



## رفاه الموظفين في الظروف المعزولة والخطيرة مذكرة إرشادية للموظفين

### نبذة عن هذا المورد

عندما يقع نزاع مسلح في منطقة يمارس فيها موظفو لجنة الإنقاذ الدولية تقديم الخدمات، فمن الممكن أن ينقطع موظفو لجنة الإنقاذ الدولية عن خدمة الإنترنت/الهاتف، وربما لا يتسع إخلاوهم. وفي بعض الأحيان، لا يستطيع موظفو اللجنة العودة إلى ديارهم بأمان. وفي هذه الأوضاع، قد يحتمون داخل المبني أو يواصلون تقديم الخدمات على أفضل وجه ممكن.

في مثل هذه الأوضاع، يصعب أو يستحيل على موظفي لجنة الإنقاذ الدولية الوصول إلى موارد وخدمات دعم الموظفين، كالمحتوى التعليمي على الموقع الإلكتروني لبرنامج واجب العناية Duty of Care، أو الاستشارات المقدمة عن بعد. وعليه أعدت اللجنة هذا المورد للموظفين الذين يجدون أنفسهم في هذه الأنواع من الأوضاع المعزولة والخطيرة. ويمكن تنزيل هذا المورد (عند الإمكان) أو تقديمه في نسخة مطبوعة.

### من هذا المورد؟

موظفو لجنة الإنقاذ الدولية العاملون في مناطق النزاع النشطة الذين انقطع بهم الاتصال وطرق السفر.

### ماذا يوجد في هذا المورد؟

يهدف هذا المورد إلى مساعدة الموظفين الذين يعملون في أوضاع معزولة وخطيرة على الحفاظ على صمودهم ورفاههم قدر الإمكان. وهو يستبين الاستراتيجيات الخاصة بما يلي:

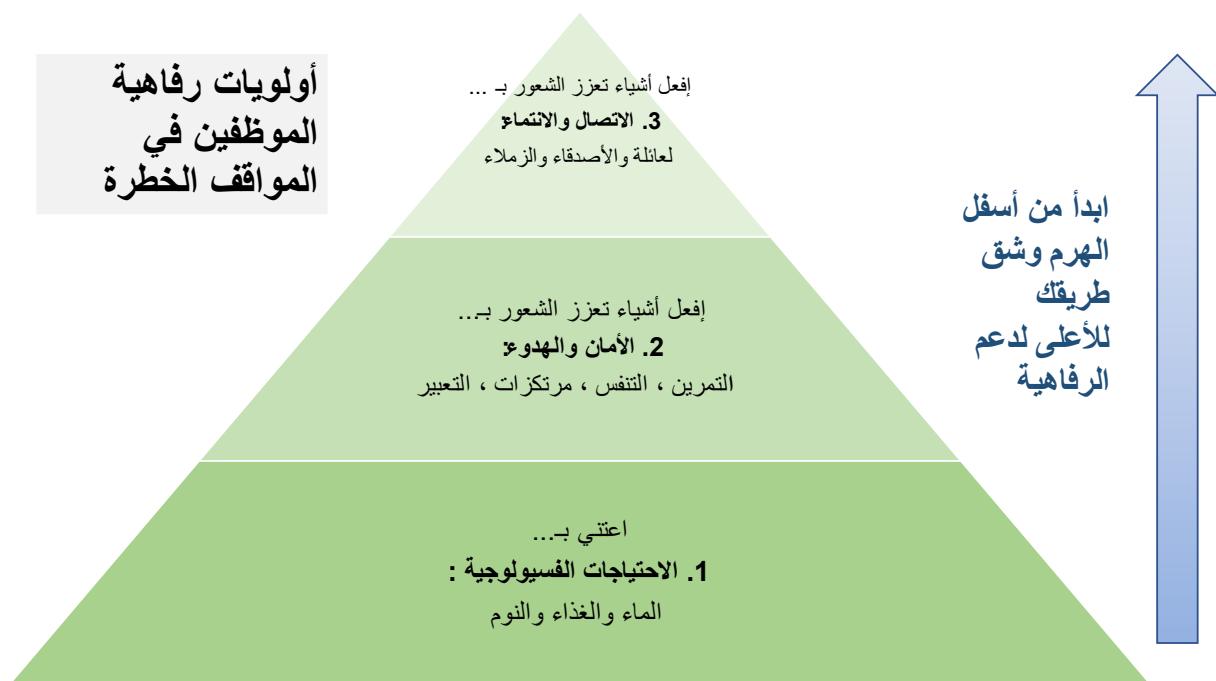
- |         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 2 ..... | دعم رفاهك عندما تكون في وضع خطير..... |
| 5 ..... | دعم رفاهك بعد خروجك من وضع خطير.....  |

## دعم رفاهك عندما تكون في وضع خطير

عندما تجد نفسك معزولاً أو في وضع خطير أثناء سير عملك فهذا يسبب توتر شديد. وقد ينتابك شعور بقلة الحيلة والخوف والارتباك. وقد يصعب عليك معرفة ما عليك فعله لمساعدة نفسك والآخرين.

قد يكون من الغريب التفكير في الاعتناء بنفسك فيما هناك أشخاص كثيرون من حولك يعانون أو يقاتلون. ومع ذلك فاعتناؤك برفاهك أثناء وجودك في أوضاع معزولة أو خطيرة يعتبر أكثر أهمية مما في الظروف العادية. ينبغي أن تحافظ على نفسك في أفضل حالة ممكنة حتى تستطيع الاعتناء بنفسك وبالآخرين واتخاذ قرارات صائبة بشأن ما يلزم فعله خطوة تالية.

إذا كنتم في أوضاع معزولة أو خطيرة، فالابحاث تشير إلى أنه يمكنكم دعم رفاهكم كأفضل ما يكون من خلال الانتباه إلى ثلاثة مجالات مهمة. وتبين لكم الصورة التالية ما أولويات الرفاه هذه.



### 1. الاحتياجات الفسيولوجية

ابدا بالاهتمام باحتياجاتك للماء والطعام والراحة. فكلما تمكنت من تلبية هذه الاحتياجات الأساسية بشكل أفضل، كنت قادرًا على العمل بشكل أفضل واستطعت التعامل مع الضغط وعدم اليقين.

وعلى وجه الخصوص، اعنِ بهذه الأشياء:

- **الماء:** احرص على شرب كمية كافية من الماء لتحافظ على ترطيب جسمك جيداً.
- **الطعام:** تناول الطعام بانتظام، حتى لو كنت لا تشعر بالجوع. حاول تناول طعام صحي قدر الإمكان. تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة بشكل متكرر، بدلاً من محاولة تناول وجبات أكبر.
- **النوم:** احصل على أكبر قسط ممكن من النوم. احرص على نيل قسط من الراحة بانتظام، حتى لو كان النوم يصعب أو يتعدّد عليك.

يمكن أن يبدو الأمر صعباً أو أثانياً أن تعطي الأولوية لتناول الطعام والنوم فيما هناك آخرون يكافحون ويعانون. افعل ذلك على أي حال. فلو لم تحصل على ما يكفي من الماء والنوم والطعام، فأي شيء آخر تفعله للاعتناء بنفسك لن يؤدي ثماره، ولن تستطيع اتخاذ قرارات صائبة أو مساعدة الآخرين بشكل فعال.

## 2. الأمان والهدوء

عندما تكون اعنتي قدر المستطاع باحتياجاته الفسيولوجية، افعل أشياء تعزز الشعور بالأمان والهدوء. فهذا سيقلل كمية هرمونات التوتر التي يفرزها جسمك ويساعدك على العمل بشكل أفضل بمرور الوقت.

كل شخص مختلف عن غيره؛ وبالتالي فما يساعدك كأفضل ما يكون على الشعور بالأمان والطمأنينة قد لا يؤدي مفعولاً جيداً مع شخص آخر. ومع ذلك فهناك أشياء عديدة تشير الأبحاث إلى أنه من المفيد للجميع تجربتها في هذه الأنواع من الأوضاع:

- **التمارين البدنية:** مارس بعض التمارين البدنية لو أمكن، حتى لو نظرت الحيل أو أداء تمارين أخرى في الداخل (كالمشي في أرجاء غرف المبنى أو صعود الدرج ونزوله). وظيفة هرمونات التوتر إعداد جسمك لاتخاذ إجراءات للتعامل مع التهديدات، وبالتالي فمن أفضل السبل لمساعدة نفسك على التأقلم مع الأوضاع شديدة التوتر هي استهلاك بعض هرمونات التوتر هذه بتحريك جسمك.
- **التنفس:** أبطئ وتيرة تنفسك. إذا لم تكن مارست تمارين التنفس من قبل، فحاول استخدام أسلوب 3-3-3. (خذ نفساً بطيئاً جدًا مع العد حتى ثلاثة، واحبس نفسك ثلاثة عدات، وازفر ببطء مع العد حتى ثلاثة. كرر هذا التسلسل 5 مرات وأنت تقول لنفسك كلمة "أهـ" أثناء الزفير). فلماذا يساعدك هذا؟ هرمونات التوتر تجعلك تنفس بشكل أسرع وأقل عمقاً. وعندما تنفس ببطء وعمق، فإنك ترسل رسالة واضحة إلى جسدك لتهيئة ردود أفعالك التلقائية تجاه التوتر.
- اعثر على "نقط ارتكاز" لثبتت أفكارك وقلبك: هناك أشياء كثيرة يمكنها أن تمنحك إحساساً بالطمأنينة والأمل والمنظور أثناء فترات التوتر الشديد. فما الذي يساعدك على الشعور بالأمان والطمأنينة ووضوح الهدف خلال الأوقات العصيبة فيما مضى؟ فمن المحموم أن تساعدك هذه الأشياء الآن أيضاً إذا كان بمقدورك فعلها. وننصح بتجربة الآتي:
  - قراءة أو تلاوة الكتب المقدسة والنصوص الدينية
  - التأمل أو الصلاة أو تخيل الأماكن التي تحبها والأشخاص الذين تحبهم
  - ترديد المأثورات أو الكلمات أو العبارات التي تساعد على تذكريك بما تزيد فعله وكيف ينبغي أن تصرف (من تزيد أن تكون) خلال هذا الوقت
- **عبر عن شعورك:** وصفك لما تعيشه أو تعبيرك عنه يمكنه مساعدتك على تصفية ذهنك وإعطائك إحساساً بالطمأنينة نتيجة "إخراج مكنون نفسك". وربما لا تتمكن من التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء أو مستشار، لكن يمكنك على الأرجح تدوين ملحوظات أو مذكرات، أو ربما يمكنك تسجيل مذكرات صوتية على هاتفك. فحتى لو لم يسمع أحد آخر هذه الرسائل الصوتية، فإن حديثك عما تعيشه يمكنه مع ذلك أن يكون مفيداً جدًا بالنسبة لك.

## 3. الاتصال والانتماء

المجال الثالث المهم الذي يجب الانتباه إليه هو علاقتك المهمة. فحسن الاتصال والمودة والعمل الجماعي والانتماء أمر شديد الأهمية. ولو افتقرت إلى هذه الأشياء فترة زمنية طويلة، فسيتأثر رفاهك سلباً.

وإليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربة فعلها:

- **تواصل مع العائلة والأصدقاء:** إذا كانت خطوط الهاتف والإنترنت معطلة، فقد يكون هذا مستحيلًا فعليًا لبعض الوقت. لكن إذا كان يمكنك التواصل مع العائلة والأصدقاء، فعليك يقينًا تخصيص ما يلزم من وقت لذلك. فإذا كنت لا تستطيع الكلام، فربما ما زال بإمكانك إرسال رسائل نصية أو صوتية، أو الكتابة عن الأشياء التي تتنى لو بإمكانك قولها لهم بحث تشاركتها معهم فيما بعد.
- **أوجد حسًا بالاتصال مع الزملاء وأعضاء الفريق:** أوجد حسًا بالارتباط وروح الفريق مع أي زملاء معك. اقض وقتًا معهم وابحث عن سبل لدعمهم وتشجيعهم، حتى لو لم تكن تعرفهم جيدًا. هذه العلاقات الجديدة التي تقيمها ستساعد على إمدادك وإمدادهم بأسباب الحياة.
- **تكلم بما تعيشه مع زملائك وأعضاء فريقك.** عندما تتشاطر ما تعيشه وتشعر به مع أعضاء فريقك، فهذا يتاح فرصًا لتقديم الدعم وتلقيه على حد سواء.

هناك مورد إضافي يمكنه دعم رفاهك أثناء وجودك في سياق خطير:

**كيف تساعد نفسك على البقاء أكثر هدوءً وتركيزًا أثناء حالة طوارئ**

## دعم رفاهك بعد خروجك من وضع خطير

بعد خروجك من وضع معزول أو خطير، فقد تواجه مزيجاً مربكاً من ردود الفعل، التي قد تشمل مشاعر الارتياح والذنب والغضب والإرهاق وغيرها.

فور مغادرتك أو إخلائك، من المهم أن تنظر كيف تدعم رفاهك وتساعد نفسك على التعافي. من المهم أن تأخذ وقتاً للراحة ومعالجة ما مررت به.

كن صبوراً مع نفسك أثناء هذه العملية. فمن المحتمل أن يستغرق الأمر أكثر من يوم أو يومين قبل أن تشعر أنك (وحياتك) شارت على العودة إلى "الطبيعي" ولو قليلاً.

وفيما يلي بعض الأشياء التي يمكنها مساعدتك بعد خروجك من وضع خطير:

- استرخ: لو كان ذلك ممكناً، فاقض عدة أيام لكي "تكون" فحسب بلا ضغوط عمل أو اتخاذ قرارات مهمة. احصل على أكبر قدر ممكن من النوم خلال هذا الوقت.
- مارس التمارين البدنية واقض وقتاً في الخارج: مارس بعض التمارين البدنية واقض بعض الوقت في الخارج. وسيساعدك هذا أيضاً على نيل قسط أفضل من الراحة/النوم.
- اقض وقتاً مع العائلة والأصدقاء: اقض بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء. فهذا سيساعدك على إعادة إقامة العلاقات المهمة وتقويتها وتشجيع الإحساس بالحياة الطبيعية.
- عالج ما اختبرته: من الطبيعي أن تشعر بمزيج معقد من المشاعر غير المرغبة والتي تبدو متناقضة (كالشعور بالارتياح والشعور بالذنب) بعد خروجك من وضع خطير، خاصة إذا كنت تشعر أنك "تتخلى عن الآخرين". ومن المهم أن تعرف بهذه المشاعر بدلاً من محاولة قمعها وتجاهلها. وهناك أشياء كثيرة يمكنك فعلها لمساعدتك على استجاء و معالجة ما عايشته، وإليك بعضها:
  - اكتب عنه: تظهر بحوث كثيرة أن الكتابة عن التجارب المفعمة بالتوتر أو الصادمة يمكنها أن تكون مفيدة. فحاول الكتابة عما مررت به، وكيف كان شعورك، وما تعلمه أو كيف تغيرت، وما الذي تريد تعلمه من هذه التجارب للاستفادة منها مستقبلاً. ويمكنك أيضاً توثيق تجاربك (وأي توصيات لديك نتيجة لذلك) للجنة الإنقاذ الدولية.
  - تكلم عنه: تكلم عن هذه الأشياء مع من تثق بهم من الأصدقاء والأهل و/أو الزملاء.
  - تكلم مع مستشار جيد. توفر لجنة الإنقاذ الدولية خدمة ممتازة لتقديم [الاستشارات للموظفين](#)، ويمكنها إحالتك إلى مستشار يفهم تأثير التجارب العارمة. ويمكن لحبيبك مع مستشار أن يسمح لك بمناقشة تجاربك وأي شواغل لديك، والنظر في خطواتك التالية، ووضع خطة لمواصلة العناية بالنفس. ومن المهم بشكل خاص طلب المشورة في حال مواجهة أي مما يلي:
    - شهدت قرراً كبيراً من العنف والمعاناة
    - تواصل التفكير في تجاربك الأخيرة، حتى عندما تحاول تجنب ذلك
    - كل شيء من حولك يبدو غير واقعي، أو تشعر وكأنك فقدت هويتك ولا تعرف من أنت الآن.
    - تشعر بالقلق البالغ، أو تعاني من نوبة هلع واحدة أو أكثر
    - تشعر بشدة الاكتئاب أو الذنب أو اليأس
    - لا تزيد أن ترى أو تكلم أي شخص، وكل ما تريده البقاء وحيداً طوال الوقت
    - تجد نفسك تشرب وتدخن كثيراً (أو تتعاطى عقاقير أخرى من تقاء نفسك)

هناك مورد إضافي يمكنه المساعدة على دعم رفاهك بعد خروجك من سياق خطير:

- الرعاية الذاتية أثناء الإجلاء الإلزامي