

# كيف يمكنني مساعدة شخص يعاني من صائفة نفسية؟

اذا لفت انتباحك شخصاً بجانبك ويعاني من نوبة ذوف، ارتباك او توتر، وعجز عن التصرف بوجود صفات الانذار ، يمكنك ومهم ان تساعديه بواسطة اربع خطوات سهلة :



## 3. طرح الاسئلة:



اسئلة تناول العقل وليس العاطفة.

اسئلة مثل بماذا تشعر الان؟ قد تسبب في فضان عاطفي. هذا وضع نحو امنه الان، اطرح اسئلة بسيطة واقعية "كم مررت ؟ ، الى أين كنت زاهية عند مساحتها صدقة لوندارين في الطفر الآمنة الورقية" ؟

## 1. التزام



بأنه ليس لوحده، انت تتواجدين معه الان وستواجهون الموقف هذا سوياً، واذا كان شخصاً لا تعرفيه - تأكدي من تقديم نفسك اولاً واقامة تعارف اساسي "مرحباً، انا هنا معاك ، لن اتركك حتى صل متلاكت آمن" .

## 4. بناء تسلسل



الاحداث في مثل هذه المواقف ، احياناً

نضيغ الشعور بالوقت وهذا يخلق الارتباك والقلق. من المهم أن تبني مع الشخص التسلسل الزمني للأحداث ، ونحدد له بأن التهديد قد انتهى - ماذا حدث قبل ذلك؟ \* ماذا يحدث الان؟ ماذا قد يحدث بعد ذلك؟ \* من هناك صفات انذار وكيفنا نعم معاً معاً ، ثالثاً من نحن نتبع التعليمات متى علمنا من المروج ، ثم نعود إلى النزد . من المهم ان نعطي الشخص فرصة ليتكلم عن تسلسل الاحداث من البداية حتى النهاية ، من الممكن ان نساعدك اذا لم يذكر قسم من الاحداث ، لكن في النهاية مهم جداً ان يعرف كيف يروي بشكل ذاتي عمماً جرى

## 2. التشجيع



لنشاطات فعالة: بالرغم من اتنا

في بعض الاحيان نريد ان نعطي الشخص كلس ماء ونقول له اجلس - ليس من المحبذ، فعلى هذا الشخص في هذا الموقف ان يقم بفعاليات بسيطة تساعده بالعودة الى وعيه والتخفيف من الشعور بالعجز ، اعطي تعليمات بسيطة يمكن للشخص اتباعها "ازمام ، امضار كلس من الار للشخص الورم في الفرفزة حصل بالمه ، وآكل من اسنانه سطحة محبرة" هذه الإجراءات سعيد شعور الشخص بالسيطرة على الموقف.

وفقًا للبرنامج الاقليمي لتقديم الاسعاف النفسي الأولي.