

# حوادث طارئة متدحرجة

إعداد

د. أمجد موسى

اختصاصي نفسي متخصص

محاضر وباحث أكاديمي

# الحادث الطارئ



كسر الشعور بالاستمراريات الحياتية المختلفة



# الحادث الطارئ المتدحرج

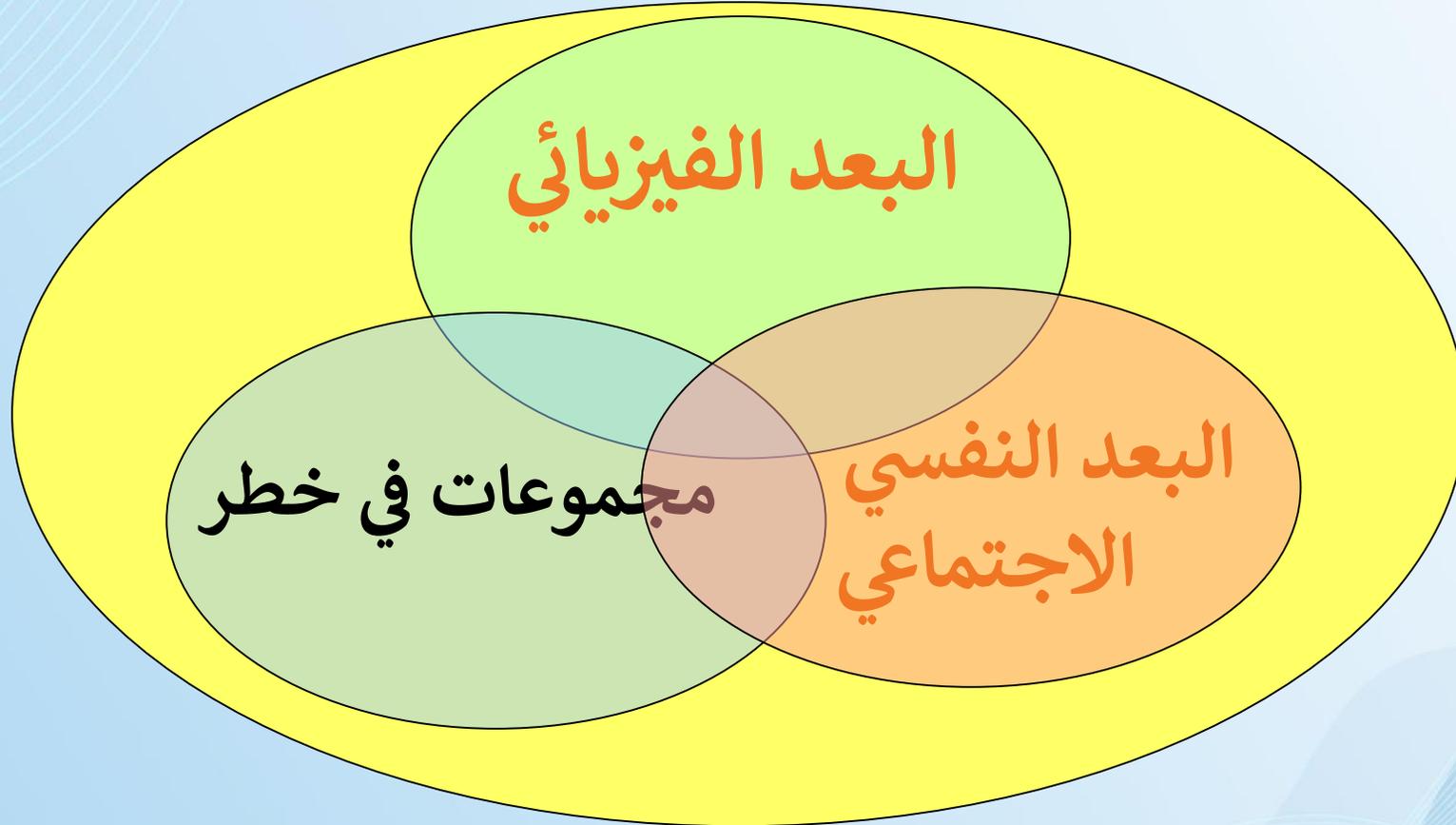


كسر وبليلة متداخلة في جميع  
الاستمراريات بطريقة لولبية ذات  
ابعاد غير واضحة المعالم.

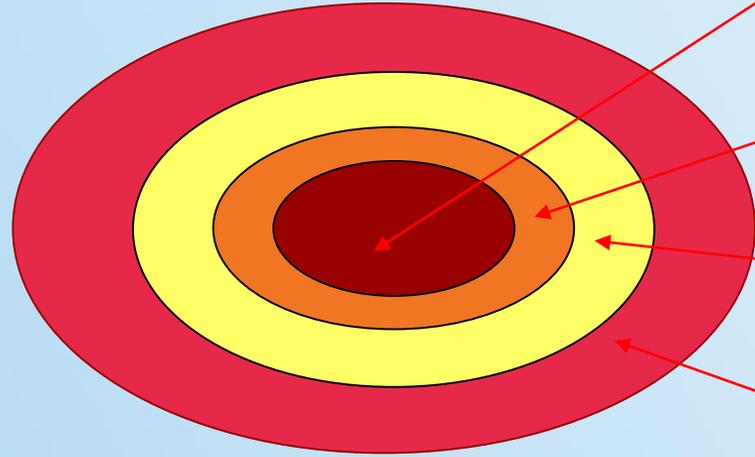


أمس

# تحديد المجموعات المتضررة وفقا للمستويات المختلفة التالية:



# البعد الفيزيائي:



متضرر بشكل مباشر

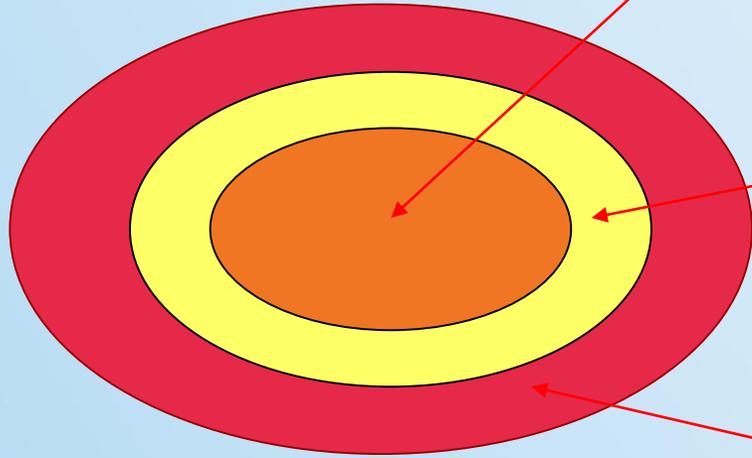
اقتراب لمكان الحادثة

سماع من الحادث

خارج مكان الكارثة

# البعد النفسي الاجتماعي:

أقرباء من الدرجة الأولى



أصدقاء وأقرباء  
من الدرجة الثانية

الشعور بالانتماء  
للمتضررين من الحادثة

## مجموعات ذات ضرر أكثر من غيرها نفسيا و\أو اجتماعيا

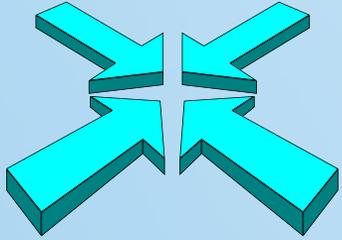
من قد تضرر في  
الماضي.

من لم يُعالج في  
الماضي وقد صدم  
بشكل كلي.

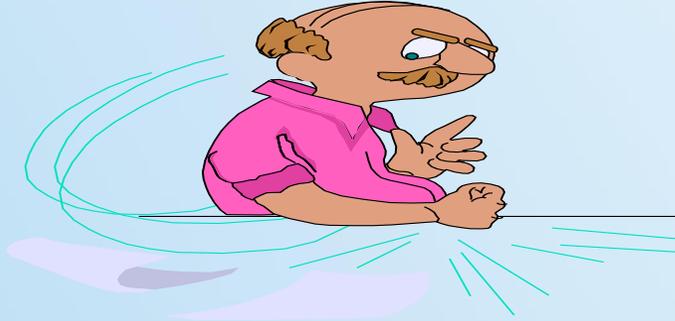
من لم يحظى بإطار  
دعم عائلي أو بلدي.

من فقد الشعور  
بإمكانيات عمل كانت  
متاحة في الماضي.

من يعتبر حياته  
صعبة بشكل عام.



# مميزات العيش بعد حدوث حادث طارئ متدحرج



\*خوف وقلق من القادم

\*صعوبة في التركيز

\*عصبية وأوجاع جسمانية

\*ارق

\*تعب

\*تآكل

\*شك

\*الميل للسحر

# توصيات للتعامل مع حادث طارئ متدحرج

\*توفير الأمن والأمان

\* العناية بالذات وبالانفعالات والمشاعر الشخصية المتعلقة بالأزمة.

• معرفة ماذا يساعدني في حالات الضغط؟

استخدام تقنيات استرخاء

ممارسة تمارين رياضية

أنشطة ممتعة

التفاؤل بالمستقبل.

# احتياجات الجمهور في الفترة الأنية



حماية جسدية، نفسية.

فهم ما جرى بناءً على معلومات حقيقية قدر الإمكان

التعبير عن المشاعر ضمن مجموعات داعمة ومتفهمة

الشعور بالسيطرة عن طريق تنفيذ مهام بسيطة وواضحة

إعادة بناء الثقة النفسية قدر الإمكان للمضي قدماً

نظرة تفاعلية



# طريقة العمل مع مجموعات مختلفة



بداية:

توفير **حماية** كاملة تضمن سلامة  
جميع المشاركين.

# طريقة العمل مع مجموعات مختلفة



سرد معلومات دقيقه مع التمييز بين  
الشائعات والحقائق.  
يجب إتاحة المجال أمام الجميع ان  
يسردوا ما لديهم.  
تلخيص وعرض المعلومات لبناء صوره  
واقعية عن الحادث.  
الحقائق الجديدة والأكيدة وتأثيرها على  
جميع المستويات.

معلومات  
وحقائق



# طريقة العمل مع مجموعات مختلفة

إتاحة الفرصة للتعبير عن الأفكار والمشاعر  
ضمن الأطر الداعمة والمتفهمة ضمن  
مراعاة مشاعر وأفكار المجموعات  
المختلفة

# طريقة العمل مع مجموعات مختلفة

اتاحة الفرصة للعمل لإعادة الشعور بالمقدرة

يمكن اكمال الجمل التالية بأية طريقة متاحة:

بالرغم من \_\_\_\_\_ يمكننا القيام ب: \_\_\_\_\_

حاليا نشعر صعوبه ب \_\_\_\_\_ لكن يمكننا \_\_\_\_\_

# طريقة العمل مع مجموعات مختلفة

ماذا **ساعد** أو قد **يساعد** في الفترة الأنية؟ في الحوادث  
المتدحرجة ممكن **إعادة** السؤال عدة مرات ووفقا للحاجة؟

الحديث عن مواجهة الحادث الطارئ المتدحرج  
وطرق المواجهة المختلفة وربط ذلك مع



# للتلخيص

نقدم إلى المجموعات قائمة تتضمن جملا ناقصة.

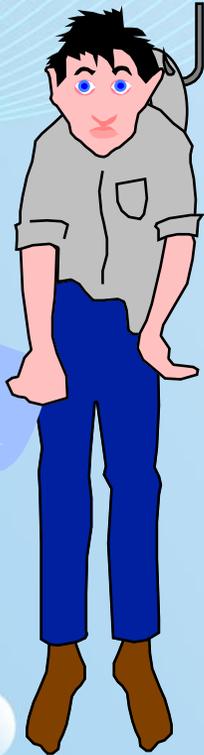
يطلب منهم إكمال هذه الجمل:

• كتابة

• رسم

• شفهيا

كل حسب قدراته ومعرفته



# بداية



(1) أكثر منظر أو حقيقة أو معلومة أثرت في نفسي



---

---

---

---

---

---



# ثانياً



فكرت بما يلي -



---

---

---

---

شعرت بما يلي-

---

---

---

---



# ثالثاً

بالرغم من ذلك، ساعدني أو قد يساعدني ما يلي -

---

---

---

---

---

تلخيص قنوات المواجهة حسب

ت.ج.م.ع ش.ف.ا

(موسى، ا. 2006)

# رابعًا

لدي القدرة لرؤية نفسي بعد الحادث المتدحرج في -

---

---

---

---

---

(موسى، ا. 2021)

نهاية يقوم كل شخص بتلخيص التصرفات التي  
يستطيع القيام بها لمساعدته لتخطي هذه الازمة

تصرفات أستطيع القيام بها :

1.

---

2.

---

3.

---

ملاحظة هامة: يجب ملائمة المعلومة وفقا للجيل واحتياجات المجموعة ذاتها.  
(موسى، ا. 2018)