



## الجزء الثالث | قضايا ثقافية

لا يعتبر الإجهاد الناجم عن الصدمات مجرد مشكلة بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني الذين ينتقلون (بشكل مؤقت عادةً) إلى بلدان نامية ومناطق كارثية من أجل وظائفهم. ففي الحقيقة، الغالبية العظمى من العاملين في المجال الإنساني في جميع أنحاء العالم لا ينتمون إلى خلفيات ثقافية غربية، ويعملون في وطنهم. لا يُعفى هؤلاء العاملون في المجال الإنساني ممن يعملون في وطنهم من تجربة الضغوط النفسية الأليمة.

تتشابه الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للكارثة بشكل كبير في شتى أرجاء العالم. بالرغم من هذا، يتشكل تفسير الفرد للتوتر والصدمات النفسية إلى حد ما تبعًا للثقافة، والسياق الاجتماعي والخبرات الشخصية. من المهم أن نعتزف بأن هناك فروق بين الثقافات في كيفية معاشة الأحداث وكيفية التعبير عن الإجهاد الناجم عن الصدمات.

سوف يجد العاملون في المجال الإنساني من ذوي الخلفيات غير الغربية عند قرائتهم لهذا النموذج أنه من المفيد بالنسبة لهم أن يحتفظوا بالأسئلة التالية في أذهانهم بينما يمشون قدمًا في ذلك النص الدراسي. هناك العديد من القواسم المشتركة بين الثقافات فيما يتعلق بعلامات وأعراض الإجهاد، وتقنيات الرعاية الذاتية الفعالة. بالرغم من ذلك، هناك أيضًا بعض الاختلافات المهمة جدًا. على سبيل المثال، قد يتعرض فرد من غرب أفريقيا ويناقش بسهولة العلامات البدنية للإجهاد والتوتر، لكنه يشعر بالقليل من الراحة عند مناقشة ردود الفعل النفسية. وفي مثال آخر، قد يكون اللجوء إلى العزلة تقنية شديدة الفعالية للرعاية الذاتية بالنسبة للأشخاص الآتين من فنلندا. ومع ذلك، قد لا يجد بعض الأشخاص من الذين ينتمون إلى الهند العزلة مفيدة وتنشيطية بالنسبة لهم، بل غريبة ومزعجة. ينبغي أيضًا على الغربيين الذين يعيشون ويعملون عبر دول العالم المختلفة أن يقضوا بعض الوقت لدراسة وتفهم التوتر ومفاهيم الرعاية الذاتية من حيث الثقافة المضيفة.

- ما الذي يُشكله التوتر والصدمات النفسية في حياة هذه الثقافة؟ على سبيل المثال، كيف يتم تصور التوتر؟ هل هناك مفهوم للتوتر والإجهاد الفردي في هذه الثقافة أم أنه يتم تجربته وفهمه بشكل أساسي من خلال التجارب الأسرية والجماعية؟
- كيف تتم معاشة التوتر عادةً في هذه الثقافة؟ ما هي المؤشرات النموذجية للتوتر؟ هل يتم اختبار التوتر بدنيًا، أم نفسيًا، أم ذهنيًا، أم عبر العلاقات، أم روحياً أم من خلال السلوك؟ كيف يتم التعبير عادةً عن التوتر في هذه الثقافة؟
- ما الذي يفعله الأشخاص الذين ينتمون لهذه الثقافة عادةً للتعامل مع التوتر؟ ما هو دور الفرد أو المجتمع في إدارة الإجهاد؟ ما هي الآليات الفردية، والاجتماعية والثقافية، والشفوية والسلوكية المُستخدمة عادةً للتعامل مع التوتر؟