث موقف من المحتمل أن يكون عنيفاً. فالتفاهم مع شخص غاضب غير ممكن. والهدف الأول والوحيد للتهدة هو تقليل مستوى الإثارة حتى يصبح النقاش ممكناً. فقد يكون شخص ما قد فقد الاتصال بالواقع أو قد يكون مفرط التنشيط أو يعاني من فرط اليقظة. قد يُظهر الشخص مجموعة محدودة فحسب من العواطف، على الرغم من أن هذا لا يعني أنه لا يشعر بأي شيء. تساعد تقنيات الارتكاز مع شخص يشعر بالغضب، أو فرط اليقظة، أو القلق.

قد تدل العلامات التحذيرية التالية على وجود مشكلة أكثر خطورة تتعلق بالصحة النفسية تتطلب مستوى أعلى من الرعاية مما يمكن لأخصائيات الحالات تقديمه. على أخصائيات الحالات التشاور مع مشرفاتهن بعد تهدة الناجية:

1. تقلبات مزاجية لسريعة: الطاقة الزائدة، أو التحرك ذهاباً وإياباً بخطوات سريعة وقلقة، أو الشعور المفاجئ بالانكئاب أو السعادة.
2. عدم القدرة على أداء المهام اليومية: النظافة، والأكل، ومشكلات النوم.
3. الاهتمام المتزايد والسلوك المسيء: التهديدات اللفظية، والعنف، والسلوك الخارج عن السيطرة، وإتلاف الممتلكات، والألفاظ غير اللائقة، وإيذاء النفس والآخرين.
4. فقدان الاتصال بالواقع: عدم التعرف على أفراد الأسرة أو الصديقات، وتزايد الأفكار الغريبة، والارتباك، وسماع الأصوات/رؤية أشياء ليست موجودة بالفعل.
5. الانعزال عن الأسرة والصديقات: اهتمام أقل بالأنشطة المعتادة.
6. الأعراض الجسدية غير المبررة: تغير تعبيرات الوجه، والصداع، والام المعدة، والشكوى من عدم الشعور بحالة جيدة.

تبدو تقنيات التهدة غريبة في هذه المواقف. فهرمونات التوتر التي يطلقها الخلاف تدفع أخصائيات الحالات إلى المقاومة، أو الهرب، أو التجمد عند الشعور بالخوف أو التهديد. ومع ذلك، لا يمكنك فعل أي من هذه الأشياء لتهدة موقف ما بفعالية. بل يجب أن تبدين ثابتة وهادئة عندما تكونين خائفة. لذلك، ينبغي ممارسة هذه التقنيات قبل الحاجة إليها لتصبح عادة أو "بطبيعة ثانية".

فيما يلي الخطوات الثلاثة الأساسية المستخدمة في عمل التهدة: <sup>20</sup>

- سيطرة أخصائيات الحالات على نفسها

<sup>20</sup> مقتبسة من "تقنيات التهدة اللفظية لتهدة موقف متعرج أو التقليل من حدته" الصادرة عن اللجنة المعنية بدراسة ومنع العنف ضد أخصائيات الحالات التابعة للرابطة الوطنية لأخصائيات الحالات والمعاد طبعها من: الرابطة الوطنية لأخصائيات الحالات - فصل ماساتشوستس حقوق النشر 2001، الرابطة الوطنية لأخصائيات الحالات/ماساتشوستس

- وضعية الجسد
- مناقشة التهينة

### سيطرة أخصانية الحالات على نفسها

1. ابدى هادئة وواقعة حتى وإن كنت لا تشعرين بهذا. فالقلق يمكن أن يشعر الناجية بالقلق وعدم الأمان، وهو ما يمكن أن يصعد العدوانية.
2. استخدمى نبرة صوت متزنة ومنخفضة (في العادة، ترتفع نبرة أصواتنا وتتوتر عندما نشعر بالخوف).
3. لا تكونى دفاعية حتى وإن كان التعليقات والإهانات موجّهة إليك؛ فهي ليست عنك. لا تدافعي عن نفسك أو عن أي أحد آخر ضد الإهانات، أو الشتائم، أو المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالأدوار.
4. ألمّي بالموارد المتاحة (على سبيل المثال، عضوات الفريق الأخريات، أو هاتف العمل، أو الجيران). واعلمي أنه يمكنك دائماً المغادرة، أو طلب دعم إضافي حسب الحاجة، في حال لم تكن التهينة فعالة.
5. ضعي الحدود بأمان واحترام. فأنت تريد أن تعرف الناجية المنفصلة أنه ليس من الضروري أن تُظهر لك أنها يجب أن تُحترم. وأنت تعاملينها تلقائياً بكرامة واحترام.

### وضعية الجسد

1. لا تديري ظهرك أبداً لأي سبب من الأسباب.
2. تأكدي من أن لديك منفذ محتمل للهروب (أي، لا تتراجعي في الزاوية، ولا تسندي ظهرك إلى الحائط، ولا تدعي أحداً يحاصرك).
3. كوني دائماً على مستوى النظر نفسه. وشجعي الناجية على الجلوس، لكنها إذا احتاجت إلى الوقوف، فيجب أن تقفي أنت أيضاً.
4. اتركي مساحة مادية إضافية بينك وبين الناجية—أربعة أضعاف مساحتك المعتادة—حينما أمكن ذلك. فالغضب والاهتياج يشغلان مساحة إضافية بينك وبينها.
5. تجنبي التواصل البصري المستمر. دعي الناجية تشيح نظرها بعيداً عنك.
6. لا تشيرى بإصبعك أو تلّوحي به.
7. لا تلمسي الشخص—حتى وإن كان بعض اللمس ملائم ثقافياً ومعتاد في محيطك. فعادةً ما يبسيء الناس تفسير اللمس الجسدي على أنه عدائي أو تهديدي عند هياجهم.
8. ابقى يديك خارج جيوبك ومرفوعتين وجاهزتين لحماية نفسك. كما يدل على وجود تحالف غير لفظي ويثبت أنه ليس لديك سلاح مخفي.

### مناقشة التهينة

1. تذكري أنه لا يوجد محتوى سوى محاولة خفض مستوى الإثارة بهدوء إلى مستوى أكثر أماناً.
2. لا ترفعي صوتك ولا تحاولي الصياح على ناجية تصرخ. وانتظري حتى تأخذ نفساً ثم تحدثي. تحدثي بهدوء بمستوى صوت متوسط.
3. أعلنني عن أي تصرفات مسبقاً.
4. لا تقيدي حركة الناجية.
5. ردي على الكلام غير المنظم بجمل قصيرة وبسيطة. وكرري كلامك إذا لزم الأمر. واتركي متسعاً من الوقت للردود.
6. ردي على الكلام الموجه إليك بانتقائية. ولا تجيبي إلا على الأسئلة الاستعلامية بغض النظر عن مدى وقاحة الأسئلة. على سبيل المثال، "لماذا لا يمكنك إعطائي المال؟" هذا سؤال حقيقي يطلب المعلومات). لا تجيبي عن الأسئلة المسيئة (على سبيل المثال، "لم أنتن شريرات إلى هذا الحد يا أخصانيات الحالات؟").
7. اشرحي الحدود والقواعد بطريقة حازمة وجازمة، لكنها محترمة دائماً. أعطي خيارات يكون فيها كلا البدلان أمينين حينما أمكن ذلك (على سبيل المثال، "هل تريدين متابعة هذه المناقشة بهدوء أم تفضلين التوقف الآن، وسناقش هذا بعد أن تستنشقي بعض الهواء عندما تكون الأمور أكثر استرخاءً؟"). وإذا كانت الناجية أصغر سناً، يمكن تكرار هذه العبارات حسب الضرورة. إذ يمكن للتكرار أن يساعد الناجية على فهم ما تقولينه.
8. تعاطفي مع المشاعر وليس مع السلوك (على سبيل المثال، "أفهم أن لك كل الحق في الشعور بالغضب، لكن ليس من المقبول أن تهديني أو تهدي الآخرين. فأنا هناك لدعمك").
9. لا تسألني الناجية عن شعورها ولا تفسري مشاعرها بطريقة تحليلية. وحاولي أن تكوني على دراية بما قد يفاهم خوف الناجية وعدوانيتها. وتجنبي هذه الأشياء.
10. لا تجادلي ولا تحاولي الإقناع. ولا تتحدتي التفكير الهوسي/الأوهام ولا تحاول تغييرها.

11. حاولي الاستفادة من النمط المعرفي للناجية، حيثما أمكن ذلك: لا تقولي لها "أخبريني كيف تشعرين". بل: "ساعديني على فهم ما تخبريني به". فالناس لا يهاجمونك بينما يشرحون لك ما تريدون معرفته. وحاولي الحصول على فكرة سريعة عن واقعها. وركزي على الاحتياجات العملية والملموسة.
12. اقترحي سلوكيات بديلة عند الاقتضاء (على سبيل المثال، "هل ترغبين في أخذ استراحة من هذا الجزء من المحادثة؟ هل تجلس هنا؟ أحتاج إلى نفس عميق فحسب. هل تحتاجين إليه أيضاً؟").
13. اشرحي عواقب السلوك غير اللائق دون تهديدات أو غضب.
14. وضح الضوابط الخارجية على أنها مؤسسية وليس شخصية.

### الجزء 3. التعامل مع أعراض محددة

PICTURE 12



هافارد بيلاند، باكستان، 2017.

يوضح هذا القسم كيفية التعامل مع أكثر أحد عشر عرضاً شيوياً عبر برامج منظمة العون الكنسي النرويجي للعنف القائم على النوع الاجتماعي. وقد تحددت هذه الأعراض من خلال المشاورات مع برامج منظمة العون الكنسي النرويجي العالمية للعنف القائم على النوع الاجتماعي.

1. مشكلات النوم
2. الأحلام والكوابيس
3. الغضب والعدوانية
4. الحزن واليأس
5. القلق وفرط اليقظة
6. التفكير السلبي
7. الانعزال الاجتماعي والانسحاب
8. لوم الذات
9. الجنس والحميمية
10. الانشقاق
11. الأعراض الجسدية

### كيفية التعامل مع أعراض محددة

تستخدم أوراق الأعراض النفسية الإحدى عشر جميعها النسق ذاته الموضح أدناه والمكون من 6 خطوات.

#### 1. التقييم:

- قد تحضر الناجيات إليك وهن يعانين من عدة مشكلات نفسية اجتماعية، وقد لا يكون من الممكن دعمهن في كل شيء. وأثناء خطوة التقييم من إدارة الحالات، اسألين عن أكثر شيء يزعجن الآن وابدئي من هذه النقطة. وأخبريهن أنه يمكنهن دائماً التركيز على مشكلة مختلفة في أي لحظة.
  - تطرح أخصائية الحالات أسئلة مركزة وتفكر مع الناجية لمحاولة فهم ضيقها بعد أن تحدد الناجية الغرض المولم الذي تريد التركيز عليه.
  - انتقلي دائماً من أسئلة عامة إلى أسئلة محددة. فهذا يعطي الناجية فرصة لتشكيل الحوار. كما يمكن أخصائية الحالات من ملاحظة الإشارات اللفظية وغير اللفظية.
  - غالباً ما يكون من المفيد طلب أمثلة محددة واستكشافها خلال الأيام الماضية التي ظهرت فيها الأعراض على الناجية. حيث يساعد ذلك الناجية على ملاحظة الروابط الموجودة بين وقت ظهور الأعراض وما يحدث في عقلها وفي عالمها الاجتماعي.
  - تذكرني أن هناك عدة طرق للتقييم (على سبيل المثال، المحادثة، أو الفن، أو صندوق الرمل، أو الرسم، أو الأعراض الرمزية. ويُوصى بأن تستخدم أخصائية الحالات أداة تقييم الشعور بالضيق (الملحق د)) لفهم شدة الأعراض وكيف تؤثر على حياة الناجية. تساعد الأداة أيضاً على رصد كيفية تحسن الأعراض (أو تفاقمها) طوال عملية إدارة الحالة.
2. **التثقيف:** قدمي التثقيف النفسي. تساعد التثقيف النفسي الناجيات على فهم ردود فعلهن تجاه عوامل الضغط والتعامل معها على أنها عادية وتحسين استراتيجيتهن الصحية للتأقلم. احرصى على إضفاء طابع خاص وفردى للتثقيف النفسية وربطها بشكوى الناجية الفريدة.
  3. **المناقشة:** ناقشي الاستراتيجيات الحالية للتأقلم مع الأعراض وعلمي الناجية استراتيجيات جديدة وجرّبيها معها. واستخدمي لعب الأدوار وأمثلة من الحياة الواقعية.
  4. **وضع خطة:** ضعي خطة عمل وأعطى الناجية واجبات منزلية لممارسة التقنيات في المنزل.
  5. **المتابعة:** تابعي مع الناجية لتقييم التحديات وإعادة صياغة التقنيات حسب الحاجة.
  6. **التأمل:** أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف: تستخدم أخصائية الحالات هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربهن الشخصية، ومعتقداتهن، وأفضل الممارسات، والتحديات التي يواجهنها في التعامل مع الموضوع.

### PLACE IN BOX: Place this text on the right side the 'ways to assess' section above.

\*\*\* من المهم أن تنتبه أخصائية الحالات لما تفعله عند استخدام نُهج مبتكرة للتقييم. وقد يكون استخدام نُهج قائمة على الفن مفيداً للناجية للتعبير عما قد لا تجد كلمات لقلوبه، ومع هذا يجب أن تتأكد أخصائية الحالات من أنها لا تقحم افتراضاتها في التقييم. على سبيل المثال، قد تستخدم ناجية ما اللون الأحمر للتعبير عن مشاعر الحب والسعادة، بينما قد تراه أخصائية الحالات على أنه يمثل العنف والدم. وقد تلعب ناجية ما لعبة خشناً بالألعاب في صندوق الرمل، وقد ترى أخصائية الحالات ذلك على أنه غضب/كراهية/عنف، لكن الناجية تحاول التعبير عن الحركة السريعة لشيء ما. دون التدريب على نُهج مبتكرة للتقييم، يتعين على أخصائية الحالات مساعدة الناجية على التعبير عن المعنى دون إطلاق الأحكام أو إقحام افتراضاتها في قصة الناجية.\*\*\*

## مشكلات النوم

توضح هذه الورقة الخطوات التي يجب أن تتبعها أخصائية الحالات لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بمشكلات النوم.

القدرة على النوم ضرورية من أجل صحة عقلية وجسدية جيدة. تمثل عدم القدرة على النوم أحد أهم المؤشرات التي تدل على أن شخصاً ما ربما يعاني من مشكلة. بسبب تجاربهن الصادمة، تجد العديد من الناجيات صعوبة في الخلود إلى النوم، أو لا ينامن سوى لبضع ساعات، أو ينامن بطريقة غير عميقة تجعل من الصعب عليهن بناء أجسادهن، وأدمغتهن، وقوتهم لليوم التالي.

بالنسبة لبعض الناجيات، تنتج مشكلات النوم هذه عن القلق بشأن عوامل الضغط اليومية، بينما تجد ناجيات أخريات صعوبة في النوم بسبب ظروف معيشتهن التي تمنعهن من النوم. وقد تكون بعض الناجيات خائفات بشدة من الليل لدرجة أنهن يبدأن النوم خلال النهار. وبهذا يحولن الليل إلى نهار والنهار إلى ليل.

اتبعي الخطوات الخمسة التالية لدعم الناجية للنوم.

### الخطوة 1: تقييم وتحديد ما يمنع الناجية من النوم (استخدمي مقياس الضيق)

يعني التقييم طرح العديد من الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب عدم قدرتها على النوم.

- تذكرتي أن أماكن النوم ربما كانت موقع الاعتداء الجسدي أو الجنسي. استكشفي بحذر.
- ابدئي بتعليق متعاطف حول تفكيرك لاستعداد الناجية لمناقشة أمور مؤلمة معك.
- حددي الأسباب التي تبقى الناجية مستيقظة.
- اطلبي من الناجية تذكر روتينها وطقوسها المساندة، ماذا تفعل قبل النوم؟
- اسأليها عن أفكارها ومشاعرها التي تراودها قبل النوم.
- اسأليها عن نظامها الغذائي وأسلوب حياتها (كوني حساسة تجاه سياقها).
- استكشفي الوضع المعيشي للناجية. مع من تعيش؟ هل من ضوضاء، أو خصوصية، أو مشكلات تتعلق بالإضاءة، أو السلامة، أو الراحة؟
- اسألي الناجية عن الأسباب التي تعتقد أنها تمنعها من النوم؟ ما الذي ستقوله أسرة الناجية عن سبب عدم تمكنها من النوم؟

انظري قسم "الأحلام والكوابيس"، إذا حددت الناجية أن الأحلام، أو الكوابيس، أو كليهما هي الأسباب التي تمنعها من النوم؟

### الخطوة 2: تثقيف الناجية حول أسباب معاناتها من مشكلات النوم

تتقي الناجية حول أسباب اضطراب نومهن، ودور مسببات التوتر النفسية الاجتماعية، والتجارب الصادمة. الجني للقصص والأمثلة لمساعدتهن على الفهم.

- يعاني العديد من الأشخاص من مشكلات النوم عندما تساورهم مخاوف، وذكريات سيئة، وأوضاع معيشية صعبة. وهذه ردود فعل طبيعية تجاه الحياة المجهدة.
- غالباً ما تبقى الناجيات مستيقظات بسبب الأربعة أشياء التالية:
  - القلق وغيره من الأفكار والعواطف المؤلمة
  - الروتين المساندي غير الصحي
  - النظام الغذائي وأسلوب الحياة
  - وضع معيشي مجهد
- تغير صعوبات النوم شعور الناس وتفكيرهم، الأمر الذي يجعلهم أكثر حساسية وأقل قدرة على التعامل مع مشكلات الحياة وأكثر عرضة لخطر الإصابة بحالات الصحة النفسية والمشكلات الصحية.
- الأشخاص الذين لا ينامون جيداً أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بخمس مرات والإصابة بأعراض القلق بعشرين مرة.
- يقلل الحرمان من النوم نشاط خلايا الدم البيضاء ويضعف الجهاز المناعي، مما يزيد من خطر الإصابة بجميع المشكلات الصحية، مثل السكري، والانفعال، وارتفاع ضغط الدم، وضعف الذاكرة والأدائية الإدراكية، والصداق، والهالوس.

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والاستراتيجيات الجديدة

ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل والأفكار التي لم تجربها بعد، ثم شاركي استراتيجيات جديدة (المفيدة للناجية فحسب).

### PLACE IN BOX: on the right side the 'anxiety and other distressing emotions' section

يمكن للناجية مقاطعة الأفكار غير المرغوب فيها بتكرار تأكيد أو كلمة خاصة مهدئة (مثل "سلام"، أو كلمة دينية، أو صلاة) لنفسها.

## القلق والعواطف المؤلمة الأخرى

- عندما تشعر ناجية ما بالخوف والقلق، يستيقظ جسدها بالخوف والقلق يقولان للجسد "استيقظ، استعدي، فأي شيء قد يحدث. لست آمنًا".
- ساعدي الناجية على أن ترخي جسدها باستخدام تمارين الارتكاز والاسترخاء (انظري قسمي "الاسترخاء" و"الارتكاز").
  - تبادل الأفكار معها حول الطرق التي يمكن أن تشعر من خلالها بأمان أكبر عن طريق 1) حل المشكلات (انظري قسم "حل المشكلات")، أو 2) استخدام ممارسات الحماية الروحية/الثقافية (على سبيل المثال، صلوات الحماية أو التمانم، أو 3) نوم حبيبها بالقرب منها.
  - اطلبي من الناجية التفكير في أفضل نوم حظيت به على الإطلاق. واطلبي منها وصفه بالتفصيل باستخدام جميع الحواس. تخيلي معها هذا "النوم الأفضل على الإطلاق" أو اطلبي منها رسم صورة له ووضعها تحت الوسادة. وقبل النوم كل ليلة، يمكنك تخيل هذه الذكرى بالتفصيل.
  - ضعي مع الناجية خطة تعافي للاستيقاظ. تتضمن هذه الخطة ثلاثة أشياء يمكنها فعلها إذا لم تتمكن من الخلود إلى النوم أو إذا استيقظت في منتصف الليل.
  - ذكري الناجية بأنه "عندما يخرج القلق من رأسك، فسيكون له سيطرة أقل عليك ولن يبتيك مستيقظة". علمي الناجية كيف تنفس عن عواطفها وأفكارها المؤلمة في وقت مبكر من المساء (على سبيل المثال، بالكتابة، أو التحدث إلى صديق، أو الصلاة، أو الغناء).
  - استخدمتي تقنية حل المشكلات عندما يكون لدى الناجية مشكلة قابلة للحل تمنعها من النوم واطلبي منها وضع قوائم عمل في وقت مبكر من المساء لمساعدتها على تجنب التركيز على المشكلات عند ذهابها للنوم.
  - يمكن لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية أيضاً معالجة الأفكار السلبية المتعلقة بالنوم، مثل "لن أخلد إلى النوم أبداً" أو "إذا لم أتم قريباً، فسيكون يومي غداً كارثياً".
  - اشرحي للناجية أنه من الأفضل إذا لم تخذلي النوم خلال 20 دقيقة أن تنهض وتعتري على شيء مهدئ لفعله أو تبقى في الفراش وتقوم بعمل مسح جسدي لتسترخي كل عضلة في جسدها تدريجياً حتى تتعب بما فيه الكفاية للنوم.

## النظام الغذائي، وأسلوب الحياة، والوضع المعيشي

قد تتأثر جودة النوم بالعديد من العوامل التالية:

- الظروف التي تعيش فيها الناجيات.
- ما تأكله وما تشربه.
- الأنشطة التي تقمن بها خلال اليوم.

تعيش الناجيات في العديد من أنواع البيئات المختلفة. حيث يعيش بعضهم في خيام في مخيم للناجين داخلياً أو في وحدة سكنية مؤقتة يعيش بها العديد من أفراد الأسرة. فكري في كيفية تعكير الترتيبات المعيشية للنوم. وعذلي تدخلاتك المقترحة لتأخذ هذا بعين الاعتبار. حيثما كان ذلك مناسباً، شجعي الناجيات على فعل ما يلي:

- الاستيقاظ أثناء النهار، وتجنب القيلولات، ومحاولة النوم أثناء الليل إذا حولن النهار إلى ليل.
- عدم الذهاب إلى الفراش إلا عند الشعور بالنعاس.
- تجنب أي أنشطة معقدة أو حيوية قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة.
- تجنب التدخين أو المشروبات التي تحتوي على كافيين (القهوة والشاي) قبل الذهاب إلى الفراش لأن هذه المواد منبهات. وبدلاً من ذلك، ينبغي لهن تجربة مشروب حليبي دافئ، أو الماء الدافئ، أو شاي عشبي (على سبيل المثال، البابونج)، أو أي علاجات تقليدية لها تأثير مهدئ.
- تجنب الكحول. فعلى الرغم من أنه قد يساعد على النوم، إلا أنه يؤدي إلى نوم رديء، ومتقطع، وغير عميق بينما يعالج الجسد الكحول والسكريات.
- تجنب تناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش لأن الهضم يتطلب مجهوداً وقد ييقظن ذلك مستيقظات.
- استبعاد جميع الأضواء. فالضوء يثبط الميلاتونين، وهو هرمون يساعد على النوم. كما يحفز الضوء الجسد على اليقظة والانتباه.
- تجنب استخدام الفراش لأي شيء غير النوم وممارسة الجنس. والهدف هو أن يربط العقل الفراش بالنوم. من شأن حصر استخدام الفراش بالنوم وممارسة الجنس بناء هذا الارتباط في العقل. فممارسة أنشطة أخرى في الفراش (على سبيل المثال، القراءة ولعب الألعاب على هاتفك) يخبر جسده بأن السرير للاستيقاظ.
- محاولة الاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم.

## مناقشة ترتيبات نوم الناجية

- كيف يمكن للناجية أن تجعل فراشها وأغطيبتها مريحين قدر الإمكان؟
- هل مستويات درجة الحرارة مريحة قدر الإمكان؟ هل هناك ما يكفي من الهواء المنعش في الغرفة؟
- يمكن للناجية عمل سدادات بسيطة للأذن بسيطة بوضع القطن بعناية في أذنيها، إذا كانت هناك ضوضاء عالية.

- يمكن للناجية ربط وشاح أو ربطة عنق أو وضعها حول عينيها لعمل عصابة للعينين، إذا كان الضوء يمثل مشكلة.
- هل تستطيع الناجية إخبار من حولها باحتياجاتها من النوم؟ هل يمكن وضع جدول زمني أو روتين للنوم مع من تعيش معهم الناجية؟

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- اشرحي للناجية أهمية وضع روتين يومي لتبنيه جسدها وعقلها إلى أن الوقت قد حان للنوم. ينبغي لها تجربة هذه الطقوس حتى تثبت كنمط منظم.
  - اعلمي مع الناجية لتحديد ثلاثة أشياء:
    - شي واحد مفيد ستواصل فعله لمساعدتها على النوم.
    - سلوك واحد يمنعها من النوم ستتوقف عن فعله.
    - تقنية واحدة جديدة ستبدأ القيام بها لتنام بصورة أفضل.
  - جربي أي تقنيات جديدة مع الناجية بطريقة لعب الأدوار.
  - أعطي الناجية واجبات منزلية لتكملها قبل الجلسة التالية التي ستعقدونها معها، وتأكدي من المتابعة خلال الجلسة التالية (ساعديها على التوصل إلى حلول، إذا كانت هناك تعقيدات).

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية أن تطلب من أحيائها مشاركة ثلاثة أشياء يفعلونها للاسترخاء قبل النوم.
- ❖ اطلبي من الناجية التمرن على تخيل أو تصوّر موجّه متفق عليه (انظري قسم "الاسترخاء"). على أخصائية الحالات تجربة ذلك أثناء الجلسة مع الناجية بطريقة لعب الأدوار.
- ❖ اطلبي من الناجية ممارسة طقوسها قبل النوم، بينما تلاحظ النقاط التي تتعثر فيها أو تشعر فيها بالتحدي.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعقدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وتكييفها للناجية.
- استكشفي التحديات وما كان مفيداً.
  - حلّ المشاكل مع الناجية لفهم أسباب تعثرها وكيفي التقنيات الحالية أو اقترحي تقنيات جديدة ومارسها معها.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف التجارب الشخصية لأخصائية الحالات، ومعتقداتها، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهها في التعامل مع هذا الموضوع.
- فكّري في العلاجات أو الممارسات التقليدية الموجودة في ثقافتك أو في ثقافة الناجية والتي تيسر النوم.
  - فكّري في الناجيات السابقات اللاتي عانين من مشكلات النوم وما الذي ساعدهن على النوم بصورة أفضل.
  - فكّري في حياة الناجية بالتفصيل. وفكّري في الأسباب العديدة المحتملة التي تحرمها النوم (تذكّري أنه غالباً ما تكون هناك أسباب أكثر مما تدرك الناجيات).

## الأحلام والكوابيس

توضح هذه الورقة الخطوات الواجب أن نتبعها أخصائية الحالات لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بالأحلام والكوابيس.

الحلم شيء يفعله الجميع. وقد تكون الأحلام مزعجة، أو حزينة، أو سعيدة، أو غريبة. ثمة نظرية مفادها أن الحلم يساعد الناجيات على معالجة ما يلي وفهم معناه:

1. أجزاء من حياة الناجية يصعب فهمها (على سبيل المثال، العيش في مخيم للنازحين داخلياً أو محاولة فهم لماذا توفي أناس أبرياء).
2. الأحداث المؤلمة التي قد لا ترغب الناجية في التفكير فيها بصورة واعية وتحاول نسيانها (على سبيل المثال، إهانة أو ذكرى مؤلمة).
3. الأحداث المؤلمة أو الساحقة في حياة الناجية (على سبيل المثال، تجربة زلزال أو حادث سيارة).

تشبه الأحلام مرآة ضبابية تعكس حياة الناجية. وهي تُظهر ما تفكر به الناجية، لكن غالباً ما يكون ذلك باستخدام مواد خارجة عن إدراكها الواعي. ثمة العديد من التفسيرات النفسية، والثقافية، والدينية المختلفة للأسباب التي تجعل الناس يحملون ما تعنيه الأحلام. على سبيل المثال، تؤمن بعض الثقافات أن الأحلام تشبه خطابات غير مفتوحة تحتاج إلى تفسير. بينما تعتقد ثقافات أخرى أنها الطريقة التي يتواصل عبرها الآلهة أو الأسلاف معنا. في حين تؤمن أخرى أنه مهما حدث في الحلم، سيحدث عكسه في الواقع. من المهم إعطاء الأولوية لكيفية تصور الأحلام، وتفسيرها، والتعامل معها في السياق الثقافي الفريد للناجية. فإذا كان لديك هذا الفهم المشترك، فأنت أكثر قدرة على مساعدة الناجية على فهم الحلم.

بما أن أخصائيات الحالات يساعدن الناجيات على فهم أحلامهن الإيجابية والسلبية، فإنك تساعدنهن على فهم أنفسهن وحياتهن بصورة أفضل. ويُطلق على هذا اسم "عمل الأحلام". عمل الأحلام شيء يمكن لأي شخص القيام به. وهو لا يعني تفسير الأحلام، بل مساعدة الحاملة على استكشاف معانيها. وأنت مثل الدليل. حيث توجهين الناجية لاستكشاف أحلامها وفهمها.

### الخطوة 1: تقييم أسباب ضيق الناجية وتحديدها (استخدام مقياس الضيق)

يعني التقييم طرح الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم معنى أحلامها وسببها.

- اشرحي عملية العمل معاً لاستكشاف حلمها.
- استكشفي المعتقدات الثقافية، والدينية، والأسرية المحيطة بالأحلام. يمكنك طرح الأسئلة التالية:
  - ما الذي أخبرك به أجدادك عن الأحلام اللطيفة والمزعجة؟
  - هل قالوا لك أشياء وأنت طفلة تختلف عما قالاه لك وأنت أكبر؟
  - ما النصيحة التي كان يقدمها عندما يتأثر أحد بأحلام سيئة؟ هل من عوامل حماية موجودة في حياتك مفيدة للتعامل مع الأحلام السيئة؟
- استكشفي نظام المعتقدات الشخصية للناجية حول الأحلام. فقد يختلف بطرق طفيفة أو هامة عن المعنى الثقافي العام للأحلام.
  - ما معتقداتك عن الأحلام الآن بعد أن كبرت؟

### الخطوة 2: تثقيف الناجية حول أسباب الأحلام

تثقيف الناجية حول الأحلام، ودور مسببات التوتر النفسي الاجتماعي، ومعنى الأحلام، إذا كان ذلك مناسباً. الجني للقصص والأمثلة لمساعدة الناجية على الفهم.

- قد تكون الأحلام مزعجة أو مخيفة لأن الناجيات قد يعتقدن أنها نبوءات أو رسائل من الأرواح. فإذا كان لدى الناجية تفسيرات دينية أو ثقافية للأحلام، يمكنك قول "في مجموعتك، تعطون معانيكم للأحلام. وهناك أيضاً تفسير نفسي للأسباب التي تدفعنا إلى الحلم".

### التفسيرات الأخرى المحتملة:

- تحدث الأحلام والكوابيس بسبب ما يلي:
  1. الأحداث المجهدة أو الصادمة في حياتنا (في الماضي والحاضر).
  2. وجود الأفكار أو المشاعر القلقة، أو المجهدة، أو الخائفة.
- نفسياً، ما من معنى عالمي أو رموز عالمية لأحلامنا. يخلق كل شخص علاقة فريدة أو شخصية بالرموز الموجودة في أحلامه.
- أحياناً نحلم لأن شيئاً من ماضينا أو حاضرنا مؤلم ومزعج للغاية لذلك نتجنب التفكير فيه ويظهر في أحلامنا.
- قد تحمل الأحلام رسائل لنا إذا ما أخذنا الوقت الكافي لفهمها.
- قد تحاول الأحلام إيجاد نهاية لشيء معلق.
- يمكن أن تساعدنا الأحلام أحياناً على فهم مشاعرنا. وبوسعنا اللجوء إليها لفهم حياتنا.
- الأحلام طريقة للتعامل مع العواطف القوية وإدارتها.

- من الطبيعي أن يحلم الناس، ومع هذا لا يتذكر الجميع أحلامهم أو حتى أنهم قد حلموا عندما يستيقظون.

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والجديدة

ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة.

- اطلبي من الناجية أن تختار بعناية حلمًا مزعجاً. اسألها "هل ثمة حلم لا يزعجك كثيراً يمكنك مشاركته معي؟"
- استكشفي برفق ما حدث في الحلم بالتفصيل (الألوان، والأصوات، والرموز، والأشخاص، إلخ). على أخصائية الحالات أن تتحلى بالقدرة على تصور الحلم.
- استكشفي العواطف التي راودت الناجية في الحلم.
- اربطي الحلم بحياة الناجية اليومية. ما الشيء الذي في حياة الناجية يشبه الرمز الموجود في الحلم؟
- استكشفي مع الناجية واطرحي عليها هذا السؤال: "ماذا قد تكون الرسالة الرئيسية للحلم؟"
- ابحثي عن التكرار: هل ترى الناجية الحلم نفسه أو الرموز نفسها باستمرار أو تتكرر الحالة العاطفية نفسها في أحلامها (على سبيل المثال، دائماً ما تحلم بموضوعات حزينة، أو بأنها تجري، أو بأنها دائماً ما ترى أمها في أحلامها).
- بمجرد تحديد الرسالة المحتملة التي يخبرك بها الحلم عن الناجية وحياتها، ادعميها بالتعاطف، أو القبول، أو إيجاد الحلول العملية لهذا الجزء من حياتها.
- بالإضافة إلى ذلك، يمكنك العمل مع الناجية لتحديد أنشطة الاسترخاء والحد من الخوف التي يمكنها القيام بها قبل الذهاب إلى الفراش أو إذا أيقظها كابوس. تشمل أمثلة ذلك ما يلي:
  - النهوض من السرير وإضاءة الأنوار أو شمعة، إذا أمكن.
  - أداء صلاة للحماية أو قراءة آيات من كتابه المقدس (القرآن، أو الإنجيل، إلخ).
  - الاحتفاظ بصورة مهدئة لرمز للأمان تحت وسادتها/في مكان يمكنها الوصول إليها من مساحة نومها.
  - تمارين التنفس العميق.
  - تصور صورة مهدئة وأمنة.
  - الاستماع إلى أغنية تهدئها أو تجعلها تشعر بالأمان.
  - ترنيمة، مثل "أنا في أمان، أنا في أمان. هذا حلم. هذا هو الماضي".
- استخدام تقنيات الارتكاز والاسترخاء الأخرى للحضور ذهنياً أكثر في الواقع والمساعدة في تقليل الخوف والقلق، مثل وضع الماء البارد على الوجه/العنق، أو التمدد، أو لمس الأشياء والحيوانات الأليفة، أو الاستماع إلى موسيقى مهدئة.
- تصور لافتة توقف كبيرة لتجنب التفكير في معنى الحلم أو استعادته في ذهنها. فكلمها استعادت الناجية الكابوس في ذهنها، ستزيد احتمالية أن تراه مرة أخرى.
- إذا كانت الناجية تستيقظ وهي تشعر بالتجمد وعدم القدرة على النهوض من الفراش، فلتضع بالقرب منها أشياء تجعلها تشعر بالأمان وتذكرها بالحاضر (على سبيل المثال، صورة حديثة). ثم تلاحظ الحركات البسيطة أولاً (حركة جفونها)، ثم تبدأ بحركات بطيئة ليديها وقدميها، ثم حركات أكبر لجسدها.
- تخشى بعض الناجيات أنهن إذا نمن فسيلمن بكوابيس أو ستحدث أشياء سيئة لن يَكُنَّ مستعدات لها (على سبيل المثال، فرط اليقظة). تخطيط السلامة مفيد لمعالجة أي مخاوف تتعلق بالسلامة تشعر بها الناجيات في الليل. قد تفيد تقنية إعادة الهيكلة المعرفية في التعامل مع أي أفكار ومعتقدات غير مجدية.

### مثال على عمل الأحلام

- إذا كانت الناجية تفكر في حلم كانت فيه على متن قارب صغير يطفو بعيداً عن الشاطئ في بحر هادئ، يمكن لأخصائية الحالات فعل ما يلي:
1. جمع المعلومات عن المشهد. طرح أسئلة بصرية أو مفصلة مثل "كيف تبدو المياه؟" أو "إلى أين يتجه القارب؟"
  2. استكشاف كيف شعرت الناجية وهي تجلس في القارب.
  3. استكشاف مع الناجية ما الذي يشبه في حياتها الجلوس على متن قارب يطفو بعيداً عن الشاطئ.

### الخطوة 4: وضع خطة عمل

ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.

- طمأني الناجية إلى أنه لا بأس إذا لم تنفذ الخطة بأكملها. وأخبريها أنه قد يكون من الصعب للغاية في بعض الأحيان تنفيذ الخطة. وقولي لها "يمكننا مناقشة كيفية تعديل الخطة عندما تنتهي مجدداً".
- يجب أن تخلص أخصائيات الحالات النقاط الثلاثة أو الأربعة الرئيسية من جلسة اليوم.
- اسألني الناجية عما تريد العمل عليه. اطلبي منها اختيار استراتيجية واحدة ستجربها للتعامل بصورة أفضل مع أحلامها المزعجة.
- جربي التقنيات ذات الصلة مع الناجية عن طريق لعب الأدوار.

عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية ملاحظة الأحلام التي تحلم بها طوال الأسبوع (بكتابتها، أو رسمها، أو إخبار صديقة بها). وبعد الأسبوع، انظري إذا ما كانت هناك أي أنماط للأحلام.
- ❖ اقترحي على الناجية مشاركة ما تعلمته معك مع شخص تثق به.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعدي جلسة متابعة مع الناجية للتحقق مما فعلته بخطة العمل وما إذا كانت خطة العمل قد ساعدتها.
- استعراضي ما كان عليه أسبوع الناجية. واستكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار تتعلق بأحلامها.
- ناقشي أي صعوبات واجهتها في استخدام التقنيات وكيفية أو علميها تقنيات جديدة حسب الحاجة.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف التجارب الشخصية لأخصائية الحالات، ومعتقداتها، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهها في التعامل مع هذا الموضوع.
- ما هي اعتقادات كبار السن في مجموعتك الثقافية عن الأحلام اللطيفة والمزعجة؟
- ما النصيحة التي قد يقدمها كبار السن هؤلاء أو التصرفات التي قد يقومون بها عندما يتأثر أحد بأحلام سيئة؟
- لكل ثقافة أو اعتقاد ديني معتقداتهما عن الأحلام. فما هي معتقداتك؟
- فكري في وقت راودك فيه حلم مزعج، ماذا فعلت وما الذي كان مفيداً وما الذي لم يكن مفيداً؟
- فكري في وقت عملت فيه مع ناجية راودها حلم مزعج. ما الذي كان أجدي نفعاً معها؟ ما الذي لم يكن مفيداً؟
- فكري في الأحلام التي سمعتها من العديد من الناجيات. كيف ارتبطت الأحلام بحياتهن؟ كيف كانت مشاعرهن في الأحلام مرتبطة بحياتهن؟

#### الغضب والعوانية

توضح هذه الورقة الخطوات الواجب على أخصائية الحالات اتباعها لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بمخاوف تطال الغضب والعوانية.

- الغضب عاطفة طبيعية. وهو عاطفة عالمية. يغير الغضب شعور الناجيات، مما يجعلهن يشعرن بالدء الجسدي، ويملاً عقلمن بأفكار غاضبة، ويجعل قلبهن ينبض بسرعة.
- من المهم أن يكون لدى الناجيات طرق صحية للتغيب عن غضبهن. توضح الخطوات التالية كيفية مساعدة الناجيات في فهم غضبهن والتغيب عنه بأمان.

#### الخطوة 1: تقييم غضب الناجية وفهمه (استخدام مقياس الضيق)

- يعني التقييم طرح العديد من الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب شعورها بالغضب.
- من المهم القول بأنه من الطبيعي أن تشعر الناجية بالغضب في ظل الظروف التي تمر بها. فيعض الأشخاص ممن تعرضوا للإساءة قد يعتقدون أنه ليس من حقهم الشعور بالغضب تجاه المسيئين لهم.
- استكشفي مخاوف الناجية وشواغلها بشأن الغضب. حيث تخاف بعض الناجيات مما يشعرن به ويفكرن فيه عند الغضب (على سبيل المثال، الرغبة في إيذاء شخص آخر أو أنفسهم جسدياً أو لفظياً). تعتقد أخريات أنهم إذا ما بدأن يسمحن لأنفسهن بالشعور بالغضب، فلن يتمكن من إيقافه. وقد يخشى بعضهن من الشعور بالغضب لأنهن يعتقدن أنهن سيصبحن مثل الجاني.
- استكشفي المعتقدات الثقافية المتعلقة بالغضب في مجتمعها المحلي. ففي بعض الثقافات، يُنظر إلى التعبير عن الغضب على أنه علامة على الضعف أو عدم ضبط النفس. وفي هذه الثقافات، قد لا يتم التعبير عن الغضب بصورة علنية لكنه يظل محسوساً داخل الشخص. عندما يظل الغضب بالداخل، لا يحتفي، بل يمكن أن يتراكم ويسبب فورات غضب غير متوقعة أو فجائية أو يؤدي إلى أعراض جسدية.
- استكشفي كيف يؤثر الغضب على تفكير الناجية، ومشاعرها، وتصرفاتها. يمكن أن يفرق استخدام المثلث المعرفي بين عاطفة الغضب، والأفكار التي يمكن أن يسببها، والسلوكيات التي يمكن أن يؤدي إليها. اطلبي من الناجية أن تصف بالتفصيل تجربة مرت بها مؤخراً وشعرت فيها بالغضب. كوني داعمة بالإشارات اللفظية وغير اللفظية.
- اطرحي على الناجية أسئلة حول مدى تكرار شعورها بالغضب، ومدى شعورها بالغضب، وشدة غضبها (على مقياس من 1 إلى 10)، ومدة استمرار مشاعر الغضب، وهل تصبح عدائية.

#### الخطوة 2: تتقيف الناجية حول معنى الغضب

تقفي الناجية حول ما يمكن أن يعنيه الغضب وكيف تؤثر مسببات التوتر النفسي الاجتماعي والتجارب الصادمة على غضبنا. الجني للقصص والأمثلة لمساعدتها على الفهم.

- اشرحي للناجية أن الغضب ليس مجرد عاطفة. بل رسول يحاول إيصال شيء ما إلينا. وله مغزى.
- يمكن أن يخبرنا الغضب بما تهتم به الناجية أو ما هو مهم لها. فالشخص لا يغضب بشأن الأشياء غير المرتبط بها عاطفياً.
- يُستثار غضب الشخص عندما يحدث تجاوز لحدوده بطريقة ما. وقد يجعل هذا الشخص يشعر بفقد السيطرة أو يشعر بأنه عرض للإهانة.
- يمكن أن يمثل الغضب طريقة لحماية النفس. ما يعني أنه يمكن أن يكون بمثابة درع ضد العواطف الأخرى، مما يحمي الشخص من الشعور بالعواطف المؤلمة الأخرى. على سبيل المثال، في بعض الأحيان، يكون التعبير عن الغضب أسهل من الشعور بالحزن، أو خيبة الأمل، أو الخزي.
- يمكن أن يؤدي الغضب وظيفة حماية ويبعد الأشخاص المحيطين بالناجية، وهو ما قد يشعر البعض بأمان أكبر. ويمكن ربطه باستجابة المقاومة التي يقوم بها الجسد، حيث يحمي الشخص من الاعتداء أو من فقدان أشخاص أعزاء أو أشياء أو أهداف مهمة من خلال حثه على تهديد أو مهاجمة أي شخص قد يؤذيه.
- يمكن أن يكون الغضب علامة على الحياة. ويمكن أن يدل على وجود شعور قوي تجاه شيء ما (أي، القيمة الذاتية).
- عندما يكون شخص ما جانعاً، أو مرهقاً، أو مريضاً، أو يتعاطى المخدرات ويشعر بالغضب، فقد يجعله هذا أكثر اندفاعية وعرضة للتعبير عن الغضب بطرق لا يحبها.
- بالنسبة للرجال، يمكن لغضب أن يمثل وسيلة للحفاظ على الرجولة (على سبيل المثال، الفحولة، والقوة، والصلابة). فقد يكون التعبير عن الغضب بالنسبة لهم أسهل من إظهار العواطف الرقيقة، مثل الحزن أو الخزي. إلا أن تكلفة الغضب قد تكون فادحة، إذا لم يتم التعامل معه على نحو مناسب.

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والاستراتيجيات الجديدة

- ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة
- ساعدي الناجية على تحديد محفزات غضبها. وهذه المحفزات عبارة عن الأنشطة، أو التصرفات، أو أوقات اليوم، أو الأشخاص، أو الأماكن، أو المواقف التي تثير مشاعر الغضب (انظرن قسم "تحديد المحفزات").
  - حددي العلامات التحذيرية التي تدل على غضب الناجية (على سبيل المثال، احمرار الوجه، أو إحكام قبضة اليدين، أو الحركة السريعة، إلخ).
  - اشرحي للناجية أن الجميع يحتاجون إلى طريقة آمنة للتعبير عن غضبهم، بدلاً من تركه يتراكم داخلهم. جرّبي معها لعب الأدوار أو ممارسة طرق للتعبير عن غضبها من شأنها أن تحترم عواطفها وتكون فعالة في التأثير على الآخرين، إذا لزم الأمر.
  - ساعدي الناجية على استكشاف السبب الجذري الذي يجعلها غاضبة وحاولي شرحه. ساعديها على استكشاف المشاعر الكامنة وراء الغضب.
  - اطلبي من الناجية العد تنازلياً من 100. ينبغي أن تأخذ نفساً عميقاً كل 10 أرقام حتى تشعر بزوال الغضب. من شأن ذلك أن يعيد للناجية تركيزها وهدوءها وأن يلهي ذهنها عن عوامل الضغط.
  - يمكن أن يوفر النشاط البدني منفذاً للتنفيس عن عواطف الناجية.
  - ذكري الناجية بأخذ بضع لحظات لتجميع أفكارها قبل اتخاذ رد فعل أو التحدث.
  - لتستخدم حواسها. ساعديها على الاستفادة من القوة المهدنة لحواس البصر، والشم، والسمع، واللمس، والتذوق. جرّبي تقنيات الارتكاز والاسترخاء الأخرى، مثل "الاسترخاء المزدوج للعضلات" أو "الأيدي المفتوحة".
  - استخدمي مهارات اليقظة الذهنية، مثل التسمية. وتذكري ألا تطلق الأحكام على الغضب.
  - استخدمي إعادة الهيكلة المعرفية لمعالجة الأفكار التي قد تثير الغضب، على سبيل المثال، قد تكون لدى الناجية التي تشعر بالغضب تجاه شخص ما عدم مساعدته فكرة بديلة تساعد على أن تصبح أكثر فهماً له (أي، تحاول أن ترى وجهة نظره بدلاً من لومه). احرص على أن تتأكدي من أن الفكرة البديلة للناجية لا تلومها على شيء لم يكن خطئها ولا مسؤوليتها.
  - استخدمي نموذج حل المشكلات في الأوقات التي يخرج فيها غضب الناجية عن السيطرة (انظري قسم "حل المشكلات"). يمكن لأخصائية الحالات استخدام تقنيات التهدئة عند حدوث غضب شديد أثناء اجتماعها مع إحدى الناجيات.

### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية
- ضعني مع الناجية قائمة بثلاثة تصرفات يمكنها القيام بها لإدارة غضبها بصورة أفضل.
  - اعلمي مع الناجية لوضع بعض الأنشطة لتوجيه غضبها.

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية ملاحظة التغييرات التي تحدث في جسدها عندما تكون غاضبة.
- ❖ اطلبي من الناجية وضع قائمة بالمحفزات وإحضارها لمناقشتها في الجلسة التالية.

❖ اطلبي من الناجية التفكير في كيفية تعبير مقدمات الرعاية عن غضبهن. هل تتفق مع هذا النهج؟ لم أو لم لا؟ كيف تريد الناجية التعبير عن غضبها؟

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعقدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وتكييفها للناجية
- اعقدي جلسات متابعة مع الناجية للتحقق مما إذا كانت خطة التعامل مع غضبها قد ساعدتها؟
  - تحدّثي عن كيف أن هذه الخطة مجرد مثال واحد على كيف يمكن للناجيات التصرف لفرض شيء من السيطرة على حياتهن ومخاوفهن. ساعدي الناجيات على فهم أنه يمكن استخدام نموذج حل المشكلات للسيطرة على المشكلات أو المخاوف المختلفة (انظري قسم "حل المشكلات").
  - شجعي الناجيات على استخدام تقنيات أخرى للحد من قلقهن، مثل الاسترخاء، أو الارتكاز، أو إعادة الهيكلة المعرفية، أو اليقظة الذهنية.
  - شجعي الناجيات على عقد اجتماعات عائلية حيث يمكنهن مشاركة معرفتهن الجديدة مع أصدقائهن، أو أسرتهن، أو كليهما للإضافة إليها أو تغييرها بناءً على أفكارهم.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- ما هو الغضب؟ ما هي العدوانية؟ كيف يعبر الرجال والنساء عن الغضب أو العدوانية بطرق مختلفة؟
  - ما هي معتقداتك حول الغضب وكيف تعبرين عنه؟ ما مصدر معتقداتك (على سبيل المثال، النوع الاجتماعي، أو الأسرة، أو الثقافة، أو الاعتقاد الديني)؟ أي، كيف كانت تنشئتك الاجتماعية فيما يتعلق بالغضب؟ فكّري في الطريقة التي عبرت بها مقدمات الرعاية لك عن غضبهن أو كيف كان رد فعلهن عندما كنت (أنت وإخوتك، إذا أمكن) غاضبة. ماذا علمك ذلك عن الغضب؟ ما الرسائل التي أعطاك إياها ذلك عن الغضب كطفلة؟ هل تتفقين مع مضمون هذه الرسائل أم تختلفين معها؟
  - كيف يمكن أن تؤثر معتقداتك عن الغضب على عملك مع الناجيات اللاتي يشعرن بالغضب؟ هل ستقلل أم ستزيد من احتمالية أن يخبروك عن غضبهن؟ هل ستؤثر على الأسئلة التي تطرحينها أو لا تطرحينها عليهن؟ ماذا سيكون رأيك في ناجية ما إذا أخبرتك بأنها تشعر بالغضب في حياتها اليومية؟
  - قد يكون الغضب دفاعاً. وقد يكون بمثابة وظيفة حماية تحمي الشخص من العواطف الصعبة الأخرى. ما الذي يعنيه ذلك؟ فكّري في عدة أمثلة وشاركها مع زملائك.
  - فكّري في الناجيات السابقات اللاتي مررن بنوبات غضب. كيف كان ذلك بالنسبة لك؟ ما الذي مثل تحدياً لك؟ ما المهارات التي استخدمتها؟

## الْحَزَنُ وَالْيَاسُ

توضح هذه الورقة الخطوات التي يجب أن تستخدمها أخصائية الحالات لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بالحزن واليأس.

الحزن واليأس عاطفتان أساسيتان تدلان على أن الناجية فقدت شيئاً ما. وقد تفقد الناجية أشياء ظاهرة وملموسة (على سبيل المثال، وظيفة، أو شخص عزيز، أو منزل) وكذلك أشياء غير ظاهرة (على سبيل المثال، حلم للمستقبل أو الشعور بالأمان). يرتبط اليأس بالحزن. لكل ثقافة وتقاليد روحانية أو دينية طرقها في التعبير عن الحزن واليأس (على سبيل المثال، الاكتئاب). وغالباً يصاحب مشاعر الحزن واليأس تدينياً وترجعاً في الناجيات على تجربة هذه الطرق.

الحزن جزء طبيعي من الحياة. وأحياناً يكون قصيراً، وفي أحيان أخرى، يدوم لفترة. يمكن للحزن الدائم أن يؤثر على قدرة الناجية على الأداء في أجزاء مختلفة من حياتها، مثلاً في العمل أو في علاقاتها. وقد تختلف آثار الحزن باختلاف الثقافات، وقد يكون للثقافات المختلفة كلمات مختلفة لوصف الحالات التي تشبه الحزن واليأس (على سبيل المثال، الاكتئاب). وغالباً يصاحب مشاعر الحزن واليأس تدينياً وترجعاً في الطاقة وتقليل العديد من الأنشطة أو توقيفها. يتوافق هذا مع المنطقة السفلية من نافذة التحمل.

**ملحوظة إلى أخصائية الحالات:** يجب أن تشعر أخصائيات الحالات بالهدوء داخل قلبهن وعقلهن ليتمكنن من مساعدة الناجيات. يمكن لأخصائيات الحالات فعل ما يلي قبل استكشاف موضوعي اليأس والحزن:

1. أخذ نفس عميق.
2. الارتكاز.
3. تذكر أنفسهن بوظيفة الحزن والدموع.
4. اللجوء للصمت الهادئ.
5. تذكر أنفسهن بأنهن منفصلات عن الناجيات.
6. تذكر أن مهمتهن هي مساعدة الناجيات على فهم عواطفهن والتعامل معها بصورة أفضل. وأنه لا يمكنهن "إصلاح" حزن أحد أو "محوه".
7. إخبار الناجيات—إذا كان ذلك مناسباً—بأنهن يشعرن بالحزن معهن.

أحياناً، عندما تشعر الناجية باليأس، قد تشعر أخصائية الحالات بالشيء نفسه حيالها أيضاً (انظري "التحويل" في قسم "العلاقة العلاجية"). وقد تلاحظ الناجية ذلك، مما قد يجعلها تشعر بالسوء أكثر. من المهم إدراك هذا الأمر إذا ما حدثت المساعدة بدلاً من ذلك في إعطاء الأمل للناجية دون تقديم وعود كاذبة. وقد تقول أخصائية الحالات "أعرف أنه من الصعب حقاً الآن تخيل أن الأمور ستتحسن، ولا بأس في ذلك. كلّي أمل من أجلك، وسوف أتمسك بأملتي حتى تجدي الأمل لنفسك يوماً ما".

## PLACE IN BOX:

استخدمي جملاً قصيرة وبسيطة. فعندما تتحدث الناجية عن موضوعات مؤلمة، فإنها غالباً ما لا تستطيع معالجة الأفكار المعقدة.

### الخطوة 1: تقييم مشاعر الحزن واليأس لدى الناجية وتحديد (استخدام مقياس الضيق)

- يعني التقييم طرح أسئلة تشجع الناجية على التفكير معك في أسباب شعورها بالحزن واليأس.
- اطلبي من الناجية أن تصف بالتفصيل تجربة مرت بها مؤخراً وشعرت فيها بالحزن، أو الرغبة في البكاء، أو اليأس.
  - استكشفي كيف يؤثر الحزن واليأس على تفكيرها، وشعورها، وتصرفاتها.
  - اطرحي على الناجية أسئلة عن حزنها/يأسها:
    - كم مرة تشعر بالحزن، أو اليأس، أو كليهما؟ (كل يوم أو طوال اليوم؟) عدة مرات بالأسبوع؟
    - ما مدى شدة حزنها، أو يأسها، أو كلاهما (على مقياس من 1 إلى 10)؟
    - إلى متى تدوم مشاعر الحزن/اليأس؟
    - متى بدأت تشعر بالحزن واليأس؟
  - ساعدي الناجية على ملاحظة الروابط الموجودة بين وقت ظهور الأعراض وبين ما يحدث في عقلها وفي عالمها الاجتماعي.
  - قيمي الأفكار الانتحارية، عند الاقتضاء، والتي يمكن أن تصاحب مشاعر اليأس (انظري المبادئ التوجيهية لإدارة الحالات للاطلاع على معلومات عن تقييم الانتحار وتخطيط السلامة).

### الخطوة 2: تثقيف الناجية حول أسباب حزنها، أو رغبتها في البكاء، أو يأسها

تثقيف الناجية حول الحزن، ودور مسببات التوتر النفسي الاجتماعي، ومعنى الحزن. الجني للخصص والأمثلة لمساعدة الناجية على الفهم.

- من الطبيعي أن تشعر الناجية بالحنن أو اليأس أحياناً كرد فعل على حدث ما أو تعليق قاله أحدهم، لكن عندما تشعر الناجية بأنها عالقة في حزنها ويأسها، فإن هذا يختلف عن مشاعر الحزن الطفيفة التي تشعر بها يومياً.
- قد يكون الحزن استجابة للفقد. فقد تفقد الناجية أشياء ظاهرة (على سبيل المثال، شخص عزيز أو منزل) وكذلك أشياء غير ظاهرة (على سبيل المثال، الكبرياء، أو الأمل، أو أحلام للمستقبل).
- ذكرى الناجية بأن الحزن مؤقت، وأنه يمضي، وغالباً ما يكون رد فعل تجاه حدث ما. وقد يصبح (الحزن) مشكلة عندما يكون أكثر حدة، ويديم لفترة طويلة، ويؤثر على جوانب مثل النوم، والأكل، ومستويات النشاط.
- أعيدي تعريف الحزن مع الناجية باعتباره شيئاً تكيفي. فالحنن قد يوجهها نحو ما تحتاج إلى فعله للاعتناء بنفسها (على سبيل المثال، التعبير عن حزنها).
- البكاء: الدموع تعبير خارجي عن حزن الناجية الداخلي. تذكرى أن الجمع يعبرون عن حزنهم بطرق مختلفة. حيث يبكي البعض، ويهدأ البعض الآخر وينسحب، ويتجنب آخرون الحديث عن أي شيء محزن وصعب. شجعي الناجية على التعبير عن حزنها بأي طريقة قد تحتاج إليها. تذكرى ما يلي:
  - تخدم الدموع وظيفة تطهيرية وشفافية. فالدموع تساعد الجسد على التنفيس عن الألم.
  - يُظهر البكاء للآخرين كيف تشعرين. يخلق رابطاً اجتماعياً ويعبّر للآخرين عن الضيق. قد يقول البكاء "أنا حزينة. ادعمني. لا تتركني وحدي".
  - تحتوي الدموع على هرمون التوتر. يقلل البكاء من مستويات المواد الكيميائية التي يفرزها الإجهاد في الجسد، وهو ما يقلل بدوره من الإجهاد. كما يعزز البكاء "هرمونات السعادة" في الجسد (الأوكسيتوسين والأندروفين).
  - تهدي الدموع الجسد. فالبكاء ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي ويساعد الجسد على العودة إلى حالة توازن بعد تعرضه للإثارة المفرطة، وبالتالي يسترخي الجهاز العصبي بأكمله وينتظم.
  - يمكن أن تكون الدموع إشارة على الانفتاح والضعف. فقد تخبرك بأن الناجية تشعر بالأمان بما فيه الكفاية للبكاء أمامك. ويمكن للدموع أن تقول "أنا أعلم قناعي للتنفيس عن بعض الألم".

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والجديدة

- ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة.
- على أخصائية الحالات أن تتعامل مع تعبيرات الحزن، مثل البكاء، على أنها طبيعية وأن تخلق مساحة آمنة وداعمة لها. يمكنك قول شيء مثل "أنا هنا".
  - يمكن لأخصائية الحالات أيضاً أن تقول للناجية "نشعر جميعنا بالحنن أحياناً. اسمحي لنفسك بالحنن. ففكران هذه المشاعر قد يدفعها إلى الأمام، حيث يمكنها أن تسبب المزيد من الضرر بمرور الوقت. ابكي إذا رغبت بذلك. ولاحظي إذا ما شعرت بالارتياح بعد توقف الدموع".
  - تحدثي مع الناجية عن الآتي، بناءً على الخطوة 1 (التقييم):
    - كيف يبدو حزنها؟
    - ذكرىها بأن الحزن رسالة، فما الذي قد يحاول حزنها إخبارها به؟
    - استكشفي ما فعلته آخر مرة كانت حزينة فيها؟ ما الذي يساعد؟ ما الذي لا يساعد؟
    - ساعدي الناجية على التحدث بحرية عن الموضوع (ات) الذي يجعلها حزينة. يمكنك طرح أسئلة. فغالباً ما يمكن للناجية أن تشعر بتحسن بمجرد الحديث عن الألم مع شخص تثق به.
    - اعلمي مع الناجية على تحديد محفزات حزنها. وقد تكون محفزات الحزن أو اليأس كناية عن أنشطة، أو أشخاص، أو تعليقات، أو عواطف، أو ذكريات، أو أماكن، أو مواقف (انظري قسم "تحديد المحفزات").
    - اشرحي للناجية الحاجة إلى التنفيس باستمرار عن حزنها المعلق. قلتي "يشغل الألم مساحة في العقل والقلب، ويبطئ تفكيرنا، ويؤثر على قدرتنا على التركيز، ويؤثر على قدرتنا على عيش حياتنا. نحتاج جميعنا إلى طرق منتظمة للتنفيس عن المنا حتى لا نشعر بالثقل. فما الذي يمكنك فعله؟"
    - تبادل الأفكار مع الناجية حول الطرق التي يمكنها من خلالها التنفيس بانتظام عن ألمها (على سبيل المثال، الصلاة، أو التحدث إلى أحد أحبائها، أو الرسم، أو البكاء، أو التمارين الرياضية، إلخ).
    - أحياناً في حالة الحزن، قد يطغى الصمت والدموع على الجلسة. وهذا أمر جيد وشفافٍ؛ لأن الدموع غالباً ما تنفس عن أشياء لا يمكن وصفها ولا توجد كلمات للتعبير عنها. يمكنك قول هذه الأشياء لأي ناجية تشعر باليأس الشديد أو بالرغبة في البكاء: "أحياناً تنفس الدموع عن أشياء لا توجد لدينا كلمات للتعبير عنها"، أو "خذي وقتك"، أو "لا بأس"، أو "لهذا السبب لدينا مناديل"، أو "لهذا السبب نحن في هذه الغرفة الهادئة".
    - الجني للتنشيط السلوكي إذا كانت مشاعر الحزن المستمر قد دفعتها إلى تقليص عدد الأنشطة الممتعة، أو الاجتماعية، أو الأساسية التي عادة ما تمارسها أو دفعتها إلى تعليق هذه الأخيرة. حاولي إدراج تقنيات التحفيز، إذا لزم الأمر. انظري أيضاً قسم "الانعزال الاجتماعي والانسحاب" للاطلاع على المزيد من المعلومات الخاصة بالموضوع.
    - يمكن لإعادة الهيكلة المعرفية واليقظة الذهنية أن تعود بفائدة وجدوى على الناجيات اللاتي تراود حزنهن أفكار نقد ذاتي أو انعدام القيمة، أو يأس، أو شواغل أخرى (على سبيل المثال، حول أخطاء الماضي ولوم الذات).

- قد تعود تقنيات الارتكاز بفائدة عندما يجعل الحزن واليأس الناجية قليلة التنشيط خارج نافذة تحملها، أو إذا كانت تواجه صعوبة في التركيز، ومشكلات الذاكرة، والأفكار الفلقة.
- قد تعود تقنيات حل المشكلات بفائدة للناجيات اللاتي يساهم حزنهن في ترددن.
- اطرحي عليها الأسئلة التالية لمساعدتها على بناء الأمل:
  - كيف تستمرين، يوماً بعد يوم، عندما تشعرين أنه لا أمل لك؟
  - ما الذي يقوله عنك حضورك اليوم؟
  - لماذا الأمور ليست أسوأ مما عليه؟
  - ما الذي سيقوله [صديق محب أو أحد أفراد الأسرة]؟
  - ما هي الأشياء المهمة بالنسبة لك؟

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- استكشفي مع الناجية الشيء الذي كان أكثر إثارة للاهتمام/ قوة بالنسبة لها من جلسة اليوم.
  - اطلبي من الناجية أن تختار استراتيجيتين ستستخدمهما بانتظام للتنفيس عن مشاعر الحزن.
  - ضعِي خطة سلامة للوقاية من الانتحار، عند الاقتضاء (انظري المبادئ التوجيهية لإدارة الحالات)

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية ملاحظة متى تُثار مشاعر الحزن لديها (الوقت من اليوم، ومن حولها، وبماذا تشعر وفيم تفكر، وأين تكون عندما تبدأ بالشعور بالحزن أو اليأس).
- ❖ اطلبي من الناجية مشاركة ما تتعلمه عن الحزن مع شخص تثق به.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وتكييفها للناجية.
- استعرضي ما كان عليه أسبوع الناجية. واستكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار.
  - ناقشي أي صعوبات واجهتها الناجية في خطتها وأعيدي صياغة التقنيات أو علميها تقنيات جديدة يمكنها استخدامها في حياتها.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- ما الأفكار والمشاعر التي تتبادر إلى ذهنك عندما تسمعين كلمة "حزن".
  - كيف تعلمت أنه "يجب" التعبير عن الحزن والاستجابة له؟ ما الوظيفة النفسية للحزن واليأس؟
  - ما المشاعر والأفكار التي تتكون لديك عندما تسمعين الناجيات يبكين؟ فكري في بعض الأمثلة.
  - كيف تبدو عملية التعبير عن الحزن في المجموعات الثقافية للناجيات وفي مجموعتك الثقافية؟
  - كيف تختلف؟ ما الطرق المتوقعة للتعبير عن الحزن؟ هل تختلف بالنسبة للرجال والنساء؟
  - في ثقافات الناجيات، هل من طرق متوقعة للتعبير عن الحزن وطرق قد تكون مقلقة أو مرضية؟
  - فكري في كيفية إدارة مشاعر الحزن التي تحسّن بها. كيف يؤثر هذا على عملك مع الناجيات اللاتي يشعرن بالحزن أو الاكتئاب؟

#### القلق وفرط اليقظة

توضح هذه الورقة الخطوات التي يتعين على أخصائية الحالات اتباعها لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بالقلق وفرط اليقظة.

عندما تشهد ناجية ما العنف القائم على النوع الاجتماعي أو تتعرض له، فإنها تشعر بمشاعر خوف شديدة. أحياناً، يمكن لهذا الخوف أن يبقّيها بقائنا عالقة أو محصورة في حالة من فرط التنشيط (انظري قسم "نافذة التحمل" في الجزء 1). غالباً ما يُستخدم مصطلح *القلق* لوصف مشاعر عدم الارتياح التي يشعر بها الأشخاص عندما يكون جسدهم في وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد (أي، فرط التنشيط) على الرغم من أنهم ليسوا في خطر. فقد يقلق العقل كثيراً بشأن الماضي أو المستقبل، على نحو يجعله يتصور أنه في خطر. وقد تستجيب الناجيات عندئذ للمواقف الأمنية واليومية كما لو كانت خطيرة ويتفاعلن بطرق لا يردنها أو لا يفهمنها. فرط اليقظة، حالة مفرطة التنشيط من اليقظة المتزايدة، تتسم بالحساسية الشديدة تجاه البيئة المحيطة. ويمكنها أن تجعل الشخص يشعر كما لو أنه متيقظ لأي مخاطر خفية، سواء من الآخرين أو البيئة. وقد يكون فرط اليقظة مصحوباً بسرعة معدل ضربات القلب، أو سرعة التنفس أو ضلالتة، أو ردود الفعل العصبية

والمقلبة، أو الهلع، أو توتر العضلات، أو التقلبات المزاجية، أو نوبات العواطف الانفعالية، أو حتى الانسحاب العاطفي. وإذا كان شخص ما يعاني من فرط اليقظة، فقد تدفعه محفزات معينة إلى المبالغة في ردود فعله، مثلاً عندما يسمع دويًا عاليًا أو إذا أساء فهم تصريح زميل له في العمل على أنه وقح. وقد تكون ردود الفعل هذه عنيفة أو عدائية في محاولة متصورة للدفاع عن نفسه. عندما تشعر الناجية بفرط اليقظة، أو الخوف، أو القلق الشديد في الوقت الحاضر، فقد يكون من الصعب عليها الأداء بصورة جيدة.

يمكن لأخصائيات الحالات مساعدة الناجيات على الشعور بفرط يقظة وقلق أقل باستخدام الخطوات الخمسة التالية.

### الخطوة 1: تقييم أسباب قلق الناجية وفرط يقظتها (باستخدام مقياس الضيق)

يعني التقييم طرح العديد من الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم قلقها.

1. اطلبي من الناجية أن تصف بالتفصيل وقتاً محدداً شعرت فيه بالخوف أو فرط اليقظة. واستكشفي كيف يؤثر الخوف على أفكارها، وعواطفها، وسلوكياتها.
2. اطرحي على الناجية أسئلة حول مدى تكرار شعورها بالقلق أو الخوف وشدة قلقها أو خوفها (على مقياس من 1 إلى 10)، ومدى استمرار شعورها بالخوف.
3. ساعدي الناجية على سرد العلامات التحذيرية التي تدل على القلق وفرط اليقظة (على سبيل المثال، احمرار الوجه، وسرعة نبضات القلب، والبحث عن المخارج، إلخ) وتحديد المحفزات التي تثير هذه الاستجابات (انظري "قسم تحديد المحفزات").
4. اسألي الناجية عن نومها وعلاقتها الشخصية. فعندما تشعر الناجية من فرط اليقظة، فإنها غالباً ما تعاني من مشكلات النوم وتحديات شخصية بسبب ارتفاع مستويات إثارتها العاطفية.

### الخطوة 2: تثقيف الناجية حول أسباب شعورها بالقلق أو الخوف

- تثقيف الناجية حول معنى القلق وكيفية تفاعل مسببات التوتر النفسي الاجتماعي والقلق الجني للقصص والأمثلة لمساعدة الناجية على الفهم.
- قد يبدو العيش مع فرط اليقظة، أو القلق، أو الخوف مثل اليقظة والحساسية غير العاديين تجاه البيئة. على سبيل المثال، يمكن أن تثير الأصوات المنخفضة، والسلوكيات والروائح، والألوان، والأشخاص ردود فعل صادمة لدى الناجية.
  - مشاعر القلق أو الخوف هذه هي طريقة الجسد في قول "لم أكن مستعداً في المرة السابقة، لكن ساكون مستعداً المرة القادمة". ويمكنك أن تقولين للناجية "فرط يقظتك هي استراتيجيتك للنجاة".
  - القلق، محاولة العقل للاستعداد للمجهول والشعور بالسيطرة على العالم. وقد يصعب للغاية على الناجية قبول فكرة أن "في بعض الأحيان تحدث أشياء سيئة غير متوقعة للأشخاص الطبيعيين" وفكرة أنهم لا يتحكمون في عالمهم بنسبة 100%.
  - يؤثر شعور الناجية بفرط اليقظة والقلق على كل جزء من حياتها. وقد يتسبب لها في مشكلات تتعلق بالنوم، والأكل، والتواصل مع الآخرين. ويمكن أن يؤدي إلى التفكير المفرط في الكيفية التي يمكن أن تسوء بها الأمور.
  - ذكرى الناجية بأن ردود فعلها العاطفية قد تكون أكثر حدة مما كانت عليه قبل حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي. هذا أمر طبيعي. يمكنك قول "لا يمكن الوثوق بمشاعرك دائماً بسبب ما مررت به. سوف نساعدك على التفريق بين متى تكون دقيقة ومتى تخذلك".
  - اشرحي العلاقة بين القلق والتجنب. تؤدي المواقف المحفزة للقلق (مثل حفز ما، أو إحدى مهمات العمل، أو حضور فعالية يقيمتها مركز نسائي) إلى مشاعر غير مريحة، مثل القلق، والخوف، وسرعة ضربات القلب، والتعرق. يمثل تجنب المواقف المسببة للقلق، إحدى الطرق التي يحاول بها الأشخاص السيطرة على مشاعرهم المزعجة. مع ذلك، في حين أن التجنب قد يوفر راحة فورية وقصيرة الأجل من القلق، إلا أنه ليس سوى أمر مؤقت. إذ سيزداد الخوف الذي أدى إلى التجنب سوءاً، وسيشعر الشخص بقلق أكبر في المرة المقبلة التي يواجه فيها هذا الموقف. وسيؤدي هذا إلى مزيد من التجنب. لذلك، من المهم تعطيل دورة القلق والتجنب هذه. يمكن للناجيات تعلم التعامل مع المواقف المسببة للقلق—بدلاً من تجنبها—بطرق آمنة وداعمة (على سبيل المثال، باستخدام تقنيات الارتكاز).
  - تعاني العديد من الناجيات من مخاوف حقيقية وعملية (على سبيل المثال، عودة الجماعات المتمردة إلى منطقتهم أو حدوث زلزال آخر). ذكرى الناجية بأنه حتى وإن كانت هناك تهديدات حقيقية، فإن التفكير المستمر في هذه التهديدات لن يساعدها. يمكن للناجية أن تتعلم التركيز على ما يمكنها السيطرة عليه وعدم الضياع في الأجزاء غير المؤكدة من حياتها.

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والاستراتيجيات الجديدة

ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة.

- استكشفي ما يعنيه الأمان للناجية. ما من أمان مطلق، لكن هناك لحظات من الأمان، مثل الأشخاص، والأماكن، والأشياء، والأغاني، وأوقات اليوم، والحيوانات، والصلوات، والأفلام، والكتب الآمنة. اسألي الناجية "بم تفكرين عندما تسمعين كلمة "آمنة"؟" أخبريني ما هي الأشياء الآمنة في حياتك". ضعي مع الناجية قائمة بمختلف العناصر الآمنة في حياتها (على سبيل المثال، سريري، وكنبي، وصاحب المتجر عند الناصية، وعندما أصلي في الليل).
- تحدثي مع الناجية عن كيفية فعل ما يلي: 1) تجنب المواقف الخطيرة، و2) العلامات التحذيرية التي تدل على خطر أن أزمة ما قد تحدث (الأفكار، وأوقات اليوم، والأمزجة، والسلوكيات، والمواقف)، و3) استراتيجيات التأقلم (الأشخاص، والأماكن،

والأشياء)، و4) وضع خطة للتعامل مع المواقف الخطيرة (انظري قسم "تخطيط السلامة" في المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي).

- حدد مخاوف القلق والخوف. ضعي قائمة بمخاوف القلق. تذكري أن المخاوف يمكن أن تأتي من داخل الناجية في شكل أفكار، وتكريرات، ومشاعر. ويمكن أن تأتي المخاوف أيضاً من خارج الناجية في شكل أشخاص، وأماكن، وأشياء، وروائح، وأصوات (انظري قسم "تحديد المخاوف").
- اتبعي تقنية حل المشكلات أو إعادة الهيكلة المعرفية. وبعد تحديد المخاوف، ضعي قائمتين بالآتي: 1) المخاوف الحقيقية والعملية و2) المخاوف المبالغ فيها والقائمة على الصدمة. بالنسبة للمخاوف الحقيقية والعملية، استخدمي تقنية حل المشكلات (انظري قسم "حل المشكلات") وتخطيط السلامة. بالنسبة للمخاوف القائمة على الصدمة، اعتمدي تقنية إعادة الهيكلة المعرفية (انظري قسم "إعادة الهيكلة المعرفية") والتدخلات الأخرى (على سبيل المثال، اليقظة الذهنية، والتسمية، والارتكاز، وتقنيات الارتكاز والاسترخاء).
- تعطي تقنية حل المشكلات الناجيات أدوات تساعدن خطوة بخطوة على ترتيب مخاوفهن وحلها. تساعد تقنية إعادة الهيكلة المعرفية الناجيات على التحقق مما إذا كانت أفكارهن متصلة في الواقع أم في تجاربهن الصادمة.
- يمكن أن تساعد تقنيات الاسترخاء الناجيات على خفض مستوى إجهادهن الأساسي. والاسترخاء ليس سهلاً على جميع الناجيات ويمكن أن يكون مخيفاً بل وحساساً للغاية بالنسبة لبعضهن، لا سيما إذا كنَّ غالباً ما يعانين من فرط اليقظة. فقد يفكرن أنهن لن يكنَّ مستعدات في حالة حدوث عنف محتمل، إذا استرخين. اشرحي أن عملية الشعور بالاسترخاء بطيئة وتدرجية، ويمكن أن تبدأها معاً أثناء الاجتماعات ولو لبضع لحظات باستخدام إحدى التقنيات من الملحق (و)، وبمرور الوقت، سيكنَّ قادرات على تحمل لحظات أطول من الاسترخاء. وإذا كانت الناجية تشعر بالأمان، يمكنها البدء في ممارسة التمارين في المنزل، ربما مع شخص آخر تثق به.

تهدي تقنيات الارتكاز العقل، والقلب، والجسد وترجع الناجية إلى الحاضر عندما تكون مثقلة بالأعباء. يمكن استخدام تقنيات الارتكاز لمقاطعة الأفكار القلقة، والتفكير بوضوح أكثر، وإرجاع الناجيات إلى نافذة تحملهن عندما يعانين من فرط اليقظة ويصبحن مفرطات التنشيط. يمكن استخدامها أيضاً في مساعدة الناجيات على إعادة التعامل مع المخاوف الخارجية الآمنة في الوقت الحاضر، بدلاً من تجنبها (انظري قسم "تحديد المخاوف"). يمكن للارتكاز عند مواجهة مخوف ما أن يساعد الناجية على تعلم أنه بمرور الوقت، يمكن للخوف والقلق الناتجين عن المخوف أن يتراجعا. وفيما يلي تقنيتان للارتكاز (انظري الملحق (و) للاطلاع على المزيد):

- a. قولي للناجية "صفي بيوتك بالتفصيل باستخدام جميع حواسك. على سبيل المثال، "الحوائط بيضاء. وهناك خمسة مقاعد وريدية. وهناك رف كتب خشبي على الحائط..." اطلبي من الناجية وصف الأغراض، والأصوات، والملمس، والألوان، والروائح، والأشكال، والأعداد، ودرجة الحرارة. أخبري الناجية بأنه يمكنها القيام بتمرين الارتكاز في أي مكان. على سبيل المثال، في الشارع، يمكنها قول: "أنا في الشارع. سأعبر الجسر قريباً. هذه أشجار. وهذا مقعد. والشمس صفراء. وتلك السيارة تطلق نفيها".
- b. تجمع استراتيجيات الارتكاز الثانية بين تقنيات اليقظة الذهنية والتخيل. قولي للناجية "تخيلي أنك تهبطين درجاً حلزونيًا. وتخيلي أن بداخلك درجاً حلزونيًا ينتهي نزولاً إلى مركزك. وبدءاً من الجزء العلوي، انهبطي الدرج ببطء شديد، مع التعمق أكثر وأكثر داخل نفسك. لاحظي الأحاسيس. واستريحي بالجلوس على إحدى الدرجات أو أضئني الأنوار أثناء هبوطك، إذا كنت تريدين في ذلك. لا تجبري نفسك على الذهاب أبعد مما تريدين. لاحظي الهدوء. بينما تصلين إلى مركز نفسك، ركزي انتباهك هناك ربما على أمعائك أو بطنك". (انظري استراتيجيات إضافية في قسم "تقنيات الارتكاز").

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- عندما تكون الناجية في خطر، يعمل دماغها بطريقة مختلفة، ولا يمكنها التفكير بوضوح دائماً. من شأن وضع خطة للحفاظ على سلامتهن مساعدتهن على الحفاظ على هدونهن، والتفكير بوضوح، والتصرف بطريقة أكثر أماناً عندما تشعر بضيق.
  - اعلمي مع الناجية لتحديد ثلاثة أشياء:
    - شيء واحد مفيد ستواصل القيام به ومن شأنه مساعدتهن على بقاء أو خوف بأقل (على سبيل المثال، أداء صلوات للحماية أو الذهاب في نزهات طويلة).
    - سلوك واحد يجعلها تشعر بالقلق سوف تتوقف عن فعله (على سبيل المثال، عزل نفسها أو البقاء داخل مخاوفها).
    - تقنية واحدة تعلمتها ستبدأ في استخدامها لتتوقف عن الشعور بالخوف أقل (على سبيل المثال، تجربة استراتيجيات الارتكاز أو التنفس العميق).
  - جربي التقنيات الجديدة مع الناجية عن طريق لعب الأدوار.
  - أعطي الناجية واجبات منزلية لتكملها قبل الجلسة التالية التي ستعقدونها معها.

عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية تعليم إحدى التقنيات الجديدة التي تعلمتها في الجلسة لأحد أجبائها وممارستها معه. واطلبي منه ومن الناجية ممارستها معاً.
- ❖ اطلبي من الناجية وضع قائمة بالأشياء التي فعلتها في الماضي أو الحاضر لتشعر بأمان أكبر.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وتكييفها للناجية.
- تحدثي عن كيف أن ذلك مجرد مثال واحد على كيف يمكن للناجية التصرف لفرض شيء من السيطرة على حياتها ومخاوفها. ساعدي الناجية على فهم أنه يمكنها وضع خطط إضافية لحل المشكلات للسيطرة على مخاوفها أو مشكلاتها المختلفة.
  - شجعي الناجية أيضاً على اعتماد تقنيات أخرى للحد من قلقها، مثل الاسترخاء، والارتكاز، وإعادة الهيكلة المعرفية، واليقظة الذهنية.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفقتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- فكّري في وقت كنت تشعرين فيه بفراط اليقظة أو القلق. كيف شكّل تصورك للعالم من حولك؟ وكيف يمكن أن يشبه ذلك ما تمر به الناجية أو يختلف؟
  - مارسي التعاطف. فكّري في شخص واحد يعيش في خوف أو قلق. خذي دقيقتين للتفكير في حياته. كيف يبدو العيش في خوف مزمن حتماً؟ كيف يعطل هذا حياته؟ شاركي تأملاتك مع زميلتك أو مشرفتك.
  - فكّري في استعارات وقصص تساعد في شرح كيف يغير الخوف عمل الدماغ. وشاركها مع زميلتك. تمرّني على إخبارهن بالاستعارات والقصص.

#### التفكير السلبي

توضح هذه الورقة الخطوات التي يجب أن تستخدمها أخصائية الحالات لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بالتفكير السلبي.

يمكن أن تسفر الأفكار السلبية عن هم، وقلق وعن ضعف التقدير للذات. تشمل بعض أمثلة الأفكار السلبية التفكير مراراً وتكراراً في الآتي:

- "أنا عديمة الفائدة، أنا عديمة الفائدة" لا سيطرة لدي على حياتي. أنا عديمة الفائدة، ولا سيطرة لدي على حياتي".
- "لقد جلبت العار لعائلتي. لقد جلبت العار لعائلتي. لقد جلبت العار لعائلتي".
- "أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة".

عندما تراود الناجيات أفكار سلبية، ويكررنها مراراً وتكراراً في عقولهن، فإنهن قد يمنعن أنفسهن من العمل الإيجابي. حيث يمكن للأفكار السلبية أن تمنع الأشخاص من الأداء بصورة كاملة في حياتهم اليومية.

#### PLACE IN BOX:

لكل ثقافة مسمياتها فيما يخص الضيق النفسي. على سبيل المثال، في زيمبابوي، "kufungisisa" مصطلح شائع يُستخدم لوصف "التفكير الزائد عن اللزوم" الذي يُفهم على أنه سبب العديد من مشكلات الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب. من المهم أن تسأل أخصائيات الحالات الناجيات عن المسميات التي يستخدمنها لوصف ضيقهن النفسي وألا يفترضنها.

#### الخطوة 1: تقييم أسباب الأفكار السلبية للناجية (استخدام مقياس الضيق)

يعني التقييم طرح العديد من الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب وجود أفكارها السلبية.

- اطرحي الأسئلة على الناجية عن أفكارها السلبية:
  - ما مدى تكرار الأفكار السلبية (يوميًا أو طوال اليوم؟ أم أسبوعياً؟)
  - ما مدى حدة الأفكار السلبية (من 1 إلى 10)؟
  - إلى متى تدوم أفكارها السلبية؟
  - متى بدأت تشعر بشعور سلبي لأول مرة؟

- أعطي تعليقاتك للناجبة بخصوص أي روابط تلاحظينها بين وقت ظهور الأعراض وبين ما يحدث في عالمها الداخلي أو الخارجي.

## الخطوة 2: تثقيف الناجبة حول أسباب أفكارها السلبية

تتقي الناجبة حول معنى الأفكار السلبية وكيفية تفاعل مسببات التوتر النفسي الاجتماعي والأفكار السلبية. الجني للقصص والأمثلة لمساعدتها على الفهم.

- تتسبب الأفكار السلبية في إفراز الدماغ لهرمونات التوتر، الأمر الذي يدفع الناجبات إلى حالة من المقاومة أو الهرب المفرطة اليقظة.
- الأفكار قوية. قولي للناجبة "كوني حذرة بشأن الأفكار التي تبتدئين التفكير فيها. واختاريها بعناية. فلها سلطة كبيرة عليك".
- يعتمد اختيار تدخل ما جزئياً على نوع الفكرة السلبية. فعلمي الناجبة الفرق بين ما يلي:
  - المعتقدات السلبية: عن نفسها، أو الآخرين، أو العالم (على سبيل المثال، "لست محبوبة"، أو "الجميع غير جديرين بالثقة"، أو "العالم غير آمن")
  - القلق: موجه نحو المستقبل وقد يحدث أو لا يحدث ("لن أتمكن من التعامل مع العودة إلى العمل. وسوف أفشل")
  - المخاوف: تركز على الحاضر وقابلة للحل (على سبيل المثال، الخوف بشأن عدم وجود ما يكفي من الغذاء لإطعام أسرته أو بشأن تخطيط الجاني للعودة وإيذائها)
- اشرحي أن الأفكار السلبية غالباً ما تحاول مساعدتها بطريقة ما، على الرغم من الألم الذي قد تسببه. على سبيل المثال، قد لا تريد فكرة القلق "سأفشل" أن يتفاجأ الشخص إذا فشل، أو تريده الفكرة أن يكون أكثر استعداداً. من شأن معرفة كيف تحاول الفكرة قد تحاول مساعدة الشخص، لعب دور إيجابي أثناء إعادة الهيكلة المعرفية عند إنشاء فكرة بديلة أكثر توازناً وتعاطفاً.
- ساعدي الناجبة على التفكير في اقتباسات روحانية وثقافية، أو قصص، أو صلوات تتيح لها إيقاف التفكير السلبي. ومن أمثلة ذلك صلاة السكينة، "اللهم امنحني السكينة لتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما".
- تؤثر الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات على بعضها بعض (انظري المثلث المعرفي في الجزء 1 وقسم "إعادة الهيكلة المعرفية" في الجزء 2). عندما تراود الناجبة أفكار قلقة، غالباً ما تشعر بالفعل بالقلق وتتصرف بطريقة قلقة. على سبيل المثال، تفكر الناجبة في فقدان شخص عزيز (أفكار) فتشعر بالحزن (مشاعر) فتبكي وتبقى في المنزل طوال اليوم (سلوك).

## الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والجديدة

ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجبة بالفعل ثم اعرضي تعليمها الاستراتيجيات التالية:

- استخدمتي تقنية حل المشكلات أو تخطيط السلامة (انظري المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي) بالنسبة للمخاوف القابلة للحل.
- يمكن لمهارات اليقظة الذهنية مساعدة الناجبة على تحديد التفكير السلبي وتسميته، وكذلك الآثار العاطفية والجسدية للأفكار السلبية عليها.
- يمكن أن تساعد تقنيات الارتكاز في إرجاع الناجبة إلى الوقت الحاضر عند القلق بشأن الماضي أو الحاضر أو عند انشغالها بمعتقدات سلبية.
- استخدمتي تقنية إعادة الهيكلة المعرفية مع أفكار القلق والمعتقدات السلبية (انظري قسم "إعادة الهيكلة المعرفية"). وغالباً ما تساعد أسئلة الأدلة، والبدائل، والعواقب الناجبات على تحدي هذه الأفكار السلبية وإدراك أنها قد لا تكون صحيحة بنسبة 100%. وقد يكون ثمة نمط تفكير أكثر توازناً يجعلهن يشعرن بتحسّن وبأنهن أقل إرهاقاً بفعل الأعباء.
- ذكري الناجبات بعوامل حمايتهن (انظري قسم "تقييم عوامل الحماية والخطر").

## الخطوة 4: وضع خطة عمل

ضعي خطة تتيح يمكن إدراج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجبة.

- استكشفي مع الناجبة الشيء الذي كان أكثر إثارة للاهتمام/قوة بالنسبة لها من جلسة اليوم.
- اطلبي من الناجبة تحديد موقفين (أوقات من اليوم، أو أماكن، إلخ ...) تسيطر فيهما أفكارها السلبية عليها وستمارس فيهما إحدى التقنيات المذكورة أعلاه.

عينة عن واجبات منزلية

- ❖ قولي للناجبة "أفكارنا السلبية ثقيلة. ونثقل كاهلنا. فلنر مدى ثقل أفكارك". اطلبي من الناجبة تتبع أفكارها السلبية ليوم واحد. وأخبريها بأنه عليها النقاط حجر صغير وضعه في حقيبتها أو جيبها في كل مرة تراودها فكرة سلبية. اطلبي منها إحضار جميع الأحجار إلى الجلسة القادمة.

- التكييف:** اطلبي من الناجية استخدام دفتر ورسم خط، أو استخدام رابط مطاطي وجذبه ثم تركه بقوة، في كل مرة ترادوها فكرة سلبية.
- ❖ اطلبي من الناجية تحديد مناسبتين راودتها فيهما أفكار سلبية في ذلك الأسبوع لتوقعهما ثم تتأمل فيما كان يحدث داخل الناجية وخارجها قبل الفكرة مباشرة.
  - ❖ اطلبي منها ملاحظة ما إذا كانت هناك أفكار معينة تكرر نفسها. واستكشفي معها ما إذا كان بإمكانها ملاحظة نمط ما في أفكارها السلبية.

#### **الخطوة 5: متابعة خطة العمل**

- اعقدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وخطة العمل، إذا لزم الأمر.
- استعرضي ما كان عليه أسبوع الناجية. واستكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار.
  - ناقشي أي صعوبات أو عقبات واجهتها الناجية وأثرت على قدرتها على ممارسة التقنيات.
  - أعيدي صياغة التقنيات التي علمتها للناجية وكيفية أو علميها تقنيات جديدة تساعد على التنفيس عن العواطف القوية.

#### **الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف**

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- ما الاستراتيجيات الثقافية والتقليدية المقترحة لمن يقلق كثيراً بشأن حياتهن؟
  - فكري في الاستعارات أو القصص المحتملة التي تساعدك على شرح كيف يؤثر التفكير السلبي على جسد الناجية، ودماغها، وسلوكها.
  - فكري في أفضل محادثة أجريتها مع ناجية حول التفكير السلبي. ما الأشياء المحددة التي جعلتها أفضل محادثة؟ كيف يمكنك التعلم منها للعمل مع الناجيات الأخريات؟

## الأعراض الجسدية

توضح هذه الورقة الخطوات الواجب على أخصائيه الحالات أن تعتمد لها مساعدة الناجيات فيما يتعلق بالأعراض الجسدية.

الأعراض الجسدية هي الأعراض التي تنجم عن مشكلات نفسية اجتماعية، مثل العيش في فقر أو التعرض لاعتداء جنسي. تخبر الأعراض الجسدية أخصائيه الحالات أن شيئاً ما يزعج الناجية. ترمز الشكاوى الجسدية إلى هذه المشكلات.

الشكاوى والأعراض الجسدية، مؤلمة. ومع ذلك، قد لا يكون لها سبب طبي. فبسبب الألم نفسي. تشمل بعض الأعراض الجسدية الشائعة بين الناجيات، صداع، وألم في البطن أو في منطقة الأعضاء التناسلية، وألم في الذراعين أو الساقين أو المفاصل، وغثيان وقيء، وألم في الجسم والعضلات، ونوبات إغماء، وخفقان القلب، وطمت مؤلم، وألم قبل العلاقات الجنسية، أو أثناءها، أو بعدها.

**هام:** ينبغي لجميع الناجيات اللاتي يبدو أنهن يعانين من أعراض جسدية أن يخضعن لفحص على يد طبيبة أو أخصائية طبية باعتبار ذلك أولوية، قبل أن تعمل أخصائية الحالات معهن. يتيح هذا النهج للطبيبة التأكد من عدم وجود أسباب طبية للأعراض التي تعاني منها الناجيات.

يمكننا الربط بين الأعراض الجسدية للناجية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي الذي تعرضت له، ومشكلاتها الحياتية لمساعدتها، بمجرد استبعاد الأسباب الطبية.

في كثير من الأحيان بالنسبة للعنف القائم على النوع الاجتماعي، مثل الجسد موقعاً للعنف أو هدفاً للإساءة والنقد اللفظيين من جانب الجاني أو شكلاً آخر من أشكال السيطرة. وقد تشعر الناجية أيضاً بخيبة الأمل من جسدها بسبب الطريقة التي استجاب بها للعنف (على سبيل المثال، التجمد بدلاً من المقاومة). وقد تعامل بعض الناجيات أجسادهن بطريقة سيئة، على سبيل المثال، بعدم تغذيته بطعام صحي (إذا كان لديهن إمكانية الوصول إلى طعام صحي)، أو تعاطي المخدرات أو الكحول، أو إيقاف النشاط الجسدي. وقد تنتقد بعضهن أجزاء من جسدهن، أو يشعرن بالغضب تجاهه أحياناً لأنه لا يعمل بالطريقة التي يردنها. يحول ذلك دون إدراك الناجيات والأخرين أن أجسادهن تغير مصادر معرفتها، ومعلوماتها، وطاقته باستمرار. تدعمنا أجسادنا دائماً وتتمتع بالقدرة على مساعدتنا على التعافي والازدهار. يشرح الجزء الأول من الوحدة استجابات المقاومة، والهرب، والتجمد، والاستسلام في مواجهة التهديد أو الخطر، وكذلك الاستجابات الجسدية المحددة للغاية في مواجهة الخطر (انظري الصورة 4). تهدف هذه الاستجابات إلى حماية الشخص وتهيئته لاستجابة المقاومة، أو الهرب، أو التجمد. إذا أبلغت الناجية أنها تشعر هذه الأعراض الجسدية في الوقت الحاضر، فقد تشكل أخصائية الحالات في أن شيئاً ما قد أثارها أو أنها تشعر بالإجهاد/القلق حيال شيء ما.

### الخطوة 1: تقييم أسباب وجود الأعراض الجسدية (استخدام مقياس الضيق)

- يعني التقييم طرح العديد من الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب وجود أعراضها الجسدية.
- استكشفي بالتفصيل عَرَضاً واحداً فحسب من الأعراض الجسدية المؤلمة التي تشعر بها الناجية.
  - ساعدي الناجية على تحديد أي محفزات أو علامات تحذيرية تدل على ظهور الأعراض الجسدية.
  - استكشفي متى ظهرت الأعراض لأول مرة والتغيرات التي شهدتها حياتها قبل ظهور الأعراض الجسدية.
  - استكشفي متى تظهر الأعراض ومتى لا تظهر. هل يمكن توقع الألم؟ انتهى للأزمات.
  - كيف تؤثر الأعراض على أفكار/مشاعر/سلوكيات الناجية وعلاقتها بالأخرين؟
  - استكشفي شدة الأعراض وكيفية تأثيرها على حياتها اليومية.
  - استكشفي مسببات التوتر النفسي الاجتماعي الحالية والسابقة.
  - حددي معتقدات الناجية الثقافية وتلك الخاصة بأفراد أسرتها إزاء الشكاوى الجسدية.
  - اطرحي الأسئلة عن ردود فعل الناجية تجاه الأعراض وتأقلمها معها (على سبيل المثال، استخدام العلاقات التقليدية). واحرصي على عدم نسف وإبطال العلاجات والممارسات العلاجية التقليدية. إذ أنها موارد قيمة للناجيات، ويمكن لأخصائيات الحالات دعم الناجيات في الجانب العاطفي للأعراض الجسدية في الوقت الذي تتلقين فيه أشكال الدعم الأخرى.
  - استكشفي ما إذا كانت الناجية تعاني من أعراض أخرى إلى جانب تلك الجسدية. فبعض الناجيات اللاتي يعانين من الحزن والقلق المستمرين يشكين من الألم الجسدية.

### PLACE IN BOX

**القلق.** إذا لاحظت أن الناجية قلقة، أوقفي الجلسة مؤقتاً وسمي القلق. وناقشي ما تحتاج إلى لتشعر بالأمان. فإذا كانت الناجية قلقة من أنها نشطة عاطفياً للغاية، اقترحي عليها استراتيجيات ملموسة لمساعدتها على إدارة قلقها، مثل التنفس العميق، أو حمل شيء أو رمز مطمئن لها، أو أداء صلاة للحماية (انظري قسم "تقنيات الارتكاز والاسترخاء").

## الخطوة 2: تثقيف الناجية حول أسباب وجود الأعراض الجسدية

- تفقي الناجية حول معنى الأعراض الجسدية، وكيف تخلق مسببات التوتر النفسي الاجتماعي أعراضاً جسدية، والعلاقة بين العقل والجسد. الجني للقصص والأمثلة لمساعدة الناجية على الفهم.
- تظهر الأعراض الجسدية، التي تُعرف أيضاً باسم "الجسدية"، عندما تتحول المشكلات النفسية والضيق إلى أعراض جسدية (على سبيل المثال، الإغماء والالام الجسدية).
  - تظهر المشكلات النفسية في صورة أعراض جسدية لدى البشر جميعاً. وتحدث الجسدية بسبب اتصال العقل والجسد، أي العلاقة المتبادلة بينهما. وتعتبر العواطف عن نفسها في أجسادنا. على سبيل المثال، قد تشعر الناجيات بالصداع بسبب الإجهاد أو بالألم في المعدة بعد التشاجر مع أحدهم. هذه الأعراض الجسدية مؤلمة، وتعيق الحياة اليومية للبعض وتحتاج إلى علاج.
  - قد تُصاب الناجيات بأعراض جسدية عندما يتجنبن عواطف مثل الحزن، والغضب، والخزي ويتظاهرن بأن مشاعرهن غير موجودة.
  - قد تعاني الناجيات من نوبة جسدية واحدة أو نوبات متكررة. ويمكن أن تكون كناية عن شكوى جسدية مبهم (على سبيل المثال، الغثيان أو الشعور بالتعب) أو قد تكون مناطق محددة في الجسد (على سبيل المثال، آلام الظهر أو الآم المعدة).
  - قد يظهر على أفراد الأسرة أعراض جسدية متشابهة ومكررة.
  - في الثقافات التي لا تُناقش فيها الصحة النفسية مناقشة صريحة بسبب الوصمة أو في السياقات الصارمة والقمعية، يتم التعبير عن الضيق من خلال الجسد لذلك أكثر أمناً ومقبولاً أكثر اجتماعياً.
  - يمكن للأعراض الجسدية أن تظهر حتى عندما تعتبر الناجية عما تحتاج إلى التعبير عنه أو حتى عندما تعرف أسباب إجهادها. وذلك لأن الإجهاد أحياناً ما يكون شديداً للغاية فيخرج من الجسد. بذلك، يمكن فهم الأعراض الجسدية على أنها قنص.

## الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والاستراتيجيات الجديدة

- ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة.
- قد تستخدم الناجية ردود الفعل الجسدية لتجنب التفكير في الأحداث المزعجة أو المشاعر غير المرغوب فيها لأنها بمثابة درع واقٍ. يمكنك مساعدة الناجية بالعمل معها برفق على مواجهة ما تتجنبه. ببساطة، تحسن الأعراض الجسدية عندما تحصل الناجية على المساعدة فيما يخص ألمها العاطفي.
  - اخلفي الأمان. تذكري أنه كلما شعر الشخص بالأمان، تخلى عن الجسدية وعبر بدلاً من ذلك عن ضيقه بالغضب، والدموع، والحزن. سيضاءل ما يُطلق عليه "الخوف من الشعور بشيء ما".
  - غالباً ما يعبر الجسد عن المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها التي تتجنبها الناجيات. ساعدي الناجية على تحديد بعض المشاعر والأفكار المؤلمة التي تعاني منها مؤخراً.
  - اطلبي من الناجية تسجيل الأعراض الجسدية التي ظهرت عليها في الأسابيع القليلة الماضية. يمكنها السعي لملاحظة أي أشخاص، أو أماكن، أو أشياء مشتركة ظهرت في الأوقات التي برزت فيها الأعراض.
  - عادة ما تكون الشكاوى الجسدية متعلقة حقاً بمشكلات العقل. حاولي إيجاد الأسباب ونقاشها مع الناجية.
  - استكشفي بحدز الرابط الأصلي بين الأعراض ومسببات التوتر النفسي الاجتماعي. كيف تساعد الأعراض الناجية على التأقلم؟
  - قد تكون الناجية خائفة من كونها عاجز عن التعامل مع المشكلة التي تواجهها. ذكرها بقوتها (انظري قسم "تقييم عوامل الحماية والخطر").
  - من شأن التمارين المنتظمة التحسين من حالة الناجية.
  - فشجعيها على القيام بتمارين منتظمة تدفعها على التعبير عن نفسها، مثل الكتابة، أو الغناء، أو الصلاة، أو التحدث مع شخص عزيز تثق به.
  - شجعي الناجية على الاهتمام بأعراضها الجسدية وإدارتها (على سبيل المثال، باستخدام تقنيات الارتكاز والاسترخاء)، بدلاً من محاولة علاجها.
  - يواجه العديد من الناجيات العديد من الصدمات اليومية. وقد يتسبب ذلك في أن تكون أجسادهن في وضع مقاومة، أو هرب، أو تجمد، أو استسلام دائم. بمقدور أخصائيات الحالات مساعدة الناجيات على بناء تقنيتن للارتكاز والاسترخاء وإيجاد لحظات قليلة من الهدوء في يومهن، تتمكن أجسادهن من الاسترخاء والراحة. في البداية، قد يطرأ ذلك ليضع دقائق فحسب أثناء الاجتماع. بمرور الوقت، نأمل أن تتمكن الناجية من إيجاد المزيد والمزيد من اللحظات خارج اجتماعاتكم لممارستها.
  - ساعدي الناجيات على إعادة تشكيل علاقتهن بأجسادهن وإدراك أنها مورد مدهل وفطن:
    - ضعي المشكلات الجسدية في إطار أنها طريقة الجسد لمحاولة إخبارهن بشيء مهم ومطلبتن بالاستماع إليه
    - اعتمدي الجسد للمساعدة، مثل تقنيات الارتكاز والاسترخاء التي تستخدم الجسد (التنفس، أو استخدام الحواس الخمسة، أو الضغط بالقدمين على الأرض، أو التمدد)
    - مارسي الامتنان تجاه أجزاء الجسد معهن لمساعدتهن على مدار اليوم (على سبيل المثال، الأقدام لأنها تساعدن على الذهاب إلى العمل، أو الأذرع لأنها تساعدن على حمل أطفالهن، أو الفم لأنه يساعدن على تذوق الطعام اللذيذ)
    - ابني ثقتهن ومرونتهن من خلال ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة أو التمدد

- شجعيهم على الاعتناء بأجسادهم عن طريق التزيين، والاستحمام، وتناول ما يكفي من الطعام المغذي، وطلب الرعاية الطبية عند الضرورة، وارتداء الملابس المناسبة للطقس، والنوم بصورة أفضل، وتقليل تعاطي الكحول والمخدرات، وممارسة الجنس الآمن. فالعناية بالذات تبني احترام الذات والثقة بالنفس.

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
  - اسألي الناجية عما تعلمته من جلسة اليوم.
  - تبادلي الأفكار مع الناجية حول أفكار من حياتها، أو ما قد تكون شاهدت الآخرين يفعلونه، أو الأشياء التي نوقشت خلال هذه الجلسة. اسألي الناجية أيضاً عن الأفكار التي ستعتقد أسرتها أنها مفيدة.
  - اعملي مع الناجية لتحديد ثلاث استراتيجيات للحد من مخاوفها الجسدية.
  - جرّبي التقنيات ذات الصلة مع الناجية عن طريق لعب الأدوار.
  - أعطي الناجية واجبات منزلية لتكملها قبل الجلسة التالية.

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية وضع قائمة بالمحفزات وإحضرها لمناقشتها.
- ❖ اطلبي من الناجية ملاحظة الوقت من اليوم، ومن حولها، وبماذا تشعر وقيم تفكر، وأين تكون عندما تظهر عليها الأعراض الجسدية.
- ❖ اطلبي من الناجية أن تلاحظ بالتفصيل ما يحدث في جسدها عندما تشعر بأعراضها الجسدية. على سبيل المثال، هل تلاحظ أي نقل، أو خز، أو تورم، أو ضيق، أو تغيير في درجة الحرارة، إلخ؟
- ❖ اطلبي من الناجية تعليم أحبائها ما تعلمته في جلسة اليوم وممارسة التقنيات معهم.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعقدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات، ومراجعة الواجبات المنزلية، واستكشاف الأشياء الثلاثة التي أختبرت لتقليل الأعراض الجسدية التي تشعر بها الناجية (يجب أن تراجع أخصائية الحالات قسم "تحديد المحفزات"، قبل الجلسة).
  - استعرضي ما كان عليه أسبوع الناجية. واستكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار.
  - ناقشي أي صعوبات واجهتها الناجية وأثرت على قدرتها على ممارسة التقنيات.
  - أعدي صياغة التقنيات التي علمتها للناجية أو علمها تقنيات جديدة تساعدها على التنفيس عن العواطف القوية.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف التجارب الشخصية لأخصائية الحالات، ومعتقداتها، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهها في التعامل مع هذا الموضوع.
  - هل سبق وعانيت أنت، أو أحبائك، أو ناجيات سابقة من أعراض جسدية بعد تجربة مؤلمة؟ ما الأعراض الجسدية التي تتذكرينها؟ ما الذي ساعد في تخفيف الأعراض؟
  - هل من أسباب روحانية أو ثقافية معينة غالباً ما تستخدمها الناجيات لتفسير الأعراض الجسدية (على سبيل المثال، التعرض لمس من الجن أو للجنة)؟
  - لم تعتقدين أن النساء يعانين من ضائقتهم من خلال الأعراض الجسدية أكثر من الرجال؟
  - غالباً ما تظهر الأعراض الجسدية في ظل انعدام يمكن للناجية التعبير من خلاله عما اختبرته وشعرت به. يمثل ذلك طريقة الجسد للتعبير عن الضيق. ما الذي قد لا تقوله الناجية أو لا تستطيع قوله؟
  - هل تركز الناجية على الأعراض الجسدية يصعب على الطبيبة التعامل معها/فهمها؟

## الانعزال الاجتماعي والانسحاب

توضح هذه الورقة الخطوات التي يجب أن تستخدمها أخصائية الحالات لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بالانعزال الاجتماعي والانسحاب.

ينطوي الانعزال الاجتماعي والانسحاب على إبعاد الناجية نفسها عن جميع الأشياء الخارجية، مثل الأشخاص، والأماكن، والأحداث. مثلاً: قضاء الكثير من الوقت في المنزل، ورفض التفاعل الشخصي، وتجنب المواقف الاجتماعية، لا سيما تلك التي تنطوي على حميمية وثيقة (عاطفية وجسدية على حد سواء). وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يكون هذا السلوك ناتجاً عن الأحداث الحياتية المؤلمة التي تجعل الناجية تشعر بالخزي، أو الخوف، أو القلق.

من المهم التقريب بين

1. الانسحاب الانفعالي العادي، و
2. الانسحاب المزمن الأكثر إثارة للقلق

يحدث **الانسحاب الانفعالي** عندما ينعزل الشخص أو ينسحب من العالم للتعافي من حدث مؤلم، مثل التشاجر مع شخص عزيز، أو الشعور بالخزي، أو التعرض للاعتداء الجنسي. يمثل هذا النوع من الانسحاب رد فعل تجاه حدث ما ويستمر لفترة قصيرة قبل أن يرجع الشخص إلى طريقة حياته العادية وتواصله مع العالم.

تطول مدة **الانسحاب المزمن** بحيث وينطوي على خلق أسلوب حياة منعزل عن العالم والأنشطة. غالباً ما يكون الانسحاب المزمن مصحوباً بأعراض نفسية و/أو اضطرابات أخرى تتعلق بالصحة النفسية.

## PLACE IN BOX

**البدء بخطوات صغيرة.** قد يكون من الصعب على الناجية التواصل مع حياتها مرة أخرى، إذا كانت قد عزلت نفسها لفترة طويلة. وفي هذه الحالات، ساعد الناجية على عمل أشياء بسيطة يمكن أن تبدأ ربطها بالآخرين. على سبيل المثال، يمكنها النظر من النافذة إلى المارة، أو الابتسام لأشخاص تعرفهم، أو القيام بالتواصل البصري مع أشخاص تثق بهم.

## الخطوة 1: تقييم أسباب الانسحاب الاجتماعي للناجية وفهمها (استخدام مقياس الضيق)

- يعني التقييم طرح الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب انسحابها الاجتماعي.
- اشرحي أنك مدربة على كيفية المساعدة في الانعزال الاجتماعي، وشاركي الخطوات التي ستتبعانها معاً. أجبيني عن أي أسئلة قد تطرحها الناجية.
  - استكشفي متى بدأت الناجية بالانسحاب لأول مرة والتغيرات التي شهدتها حياتها قبل حدوث الانسحاب وأثنائه.
  - ابحثي عن الاستثناءات. هل من أوقات لم تنسحب فيها الناجية؟ لم لا؟
  - حددي الأشياء المعينة التي ربما تكون الناجية تتجنبها.
  - لماذا تعتقد الناجية أنها تعزل نفسها؟
  - هل انسحبت بهذا الشكل في الماضي؟ ماذا فعلت حيال ذلك؟ هل ينسحب أفراد أسرتها بالطريقة ذاتها؟
  - كيف يؤثر الانعزال الذاتي والانسحاب على أفكار الناجية، ومشاعرها، وسلوكياتها، وعلاقتها بالآخرين؟
  - هل هناك أي أسباب ثقافية أو دينية ربما تجعلها تختار الانعزال الاجتماعي أو تضطر إليه؟
  - هل من أحد في حياة الناجية يجبرها على الانعزال أو يكرها على ذلك؟ قيمي وجود عنف الشريك الحميم وأي تكتيكات أخرى للسلطة والسيطرة.

## الخطوة 2: تثقيف الناجية حول أسباب حدوث الانعزال الاجتماعي والانسحاب

- تثقيف الناجية حول معنى القلق وكيف يمكن لمسببات التوتر النفسي الاجتماعي أن تسبب الانعزال. الجني للقصص والأمثلة لمساعدة الناجية على الفهم.
- غالباً ما ينجم الانعزال الاجتماعي والانسحاب عن أحداث حياتية مؤلمة تجعل الشخص يشعر بالخزي، والخوف، والقلق، وانعدام الأمان.
  - الانسحاب طريقة للإشارة إلى شعور بأن العالم يبدو غير آمن وغير متوقع. وغالباً ما يكون الانسحاب محاولة لخلق الأمان في عالم يبدو وكأنه خارج عن السيطرة.
  - ساعد الناجية على فهم الفرق بين **الانسحاب الانفعالي العادي**، وهو رد فعل قصير الأجل لحدث مؤلم، مثل فقد شخص عزيز، و**الانسحاب المزمن**، وهو أطول مدة وينطوي على خلق أسلوب حياة منعزل عن الناس والأنشطة.
  - يمكن أن يتسبب الانعزال الاجتماعي في إغراق الناجية في عواطف قوية أو إيقاعها في حلقات التفكير السلبي (على سبيل المثال، "لن أشعر بتحسن أبداً" أو "يجب أن استسلم فحسب").

- عندما تغرق الناجية في العواطف والأفكار السلبية، يمتلئ جسدها بهرمونات التوتر التي (1) تثبط جهازها المناعي و(2) تجعلها أكثر انفعالاً تجاه الأحداث وأقل قدرة على التفكير في الأشياء بصورة منطقية. لذلك، يعرض الانعزال الناجية للإصابة على نحو أكبر بالأمراض الجسدية والنفسية.
- يؤدي الانعزال الاجتماعي إلى زيادة الحساسية تجاه الضوضاء، والتعليقات، والنظرات، والمحادثات، والعواطف. يمكن أن يجعل هذا العالم الخارجي يبدو مرهقاً للغاية.
- في حالة عنف الشريك الحميم، غالباً ما يتعمد الجاني محاولة عزل الناجية عن نُظْم الدعم الخاصة بها أو الإضرار بعلاقتها حتى يتمكن من الحفاظ على سلطته وسيطرته عليها. بل وقد يحاول الشريك إقناع الناجية بأن ما من أحد يهتم لأمورها، وقد تصدق الناجية ذلك مع الوقت.

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والاستراتيجيات الجديدة

- ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة.
- كوني لطيفة، وامضي ببطء. فكل شيء في العالم يبدو أكثر سطوعاً، وأكثر صخباً، وأحياناً غير قابل للاحتمال بعد الانعزال الاجتماعي. عندما تساعد الناجية على الاندماج والنشاط في حياتها مرة أخرى، فإن التعرض للعالم الخارجي يجب أن يكون تدريجياً حتى لا تغمرها كثرة المحفزات، الأمر الذي قد يدفعها إلى العودة إلى الانعزال.
  - ساعد الناجية على الاتصال بأي شيء خارجي. أي شيء. يمكن أن يكون حيواناً أليفاً، أو صورة، أو قصيدة، أو نبتة، أو شخصاً. فالانعزال يقيد عالم الشخص ويضيقه. والتواصل مع شيء خارجي يذكرها بأنها أكثر من مجرد أفكارها، وبأن العالم كبير، وبأن ليس كل ما في العالم خطير.
  - ساعد الناجية على تحديد ما يجعلها تتسحب. أي، ما هي العواطف (على سبيل المثال، الخزي أو الخوف)، والأفكار (على سبيل المثال، العالم غير آمن أو سيحدث شيء سيء في أي وقت)، والأشخاص، والأماكن، والأنشطة التي تسبب رغبتها في الانعزال (انظري قسم "تحديد المحفزات").
  - استكشفي الأشياء المحددة التي تتجنبها الناجية. لم هذه الأشياء مخيفة أو ساحقة؟ ما الذي سيتطلبه مواجهة الناجية لهذه الأشياء تدريجياً؟
  - ناقشي كيف يبدو الأمان، واطلبي من الناجية التفكير في ذكرى شعرت فيها بالأمان التام. وضعي تصوراً حول ذكرى السلامة هذه (انظري قسم "الاسترخاء").
  - غالباً ما يقل الانعزال الاجتماعي عندما يشعر الشخص بأمان أكبر. ساعد الناجية على تحديد مصدر الخوف، والعلامات التحذيرية، وآليات التأقلم، والأشخاص الموثوق بهم والأماكن والأشياء الآمنة.
  - اعتمدي تقنية التنشيط السلوكي. فهي تدفع الناجية إلى المشاركة على نحو أكبر في الأنشطة التي تمنحها المتعة أو تعطيها إحساس بالإنجاز للمساعدة في إعادة ربطها بالعالم (انظري قسم "التنشيط السلوكي").
  - يمكن لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية مساعدة الناجيات اللاتي لديهن أفكار تحول دون شعورهن بالصلة مع الغير. على سبيل المثال، فكرة "توقفت عن الرد على مكالماتها. لا بد أنها نكرهني الآن".
  - يمكن أن تكون تقنيات الارتكاز والاسترخاء مفيدة إذا كانت الناجية تشعر بعدم الأمان أو القلق قبل محاولاتها للعودة إلى المجتمع مرة أخرى، أو أثنائها، أو بعدها.
  - يمكن أن تكون تقنيات التحفيز مفيدة، مثل تأكيدات المحاولات التي تقوم بها، وإبراز الاختلافات (مزايا/مساوي كونها اجتماعية مرة أخرى)، واستخدام تقنية المسطرة لتقييم حافزها لتكون اجتماعية (انظري قسم "تعزيز التحفيز"). يمكن استخدام تقنية "اسأل-تحدث-اسأل" لمشاركة معلومات حول أهمية إعادة الاتصال بالصدقات، والأسرة، والمجتمع. في حالة عنف الشريك الحميم، يمكن أيضاً لأخصائيات الحالات اللجوء لتقنية "اسأل-تحدث-اسأل" لمشاركة كيف لاحظن أن شريك الناجية يحاول عزلها عن نظام دعمها الاجتماعي.
  - استخدمي خريطة العلاقات الاجتماعية (الملحق ك). تجد بعض الناجيات أنه من المفيد التراجع قليلاً والنظر إلى علاقاتهن ليعرفن أين توجد نقاط القوة والثغرات، وقد يكون هذا أداة مفيدة للتقييم وحل المشكلات للناجيات اللاتي يواجهن صعوبات مع الانعزال الاجتماعي أو مشكلات في العلاقات أو للناجيات اللاتي لا يستخدمن وسائل الدعم الاجتماعي للمساعدة في حل مشكلاتهن.
  - استخدمي تقنية حل المشكلات لمساعدة الناجية في التفكير في الطرق التي يمكنها من خلالها بدء إعادة التواصل مع الآخرين.

### PLACE IN BOX

بين النازحين الروهنغيا في بنغلاديش (وفي العديد من المجتمعات المحلية الأخرى حول العالم)، يتعين على النساء والفتيات ثقافياً عزل أنفسهن وقت دورتهن الشهرية. خلال هذا الوقت، قد يحظر على النساء والفتيات، في بعض المجتمعات المحلية، النظر إلى السماء أو الأشجار، أو الذهاب إلى المدرسة، أو الخروج على الإطلاق. بدلاً من ذلك، قد يتعين على الفتيات والنساء الحاضنات ملازمة منازلهن والقبوع فيها منعزلات عن العالم الخارجي (أحياناً في غرفة أو مبنى منفصل). يُعتقد أن الفتيات والنساء في هذا الوقت قد يكن أكثر عرضة لخطر أن تؤذيهن الأرواح الشريرة أو تتلبسهن. تختلف الممارسة الثقافية للانعزال بسبب الحيز عن عزل الشخص لنفسه بسبب الحزن. ومن المهم أن تطرح الأخصائيات الاجتماعيات الأسئلة لفهم الأسباب الكامنة وراء الانعزال الذاتي للناجية.

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة تتيح يمكن إدراج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- اعلمي مع الناجية لتحديد خطوات العمل الثلاثة التالية التي ستخذها:
    1. شيء واحد مفيد ستواصل فعله لمساعدتها على الشعور بعزلة أقل.
    2. سلوك واحد يجعلها تتسحب أكثر ستوقف عن فعله.
    3. تقنية واحدة جديدة ستبدأ القيام بها لتتسحب بعزلة أقل.
  - جربي أي تقنيات جديدة شاركتها مع الناجية (على سبيل المثال، تقنيات الاسترخاء) عن طريق لعب الأدوار.
  - أعطي الناجية واجبات منزلية لتكملها قبل الجلسة التالية التي ستعقدونها معها.

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية التفكير في خطوات العمل الثلاثة (المذكورة في الخطوة 4) وممارستها.
- ❖ اطلبي من الناجية ممارسة تقنية الاسترخاء كل صباح.
- ❖ اطلبي من الناجية أن تسأل أحد أحيائها عن وقت في حياته انسحب فيه اجتماعياً وكيف تغلب على ذلك.
- ❖ اطلبي من الناجية التقاط الصور، أو الكتابة، أو مجرد ملاحظة الأفكار، أو الأماكن، أو الأشخاص الذين يجعلونها ترغب في الانعزال.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وتكييفها للناجية.
- اطمئني على أسبوع الناجية، أي حالتها المزاجية، وراجعيه. استكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار عامة.
  - راجعي الواجبات المنزلية. ناقشي أي صعوبات أو عقبات واجهتها الناجية وأثرت على قدرتها على ممارسة التقنيات.
  - كفي التقنيات التي علمتها للناجية أو علمها تقنيات جديدة بحيث تكون مفيدة لها.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- فكّري في وقت كنت منعزلة فيه اجتماعياً (ساعات أو أيام). وتأملي في نوع العواطف والأفكار التي راودتك خلال فترة الانعزال تلك. كيف كان شعورك بالعودة إلى العالم بعد فترة العزلة هذه؟ كيف يمكن لتذكر هذا أن يساعد الناجية بصورة أفضل؟
  - تعزل الناجيات أنفسهن اجتماعياً لأسباب عدة. فضعي قائمة بجميع الأسباب المحتملة التي قد تدفع الناجية إلى الانسحاب؟ وفكّري في الناجيات السابقات، والصدقات، والأسرة وفي نفسك.
  - هل كم أسباب ثقافية أو دينية قد تدفع بعض ممن تعملين معهن إلى الانعزال اجتماعياً؟
  - فكّري في الناجيات السابقات اللاتي انعزلن (1) لفترة قصيرة بطريقة انفعالية و(2) لفترة طويلة بطريقة مزمنة. ما الفرق بين هذين النوعين من الانعزال؟ كيف تعاملت معهما بصورة مختلفة؟ ما الاستراتيجيات التي نجحت وتلك التي أخفقت؟

#### لوم الذات

توضح هذه الورقة الخطوات الواجب على أخصائية الحالات اتباعها لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بلوم الذات.

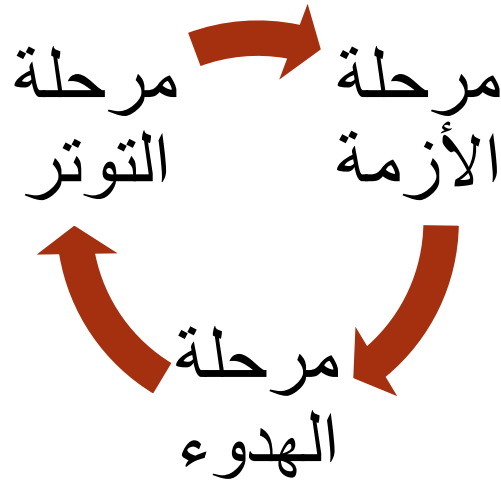
لوم الذات، طريقة تفكير تشعر فيها الناجية بمسؤولية مفرطة عن وقوع حدث مجهد. وغالباً ما تلوم الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي أنفسهن على الضرر المرتكب بحقهن، وهو ما قد يدفعهن إلى الشعور بتدني القيمة الذاتية. بصفتك أخصائية حالات، من المهم أن تساعد الناجيات على (1) إدراك أنهن يلمن ذاتهن، و(2) تبني نظرة أكثر واقعية وتوازناً لتجارب حياتهن، و(3) إدراك أن هذا أمر شائع بين العديد الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء.

يمكن للعلاقات المؤذية أن تبقى الناجية محاصرة في حلقة مفرغة من لوم الذات. وقد تقبل الناجية عنف الشريك الحميم باعتباره أمراً عادياً لأنه حدث لفترة طويلة. يمكن للعلاقات المؤذية أن تخلق نوعاً من الاعتمادية، وإرضاء الآخرين، والشعور بالعجز، والترابط الناجم عن الصدمة، وعدم وضع الحدود، وعدم القدرة على الرفض، ومحور الذات. وقد يكون من غير المريح للغاية لبعض الناجيات لوم الشريك الذي أذاهن، ولهذا قد يلمن أنفسهن بدلاً من ذلك. بالنسبة لبعض الناجيات، قد يكون لوم الذات طريقة للشعور بأنهن لم يفقدن السيطرة أبداً على الموقف. ولوم الناجية لنفسها قد يجعلها تشعر بضعف أقل لكنه يسبب لها الألم أيضاً. ويمكن أن يساعد فهم تكتيكات السلطة والسيطرة المختلفة التي يستخدمها الشركاء المسيئون أخصائيات الحالات على معرفة سبب لوم الناجيات لأنفسهن. عندئذ يمكن لأخصائيات الحالات مساعدة

الناجيات على إدراك أنهن لسن مصدر الضرر بل السلوكيات المسيئة. ثمة أداتان مفيدتان لفعل ذلك هما دولاب السلطة والسيطرة ودولاب المساواة (انظري الملحق (ل)).<sup>21</sup>

غالباً ما تساهم المعتقدات، والممارسات، والسياسات الثقافية والأبوية المترسخة بعمق في لوم الناجيات لأنفسهن على ما يتعرضن له من عنف وأشياء أخرى. على أخصائيات الحالات أن يكنّ راسخات في اعتقادهن بأن العنف، والتهديدات، والتخويف غير مقبولين أبداً وأن المخطئ دائماً وأبداً هو الشخص الذي يختار استخدامهم، ومع هذا، يجب أن تتحلى أخصائيات الحالات بالصبر أيضاً مع الناجيات لأن الأمر قد يستغرق وقتاً ليبركن هذا بأنفسهن. ركزي على سلوك شركائهن باعتباره المشكلة، بدلاً من قول إن شركائهن "أشخاص سيئون بطبيعتهم". وتذكري أن العديد من الناجيات من عنف الشريك الحميم يحبن شركائهن ويتعرضن لأذاهم في الوقت نفسه.

قد يكون من المفيد للناجيات من عنف الشريك الحميم أيضاً فهم "دورة العنف"، وهي نظرية وضعتها د. لينور ووكر في عام 1979 لشرح تعقيد السلوك المسي والمحب في العلاقات التي تنطوي على عنف الشريك الحميم. يساعد هذا النموذج في شرح لماذا يكون من الصعب في الغالب على الناجيات من عنف الشريك الحميم ترك علاقاتهن وكسر دورة العنف. وقد يكون لوم الذات حاضراً في كل مرحلة. لاحظي أنه ليس بالضرورة أن تتبع كل علاقة مؤذية هذا النموذج:



**مرحلة التوتر:** في هذه المرحلة، يزداد سلوك شركائهن حدةً تدريجياً ويصل إلى نقطة يكون فيها التنقيص عن التوتر حتمياً. وقد يصبح شريك الناجية شديد الحساسية، أو يصرخ فيها، أو يحجب مودته عنها، أو يصدر التهديدات ضدها، أو ينتقدها أو يستخدم أياً من تكتيكات السلطة والسيطرة الأخرى (انظري دولاب السلطة والسيطرة). وقد تشعر الناجية بأنها بحاجة إلى توكي الحذر الشديد حول شريكها، أو أن كل شيء يجب أن يكون مثالياً، أو تحاول تهدئته، أو التفاهم معه، أو إرضائه، أو تجنبه. وقد تلوم الناجيات أنفسهن على سلوك شركائهن أو تخلفن الأعدار له.

**مرحلة الأزمة/الهدوء:** يبلغ العنف ذروته في هذه المرحلة، بما في ذلك العنف الجنسي والجسدي من أي نوع تجاه الناجية و/أو أطفالها أو أفراد الأسرة الآخرين. وقد تحاول الناجية حماية نفسها، أو التفاهم مع شريكها أو تهدئته، أو تركه، أو حتى مقاومتها. تتفاقم خطورة سلوك شريكها في حال وجود سلاح، أو كحول، أو مخدرات. وبمرور الوقت ومع استمرار الدورة، قد يصبح العنف المستخدم في هذه المرحلة أكثر تطرفاً أو مهدداً للحياة. وفي المقابل، قد تخشى الناجيات هذه المرحلة كثيراً لدرجة أن تهديد هذه المرحلة غالباً ما يكون كافياً لترسيخ إحساس شركائهن بالسلطة والسيطرة عليهن.

**مرحلة الهدوء:** بعد الأزمة، قد يعثر شريك الناجية عن نممه، أو يشعر بالخلج، أو ينسحب، أو يبرر عنفه، أو يلقي باللوم على أشياء أخرى (على سبيل المثال، ضغط العمل، أو الكحول، إلخ). وقد يعثر للناجية، أو يعدها بعدم تكرار فعلته، أو يعبر عن حبه لها أو رغبته في قضاء

<sup>21</sup> برامج تدخلات العنف الأسري. الدواليب. نموذج دولوث. مأخوذ من: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery>

لحظات حميمة معها، أو يشتري لها الهدايا، أو يساعدها في أنشطتها/مهامها اليومية، أو يعدها بالحصول على المساعدة. وقد تشعر الناجية بالأمل في أن شريكها قد تغير وبالارتياح لأن العنف قد انتهى، بينما تشعر أيضاً بالارتباك والألم. وقد تسامح الناجية شريكها، أو توافق على العودة إلى المنزل إذا كانت قد غادرت، أو تسقط الاتهامات التي وجهتها ضده. وفي هذه المرحلة، قد تنكر الناجية وشريكها شدة العنف، وتزيد الحميمية بينهما، ويشعران بأنهما أسعد ويريدان للعلاقة أن تستمر، وبالتالي يتجاهلان أن العنف يمكن أن يحدث مرة أخرى. ومع هذا، بمرور الوقت، تنتفي هذه المرحلة وقد تبدأ دورة العنف مجدداً.

### الخطوة 1: تقييم لوم الذات لدى الناجية واستكشافه (استخدام مقياس الضيق)

- التقييم كناية عن طرح الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب لومها لذاتها.
- اطلبي من الناجية أن تصف بالتفصيل تجربة حديثة بدأت فيها بلوم نفسها (أو لامها الأخرى). واستكشفي كيف يؤثر لومها لذاتها على تفكيرها، وشعورها، وتصرفاتها.
  - اطرحي على الناجية أسئلة عن لومها لذاتها:
    - ما مدى تكرار شعورها بلوم الذات؟ (كم مرة في اليوم أو كم يوماً في الأسبوع؟)
    - ما مدى شدة لوم الذات (على مقياس من 1 إلى 10)؟
    - إلى متى يدوم شعورها بلوم الذات؟
    - ثمة جملة من الأسباب الدينية والثقافية التي تدفع الشخص إلى لوم ذاته. فاستكشفي الأسباب المحتملة مع الناجية.
  - حددي محفزات لوم الذات لدى الناجية. تشمل محفزات لوم الذات الأنشطة، أو الأشخاص، أو التعليقات، أو العواطف، أو الذكريات، أو الأماكن، أو المواقف التي تثير مشاعر لوم الذات.
  - استكشفي متى بدأت الناجية بلوم نفسها لأول مرة.
    - هل كان ذلك بعد حدث صادم أم أنه مستمر منذ فترة طويلة؟
    - هل قادها شخص آخر إلى الاعتقاد بأن الخطأ خطأها؟
  - حاولي تحديد نمط اللوم الذات. فقد تلوم الناجية نفسها على أشياء أخرى غير العنف القائم على النوع الاجتماعي. الفتى انتباهها إلى هذا الأمر إذا ما ظهر خلال أي اجتماع.

### الخطوة 2: تنقيف الناجية حول الأسباب النفسية للوم الذات بعد تجارب العنف القائم على النوع الاجتماعي

- تقفي الناجية حول أسباب حدوث لوم الذات وكيف يمكن لمحفزات التوتر النفسي الاجتماعي والتجارب الصادمة أن تحفز لوم الذات. الجني للقصص والأمثلة لمساعدتها على الفهم.
- اشرحي الفرق بين نمطي التفكير: تفكير لوم الذات مقابل التأمل الذاتي (أي، التفكير في خيارات المرء، وتصرفاته، ومشاعره). تشمل أمثلة ذلك ما يلي:
    - لا يمكنني فعل أي شيء/أنا عديمة الفائدة مقابل ارتكبت خطأ/بذلت ما في وسعي
    - هذا خطأي مقابل لسنت مسؤولة عن سلوكه العنيف
  - يرتبط تفكير لوم الذات بسلوك لوم الذات وإيذاء الذات (على سبيل المثال، الجرح، وضرب الذات، وتعاطي المخدرات، إلخ).
  - قد يظهر لوم الذات في صورة النقد الشديد للذات. حيث يفترض بعض الناس أن لوم أنفسهم سيساعدهم على التعلم والتصرف بصورة أفضل في المرة القادمة. ومع هذا، غالباً ما يتسبب ذلك في شعورهم بالخزي، مما يمنع الدماغ من التفكير بوضوح والتعلم. يمكن للطف مع الذات عندما نرتكب الأخطاء وتبني نظرة أكثر توازناً لمن هو المسؤول أن يكون مفيداً.
  - إذا كانت الناجية في علاقة مؤذية، ساعدها على تحديد كيفية تأثير هذه العلاقة عليها. فقد لا تكون الناجية مدركة أنها في علاقة مؤذية. في هذه الحالة، قد يكون من المفيد إجراء محادثة حول العلاقات الصحية والتواصل الصحي. راجعي دورة العنف، ودولاب السلطة والسيطرة، ودولاب المساواة مع الناجية وناقشيهن معها، إذا كان ذلك مناسباً.
  - غالباً ما يعاني من يلومون أنفسهم من الأفكار المتطفلة والصعبة (على سبيل المثال، الخزي، أو القلق، أو الوحدة).

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والجديدة

- ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة.
- يرتبط لوم الذات المزمن بتدني القيمة الذاتية وعدم الثقة في الذات. فساعدني الناجية على تعزيز قيمتها الذاتية وقدرتها على الإيمان بمرورتها وقوتها (على سبيل المثال، بأنشودة، أو ترنيمة، أو العناية الإيجابية بالذات، أو كلمات الأحياء، أو الصلاة)
  - استخدمي تقنية إعادة الهيكلة المعرفية، لتوليد فكرة أكثر توازناً بديلة عن تلك التي تلوم الذات. يمكن لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية أن تكون مفيدة خصوصاً إذا كانت الناجية تنتهج نمط التفكير بالأبيض والأسود. ما يعني أن تفكير الناجية يتسم بالاستقطاب. فقد تفكر الناجية التي تلوم نفسها بطريقة مزمنة في أشياء، مثل "أنا أفضل دائماً"، أو "لا يمكنني فعل أي شيء بصورة صحيحة أبداً"، أو "أنا مخطئة دائماً"، أو "يعرف الأخرى أكثر مني دائماً". فيما لو كان ثمة شيء غير مثالي، فإنها تتصور أن كل شيء سيء (انظري قسم "إعادة الهيكلة المعرفية").

- يمكن أن تساعد تقنية اليقظة الذهنية الناجيات في البداية على إدراك متى يلمن أنفسهن. مع ذلك، فإن هذا الوعي يجب أن يكون دون إطلاق الأحكام. وقد تكون التسمية مفيدة: "هذه فكرة من أفكار لوم الذات".
- ساعدي الناجية على مقاطعة لوم الذات بالإلهاء (على سبيل المثال، تشغيل أغنية، أو الذهاب في نزهة، أو الاتصال بصديقة) أو تقنية الارتكاز.
- استخدم التأكيدات. ما الذي تريد أن تؤمن به الناجية عن نفسها؟ اطلبي من الناجية بدء الصباح بتكرار التأكيدات (على سبيل المثال، "أنا امرأة قوية تتعلم كيف تحلم مجدداً. أنا صابرة").
- ذكري الناجية بعوامل حمايتها (انظري نشاط شجرة الحياة في الملحق (ب) أو نشاط خط الحياة في الملحق (ج)).
- اطلبي من الناجية تحديد شخصين أو ثلاثة أشخاص من أحبائهم يمكنهم تذكيرها بمواهبها. وليس من الضروري أن يكون هؤلاء الأحياء على قيد الحياة أو موجودين معها بشحمهم ولحمهم. ويمكنك أن تطلبي من الناجية "تخيل ما قد يخبرونك به".
- أظهر التعاطف للناجية. وشجعيها على إيجاد طرق لتكون لطيفة مع نفسها عندما تلاحظ فكرة من أفكار لوم الذات. يمكنها أن تحاول إخبار نفسها في صمت أنها ليست وحدها في المعاناة التي تمر بها في حياتها، وأن الآخرين يعانون أيضاً. كما بوسعها أن تضع يدها على قلبها وتسال نفسها "ما الذي أحتاج إلى سماعه الآن لأعتبر نفسي عن اللطف؟" وقد تكون ثمة عبارة ما تمسها وتؤثر فيها في موقفها المحدد، مثل:
  - فلاعطي نفسي التعاطف الذي أحتاج إليه
  - فلاتعلم أن أتقبل نفسي كما أنا
  - فلاسمح نفسي
  - فلاأكن قوية
  - فلاأكن صابرة<sup>22</sup>

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- استكشفي الأشياء التي تتعلمها الناجية من الجلسة.
  - اطلبي من الناجية تحديد استراتيجيتين يمكنها القيام بهما لتقليل لوم الذات.
  - جربي التقنيات ذات الصلة مع الناجية عن طريق لعب الأدوار.

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية ملاحظة متى يُثار لوم الذات لديها، والوقت من اليوم، ومن حولها، وبماذا تشعر وفيه تفكر، وأين تكون عندما تبدأ في لوم ذاتها.
- ❖ اطلبي من الناجية مشاركة ما تعلمته في هذه الجلسة مع شخص تثق به.

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعقدي جلسة متابعة مع الشخص للتحقق مما إذا كانت خطة عمل الاستراتيجيتين قد ساعدته.
- استعرضي ما كان عليه أسبوع الناجية. واستكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار.
  - ناقشي أي صعوبات أو عقبات واجهتها الناجية وأثرت على قدرتها على ممارسة التقنيات.
  - أعدي صياغة التقنيات التي علمتها للناجية وكيفية أو علميتها تقنيات جديدة تساعد على التنفيس عن العواطف القوية.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- ما هي بعض التحديات الفريدة التي تواجهها في العمل مع الناجيات اللاتي يلمن أنفسهن؟
  - لماذا برأيك يلوم العديد من الناجيات ذاتهن في مجتمعك الثقافي؟
  - ما الذي تعلمته من الناجيات السابقات عن التعامل مع لوم الذات؟

#### الجنس والحميمية

توضح هذه الورقة الخطوات التي يتعين على أخصائية الحالات اتباعها لمساعدة الناجيات فيما يتعلق بمشاكل تمس بالحميمية والجنس يمكن الاطلاع على المعلومات الأساسية المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية بعد هذا القسم لدعم أخصائيات الحالات عند مناقشة هذه الموضوعات.

<sup>22</sup> المصدر: نيف، كيه. استراحة التعاطف مع الذات. <https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break>

يتمثل أحد ردود الفعل الشائعة الناجمة عن الصدمة بعد تعرض شخص ما لعنف جنسي في عدم الثقة في الآخرين، والخوف منهم، وتجنبهم. يغير هذا الشكل المحدد من أشكال العنف كيفية فهم الناجية لجسدها، والآخرين، والجنس، والحميمية الجسدية والعاطفية وتعاملها مع هذا كله.

تشمل بعض المخاوف الشائعة التي تشعر بها الناجيات ما يلي:

- تجنب ممارسة الجنس أو الخوف منها
- التعامل مع الجنس باعتباره التزام
- صعوبة الثقة بالآخرين
- الشعور بمشاعر سلبية، مثل الغضب، أو القرف، أو الإحساس بالذنب تجاه اللمس
- صعوبة في الشعور بالإثارة الجنسية أو الشعور بالأحاسيس الجسدية، أو الشعور بالألم
- الشعور بالانفصال العاطفي أو عدم الحضور ذهنياً أثناء ممارسة الجنس
- التفكير في صور وأفكار جنسية متطفلة أو مزعجة
- الانخراط في سلوكيات جنسية قهرية أو غير مناسبة
- مواجهة صعوبة في إقامة علاقة حميمة أو الحفاظ عليها

قد يصعب على أخصائيات الحالات والناجية التحدث عن الجنس والحميمية. ومن المهم أن نستكشف هذا الجزء من حياة الناجية برفق.

**الميل الجنسي والهوية الجندرية** يشير الميل الجنسي إلى الانجذاب العاطفي، والرومانسي، و/أو الجنسي تجاه الآخرين. ويتراوح الميل الجنسي، على طول سلسلة متصلة، من الانجذاب لأشخاص من جنس أو نوع اجتماعي مختلف إلى الانجذاب الحصري لأشخاص من الجنس أو النوع الاجتماعي ذاته. وتستخدم حالياً مجموعة واسعة من المصطلحات لمخاطبة الأشخاص متنوعي الميول الجنسية والإشارة إليهم، وهي تختلف من سياق لآخر ومن شخص لآخر أيضاً. وتشمل بعض المصطلحات الشائعة المستخدمة غيري/مغاير الميول الجنسية (الشعور بالانجذاب العاطفي، أو الرومانسي، أو الجنسي لأشخاص من نوع اجتماعي أو جنس مختلف)، ومتلي/مثلية (الشعور بالانجذاب العاطفي، أو الرومانسي، أو الجنسي لأشخاص من الجنس أو النوع الاجتماعي نفسه)، ومزدوج الميل الجنسي (الشعور بالانجذاب العاطفي، أو الرومانسي، أو الجنسي لكل من الرجال والنساء، أو لأي هوية جندرية).

تشير الهوية الجندرية إلى إحساس الشخص الداخلي بما هو نوعه الاجتماعي، والذي قد يكون أو لا يكون الجنس ذاته المحدد له عند الولادة، ويشير التعبير عن النوع الاجتماعي إلى الطريقة التي يعبر بها الشخص عن هوية نوعه الاجتماعي خارجياً من خلال السلوك، أو الملابس، أو تصفيف الشعر، أو الصوت، أو الخصائص الجسدية، التي تختلف باختلاف السياق وتستند إلى الأعراف والمعتقدات الثقافية السائدة لما يعنيه أن يكون المرء من نوع اجتماعي معين.

يشير مصطلح مجتمع الميم إلى الأشخاص يعرفون أنفسهم على أنهم "مثليات ومثليون ومزدوجو الميل الجنسي ومغايرو الهوية الجنسانية وحاملو صفات الجنسين". ويستخدم كمصطلح شامل لوصف مجموعات متنوعة من الأشخاص الذين لا يتوافقون مع المفاهيم التقليدية أو المتوارثة لأدوار النوع الاجتماعي للذكور والإناث. وفي كل سياق، يجب أن تتأكد أخصائيات الحالات من أنهن على دراية بالمصطلحات التي من المناسب استخدامها وتلك التي تُعتبر مهينة ويجب تجنبها. وعندما تعملين مع أحد أفراد المجتمع الميم وتجهلين المصطلح الواجب عليك استخدامه، فاسأليه ببساطة.

يتعرض أفراد مجتمع الميم حول العالم للقتل أو العنف المدفوع بالكراهية—بما في ذلك مختلف أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي، والتعذيب، والاحتجاز، والتجريم، والتمييز في الوظائف والسكن والرعاية الصحية والتعليم—بسبب التنوع الحقيقي أو المتصور لجنسهم، أو ميلهم الجنسي، أو هويتهم الجندرية. وقد يتعرضون للإساءة والرفض أيضاً من أسرهم. يمكن لأخصائيات الحالات أن تعرض على الناجيات المنتميات لمجتمع الميم، في المكتب أو عبر الهاتف، توفير مساحة آمنة، خالية من العنف والتمييز، حيث يمكنهن التعافي. وأفراد مجتمع الميم موجودون في كل مجتمع في كل بلد، بما في ذلك المجتمعات الريفية والحضرية. وقد يختلف ظهورهم داخل المجتمعات المحلية. والترحيب بالناجيات لمشاركة جنسهن، وميولهن الجنسية، وهويتهم الجندرية المتنوعة مع أخصائيات الحالات أمر بالغ الأهمية لتقديم مساعدة فعالة. يخشى العديد من الأشخاص إبلاغ أخصائيات الحالات بأنهم من مجتمع الميم بسبب خوفهم من التمييز، أو انتهاك السرية، أو منعهم من الحصول على الخدمات. ضمان السرية أمر شديد الأهمية لكسب الثقة على أفراد مجتمع الميم الشعور بأنه هناك من بين أخصائيات الحالات من لن تشارك معلومات خاصة مع أفراد الأسرة أو المجتمع المحلي. يمكن أن تساعد أخصائيات الحالات أفراد مجتمع الميم على فهم عوامل الحماية والمرونة التي يتمتعون بها والتي ساعدتهم على النجاة والعيش على الرغم من التحديات الموجودة في المجتمع.

من المهم أن تدركي أولاً بصفتك أخصائية حالات المعتقدات، والممارسات، والسياسات الشائعة الموجودة في مجتمعك المحلي التي قد تضر بأفراد مجتمع الميم وتنتهك حقوقهم (الإنسان الخاصة بهم. ثم فكري في معتقداتك وسلوكياتك أنت تجاه الأشخاص من مختلف هويات النوع الاجتماعي والميول الجنسية. فقد تؤمن أخصائيات الحالات بمعتقدات تمييزية تغير الطريقة التي يتحدثن بها إلى الأشخاص المنتمين لهويات معينة وتقديم الدعم لهم، مع احتمالية التسبب في ضرر لهم، وإهمال مخاوفهم، ومعاملتهم على نحو غير متساو مع الآخرين

(انظري قسم "الاستخدام الثقافي لهذه الوحدة وتكييفها" في الجزء 1). ويمكن أن يعقد هذا العمل مع الأشخاص ممن تختلف هويات نوعهم الاجتماعي أو ميولهم الجنسية عن هوية الأخصائية الاجتماعية أو ميلها، لا سيما عند مناقشة الجنس والحميمية. تسعى أخصائية الحالات إلى التعامل مع الناجيات بالتساوي وبمهنية، بغض النظر عن المعتقدات الشخصية والمجتمعية. يمكن لأخصائيات الحالات أن يتناقشن فيما ما إذا كان ذلك يشكل عائقاً أمامهن (على سبيل المثال، أثناء الإشراف) وكيف يمكنهن تثقيف أنفسهن لتكن قادرات على العمل مع أشخاص قد يختلفون عنهن.

\*انظري الجزء 4 من المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، وجزمة التدريب الخاصة بمجتمع الميم الصادرة عن المنظمة الدولية للهجرة،<sup>23</sup> وموارد من المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين لاكتساب المزيد من الفهم للعمل مع أفراد مجتمع الميم.<sup>24</sup>

### الخطوة 1: تقييم أسباب ضيق الناجية فيما يخص الجنس/الحميمية وتحديدتها (استخدام مقياس الضيق)

- يعني التقييم طرح الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم أسباب شعورها بالضيق حيال الجنس والحميمية.
- خلق الأمان. على الناجية أن تؤمن لك كي تحدثك عن الجنس والحميمية. ففكري فيما هي الأشياء التي تحتاج إليها الناجية لتشعر بالأمان.
  - اطرحي الأسئلة عن مشاعر الناجية ومعتقداتها الأساسية حول الجنس (على سبيل المثال، الجنس لا يفيد إلا شخصاً واحداً أو الجنس التزام). على سبيل المثال، "ما رأيك في الحميمية والجنس؟ هل هما شيئان تستمتعين بهما أم يمثلان تحدياً لك؟"
  - حددي معتقداتها الأساسية حول الجنس والحميمية.
  - اسألي الناجية: عما إذا كانت هذه المعتقدات موجودة لديها دائماً؟ وكيف تغيرت بسبب تجارب العنف الجنسي؟
  - حددي الأفكار والمشاعر المؤلمة المحددة المتعلقة بالجنس والحميمية وضعي قائمة بها.

### الخطوة 2: تثقيف الناجية حول ردود فعل الضيق لديها تجاه الحميمية والجنس

- تثقيف الناجية حول الطرق التي يمكن أن تؤثر بها التجارب الصادمة على الحميمية والجنس. الجني للقصص والأمثلة لمساعدة الناجية على الفهم.
- ذكري الناجية بأن العنف الجنسي تترتب عليه آثار نفسية، وعاطفية، وروحانية، وجسدية.
  - يختلف رد فعل كل ناجية تجاه العنف الجنسي. فبعض الناجيات يعبرن عن عواطفهن ويخبرن الآخرين على الفور بما حدث بينما تفضل أخريات الاحتفاظ بمشاعرهن في الداخل والانتظار لأسابيع، أو أشهر، أو سنوات قبل أن يشاركنها. والبعض الآخر لا يشاركن قصتهن أبداً. ما من استجابة صحيحة.
  - اشرحي للناجية أنه من الطبيعي أن يكون لديها مذكرات بالتجربة أو محفزات لها. فالمحفزات أو الذكريات، أو ذكريات الماضي تعيد الناجية إلى حالة الصدمة الأصلية وتتسبب في تعرضها لعواطف، أو أعراض جسدية، أو أفكار طاغية.
  - قد تؤدي المحفزات إلى أن تشعر الناجية أو تتصرف بالطريقة ذاتها مثلما فعلت أثناء الحدث الصادم أو بعده مباشرة لأن الدماغ لا يفرق بين ما حدث في ذلك الوقت وما يحدث حولها الآن. ومن المهم مساعدة الناجية على تحديد محفزاتها (انظري قسم "تحديد المحفزات").
  - من الطبيعي أن تكون هناك ردود فعل تلقائية وسلبية تجاه أي نوع من اللمس، مثل استرجاع الذكريات، أو نوبات الهلع، أو الحزن، أو التجمد. وردود الفعل هذه غير مرغوب فيها ومزعجة، ومع هذا، فإنها يمكن أن تتضاءل بمرور الوقت ومع التعافي. وقد يكون الأمر أصعب إذا كانت الناجية قد واجهت صعوبات في التعامل مع المشاعر الجنسية والحميمة قبل تجربتها غير المرغوب فيها.

### الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والجديدة

- ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة
- ناقشي الطرق التي تتعامل بها الناجية حالياً مع الحميمية والجنس.
  - استكشفي ما إذا كان تفهم أساسيات الجنس.
  - ما هي الأشياء الصعبة؟
  - ما هي الأشياء الممتعة؟
  - استكشفي كيف تشعر حيال جسدها.
  - هل يجب أن تكون قادرة على الشعور بالمتعة الجنسية؟

<sup>23</sup> <https://lgbti.iom.int/lgbti-training-package>

<sup>24</sup> <https://emergency.unhcr.org/entry/221506/lesbian-gay-bisexual-transgender-and-intersex-lgbti-persons>

- استكشفي قائمة الأفكار والمشاعر المؤلمة المحددة (أو المعتقدات الأساسية) للناجية حيال الجنس والحميمية (وضعت في الخطوة 1).
- ساعدي الناجية على التفكير فيما قد يكون شعورها حيال الجنس إذا لم تكن قد تعرضت أبداً للإساءة أو الاعتداء الجنسي. وضعي في اعتبارك كيف تريد التفكير في الجنس والشعور حياله في المستقبل.
- وساعديها على تحديد المحفزات. ذكريها بأن المحفزات يمكن أن تكون أي شيء كان موجوداً قبل تجربة الاعتداء الجنسي، أو أثناءها، أو بعدها. تنشيط المحفزات من خلال حاسة أو أكثر من الحواس الخمسة، البصر، والسمع، واللمس، والشم، والتذوق (على سبيل المثال، أغنية معينة، أو رائحة البسكويت، أو زجاجة كحول).
- ساعدي الناجية على لعب دور نشط في نشاطها الجنسي. وساعديها على التواصل مع شريكها حول شعورها، وتفضيلاتها، وما لا تحب، وما يجعلها غير مرتاحة، ورغباتها. وقد تكون هذه تجربة جديدة عليها، لكنها طريقة لتشعر من خلالها بالميزيد من السيطرة.
- إذا أثرت صدمة الناجية بفعل محفز ما أثناء العلاقة الحميمة مع شريكها، فيمكنها أن تناقش معه ما تحب أن يفعله عندما يحدث رد الفعل التلقائي هذا (على سبيل المثال، التوقف عما يفعله، أو ضمها، أو التحدث إليها، إلخ). يمكن للناجية أيضاً أن تطلب من شريكها الانتباه للعلامات التي تدل على حدوث رد فعل تلقائي لديها وإيقاف النشاط الجنسي أو استخدام البدائل المتفق عليها على الفور.
- اقترحي عليها فكرة أخذ وقت مستقطع من الجنس حتى تشعر بأنها مستعدة. فقد يسمح لها هذا بإعادة التعرف على جسدها والشعور بالارتياح مع شريكها دون ضغط الجنس.
- شجعي الناجية على أخذ الوقت الذي تحتاج إليه وإيجاد وتبرئتها الخاصة بما يتعلق بالحميمية والجنس. فمن الضروري أن تشعر بالسيطرة.
- علمي الناجية ممارسة تقنيات الارتكاز إذا ما أثارها محفز ما، مثل الآتي: تقنية ارتكاز الأشياء الخمسة (انظري قسم "تقنيات الارتكاز").
- سمي 5 أشياء يمكنك رؤيتها حولك
- سمي 5 أشياء يمكنك الشعور بها الآن (قدمالك على الأرض أو قميص ناعم الملمس)
- سمي 5 أشياء يمكنك سماعها الآن (التلفاز أو العصافير بالخارج)
- سمي 5 أشياء يمكنك شم رائحتها الآن

#### الخطوة 4: وضع خطة عمل

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- اسألني الناجية عما تعلمته من جلسة اليوم.
  - اطلبي من الناجية اختيار ثلاث استراتيجيات يمكنها القيام بها للشعور بمزيد من التمكين والسيطرة فيما يتعلق بالجنس والحميمية.
  - جربي التقنيات ذات الصلة مع الناجية عن طريق لعب الأدوار.
  - اعطيها واجبات منزلية.

#### عينة عن واجبات منزلية

- ❖ اطلبي من الناجية التفكير فيما شعرت أنه مربك، أو صعب، أو محفز للصدمة في محادثة اليوم وكتابته، أو التفكير فيه، أو التحدث مع شخص موثوق به في حياتها عن أفكارها.
- ❖ ما الذي تعلمته من مقدمات الرعاية لها، أو أصدقائها، أو المجموعات الروحانية و/أو الثقافية عن الجنس والحميمية؟ ما رأيها فيما تعلمته؟

#### الخطوة 5: متابعة خطة العمل

- اعقدي جلسة متابعة مع الناجية للتحقق مما إذا كانت خطة عمل الاستراتيجيات الثلاثة قد ساعدتها وناقشي التحديات، والنجاحات، وكيفي أي تقنيات جديدة من أجلها.
- استعرضي ما كان عليه أسبوع الناجية. واستكشفي أي أسئلة، أو مخاوف، أو أفكار.
  - ناقشي أي صعوبات وأعيدي صياغة التقنيات أو كيفيها لتناسب حياة الشخص.

#### الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف تجاربك الشخصية بصفتك أخصائية حالات، ومعتقداتك، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهك في التعامل مع هذا الموضوع.
- ما شعورك حيال التحدث عن الجنس والحميمية؟
  - هل هذه المحادثة صعبة عليك؟ إذا كان الأمر كذلك، لماذا؟
  - كيف تؤثر الأدوار الجندرية على كيفية التحدث عن الحميمية والجنس والتعبير عنهما مع الناجيات؟

- ما الاستراتيجيات التي تستخدمونها لجعل الناجيات يشعرون بالأمان للتحدث عن موضوع حساس؟ ما الاستراتيجيات التي جعلت الناجيات يشعرون بعدم الأمان؟
- فكري في أفضل محادثة أجريتها مع إحدى الناجيات عن الجنس والحميمية.
- ما العناصر المحددة التي جعلتها الأفضل؟

#### معلومات الصحة الإيجابية<sup>25</sup>

##### ما هي الصحة الإيجابية؟

الصحة الإيجابية، حالة من الرفاه الجسدي، والنفسي، والاجتماعي الكامل وليس مجرد غياب المرض أو السقم في جميع المسائل المتعلقة بالجهاز التناسلي، ووظائفه، وعملياته. تعني الصحة الإيجابية قدرة الأشخاص على التمتع بحياة جنسية آمنة ومُرضية وبالقدرة على الإنجاب وحرية تقرير ما إذا كانوا سيفعلون ذلك، ومتى، وكم مرة.<sup>26</sup>

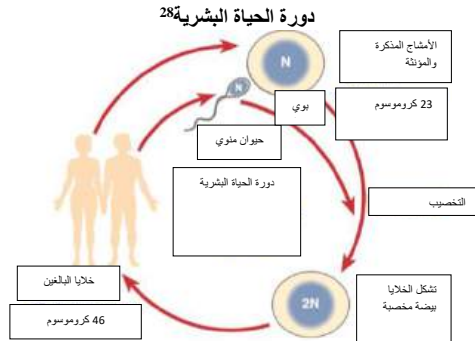
##### الصحة الجنسية

الصحة الجنسية، أمر أساسي للصحة العامة ولرفاه الأفراد، والأزواج، والأسر وللتنمية الاجتماعية والاقتصادية للمجتمعات المحلية والبلدان. وتتطلب الصحة الجنسية، عند رؤيتها من منظور إيجابي، نهجاً محترماً وإيجابياً تجاه الجنس والعلاقات الجنسية، وإمكانية التمتع بتجارب جنسية ممتعة، وأمنة، وخالية من الإكراه، والتمييز، والعنف.<sup>27</sup>

##### ما هو الإنجاب؟

الإنجاب هو العملية التي تنتج بها الكائنات الحية كائنات حية مثلها. تنطوي عملية الإنجاب البشرية على نوعين من الخلايا الجنسية، أو الأمشاج. يلتقي المشيج الذكر، أو الحيوان المنوي، والمشيج المؤنث، أو البويضة أو البويضة، في الجهاز التناسلي للأنثى. وعندما يخصب (يلتقي) حيوان منوي ببويضة، يُطلق على هذه البويضة المخصبة اسم: اللاقحة. تمر اللاقحة بعملية التحول إلى مُضغعة وتتطور لتصبح جنيناً. والجهاز التناسلي الذكري والجهاز التناسلي الأنثوي كلاهما ضروريان للتكاثر.

PICTURE 13:



##### الجهاز التناسلي الأنثوي

- يمكن الجهاز التناسلي الأنثوي النساء من إنتاج البويضات (البويضات)، وممارسة العلاقات الجنسية، وحماية البويضة المخصبة وتغذيتها حتى يكتمل نموها، والولادة. ويشتمل على عدة أجزاء.
- يشتمل الجهاز التناسلي الأنثوي على مجموعة من الأعضاء الموجودة في أسفل البطن والحوض.
  - يُطلق عليه الجهاز التناسلي لأنه يدعم نمو الطفل ونمائه.
  - الجهاز التناسلي مسؤول أيضاً عن الدورة الشهرية التي يُطلق عليها الطمث.
  - الرحم، وهو المكان الذي ينمو فيه الجنين أو الطفل. وهو عضو أجوف على شكل كمثرى له جدار عضلي.

<sup>25</sup> مقتبسة من مؤسسة نيومرس، 2020. <https://kidshealth.org/en/teens/female-repro.html>

<sup>26</sup> <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health>

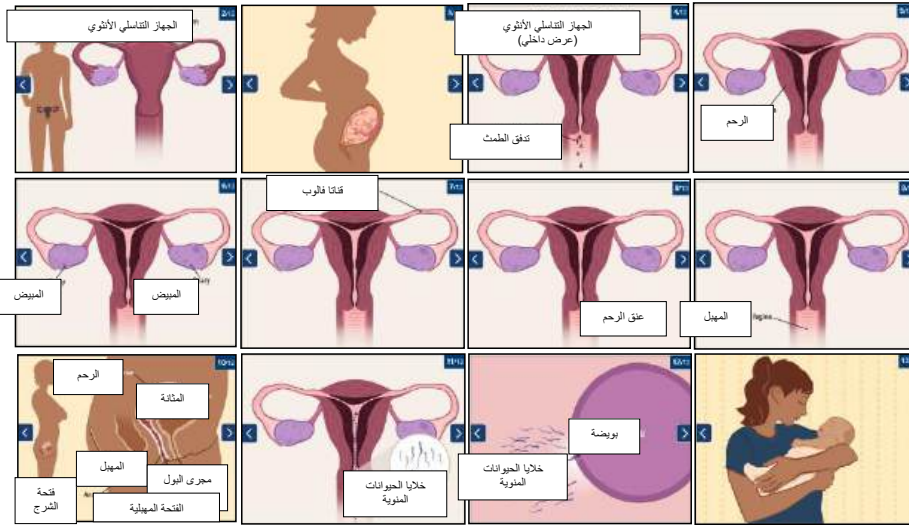
<sup>27</sup> <https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab>

<sup>28</sup> <https://9305391https://slideplayer.com/slide>

- ثمة **مبيضان**، وهما موجودان على جانبي الرحم. وينتج المبيضان البويضات والهرمونات مثل الأستروجين والبروجسترون. تساعد هذه الهرمونات الإناث على النمو وتمكّن النساء من إنجاب الأطفال. يطلق المبيضان بويضة كجزء من الدورة الشهرية. وتسمى عملية إطلاق البويضة بالإباضة. وتكون كل بويضة صغيرة الحجم، حوالي عُشر حجم بذرة الخشخاش.
- تتجه **قناتا فالوب** من الرحم إلى المبيضين. وأثناء الإباضة، يُطلق أحد المبيضين بويضة إلى قناة فالوب المجاورة له.
- **عنق الرحم** هو الجزء السفلي من الرحم الذي يفتح في المهبل. وأثناء الولادة، يتمدد عنق الرحم بمقدار 10 سم ليتمكن الطفل من الانتقال من الرحم عبر المهبل ويخرج إلى العالم.
- **المهبل** قناة تربط الرحم بالجزء الخارجي من الجسم. يقع مدخل المهبل في الجزء الخارجي من الجسم. ويُطلق عليه الفتحة المهبلية.
- **الفتحة المهبلية** فتحة تقع بين ساقَي المرأة أسفل مجرى البول (حيث يخرج البول) وفوق فتحة الشرج (حيث يخرج البراز).
- أثناء ممارسة الجنس، تنتقل الحيوانات المنوية عبر المهبل إلى الرحم وقناتي فالوب. وفي قناة فالوب، يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة التي انطلقت من المبيض أثناء الإباضة.
- وإذا خصبت خلية حيوان منوية بويضة الأنثى، فيكون ذلك الخطوة الأولى في عملية الإنجاب (الحمل).
- إذا سار كل شيء على ما يرام، يُولد طفل في غضون تسعة أشهر.

#### PICTURE 14:

#### الجهاز التناسلي الأنثوي<sup>29</sup>



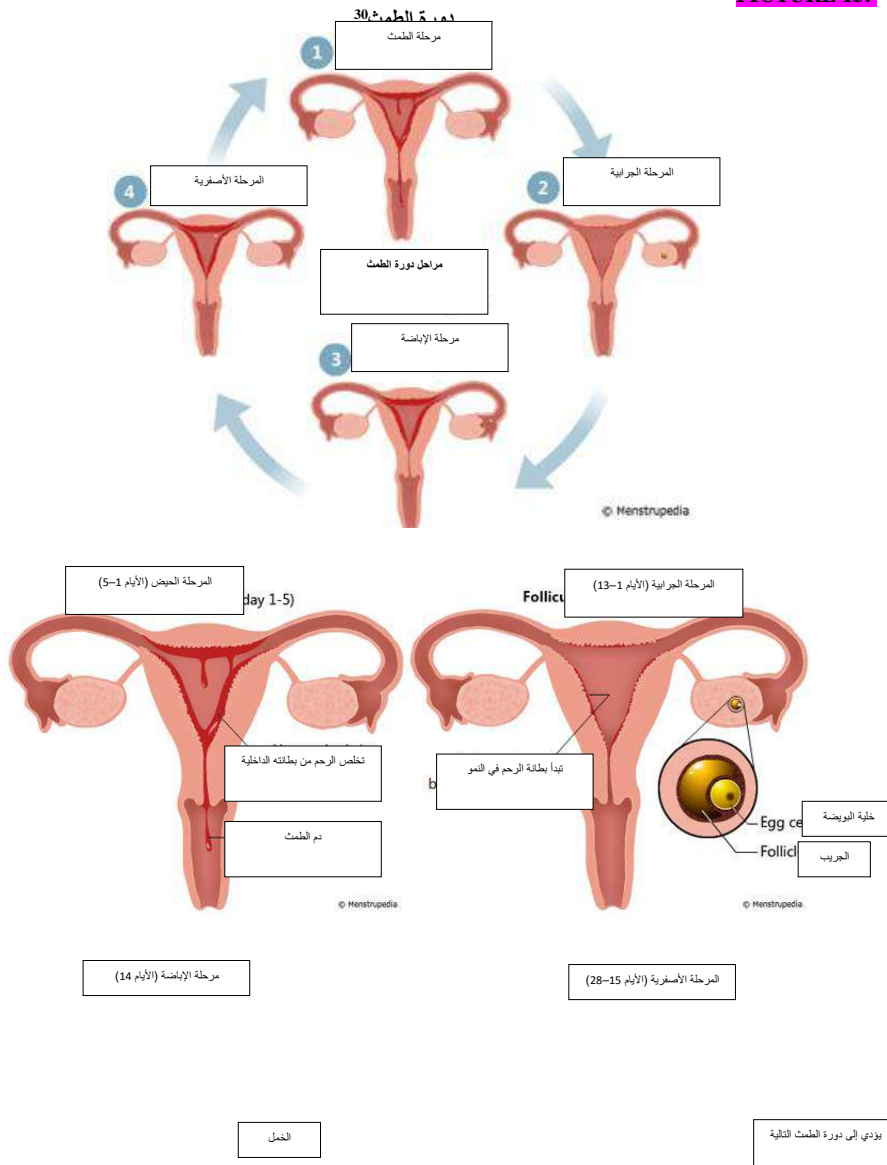
#### دورة الطمث

يرسل المبيض بويضة صغيرة إلى إحدى قناتي فالوب مرة واحدة في الشهر تقريباً أثناء الإباضة. وإذا لم تُخصب البويضة في قناة فالوب، فإنها تغادر الجسم بعد ذلك بأسبوعين تقريباً عبر الرحم، وهذا هو الطمث. ويجتمع الدم والأنسجة من البطانة الداخلية للرحم لتكوين تدفق الطمث. ويستمر ذلك من 3 إلى 5 أيام بالنسبة لمعظم الإناث. من الشائع أن تشعر النساء والفتيات بالتعب في الأيام التي تسبق دورتيهن الشهرية، وتظهر عليهن أعراض جسدية ونفسية، مثل الانتفاخ، والإرهاق، وآلام الظهر، والتهاب الثديين، والصداع، والإمساك، والإسهال، والانفعال، وصعوبة التركيز والتعامل مع الإجهاد.

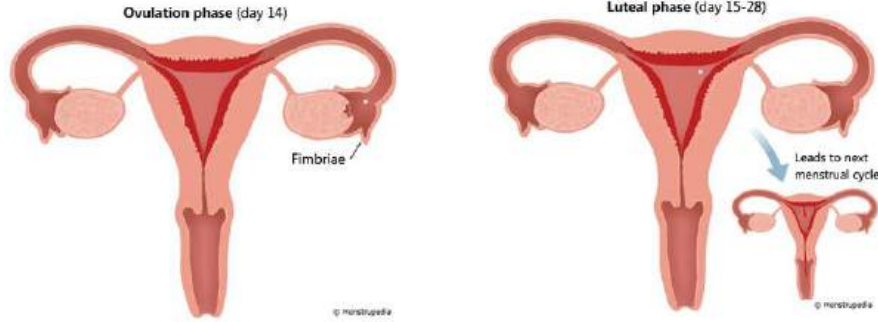
يحدث حمل ويستمر الحمل لمدة 280 يوماً، أي حوالي تسعة أشهر، إذا خصبت البويضة.

<sup>29</sup> مؤسسة نيمورس، 2020. <https://kidshealth.org/en/teens/female-repro.html>

PICTURE 15:



<https://www.menstrupedia.com/articles/physiology/cycle-phases> 30



## الانشقاق

توضح هذه الورقة الخطوات الواجب أن تتبعها أخصائية الحالات لمساعدة الناجيات فيما يخص الانشقاق.

يُعرّف الانشقاق في واحد من تعريفاته بأنه حالة عقلية تنطوي على فصل الذكريات، أو المشاعر، أو الأفكار، أو الإحساس بالذات وعدم التواجد ذهنياً في الوقت الحاضر. ويتعرض له العديد من الناس في مرحلة ما من حياتهم. والانشقاق الطفيف الذي يتعرض له معظم الناس، بمن فيهم الأفراد العقلانيون والأصحاء، كناية عن نسيان تجربة شائعة، مثل إغلاق الباب. فالحدث متكرر للغاية في الحياة اليومية لدرجة نسيان حالة محددة من إغلاق الباب. قد تمثل فترات الانشقاق المستمرة، أو المتكررة، أو الممتدة، أعراضاً تشير إلى مشكلة صحية نفسية أكبر، مثل الاضطراب الانشقاقي. وقد يتخذ الانشقاق شكل أحلام اليقظة، أو الشرود الذهني، أو جمود نظرة العينين، أو التصرف بصورة مختلفة، أو استخدام نبرة صوت مختلفة أو إيماءات مختلفة، وتبدل العواطف أو ردود الفعل تجاه حدث ما، مثل الظهور بمظهر الخوف والجبن ثم التحول إلى الغضب. وقد تقول ناجية يحدث لها انفصال أنها أحياناً ما تشعر بأن جسدها غير حقيقي، أو أنها موجودة خارج جسدها. أو قد تذكر أن كل شيء حولها يبدو ضبابياً أو غير حقيقي، بالإضافة إلى مواقف أخرى تبدو غريبة، كأن تجد نفسها في مكان ما لكنها لا تتذكر كيف وصلت إلى هناك أو تجد لديها أشياء لا تتذكر أنها اشترتها. يحدث الانشقاق خارج نافذة تحمل الناجية. تعاني العديد من الناجيات من الانشقاق بسبب تجاربهن الصادمة.

قد تفسر المجتمعات والثقافات المختلفة هذه الأعراض ذاتها بطريقة أخرى، والأمر عييه يسري على مصطلحات مختلفة لوصفها. وقد تكون هناك تدخلات غير نفسية تُستخدم لمعالجة الانشقاق (على سبيل المثال، الاحتفالات الروحية أو الدينية).

على الرغم من ضرورة معالجة الانشقاق المرضي من جانب أخصائية، إلا أنه ثمة طرقاً مختلفة يمكن بها لأخصائية الحالات دعم الناجيات اللاتي يعانين من مشكلات تتعلق بالانشقاق. اتبعي الخطوات الخمسة التالية لدعم الناجيات اللاتي يعانين من الانشقاق.

### الخطوة 1: تقييم محفزات الانشقاق وتحديدها

يعني التقييم طرح العديد من الأسئلة والتفكير مع الناجية لمحاولة فهم ما يحدث لها ولماذا تعتقد أنه يحدث.

تذكر أن الحواس المختلفة ربما كانت مرتبطة بالاعتداء الجنسي أو الجسدي (الروائح المختلفة، مثل العطور أو الكحول، أو كيف يلمسهن شخص ما، إلخ). استكشفي بحذر.

- ابدي بتعليق متعاطف حول تقديرك لاستعداد الناجية لمناقشة أمور مؤلمة معك.
- حددي أسباب انشقاق الناجية (أي، المحفزات) واستخدمي مقياس الضيق لتقييم حدثه.
- اطلبي من الناجية أن تذكر ما إذا كان بإمكانها تذكر ما قد وقع قبل الحدث المسبب للانفصال.
- اسألها عن مشاعرها وأفكارها قبل الحدث.
- اسألها عن نظامها الغذائي وأسلوب حياتها (كوني حساسة للسياق). فقد تكون تعاني من حالة من "الشرود الذهني" إذا لم تكن تتناول ما يكفي من الطعام والشراب، لذلك من المهم معرفة ما إذا كانت هذه هي المشكلة الأساسية أم أنها مرتبطة بالمشكلة التي دفعتها إلى الحضور للحصول على الخدمات التي تقدمها.
- اسألها الناجية عما تعتقد أنه أسباب حدوث ذلك (استبدي أي اعتقادات دينية/ثقافية).

## الخطوة 2: تثقيف الناجية حول الانشقاق

تثقيف الناجية حول أسباب حدوث الانشقاق، ودور مسببات التوتر النفسي الاجتماعي، والتجارب الصادمة. الجني للقصص والأمثلة لمساعدتها على الفهم.

- يتعرض الناس لتجارب مسببة للانفصال عندما تحاول أجزاء من دماغهم الحفاظ على سلامة أجسادهم. وقد يكون ذلك مرتبطاً بوضع المقاومة أو الهرب الذي يتخذه عندما يعتقدون أنهم ربما يكونون في خطر، حتى وإن لم يكونوا في خطر في الوقت الحاضر، لكنهم يثابرون بفعل محفزات من أحداث في الماضي. هذه ردود فعل طبيعية تجاه التجارب المجهدة.
- تؤدي المحفزات إلى أن تشعر الناجيات من العنف الجنسي أو تتصرفن بالطريقة ذاتها مثلما فعلن أثناء الحدث الصادم أو بعده مباشرة لأن الدماغ لا يفرق بين ما حدث في ذلك الوقت وما يحدث حولهن الآن. ومن المهم مساعدة الناجية على تحديد محفزاتها (انظري قسم "تحديد المحفزات").
- من الطبيعي أن تكون هناك ردود فعل تلقائية وسلبية تجاه أي نوع من اللمس، مثل الانشقاق، أو استرجاع ذكريات الماضي، أو نوبات الهلع، أو الحزن، أو التجمد. وردود الفعل هذه غير مرغوب فيها ومزعجة، ومع هذا، فإنها يمكن أن تتضاءل بمرور الوقت ومع العمل والتعافي.

## الخطوة 3: مناقشة استراتيجيات التأقلم الحالية والاستراتيجيات الجديدة

ناقشي الاستراتيجيات التي تستخدمها الناجية بالفعل ثم شاركي استراتيجيات جديدة (المفيدة للناجية فحسب).

تشمل بعض الاستراتيجيات الممكن استخدامها للمساعدة في التأقلم مع الإجهاد والقلق الذين قد يحفزان الانشقاق ما يلي:

- الحصول على القسط الكافي من النوم كل ليلة.
- اتباع نظام غذائي متوازن.
- ممارسة أنشطة بدنية منتظمة (يمكن أن تساعد التمارين البدنية بطرق عدة).
- استخدام تقنيات الاسترخاء للمساعدة في التأقلم مع الإجهاد.
- تحديد المحفزات وتجنبها أو إدارتها.
- ممارسة تقنيات الارتكاز التي يمكنها أن تساعد في إرجاع الناجية إلى اللحظة الحالية. وغالباً ما تكون هذه هي الاستراتيجية الأكثر فعالية لمعالجة الانشقاق أثناء حدوثه.
- انتبهي لعلامات الانشقاق لأنه من الممكن التعرض له دون إدراك ذلك. والتغيرات المزاجية المفاجئة، وصعوبة تذكر الناجية للتفاصيل الشخصية عن نفسها وحياتها، والشعور بالانشقاق كلها علامة تدل على أنها ربما تعاني من الانفصال. لاحظي متى تظهر هذه العلامات وانتبهي للمحفزات المحتملة.

إذا بدأت الناجية في الانشقاق أثناء اجتماع ما، يمكن لأخصائية الحالات المساعدة في إرجاعها إلى اللحظة الحالية بأن تتأدبها باسمها، أو تذكرها بالمكان الموجودة فيه وباليوم/الوقت، أو تطلب منها الإمساك بمقعدها، أو تطلب الترتيب على رجليها أو دفع قدميها في الأرض، أو تطلب منها تسمية أشياء ذات ألوان محددة في الغرفة، أو تطلب منها الوقوف والتحرك في المكان، أو تستخدم تقنيات الارتكاز الأساسية الأخرى.

ساعدي الناجية على تتبع علامات الانشقاق والانتباه لها لأن الناجيات قد يفصلن دون أن يدركن ذلك. والتغيرات المزاجية المفاجئة، وصعوبة تذكر الناجية للتفاصيل الشخصية عن نفسها وحياتها، والشعور بالانشقاق كلها علامة تدل على أنها ربما تعاني من الانفصال. لاحظي متى تظهر هذه العلامات وانتبهي للمحفزات المحتملة.

## القلق والعواطف المؤلمة الأخرى

- عندما تشعر ناجية ما بالخوف والقلق، يستيقظ جسدها بالخوف والقلق بقولان للجسد "استيقظ. استعدي. فأي شيء قد يحدث. لست آمنة".
- ساعدي الناجية على أن ترخي جسدها باستخدام تمارين الارتكاز والاسترخاء (انظري قسمي "الاسترخاء" و"الارتكاز").
- تبادل الأفكار معها حول الطرق التي يمكن أن تشعر من خلالها بأمان أكبر عن طريق (1) حل المشكلات (انظري قسم "حل المشكلات") أو (2) استخدام ممارسات الحماية الروحية/الثقافية (على سبيل المثال، صلوات الحماية أو التمانم).
- ضع خطة للتعافي مع الناجية. وهذه الخطة عبارة عن ثلاثة أشياء يمكن للناجية فعلها إذا ما شعرت بأن محفزاً ما يثيرها بطريقة تؤدي عادةً إلى الانشقاق.
- علمي الناجية كيف تتنفس عن أفكارها وعواطفها المؤلمة عندما تظهر (على سبيل المثال، بالكتابة، أو التحدث إلى صديق، أو الصلاة، أو الغناء).
- اطلبي من الناجية استخدام تقنية إعادة الهيكلة المعرفية للتعامل مع الأفكار المؤلمة (انظري قسم "إعادة الهيكلة المعرفية").

**الخطوة 4: ضعي خطة إذا لاحظت أنها تُثار بفعل المحفزات/إذا لاحظت أنها تبدأ في الانفصال (انتهي إلى أنه ليس من الممكن دائماً أن يلاحظ الشخص ذلك بمفرده)**

- ضعي خطة بحيث يمكن دمج المعرفة والمهارات الجديدة في حياة الناجية.
- اشرحي للناجية أهمية وضع روتين يومي لتبنيه جسدها وعقلها إلى أنها ليست في تجربة الماضي الصادمة. ينبغي لها تجربة هذه الطقوس حتى تثبت كنمط منتظم.
  - اعلمي مع الناجية لتحديد ثلاثة أشياء:
    - شيء واحد مفيد ستواصل فعله لمساعدتها عندما تلاحظ أن محفزاً ما يثيرها.
    - سلوك واحد يمنعها من التمهّل عندما تلاحظ أن محفزاً ما يثيرها ستتوقّف عن فعله.
    - تقنية واحدة جديدة ستبدأ القيام بها إذا لاحظت حدوث انشغاق.
  - جرّبي أي تقنيات جديدة مع الناجية بطريقة لعب الأدوار.
  - أعطي الناجية واجبات منزلية لتكملها قبل الجلسة التالية التي ستعقدونها معها، وتأكدي من المتابعة خلال الجلسة التالية (ساعديها على التوصل إلى حلول، إذا كانت هناك تعقيدات).

**عينة عن واجبات منزلية**

- ❖ اطلبي من الناجية أن تلتزم من أحيائه مشاركة ثلاثة أشياء يفعلونها لتهدئة أنفسهم.
- ❖ اطلبي من الناجية التمرن على تخيل أو تصوّر موجه متفق عليه (انظري قسم "الاسترخاء"). على أخصائية الحالات تجربة ذلك أثناء الجلسة مع الناجية بطريقة لعب الأدوار.
- ❖ اطلبي من الناجية ممارسة تقنيات الاسترخاء المرتكزة والمفضلة لديها.

**الخطوة 5: المتابعة**

- اعقدي جلسة متابعة لمناقشة التحديات والنجاحات وإعادة صياغة التقنيات وتكييفها للناجية.
- استكشفي التحديات وما كان مفيداً.
  - حلّي المشكلات مع الناجية لفهم أسباب تعثرها وكيفي التقنيات الحالية أو اقترحي تقنيات جديدة ومارسها معها.

**الخطوة 6: التأمل: أسئلة التأمل الذاتي/الإشراف**

- استخدمي هذه الأسئلة (فردياً أو تحت الإشراف) لاستكشاف التجارب الشخصية لأخصائية الحالات، ومعتقداتها، وأفضل الممارسات، والتحديات التي تواجهها في التعامل مع هذا الموضوع.
- فكّري في العلاجات أو الممارسات التقليدية السائدة في ثقافتك أو في ثقافة الناجية والتي تيسّر الارتكاز والاسترخاء عند ظهور المحفزات.
  - فكّري في الناجيات السابقات اللاتي عانين من مشكلات فيما يخص الانشغاق وما الذي ساعدهن على التمهّل قبل أن تثيرهن المحفزات وينفصلن.
  - فكّري في حياة الناجية بالتفصيل. وفكّري في الأسباب العديدة المحتملة التي تمنعها من البقاء في اللحظة الحالية (تذكّري أنه غالباً ما تكون هناك أسباب أكثر مما تدرك الناجيات).

## الملحقات

### الملحق (أ): اختبار الحالة النفسية<sup>31</sup>

اختبار الحالة النفسية كناية عن المعادل النفسي للفحص البدني. يوفر هذا الاختبار تقييماً سريعاً لمستوى الضيق والأداء لدى الناجية. يشجع أخصائيات الحالات على ملاحظة أربعة جوانب أساسية عن كُتب: المظهر، والسلوك، والمشاعر، والكلام. على سبيل المثال، أحياناً ما يخبرك أي تغيير في الطريقة التي تتحدث أو تمشي بها الناجية بأشياء أكثر من الكلمات التي تقولها.

على أخصائيات الحالات اعتماد اختبار الحالة النفسية كأداة تقييم موجزة أثناء كل تفاعل مع الناجية. ما من أسئلة يجب طرحها على الناجية، بل الأحرى أنه يمكن أن تسترشد به أخصائيات الحالات فيما تلاحظه.

### اختبار الحالة النفسية

#### المظهر العام

1. **المظهر (العمر):** هل تبدو الناجية أصغر أم أكبر من عمرها الزمني؟
2. **الموقف:** الود، أو التعاون، أو العدائية، أو اليقظة، أو الارتباك، أو التواصل البصري، أو الوفاق، أو اللامبالاة، إلخ؟
3. **الجسد:** طويلة، أو قصيرة، أو نحيفة، أو ممتلئة الجسم؟
4. **الملابس:** مناسبة للعمر، والموسم، والسياق، والمناسبة؟ نظيفة، ومرتبة، ومهتمة بالتفاصيل، وبالية، ومنسقة؟ هل الألوان فاتحة، أم باهتة، أم كئيبة؟
5. **النظافة الشخصية:** هل تبدو الناجية نظيفة، أم متسخة، أو غير مستحمة؟ معتنية بنفسها؟ أنيقة، أم متسخة، أم حسنة المظهر؟
6. **الرائحة:** العرق، أم الكحول، أم العطور، أم الكولونيا، أم غسول الحلاقة؟
7. **تعبيرات الوجه:** هل تبدو الناجية حزينة، أم مرتبكة، أم قلقة، أم خائفة أم عابسة أم متحمسة، أم متهتجة، أم مشغولة، أم ضجرة، أم مرتابة، أم مبتسمة، أم مستجيبة، أم مهتمة، أم حيوية، أم خاوية، أم مذهولة، أم متوترة؟
8. **التواصل البصري:** غير مباشر، أم ثابت، أم عابر، أم محقق، أم محقق، أم لا يوجد تواصل بصري؟

#### السلوك

1. **طريقة المشي:** سريعة، أم بطيئة، أم مترددة، أم منحنية الوضعية، أم متناقضة الخطى، أم راقصة، أم طبيعية، أم مترنحة، أم غير منسقة؟
2. **المصافحة:** حازمة، أم ضعيفة، أم دافئة، أم باردة، أم مقاومة، أم ثقيلة، أم رافضة، أم مطولة، أم مغرية؟
3. **الحركات غير الطبيعية:** التجهم، أم التشنجات اللاإرادية، أم الرعشات، أم النقر بالقدمين، أم فرك اليدين، أم السلوك النمطي، أم التصنع والتكلف، أم التظاهر، أم قضم الأظافر، أم حركات المضغ، أم الحركة الصودية (التكرار أو التقليد اللاإرادي لأفعال شخص آخر)؟
4. **وضعية الجسد:** منحنية، أم مسترخية، أم جامدة، أم مهتزة، أو متراخية، أو حركات غريبة، أو متصنعة، أو جائمة، أو منتصبة.
5. **سرعة الحركات:** مفرطة النشاط، أم بطيئة، أم متباطئة، أم مهتاجة؟
6. **تنسيق الحركات:** غريبة، أم خرقاء، أم رشيقة، أم متعتره؟

#### المشاعر

1. **ملانمة المشاعر:** ملانمة أم غير ملانمة للموقف. متناقضة/متناغمة؟
2. **نطاق الشعور:** مفعم بالحيوية، مسطح، أم طبيعي، أم متبلد، أم سطحي، أم مقيد؟
3. **الموقف تجاه أخصائيات الحالات أثناء المقابلة:** صريح، أم منفتح، أم دافئ، أم خائف، أم متشكك، أم عدائي، أم غاضب، أم مراوغ، أم مرح، أم لعوب، أم إغرائي، أم حذر، أم ودود، أم لطيف، أم متملق، أم سلبي، أم خجول، أم حميمي أكثر من اللازم، أم تعاوني، أم منسحب؟
4. **مزاج أو مشاعر محددة تم ملاحظتها أو الإبلاغ عنها:** الحزن، أو الانفعالية، أو الغضب، أو الخوف، أو الندم، أو النشوة، أو التعاسة، أو الارتباك، أو التفاؤل، أو التفاؤل، أو اليأس، أو الاكتئاب؟
5. **مستوى القلق:** بسيط، أم متوسط، أم شديد، أم حاد؟

<sup>31</sup> مقياس من ريتشارد ليمان © 1995 .www.testandcalc.com

## الكلام

1. سرعة الكلام: سريع، أم بطيئ، أم عادي؟
2. تدفق الكلام: متردد، أم مسهب، أم مثرثر، أم متقطع، أم متلثم، أم إيقاعي، أم متشنج، أم يتسم بوقفات طويلة، أم نسي؟
3. شدة مستوى الصوت: مرتفع، أم ناعم، أم عادي، أم هامس، أم صائح، أم غير مسموع؟
4. درجة وضوح الكلام: واضح، أم متلثم، أم متمتم، أم الدغ، أم مشوش، أم مناسب، أم غير متماسك؟
5. حيوية الكلام: مفعم بالحيوية، أم ممل، أم رتيب، أم طبيعي، أم انفعالي، أم مضغوط، أم قوي؟
6. الكم أو العدد: تجيب عن الأسئلة فحسب، أم تعطي معلومات، أم شحيحة، أم صامتة، أم مسهية، أم متكررة؟

## الملحق (ب): شجرة الحياة

### لماذا يُنفذ نشاط شجرة الحياة مع الناجيات؟

نشاط شجرة الحياة نشاط يساعد الناجيات على تذكر عوامل الحماية الموجودة لديهن. عوامل الحماية عبارة عن المهارات، والصفات، ونقاط القوة، والقدرات، والعلاقات، والقيم، والتجارب التي تمنح الشخص إحساساً بأن الحياة جديرة بالعيش. يمكن أن تكون عوامل الحماية داخلية أو خارجية. وهي تساعد الناجيات على التغلب على أزمات الحياة الصعبة. فلأسف، غالباً ما تنسى الناجيات أهمية مواردهن وقوتها، لا سيما في اللحظات التي يحتجن إليها بشدة، أي عندما يشعر بأن مثقلات بالعواطف.

يكتسب الإقرار بعوامل حماية الناجية أهمية بالغة؛ لكون هذه الأخيرة قد تساعد الناجية على فعل ما يلي:

- رؤية الجوانب الإيجابية لحياتها
- عدم التركيز على التجارب والجوانب السلبية فحسب
- الشعور بالتواصل مع العالم
- زيادة القيمة الذاتية والثقة بالنفس
- التعرف على الطرق الممكنة للخروج من وضع يائس
- الشعور بأن بإمكانها الوثوق بشيء ما وأن الأمر يستحق الاستمرار
- تذكر أن هناك أناس يحبونها ويحتاجون إليها

### نشاط شجرة الحياة

يمكن القيام بنشاط شجرة الحياة فدياً مع الناجيات أو مع مجموعة منهن. المواد اللازمة: قطعة ورق، أو أقلام تلوين/طلاء، أو مجرد قلم جاف/رصاص، أو صورة لشجرة قديمة بها أغصان مكسورة (لا تزال حية).

1. اعرضي صورة شجرة قديمة أوراقها متساقطة وأغصانها مكسورة. سيكون للشجرة جذور غير مكسورة، وعلى الرغم من وجود أوراق متساقطة وأغصان مكسورة، فإن هناك أيضاً بضعة علامات بسيطة تدل على وجود حياة جديدة، مثل برعم زهرة صغيرة بادئ في النمو من أحد أجزاء الشجرة وتماز تتدلى من الأغصان المتبقية.
2. اطرحي هذا السؤال على الناجية: "ماذا تترين؟"
3. ثم هذا السؤال: "هل لا تزال الشجرة شجرة على الرغم من فقدان أوراقها؟". أشيري إلى أن الشجرة لا تزال كذلك لأن قلبها الداخلي لا يزال موجوداً ولا يزال بداخلها قلب شجرة أو روحها.
4. وأشيري إلى الأغصان المقطوعة وقولي للناجية: "ما الذي يمكن أن يعنيه هذا؟ قد تشعر كل شخص بأن جزءاً منا قد قُطع. فعندما نفقد أشخاصاً نحبيهم، قد نشعر بأن جزءاً منا مفقوداً. وغالباً، نعاني أيضاً من إصابات جسدية دائمة، وما هو نشعر معه بأننا قد فقدنا جزءاً اعتدنا أن نكونه. وقد بعانين أيضاً من إصابات عاطفية، وهي التي وإن كان الناس لا يستطيعون رؤيتها، قد تجعلنا نشعر بأننا قد فقدنا قطعة من أنفسنا".
5. اطرحي هذا السؤال على الناجية: "ما علاقة هذا بمشاعرك؟" تعاطفي معها وأقري بما تقول.
6. أشيري إلى جذور الشجرة: واطرحي هذا السؤال على الناجية: "ما الوظائف التي تؤديها الجذور؟" تعطي الجذور التغذية للشجرة؛ فالجذور هي الأساس، وتساعد الشجرة على أن تبقى واقفة، إلخ.
7. أشيري إلى شجرة الحياة: اطرحي هذا السؤال: "كيف لا تزال الشجرة تنتج الثمار، على الرغم من أن أغصانها مكسورة؟" لا يزال للشجرة جذور تبقى حية وقادرة على استخلاص العناصر الغذائية لإنتاج الثمار، فحتى وإن قُطع غصن ما، فيمكنه أن ينمو مرة أخرى ويستمر في إنتاج الثمار.
8. اطرحي هذا السؤال على الناجية: "ماذا عنك، كيف تشبهين الشجرة؟" ادعي الناجية إلى رسم شجرتها الآن.
9. اشرحي ما يمثل كل جزء من الشجرة للناجية:
  - الجذور: من أين تأتي، وأسلافك، وتاريخ عائلتك.
  - الأرض: من أنت، وأين أنت، وحياتك في الوقت الحاضر، مثل الروتين والأنشطة اليومية والأجزاء المهمة من حياتك اليومية.
  - الجذع: نقاط قوتك، والمهارات التي تتقنها (منذ متى تتقنها، ومن علمك إياها، وما رأيك في مدى إتقانك لها؟)
  - الأغصان: الآمال وأحلام المستقبل
  - الأوراق: الأشخاص المميزون والأماكن، والأصوات، والروائح المميزة
  - الثمار: الهدايا التي تلقيتها في حياتك (قد تكون الهدايا ملموسة أو غير ملموسة. وقد تكون إهداءات، أو ذكريات سعيدة، أو أشياء مادية)
  - الحشرات: الأشياء، أو المشاعر، أو الأشخاص، أو الأفكار التي "تأكل" ثمارك، وأوراقك، وأغصانك، إلخ.
10. اطلبي من الشخص رسم الشجرة (باستخدام أقلام التلوين، أو ألوان مائية، أو مجرد قلم رصاص/جاف).
11. يسري إجراء محادثة مع الناجية حول ما يلي:

- a. ما شعورها عند النظر إلى شجرتها،  
 b. هل يبرز شيء ما،  
 c. راجعي ما رسمته ابتداءً من الجذور ووصولاً إلى الحشرات (واحدة تلو الأخرى)،  
 d. استكشفي كيف تشعر وكيف يمكنها تقليل "الحشرات" التي تأكل فرحتها.
12. قرري مع الناجية أين ستضعان شجرة الحياة هذه (تركها في المركز أو وضعها في مكان مميز في منزلها حيث يمكنها تذكرها). وإذا كنت تقومين بنشاط شجرة الحياة في مجموعة، فامنحي الناجيات خيار أخذ الشجرة إلى المنزل أو إنشاء "غابة الحياة" حيث يمكنهن وضع أشجارهن معاً.

#### شجرة الحياة PICTURE:16



#### الملحق (ج): خط الحياة

يمكن استخدام نشاط خط الحياة لأهداف عدة. ومن المهم للغاية أن تكون أخصائية الحالات واضحة بشأن أسباب القيام بهذا النشاط. ويمكن استخدامه لفعل ما يلي:

1. تقييم الموارد.
2. في اللقاء الأولي أو في بداية المشورة للحصول على لمحة عامة عن حياة الناجية.
3. لتقييم كيف ترى الناجية حياتها وتقدمها.
4. للتعامل مع المعاناة والصعاب على أنها أمر طبيعي.
5. لإعداد الناجية لتعلم مهارات للتأقلم مع الأحجار (الصعاب).

تحاول الناجية في هذا التمرين عمل مخطط لحياتها باستخدام حبل، وأحجار، وأزهار (إذا لم تكن هذه العناصر متاحة، فيمكن للرسم أن يحل محلها):

- **خيوط:** رمز للحياة حيث تمثل نهاية الحبل مستقبلها.

- أحجار: رموز للأحداث السيئة.
- أزهار/أوراق: رموز للأحداث الجيدة.

#### المبادئ التوجيهية

قولي للناجية "أود القيم بتمرين بسيط معك اليوم. وقد حضرت معي خيباً وأحجار وأزهار/أوراقاً. الخيط رمز لحياتك. فانظري هنا إلى حيث يبدأ الخط فهو اللحظة التي وُلدت فيها. وانظري إلى حيث أنت اليوم. هذا ماضيك وهذا يرمز إلى مستقبلك".

1. لنلق نظرة على الأحجار والأزهار. الأحجار رموز للأحداث السيئة. والأحجار الكبيرة هي الأحداث السيئة والصعبة للغاية. والأحجار الصغيرة هي الأحداث التي كانت سيئة لكنها لم تكن بسوء أحداث الأحجار الكبيرة.
2. ينطبق الأمر ذاته على الأزهار؛ فهناك أزهار صغيرة وأخرى كبيرة.
3. الآن، أريد أن أطلب منك التفكير في حياتك ووضع الأحجار والأزهار على الخيط وفقاً لما مررت به من تجارب.
4. هل تفهمين التمرين؟
5. هل لديك أي أسئلة؟
6. هل تريدين البدء الآن؟

هناك بداية واضحة (الميلاد) ثم تتبع الناجية تجاربها الحياتية وتضع الأزهار والأحجار الصغيرة أو الكبيرة على الخيط في جدول زمني. ويجب أن تكون نهاية الخيط ملفوفة (تمثل المستقبل).

يمكن لأخصائية الحالات والناجية عندئذ النظر إلى خط الحياة الذي صنعه الناجية. كما بوسعها أن تطرح هذين السؤالين على الناجية "ما شعورك وأنت تنظرين إلى حياتك ممثلة بالأحجار والأزهار؟" و"هل يفاجئك أو يغمرك شيء؟"

#### التكيفات

يمكن استخدام تمرين خط الحياة بطرق عدة. فإذا كانت أخصائية الحالات تريد استكشاف نقاط القوة التي تتمتع بها الناجية، فقد تطلب منها وضع الأزهار على اللحظات السعيدة في حياتها فحسب. ومع هذا، إذا كان هدف أخصائية الحالات التعرف على الناجية في اللقاء الأولي، على سبيل المثال، فقد تطلب منها وضع الحجار والأزهار على خط الحياة واختيار "الحجر" التي تؤثر عليها أكثر من غيرها. ولن يكون هذا هو الوقت المناسب لتناول القصة وراء الحجر بتعمق لأن العلاقة بوجه عام لم تُبنَ بما فيه الكفاية لتشعر الناجية بالأمان للمشاركة. ومحادثة افتتاحية، يمكن لأخصائية الحالات تناول ذلك في جلسات أخرى؛ فعندما تكون الناجية مرتاحة، يمكنها التحدث بعمق أكثر عن "الحجر". في الوقت الحالي، قد تعطيان الحجر اسماً محدداً، لكن دون التحدث عنها بتعمق أكبر، ولا بأس في ذلك. أطلق العنان لإبداعك. ثقي في حدسك وارجعي إلى الإشراف للحصول على الدعم.

#### 17 PICTURE تمرين خط الحياة



شيماء محمد، العراق، 2020

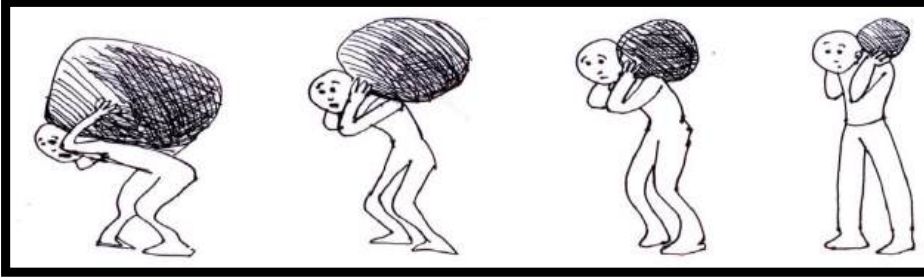
#### الملحق (د): تقييم الشعور بالضيق

على أخصائية الحالات، في بداية التعامل مع أي عَرَضٍ نفسي، تقييم كيف يؤثر العَرَضُ على الناجية وحياتها. يسمح تقييم الشعور بالضيق (أدناه) لأخصائية الحالات بما يلي:

1. فهم مدى شدة أعراض الناجية،
2. فهم مدى تأثير العَرَضِ (الأعراض) على حياة الناجية،
3. التمكن من رصد كيف تتحسن (أو تسوء) أعراض الناجية خلال عملية إدارة الحالات.

ينبغي استخدام تقييم الشعور بالضيق في قسم "التقييم" (الجزء 1) من كل ورقة من أوراق الأعراض الموجودة في الجزء 3: التعامل مع أعراض محددة. لاستخدام تقييم الشعور بالضيق، تطلب أخصائية الحالات من الناجية اختيار الصورة أو ذكر الرقم (1-10) الذي يصف على أفضل نحو مدى شدة الأعراض ومدى تأثيرها على حياتها.

#### PICTURE 18



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

#### الملحق (هـ): تمارين يقظة ذهنية

##### التنفس الواعي

اضبطي تنفسك من 4 إلى 5 دقائق يومياً وانتهي فحسب لدورة أو دورتين كاملتين من التنفس، مع ملاحظة ارتفاع صدرك ومعدتك وهبوطهما عند الشهيق والزفير.

##### شكر أفكارك

بأخذ مهارة التسمية خطوة إضافية للأمام، حاولي قول "أشكرك يا عقلي على هذه الفكرة!" أو "ها هو عقلي الجميل يصنع الأفكار مرة أخرى" عندما تلاحظين فكرة مزعجة أو لطيفة. فهذا يجلب شيئاً من الطاقة الإيجابية وموقفاً غير مطلق للأحكام يمكنه المساعدة في التخفيف من حدة فكرة أو عاطفة مزعجة. وبدلاً من ذلك، يمكنك استخدام إبداعك وتخيل الفكرة مكتوبة على الحائط - ما حجمها؟ ما اللون الذي كتبت به؟ لُوحِي لها! أو حاولي تخيل العاطفة أمامك الآن وأعطيتها شكلاً ولوناً.

##### التوجّه نحو الغرفة (الملاحظة الواعية - خارجياً)

يتمحور هذا التمرين حول النظر في جميع أنحاء الغرفة وملاحظة أن بعض الأشياء تجعلنا نشعر بأحاسيس مختلفة في أجسادنا. هل أنت مستعدة للمحاولة؟ يمكننا التوقف في أي وقت إذا أصبحت غير مرتاحة، أخبريني بذلك فحسب.

ارتاحي في مقعدك وخذي بضعة أنفاس عميقة. ولاحظي أولاً شعورك وأنت تجلسين في المقعد وكيف يدعم المقعد جسدك [واقفة]. لاحظي الراحة التي تشعرين بها في جسدك لأن المقعد يدعمك [واقفة].

الآن خذي لحظة وانظري في جميع أنحاء الغرفة واتركي عينيك تذهبان إلى حيث تريدان [وقفة]. لاحظي الأشياء التي تجذب إليها عينيك ولاحظي ما الذي يجذبهما. خذي وقتك لفعل ذلك [وقفة]. بينما تنظرين في أنحاء الغرفة، اختاري شيئاً واحداً على وجه التحديد تجذبين إليه بصرياً وركزي عليه. بينما تنظرين إليه، لاحظي ما تشعرين به في جسدك [وقفة]. لاحظي أين تشعرين بالراحة أو بأنك أكثر استرخاءً أو هدوءاً. حددتي موقع ذلك في جسدك وكيف يظهر هذا الاسترخاء أو الهدوء. ربما تشعرين دفء في صدرك، أو ربما كتفك مسترخيين قليلاً، أو ربما جعلك ذلك تبتسمين [وقفة].

لاحظي الآن ما إذا كان هناك أي شيء آخر في جسدك من حيث الاسترخاء [وقفة]؛ فمن المحتمل أنك تشعرين براحة أكبر قليلاً مما كنت عليه عندما بدأتنا، وهذا هو الأمل.

مرة أخرى، خذي لحظة وانظري في أنحاء الغرفة، مع ملاحظة بيتك ببطء والعثور على أشياء جذابة لعينيك [وقفة]. ربما تتوقفين عند شيء ممتع وتسمحين لجسدك بالاسترخاء أكثر بصورة طبيعية [وقفة]، ويمكنك إعادة تركيزك إلي عندما تكونين مستعدة لذلك.

### القوارب على النهر (الملاحظة الواعية - داخلياً)

يستوجب هذا التمرين على إغلاق أعيننا، وتصور نهر، ووضع أفكارنا، ومشاعرنا، وأحاسيسنا، وصورنا على القوارب الموجودة في النهر. هل أنت مستعدة للمحاولة؟ يمكننا التوقف في أي وقت إذا أصبحت غير مرتاحة، أخبريني بذلك فحسب.

أدعوك للجلوس في مقعدك في وضعية مرتاحة لكن مستقيمة، مع وضع قدميك على الأرض، وعدم عقد ذراعيك وساقيك، وإراحة يديك في حضنك.

اتركي عينيك تغمضان ببطء، أو إذا كان ذلك غير مريح لك، يمكنك التحديق في نقطة ما على الأرض أمامك [وقفة]. خذي نفساً شهيقي [وقفة] وزفير برفق [توقف مؤقتاً]. لاحظي صوت أنفاسك وشعورها بينما تشهقين [وقفة] وتزفرين [وقفة].

الآن، أود منك أن تتخيلي أنك تقفين على حافة نهر يتدفق برفق تراقبين تدفق المياه [وقفة]. تخيلي إحساسك بالأرض تحتك، وأصوات المياه المتدفقة، والهبة التي يبدو عليها النهر بينما تشاهدينه [وقفة]. تخيلي أن هناك قوارب خشبية صغيرة مختلفة الألوان طافية على النهر بينما تشاهدنها تطفو. هذا كل ما عليك فعله في الوقت الحالي [وقفة].

ابدئي الوعي بأفكارك، أو مشاعرك، أو أحاسيسك [وقفة]. في كل مرة تلاحظين فكرة، أو شعور، أو إحساس، تخيلي قارباً قريباً يطفو أمامك بينما تضعين الفكرة، أو الشعور، أو الإحساس على القارب ودعيه يطفو أسفل النهر. [وقفة]. افعلي ذلك بغض النظر عما إذا كانت الأفكار، أو المشاعر، أو الأحاسيس إيجابية أو سلبية، أو ممتعة، أو مؤلمة [وقفة]. حتى وإن كانت هذه الأفكار الأكثر روعة، ضعها على قارب ودعيه يطفو [وقفة]. شاهدي النهر فحسب، إذا توقفت أفكارك. من المحتمل أن تبدأ أفكارك مرة أخرى أجلاً أو عاجلاً [وقفة].

اسمحي للنهر بالتدفق بوتيرته [وقفة]. لاحظي أي دوافع لتسريع النهار وإبطائه وضعي هذه الأفكار على متن قارب أيضاً. دعي النهر يتدفق كما يريد [وقفة]. إذا كانت لديك أفكار، أو مشاعر، أو أحاسيس حيال القيام بهذا التمرين، فضعها على هذه القوارب أيضاً [وقفة]. ربما تفكرين في أن "هذا التمرين ممل" أو أن "هذا التمرين لن يساعد". ضعي تلك الفكرة على القارب واسمحي له بالتدفق أسفل النهر بصورة طبيعية.

إذا علق قارب ما أو رفض الذهاب، فاتركيه في مكانه. لفترة وجيزة، كل ما عليك فعله هو ملاحظة هذه التجربة؛ فلا داعٍ لدفع القارب بقوة أسفل النهر [وقفة]. إذا وجدت نفسك منغمسة في فكرة أو شعور، مثل الممل أو نفاذ الصبر، فاعتزفي بهما ببساطة. قولي لنفسك "ها هو شعور بالملل" أو "ها هو شعور بنفاذ الصبر". ثم ضعي هذه الكلمات على متن قارب ودعيه يطفو [وقفة]؛ فأنتب لا تغفلين شيئاً سوى ملاحظة كل تجربة ووضعها على قارب في النهر.

من العادي والطبيعي أن تفقدي تركيزك في هذا التمرين، وسيستمر ذلك في الحدوث. وعندما تلاحظين أنك تفقدين تركيزك وأنك لم تعودي تري النهر، ارجعي بذهنك فحسب إلى صورة مشاهدة القوارب على النهر [وقفة]. لاحظي النهر وضعي أي أفكار، أو مشاعر، أو أحاسيس على القوارب واتركيها تطفو برفق إلى أسفل النهر [وقفة].

أخيراً يا [اذكري اسمها]، اسمحي لصورة النهر بالتلاشي وأعيدي انتباهك ببطء إلى الجلوس في المقعد في هذه الغرفة في [اسم الموقع، وليكن المركز النسائي] [وقفة]. افتحي عينيك يا [اذكري اسمها] برفق ولاحظي ما يمكنك رؤيته هنا في هذه الغرفة معي أنا [اذكري اسمك]. لاحظي ما تسمعين. وادفعي قدميك في الأرض وتمددي. لاحظي نفسك تتمددين. أهلاً بعودتك!

### الأكل الواعي (الانغماس)<sup>32</sup>

يتضمن نشاط اليقظة الذهنية هذا شيئاً نفعله كل يوم: الأكل. في هذا النشاط، سأطلب منك أكل قطعة فاكهة أو قطعة شوكولاتة بطريقة لست معتادة عليها على الأرجح. سأعطيك تعليمات بإمساكها، وشمها، وقضمها، ومضغها، وإبتلاعها، وفي كل مرحلة، سأطلب منك ملاحظة الأحاسيس والمشاعر التي تحسّن بها. هل أنت مستعدة للمحاولة؟ يمكننا التوقف في أي وقت إذا أصبحت غير مرتاحة، أخبريني بذلك فحسب.

[ضعي قطعة صغيرة من الفاكهة وقطعة صغيرة من الشوكولاتة على طبق أو منديل أمام الناجية].

خلال هذا التمرين، قد يظهر العديد من المشاعر والأفكار. فدعها تأتي وتذهب وركزي انتباهك على التمرين. وإذا أدركت أن انتباهك قد اتجه إلى شيء آخر، سمي ما الذي شتت انتباهك كفكرة أو شعور، ثم أعيدي تركيزك إلى الطعام.

أغمضي عينيك وخذي بضعة أنفاس عميقة [وقفة]. افتحي عينيك وانظري إلى ما هو على الطاولة. لاحظي الأفكار التي تراودك. ولاحظي ما إذا كنت تشعرين بالانجذاب أكثر للفاكهة أم الشوكولاتة. ولاحظي ما إذا كان يخطر ببالك ذكريات لأوقات كان لديك فيها إحداها [وقفة]. لاحظي ما إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن الفاكهة أو الشوكولاتة.

خذي أي قطعة تشعرين بالانجذاب إليها أكثر في يديك. انظري إليها أولاً كما لو كنت عالمةً فضولية لم يسبق لها أن رأت هذا الطعام من قبل. لاحظي شكل الطعام، ولونه، وظلال ألوانه المختلفة، والجزء الذي يلمس فيه الضوء السطح، وحوافه [وقفة].

لاحظي وزن الطعام في يديك. واشعري به بين أصابعك، ويقوامه، ودرجة حرارته. ارفعي يديك إلى أنفك وشمي الطعام. لاحظي الرائحة [وقفة].

ارفعيه إلى فمك، دون قضمه، وتوقفي. وأعيدي انتباهك إلى ما يحدث داخل فمك. لاحظي اللعب حول لسانك والرغبة في قضمه.

الآن، ضعي الطعام في فمك لكن لا تمضغيه أو تتبلعيه. كيف تشعرين به؟ ماذا يحدث في فمك؟ ما المذاق أو القوام؟ حركيه حول لسانك ببطء [وقفة].

ابدئي المضغ ببطء شديد دون بلع. لاحظي أسنانك العلوية والسفلية تلامس بعضها بينما تمضغين. اشعري بالطعام يقع على لسانك. لاحظي المذاق والقوام. كوني واعية على حركة فكك والصوت الذي يحدثه المضغ، وكيف يشكل لسانك الطعام.

لاحظي الرغبة في البلع. بينما تبلعين الآن، لاحظي الحركة في حلقك والصوت الذي يصدره.

بعد أن بلعت، توقفي ولاحظي الطريقة التي يختفي بها المذاق تدريجياً من لسانك. لاحظي الرغبة في أكل النصف الآخر [وقفة]. وكيف يمكنك أكل النصف الآخر بالطريقة ذاتها بمفردك.

### المشي الواعي (الانغماس)

سنقضي بضعة دقائق في المشي وملاحظة كيف نمشي، وبينما نمشي، سأوجهك إلى ملاحظة أجزاء معينة من الجسد بينما تتحرك. هل أنت مستعدة للمحاولة؟ يمكننا التوقف في أي وقت إذا أصبحت غير مرتاحة، فمن فضلك أخبريني.

ابدئي بالوقوف، ولاحظي وزن جسدك على قدميك، وتمايلي ببطء من جانب لآخر، ومن الأمام إلى الخلف، مع الشعور بوزن جسدك على أجزاء مختلفة من قدميك وجميع العظام والعضلات التي تدعمك.

ابدئي بالمشي بوتيرة بطيئة إلى حد ما ولكنها طبيعية وامشي بطريقة المعتادة. لن نغير الطريقة التي نمشي بها. سنكون أكثر وعياً بها فحسب.

ركزي أولاً، انتباهك على باطن قدميك. ولاحظي قدمك عندما يلامس الكعب الأرض لأول مرة، ثم تتحرك قدمك للأمام على مقدمتها، ثم ترتفع لأعلى وتتحرك في الهواء. كوني واعية بمختلف الأحاسيس التي تشعرين بها في قدميك، والمساحة بين أصابع قدميك، والشعور الذي تحسّن به داخل حذائك، ونسيج جواربك.

<sup>32</sup> يمكن استخدام أي طعام أو شراب (على سبيل المثال، الشاي) لهذا النشاط، وليس عليك تقديم خيارين كما يوضح النص. وكيفية النص حسب الموارد المتاحة لك وتفضيلات الناجية للطعام الشراب.

دعي مفاصل الكاحل تسترخي. وكوني على وعي بالجزء السفلي من ساقيك وأي أحاسيس هناك. وكذلك بدرجة حرارة بشرتك والملابس التي تلمس ساقيك. كوني واعية بالعضلات الموجودة في الجزء السفلي من ساقيك والتي تعمل لمساعدتك على المشي. لاحظي ركبتيك وأي أحاسيس هناك.

ثم لاحظي فخذيك، وكوني واعية بالبشرة، ودرجة الحرارة، وملامستها لملابسك. لاحظي العضلات التي تعمل في الجزء الأمامي من الفخذين بينما تتحركين. لاحظي العضلات الموجودة في الجزء الخلفي من الفخذين.

لاحظي وركبك والعضلات المحيطة بوركبك. جربي ما إذا بإمكانك إرخائهما. حتى وإن كنت تعتقدين أنك قد أرخيتهما، أرخيهما أكثر. لاحظي كيف يغير هذا طريقة مشيك. لاحظي إيقاع مشيتك وسرعتها. لاحظي عمودك الفقري. فهو يتمايل دائماً من جانب لآخر بينما تمشين.

لاحظي تنفسك بينما تمشين وكيف يجعل صدرك ومعدتك يتحركان، دون محاولة تغييره. لاحظي كيف يتحرك كتفك على إيقاع مشيتك. دعي كتفيك يسترخيان وذراعيك يتدليان على جانبيك ويتحركان بصورة طبيعية. لاحظي حركة ذراعيك بينما يتأرجحان عبر الهواء، وأشعري بالهواء على يديك، وساعديك، والجزء العلوي من ذراعيك.

كوني واعية بعنقك والعضلات التي تدعم رأسك. أرخي عضلات فكك. أرخي العضلات حول عينيك.

لاحظي ما إذا كان أي شيء في جسدك يمدك بشعور ممتع أو مزعج. لا تحاولي تغييره، لاحظيه فحسب.

لاحظي العواطف التي تظهر. هل تشعرين بالملل؟ هل أنت سعيدة؟ هل أنت منزعجة؟ لاحظي أي عواطف فحسب دون محاولة تغييرها. مع السماح لهذه العواطف بالوجود لأنها موجودة بالفعل.

لاحظي أي أفكار تخطر ببالك. هل عقلك مشغول بالكثير من هذه الأفكار؟ أم أنه هادئ؟ هل تفكرين في أشياء غير هذا التمرين؟ أنتفكرين ربما فيما ستفعلينه بعد التدريب؟ أم تفكرين في تمرين المشي هذا؟ حاولي ملاحظة هذه الأفكار فحسب دون إطلاق الأحكام عليها، ودون محاولة دفعها بعيداً. فلا تتجاهلي أي أفكار، بل لاحظيها.

في غضون بضع ثوان، سوف أطلب منك التوقف عن المشي ويمكنك التوقف بصورة طبيعية، وليس بالتجمد فجأة في مكانك. افعلي ذلك الآن وتوقفي بصورة طبيعية. وكوني واعية بوقوف جسدك فحسب. لاحظي كيف يبدو التوقف عن الحركة. وقد يكون من الصعب بعض الشيء أن تبقى وضعية جسدك منتصبه. مجدداً، أشعري بوزن جسدك على قدميك. بالوقوف ببساطة.

### المسح الجسدي (الملاحظة الواعية)<sup>33</sup>

سوف نقضي بضع دقائق في ملاحظة ثلاثة أحاسيس مختلفة من اختياريك في جسدك. سوف أوجهك في هذا الأمر، بدءاً من إيجاد إحساس في القدمين وملاحظته ليضع دقائق، ثم فعل الشيء نفسه في الساقين، والمعدة، والظهر، وأخيراً في الجزء العلوي من الجسم. هل أنت مستعدة للمحاولة؟ يمكننا التوقف في أي وقت إذا أصبحت غير مرتاحة، أخبريني بذلك فحسب.

أغمضي عينيك أو انظري إلى الأرض، أياً كان ما تشعرين بالارتياح حياله. انتبهي لقدميك وابعثي عن أي إحساس بارز أكثر من غيره. قد يكون وخزاً، أو حكة، أو ألم، أو دفناً، أو ضغطاً. أو ربما إحساس الجوارب أو الحذاء على بشرتك. اختاري إحساساً واحداً في قدميك وخذي لحظة لملاحظته. لاحظي أين تشعرين بالإحساس، ولاحظي أين يبدأ وأين ينتهي، ولاحظي كيف هو [وقفة].

لا تترددي في تغيير وضعية جسدك، فكوني مرتاحة. الآن، حولي انتباهك لأعلى إلى ساقيك ولاحظي أي إحساس هناك. استمري في مسح جسدك بحثاً عن الأحاسيس وصولاً إلى جوهر جسدك: حتى المعدة وأسفل الظهر. هل ثمة أحاسيس تلاحظينها هناك؟ وإذا كان هناك جملة من الأحاسيس البارزة، اختاري واحداً منها فحسب. دعي الأحاسيس الأخرى تعرف أنك لاحظتها، لكنك ستنتبهين إلى واحد منها فحسب الآن. ركزي انتباهك على ذلك الإحساس الواحد. أين تشعرين به بالضبط؟ كيف يبدو؟ ربما يكون إحساساً على البشرة أو أعمق في الداخل [وقفة].

انتقلي بعد ذلك إلى الجزء العلوي من جسدك وإلى رأسك، وذراعيك، ويديك. هل تلاحظين أي أحاسيس في هذه المناطق؟ إذا لاحظت أكثر من إحساس، أفري بها وركزي على واحد منها. جربي ما إذا بإمكانك ملاحظة ذلك الشعور الواحد بفضول. لا تتجاهليه. تعامل معي معه كأنك عالمة مهتمة به للغاية. ولاحظي أين يبدأ الإحساس وأين ينتهي. كيف يبدو؟ [وقفة]

<sup>33</sup> قد يكون المسح الجسدي صعباً على العديد من الناجيات وقد ينسب لهن الإجهاد والضييق. مع ذلك، يمكنه أن يشكل ممارسة شاقية للغاية. غالباً ما قد يكون من المفيد البدء بحركة واعية (على سبيل المثال، المشي). سوف يساعد هذا الناجيات على بناء وعيهن وارتياحين للأحاسيس الجسدية الداخلية حتى يشعرن بالاستعداد للقيام بمسح جسدي رسمي بسهولة أكبر. ابنتي بمسح جسدي موجز ويمكن إطالته بمرور الوقت.

أخيراً، لنأخذ نفساً ونشعر بإحساس الشهيقة والزفير، وعندما تكونين مستعدة، افتحي عينيك أو انظري لأعلى. أنت هنا في [الموقع] معي أنا [اسمك].

#### الملحق (و): تقنيات الارتكاز والاسترخاء

#### تقنيات الاسترخاء

في كل مرة تشعرين فيها بالخوف أو القلق، يعتقد دماغك أنك في خطر، وتُفرز هرمونات التوتر في جسدك. فيما لو راودك القلق أو الخوف يوماً، فقد تؤثر هرمونات التوتر تأثيراً سلباً عليك. بحيث يمكنها رفع ضغط دمك وتجعلك تنسين أو تجددين صعوبة في التركيز.

يساعدك استرخاء الجسد والعقل على التمتع بصحة جيدة والشعور بمزيد من السيطرة والقدرة على الأداء. ويمكن استخدام تقنيات الاسترخاء أدناه في أي وقت لمساعدتك على التعامل مع الخوف أو القلق.

تتضمن هذه الورقة العديد من تقنيات الاسترخاء المختلفة التي يمكن لأخصائيات الحالات والناجيات تجربتها. بعد القيام بتمرين استرخاء أو ارتكاز، استخلصي المعلومات مع الناجية بطرح أسئلة مثل:

- كيف تشعرين وكيف يشعر جسدك؟
- هل يمكنك مشاركة القليل حول المكان الذي رحلت إليه في التصور؟
- كيف ومتى يمكنك استخدام هذا الاسترخاء في حياتك اليومية؟

#### التمارين:

##### تمرين التنفس

اطلبي من الناجية الجلوس أو الاستلقاء بارتياح.

اطلبي منها أخذ 10 أنفاس بطيئة وعميقة من بطنها. يمكنها وضع يدها على بطنها لتشعر بتمددها وتقلصها (مثل البالون ينتفخ أو يخرج منه الهواء). إذا عجزت عن التنفس من بطنها بسهولة، يمكنها التنفس من صدرها. اطلبي منها وضع يديها على بطنها/صدرها لتشعر بهما يتمددان ويتقلصان.

1. تأخذ نفساً أثناء العد 1-2-3-4-5.
2. تحبس أنفاسها مع العد 1-2-3-4-5.
3. تزفر ببطء مع العد 1-2-3-4-5.

إذا كانت تمارين التنفس الموضحة أعلاه لا تساعد الناجية على الاسترخاء، فاطلبي منها أن تحاول أن تشيق بينما تتخيل مكاناً آمناً أو رائحة، أو لوناً، أو صوتاً مفضلاً، وعندما تزفر ببطء يمكنها قول "استرخي" في صمت أو تزفر أفكارها السلبية بينما تقول "لا مزيد من القلق"، أو "لا مزيد من الخوف"، إلخ.

##### تمرين التخيل والتصوير

اطلبي من الجميع الجلوس بارتياح في مقاعدهن. وأن يغمضن أعينهن أو أن يبقينها مفتوحة، ولكن ليخفن من تحديقهن ويركزن على مكان واحد في الغرفة لا يتحرك (على سبيل المثال، الجدار، الأرض، إلخ). اشرحي للمشاركات أنه في بعض الأحيان عندما يتعرض الأشخاص لصدمة في حياتهم فقد لا يشعرون بالأمان عند إغلاق أعينهم. شغلي موسيقى هادئة تدعو للاسترخاء وخفي/أطفئي الأنوار.

##### اقرأ النص التالي:

كوني واعية لتنفسك... اسمحي لتنفسك بالتباطؤ تدريجياً... شهيق وزفير... الأن، تنفسي بعمق وتخيلي أنك تغادرين المبنى لتذهبي إلى مكان آخر، مكان هادئ.

تخيلي ما تربيته وأنت تغادرين المبنى وتبدأين رحلتك... قرري في خيالك: كيف تختارين السفر؟ سيراً على الأقدام، أم على متن حافلة، أم على متن طائرة؟ هل يمر طريقك عبر بلدة... أم أنك تغادرين بلدة مروراً بالريف...

لاحظي ما تحت قدميك وأنت تقومين بهذه الرحلة... ما الجو في ذلك اليوم؟ هل الجو دافئ أم بارد أم عاصف أم ممطر؟ الآن، على مرمى بصرك، تزين وجهتك، مكان هادئ... تخيلي كيف سيكون الحال عندما تقتربين من هذا المكان؟

لقد وصلت أخيراً. تخيلي كيف يبدو المكان الذي تهدين فيه؟ هل هو مبنى؟ هل هو في الهواء الطلق؟ انظري إلى هذا المكان. ماذا تزين حولك؟ وتحك؟ وفوقك؟ عندما تمددين يديك، ماذا تلمسين؟ اجعلي نفسك مرتاحة هنا. تخيلي لو كنت جالسة، أو واقفة، أو مستلقية؟ هل تسمعين أي أصوات في مكان الهدوء هذا؟ طيور، أو أمواج المحيط، أو موسيقى... أم أنه هادئ تماماً؟ ما رائحة مكان الهدوء هذا؟ هل أنت وحدك في هذا المكان، أم أن هناك أشخاصاً آخرون معك؟ من؟ إذا كنت تريدين دعوة شخص ما للانضمام إليك، فافعلي ذلك الآن. خذي دقيقة أخرى للاستمتاع بهذا المكان حيث يمكنك أن تشعرين بالهدوء الشديد. حان الوقت الآن لمغادرة هذا المكان، لكن تذكر أنه سيكون موجوداً دائماً، ويمكنك العودة إليه دائماً إذا كنت تريدين ذلك. لذا، القي نظرة أخيرة حولك وابدئي الآن في المغادرة. عودي بالطريقة التي أتيت بها، واسترجعي جميع أجزاء رحلتك. سيرى أو خذي الحافلة أو استلقي الطائرة، عبر الريف أو عبر البلدة، حتى تجدي طريقك للعودة إلى هذه الغرفة وإلى مكانك في هذه الغرفة، وعندما تكونين جاهزة، افتحي عينيك ببطء.

#### الاسترخاء المزوج للعضلات<sup>34</sup>

عندما تبتدئين، تدريبي في مكان هادئ لتقليل المشتتات، وتأكد من أن لديك الوقت الكافي. وعندما تتحسنين بالممارسة، سترغبين في الترتب في العديد من الأماكن المختلفة، حتى يمكنك الاسترخاء بفعالية عندما تكونين في أمس الحاجة إلى ذلك.

تذكر أن الفعالية تتحسن عن طريق الممارسة. فإذا كان هناك إطلاق للأحكام، لاحظيها، واصرفيها من ذهنك، وارجعي إلى ممارستك. وإذا أصبحت قلقة، حاولي التركيز على الشهيبي بالعد إلى 5 والزفير بالعد إلى 7 (أو الأعداد التي حددتها بالفعل للتنفس محدد السرعة)، مع التنفس طوال الوقت من معدتك حتى تتمكني من العودة إلى تقنية الاسترخاء.

الآن بعد أن أصبحت جاهزة للبدء

- اتخذي وضعية مريحة يمكن لجسديك الاسترخاء فيها. وفكي ملابسك الضيقة. استلقي أو اجلسي، على ألا تتقاطع جميع أجزاء الجسم والأقدام أي جزء أياً من الأجزاء الأخرى.
- لكل منطقة من الجسم مذكورة أدناه، اجمعي التوتر عن طريق شد العضلات. وركزي على الإحساس بالشد في تلك المنطقة وحولها. حافظي على إحساس الشد بينما تأخذين شهيقاً لمدة 5-6 ثوانٍ، ثم أطلقيه وأخرجي زفيراً.
- بينما تطلقيه، قلبي في ذهنك ببطء شديد كلمة "استرخي".
- لاحظي تغيرات الأحاسيس بينما تسترخين لمدة 10 ثوانٍ إلى 15 ثانية، ثم انتقلي إلى العضلة التالية:

- **اليدان والمعصمان:** اقبضي كلتا يديك، واسحبي قبضتيك باتجاه الرسغين.
- **أعلى وأسفل الذراعين:** اقبضي كلتا يديك، واتني كلا الذراعين لكي يلامسا الكتفين.
- **الكتفتان:** ارفعي كلا الكتفين لأعلى حتى أذنيك.
- **الجبهة:** اسحبي الحاجبين ليقتربا من بعضهما، حتى تتجدد جبهتك.
- **العينان:** أغمضي عينيك بإحكام.
- **الأنف وأعلى الخدين:** قطبي الأنف لأعلى وارفعي شفتك العلوية والخدين نحو العينين.
- **الشففتان وأسفل الوجه:** اضغطي الشفتين معاً، واجعلي حواف الشفتين تتجه نحو الأذنين.
- **اللسان والفم:** أطبقي أسنانك معاً، مع دفع اللسان نحو الجزء العلوي من الفم.
- **العنق:** ادفعي رأسك للخلف نحو المقعد، أو الأرض، أو السرير أو ادفعي الذقن لأسفل حتى الصدر.
- **الصدر:** خذي نفساً عميقاً واحبسياه.
- **الظهر:** احني ظهرك، مع ضم لوحَي الكتفين معاً.
- **المعدة:** اقبضي معدتك بقوة.
- **الردفان:** اضغطي الردفين معاً.
- **الجزء العلوي من الساقين والفخذين:** الساقان ممدودتان والفخذان مشدودتان.
- **ربلتا الساقين:** الساقان ممدودتان وأصابع القدم تشير إلى أسفل.
- **الكاحلان:** الساقان ممدودتان، وأصابع القدم تشير في الاتجاه ذاته، والكعبان إلى الخارج، وأصابع القدم ملتقة أسفلهما.

ما إن تجيدين هذه التمارين، تدريبي على شد جسمك بالكامل مرة واحدة. فعندما تشدين جسمك بأكمله، تكونين مثل الإنسان الآلي—جامدة ولا شيء يتحرك. وعندما ترخين جسمك بأكمله، تكونين مثل دمية جميع عضلاتها مسترخية.

<sup>34</sup> المصدر: لينهان، إم. (2015). نشرات وأوراق عمل تدريبات مهارات العلاج السلوكي الجدلي، الطبعة الثانية.

ما إن تتمكنين من إرخاء جميع عضلاتك، تمرني ثلاث أو أربع مرات يومين حتى تتمكني من إرخاء جسمك بالكامل بصورة روتينية بسرعة. وبالتمرن على ربط الزفير وكلمة "استرخي" بإرخاء عضلاتك، ستتمكنين في النهاية من إرخاء عضلاتك بمجرد إطلاق العنان لنفسك وقول كلمة "استرخي".

#### تمرين التمرکز

يُستخدم هذا التمرين عندما نحتاج إلى الشعور بمزيد من التواصل مع أنفسنا عندما نشعر بالضيق أو فقدان التوازن. يقع مركز جاذبيتك الجسدية على بعد بضع بوصات من سرّة البطن، لذا فإنّ اللمس الذاتي يمكن أن يساعدك حقاً في إعادتك إلى نفسك.

- ضعي إحدى يديك على أسفل بطنك والأخرى على قلبك. أو جرّبي وضع كليهما على قلبك أو كليهما على أسفل بطنك. لاحظي ما هو الأفضل بالنسبة لك.
- أغمضي عينيك للحظة إذا كنت تشعرين بالارتياح لفعل ذلك.
- لاحظي درجة الحرارة تحت يديك، ولاحظي خط الطاقة بين اليدين في محور جسمك والذي يساعدك على التمدد.
- من منتصف جسديك، استكشفي عرض جسديك، إلى الجانب الأيمن من الجسد، والجانب الأيسر، والجانبين الأمامي والخلفي. ولاحظي حفاك في شغل مساحة.
- ابقِي في هذا الوضع طالما احتجت إلى ذلك. افتحي عينيك. وذكري نفسك بأنك لسيت الوحيدة التي تشعر بفقدان التوازن أحياناً.

#### تمرين تثبيت الجسم

يُستخدم هذا التمرين لتقليل التنشيط العالي في الجسم.

- اجلسي على مقعد مع عقد كاحليك معاً.
- ضعي يديك تحت الإبطين المعاكسين.
- ضعي ذقنك على صدرك وتنفسي ببطء. وابقِي عينيك مفتوحتين أو مغمضتين، أيهما أفضل بالنسبة لك.
- لاحظي كيف يمكنك في هذا الموقف حجب ما لا ترغب لك به وخلاف ذلك، الاحتفاظ بما ترغبينه.
- ابقِي كذلك لمدة 30 ثانية على الأقل حتى تلاحظي تحولاً (على سبيل المثال، التثاوب، أو البلع، أو التنهد، أو التنفس العميق، أو ارتخاء الكتفين، أو أي استرخاء أو تمدد بالجسم).

#### الأيدي المفتوحة<sup>35</sup>

يمكن القيام بهذا التمرين بثلاث طرق مختلفة:

- الوقوف: ارخي ذراعيك من كتفيك، وأبقيهما مستقيمتين أو منحنيّتين قليلاً عند المرفقين. وأدبري يديك وهما منبسّطتين باتجاه الخارج، مع الإشارة بالإبهامين إلى جانبيك، وبحيث تكون راحتا يديك لأعلى وأصابعك مسترخية.
- الجلوس: ضعي يديك في حضنك أو على فخذيك. وأدبري يديك وهما منبسّطتين باتجاه الخارج، بحيث تكون راحتا يديك وأصابعك مسترخية.
- الاستلقاء: أدبري راحتي يديك لأعلى وأصابعك مسترخية، بينما يكون ذراعاك إلى جانبيك ويداك منبسّطتين.

#### تمرين الاحتواء:

أفي نفسك في بطانية، أو منشفة، أو وشاح. شدّيهما بإحكام حتى تشعرين بالارتياح وتشعرين كما لو أنك مقمّطة كطفلة رضية ومرتاحة للغاية. تارجحي إلى الأمام والخلف أو من جنب إلى جنب، إذا كان ذلك يشعرك بشعور رائع. ابقِي في هذا الوضع طالما احتجت إلى ذلك. يمكن لأخصائيات الحالات فعل ذلك مع أي ناجية أثناء الاجتماع أيضاً!

### تقنيات الارتكاز

تقنيات الارتكاز طرق تساعدنا على إيجاد الهدوء الداخلي من خلال "ترسيخنا" بالحاضر والواقع أو ربطنا بهما. وعندما نشعر بالناجيات بأنهن مثقلات بالأعباء، فقد ينفصلن عن الواقع في محاولة للسيطرة على مشاعرهن والبقاء في أمان. يمكن للناجيات وأخصائيات الحالات استخدام تقنيات الارتكاز عندما يشعرون بأنهن مرهقات عاطفياً، أو عندما يسترجعن ذكريات الماضي أو تراهوهن أفكار متطفلة، أو عندما يثيرهن محفز ما. من الرائع استخدام التقنيات عندما تكون الناجية خارج نافذة تحملها، سواء كانت مفرطة التنشيط أم قليلة التنشيط. تختلف تقنيات الارتكاز عن تلك التي تخص الاسترخاء. فالارتكاز أكثر فاعلية؛ إذ يركز على استراتيجيات إعادة الناجية إلى اللحظة الحاضرة. ويُعتقد أنه أكثر فعالية للتعامل مع تجارب الصدمات من تدريب الاسترخاء. يمكن تصنيف تقنيات الارتكاز إلى ثلاثة أنواع: عقلية، وجسدية، ومهدنة.

#### التمارين:

<sup>35</sup> المصدر: لينهان، إم. (2015). نشرات وأوراق عمل تدريبات مهارات العلاج السلوكي الجدلي، الطبعة الثانية.

## الارتكاز العقلي

### تمرين الحواس الخمس

- سمّي 5 أشياء يمكنك رؤيتها.
- سمّي 4 أشياء يمكنك لمسها حولك (مثل، الملمس، والأشياء، والمقعد، والملابس).
- سمّي 3 أشياء يمكنك سماعها.
- سمّي شئنين يمكنك شم رائحتهما.
- سمّي شيئاً واحداً يمكنك تذوقه.

تشجع تقنيات الارتكاز العقلي الأخرى الناجبات على فعل ما يلي:

- **وصف بيئتهن بالتفصيل** باستخدام جميع حواسهن. على سبيل المثال، "الحواس بيضاء، وهناك ساداتان، وهناك أحذية رمادية...". تصف الناجية الأغراض، والأصوات، والملمس، والألوان، والروائح، والأشكال، والأعداد، ودرجة الحرارة. ويمكنها فعل ذلك في أي مكان. على سبيل المثال، أثناء سيرها في الشارع: "أنا أسير في الشارع. سأرى المتجر الموجود على ناصية الشارع قريباً. هذه سيارات. وهذا مقعد. وهذا التقيص أزرق. والسماء زرقاء".
- **لعب لعبة "الفئات"** بمفردها. يمكنها أن تحاول التفكير في "كلمات تبدأ بحرف 'الالف'، أو أسماء 'البلدان'، أو 'الأغنيات المفضلة'، أو 'الطيور'".
- **وصف نشاط يومي بالتفصيل.** على سبيل المثال، يمكنها وصف وجبة تطهوها (على سبيل المثال، 'أولاً، أقشر البطاطس وأقطعها إلى أرباع، ثم أغلي الماء، ثم أقطع البصل...').
- **تصور صور تصنع حدوداً.** (على سبيل المثال، تغيير قناة التلفاز/الراديو إلى قناة أخرى تعرض برنامجاً أفضل أو التفكير في جدار كحاجز صد بينها وبين الألم).
- **قول عبارة الأمان:** "أسمي \_\_\_\_\_، وأنا آمنة الآن. أنا في الحاضر، لا في الماضي. أنا موجودة في \_\_\_\_\_ والتاريخ هو \_\_\_\_\_".
- **قراءة شيء، مع قول كل كلمة لنفسها.** أو قراءة كل حرف بالعكس حتى تركز على الحروف وليس على معاني الكلمات.
- **اللجوء للدعابة.** التفكير في شيء مضحك لتغيير مزاجها.
- **العد حتى 10 أو تهجئة الحروف الأبجدية ببطء.**
- **تكرار مقولة مفضلة لديها لنفسها مراراً وتكراراً** (على سبيل المثال، صلاة السكينة).

## الارتكاز الجسدي

### تمرين الوقوف

- قفي حافية القدمين، وباعدي بين قدميك بمسافة الكتفين بحيث تكونان متجهتين للأمام. استرخي وأرخي قدميك
- تمايلي ببطء من جانب لآخر، ومن الأمام إلى الخلف، مع الشعور بوزن جسدك على أجزاء مختلفة من قدميك وجميع العظام والعضلات، والأوتار التي تدعمك.
- اثني ركبتيك قليلاً وادفعي باطن قدميك في الأرض لفرد ساقيك. كرري ذلك لعدة مرات. ثم قفي في وضع مستقيم مرة أخرى.
- انقلي الوزن من ساق لآخرى ثم جدي التوازن بينهما. قفي ثابتة واستشعري قوة الجاذبية التي تبتقيك على الأرض أو تخيلها.
- خذي أربعة أنفاس عميقة وتخيلي مع كل شهيق أنك تسحبين أنفاسك لأعلى عبر باطن القدمين وإلى باقي جسدك، وعند الزفير، ترسلين هذه الأنفاس لأسفل عبر الحوض، والساقين، والقدمين إلى الأرض لتلتف حول الجذور والصخور في أعماق الأرض.

### تمرين الجلوس<sup>36</sup>

- اجلسي على مقعدك. واشعري بقدميك تلامس الأرض. واضغطي بقدمك اليسرى على الأرض، ثم باليمنى. افعلي ذلك ببطء: يسار، ثم يمين، ثم يسار. كرريه لعدة مرات.
- اشعري بفخذيك وردفيك بلامسان قاعدة مقعدك (5 ثوان). ولاحظي ما إذا كنت تشعرين بأن ساقيك وردفيك أكثر أو أقل حضوراً مما كانا عليه عندما بدأت التركيز على ساقيك.
- الآن، حوّلي تركيزك إلى عمودك الفقري. وتحسسي عمودك الفقري باعتباره خط الوسط. مددي عمودك الفقري ببطء ولاحظي ما إذا كان ذلك يؤثر على أنفاسك (10 ثوان).
- حوّلي تركيزك إلى يديك وذراعيك. وضمي يديك معاً. افعلي ذلك بطريقة تشعرين بالارتياح. وادفعي يديك معاً واستشعري قوتك ودرجة حرارتك. حرريهما وتوقفي، ثم ادفعي يديك معاً مرة أخرى. وحرري ذراعيك وأرجحيهما.

<sup>36</sup> المصدر: جاكوبسون، إدموند 1974. الاسترخاء التدريجي. شيكاغو: مطبعة جامعة شيكاغو، طبعة ميونخ الثانية

- الآن، حولي تركيزك إلى عينيكَ. وانظري حول الغرفة. ابحثي عن شيء يخبرك بأنك هنا. ذكري نفسك أنك هنا، الآن، وأنك بأمان. لاحظي كيف يؤثر هذا التمرين على تنفسك، وحضورك، وحالتك المزاجية، وقوتك.

*تمرين إمساك يد الشريك:* قفي في مواجهة شريكك. وضعي إحدى يديك على قلبه. واطلبي منه وضع إحدى يديه على قلبك. تواصل بصرياً معه إذا كنت مرتاحة لفعل ذلك. طابقا تنفسكما. اشعرا بإحساس اليد على الصدر.

*تمرين الاتكاء على الشريك:* قفي جنباً إلى جنب مع شريكك، بحيث يلامس جانب ذراعك وساقك جانب ذراع وساقه. اتكنا بلطف على بعضكما. طابقا تنفسكما. اشعرا بإحساس التلامس بين جسديكما

#### تمرين الدفع

- ابدئي بتحريك أصابع يديك وقدميك ببطء. ثم أضيفي معصميك وكاحليك، وربما تفحصي الغرفة بعينيك ببطء عندما تبدئين في تحريك المزيد من العضلات.
- قفي واقتربي من أحد الجدران. وضعي كلتا يديك على الجدار وابدئي بالدفع. لا تستندي إلى الجدار أو تتكني عليه فحسب. بدلاً من ذلك، نشطي ساقيك في وضعية قوية يعمل فيها الذراعان، والساقان، والجذع. وارتكزي بكعبيك وثبتي ذراعيك.
- جرّبي الدفع بطرق مختلفة، مثل دفع جانب جسديك باتجاه الجدار أو دفع ظهرك أو رديك باتجاهه.
- لاحظي عضلاتك، وتنفسك، وطاقتك بينما تفعلين هذا.

*تمرين إمساك الرأس:* بيد واحدة، امسكي بظهر الرأس عند الجزء العلوي من العنق. وضعي راحة اليد الأخرى على جبهتك. أغمضي عينيكَ أو اتركيهما مفتوحتين. وابقى هنا طالما كنت تشعرين بالارتياح و/أو حتى تلاحظين تغييراً.

#### تمرين تقويم الظهر

- نحمل أنفسنا بعمودنا الفقري. قد نتفاعل مع الخطر بحني عمودنا الفقري، ويؤثر هذا على وضعية أجسادنا. بتغيير وضعية جسدنا، نعطي أنفسنا نقاط قوة جديدة ونتمكن من احتواء تجاربنا وإدارتها بسهولة أكبر. كما نعطي أنفسنا ظهراً أقوى ونعيد التواصل مع مواردنا الجسدية.
- احني صدرك وظهرك. ولاحظي ما تشعرين به. توقفي. كيف يؤثر هذا على تنفسك؟ توقفي مجدداً. كوني واعية لمشاعرك ومزاجك. توقفي. كوني واعية بجسديك. توقفي. كوني واعية لأفكارك. الآن قولِي: "أنا سعيدة!" قولِي مجدداً: "أنا سعيدة!" هل تشعرين بالسعادة؟ هل يشعرك القول بأنك سعيدة بشعور جيد؟
  - الآن، مددي عمودك الفقري ببطء حتى تشعرين بالارتياح. عدلي وضعيتك وجرّبي غيرها حتى تشعرين باستقامة عمودك الفقري وتمدده بصورة طبيعية. كوني واعية بشعورك الآن. كوني واعية بتنفسك. توقفي لخمس ثوان. كوني واعية لمشاعرك ومزاجك. توقفي. كوني واعية بجسديك. توقفي. كوني واعية لأفكارك. توقفي. الآن قولِي: "أنا حزينة!" قولِي ذلك عدة مرات. "أنا حزينة!" هل تشعرين بالحزن؟ هل يشعرك القول بأنك حزينة بشعور جيد؟

#### عناق الذات

- وضعي راحة يدك اليمنى على الجانب الأيسر لجسديك، تحت الإبط ببضع بوصات. وضعي راحة يدك اليسرى على أعلى ذراعك الأيمن.
- اضغطي برفق أو ببساطة دعي يديك تترتاحان في مكانهما.
- أغمضي عينيكَ أو اتركيهما مفتوحتين. وابقى هنا طالما كنت تشعرين بالارتياح و/أو حتى تلاحظين تغييراً.

#### تربيّات الفراشة

- وضعي راحة يدك اليمنى على كتفك الأيسر. وضعي راحة يدك اليسرى على كتفك الأيمن.
- اختاري جُملة سنقويك. على سبيل المثال: "أنا مُساعدة جيدة بما فيه الكفاية". قولِي الجملة بصوت عالٍ أولاً وربّتي بيدك اليمنى على كتفك الأيسر، ثم بيدك اليسرى على كتفك الأيمن.
- بدلي التربيّات. وقومي بعشر تربيّات إجمالاً، خمسة على كل جانب، وفي كل مرة كرري جُمليّك بصوت عالٍ.

*ضغط الجسم أو التربيّات عليه للتنبيه:* استخدم يديك إما لضغط العضلات أو التربيّات عليها في جميع أنحاء جسمك – الرأس، والوجه، والعنق، والذراعين، والظهر، واليدين، والصدر، والبطن، والوركين، والذراعين، والساقين، والقدمين. انتهبي إلى الأحاسيس

#### تمرين المرأة

- قومي بهذا التمرين مع شريك أو بمفردك أمام مرآة. ومن الرائع القيام به مع الأطفال. اطلبي من شريك (طفلك) تكرار حركاتك ونسخها. ثم يمكنكما مبادلة الأدوار بين من يقوم بدور المرأة ومن يقود.
- ابدئي بوجهك وحركي فكك وعمل تعبيرات مختلفة، والشعور بأجزاء مختلفة من الفك، وإضافة الأصوات (مثل أصوات الحيوانات)

- ثم قومي بعمل ذلك مع العينين بتصغيرهما وتكبيرهما
- ثم الأذنين، بسحب أذنيك للوراء أو عمل دوائر بهما
- ثم اللسان، بإخراج لسانك وتركه يرتخي وجعل بطنك ترتخي معه. ربما تقولين عبارات صعبة النطق بينما تمسكين بلسانك (على سبيل المثال، سالي تنبع صدف البحر على شاطئ البحر)
- ثم حركي ذراعيك، وكتفيك، ويديك. على سبيل المثال، يمكنك الرقص، أو الانسياب، أو عمل حركات السباحة، أو اللكم. وأضيفي الوركين، والساقين، والقدمين إلى الحركات. وأضيفي كلمات وعبارات عفوية، والصياح، والهمس.
- كوني مرحةً وجريبي!

#### تمرين الدندنة وعمل الصوت "فو"

اختاري الدندنة أو عمل الصوت "فو" (ينطق مثل كلمة "two" في الإنكليزية لكن مع استبدال الحرف الأول بالفاء) أو ترنيمه أخرى تفضلينها

- خذي نفس شهيق كامل برفق، وعند الزفير، دندني أو قومي بعمل الصوت كما لو كان صادراً من معدتك، كنغير. دعي النفس يخرج بصورة طبيعية تماماً، وخذي نفساً جديداً كاملاً لملم معدتك وصدرك وكرري الصوت أو الدندنة. كرريه لعدة مرات.
- اتبعي إيقاعك الخاص وركزي انتباهك على الاهتزازات التي يحدثها في معدتك.
- استرجعي الآن، ولاحظي الأحاسيس، والمشاعر، والأفكار، والصور، والتصاوير.

#### النقر الإيقاعي

في حين أن هذا التمرين يمكن أن يكون فعالاً إذا ما قمت به بمفردك، إلا أنه من الرائع أن تقومي به مع شخص آخر أكثر هدوءاً وأكثر ارتكازاً منك في الوقت الحالي. ويمكنك استخدام نبضات قلبه لمساعدتك على "تنظيم" أو "توزنة" نظامك الداخلي.

- اعثري على نبض قلبك أولاً
- انقري مع إيقاع قلبك كما هو الآن (أو إيقاع قلب شريكك) على طاوله، أو حضانك، أو طبله، أو أي سطح آخر
- ثم انقري أسرع قليلاً ولاحظي ما تشعرين به.
- ثم انقري أسرع أكثر ولاحظي ما تشعرين به مجدداً
- ثم انقري مجدداً مع سرعة نبضات قلبك الأصلية.
- ثم انقري ببطء شديد ولاحظي كيف يؤثر ذلك على مستويات الطاقة.
- جربي واعثري على سرعة تشعرين معها بأكبر قدر من الارتياح وانقري بها لفترة. ويمكنك أن تكوني مبدعة وتخلطي بين الإيقاع، أو الدندنة، أو الغناء.

تمرين شفاه الحصان: تنفسي بعمق. وعند الزفير بمعدل طبيعي، هزي شفتيك معاً، مثل الحصان، لتصدري صوتاً مثل صوت المحرك. وافعلي ذلك عدة مرات مع ملاحظة الاهتزازات في وجهك، وصدرك، ومعدتك. ولا بأس إذا ضحكك!

تشجع تقنيات الارتكاز الجسدي الأخرى الناجيات على فعل ما يلي:

- صب الماء البارد على أيديهن.
- الإمساك بمقعدهن بإحكام بأقصى ما يستطعن.
- لمس عدة أشياء حولهن: قلم، أو الأرض، أو أقدامهن. تلاحظ الناجية الملمس، والألوان، والمواد، والوزن، ودرجة الحرارة. وتقارن الأشياء التي تلمسها أيضاً: هل هي أبرد؟ أو أخف وزناً؟
- الضغط بكعوبهن على الأرض—تنبئتهما في وضع "ارتكاز" حرفياً! اطلبي منها ملاحظة التوتر المتمركز في كعبيها بينما تفعل ذلك. ولتذكر نفسها بأنها متصلة بالأرض. وإذا أردت خلع حذاءها حتى تكون قدماها ملامستين للأرض فعلياً، فقد يساعدها ذلك أيضاً (يسمح لها ذلك بتني أصابع قدميها ويعمل حركات مختلفة يعيقها الحذاء أحياناً).
- حمل غرض ارتكاز في جيوبهن—غرض صغير (على سبيل المثال، حجر صغير، أو خاتم، أو قطعة قماش) يمكنهن لمسه كلما شعرن بإثارة محفز ما لهن.
- القفز لأعلى وأسفل.
- التمدد. مد أصابعهن، أو أذرعهن، أو سيقانهن بقدر ما يستطعن ولف رؤوسهن. مد أي جزء من الجسم يحتاج إلى ذلك.
- المشي ببطء وملاحظة كل خطوة، مع قول "يمين" و"يسار" مع كل خطوة.
- أكل شيء ما. وصف النكهات بالتفصيل لأنفسهن.
- التركيز على تنفسهن. ملاحظة كل شهيق وزفير. تكرار كلمة لطيفة لأنفسهن مع كل شهيق (على سبيل المثال، شيء مفضل، أو لون، أو كلمة مهدئة مثل "أمن" أو "سهل").

#### ارتكاز التهدئة

#### خلق مساحة آمنة

- اشعري بجسدك، ورأسك، ووجهك، وذراعيك، وعمودك الفقري، ومعدتك، وردفيك، وفخذيك، وساقيك وأرجعهم. واختاري ما إذا كنت تريدين إغلاق عينيك أو إبقائهما مفتوحتين خلال هذا التمرين.
- فكّري في مكان في الماضي كنت فيه هادئة، وواقفة، وآمنة. قد يكون في الهواء الطلق، أو في المنزل، أو مكان آخر. وقد يكون مكاناً ذهبت إليه مرة واحدة أو عدة مرات، أو رأيته في فيلم، أو سمعت عنه، أو تخيلته. ويمكنك الذهاب إلى هناك بمفردك أو مع شخص تعرفينه. وقد يمثل مكاناً خاصاً، غير معروف للآخرين، ولا يمكن لأحد العثور عليه دون إذن منك. أو يمكنك أن تقرري مشاركته مع الآخرين.
- يجب أن يكون هذا المكان مناسباً لك ويلبي احتياجاتك. ويمكنك إعادة إنشائه أو تعديله باستمرار. وهو مكان مريح ومجهز بكل ما تريدينه. وكل ما تحتاجين إليه لتكوني مرتاحة موجود. وهو مكان يناسبك. ويعز لك عن كل محفز قد يكون طاعياً.
- تخيلي هذا المكان. وتخيلي أنك هناك. وخذي وقتك لاستيعابه بالتفصيل: ألوانه، وأشكاله، وروائح، وصوته. وتخيلي أشعة الشمس وأشعري بالرياح ودرجة الحرارة. ولاحظي شعورك وأنت تقفين، أو تجلسين، أو تستلقين هناك وتشعور بشرتك وجسدك بلامستهما لهما.
- كيف يشعر جسدك عندما يكون الجميع بأمان، وكل شيء على ما يرام؟ في مكانك الآمن، يمكنك أن تري، وتسمعي، وتشمي، وتشعري تماماً بما تحتاجين إليه لتشعري بالأمان. وربما تخلعين حدانك وتشعرين بإحساس المشي حافية القدمين في العشب أو في الرمال.
- يمكنك الذهاب إلى هذا المكان وقتما شئت وكلما شئت. فمجرد التفكير فيه سيجعلك تشعرين بهدوء أكثر وثقة أكبر.
- ابقِي هناك لخمس ثوانٍ إضافية. ثم استعدي للعودة إلى هذه الغرفة، واقفي عينيك، وتمددي، واطعلي ما تحتاجين إليه للعودة إلى الحاضر.

#### تصوّر سلم حلزوني.

- تخيلي أنك تهبطين درجاً حلزونياً. وتخيلي أن بداخلك درجاً حلزونياً ينتهي نزولاً إلى مركزك. وبدءاً من الجزء العلوي، اهبطي الدرج ببطء شديد، مع التعمق أكثر وأكثر داخل نفسك. لاحظي الأحاسيس.
- واستريحي بالجلوس على إحدى الدرجات أو أضئني الأنوار أثناء هبوطك، إذا كنت ترغبين في ذلك. لا تجبري نفسك على الذهاب أبعد مما تريدين. لاحظي الهدوء.
- وبينما تصلين إلى مركز نفسك، ركزي انتباهك هناك—ربما على أمعائك أو بطنك.

#### تشجع تقنيات ارتكاز التهيئة الأخرى الناجيات على فعل ما يلي:

- قول عبارات لطيفة، كما لو كنّ يتحدثن إلى طفل صغير. على سبيل المثال، "أنا شخص قوي يمر بوقت عصيب. وسأتجاوز ذلك". يجب أن تتجنب الناجية استخدام عبارات عامة. إذ يُفضّل أن تجد العبارات اللطيفة صداها في تجربة ملهمة مرت بها الناجية، لا سيما باستخدام عبارات تبدأ بضمير المتكلم "أنا".
- التفكير في الأشياء المفضلة. على الناجية التفكير في لونها أو حيوانها المفضل، أو وقتها المفضل من اليوم، أو ذكراها المفضلة.
- تخيل الأشخاص الذين يهتمون لأمرهن (إذا كان ذلك مهنياً). يمكنهن تخيل أحبائهن أو النظر إلى صورهم.
- تدكّر كلمات أغنية، أو اقتباس، أو قصيدة ملهمة تجعلهن يشعرن بتحسن.
- قول عبارة للتأقلم (تستند إلى الواقع). "يمكنني التعامل مع هذا الأمر" أو "سيمر هذا الشعور".
- التخطيط لمكافئة آمنة لأنفسهن، مثل قطعة حلوى، أو محادثة مع صديق مقرب، أو المشي في منطقتين المفضلة).
- التفكير في الأشياء التي يتطلعن إليها في الأسبوع المقبل. ربما قضاء الوقت مع صديق أو في نشاط ثقافي.

#### الملحق (ز): جدول موازنة القرارات (التحفيز)

##### التعليمات:

- (1) اكتبي أو ارسمي التغيير الذي تريدين تنفيذه على السطر المجاور لعبارة: "التغيير الذي أفكر فيه هو"
- (2) ثم املئي المربعات:
  - a. في المربع على أعلى اليسار، اكتبي أو ارسمي جميع فوائد تنفيذ التغيير الذي كتبتة في الخطوة 1. أضيفي كل شيء يمكنك التفكير فيه، مهما كان صغيراً أو كبيراً.
  - b. في المربع الموجود في أعلى اليمين، اكتبي أو ارسمي جميع الجوانب السلبية لتنفيذ هذا التغيير وماذا سيكلفك.

c. في المربع الموجود في أسفل اليسار، اكتب أو ارسمي جميع فوائد عدم التغيير. أي، فوائد القيام بما تفعلينه الآن، والبقاء على حالك.

d. في المربع الموجود في أسفل اليمين، اكتب أو ارسمي تكاليف عدم التغيير، وعواقب البقاء على حالك أو الاستمرار فيما تفعلينه الآن.

(3) بعد الانتهاء من ذلك، انظري إلى الورقة وإلى كل ما كتبت. اسألي نفسك:

a. بم تشعرين عند قراءتها؟ ما الأفكار التي تطرأ على بالك؟

b. ما الذي أدركته، إن وُجد، من هذه القائمة ولم تدركيه من قبل؟

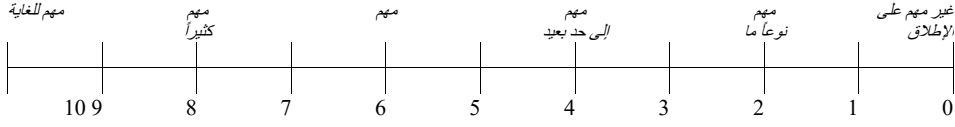
c. ما الذي تخبرك به إجاباتك عما تتمنيه و عما هو مهم في حياتك؟

التغيير الذي أفكر فيه هو: \_\_\_\_\_

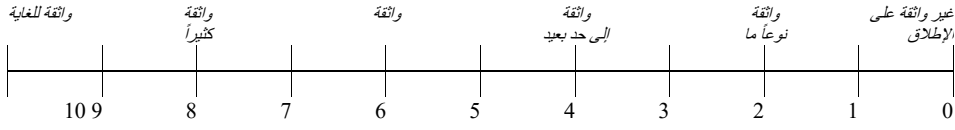
التكاليف/العواقب	الفوائد	
		إجراء تغيير
		عدم التغيير

الملحق (ح): المسطرة (التحفيز)

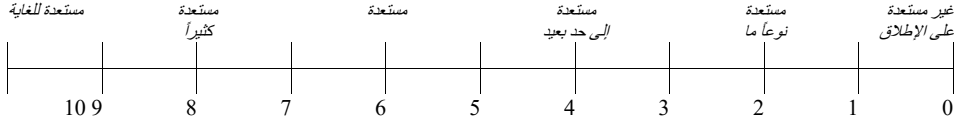
1. ما مدى أهمية أن نقوم بهذا التغيير؟



2. إذا قررت إجراء هذا التغيير، فما مدى ثققتك في أنه يمكنك فعل ذلك حقاً؟



3. ما مدى استعدادك لإجراء هذا التغيير؟



الملحق (ط): سجل التنشيط السلوكي

يساعد سجل التنشيط السلوكي أخصائىة الحالات والناجىة على وضع جدول زمنى للأنشطة التى من شأنها أن تؤدى بالناجىة إلى أن تعيش تجارب أكثر إىجابىة فى يومها. من المهم البدء بأشياء بسيطة، بما فى ذلك نشاط أو نشاطىن سهلىن فى البدأىة (أى، الأعمال المنزلىة الیومیة والأنشطة الأخرى الممتعة). یمكن لأخصائىة الحالات إضافة الأنشطة تدرىجىاً حتى تتمتع الناجىة بحىاة كاملة ونشطة. ومن المهم عدم التسبب للناجىة بالإىهاد لأن القىام بأنشطة أكثر مما یمكن لها التأقلم سیزید الأمور سوءاً. الجدول المبین أدناه مستمد من دلیل منظمة الصحة العالمىة "المعالجة المطورة للمشكلات" الصادر فى عام 2016.

سجل التنشيط السلوكي

LANDSCAPE ON SEPEARTE PAGE

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الوقت
							 الصباح الباكر 7 ص - 10 ص
							 منتصف النهار 10 - 12 ظهراً
							 وقت الغداء 12 ظهراً - 2 ظهراً
							 بعد الظهر 2 ظهراً - 5 عصراً
							 المساء 5 عصراً - 8 م
							 وقت متأخر من المساء 8 م حتى 11 م

### الملحق (ي): تحدي الأفكار (إعادة الهيكلة المعرفية)

#### أسئلة الأدلة:

- ما الأدلة التي تثبت أن هذه الفكرة صحيحة؟
- هل أنا على يقين أن ...؟
- هل أنا متأكد بنسبة 100% أن هذه الفكرة صحيحة؟
- ما الأدلة التي تثبت أن هذه الفكرة قد لا تكون صحيحة؟
- ما الأدلة التي لدي على أن العكس هو الصحيح؟
- هل أتنبأ بالمستقبل؟ كيف أكون متأكد من أن هذا سيحدث؟
- هل ألوم نفسي على ما ليس خطئي؟
- هل أتوقع أن أكون مثالية؟
- هل خلطت بين الفكرة والحقيقة؟

#### أسئلة بديلة:

- هل من تفسير بديل لهذا الموقف؟ هل ثمة وجهة نظر أخرى؟
- هل \_\_\_\_\_ يجب أن يؤدي إلى \_\_\_\_\_ أو يساويه؟ ما الذي يمكن أن يعنيه أيضاً؟
- ما مدى تصديقي لهذه الفكرة؟
- بم سأخبر \_\_\_\_\_ (صديق أو أحد أفراد الأسرة) لو كان في هذا الموقف نفسه؟
- ما الذي قد يخبرني به شخص أثق به عن هذا الموقف؟
- كيف كنت لأرى هذا لو لم أكن أشعر بالإرهاق/القلق/الهلج بالفعل؟

#### أسئلة العواقب:

- ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا كانت هذه الفكرة صحيحة؟
- ما الذي يجب أن يحدث ليقع الأسوأ فعلاً؟
- ما الاحتمالية الواقعية (0-100%) لحدوث الأسوأ؟
- هل أخطئ بين "الاحتمالية" و"اليقين"؟ قد يكون ذلك ممكناً، لكن هل هو محتمل؟
- ما أفضل ما يمكن أن يحدث؟
- ما النتيجة (المحتملة) الأكثر واقعية؟
- هل يمكنني النجاة؟ كيف يمكنني التأقلم؟
- ما تأثير تصديق الفكرة التلقائية؟
- ماذا سيحدث إذا اخترت ألا أصدقها؟
- ماذا يمكن أن يكون تأثير تحدي أفكارني؟
- ما الذي يجب أن أفعله الآن؟ (حل المشكلات)
- هل التركيز على ذلك يساعدي؟ هل سأشعر بطريقة مختلفة إذا ركزت على شيء آخر؟

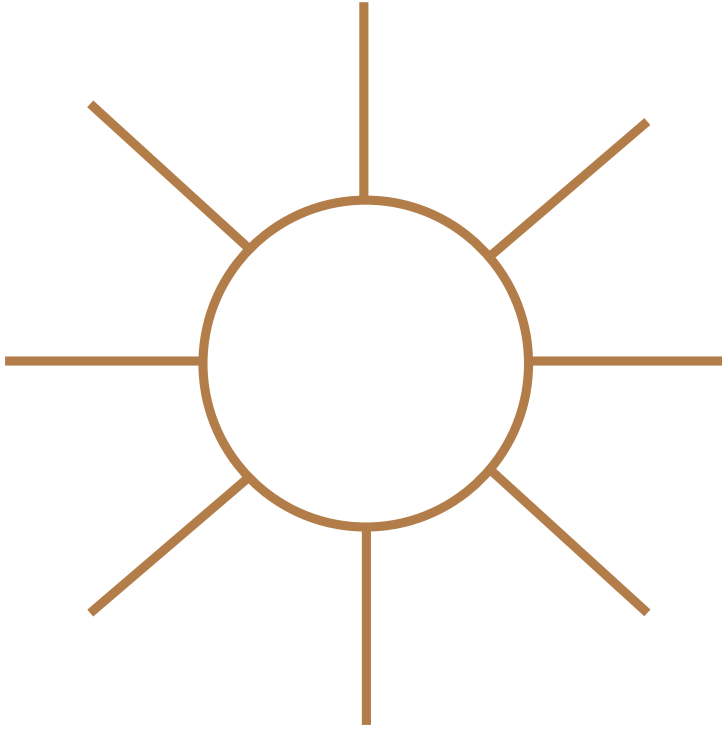
### الملحق (ك): خريطة العلاقات الاجتماعية

مكيّف من: بيركويتز، إيس. وآخرون. (2010) مهارات التعافي النفسي: دليل العمليات الميدانية. المركز الوطني للاكتئاب التالي للصدمة والشبكة الوطنية للإجهاد الناتجة عن الصدمة لدى الأطفال. متاح على: [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov) و [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

من شأن وجود علاقات صحية مع الأسرة، والأصدقاء، والآخرين أن يعود بفائدة كبرى للأشخاص الذين يتعافون بعد الصدمة. ومع ذلك، غالباً ما يُبدي هؤلاء الأشخاص ردود فعل نفسية وجسدية مزعجة قد تؤثر على علاقاتهم بأفراد أسرهم، وأصدقائهم، وغيرهم من المقربين لهم. وربما تكون الصدمة قد فصلتكم جسدياً عن بعضكم، مما يجعل التواصل صعباً ويخلق الكثير من المشكلات التي تستهلك وقتك وطاقتك. يمكنك اتخاذ خطوات بسيطة وملموسة لإعادة بناء علاقاتك الاجتماعية والتواصل مع الأشخاص الموجودين في حياتك والذين ربما لم تفكري فيهم كمصدر للدعم.

#### 1. رسم خريطة للعلاقات الاجتماعية

اكتنبي اسمك في وسط الدائرة، ثم اكتنبي أسماء الأشخاص، أو الحيوانات الأليفة، أو المهنيات، أو المنظمات التي تشكل جزءاً من شبكتك الاجتماعية. أضيفي المزيد من الأسماء حسب الحاجة.



## 2. مراجعة خريطة العلاقات الاجتماعية

الجزء / : يقدم مختلف الأشخاص والعلاقات أنواعاً مختلفة من الدعم. ألق نظرة على خريطة علاقاتك الاجتماعية لمساعدتك في الإجابة على الأسئلة التالية.

	ما أهم علاقاتك في الوقت الحالي؟
	مع من يمكنك مشاركة تجاربك أو مشاعرك؟
	ممن يمكنك الحصول على نصيحة للمساعدة في تعافيك؟
	مع من تريد تضييق وقت اجتماعي في الأسبوعين القادمين؟
	من الشخص القادر ربما على مساعدتك في المهام العملية (الحوائح، والأعمال الورقية، والأعمال المنزلية)؟

	من الذي قد يحتاج إلى مساعدتك أو دعمك في الوقت الحالي؟
--	---

الجزء ب: دوني اسم الشخص أو الشيء الناقص أو الذي يحتاج إلى تغيير في شبكتك. للمساعدة في اتخاذ قرار، اسأل نفسك: هل من أنواع دعم ناقصة؟ هل من أحياء أو صديقات تتمنين إعادة التواصل معهم؟ مع من تريد قضاء وقت أكثر أو أقل؟ هل ثمة علاقات تريد تحسينها؟ هل تريد مساعدة الآخرين، لكنك غير متأكدة من كيفية فعل ذلك؟ هل تريد القيام بالمزيد من الأنشطة الاجتماعية؟ هل تريد فعل المزيد من أجل الآخرين بالانضمام إلى مجموعة مجتمعية؟

---

---

---

---

---

---

---

---

3. وضع خطة دعم اجتماعي  
ضعي الآن خطة لما ستفعلينه ومتى ستفعلينه.

---

---

---

---

---

---

---

---

4. تفعيل الخطة!

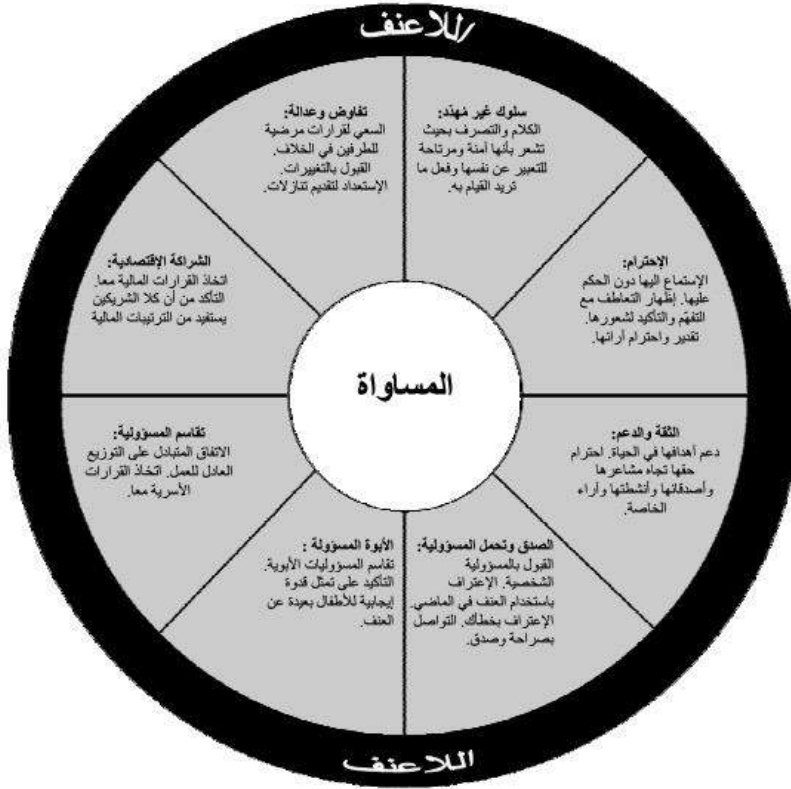
الملحق (ل): دولاب السلطة والسيطرة ودولاب المساواة

المصدر: برامج منع العنف الأسري: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery>  
 للاطلاع على الدواليب بلغات أخرى وعلى أشكال أكثر تحديداً من العنف القائم على النوع الاجتماعي، يُرجى زيارة هذا الرابط:  
[http://www.ncdsv.org/publications\\_wheel.html](http://www.ncdsv.org/publications_wheel.html) <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery>

دولاب السلطة والسيطرة  
 Power and Control Wheel

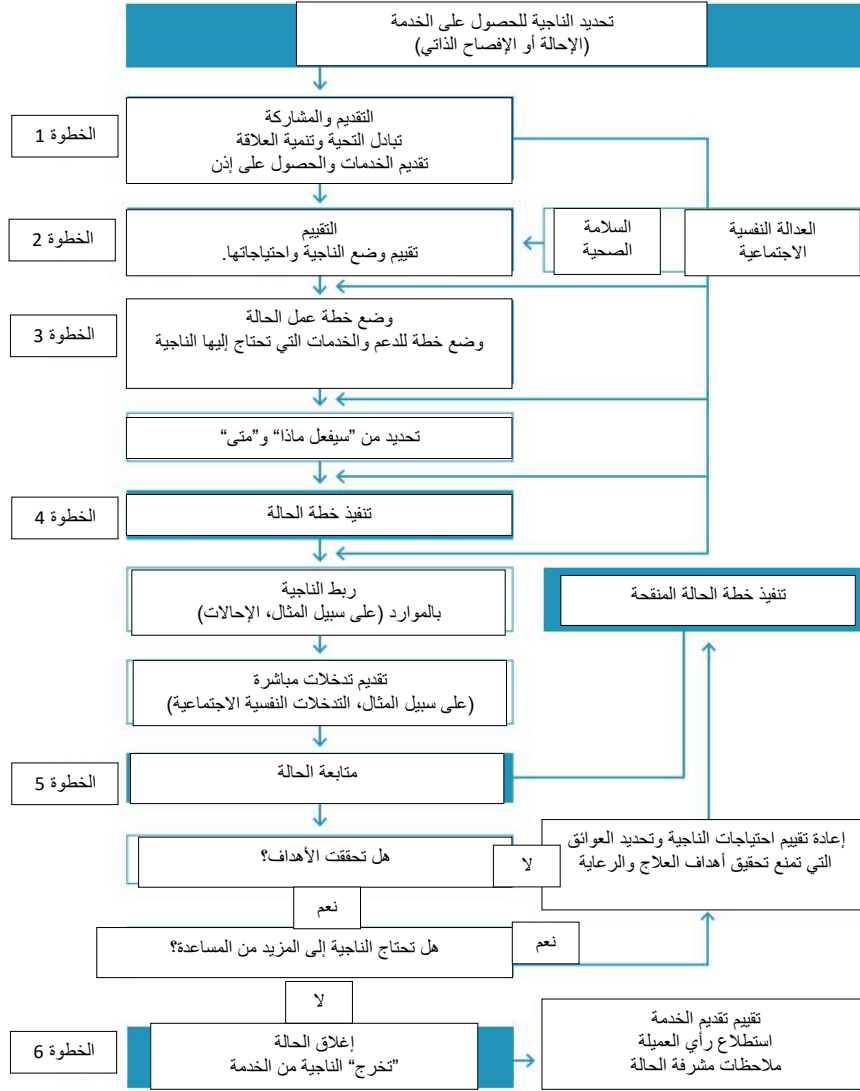


**دولاب المساواة**  
Equality Wheel



الملحق (م): مخطط خدمات العنف القائم على النوع الاجتماعي<sup>37</sup>

يوضح المخطط التالي، كيف تنتقل الناجيات عبر نظام إدارة حالة العنف القائم على النوع الاجتماعي.



<sup>37</sup> المبادئ التوجيهية الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، صفحة 45.

#### الملحق (ن): مقياس التقييم القبلي والبعدي للتدخل العلاجي

لفهم تأثير وحدة التقنيات العلاجية هذه على حياة الناجيات، سوف يتم إجراء تقييم قبلي وبعدي لهذا التدخل العلاجي عندما (1) تباشر أخصائية الحالات العمل على المخاوف النفسية للناجية باستخدام التقنيات المتضمنة في هذه الوحدة وعندما (2) تتوقف أخصائية الحالات عن العمل على المخاوف النفسية للناجية. ويمكن استخدامه أثناء إدارة الحالة كوسيلة للتحقق.

سُتستخدم أسئلة توصيف النتائج النفسية (PSCYHLOPS) من أجل أدوات التقييم القبلي والبعدي. وقد وضعت كلية صحة السكان والعلوم البيئية بجامعة كينجز كوليدج لندن هذه الأسئلة. يوصى بأن تكون المشكلات الواردة في السؤالين (11) و(12) مستمدة من تقييم إدارة الحالات (على سبيل المثال، الكوابيس، والصداع الناتج عن الإجهاد، والخوف من الذهاب إلى السوق، والحزن، والعلاقة المتوترة مع إحدى الصديقات، والغضب الدائم من الذات، والانعزال، وشعور الشخص وكأنه عبء، إلخ) وأن تتم معالجتها في إطار خطة عمل الحالة. يمكن للناجية إدارة أسئلة توصيف النتائج النفسية بنفسها أو يمكن لأخصائية الحالات قراءتها للناجية وتسجيل إجاباتها.

## أسئلة توصيف النتائج النفسية - PSYCHLOPS: ما قبل إدارة الحالة

ينبغي قراءة التعليمات المكتوبة بخط مائل للعميلة. التعليمات الأخرى موجهة للمقيمة فحسب.

فيما يلي استبيان عنك وعن شعورك. أولاً، سأطرح عليك بعض الأسئلة عن المشكلات التي تواجهينها حالياً. فأرجو منك التفكير في هذه المشكلات، مهما كانت صغيرة أو كبيرة.

### السؤال 1

أ اختاري المشكلة التي تزعجك أكثر من غيرها. (يرجى كتابتها في المربع أدناه). ينبغي أن تعالج خطة عمل الحالة هذه المشكلة بطريقة ما.

ب إلى أي مدى أثرت عليك خلال الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

لم تؤثر عليّ على الإطلاق  0  1  2  3  4  5 أثرت عليّ بشدة

### السؤال 2

أ اختاري مشكلة أخرى تزعجك. (يرجى كتابتها في المربع أدناه). ينبغي أن تعالج خطة عمل الحالة هذه المشكلة بطريقة ما.

ب إلى أي مدى أثرت عليك خلال الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

لم تؤثر عليّ على الإطلاق  0  1  2  3  4  5 أثرت عليّ بشدة

### السؤال 3

أ اختاري شيئاً واحداً يصعب عليك فعله بسبب مشكلتك (مشكلاتك). (يرجى كتابتها في المربع أدناه).

ب إلى أي مدى كان من الصعب فعل هذا الشيء خلال الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

لم يكن صعباً على الإطلاق  0  1  2  3  4  5 كان صعباً للغاية

### السؤال 4

كيف كان شعورك الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

كان جيداً للغاية  0  1  2  3  4  5 كان سيئاً للغاية

هوية العميلة

## نموذج لتقييم أخصائية الحالات – ما قبل إدارة الحالة

تملأه أخصائية الحالات وثرّفقه بالاستبيان بعد ملء بياناته.

هوية العميلة	هوية أخصائية الحالات
تاريخ استكمال أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS ما قبل إدارة الحالة	
تاريخ الجلسة الأولى (ما لم يكن نفس التاريخ المذكور اعلاه)	

## تسجيل درجات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS

- أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS مصممة كمقياس لنتائج الصحة النفسية. لذلك، تُقارَن درجة ما قبل إدارة الحالة بالدرجات اللاحقة (أثناء إدارة الحالة وما بعد إدارة الحالة). والفرق بينهما هو "درجة التغيير".
- تُسجَل جميع إجابات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS على مقياس من ست درجات يتراوح من صفر إلى خمسة. وكلما ارتفعت القيمة، زادت شدة تأثير الشخص.
- لا يُستخدم كل سؤال من أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS لتسجيل الدرجات. حيث تُسجَل درجات الأسئلة المتعلقة بالمشكلات (السؤالين 1ب و2ب)، والأدائية (السؤال 3ب)، والرفاه (السؤال 4) فحسب. تقدم الأسئلة الأخرى معلومات مفيدة لكنها لا تساهم في درجة التغيير.
- الأسئلة المستخدمة لتسجيل [ ] إجابات موضحة بالرمز: يظهر هذا الرمز بعد مربعات تسجيل الدرجات. قد تجد أخصائية الحالات أنه من المفيد وضع الدرجة داخل هذا الرمز.
- لهذا، تتكون أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS من ثلاثة نطاقات (المشكلات، والأدائية، والرفاه) وأربعة أسئلة تُسجَل درجاتها.
- الحد الأقصى لدرجة أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS هو 20 درجة.
- الحد الأقصى لدرجة كل سؤال هو 5 درجات.
- إذا استكمل السؤال 1 (المشكلة 1) والسؤال 2 (المشكلة 2)، فإن الدرجة النهائية تكون: السؤال 1ب + السؤال 2ب + السؤال 3ب + السؤال 4.
- إذا حذف السؤال 1 (المشكلة 1) والسؤال 2 (المشكلة 2)، فإن الدرجة النهائية تكون: (السؤال 1 × 2) + السؤال 4. بعبارة أخرى، تُضاعف نتيجة السؤال 1ب (المشكلة 1). يضمن هذا أن يبقى الحد الأقصى لدرجة أسئلة توصيف النتائج النفسية 20 درجة.
- تقدم الأسئلة الأخرى معلومات نوعية مفيدة لكنها لا تساهم في الدرجة.

مجموع درجات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS ما قبل إدارة الحالة: \_\_\_\_\_

## أسئلة توصيف النتائج النفسية - PSYCHLOPS: أثناء إدارة الحالة وبعدها

ينبغي قراءة التعليمات المكتوبة بخط مائل للعميلة. التعليمات الأخرى موجهة للمقيمة فحسب.

فيما يلي استبيان عنك وعن شعورك. أولاً، سأطرح عليك بعض الأسئلة عن المشكلات التي تواجهينها حالياً. فأرجو منك التفكير في هذه المشكلات، مهما كانت صغيرة أو كبيرة.

### السؤال 1

أ هذه هي المشكلة التي قلت إنها أز عجتك أكثر من غيرها عندما سألتك أول مرة. (أخصائية الحالات) - يرجى كتابة المشكلة الأولى التي حددتها العميلة في أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS ما قبل إدارة الحالة في المربع أدناه قبل إدارة هذا النموذج.

ب إلى أي مدى أثرت عليك خلال الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

لم تؤثر عليّ على الإطلاق  0  1  2  3  4  5 أثرت عليّ بشدة

### السؤال 2

أ هذه هي المشكلة الأخرى التي قلت إنها أز عجتك عندما سألتك أول مرة. (أخصائية الحالات) - يرجى كتابة المشكلة الثانية التي حددتها العميلة في أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS ما قبل إدارة الحالة في المربع أدناه قبل إدارة هذا النموذج.

ب إلى أي مدى أثرت عليك خلال الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

لم تؤثر عليّ على الإطلاق  0  1  2  3  4  5 أثرت عليّ بشدة

### السؤال 3

أ هذا هو الشيء الذي قلت إنه كان من الصعب عليك فعله عندما سألتك أول مرة. (أخصائية الحالات) - يرجى كتابة إجابة العميلة على هذا السؤال من أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS ما قبل إدارة الحالة في المربع أدناه قبل إدارة هذا النموذج.

ب إلى أي مدى كان من الصعب فعل هذا الشيء خلال الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

لم يكن صعباً على الإطلاق  0  1  2  3  4  5 كان صعباً للغاية

### السؤال 4

كيف كان شعورك الأسبوع الماضي؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

كان جيداً للغاية  0  1  2  3  4  5 كان سيئاً للغاية

### السؤال 5

كيف تشعرين الآن مقارنة بالوقت الذي بدأت فيه إدارة الحالة؟ (يرجى وضع علامة في خانة واحدة أدناه).

أفضل بكثير  0  1  2  3  4  5  
أفضل بكثير إلى حد بعيد  أفضل قليلاً  نفس الشعور  أسوأ قليلاً  أسوأ بكثير

هوية العميلة

هذا الاستبيان مقتبس من استبيان أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS، ما بعد العلاج، الطبعة الخامسة. انظري [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org) جميع الحقوق محفوظة © 2017، كلية صحة السكان والعلوم البيئية، جامعة كينجز كوليدج.

## نموذج لتقييم أخصائية الحالات – بعد إدارة الحالة أو أثناء إدارة الحالة

تملأه أخصائية الحالات وترفقّه بالاستبيان بعد ملء بياناته.

هوية العميلة	هوية أخصائية الحالات
تاريخ استكمال أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS بعد إدارة الحالة (أو أثناء إدارة الحالة)	
تاريخ الجلسة الأولى (ما لم يكن نفس التاريخ المذكور أعلاه)	

### سؤال التحقق

الآن وقد انتهت إدارة الحالة (أو انتهت جزئياً)، كيف تصفين العميلة بوجه عام؟  
(يرجى وضع علامة في خانة واحدة ادناه).

أفضل بكثير	أفضل بكثير إلى حد بعيد	أفضل قليلاً	نفس الشعور	أسوأ قليلاً	أسوأ بكثير
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6

### تسجيل درجات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS

- أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS مصممة كمقياس لنتائج الصحة النفسية. لذلك، تُقارن درجة ما قبل إدارة الحالة بالدرجات اللاحقة (أثناء إدارة الحالة وما بعد إدارة الحالة). والفرق بينهما هو "درجة التغيير".
- تُسجل جميع إجابات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS على مقياس من ست درجات يتراوح من صفر إلى خمسة. وكلما ارتفعت القيمة، زادت شدة تأثير الشخص.
- لا يُستخدم كل سؤال من أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS لتسجيل الدرجات. حيث تُسجل درجات الأسئلة المتعلقة بالمشكلات (السؤالين 1 و 2)، والأدائية (السؤال 3)، والرفاه (السؤال 4) فحسب. تقدم الأسئلة الأخرى معلومات مفيدة لكنها لا تساهم في درجة التغيير.
- الأسئلة المستخدمة لتسجيل درجات موضحة بالرمز: يظهر هذا الرمز بعد مربعات تسجيل الدرجات. قد تجد أخصائية الحالات أنه من المفيد وضع الدرجة داخل هذا الرمز.
- لهذا، تتكون أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS من ثلاثة نطاقات (المشكلات، والأدائية، والرفاه) وأربعة أسئلة تُسجل درجاتها.
- الحد الأقصى لدرجة أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS هو 20 درجة.
- الحد الأقصى لدرجة كل سؤال هو 5 درجات.
- إذا استكمل السؤال 1 (المشكلة 1) والسؤال 2 (المشكلة 2)، فإن الدرجة النهائية تكون: السؤال 1 + السؤال 2 + السؤال 3 + السؤال 4.
- إذا حُذف السؤال 1 (المشكلة 1) والسؤال 2 (المشكلة 2)، فإن الدرجة النهائية تكون: (السؤال 1 × 2) + السؤال 4. بعبارة أخرى، تُضاعف نتيجة السؤال 1 (المشكلة 1). يضمن هذا أن يبقى الحد الأقصى لدرجة أسئلة توصيف النتائج النفسية 20 درجة.
- تقدم الأسئلة الأخرى معلومات مفيدة لكنها لا تساهم في درجة التغيير. ثمة سؤالان للتحقق: أحدهما للعميلة (السؤال 5) والآخر لأخصائية الحالات. ويُستخدمان لتقييم ما إذا كان تصور التغيير لدى العميلة وأخصائية الحالات على مدار إدارة الحالة يطابق ما حصلت عليه العميلة قبل إدارة الحالة وبعدها من درجات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS.

مجموع درجات أسئلة توصيف النتائج النفسية PSYCHLOPS ما بعد إدارة الحالة: \_\_\_\_\_

#### الملحق (س): موارد إضافية

ساعدت الموارد التالية في إثراء هذه الوحدة ومواد التدريب المصاحبة لها. ويمكن استخدامها في استكشاف موضوعات محددة بمزيد من التفصيل.

Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*. The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network. Retrieved from <https://www.nctsn.org/resources/skills-for-psychological-recovery>

Cully, J.A., & Teten, A.L. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Department of Veterans Affairs, South Central MIRECC, Houston.

Didonna, F. (Ed.) (2008). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.

Domestic Abuse Intervention Programs. *Wheels*. The Duluth Model. Retrieved from <https://www.theduluthmodel.org/wheels/>

GBV Area of Responsibility. (2019). *The inter-agency minimum standards for gender-based violence in emergencies programming*. Retrieved from <https://gbvaor.net/gbviems/>

Gender-based Violence Information Management System Steering Committee. (2017). *Interagency gender-based violence case management guidelines*. Retrieved from <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/>

Gordon, J. (2019). *The transformation: Discovering wholeness and healing after trauma*. New York: HarperOne.

Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Boston, MA: Trumpeter.

Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1).

Herman, J. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence— from domestic violence to political terror*. New York, NY: Basic Books.

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC. Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org>

International Organization for Migration. (2017). *LGBTI training package*. Retrieved from <https://lgbti.iom.int/lgbti-training-package>

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books.
- Linehan, M., M. (2014). *DBT training manual*. New York, NY: The Guilford Press.
- Mental Health and Human Rights Info (2016). *Mental health and gender-based violence: Helping survivors of sexual violence in conflict—A training manual*. Retrieved from <https://www.hhri.org/gbv-training-manual/>
- Miller, K. E., Omidian, P., Quraishy, A. S., Quraishy, N., Nasiry, M. N., Nasiry, S., Karyar, N. M., & Yaqubi, A. A. (2006). The Afghan symptom checklist: A culturally grounded approach to mental health assessment in a conflict zone. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 423–433.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. 2<sup>nd</sup> Ed. New York: Guilford Press.
- Najavits, Lisa M. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. New York: Guilford Press.
- Ncube-Milo, N., & Denborough, D. (2008). *The tree of life manual*. REPPSI. Retrieved from <https://www.crs.org/sites/default/files/tools-research/tree-of-life.pdf>
- Nemours. (2019). *TeenHealth*. Retrieved from <https://kidshealth.org>
- Ogden, P., & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Porges, S.W. (2009). Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A Polyvagal perspective. In D. Fosh, D.J. Siegel, & M. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice* (pp. 27-54). New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Rothschild, B. (2011). *Trauma essentials: The go-to guide*. New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Schauer, M., Neuner, F., Elbert T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short term treatment for traumatic stress disorders*. 2nd ed. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.

Sensoy, O., & DiAngelo, R. (2017). *Is everyone really equal?: An introduction to key concepts in social justice education*. Teachers College Press.

Siegel, D.J. (1999). *The developing mind*. New York, NY: The Guilford Press.

Skolnik-Acker, E. *Verbal de-escalation techniques for defusing or talking down an explosive situation*. Committee for the Study and Prevention of Violence Against Social Workers, National Association of Social Workers - Massachusetts Chapter.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Treleaven, D.A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing*. Norton Professional Books.

United National Refugee Agency (UNHCR). *Lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex (LGBTI) persons*. Emergency Handbook. Retrieved from <https://emergency.unhcr.org/entry/221506/lesbian-gay-bisexual-transgender-and-intersex-lgbti-persons>

van der Kolk, B., McFarlane, A.C. & Weisaeth, L. (Eds.) (2007). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. New York, NY: The Guilford Press.

Venner, K.L., Feldstein, S.W. & Tafoya, N. (2006). *Native American motivational interviewing: Weaving Native American and Western practices: A manual for counselors in Native American communities*. Retrieved from <https://casaa.unm.edu/download/nami.pdf>

World Health Organization. (2018). *Problem management plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity (Generic field-trial version 1.1)*. Geneva, WHO. Retrieved from [https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/problem\\_management\\_plus/en/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en/)

## الجزء 5. مسرد المصطلحات

**أدرينالين:** هرمون ينتجه جسدك في لحظات الأزمة. يجعل القلب ينبض بصورة أسرع ويعمل بجهد أكبر، ويزيد من تدفق الدم إلى العضلات، ويجعلك أكثر يقظة، ويسبب تغييرات أخرى لإعداد الجسم لمواجهة حالة طوارئ. وهو رسول كيميائي في الدماغ أيضاً.

**التنشيط السلوكي:** التنشيط السلوكي، مهارة محددة من مهارات العلاج المعرفي السلوكي. يمكن أن يكون علاجاً في حد ذاته أو يمكن استخدامه جنباً إلى جنب مع مهارات العلاج المعرفي السلوكي الأخرى، مثل إعادة الهيكلة المعرفية. وتنطوي هذه الاستراتيجية على جعل الناجيات أكثر نشاطاً وانخراطاً في الحياة بوضع جدول زمني للأنشطة التي تتسم بالقدرة على منحهن المتعة وبالتالي تحسين مزاجهن.

**العلاج المعرفي السلوكي (CBT):** علاج هادف وقصير الأجل، يتبع نهجاً مباشراً وعملياً فيما يخص حل المشكلات. يهدف هذا العلاج إلى تغيير أنماط التفكير والسلوك التي تقف وراء الصعوبات التي تواجه الشخص لتغيير الطريقة التي يشعر بها.

**المعالجة المعرفية (CPT):** نموذج علاج من نماذج العلاج المعرفي (CBT) السلوكي قصير الأجل ويركز على الصدمات. وتعلم المعالجة المعرفية الشخص كيفية تقييم الأفكار المزعجة التي تطورت منذ حدوث تجربته الصادمة وتغييرها. فالاعتقاد هو أنه بتغيير أنماط الأفكار، ستتغير المشاعر المرتبطة بها أيضاً.

**إعادة الهيكلة المعرفية:** إجراء ضمن عمليات العلاج المعرفي السلوكي (CBT) يتمثل في إيجاد وتغيير الأفكار السلبية غير المفيدة الممكن أن تسبب الضيق.

**التحويل المضاد:** عملية نفسية تحدث عندما تحول أخصائية الحالات مشاعرها وأفكارها المعلقة نحو الناجية.

**الانسحاب المزمن:** انسحاب طويل الأجل ينطوي على خلق أسلوب حياة منعزل عن العالم والأنشطة. وغالباً ما يكون الانسحاب المزمن مصحوباً بأعراض نفسية و/أو اضطرابات أخرى تتعلق بالصحة النفسية.

**التهدئة:** تقنيات غير جسدية ونفسية لتسوية الخلافات تُستخدم لمنع تصاعد موقف من المحتمل أن يكون خطيراً إلى مواجهة أو إصابة جسدية.

**العلاج السلوكي الجدلي (DBT):** نوع من أنواع العلاج المعرفي السلوكي (CBT) المرتكز على المهارات والذي يعلم الأشخاص استراتيجيات صحية للتأقلم، وكيفية العيش في الحاضر، وكيفية تنظيم عواطفهم، وتحسين علاقاتهم مع الآخرين.

**التعاطف:** محاولة رؤية الأشياء من وجهة نظر الناجية ومشاركة هذا الفهم معها. ويمكن التعبير عن التعاطف من خلال التواصل اللفظي وغير اللفظي. ينبغي عدم الخلط بين التعاطف والشفقة. فالشفقة هي الإحساس بالرافقة، أو الأسف، أو الأسى تجاه الصعوبات التي يواجهها شخص آخر.

**العنف القائم على النوع الاجتماعي:** مصطلح شامل لأي فعل ضار يُرتكب ضد شخص ما بالإكراه بناءً على الفروق المفروضة اجتماعياً (أي، النوع الاجتماعي) بين الذكور والإناث. يشمل الأفعال التي تلحق الضرر أو المعاناة الجسدية، أو الجنسية، أو العقلية، والتهديد بمثل هذه الأفعال، والإكراه، وغير ذلك من أشكال الحرمان من الحرية. يمكن لهذه الأفعال أن ترتكب في الأماكن العامة أو الخاصة. تشمل الأشكال الشائعة للعنف القائم على النوع الاجتماعي العنف الجنسي (الاغتصاب، ومحاولة الاغتصاب، واللمس غير المرغوب فيه، والاستغلال الجنسي، والتحرش الجنسي)، وعنف الشريك الحميم (يُسمى أيضاً العنف الأسري، بما في ذلك الإساءة الجسدية، والعاطفية، والجنسية، والاقتصادية)، والزواج القسري والمبكر، وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.

**الارتكاز:** يساعد الناجيات على "الرسوخ" أو البقاء في الحاضر. يساعد على إعادة توجيه الشخص إلى الواقع هنا والان.

**عنف الشريك الحميم:** ينطبق تحديداً على العنف الذي يحدث بين الشركاء الحميمين (المتزوجين، أو المتساكنين، أو المتحابين، أو في العلاقات الوثيقة الأخرى)، ويُعرّف بأنه سلوك من جانب شريك حميم أو شريك سابق يتسبب في ضرر جسدي، أو جنسي، أو نفسي، بما في ذلك الاعتداء الجسدي، والإكراه الجنسي، والإساءة النفسية، وسلوكيات السيطرة. وقد يشمل هذا النوع من العنف أيضاً على الحرمان من الموارد، أو الفرص، أو الخدمات.

**اختبار الحالة النفسية:** تقييم منظم لسلوك الناجية وأدائها المعرفية. وهو المكافئ النفسي للفحص البدني. يشتمل على أوصاف لمظهر المريضة وسلوكها العام، وطريقة كلامها، ومزاجها، وعواطفها.

**اليقظة الذهنية:** ممارسة الناجية للوعي التام بكل ما تفعله في اللحظة الحالية ومشاركتها فيه، بعيداً عن الإلهاء أو إطلاق الأحكام، ووعيها بالأفكار والمشاعر دون الانغماس فيها.

**العلاج بالسرد:** طريقة علاج طويلة الأجل تعتمد على نقاط القوة تفصل الشخص عن مشكلته. تساعد الشخص على تغيير القصة التي يسردها عن نفسه بتشجيع قصص القوة، والنجاح، والأمل.

**المعالجة المطورة للمشكلات (+PM):** المعالجة المطورة للمشكلات (+PM)، نموذج لجلسة قصيرة الأجل، متاحة للغاية وتتراوح مدتها بين 3 و40 دقيقة، يمكن دمجها في نظم أخرى (على سبيل المثال، الرعاية الصحية الأولية). بالإضافة إلى ذلك، فإن المعالجة المطورة للمشكلات +PM معروفة على نطاق واسع بتقليل مستويات الضيق العام لدى الناجيات.

**عوامل الحماية:** تُعرف أيضاً بالموارد، وتشمل المهارات، والصفات، ونقاط القوة، والقدرات، والعلاقات، والقيم، والتجارب التي تمنح الناجية الحماية والمرونة ضد التجارب النفسية الاجتماعية الصعبة.

**نفسى اجتماعي:** مصطلح يُستخدم للتأكيد على التفاعل بين الجوانب النفسية للبشر وبيئتهم ومحيطهم الاجتماعي. تتعلق الجوانب النفسية بأدائنا، مثل أفكارنا، وعواطفنا، وسلوكنا. يتعلق المحيط الاجتماعي بعلاقات الشخص، وأسرته، وشبكات المجتمع، والتقاليد الثقافية، والوضع الاقتصادي، بما في ذلك المهام الحياتية، مثل المدرسة أو العمل.

**الانسحاب الانفعالي:** يحدث عندما ينعزل الشخص أو ينسحب من العالم للتعافي من حدث مؤلم، مثل التشاجر مع شخص عزيز، أو الشعور بالخزي، أو التعرض للاعتداء الجنسي. يمثل هذا النوع من الانسحاب رد فعل تجاه حدث ما ويستمر لفترة قصيرة قبل أن يرجع الشخص إلى طريقة حياته العادية وتواصله مع العالم.

**عوامل الخطر:** عوامل الخطر بالنسبة لاضطرابات الصحة النفسية عبارة عن سمات الشخصية، والأفكار، والعواطف، والمواقف المختلفة التي يمكن أن تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة باضطراب في الصحة النفسية.

**العنف الجنسي:** أي فعل جنسي، أو محاولة الحصول على فعل جنسي، أو أي تعليقات أو تلميحات جنسية غير مرغوب فيها، أو أفعال للاتجار بجنسانية الشخص، باستخدام الإكراه، أو تهديدات إلحاق الضرر، أو القوة الجسدية من جانب أي شخص بغض النظر عن علاقته بالضحية، وفي أي مكان، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، المنزل والعمل. ويشمل العنف الجنسي، على الأقل، الاغتصاب/محاولة الاغتصاب، والانتهاك الجنسي، والاستغلال الجنسي.

**النهج المرتكز على الناجيات:** يهدف إلى تهيئة بيئة داعمة تُحترم فيها حقوق كل ناجية ويُعاملن فيها بكرامة واحترام. يسلم هذا النهج بأن لكل ناجية حقوق متساوية في الرعاية والدعم بغض النظر عن عمرها وظروفها وتقرير من يجب أن يعرف ما حدث لها وماذا يجب أن يحدث بعد ذلك.

**المحفز:** يُعرف أيضاً باسم المُذكر بالصدمة. وهو شيء يثير الذكريات أو استرجاع ذكريات الماضي، مما يعيد الناجية إلى حدث الصدمة الأصلية ويسبب في شعورها بمشاعر، أو أعراض جسدية، أو أفكار غامرة.

**التحويل:** هو أن توجه الناجية مشاعرها وأفكارها المؤلمة والمعلقة نحو أخصائية الحالات.