

الصحة النفسية والعافية العاطفية أثناء الطوارئ والكوارث



الصحة النفسية والعافية العاطفية أثناء الطوارئ والكوارث

قد تؤثر الطوارئ والكوارث — بما في ذلك الأحوال الجوية الشديدة، والطوارئ الصحية، والحوادث، والأزمات التقنية، أو التوترات الجيوسياسية — بشكل كبير على الصحة النفسية والعاطفية للأفراد والمجتمعات. فالخوف، وعدم اليقين، وتعطل الروتين اليومي، والقلق على أفراد الأسرة، والتعرض المستمر للأخبار المقلقة قد تزيد من الضغوط النفسية والعاطفية.

إن الحفاظ على الصحة النفسية أثناء الطوارئ يعد جزءًا أساسيًا من الصحة والسلامة العامة. فالحالة النفسية تؤثر على القدرة على اتخاذ القرارات، والصحة الجسدية، والعلاقات الأسرية، والقدرة على التكيف والتعامل مع الأزمات.

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة الأفراد والأسر على فهم ردود الفعل النفسية أثناء الأزمات، والتعرف على الوقت المناسب لطلب الدعم، وتعلم استراتيجيات التكيف الصحي التي تعزز الصمود والتعافي.



ردود الفعل النفسية أثناء الطوارئ أمر طبيعي

يتفاعل الأشخاص بطرق مختلفة مع المواقف الضاغطة. فقد يشعر بعض الأفراد بالهدوء في البداية ثم تظهر عليهم الضغوط لاحقًا، بينما قد يعاني آخرون من ردود فعل نفسية مباشرة.

تشمل ردود الفعل النفسية والعاطفية الشائعة أثناء الطوارئ:

- الخوف والقلق
- القلق على سلامة الأسرة
- التوتر والانفعال
- الحزن أو الشعور بالفقد
- صعوبة التركيز
- اضطرابات النوم أو الكوابيس
- العصبية أو الغضب
- الشعور بالإرهاق النفسي
- التعب والإجهاد
- الانعزال الاجتماعي
- الحساسية العاطفية الزائدة

وغالبًا ما تكون هذه المشاعر طبيعية ومؤقتة وتحسن مع الوقت والدعم النفسي واتباع أساليب التكيف الصحية.

وقد تكون بعض الفئات أكثر عرضة للتأثر النفسي، مثل:

- الأطفال والمراهقون
- كبار السن
- أصحاب الأمراض المزمنة
- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم
- العاملون في القطاع الصحي والاستجابة للطوارئ
- الأشخاص الذين لديهم تاريخ سابق من الاضطرابات النفسية



دعم الصحة النفسية داخل المنزل

يساعد الحفاظ على الاستقرار النفسي أثناء الأزمات على تقليل الضرر وتعزيز قدرة الأسرة والمجتمع على التكيف.
تشمل الأساليب المفيدة:

قد تساعد خدمات الطب عن بُعد أثناء الطوارئ في:

- الحفاظ على الروتين اليومي قدر الإمكان
- البقاء على تواصل مع الأسرة والأصدقاء الموثوقين
- تناول الغذاء الصحي وشرب كميات كافية من الماء
- الحصول على النوم والراحة الكافيين
- تقليل التعرض المستمر للأخبار المقلقة
- أخذ فترات راحة من وسائل التواصل الاجتماعي
- ممارسة نشاط بدني خفيف عند الإمكان
- ممارسة أنشطة مهدئة مثل القراءة أو الدعاء أو الهوايات أو تمارين الاسترخاء

إن العادات اليومية البسيطة قد تساعد بشكل كبير في تحسين التوازن النفسي أثناء الأزمات

التعامل مع الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي

قد يؤدي التعرض المستمر للأخبار المقلقة أو الصور الصادمة أو الشائعات إلى زيادة القلق والإرهاق النفسي.
تشمل الأساليب المفيدة:

التوصيات:

- متابعة التحديثات من الجهات الرسمية الموثوقة فقط
- تجنب متابعة الأخبار بشكل متواصل طوال اليوم
- تخصيص أوقات محددة للاطلاع على المستجدات
- عدم نشر المعلومات غير المؤكدة
- تقليل تعرض الأطفال للمحتوى المزعج

البقاء على اطلاع أمر مهم، لكن الإفراط في متابعة الأخبار قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية. 

دعم الأطفال أثناء الطوارئ

قد يعبر الأطفال عن التوتر بطرق مختلفة عن البالغين، وقد تظهر عليهم تغيرات سلوكية أو عاطفية.

من العلامات الشائعة لدى الأطفال:

- التعلق الزائد بالوالدين
- اضطرابات النوم أو الكوابيس
- الخوف من الانفصال
- تغير الشهية
- العصبية أو نوبات الغضب
- صعوبة التركيز
- الانعزال أو الحزن

طرق دعم الأطفال:

- التحدث معهم بهدوء وبأسلوب يناسب أعمارهم
- طمأننتهم بأن الكبار يعملون على حمايتهم
- الحفاظ على الروتين اليومي قدر الإمكان
- تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم
- قضاء وقت إيجابي معهم كأسرة
- تقليل تعرضهم للأخبار المقلقة

يشعر الأطفال بالأمان عندما يكون الكبار هادئين وداعمين نفسيًا

دعم كبار السن والفئات الأكثر عرضة للخطر

قد يواجه كبار السن أو الأشخاص ذوو الإعاقة أو الأمراض المزمنة تحديات نفسية إضافية أثناء الأزمات مثل العزلة أو الخوف أو صعوبة الوصول إلى الدعم والخدمات.

ينصح بأن تقوم الأسر والمجتمعات بـ:

- الاطمئنان المستمر على كبار السن والجيران المحتاجين
- المساعدة في توفير الأدوية والاحتياجات الأساسية
- تسهيل التواصل والنقل عند الحاجة
- تعزيز الدعم الاجتماعي والطمأنينة النفسية

يلعب التكاتف المجتمعي دورًا مهمًا في حماية الصحة النفسية أثناء الأزمات.

دعم الأطفال أثناء الطوارئ

قد يعبر الأطفال عن التوتر بطرق مختلفة عن البالغين، وقد تظهر عليهم تغيرات سلوكية أو عاطفية.

من العلامات الشائعة لدى الأطفال:

- التعلق الزائد بالوالدين
- اضطرابات النوم أو الكوابيس
- الخوف من الانفصال
- تغير الشهية
- العصبية أو نوبات الغضب
- صعوبة التركيز
- الانعزال أو الحزن

استراتيجيات صحية للتعامل مع التوتر

قد تساعد بعض الأساليب البسيطة على تقليل التوتر وتحسين الحالة النفسية.

أمثلة على ذلك:

- تمارين التنفس العميق
- التمدد أو النشاط البدني الخفيف
- تمارين الاسترخاء
- الدعاء أو التأمل الروحي
- الكتابة أو الأنشطة الإبداعية
- الاستماع إلى الموسيقى الهادئة
- التحدث مع أشخاص داعمين

إن الحفاظ على الأنشطة اليومية والتركيز على الأمور القابلة للتحكم يساعد في تعزيز الصمود النفسي.

متى يجب طلب المساعدة النفسية المتخصصة؟

رغم أن الضغوط النفسية أثناء الأزمات أمر شائع، إلا أن بعض الأعراض قد تحتاج إلى دعم متخصص إذا كانت شديدة أو مستمرة.

اطلب المساعدة المتخصصة إذا ظهرت:

- نوبات هلع أو قلق شديد
- حزن مستمر أو شعور باليأس
- صعوبة في أداء الأنشطة اليومية
- اضطرابات نوم شديدة
- ضيق نفسي حاد
- الانعزال الاجتماعي الشديد
- أفكار بإيذاء النفس أو الآخرين
- تغيرات سلوكية ملحوظة

طلب الدعم النفسي يُعد خطوة إيجابية ومهمة للحفاظ على الصحة النفسية

خدمات الدعم النفسي المتوفرة في دولة الإمارات

توفر دولة الإمارات العديد من خدمات وخطوط الدعم النفسي التي تقدم المساعدة بسرية واحترافية.

خط سكينة للدعم النفسي – أبوظبي ☎

لتقديم الدعم النفسي والإرشاد العاطفي SAKINA أطلقت دائرة الصحة – أبوظبي خط 800- على مدار الساعة باللغتين العربية والإنجليزية للأفراد والأسر الذين يعانون من القلق أو الضغوط النفسية.

التواصل:

☎ 800-SAKINA (800-725462)

الخط الوطني للدعم النفسي – HOPE800

يوفر خط الدعم النفسي في دولة الإمارات دعمًا نفسيًا سرّيًا عبر الهاتف أو الواتساب من خلال مختصين ومتطوعين مدربين.

التواصل:

☎ 800-HOPE (800-4673)

الموقع الإلكتروني:

[Mental Support Line UAE](https://www.mentalhealth.gov.ae)

خدمة “اطمئن” للصحة النفسية – دبي
أطلقت دبي الصحية خدمة اطمئن لتقديم الدعم النفسي والعاطفي المجاني والمستمر للمقيمين والزوار

التواصل:

800506

خدمات الصحة النفسية – مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية

توفر مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية خدمات العيادات النفسية والاستشارات والعلاج النفسي من خلال مرافقها الصحية المختلفة.

خدمات الصحة النفسية:

[EHS Mental Health Services](#)

التوعية بالصحة النفسية:

[EHS Mental Health Awareness Center](#)

دعم الآخرين أثناء الأزمات

يمكن للمجتمع أن يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية من خلال:

- الاستماع للآخرين بهدوء واحترام
- تشجيع طلب المساعدة عند الحاجة
- الاطمئنان على الجيران والأقارب
- مشاركة المعلومات الصحيحة من المصادر الرسمية
- تجنب الوصمة أو التقليل من المشاعر النفسية

قد تُحدث الكلمات الداعمة والتصرفات البسيطة فرقًا كبيرًا أثناء الأزمات.

اتباع المصادر الرسمية الموثوقة

يمكن للمجتمع أن يلعب دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية من خلال:

- الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث
- مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
- وزارة الصحة ووقاية المجتمع
- مشاركة المعلومات الصحيحة من المصادر الرسمية
- دائرة الصحة – أبوظبي

وتجنب نشر الشائعات أو المعلومات غير المؤكدة.

أرقام الطوارئ في دولة الإمارات

- الشرطة: 999
- الإسعاف: 998
- الدفاع المدني: 997

الرسالة الأساسية

إن العناية بالصحة النفسية أثناء الطوارئ لا تقل أهمية عن العناية بالصحة الجسدية. فالحفاظ على الهدوء، واتباع العادات الصحية، ودعم الآخرين، وتقليل التعرض للمعلومات المقلقة، وطلب المساعدة عند الحاجة، كلها خطوات تساعد على تعزيز الصمود النفسي والتعافي لدى الأفراد والأسر والمجتمعات.

شكراً



@EHSUAE
www.ehs.gov.ae