

عوامل الخطر للإصابة بالصدمة المتنتقلة

عوامل الخطر هي أشياء تجعلك أكثر عرضة لمواجهة الصدمة المتنتقلة، أو مواجهة صدمة متنتقلة أكثر شدة. إن فهم ما هي عوامل الخطورة الشخصية الخاصة بك سوف يجعل ذلك أسهل لتحديد ما قد يساعدك في منع أو معالجة الصدمة المتنتقلة. لذلك قبل أن ننظر بمزيد من التفاصيل في علامات وأعراض الصدمة المتنتقلة، أو كيفية التعامل معها، فإننا سوف نستكشف بعض الأشياء التي يمكن أن تضعك في خطر.

إن الصدمة المتنتقلة تنشأ من **تفاعل** بينك وبين وضع معيشتك وعملك، كل ذلك في سياق ثقافي (انظر المربع أدناه). أي شيء يقف في طريق وفائك بالتزامك لمساعدة المحتاجين يمكن أن يضعك في خطر الإصابة بالصدمة المتنتقلة. يمكن لما يلي كله أن يلعب دورًا هامًا في هذه العملية:

العمل في المجال الإنساني	الوضع	السياق الثقافي
الشخصية وأسلوب المواجهة التاريخ الشخصي ظروف الحياة الحالية الدعم الاجتماعي الموارد الروحية أسلوب العمل	الدور المهني، ووضع العمل، والتعرض دعم الوكالة استجابات وردود أفعال السكان المتأثرين	ثقافات التعصب الأساليب الثقافية للتعبير عن الضيق وتوسيع وتلقي المساعدة ثقافة العمل في المجال الإنساني

أدناه، سنناقش باختصار كل عوامل الخطورة الشخصية، والمهنية، والظرفية التي قمنا بذكرها أعلاه. هناك الكثير من المعلومات في هذه القسم، لذا خذ وقتك. وأنت تقرأ، فكر في كيفية تطبيق كل هذه الأشياء على الوضع الخاص بك. تذكر:

- كل شخص مختلف، لذلك ما يساهم في تجربتك مع الصدمة المتنتقلة قد لا يؤثر على شخص آخر بنفس الطريقة؛ و
- الصدمة المتنتقلة هي عملية ديناميكية- العوامل الأكثر إشكالية بالنسبة لك اليوم قد تكون مختلفة عما سوف يؤثر عليك أكثر غداً.

أي شيء يقف في طريق وفائك بمسؤوليتك أو التزامك بمساعدة المتضررين من كارثة أو عنف يمكن أن يساهم في الصدمة المتنتقلة الخاصة بك.



العمل في المجال الإنساني

الشخصية وأساليب التكيف

كيفية مواجهتك ومعالجتك لمشاعرك من الألم والمعاناة للمتضررين من العنف والكوارث سوف تؤثر بشكل ملحوظ في تجربتك للصدمة المتنتقلة. قد تعتقد أن الحل للتعرض للأذى بالتعاطف مع آلام أناس آخرين هو محاولة تجنب الانتباه إلى آلام الآخرين (أو ألمك) تمامًا. غير أن هذا هو الإشكالية. في حين أن قطع نفسك من مشاعرك قد يكون استراتيجية بقاء مفيدة لبعض الأشخاص في أوقات الأزمات، فإنها ليست فعالة كاستراتيجية تأقلم طويلة المدى. المشاعر التي لا يتم الاعتراف بها (حتى لو كان للشخص نفسه فقط) وتجربتها تميل إلى أن تتراكم مع مرور الوقت.

اتبع هذا الرابط لقراءة قصة: ماذا يحدث عندما تأتي العواطف لتطرق بابك؟

سواء إذا كنت أغلقت على نفسك تمامًا لحماية نفسك من معاناة الآخرين، أو إذا أخذت كل آلامهم معك إلى المنزل وجعلتها تنمو بداخلك مثل بركان مشتعل، يمكن أن تحدث لك مشاكل كبيرة على المدى الطويل.

إن البحوث عن الضغط النفسي والتأقلم تشير إلى أن الصدمة المتنقلة ستكون أكثر إشكالية للناس الذين يميلون إلى تجنب المشاكل أو المشاعر الصعبة، أو إلقاء اللوم على الآخرين للصعوبات التي يواجهونها، أو ينسحبون بعيداً عن الآخرين عندما تصبح الأمور صعبة. من ناحية أخرى، فإن الناس القادرين على طلب الدعم، وهؤلاء الذين يحاولون فهم أنفسهم وفهم الآخرين، وهؤلاء الذين يحاولون حل مشاكلهم بنشاط قد يكونون أقل عرضة للصدمة المتنقلة الشديدة.

قد تكون الصدمة المتنقلة أكثر إشكالية للناس الذين يميلون إلى تجنب مشاكل أو مشاعر صعبة، أو إلقاء اللوم على الآخرين للصعوبات التي يواجهونها، أو الانسحاب بعيداً عن الآخرين عندما تصبح الأمور صعبة .



التاريخ الشخصي

"الجميع يتفاعل وفقاً لمعارفه وخبراته. نشاهد لاجئة تشبه جدتك، فأنت في حال أسوأ من الرجل الذي بجانبك الذي لا تشبه جدته. تحتاج أن تكون منفتح على هذا. أحياناً تساعدنا تجاربنا من خلال ذلك، وأحياناً تضربنا من زاوية غريبة لم نكن نتوقعها أو نفهمها".

كريستين هال

(مقتبس من دانييلي، 2002، ص 17)

لقد أنتجت البحوث نتائج مختلطة بشأن مسألة ما إذا كان الناس الذين عانوا من صدمة شخصية بأنفسهم أكثر عرضة للصدمة المتنقلة. قد يبدو ممكناً أن الناس (بسبب تاريخهم الخاص) الذين يتعرفون بشكل وثيق على نوع معين من الألم أو الخسارة التي قد واجهها آخرون سيتخيلون بسهولة أكبر، أو حتى يتذكرون، تلك الخسائر التي حدثت لهم. ونتيجة لذلك قد يكونون أكثر عرضة لمواجهة صدمات المتنقلة أكثر صعوبة وضيق متعلق بتاريخ الصدمات الشخصية الخاصة بهم.

قد يكون عامل الخطورة هذا ذات أهمية خاصة بالنسبة لفريق العمل الوطني، حيث أن فريق العمل الوطني قد نجا في كثير من الأحيان من نفس الأحداث وعاني من خسائر مشابهة مثل هؤلاء الذين يساعدونهم. بالإضافة إلى ذلك، فإنه هؤلاء الذين يستخدمون (بوعي أو بغير وعي) العمل في المجال الإنساني في المقام الأول للحصول على الشفاء الخاص بهم بدلاً من عمليات الشفاء الشخصية، قد يعانون من وقت أكثر صعوبة مع الصدمة المتنقلة. (اتبع هذا الرابط لقراءة قصة فيلما).

أولئك الذين قد عانوا من صدمات بأنفسهم قد يتعرفون بشكل وثيق على أنواع معينة من الألم أو الخسارة التي يعاني منها آخرون، وقد يكونون أكثر عرضة لمواجهة الصدمة المتنقلة.



ظروف الحياة الحالية

إن الضغط المضاف في مناطق أخرى من حياتك يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالصدمة المتنقلة. إذا، على سبيل المثال، كان شخص تحبه مريضاً، وشريكك قد فقد وظيفته للتو، وتعاني من كثير من التغيرات التي لا يمكنك التحكم بها، وتشعر بالقلق بسبب المال، فإنك ستكون أقل قدرة على الأداء بأفضل ما لديك في العمل. يتراكم الضغط والاحتياجات المتنافسة في حياتك ويمكن أن تجعل الأمر أكثر تحدياً للاعتناء بنفسك في الوقت الذي تعمل فيه أيضاً على نحو فعال ورحيم مع الذين تقوم بمساعدتهم.

إن الضغط المضاف في مناطق أخرى من حياتك يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للصدمة المتنقلة.



الدعم الاجتماعي

كل فرد يعمل مع أناس أو مجتمعات قد تضررت أو أصيبت بصدمات، سواء في الداخل أو في الخارج، سوف يجد في بعض الأحيان صعوبة لوصف طبيعة وتحديات هذا النوع من العمل إلى الأصدقاء أو العائلة. إن عدم وجود أناس للتحدث معهم ويعرفونك ويهتمون برعايتك يمكن أن يكون مشكلة خاصة بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني الذين يعيشون ويعملون بعيداً عن الوطن. ومع ذلك، حتى لو كان أصدقاؤك وعائلتك في مكان قريب من السهل أن تشعر (وهذا قد يكون صحيحاً) أنهم لن يفهموا ببساطة ويمكن أن يكون من المغربي عدم التواصل معهم. وبعض عناصر العمل قد تكون سرية، لذلك يمكن أن يكون صعباً مناقشته حتى مع الأصدقاء المقربين والعائلة. ومع ذلك، تشير البحوث بقوة إلى أن العزلة الاجتماعية تضعك في خطر متزايد للإصابة بالصدمة المتنقلة.

إن عدم وجود دعم اجتماعي جيد يضعك في خطر متزايد للإصابة بالصدمات المتنقلة.



الموارد الروحية

من المرجح أن تجد أن الصدمة المتنقلة إشكالية إذا لم يكن لك اتصال بمصدر للمعنى، والغاية، والأمل. بدون ذلك، فإن العاملين في المجال الإنساني ليس لديهم إطار لفهم الأحداث الرهيبة التي يواجهونها في عملهم. حتى مع هذا السياق، يواجه العديد صراع مستمر لفهم العنف، والكوارث، والوحشية التي يشهونها.

إن عدم وجود اتصال مع مصدر للمعنى، والغاية، والأمل هو عامل خطورة لتطوير صدمة المتنقلة أكثر إشكالية.



أسلوب العمل

إن الطريقة التي تعمل بها والطرق التي تفكر بها في عملك تساهم في تجاربك في الصدمة المتنقلة. على سبيل المثال، عدم إدارة الحدود بشكل ملائم وعقد توقعات غير واقعية لنفسك ولهؤلاء الذين تساعدك أو تعمل معهم قد يساهم في الصدمة المتنقلة. إن العمل بشكل وقائي، وهو موضوع نتناوله لاحقاً في الوحدة، هو أمر ضروري.

يمكن أن تساهم الحدود المهنية والحياة العملية التي لا يمكن تحملها والمثل العليا غير الواقعية والتوقعات بشأن العمل يمكن أن تساهم في صدمة متنقلة أكثر إشكالية.



فكر في

1. ما هي "عوامل الخطورة الفردية" الثلاثة التي تضعك في خطر مواجهة صدمة متنقلة في الوقت الحاضر؟
2. ما هي الأشياء الثلاثة في حياتك المتعلقة بك كفرد التي تشعر أنها تساعد في حمايتك من الصدمة المتنقلة؟ يمكن أن نطلق عليها "عوامل الحماية الفردية".

الوضع

الدور المهني، ووضع العمل، والتعرض

يواجه الناس في الوظائف المختلفة مطالب مختلفة، وقيود، وأولويات. كل وضع له تحدياته. كل هذه العوامل يمكن أن تضر بقدرتك على القيام بعملك بشكل جيد، ويمكن أن تساهم في الصدمة المتنقلة. على سبيل المثال:

- غالباً ما يعمل فريق العمل الميداني في ظروف صعبة للغاية، أحياناً من دون مرافق الصرف الصحي الأساسية أو الموارد الأخرى. قد يكون إيواءهم في مواقع حيث تعتمد سلامتهم الجسدية على العيش في مجتمعات سكنية، والتي يمكن أن تقيد بشدة التواصل الاجتماعي، وممارسة الرياضة، والفرص الأخرى للاسترخاء بعد ساعات. قد يشعرون بالعزلة عن أصدقائهم وعائلاتهم ويواجهون إحباطات مع الاتصالات

والموارد غير الكافية لعملهم. وكثيراً ما يتعرضون لآثار العنف والكوارث والمستويات الساحقة من الحاجة المباشرة، مع قليل من الوقت وفرص قليلة لمعالجة استجاباتهم.

- قد يعاني فريق العمل الموجود في مكاتب المقرات الرئيسية، خاصة في الغرب، من توتر مزمن متعلق بتحقيق التوازن بين المطالب التنافسية للميزانيات، والجهات المانحة، وفريق العمل، وتقسيم الموارد غير الكافية بين المستفيدين اليائسين. وقد يكافحون أيضاً للتوازن بين متطلبات عملهم مع تلك الخاصة بعائلاتهم وغيرها من الالتزامات.
- قد يكون فريق العمل الوطني متأثر مباشرة بالكوارث أو العنف، ويومياً يجب عليه العودة إلى العمل لإعادة بناء حياتهم الخاصة. كما يمكن أن يكونوا يقومون بدعم عائلاتهم الموسعة وأصدقائهم في مواجهة الأمن الوظيفي المحدود. أولئك الذين يعملون لصالح منظمات دولية غير حكومية قد يواجهون أيضاً تمييز ومخاطر أخرى بسبب ارتباطهم مع المنظمة غير الحكومية.
- فريق العمل المغترب كثيراً ما يعملون في ثقافات مختلفة تماماً عن الثقافات الخاصة بهم، وبعيداً عن وسائل الراحة والروتينيات في الوطن بالإضافة إلى العائلة والأصدقاء. إن العزلة، وساعات العمل الطويلة، والسفر المستمر، والعمل في ثقافات ومع فريق غير مألوفة بالنسبة لهم يمكن أن يضر بقدرتهم على العمل بأفضل شكل.

بشكل عام، ومع ذلك، تقترح الأبحاث أن العاملين في المجال الإنساني الأكثر عرضة للناجين من الصدمات المحتمل أنهم سيواجهون صدمة متنقلة أكثر إشكالية. هذا يعني أن العوامل التالية المتعلقة بالعمل ربما هي كل عوامل الخطورة المهمة للصدمة المتنقلة.

- العمل مباشرة مع عدد أكبر من الناس المحتاجين (المستفيدين)
- وسماع قصص أكثر إيلاًماً و/أو مشاهدة مشاهد أو أحداث أكثر إيلاًماً؛
- وأن تكون في موقع مسئولية و/أو الشعور بالمسؤولية عن عدد أكبر من الناس، بينما تشعر أيضاً أنك ليس لديك السيطرة أو الموارد التي تحتاجها للقيام بعملك بشكل جيد؛ و
- العمل في ارتباطات أطول أو الانتقال من تكليف للتحدي إلى التالي بدون راحة ومعالجة كافية بينهما.

المواقف المختلفة لها تحديات مختلفة. ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن العاملين في المجال الإنساني الأكثر عرضة للناجين من الصدمات هم في الأغلب من سيواجهون صدمة متنقلة أكثر إشكالية.



دعم الوكالة

إن العاملون في المجال الإنساني الذين يعملون لمنظمات لا تدعم فريقهم بشكل جيد بما فيه الكفاية قد يكونون أيضاً في خطر أكبر للإصابة بصدمة متنقلة أكثر إشكالية. فيما يلي بعض عوامل الخطورة المرتبطة بالوكالة للإصابة بالصدمة المتنقلة للعامل.

- الوكالات التي تعمل في التسلسل الهرمي من أعلى إلى أسفل (مع فرصة ضئيلة للأشخاص الموجودين في مستويات أدنى للتواصل مع اهتماماتهم، أو الحصول على أحدث المعلومات الدقيقة بشأن أولويات وسياسات الوكالة، أو التأثير على القرارات الهامة)؛
- والوكالات التي تتجاهل الطبيعة المتطلبة لهذا العمل ولا تعمل لخلق ثقافة تنظيمية داعمة؛ و
- الوكالات التي لا توفر وقت خارج العمل و/أو التي ترهق فريق العمل في العمل الزائد بشكل مزمن.

المنظمات الإنسانية التي لا تعزز الثقافة التنظيمية للإدارة الفعالة، والاتصال المفتوح، ورعاية فريق العمل الجيدة، تزيد خطورة إصابة فريق العمل الخاص بهم بالصدمة المتنقلة.



استجابات وردود أفعال السكان المتضررين

العديد من الناس الذين يعمل معهم العاملين في المجال الإنساني الذين قد تأثروا بشكل مباشر أو غير مباشر بالكوارث، أو الطوارئ، أو الحالات المزمنة للحرمان أو الظلم. عندما تحدث هذه الأمور، خاصة إذا كانت حادة أو مزمنة، يجب أن يتكيف الناس. هذا أمر طبيعي- عندما تتغير الأشياء، يتكيف عقلك، وجسمك، وسلوكك على مرور الوقت للتعامل مع الواقع الجديد. أحياناً تكون هذه التعديلات صحية (على سبيل المثال، عندما نتحدث مع صديق

عندما تشعر بالوحدة والعزلة). أحياناً تكون هذه التعديلات غير صحية (على سبيل المثال، عندما تستخدم كحول ومخدرات لتخدير قلقك أو لمساعدتك على النوم).

ورداً على التعرض للعنف أو خسارة الناس يمكن تطوير أساليب غير صحية متعلقة التي يمكن أن تكون صعبة بالنسبة لهؤلاء المحيطين بهم. الأحداث المأساوية صادمة جزئياً لأنها غالباً غير متوقعة، والأشخاص المتضررين يشعرون أنهم فقدوا السيطرة على حياتهم وما يحدث لهم. بعد حادث مأساوي غالباً ما يشعر الناس بعدم الأمان ويمكن أن يكون هناك مشكلة ثقة، والشعور بالاتصال، أو احترام الآخرين. كقوة متوازنة طبيعية للإحساس بفقدان السيطرة، الناس الذين مروا خلال أحداث مأساوية يمكنهم أيضاً الشعور بالحاجة المتزايدة لمحاولة السيطرة على البيئة المحيطة، بما في ذلك الأشخاص من حولهم.

هذه الأنواع من التعديلات التي يمكن أن تحدث بعد الأحداث المأساوية يمكن أن تؤثر على علاقات الشخص. في سياق العمل الإنساني هذا يعني أنه عندما يظهر العاملون في المجال الإنساني، أحياناً تكون استجابة الناس الذين يريدون مساعدتهم بعدم الثقة، والشعور بوجود مسافة بينهم، وفقدان الامتنان أو حتى التعاون الذي يمكن أن يكون محيراً بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني. هذه الديناميكيات يمكن أن تؤدي إلى الإحباط، والانزعاج، والغضب في العاملين، الذين يكتفون بمحاولة القيام بأعمالهم. قد ينتهي العاملون في المجال الإنساني بالشعور بسوء الفهم، أو عدم الاعتراف بهم، أو عدم التقدير، أو التلاعب بهم. مع مرور الوقت، بعد العديد من المواجهات مثل هذه، قد يبدأ العامل في المجال الإنساني بالشعور بالسخرية، والإهانة، واليأس. كل هذا يمكن أن يكون جزءاً من عملية الصدمة المتتصلة.

يمكن للأشخاص الذين قد واجهوا أحداث صادمة الاستجابة والتفاعل بطرق يمكن أن يجدها العاملون في المجال الإنساني محبطة ومحيرة. مع مرور الوقت يمكن أن يساهم هذا في خبرات العاملين في المجال الإنساني للإصابة بالصدمة المتتصلة.



فكر في

1. ما هي عوامل الخطورة الظرفية الثلاثة التي قد تضعك حالياً في خطر الصدمة المتتصلة؟
2. ماهي العوامل الوقائية الظرفية الثلاثة التي قد تساعد حالياً في حمايتك من مواجهة الصدمة المتتصلة؟
3. قم بتبويب أي أفكار عن طرق جديدة قد تفهم بها بعض من تجارب الماضي الخاصة بك نتيجة لما قرأته. ماذا كان الوضع؟ كيف كانت استجابتك؟ كيف يشارك الآخرون في الاستجابة؟ ما هو الفهم الجديد الخاص بك؟

السياق الثقافي

ثقافة التعصب

هناك العديد من العوامل الثقافية الأوسع التي يمكنها أن تؤثر على تجربتك في الصدمة المتتصلة. العناصر الثلاثة الهامة هي:

1. مواقف المجتمع بشأن الأحداث المؤلمة والمتورطين بها؛
2. مواقف المجتمع بشأن الجماعات المختلفة بداخل المجتمع؛
3. مواقف المجتمع بشأن العاملين في المجال الإنساني والمساعدة بشكل عام.

التمييز الجنسي، والعنصرية، والظلم، والتعصب، والكرهية العرقية هم جزء من نسيج العديد من المجتمعات. إن العمل على استعادة الكرامة والأمل صعب جداً في الثقافة التي تخفض من قيمة جماعات معينة (على سبيل المثال: ضحايا الاغتصاب). قد يشعر العاملون في المجال الإنساني أنهم في بيئة مثل هذه، لن يكونوا قادرين على معالجة أو التغلب على بعض من هذه المواقف الراسخة في السياق الثقافي الأوسع بغض النظر عما يفعلونه. على الأقل في المدى القصير، هذا قد يكون تقييم دقيق، وأنه يمكن أن يسبب للعاملين في المجال الإنساني السؤال بعمق عن شعورهم بالمعنى، والغاية، وفعالية جهودهم. كل هذا يمكن أن يساهم في الصدمة المتتصلة.

تختلف المجتمعات أيضًا في كيفية وما إذا كانوا يقدرّون الإغاثة الإنسانية والعمل التنموي. عندما يشعر العاملون في المجال الإنساني بأنهم غير مرغوب فيهم أو ينظر إليهم عمومًا كجزء من المشكلة، فإن فرصهم في الإصابة بصدمة متنتقلة أكثر إشكالية تزداد.

يمكن أن تزيد الاتجاهات الثقافية للتعبير عن الضيق وتوسيع وتلقي المساعدة المتنتقلة بمختلف الطرق.



الأنماط الثقافية للتعبير عن الضيق وتوسيع وتلقي المساعدة

إن الطرق التي نعبر بها عادةً عن الضيق و التعزيز أو طلب الدعم تتأثر إلى حد كبير بالثقافة التي نشأنا بها. إن العاملين في المجال الإنساني الذين يعملون في الثقافات التي لديها أساليب اتصال مختلفة جدًا عن التي اعتادوا عليها سوف يجدون تحديات إضافية في عملهم. قد يكون من الصعب فهم ما يحتاجه الناس أو يتوقعونه، وسيكون صعب بنفس القدر بالنسبة لك أن توصل كيف يمكن أن تساعد. كل ثقافة لديها أيضًا طرقها الخاصة في إظهار التقدير. قد لا يكون واضحًا كيف أو ما إذا كان زملاء العمل والمستفيدين يستجيبون لك، وقد تجد نفسك تشعر بالإحباط، أو بالإهانة، أو الارتباك من التفاعلات اليومية. إن الشعور بالإهانة يمكن أن يكون تجربة شائعة بين الثقافات، والوحيد الذي يمكن أن يتركك (وكذلك هؤلاء الذين يحاولون المساعدة) تشعر أنه يساء فهمك أو يحط من قدرك.

إن عدم فهم الاختلافات بين الثقافات في التعبير عن الضغط وتعزيز وتلقي المساعدة يمكن أن يساهم في زيادة خطورة الصدمة المتنتقلة .



ثقافة العمل في المجال الإنساني

"يخرجون كشباب ساذجون، إلى عالم أسطوري، مليء بالإكليسيات ويحاولون أن يتعايشوا معه. يمكنه أن يدمرك، إلا إذا أدركت الأمر بسرعة".

بول ماكرو

محاضرة في الجمعية الدولية لدراسات التوتر من الصدمات، 5 نوفمبر 2006

تمامًا كمجتمعات، وبلدان، وأسر لهم ثقافتهم الخاصة، فكذا تؤدي المهنة. يتم تحديد هذه الثقافات المهنية من خلال لغتها، ومعاييرها، وممارساتها، وتقاليدها، وهكذا دواليك. المساعدات الإنسانية لها ثقافتها الخاصة.

كل العاملين في المجال الإنساني يعرفون أنهم لا يناسبون تمامًا الصورة النمطية "لراعي البقر" و/أو "القديس" التي يتم تطبيقها تمامًا على العاملين في المجال الإنساني. ومع ذلك فإن هذه المهنة غالبًا ما تتميز بإنكار الذات، والصمود، والمخاطرة، والحرمان من الاحتياجات الشخصية. هذه الثقافة مختلفة جدًا عن تلك التي تشير إلى أن المساعدة في تعزيز صحة فريق العمل هي أكثر طريقة فعّالية وأخلاقية لمساعدة الآخرين.

إن العاملين في المجال الإنساني أو الوكالات التي تعزز أو تعزز من أساطير الاعتماد على النفس والرجولة تجعل من الصعب للغاية تسمية أو معالجة الصدمة المتنتقلة. إذا شعر فريق العمل أنه سيتم تجاهلهم، أو تقليل قيمتهم، أو السخرية منهم، أو تخفيض رتبهم، أو فصلهم، لن يسعوا علنًا للموارد اللازمة لفهم ومعالجة الصدمة المتنتقلة الخاصة بهم.

غالبًا ما يتميز العمل في المجال الإنساني كمهنة بإنكار الذات، والصمود، والمخاطرة، والحرمان من الاحتياجات الشخصية . كل هذا يمكن أن يساهم في حدوث صدمة متنتقلة أكثر شدة .



فكر في

1. اذكر ثلاثة عوامل خطورة ثقافية التي قد تضعك حاليًا في خطر متزايد للإصابة بالصدمة المتنقلة.
2. اذكر ثلاثة عوامل وقائية ثقافية التي قد تساعد حاليًا في حمايتك من الصدمة المتنقلة.
3. كيف واجهت ثقافة المساعدة الإنسانية و/أو منظمتك؟ كيف تشعر أن قيم منظمتك تتفق مع قيمك الشخصية الخاصة بك؟ كيف تشعر أنها تتعارض؟ كيف أثر ذلك على تجربتك الخاصة مع الصدمة المتنقلة؟

التالي: علامات وأعراض الصدمة المتنقلة