



## الجزء الخامس | المخاطر والعناصر الوقائية

بالإضافة إلى تعلم التعرف على "إشارات الإنذار المبكر" المحددة الخاصة بنا حتى يتسنى لنا تحديدها عند مواجهة مستويات غير صحية من الإجهاد، فإنه من المفيد أن نتعرف على عوامل الخطر والعوامل الوقائية التي نحملها بداخلنا. تزيد عوامل الخطر من ضعفنا في مواجهة ردود الأفعال تجاه الإجهاد النفسي الناجم عن الصدمات. تقلل العوامل الوقائية ضعفنا من خلال زيادة جراثنا ومرونتنا كما تمكنا من التعامل مع المستويات المرتفعة من الإجهاد بتوتر أقل.

### عناصر الخطر

حددت الأبحاث العديد من العوامل التي تؤثر على احتمالية معايشة ردود أفعال الإجهاد الناجم عن الصدمات عند التعرض لقدر كاف من الضغوطات. وهي كما يلي:

- طبيعة وشدة الأحداث المؤلمة التي عايشها الفرد في الماضي: لا يوجد هروب من تاريخنا الشخصي بشكل كامل عندما يتعلق الأمر بالأحداث المجعدة والمؤلمة. فبينما تتبع بداخلنا رغبة في مساعدة الآخرين الذين يحتاجون إلى ذلك جراء جروحنا الشخصية الكبيرة، فمن المهم أن نعرف أن مواجهة صدمات الآخرين يمكن أن تستدعي ذكرياتنا الخاصة بالخيانة والألم. من المهم للغاية أن نضع في اعتبارنا، منذ أن أشارت الأبحاث الأخيرة إلى أن ما لا يقل عن ثلث العاملين في المجال الإنساني قد خضعوا لأحداث أليمة قبل التجارب التي قد يواجهونها في مجال عملهم.
- طبيعة وشدة الحدث الأليم أو الصادم الذي يستدعي رد الفعل الحالي: يؤثر نوع الحدث المجهد على احتمالية مواجهة ردود الفعل العصبية والأليمة. فعادةً ما تكون معايشة أو مشاهدة كارثة من صنع الإنسان والتي تتضمن قسوة (مثل الهجوم المسلح) أكثر إرهابًا وألمًا من معايشة أو مشاهدة الكوارث الطبيعية.
- عدد الضغوط التي تمت معايشتها: يميل أولئك الذين يشهدون العديد من الأحداث والتغيرات الحياتية المهمة (مثل وفاة أحد الوالدين أو السفر خارج البلاد دوليًا) إلى أن يكونوا أكثر عرضة للخطر.
- مدة التعرض للمواقف المُجعدة المُسببة للتوتر: فكلما طالمت مدة التعرض، كلما زادت المخاطر.
- العناصر المؤسسية: تُشير البحوث الأولية إلى أن العاملين في المجال الإنساني يُعرّفون العوامل التنظيمية مثل العلاقات بين الفريق، والقيادة، ووضوح أهداف البعثة، وتشكيل الوكالة، باعتبارها السبب الأساسي للإجهاد المزمن.
- تاريخ المرض النفسي السابق: يميل أولئك الذين لديهم تاريخ مسبق من المرض النفسي، وخاصة أولئك الذين قد عانوا من اضطرابات نفسية حادة أو اضطراب بعد الصدمات إلى كونهم أكثر عرضة للخطر.
- قلة الدعم الاجتماعي: يعتبر الدعم الاجتماعي مهم للغاية بالنسبة لحماية البشر من آثار التوتر والصدمات النفسية. تُشير الأبحاث الحديثة إلى أن أولئك الذين يحظون بدعم اجتماعي بسيط أكثر أربع مرات من حيث عرضتهم لتجربة الصدمات النفسية ومرتين ونصف لتجربة بعض أشكال المرض الجسدي، عند مقارنتهم بأولئك الذين يحظون بمستويات متوسطة إلى عالية من الدعم الاجتماعي. كما يعتبر الأفراد الذين لا يوجد لديهم شركاء للحياة في خطر كبير.



- الانطواء الواضح: يعتبر الأشخاص الانطوائيون أكثر عرضة للخطر عادةً.
  - السلبية والتشاؤم: يعتبر الأشخاص السلبيون عادةً، والمتشاؤمون أكثر عرضة للتعرض للخلل الوظيفي المرتبط بالتوتر. بالإضافة إلى ذلك، كلما زاد تقديرهم السلبي لمعنى مهمتهم أو عملهم الإنساني، كلما كانوا أكثر عرضة للخطر.
- العوامل الوقائية
- في المقابل، يُقصد بالعوامل التالية مساعدة الناس على مواجهة الشدائد. إنها تعزل الأفراد عن آثار التجارب المُجهدة، كما تساعد على التأقلم مع التغيرات التي تقتضيها الأحداث الحياتية المهمة:
- الدعم الاجتماعي: تعتبر المهارات المطورة للتعامل مع الآخرين، والانبساط النفسي، والقدرة على تأمين والمحافظة على شبكة العلاقات الاجتماعية الجيدة أمور ضرورية للصحة والاستقرار النفسي. تُشير الأبحاث الأخيرة إلى أن العلاقات القوية مع الآخرين قد تكون أكثر أهمية من معلومات التأقلم والمهارات الشخصية، وأفضل حماية في البيئات المليئة بالتوتر والإجهاد النفسي.
  - التفاؤل والتقدير الصحي للذات: تعتبر النظرة المتفائلة، والخبرات المنتظمة من المشاعر الإيجابية، والتقدير الصحي للذات، والثقة بالنفس صفات من شأنها أن تدعم وتعزز الجراءة والمرونة.
  - الروحانية: تتضمن الروحانية رؤية الفرد "لنظام الأخلاقي" والبحث عن المعنى والهدف، والمعتقدات الدينية، والأمل في المستقبل. وبصفة عامة، تعتبر القيم الروحانية عامل وقائي فعال جداً. تظهر الاستثناءات عندما تكون القيم الروحانية للفرد ساذجة (غير مجربة/ أو غير مؤسسة بعناية)، أو عندما يكون الأشخاص صارمين في معتقداتهم الروحانية. ففي هذه الحالات، يتضح أن الأفراد الذين واجهوا تحديات العمل الإنساني هم أكثر عرضة للتشتت بسبب وجهات النظر العالمية الصارمة، وفقدان الإحساس بالمعنى والغرض، والصور الذاتية السلبية، وغيرها من الصعوبات النفسية الأخرى المصاحبة.
  - القدرة على التكيف: هناك درجة معينة من المرونة الخاصة بالبناء العقائدي تعتبر عامل وقائي جنباً إلى جنب مع الخبرات النفسية والنظرة العالمية.
  - الميل للعثور على المعنى: يعتبر الميل الطبيعي لإيجاد المعنى والغرض من الأحداث، لا سيما الأحداث الصادمة التي تتحدى الفرد، عاملاً وقائياً آخر.
  - الفضول والانفتاح على خبرات جديدة: يرتبط كل من الفضول والانفتاح على خبرات جديدة بالقدرة على التكيف، والجراءة، والمرونة.
  - الكفاءة والأهلية: الحيلة والبراعة الفكرية والقدرة العامة جميعها عناصر وقائية.



| عوامل الخطر                                                   | العوامل الوقائية                 |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| طبيعة وشدة أي أحداث مؤلمة قد عايشها الفرد في الماضي           | الدعم الاجتماعي                  |
| طبيعة وشدة الحدث الأليم أو الصادم الذي يستدعي رد الفعل الحالي | التفاؤل والتقدير الصحي للذات     |
| عدد الضغوط التي تمت معاشتها                                   | الروحانية                        |
| مدة التعرض للمواقف المجهدة المُسبِّبة للتوتر                  | القدرة على التكيف                |
| العوامل المؤسسية                                              | الميل للعثور على المعنى          |
| تاريخ المرض النفسي السابق                                     | الفضول والانفتاح على خبرات جديدة |
| قلة الدعم الاجتماعي                                           | الكفاءة والأهلية                 |
| الانطواء الواضح                                               |                                  |
| السلبية والتشاؤم                                              |                                  |

- للتأمل والتفكير الشخصي...
- أي من عوامل الخطر والوقاية التالية يمكنك أن تتعرف عليها في تاريخ حياتك الشخصية وفي موقفك الحالي وفي شخصيتك؟
  - كيف ترى تفاعل هذه العوامل مع الإجهاد الذي تعاني منه؟