

# :الباب السادس:

صحة العاملين

## ملاحظات

## صحة العاملين

## «الوقاية خير من العلاج»



**والغرض** من هذا الفصل تقديم معلومات أساسية بشأن التدابير الوقائية للنهوض بعافية الموظفين في الميدان. إن جهود الهيئة المبذولة للحفاظ على صحة الموظفين وأفراد أسرهم تعتمد على كل تحمل كل فرد المسؤولية عن صحتهم. فضلاً عن أسرهم. ١ هذا الباب يحدد ما يجب القيام به قبل وأثناء وبعد العمل الميداني؛ ويستعرض بعض المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً في هذا المجال؛ ويقدم نصائح بسيطة وعملية حول سبل التعرف. لتجنب هذه المشاكل الصحية الشائعة. و نظراً لطبيعة بيئة العمل في الميدان وحالات الطوارئ، تكون نسبة الإجهاد غالباً عالية. لذا من المهم أيضاً التعرف على كيفية إدارة التوتر مع التركيز على كيفية تجنب الإجهاد التراكمي للموظفين وأسرهم. بالنسبة لأسرة الهيئة. فإن أفراد أعضاء الموظفين. والإدارة والمنظمة تتقاسم المسؤولية الخاصة بالحفاظ على والمساهمة في أن يكون المكتب الميداني صحياً.

في البلد. يجب أن يتلقى جميع الموظفين إرشادات موجزة و متكاملة بخصوص:

- المخاطر الصحية الحالية و سبل إدارتها
- الخدمات الصحية المتوفرة محلياً
- توفر اللقاحات
- أساليب إدارة التوتر
- إجراءات إخلاء الطوارئ الطبي في البلد. يجب على جميع الموظفين أن يتصلوا بالمثل القطري أو الموظفين المعيّنين بمسؤولية الدعم و المساعدة في القضايا الآتية:
- أن تكون تعاني من ضغط و توتر غير صحي
- أن تكون تواجه موقفاً صعباً
- أن تكون معتقداً بأن أحد الزملاء في حاجة للمساعدة
- أن تكون ترغب في التحدث مع شخص ما خارج الهيئة في موضوع ذو سرية
- أن تكون في حاجة إلى نصيحة إستشارية

وتوفر الهيئة التغطية الصحية ومزايا خاصة للموظفين الذين يعملون في الميدان حيث أنهم يحصلون على رعاية صحية جيدة عند الحاجة. وبدعم المدراء الميدانيون بيئة عمل صحية بطرق مختلفة. وفي المناطق حيث يحمل البعوض المرض. فإن المديرين بحاجة إلى التأكد من أن المكاتب ترش بانتظام حيث أن البعوض يلدغ طوال اليوم. و يحتاج الموظفين دعم إستشاري إيجابي و مستمر. فضلاً عن إجراء فحوصات عامة في حالة أن أحد الموظفين به علامات المرض أو الإجهاد غير الصحي. و جدولة أيام أجازة و إدراك جميع الموظفين في العمل بمساهمتهم في مكتب ميداني صحي.

١ البقاء آمناً: دليل "الاتحاد الدولي" لمهمة أكثر أمناً. ٢٠٠٧

تزويد الموظفين بإحاطة شاملة تساهم أيضاً لأجل صحتهم وأداءهم في العمل. لأنهم يكونوا على دراية بما هو متوقع منهم، و يجعلهم مستعدين في بيئة الميدان. على سبيل المثال، إذا كان مرض الملاريا وحوادث الطريق هي الأسباب الرئيسية للوفاة في الميدان، يحتاج الموظفين لمعرفة هذا حتى يتمكنوا من اتخاذ اختيارات أفضل عند السفر والعمل في المناطق المعرضة لخطر الملاريا. <sup>١</sup> و الموظفين الذين يقومون بسلوك محفوف بالمخاطر قد يعانون بسهولة من عواقب كارثية ليس فقط لأنفسهم، ولكن للآخرين أيضاً. و السلوك الجنسي المحفوف بالمخاطر، واستهلاك الكحول الزائد، والعمل لساعات طويلة وعدم الالتزام بالعبادات والتقاليد في البلد المضيف، يمكن كلة أن يزيد من تعرض الموظفين لعوامل الخطر.

قائمة المراجعة

## قبل الذهاب إلى الميدان



- إتمام فحوصات طبية و للأسنان
- التطعيم ضد الأمراض المتفشية في بلد المهمة
- ويوصى بلقاح التهاب الكبد الوبائي خاصة للعاملين في مجال الصحة ذوى الاتصال مع منتجات الدم.
- حزمة مجموعة متنوعة من الظروف: قرر ما تحتاج إحضاره سلفاً في حال كنت بحاجة إلى وقت لطلب أو شراء المواد.
- قميص طويل الأكمام والسراويل الطويلة، حيث عليك ارتداء كل ما هو ممكن للحد من الأمراض التي تحملها الحشرات.
- طارد الحشرات التي تحتوي على DEET(diethylmethyltoluamide)، بقوة تركيزية ٣٠-٣٥٪ للكبار وبين ٦ و ١٠٪ للأطفال.
- حتى إذا كنت معرضاً للهواء المكيف أو أيضاً السكن المجهى جيداً، يجب أن تقوم بشراء غطاء شبكة للسريير مشبع بمبيد البريميثرين المضاد للحشرات، يمكن شراء شبكات الفراش من مخازن إمدادات التخييم أو الجيش.
- توفير أدوية جاهزة مضادة للإسهال
- اليود ومرشحات المياه الصالحة للشرب لتنقية المياه، في حالة عدم توفر المياه المعبأة في زجاجات.
- واقي من الشمس و نظارة شمسية و قبعة.
- وصفات الأدوية: تأكد من أن لديك ما يكفي وحتى آخر زيارة خلال رحلتك، وكذلك نسخة من الوصفات الطبية الخاصة بك. قد تحتاج إلى تبريد بعض الأدوية للحفاظ على جودتها.
- إكمال نموذج الملف التعريفي الطبي و ملئها في المكتب الميداني في أى من حالات الطوارئ (انظر المثال في الملاحق).

<sup>٢</sup> البقاء آمناً: دليل "الاتحاد الدولي" لمهمة أكثر أمناً، ٢٠٠٧

## سياسة

تعتبر الهيئة أن عملنا كثيرا ما يضع مطالب كبيرة على الموظفين في ظروف معقدة و ذات مخاطر. وعلينا اتخاذ جميع الخطوات المعقولة لضمان الأمن ورفاه الموظفين وأفراد أسرهم. (سياسة دولية لتنمية الموارد البشرية - كود ٠٠٠٥)



## الروابط الإلكترونية / و موارد المعلومات المتوفرة على شبكة الإنترنت

لشراء المؤن من خلال شبكة الإنترنت. قم بزيارة الموقع الإلكتروني عن الشهادة الصحية لجواز السفر في جونز هوبكنز \_ [http://www.passporthealthusa.com/travel\\_medical\\_services](http://www.passporthealthusa.com/travel_medical_services)

إذا كنت في بالتيمور (Baltimore). فسوف تقوم الموارد البشرية بالرجوع إلى عيادة «جونز هوبكنز الدولية» للتطعيم. والتي تقع في المركز الخارجى لجونز هوبكنز JHOC الطابق الثامن: الهاتف ٤١٠ ٩٥٥-٨٩٣١ أو [travelmedicine@jhmi.edu](mailto:travelmedicine@jhmi.edu)

مراكز الوقاية الصحية أو <http://wwwn.cdc.gov/travel/default.aspx>

ويتضمن هذا الموقع معلومات صحية عن الوجهات المختلفة و التطعيمات أو اللقاحات و الحماية من الباعوض و القرادة و الأمراض الخاصة بالمياه و الأطعمة بأن تكون آمنة. و الإصابة بالخارج و أنفلونزا الطيور.

منظمة الصحة العالمية أو <http://www.who.int/ith/en/index.html>

التقرير الخاص بالصحة و السفر الدولي يقدم معلومات عن المخاطر الصحية الشائعة للمسافرين.

## خلال فترة المهمة بالعمل الميدانى

يكون; كل فرد من العاملين مسؤولاً عن:

- تقديم نموذج الملف التعريفى الطبى. والنماذج الطبية الخاصة بأى من ذويهم. حسب نموذج البرنامج القطري مع معلومات عن فصيلة الدم.
- تقديم المشورة لأي مشاكل طبية ذات صلة والدواء المنصوص عليه لكل فرد و ذويهم. انظر الباب ١١ في النماذج و الرسوم التوضيحية. ونموذج ملف التعريف الطبى.
- على إدارة المكتب الميدانى مسؤولية تقديم الإرشادات الموجزة من أجل:
- تقديم قائمة بأرقام إتصالات و خدمات الطوارئ للعاملين الجدد. والإحالة إلى المستشفيات والعيادات الصحية المحلية بما في ذلك خدمات طب الأسنان وخدمات الإسعاف.
- مناقشة المشاكل الصحية الشائعة في البلاد و التدابير الوقائية التى يجب إتباعها.
- شرح خطة و إجراءات الإخلاء الطبى
- مناقشة الضغوط و التوتر و تقديم نصائح مفيدة لإدارتها.

## بعد فترة المهمة بالعمل الميداني

- إذا كنت قد زرت منطقة حيث يوجد فيها خطر الملاريا، فيجب المواصلة في دواء الملاريا الخاص بك لمدة ٤ أسابيع بعد الخروج من المنطقة.
- إذا أصبحت مريضاً حتى بعد فترة طويلة بعد مرور عام من عودتك - قم بإخبار الأطباء الذي تتعامل معهم بالأماكن التي سافرت إليها.

### المخاطر الصحية



ما هي المخاطر الصحية التي قد يواجهها فرد ما؟<sup>٣</sup>

- التوتر و الضغوط المتراكمة
- الملاريا

- الأمراض المتوطنة بالأغذية و المياه
- تفاقم الإصابة بالأمراض المزمنة.
- الحوادث
- الإصابات

### مصادر المخاطر الصحية: ما هي المصادر الشائعة للمخاطر الصحية؟

- اضطرابات المعدة و التسمم الغذائي
- الطفيليات المعوية.
- الإصابة بمرض الملاريا وحمى الضنك.
- التوتر
- الأمراض المنقولة بالممارسات الجنسية بما فيها الأيدز.
- تعاطى مواد الإدمان

## الإحتياجات الصحية الأساسية أثناء العمل في الميدان

### البقاء بحالة جيدة

- غسيل الأيدي دائماً بالماء و الصابون
- القيادة بشكل وقائي و تجنب القيادة ليلاً
- إذا قمت بزيارة منطقة بها خطر الملاريا، خذ الدواء الوقائي من الملاريا قبل و أثناء و بعد السفر، حسب الإرشادات.
- الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة المكتسبة/الإيدز من الأمراض المعدية بدرجة عالية. و تعتبر مسؤولية كل فرد معرفة وفهم المخاطر واتخاذ إجراءات الوقاية المناسبة.

<sup>٣</sup> ملاحظة: معظم المعلومات المتعلقة بمخاطر و أمراض معينة و الإستجابات المقترحة لها مأخوذة من كتيب البقاء آمناً: دليل "الاتحاد الدولي" لمهمة أكثر أماناً، ٢٠٠٧

- حماية نفسك من الحشرات بالبقاء في المناطق المحمية جيداً باستخدام طارد الحشرات، واستخدام الناموسيات المشبعة بالبيرميثرين و المعالجة بمبيدات الحشرات وبارتداء ملابس طويلة الأكمام والقمصان والسرراويل الطويلة من الغروب إلى الفجر.
- حافظ على الأقدام نظيفة و جافة، و لا تمشى حافياً حتى تتجنب الإصابات الفطرية والطفيليه.

#### الغذاء - ما يجب إتباعه:

- يمكنك أن تأكل بكثرة ولكن فقط من الأكل المطهو أو الفواكه والخضروات التي تعدها بنفسك.
- قم بشرب المياه المعبأة بالزجاجات أو المغلية مسبقاً أو المشروبات ذات الكربونات (الغازية) المعلبة. إذا لم يكن هذا ممكناً، يمكنك جعل المياه أكثر أماناً من خلال كلاً من تنقيتها بفلتر « 1 ميكرون أو أقل المطلق » ( متواجدة بأماكن التخميم / أو محلات البيع الخارجية) وإضافة أقراص اليود للمياه التي تم فلترتها.

#### الغذاء - ما يجب تجنبه:

- أكل و شرب المنتجات الغير معقمة
- أكل اللحوم أو الدواجن المطهوه بالخارج ويعتبر الحار النىء من الأطعمة الخطيرة على وجه الخصوص للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكبد.
- الشرب من مياه الصنبور أو المصادر الخارجية أو استخدام الثلج المصنع من تلك المصادر.
- لا تأكل الأطعمة المشتراة من بائعي الشوارع.
- في المناخات الإستوائية، تجنب أكل البوفيهات الباردة، و الهامبرجر و السلامى و أيضاً المايونيز و الصلصات المصنوعة بالبيض
- تجنب طلب السلطات في المطاعم
- تجنب الأيس كريم و المصادر الغير موثوقة للمنتجات الغذائية.
- عند تناول الطعام بالخارج أثناء السفر، اختار أحد المطاعم المزدحمة والأطباق المحلية المطهوه بشكل كامل وذات الشعبية و معدل التداول العالى!

#### المياه:

- تأكد من أن المياه قد تم غليها، و فلترتها، أو معالجتها قبل أن تشربها.
- قم بجلب مياه أمنة إضافية عند سفرك إلى مواقع الميدان.
- قم بزيادة القدر الذى تشربه من المياه في المناخات الحارة و أيضاً كلما كان هناك إسهال أو حمى، وإستخدم الأقراص الخاصة بالإسهال و التحكم فيه

#### الصحة و الإصحاح البيئى

- خذ استحماماً يومياً في ظروف المناخ الدافئ للتقليل من العدوى الفطرية أو غيرها.
- ثم قم بالتجفيف جيداً.
- ينبغى أن تنقى المياه المستخدمة للضم أو لنظافة الأسنان أو مغلية مسبقاً؛ و في حالة أى شك، استخدام المياه المعبأة في زجاجات.

#### الملابس:

- تذكر دائماً أن تأخذ في الاعتبار الثقافة المحلية و مراعاة الملابس خاصة في الدول الإسلامية.
- في المناخات الاستوائية، قم بارتداء ملابس طويلة الأكمام ذات ألوان فاتحة و ضع طارد الباعوض بالمناطق المعرضة للحد من خطر الأمراض التى تنتقل بواسطة الباعوض.

- في المناخات الباردة، تأكد من ارتداء الملابس الدافئة حيث تكون أطرافك (اليدين والاذنين والأنف والقدمين) مغطاة بشكل جيد ومحمية.
- أشعة الشمس القوية والحرارة يمكن أن تسبب ضربة شمس شديدة. و يمكنك أن تتأقلم بسهولة أكبر إذا كنت تعرض نفسك تدريجيا. ارتداء النظارات الشمسية وقبعة وملابس مناسبة واستخدام كريم الوقاية من الشمس كأحد عوامل الحماية العالية.

#### السباحة:

في المناطق حيث مرض البلهارسيا (يعرف أيضا باسم داء البلهارسيات) هي المناطق التي يتوطنها هذا المرض. يعتبر من المستحسن عدم الإستحمام في المياه العذبة. وجنب الاتصال لفترات طويلة بالمياه الراكدة أو ذات الحركة البطيئة (بما في ذلك الأنهار، والبحيرات، والمستنقعات، الخ). الطفيليات التي تسبب المرض تدخل إلى الجسم من خلال الجلد. بشكل عام، فيما يتعلق بالأمراض المعدية فإن أماكن الاستحمام الآمنة هي فقط حمامات السباحة المعالجة بالكلور.

بينما الاستحمام في البحر ليس فيه خطر للأمراض. مع أنه يمكن أن تكون هناك أمراض خطيرة للغاية لأسباب أخرى (أي وجود قناديل البحر وأسماك القرش، الخ). وكن حذراً بشكل خاص من التيارات القوية. قبل الذهاب للسباحة في أي مكان يجب معرفة ما إذا كانت الظروف آمنة. و لا تقوم بالسباحة وحدك.

#### الأمراض التي تنتقل بالممارسة الجنسية:

الخطر الذي قد يواجهك بالتعرض لفيروس نقص المناعة المكتسبة الأيدز ليست مسألة تتعلق بمكان عملك (نظراً لأنه ليس هناك جزء من العالم لم يتأثر بفيروس نقص المناعة المكتسبة/الأيدز) ولكن ما يمكنك القيام به هو الامتناع عن ممارسة الجنس. والبقاء مخلصين لشريك معين متأكدين منه، واتخاذ تدابير استباقية لمواجهة عوامل خطر انتقال العدوى بحيث تعتبر هي الطرق الوحيدة لتفادي فيروس نقص المناعة المكتسبة وتقليل التعرض للأمراض المنقولة جنسياً - وتذكر أن التصرف الجيد يميل إلى التدهور تحت تأثير الكحول. وقم بالتشاور مع المهنيين الطبيين والوصول إلى المواد الإرشادية الخاصة بالهيئة عن الأيدز في بيئة العمل للحصول على مزيد من المعلومات.

#### الحيوانات والحشرات:

الحيوانات بشكل عام تميل إلى تجنب البشر؛ ولكن قد يهاجموا. و خصوصاً إذا كانوا مع صغارهم. وفي العديد من البلدان النامية، تعتبر الكلاب موجه أو ناقل رئيسي للجراثيم المعدية. في المناطق التي يتوطنها مرض داء الكلب، فإن القطط والكلاب المنزلية يجب أن لا يتم مداعبتها، وينبغي تجنب الاتصال بالحيوانات البرية. الثعابين عادة تحاول الهرب بدلاً من شن هجوم، وعلى الرغم من ذلك، فهناك احتمال كبير بأن يتم لدغك إذا دعست على أحدها. برجاء الرجوع إلى القسم أدناه عن لدغات الثعابين.

#### لدغات الثعابين:

معظم الثعابين ليلية ويمكن تجنبها بعدم المشي ليلاً في المناطق المظلمة، و مناطق الأدغال و المستنقعات، الاحتفاظ بحديقتك خالية من النباتات الكثيفة، والعشب طويل القامة و الحباب الصخرية المظلمة سيساعد تثبيط الثعابين من أخذ الإقامة في المنزل أو المكتب. كن



حذراً من العقارب والعناكب والحشرات. لا تتجول حافي القدمين. ويوصي بشدة ارتداء أحذية عالية خاصة عند المشي عبر الحقول العشبية والغابات. استخدام ضوء الفلاش في الظلام حتى يتسنى لك معرفة أين تخطو. وتذكر دائماً التحقق من الأحذية قبل إرتدائها.

### علاجات الإسعافات الأولية للدغات الثعابين:



- ✓ إن أمكن خذ صورة للثعبان أو تذكر مظهره لغرض التعرف عليه.
- ✓ تأكد من أن أغلب لدغات الثعابين مؤلمة ولكن بشكل عام تعتبر بلا أذى يذكر. و قم بمساعدة الضحية الملدوغة بالإستلقاء في مكان مريح. و الحفاظ على المكان الملدوغ أقل من مستوى القلب.
- ✓ الحفاظ على الهدوء و ملاحظة الشخص عن قرب. لمتابعة ظهور الأعراض مع الوقت. إذا ظهر أحدها.
- ✓ إضمد المنطقة المتضررة لخبسها إذا كان ذلك ممكناً. أو يمكن استخدام الرباط الضاغط. قطع المرح أو مص السم لخروجه "ليس" من الأمور الموصى بها.
- ✓ إعطى الشخص رشقات من مياه باردة و لاحظ أى صعوبة في بلعها.
- ✓ قم فوراً بإبلاغ المهني الطبي المتواجد محلياً. و سوف يقرروا ما إذا كان الشخص يجب إخلاؤه أو أن هناك طبيب سوف يأتي بالطيران و معه مصل السم لمعالجة الشخص في الحال.

### الأمراض المنقولة عن طريق الباعوض:

- وتعد الملاريا من الأمراض الخطيرة والمميتة في بعض الأحيان على نطاق واسع في العديد من البلدان الاستوائية وشبه الاستوائية. وحدثت هذه العملية "بعدها" يتم لدغ شخص ما من بعوضة بها المرض بحيث تحمل في لعابها طفيليات الملاريا.
- يحدث مرض الملاريا في أكثر من 100 دولة و يجعل أكثر من 40 في المائة من سكان العالم عرضة للخطر. وتعتبر مناطق شناسعة من أمريكا الوسطى و الجنوبية. هيسبانيولا (الجمهورية الدومينيكية وهايتي). أفريقيا والشرق الأوسط. شبه القارة الهندية. جنوب شرق آسيا وأوقيانوسيا الأكثر عرضه للمرض.

### الإحتياطات:



- كن على دراية بمستوى الخطر من الملاريا في البلد التي تعمل بها أو المسافر إليها.
- تجنب أن يتم لدغك من الباعوض من خلال أخذ الإحتياطات و تتضمن:
- استخدام طارد الحشرات الذي يحتوى على مادة ال DEET الكيميائية
- استخدام ملفوفات الباعوض
- استخدام شبكات الفراش المشبعة بطارد الباعوض
- إرتداء ملابس مناسبة تغطي الأماكن المكشوفة

تناول الدواء (الوقائي) مثل:

- دوكسيسيكلين
- لاريام
- مالارون

## التشخيص المبكر

الملاريا يمكن أن تكون قاتلة لكن إذا كان التشخيص مبكراً، العلاج عادة ما يكون فعال جداً. التشخيص المبكر للأعراض التي تظهر بعد السفر إلى منطقة بها خطر الملاريا، أمر هام جداً. أي بالنسبة للمسافر الذي أصبح مريضاً بالحمى أو الإنفلونزا مثل المرض أثناء السفر. ويستمر العلاج إلى سنة كاملة بعد عودته إلى بلاده - بحيث يجب فوراً طلب المشورة الطبية المهنية. ويجب إخبار الطبيب الخاص بك بأنك قد سافرت إلى منطقة بها خطر الملاريا.

- حمى الضنك هي مرض فيروسي يسببها فيروس حمى الضنك و ينتقل عن طريق البعوض. البعوض الذي ينقل حمى الضنك أكثر نشاطاً في وضح النهار- بخلاف تلك التي تحمل طفيليات الملاريا.
- أن نضع في اعتبارنا: أن علينا تطبيق نفس الاحتياطات كما نفعّل عند تجنب الملاريا. مع مراعاة أحد الاختلافات الهامة: بأنه ليس هناك لقاح أو عقار واقى موجود لحمى الضنك. لذلك من المهم اتخاذ تدابير الحماية المذكورة في المقطع أعلاه. وفي حالة الإشتباه بحمى الضنك، يتم طلب الرعاية الطبية الفورية.
- وتشمل الأمراض المعدية الأخرى التي تنتقل من البعوض و الشائعة نسبياً في بعض أجزاء العالم مثل التهاب الدماغ «الياباني باء» وداء شيكونغونيا.

## أطعم الإسعافات الأولية

ينبغي أن يكون هناك أطعم الإسعافات الأولية بجميع المكاتب الميدانية والمكاتب الفرعية للهيئة. تفاصيل محتوياتها تعتمد على وجود كادر طبي مع الفريق أو في المنطقة. يجب كتابة إرشادات مبسطة و عمل إرشادات أثناء العمل لغير المختصين حتى يكونوا قادرين على استخدام هذه الأطعم الأساسية. وضمان إدارتها بشكل سليم. (تاريخ انتهاء صلاحية الأدوية. و تعقيم المعدات. وبدائل. الخ.) و من الأفضل أن تزود الأطعم بمخزون لتوفير الإمدادات والمعدات للحياة الأساسية. وخاصة تلك التي يمكن أن تمنع الموت أو الإعاقة الدائمة نتيجة الصدمة. وفقدان الدم. والجفاف. و إحتباس الهواء عن التنفس. ومرض الملاريا. ولا يتطلب وجود نفس العناصر في الأطعم الطبية لكل برنامج قطري نظراً للاختلافات في المخاطر الموجودة في بيئة العمل. وينبغي بذل كل الجهود المناسبة لإنشاء و توفير أطعم الإسعافات الأولية.

## أدوات الإسعافات الأولية الأساسية في حالة عدم وجود موظفين طبيين أو مدربين على الإسعافات الأولية



- كمادات ثلج
- قفازات طبية

- أحجام مختلفة من الشاش. والأشرطة. والضمادات
  - مقصات
  - إبر و فتيل خياطة
  - مرهم المضادات الحيوية (الموضعية)
  - أسيتامينوفين (تيلينول أو إيبوبروفين)
  - أقراص تنقية المياه و (وعاء للمياه)
  - فوار الأملاح
  - أملاح عادية (معممة)
  - فوق أكسيد الهيدروجين
- إذا كان لديك بعض العاملين مدربين على الإسعافات الأولية. التالي ينبغي أن يضاف إلى مجموعة أدوات الإسعافات الأولية:
- المعدات و السوائل التي تحقن في الوريد

## مستلزمات الإسعافات الأولية

ويوصي بشدة لموظفي الهيئة بأن يتصلوا بالموظفين الطبيين بالمنظمات الغير حكومية الأخرى الذين يعملون بالجواري أو في البلد. أو المسؤول الطبي في السفارة الأمريكية أو الطواقم الطبية المحلية للحصول على قائمة لوازم الإسعافات الأولية الأساسية الموصى بها على. فعلى سبيل المثال. قد يكونوا قادرين على تقييم إذا كان هناك حاجة للخياطة الجروح أو توفير البلازما لتقديمها إلى المستشفيات المحلية في حالة من حالات طوارئ؛ فالمستشفى قد يكون به أفراد مؤهلين ولكن بدون إمدادات.

## الإخلاء الطبي

ويتلقى موظفو المؤسسة الدولية تغطية خدمة الإخلاء الطبي عند التعيين ([www.internationalsos.com](http://www.internationalsos.com)). و يجب أن يتصل الممثل القطري بخدمة الإخلاء الطبي للاستعلام عن إجراءات عمل الإخلاء الطبي من بلد التعيين وتحديد الدول المجاورة ذات المرافق الطبية الملائمة لعمليات الإخلاء المحتملة. ومن الضروري أيضا أن يكون هناك إتصال مع المنظمات الطبية في المنطقة و/ أو العاملين في المجال الطبي بالسفارة الأمريكية للحصول على دعمها في حالة من حالات طوارئ. كل هذه المعلومات الضرورية يمكن أن تكون مدرجة في "الخطة الأمنية الميدانية" (انظر الباب الخامس).

ويتلقى الموظفون الوطنيون المسافرين لأداء مهمة مؤقتة (وظيفة على أساس مؤقت) تغطية خدمة الإخلاء الطبي خلال مدة عملهم المؤقت. يمكن الحصول على المزيد من التفاصيل حول التغطية التأمينية للإخلاء الطبي من الموارد البشرية/ قسم الفوائد بالمقر الرئيسي. الخبراء الاستشاريين وغيرهم من موظفي الهيئة من الزوار قد لا يتلقوا تغطية الإخلاء الطبي من الهيئة. ولكن ينبغي عدم السفر بالخارج من دونها. ويتم تقديم تغطية الإخلاء الطبي لفترة قصيرة من قبل كلاً من "إس أو إس" و "ميديكس" (انظر الفصل ٤ إعداد العاملين).

## وفاة العاملين أو ذويهم

إذا كانت الوفاة لشريك الحياة أو من الأطفال. فينبغي أن يكون الاهتمام الأول لجميع العاملين هو تقديم الدعم للشركاء الباقين على قيد الحياة أو الأباء والأمهات. وعندما يتوفى أحد

الموظفين الوطنيين: تعلم كيفية استخدام قنوات الإتصال المحلية باحترام الإجراءات في حالة وفاة موظفين وطنيين. وعندما يتوفى موظفين أجانب يتم الأتي:

- الهيئة يجب أن تبلغ أقرب الأقربين و في أقرب وقت ممكن ثم إرسال رسالة تعزية إلى العائلة (إعلام المدير الإقليمي على الفور وتقرر كيفية التعامل مع هذا الوضع بأفضل شكل. و إما أن يقوم الممثل القطري أو المدير الإقليمي أو نائب المدير التنفيذي. أو الموارد البشرية بعمل اتصال بالأسرة و عمل إتصال طارئ). ويجب أن يتصل الممثل القطري بالزوج أو الزوجة (حتى قبل المدير الإقليمي). على سبيل المثال. إذا كان الزوج أو الزوجة في البلاد.
- تدفع المؤسسة تكلفة نقل المتوفى إلى نقطة مسقط رأسه أو بلده الأصلي ؛ وفي هذا الصدد يجب أن يكون هناك اتصال مع مكتب القنصلية المعنية التابعة مع الشخص المتوفى. فضلا عن السلطات المحلية (فيما يخص للجوانب التنظيمية والقانونية).
- مشاهرة شركة الخطوط الجوية بخصوص توقيتات السفرات.

### الإجهاد الذهني



وقد تم تشبيه التوتر بالضغط الشديد على أوتار الكمان. بحيث تكون بحاجة لعمل ضغط معقول لجعل الموسيقى الجيدة - ولكن الضغط الشديد سيتسبب في إنقطاع الأوتار. و إذا كان الضغط ضعيفا جدا، فلن يكون هناك أي الموسيقى.٤

الإجهاد الذهني يعرف بأنه استجابة الجسم للحالات التي تطرح مطالب أو القيود أو فرص؛ وتعرف مصادر التوتر على أنها من الحوافز التي تثير ردة فعل التوتر. وقد يؤدي الإجهاد الحاد أو المزمن إلى المرض أو الوفاة. وفي الولايات المتحدة يكون حوالي ٨٠ في المائة من جميع الوفيات الغير متأثرة بالصدمات تكون بسبب الأمراض ذات الصلة. وفيما يلي الاضطرابات التي يعتقد أن تكون ذات صلة بالتوتر:

- ضغط الدم العالي
- السكتة القلبية
- أزمة قلبية
- أنواع الصداع المختلفة
- مرض السكري
- القرحة المعوية
- مشاكل الحيض
- ألم العضلات
- زيادة إمكانية التعرض للعدوى والسرطان
- ضعف الذاكرة
- الاكتئاب
- القلق
- العجز الجنسي

٤ تفهم أعمق لمفهوم الإجهاد كتبه سيراليني بي برايس: الاستعداد للطوارئ و البرنامج التنسيقي للإغاثة الكوارث. منظمة الصحة الأمريكية والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية بواشنطن عام ٢٠٠١

ويواجه جميع موظفي المؤسسة الذين يعملون في برامج الطوارئ في حالات الصراع. أو في بداية حدة الكوارث الطبيعية، بحيث يملأون بإنفعالات قوية نظراً لطبيعة بيئة العمل. ويوفر هذا القسم معلومات للمساعدة في التعرف على أعراض الإجهاد، وتوفير الراحة للشخص المتأثر وتحديد متى يمكن التماس المساعدة الخارجية.

**كتيب اللجنة الدولية للصليب الأحمر يحدد نوعين رئيسيين من الإجهاد الذهني:**

١/ "الإجهاد الواقى"، والذي يمكن أي شخص من التعامل مع الظروف المرهقة لوضع صعب في حين مازال الأداء فعالاً؛ / التوتر الشديد. و الذى سرعان ما يؤدي إلى الإنهاك ويضعف الأداء. ويمكن متابعة وصف ثلاثة أنواع من الضغوط الشديدة التي يمكن أن يواجهها موظفي الإغاثة الإنسانية في الميدان:

١- حالات الإجهاد الأساسي - في حالات الكوارث يكون هناك توتر وإنفعالات ذائدة نتيجة للحالة نفسها. ويؤدي الإجهاد الأساسي إلى أشكال مختلفة من الإنزعاج والشعور بالإحباط. شدته تعتمد على تكوين النفسي للشخص و مدى عرضته أو عرضتها للتضرر في تلك اللحظة.

٢- الإجهاد التراكمى - يمكن الشعور به تدريجياً أو بسرعة (عندما تظهر الكارثة). وهو غالباً ما يمكن التنبؤ به. يمكن أن تؤدي الكوارث إلى نوع معين من الإجهاد التراكمي الذي يتميز بالظهور بشكل سريع. عدم القدرة على الراحة أو الاسترخاء خلال لحظات أوقات الفراغ الذي يحصل عليها الشخص نادراً تعتبر علامة أخرى يجب أن تؤخذ في الاعتبار. إذا لم يتم التعرف على الإجهاد التراكمي فذلك سيؤدي إلى الإنهاك المهني أو الإنهاك الكامل.

٣- الإجهاد بسبب الصدمات - الإجهاد بسبب الصدمات يحدث نتيجة لأحداث غير متوقعة وعنيفة. والتي تضر أو فجأة تهدد الفرد أو شخص مقرب له أو لها. سواء بدينا أو نفسياً. و يستدعى صور الموت.

التعريف الكاملة للأنواع المختلفة من الإجهاد. وأعراضها والإجراءات التي يمكن اتخاذها لتقليل من آثارها. تغطي بإيجاز في هذا القسم.

## التعاطى مع مستويات عالية من الإجهاد الذهني

و أحد الاستراتيجيات المرتبطة بإدارة التوتر في برامج الطوارئ هي الاستجمام والعطلات. يجب أن يكون الموظفون في برامج الطوارئ خاصة مدركين للحاجة و تخصيص قدرات كافية من الوقت للراحة و الأجازات العادية. و حسب الحاجة فإن كل برنامج قطري. ينبغي أن يضع سياسة للاستجمام للحصول بناءاً على موافقة "المدير الإقليمي". والاستجمام الخاص لا يهدف إلى تراكم أيام إضافية إلى الأجازات المنزلية العادية. ولكن بدلاً من ذلك فهي مصممة خصيصاً لإخراج الموظفين من حالات الإجهاد العالي و إعطائهم فترات راحة موجزة للحفاظ على الراحة العقلية والبدنية. وعلى هذا النحو. ينبغي أن يكون الموظفون الميدانيون لإدارة البرنامج مدركين بالحاجة إلى الحفاظ على جداول الاستجمام الخاصة لهم وللموظفين.

ومن المهم جداً أن تدرك الفرق بين الضغط العادي ومستويات الإجهاد المتراوحة ما بين الضغط الشديد والصدمة. ويتطلب هذا الأخير بالخصوص الرعاية المتخصصة مثل تقديم المشورة لأولئك الذين في حاجة إليها. وينبغي على الممثلين القطريين والمديرين الإقليميين تحديد الاتصالات بالأشخاص من أجل الاستشارات على المستوى الإقليمي.

٥- من دليل العمليات الميدانية الخاص بالمعونة الأمريكية (٢٠٦) للأمراض ومواجهتها. سبتمبر ٢٠٠٥



فيما يلي أفضل الممارسات لكتيبات العمل الميداني والتي نشرتها المعونة الأمريكية للتنمية الدولية ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.

## الصحة الشخصية و التوتر الناتج من الأحداث الخطيرة

وقد أظهرت التجربة أن تعزيز والحفاظ على الصحة الجيدة: خاصة بالتعامل مع الضغوط التي تواجه العاملين بالخارج هي المفاتيح نحو الأداء الناجح.

### إرشادات موجزة

- أهم مفتاح للصحة الشخصية والسلامة هو متابعة جلسات إحاطة التي يقدمها مكتب مساعدات الكوارث الأجنبية (OFDA)، ووزارة الخارجية، وفريق الدعم في الإستجابة للكوارث. بعثة المعونة الأمريكية في البلد. السفارة الأمريكية أو القنصلية في البلد والاتصالات القطرية ذات الصلة. بحيث يمكنها أن توفر تفاصيل محدثة للوضع الحالي فيما يتعلق بالأمراض وسلامة المرافق والصرف الصحي، والغذاء، والمياه، والأمن الشخصي وأمن الممتلكات ومعلومات أخرى للحفاظ على أعضاء الفريق بصحة جيدة وأمنين أثناء فترة العمل.
- لا ينبغي أبداً لأعضاء الفريق أن يعرضوا حياتهم للخطر. يجب أن يكون شعارهم «الإستعداد و التأهب. المحافظة على الهدوء. التفكير بشكل واضح. والتصرف بشكل حاسم». وينبغي أن يتم إنجاز المهام بحيث توضع السلامة أولاً.

### إدارة الصدمة الثقافية

- قد يتعرض أعضاء الفريق إلى النوعين مختلفين ولكن ذات الصلة بالإجهاد. الأول هو الصدمة الثقافية التي تأتي نتيجة لوضعك في بيئة غريبة فجأة. والثاني هو الآثار الإنفعالية والجسدية التي غالباً ما تأتي جراء سقوطك في كارثة.
- وبين فترة الوصول إلى البلاد و حتى الوصول إلى موقع الكارثة. قد يتعرض أعضاء الفريق إلى صدمة ثقافة تقليدية. عندما يكون أحد أعضاء فريق أجنبي فقد يكون محبطاً بسبب عدم قدرته على التواصل مع السكان المحليين؛ حيث أن القلق والإحباط قد يضعفان مستوى الثقة بالنفس المألوف.
- عضو الفريق يمكن أن نتوقعه أن يكون منحرفاً عن إجهاده الصحيح و مربك و يجب أن ندرك أن هذا الأمر إستجابة طبيعية وغالباً ما يحدث للآخرين في حالات مماثلة. إن التحلي بالصبر و التوقع الواقعي لإمكانية إحداث تغيير، وحس الفكاهة تعتبر من الاستراتيجيات الجيدة في ظل هذه الظروف.
- ينبغي أن لا يتوقع أو يعتقد عضو الفريق بأن البلدان والضحايا المتأثرة قد قدموا أسلوباً مختلفاً لإستضافة عمال الإغاثة.

### التوتر الناتج من الأحداث الخطيرة

- لا يوجد أحد من الذين رأوا كارثة كبيرة يبقى غير متأثر بها في مشاعره. وتكون ردود الفعل النموذجية في هذه الحالة هي مشاعر الإحباط، واليأس، و بكل وضوح تكون هناك الكثير من المعاناة، ويمكن أن يكون تأثيرها على شخص واحد بسيط نسبياً.
- الآثار المشتركة للإجهاد الخاص بالتوتر الثقافي و الآخر الخاص بتوترات العمل تجعل

- أعضاء الفريق عرضه للإرهاك الجسدي والإنفعالي. ويشير البعض إلى هذا الشرط «الإرهاك الكامل». بحيث أنه يمكن أن يحدث لأي شخص.
- الإجهاد أو التوتر المرتبط بالكوارث و بسبب هذه العوامل هو غالباً ما يشار إليه بأنه التوتر الناتج من الأحداث الخطيرة. و الأحداث الخطيرة هي أي حادث يسبب توتر غير عادي وبشكل ضاغط على الفرد مما يسبب ردة فعل إنفعالية فجائية أو متأخرة بشكل يفوق آليات التكيف المتاحة. الحوادث الخطيرة لها أشكالا كثيرة. بما في ذلك جميع حالات الطوارئ التي تسبب للأفراد ردود فعل قوية بشكل غير عادي.
- يمكن أن تتضمن تأثيرات الأحداث الخطيرة التغيرات السلوكية العميقة التي قد تحدث مباشرة أو التي قد تغيب و تتأخر لمدة أشهر أو سنوات.

## كيف يمكن للموظفين أن يتأثروا بالتوتر أثناء عمليات الكوارث

- فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يتأثر من خلالها أعضاء الفريق بتوتر أثناء عمليات الكوارث.
- و قد يعانون من الأعراض الجسدية المرتبطة بالتوتر. مثل الصداع و تقلب المعدة. و الإسهال. و ضعف التركيز. والشعور بتهييج الانفعالات و الضجر.
- قد يكونوا منهكين من هذه الكارثة. و يفضلوا عدم الحديث عنها. والتفكير فيها. أو حتى مشاركتها مع زملاء العمل أثناء وقت الراحة. فقد يكونوا مرهقين من التفاعل المستمر مع الضحايا. وقد يرغبوا في أن يكونوا بعزلة خلال فترة الراحة.
- وقد يشعروا بالإحباط أو بالذنب لأنهم إفتقدوا أسرهم و أنهم غير متفرغين لأن يكونوا مع أسرهم جسديا وعاطفيا نتيجة للتعب. ومشاركتهم في حالات الكوارث وما إلى ذلك.
- قد يشعرون بالإحباط مع العائلة والأصدقاء عندما يكونوا قادرين على الاتصال بهم حيث أن عمال الإغاثة يعتقدوا أن الأسر والأصدقاء لا يمكنهم ببساطة تفهم ظروف الكارثة. و إذا أصبحت العائلة والأصدقاء غاضبين. فإن ذلك قد يفاقم المشكلة. وقد حدث العزلة المؤقتة والنفور.
- كيفية الحد من الإجهاد أثناء عملية الكوارث
- جعل قدر الإمكان. الإقامة في المساكن مريحة و تراعى الخصوصية. و التذكارات التي يأخذونها معهم من الوطن قد تساعد العاملين في مجال الكوارث للبقاء في حالة الإتصال النفسي.
- ممارسة الرياضة و الأنشطة الإجتماعية بصورة منتظمة. تمشيا مع حالتك الواقعية الحالية والقيود الخاصة بموقع الكارثة. ومحاولة الاسترخاء مع بعض الأنشطة بعيداً عن مكان الكارثة.
- الحصول على ما يكفي من النوم ومحاولة تناول وجبات منتظمة. حتى لو كنت غير جائع. تجنب الأطعمة عالية السكر والدهون و الأملاح. أخذ الفيتامينات والمكملات المعدنية قد يساعد جسمك على الاستمرار في الحصول على المواد المغذية التي يحتاج إليها.
- تجنب الاستخدام المفرط للكحول والبن. الكافيين المنشطات ينبغي أن تستخدم باعتدال لأنه يؤثر على الجهاز العصبي. و يجعل العاملين في مجال الإغاثة عصبيين ومتوترين.

- وعلى الرغم من أن المرء يحتاج وقتاً ما بأن يكون وحده في عمليات الكوارث الطويلة، ولكن يجب أيضاً قضاء بعض الوقت مع زملاء العمل. وينبغي على كل من العاملين في مجال الإغاثة ذوى الخبرة و الجدد بأن يحصلوا على وقتاً من الراحة بعيداً عن مكان الكارثة. و الحديث عن الأشياء العادية بعيداً عن ذكر الكارثة (المنزل، والأصدقاء، والأسرة، والهوايات، الخ) تعتبر وتيرة تغيير صحية.
- استخدم الفكاهة للمساعدة في تخفيف حدة التوتر. يجب استخدامه بعناية، وعلى الرغم من ذلك، فيمكن للضحيا أو زملاء العمل أن يتخذوا مثل هذه الأمور بحمل شخصي، و قد تسفر عن جرح المشاعر، فقد يعانوا من «الفكاهه الكارثية».
- و أثناء العمل، خذ فترات راحة أثناء اليوم، للمساعدة على تجنب عمل الأخطاء أو لزيادة التركيز.
- ينبغي على الموظفين محاولة البقاء على الاتصال مع العائلة بالوطن إذا أمكنهم ذلك، وتساعد الاتصالات على منع الشعور بأنهم غرباء عند عودتهم بعد الكارثة.

### الإدارة الأساسية للإجهاد أثناء المهام الصعبة<sup>٦</sup>

الملاحظات الخاصة بالموظفين المعينين بالتعامل مع حالات الطوارئ: عند بدء مهمة صعبة كالعمل في حالات طوارئ اللاجئين، من المهم أن ندرك أن الإجهاد سيكون موجوداً في جميع مراحل العمل. فالكوارث تعرض جميع المتعاملين معها لمشاهد وأصوات وحالات الصدمة والأسى. و يقدم العاملون ذوى الخبرة في المجال الإنساني الاقتراحات التالية لتسهيل المرور من تجربة العمل تلك.

### أحيط نفسك بالمعلومات

- طلب الحصول على معلومات عن الحالة وما هو الأكثر صعوبة وخطورة و إثارة للقلق حول العمل والظروف المعيشية.
- تحديد مقدار الاكتفاء الذاتي ضروري حتى يمكنك الحصول على المعدات والإمدادات للحفاظ على وجودك.
- ابحث عن مرشد ذو خبرة في الفترة التي تتواجد فيها.
- الحصول على الإرشادات الخاصة فيما يخص الأمن في البلد و الموقع.

### استخدام استراتيجيات موثوقة، يمكن الإعتماد عليها

#### للتأقلم مع الظروف الصعبة

- التقسيم؛ والتركيز على المهمة الحالية.
- إتخاذ مهام صغيرة، وأهداف صغيرة، و اتباع نهج التوقيت باليوم واحد، والساعة الواحدة
- المراقبة الداخلية للحديث مع النفس وتجنب التعليقات السلبية لنفسك، واستخدم التشجيع الذاتي.
- العمل في أزواج تبعاً لإتفاق الصداقة لإبقاء العين على بعضهم البعض.
- التمسك بالمنوبات المتناسقة و فترات من أجل الماء والغذاء والراحة.
- معرفة العلامات الشخصية الخاصة بك من الإجهاد و الإنهاك.
- الموافقة على إجازة دورية بعيداً عن موقع العمل

٦- المفوضية العليا لشؤون اللاجئين، إدارة الإجهاد بحالات الطوارئ الإنسانية.



### تذكر المهارات التي تحافظ عليك من التوتر:

- استخدام نماذج ممارسات مملوسة ، مثل التمارين الرياضية، والقفز بالحبل.
- ممارسة تقنيات الاسترخاء البسيطة: و التنفس العميق، وتمارين مد الأطراف.
- الاهتمام بالتغذية: والحزر من الكحول، والكافيين، والسكر.
- الحصول على النوم الكافي: فالتوتر يبذل الكثير من الطاقة.
- تطوير واستخدام أنشطة خارج وقت العمل لتغيير إجهاد تركيزك (الكتب والموسيقى والألعاب).

### التعرف على الأحداث الهامة مثل

- أن يشهد الشخص وفاة أو إصابة خطيرة لإنسان آخر.
- الوجود في أي حدث يوصف بالوحشي.
- الإصابة أو الوفاة للزملاء بالعمل أثناء أداء عملهم.
- التعامل مع الإصابات و / أو الوفيات الخطيرة للأطفال
- العرضة لظروف يكون فيها ضحايا كبيرة من الجماهير
- وتسبب مثل هذه الأحداث ردود فعل من التوتر التي قد تكون أقل إثارة للقلق مع وجود المعرفة بحيث تكون الردود طبيعية تجاه حدث غير عادي. وإذا كان عمالك يتطلب التعرض المحتمل لأحداث خطيرة، فقد تجد من المفيد أن تكون على دراية بما قد تواجهه أنت أو غيرك في الفترة التالية لهذا الحدث. فمن الأشياء التي قد تواجهك:
- الشعور المتكرر بالواقعات و الأحداث التي تبدوا كأنها أحلام
- التأثير السريع و المتزايد بالضجيج العالي، و كل ما يذكر بمسرح الحدث.
- عدم الراحة من وجودك وحيدا
- عدم الراحة من وجودك في مجموعة
- صعوبة في التركيز في الأشياء التالية التي يجب أن تفعلها
- صعوبة في صنع القرارات و صعوبة في التفكير بإبداعية
- صعوبة في العلاقات مع هؤلاء الذين لم يكونوا في موقع الحدث
- صعوبة في الراحة أو النوم و الخوف من الكوابيس
- زيادة أن نقصان في الشهية
- عدم الراحة عند التواجد بالأماكن التي تبدوا لك غير آمنة
- الشعور بالضعف و العرضة للخطر و الخوف من فقدان السيطرة
- الإحساس بالخوف و الأسى و الغضب و سرعة التوتر و الإرتباك
- الشعور بالإرهاك حتى بعد أخذ فترة راحة جيدة

### إدارة التوتر الناتج عن الأحداث الخطيرة

إذا كنت مشغولا بأداء المهام الضرورية بعد الحدث، فقد لا تتفاعل حتى يكون لديك مهام أقل تقوم بها. تأخر الإستجابة أمر شائع، ولكن يضع عليك جدول زمني مختلف عن الآخرين. و قد تكون الإقتراحات أدناه مساعدة.

## الرعاية بنفسك

- إعادة تنظيم عمل تمارين رياضية بشكل منتظم. و حتى السير لمدة عشرين دقيقة يمكنه حرق بعض المواد الكيميائية التي تنتج مع التوتر الذائد و التي تبقى في الجسم و تساهم في التعب والتوتر.
- استريح عند اختيارك من أحد السيناريوهات المعدة بحيث تزيل القلق عن الأنشطة المشتتة.
- قم بإبلاغ عن تجربتك بالطرق التي ترتاح إليها. وكتابة تقرير بما حدث وردود أفعالك التي يمكن أن تكون مفيدة.
- قم بما عليك القيام به لتشعر بالأمان. و قم بمراجعة الوضع الأمني مع أحد الزملاء المؤهلين.
- احترام حواسك وطرق التعامل مع الأشياء والآخرين. بحيث يتعامل الناس مع المشكلات و الظروف بشكل مختلف.
- إبحث كيف تقوم بالتعامل مع الأمور مستعيناً بشخص موثوق به. وتكون الردود و الملاحظات كالتالي تجعلك تشعر واثقاً من نفسك مفيدة.
- المشاركة في استخلاص المعلومات المتاحة وغيرها من أنشطة إستعادة الوضع.
- الاتصال مجدداً بمصادر للدعم الاجتماعي والروحي.

## الرعاية للآخرين المعرضين للأحداث الخطيرة

- استخدام نهج الحاسة المنطقية لدعم قدرة الشخص على التأقلم و التعامل والعودة للسيطرة على الأمور في أعقاب التجربة المؤلمة.
- شرح موقف ودور الخاصة بك إلى الشخص الذي تدعمه.
- الحصول على الرعاية الطبية عند الحاجة
- توفير فرص الأيواء: الغذاء، و الحمامات، والراحة والتواصل مع العائلة والأصدقاء.
- توفير الحماية من الصدمات الإضافية الناجمة عن الاستجابات المتطفلة، والتعرض غير المرغوب فيه للرأي العام و جذب إنتباه وسائل الإعلام
- التأكد من احتياجات الشخص للشركة، والرفقة، والخصوصية.
- الإنصات بتركيز إلى ما يريد الشخص قوله لك عن هذا الحدث.

## التأمل في التجربة و الإستمرار بها

التكليفات بالمهام المكثفة نادراً ما تنتهي عند مغادرة الموقع. وفي أعقاب الحدث يشعر بعض الناس بحالة مزاجية مرتفعة تستمر لأيام أو أسابيع. والآخرين يشعروا انخفاضاً معنوياً مفاجئاً وقد تندهور إلى عملية الحزن والشعور بالاكتئاب. بالنسبة للبعض، فإن إسترجاع الذكريات و الصور الإعتراضية عن الأحداث المزعجة تسبب القلق والتوتر المستمر مما يجعل من الصعب تجاهلها والانتقال إلى أنشطة جديدة. وقد يلهى البعض عن الأداء الوظيفي، و يرغبوا لو كان بإمكانهم بذل المزيد بشكل فعال. و قد يرغبوا في مشاركة ما حدث مع الأشخاص القريبين منهم أو قد يجدوا ذلك مؤلماً. وإذا استمرت حالة عدم الراحة لما بعد بضعة أسابيع، وأنه لا يزال من غير الممكن العودة إلى الحالة العادية، فإنه من المهم الحصول على توصية للحصول على المساعدة.

كثير من الناس يجد أن بعد انتهاء المهمة، الحياة تدريجياً تصبح عادية ومع الحياة الطبيعية

يأتي شعور ببداية جديدة ولدت من بعد النجاة من تجربة صعبة وخطرة. وقد يكون هؤلاء إكتسبوا مهارات جديدة وكفاءات تتيح لهم التعامل مع الوضع الكارثي ويشعروا برضي عن هذا.

معظم الناس في نهاية المطاف يقبلوا فكرة أن مثل هذه التجارب القوية لها جوانب إيجابية وسلبية و هذه الذكريات تصبح جزءا من حياة المرء. ويصبح الأشخاص معتادين على ردود الفعل التي تظهر من وقت لآخر في الاستجابة للحوادث المثيرة للقلق بعدها أو في الذكرى السنوية الأولى لأحداث الكارثة. و هم متقبلين لما حدث ودورهم في ذلك، ولكنهم أيضا يركزوا على المستقبل. ويكملوا طريق حياتهم.

## الروابط الإلكترونية / و موارد المعلومات المتوفرة على شبكة الإنترنت



- دليل المعونة الأمريكية للعمليات الميدانية <http://rmportal.net/tools/disaster-assessment-and-response-tools/>
- مؤسسة "أنتاريس" توفر الدعم لمديري المنظمات الإنسانية العاملة قريبا من السكان. و لها التزام بدراسة جميع جوانب العمليات بالهيئة فيما يتعلق بتأثيرهم على إدارة وتخفيف الضغط للموظفين. السياسات والمبادئ و مراجعة دليل الإرشادات والتقييم. والتدريب وإعداد الموظفين؛ والدعم. ودعم في الأزمات؛ و إستخلاص المعلومات ودعم إعادة الإدخال في نهاية المهمة. وتتضمن أيضا المؤشرات للنتائج الملحوظة فيما يتعلق برعاية الموظفين. <http://www.antaesfoundation.org>
- معهد هيدنجتون أو دليل فهرس "كارد" (الإستشاريين الداعمين للإغاثة و التنمية): ويعتبر دليل فهرس "كارد" دليلا على شبكة الإنترنت العالمية يتضمن فهرس بالمستشارين المهنيين المعينين بتقديم الخدمات للعاملين في مجال الإغاثة والتنمية الإنسانية. <http://www.headington-institute.org>
- "إناس من أجل المعونة" هي شبكة عالمية من وكالات المساعدات الإنمائية والإنسانية التي تهدف إلى مساعدة المنظمات على تحسين الأثر الذي يقومون به من خلال تحسين ممارسات الموارد البشرية. فضلا عن إدارة ودعم الموظفين والمتطوعين. <http://www.peopleinaid.org>
- وحدة رعاية الموظفين بالمفوضية العليا لشؤون اللاجئين بالأمم المتحدة "اداره الإجهاد في الطوارئ الإنسانية". [http://www.the-ecentre.net/resources/e\\_library/doc/managingStress.PDF](http://www.the-ecentre.net/resources/e_library/doc/managingStress.PDF)

## ردود الفعل الناتجة عن التوتر و إدارة الإنفعالات للأطفال و المراهقين<sup>٧</sup>

الفتيان والفتيات يميلوا إلى مستويات ماثلة من التوتر والتي تزيد عادة مع التقدم في السن. عادة ما ترتبط مسببات الإجهاد بالمنزل، والمدرسة، والعلاقات. ردود فعل الطفل لمثل هذا الإجهاد مهمة حيث أنها يمكن أن تؤثر على نميته وتعلمه وسلوكه المستقبلي.

٧ - تفهم أعمق لمفهوم الإجهاد : الاستعداد للطوارئ و البرنامج التنسيقي للإغاثة الكوارث. منظمة الصحة الأمريكية والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية بواشنطن عام ٢٠٠١

وكما هو الحال مع الكبار. فالأطفال بحاجة إلى أن يكونوا على استعداد للتعامل مع تحديات الحياة. وللمنزل و المدرسة وضعا فريدا في مثل هذه الإعداد. بحيث ينبغي أن تشمل فهم ردود الفعل المحتملة لمختلف عوامل التوتر والتمكن من استراتيجيات التكيف اللازمة في المنزل والمدرسة. عادة يمكن معالجة ردود الفعل هذه بدعم من مقدمي الرعاية. والأصدقاء. والمعلمين. ولكن التدخل المهني في بعض الأحيان قد يكون ضروريا إذا كانت ردود الفعل حادة أو مستمرة.

الحاجة إلى مثل هذه المساعدة لا ينبغي أن ينظر إليها أبداً كعلامة فشل من جانب مقدمي الرعاية أو المدرسين ولكن تعتبر خطوة ضرورية لإعادة الطفل إلى الحياة الطبيعية بأسرع ما يمكن. و جدير بالذكر أن الأطفال الصغار هم الأكثر احتمالاً في التعامل مع التوتر داخل الأسرة ومشاركة الأسرة في التشاور أو العلاج يكون من المستحسن دائماً.

- مركز التعلم عبر الإنترنت بمعهد «هيدنجتون» يوفر الموارد المعرفية المجانية عن الدعم النفسي والروحي للدعم الإنساني و العاملين في الإغاثة من الكوارث في جميع أنحاء العالم. بما في ذلك وحدات دراسية تدريبية على شبكة الإنترنت بخمس لغات وروابط إلكترونية إلى تقارير الأبحاث والمقالات. و بالنسبة لأسر وأطفال العاملين في المجال الإنساني. فإنها أيضاً تناقش الإجهاد و صدمات الأطفال النفسية والأطفال ذوى الثقافة الثالثة وبناء العلاقات والتدريب عبر الإنترنت مجاناً. <http://www.headington-institute.org>

## ملاحظات