

ما هي الصدمة المتقلبة؟

الوضع بكل بساطة، يمكن اعتبار الصدمة المتقلبة هي التغييرات السلبية التي تحدث للعاملين بالمجال الإنساني مع مرور الوقت حيث أنهم يشهدوا وينخرطوا مع معاناة وأحاسيس الآخرين. في حين يتغير الكثير من العاملين في المجال الإنساني إيجابياً عن طريق تجاربهم، فإننا هنا نركز على السلبيات. هذه التغييرات السلبية هي تكلفة الرعاية والاهتمام بالآخرين الذين قد تعرضوا للإصابة. وبالتالي فإننا يمكننا تعريف الصدمة المتقلبة بهذه الطريقة:

الصدمة المتقلبة هي عملية التغيير التي تحدث لأنك تهتم بالأشخاص الآخرين الذين قد تعرضوا للإصابة، وتشعر بالالتزام أو المسؤولية لمساعدتهم. مع مرور الوقت يمكن أن تؤدي هذه العملية إلى تغييرات في صحتك النفسية، والجسدية، والروحية.

فكر في

بالنظر إلى التعريف، ما هي الأسئلة التي لديك عن الصدمة المتقلبة؟

الآن، دعونا نفكك التعريف وننظر إلى كل عنصر لنفهم بشكل أعمق كيفية ارتباط الصدمة المتقلبة بالعمل الإنساني.

الصدمة المتقلبة هي عملية تغيير

الصدمة المتقلبة هي عملية تظهر مع مرور الوقت. إنها ليست مجرد استجاباتك لشخص واحد، أو قصة واحدة، أو موقف واحد. إنها الأثر التراكمي للاتصال مع الناجين من العنف أو الكوارث أو الأزمات الذين يناضلون. ذلك هو ما يحدث لك مع مرور الوقت حيث أنك تشهد القسوة والخسارة وتسمع القصص المؤلمة، يوماً بعد يوم، وسنة بعد سنة.

عملية التغيير هذه مستمرة. إن خبراتك في الصدمة المتقلبة تتأثر بشكل مستمر بتجارب حياتك (كل من تلك التي اخترتها وتلك التي حدثت لك ببساطة في سياق حياتك المهنية والشخصية). هذه نقطة مهمة لأنها توفر الأمل: بما أن عملية الإصابة المتقلبة تظهر، هناك عديد من الفرص على طول الطريق لمعرفة تأثير عملك عليك وللتفكير في كيفية حماية ورعاية نفسك أثناء القيام بهذا العمل.

الصدمة المتقلبة هي عملية مستمرة للتغيير مع مرور الوقت والتي تنتج من مشاهدة أو السماع عن معاناة وأحاسيس الآخرين.



فكر في

ما هي بعض الطرق التي غيرتها مع مرور الوقت بسبب عملك؟

تحدث الصدمة المتقلبة بسبب اعتناك بأناس قد تعرضوا للإصابة

تحدث الصدمة المتقلبة لأنك تعتني. لأنك تتعاطف مع أناس يلحق بهم الضرر. التعاطف هو القدرة على التطابق مع شخص آخر، لفهم وللشعور بألم وفرح شخص آخر.

التعاطف لا يعني الشعور تماماً بما يشعر به شخص آخر. كل شخص فريد. كل شخص لديه تاريخه الشخصي، وشخصيته، وظروف حياته. لا يمكنك أبداً أن تشعر تماماً بما يشعر به شخص آخر. ولكن إلى حد معين (وعلى نحو أكثر فعالية في بعض الحالات أكثر من غيرها)، عندما تهتم، يمكنك أن تتصل بتجارب، وردود أفعال،

ومشاعر أناس آخرين. وعندما تهتم وتتعاطف مع آلام أناس قد عانوا من أشياء رهيبية، فإنك تستحضر حزنهم، وخوفهم، وغضبهم، ويأسهم إلى وعيك الخاص وتجاربك وتشعر به معهم بطريقة أو بأخرى.

عندما تهتم وتتعاطف مع آلام أناس قد عانوا من أشياء رهيبية، فإنك تستحضر حزنهم، وخوفهم، وغضبهم، ويأسهم إلى وعيك الخاص وتجاربك.



فكر في

1. ما هو نوع المشاكل أو الأناس الذين تجد أنه من السهل بشكل خاص أن تتعاطف معهم؟
2. ما هي بعض الطرق التي تؤثر عليك عند الاهتمام بالأشخاص الذين قد تعرضوا للإصابة؟

لا تحدث الصدمة المتنقلة فقط لأنك تعتني بالأشخاص الذين قد أصيبوا، لكن لأنك تشعر بالالتزام أو المسؤولية للمساعدة

في جوهرها، فإن وجهة العمل الإنساني هي للخدمة والتعاون مع الأشخاص الذين يحتاجون المساعدة. يقوم العاملون في المجال الإنساني بذلك بطرق عديدة مختلفة. البعض يعمل كمدافين؛ والبعض يوفر الغذاء، أو المأوى، أو الصرف الصحي، أو الخدمات الطبية؛ والبعض يعمل في المجتمع أو التنمية الاقتصادية، أو بناء السلام.

مهما كان دورك على وجه الخصوص، كعامل في المجال الإنساني فأنت في عمل لمساعدة الأشخاص الذين قد تعرضوا للعنف المرعب والخسائر العميقة. العديد من هؤلاء الأشخاص يائسون وبعضهم فقد الأمل. يتحمل العاملون في المجال الإنساني مسؤولية كبيرة عن طريق الظهور وتبليغ رسالة: "أنا هنا للمساعدة. هناك أمل".

العديد من العاملين في المجال الإنساني ملتزمون جدًا بعملهم وبأخذون هذه المسؤولية بشكل عميق جدًا. هذا ليس بالضرورة أمرًا سيئًا! ومع ذلك، فإن الشعور بالالتزام العميق والمسؤولية يمكن أن يسهم في عملية الصدمة المتنقلة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى توقعات عالية جدًا (وفي بعض الأحيان غير واقعية) لنفسك وللآخرين، وللنتائج التي تريد رؤيتها من عملك. على سبيل المثال، يمكن أن تأخذ الأمر بشكل شخصي عندما لا يحقق عملك أو عمل منظمتك التأثير الذي تريده. ومن المفارقات، أن شعورك بالالتزام والمسؤولية يمكن أن يساهم في نهاية المطاف في شعورك بالعبء، والقهر، واليأس في مواجهة الحاجة والمعاناة الكبيرة. يمكنه أيضًا أن يفقدك إلى توسيع نطاقك إلى ما يتجاوز ما هو معقول لصالحك أو أفضل فوائد طويلة الأجل للمستفيدين.

التزامك وشعورك بالمسؤولية يمكن أن يؤدي إلى توقعات عالية ويساهم في نهاية المطاف بشعورك بالعبء، والقهر، وربما اليأس.



فكر في

1. كيف يساعدك شعورك بالالتزام والمسؤولية تجاه عملك؟
2. هل هناك طرق قد يضرك بها شعورك بالالتزام والمسؤولية تجاه عملك؟ كيف؟

مع مرور الوقت تؤدي الصدمة المتنقلة إلى تغييرات في صحتك النفسية والروحية

الصدمة المتنقلة هي نتيجة انفتاح قلبك وعقلك إلى الأسوأ في التجربة البشرية. وكوارث الطبيعة والكوارث التي من صنع الإنسان، وقسوة الإنسان. عندما تكون شاهدًا على معاناة الناس الذين تهتم بهم وتشعر بالمسؤولية لمساعدتهم، مع مرور الوقت هذا يمكن أن يغير الطريقة التي ترى بها نفسك، والعالم، والأشياء التي تهتمك. يمكن أن تغير هذه التحديات من قيمك **الروحانية** (أعمق شعور تشعر به بالغاية والهدف، والأمل والإيمان).

المُكوّن الأساسي للصدمة المتنقلة هي **التغيرات في القيم الروحانية**. ليست كل التغيرات الروحية التي تأتي من العمل الإنساني سلبية! يشعر العديد من العاملين في المجال الإنساني أنهم قد نموا ونضجوا نتيجة لأشياء قد شاهدوها ومروا بها. قد تشعر أنك قد اكتسبت منظوراً أوسع نطاقاً وأكثر توازناً في الحياة وانتهى بك الأمر إلى أن تكون أكثر قدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم.

ومع ذلك، فإن مشاهدة الكوارث، والعنف، والمعاناة يمكن أن يتحدى قيمك الروحانية بطرق أقل إيجابية. يمكنك أن تصل إلى أن تضع أعمق معتقداتك عن الطريقة التي تعمل بها الحياة والكون ووجود وطبيعة المضمون والأمل محل استفهام. غالباً ما يستخدم العاملون في المجال الإنساني عبارة "القلق الوجودي" لتشير إلى شعورهم بأنهم يطردوا باستمرار من منطقة الراحة الخاصة بهم ويجبروا على السؤال عن معنى الأحداث، والأفعال وردود الأفعال الخاصة بهم وبالأخرين.

المكونات الأساسية للصدمة المتنقلة هي التغيرات في الروحانيات. الصدمة المتنقلة، مثل المعاناة من الصدمة مباشرة، يمكنها أن تؤثر بعمق على الطريقة التي ترى بها العالم وإحساسك العميق بمعنى الحياة والأمل.



فكر في

1. ما هما الطريقتان التي تشعر بهما بأن عملك له تأثير إيجابي على الطريقة التي ترى بها العالم، أو نفسك، أو ما يهيك (شعورك بالمعنى والهدف، والأمل والإيمان)؟
2. ما هما الطريقتان التي تشعر بهما بأن عملك له تأثير سلبي على الطريقة التي ترى بها العالم، أو نفسك، أو ما يهيك (شعورك بالمعنى والهدف، والأمل والإيمان)؟

إذاً، ما الذي يجب أن تقوم به حيال الصدمات المتنقلة؟

إن التأثير بالصدمة المتنقلة هو نتيجة متوقعة للوجود في وظيفة تركز على مساعدة الآخرين أثناء أو بعد التجارب الصادمة. إذاً، ما الذي يمكن أن تفعله حيال ذلك؟ بالنظر في التعريف الذي قد ناقشناه للتو، ربما تفكر في خيارات عديدة. هل يجب عليك التوقف عن العناية كثيراً جداً- والتعاطف مع الناس الذي يتعرضون للضرر؟ هل يجب عليك التوقف عن الشعور بالالتزام والمسؤولية؟ هل يجب عليك ترك عملك؟

تلك هي الخيارات المتاحة، لكن هناك خيارات أفضل!

ببساطة فإن فهم المزيد عن الصدمة المتنقلة هي خطوة أولى كبيرة. هذا سوف يساعدك على تقرير ما تحتاجه من أجل أفضل منع ومعالجة للصدمة المتنقلة الخاصة بك. إن تعلم أن تكون على وعي وتعالج الصدمة المتنقلة على نحو مستمر يقطع شوطاً طويلاً للتأكد من أنك لم تنهك أو تشعر أنك سحقت من قبل الصدمة المتنقلة، أو بدون قصد إلحاق الضرر بالآخرين بسبب آثارها.

مع وجود الأدوات المناسبة، يمكن أن يفهم العاملون في المجال الإنساني والمنظمات الصدمة المتنقلة، ومنعها، ومعالجتها على نحو أفضل. إن الإصابة بالصدمة المتنقلة ليست أمراً حتمياً، لكن يجب التصدي له باستمرار.

