

دعم المدير والموارد البشرية

المبادئ الأساسية للدعم المستتير بالإسعافات الأولية النفسية

انظر

انتبه لتفاعلات الإجهاد/الكرب

انشر السكينة والرحمة والاحترام

استمع

اسأل عن الاحتياجات والشواغل

ساعد على حل المشكلات في حدود خبرتك/دورك

خفف ضغط/مطالب العمل بقدر ما تستطيع

طبّع تفاعلات الإجهاد والحاجة إلى الدعم

شجّع العناية بالنفس والربط بالدعم الاجتماعي

وقّر المعلومات ويسّر الربط بالموارد

استمع وتعلّم

اربط

الدليل الإرشادي لاستجابة المدير

الكرب المتوسط:

- حديث المدير المطوّل للدعم
- ناقش عبء العمل/الأولويات وخفّف الضغط
- اقترح العناية بالنفس والدعم الاجتماعي/دعم الأقران
- ناقش الدعم الاستشاري التخصصي كخيار، وقّدّم تفاصيل الاتصال

الكرب الشديد:

- حديث المدير المطوّل للدعم
- طبّق الإسعافات الأولية النفسية/التأريض
- ناقش عبء العمل/الأولويات وخفّف الضغط
- أوصِ بالحصول على دعم استشاري وقّدّم تفاصيل الاتصال
- ناقش خيارات العناية بالنفس وشجّع الدعم الاجتماعي

علامات الإجهاد/الكرب الشائعة في مكان العمل

- سلوك غير معهود
- صعوبة في التركيز/التذكّر
- الظهور بمظهر الإرهاق أو التشنّت أو الاكتئاب
- الشعور بالقهر/الشلل في اتخاذ القرار
- الانسحاب أو العزلة
- زيادة في التهيج والغضب والصراع ولوم الآخرين
- زيادة في الشعور بالذنب، العار، لوم الذات و/أو البكاء
- الحديث باستمرار عن أحداث أو مواضيع معينة
- انخفاض في الأداء (مثلاً: جودة العمل، عدم الوفاء بالمواعيد النهائية)

حديث المدير للاطمئنان

- كيف حالك؟ ماذا كان/ما شعورك؟
- ما الذي تلاحظه بشأن مدى تأثرك بكذا؟
- هل هناك أي شيء تودّ مناقشته أو إخباري به؟
- هل هناك شيء بعينه يزعجك؟
- كيف تسير أمورك مع أساسيات العناية بالنفس (النوم، الأكل، التمرين)؟
- ما الذي تحتاج إلى فعله من أجل نفسك الآن/هذا الأسبوع؟
- كيف يمكنني/يمكن للفريق دعمك/مساعدتك على النحو الأفضل؟
- ليس من النادر أن نعيش تفاعلات أثناء الأوقات المجهدة. وهذا أمر طبيعي ومعتاد.
- أدعمك لفعل ما يلزم فعله خلال هذا الوقت للعناية بنفسك/التماس الدعم.
- سأطمنن عليك الأسبوع المقبل.



دعم المدير والموارد البشرية

سبل الربط بالموارد

1. قَدِّم معلومات عن تفاعلات الإجهاد الشائعة والتلاؤم الفعال
2. شجِّع ومكِّن من العناية بالنفس والدعم الاجتماعي
3. قَدِّم المعلومات ذات الصلة ويسِّر الربط بالموارد التخصصية أو مصادر المعلومات أو الدعم الإضافية.
4. أخبره بأنك ستتابع معه وتطمئن عليه

ممارسة التأريض

اجلس مستريحاً وتنفس ببطء وبعث



1 اذكر 5 أشياء غير مُكربة تراها

توقف قليلاً وتنفس



2 اذكر 4 أشياء غير مُكربة تسمعها

توقف قليلاً وتنفس



3 اذكر 3 أشياء غير مُكربة تشعر بها

توقف قليلاً وتنفس



الموارد

الدعم الاستشاري:

موارد إضافية:

إشارات التحذير – الأمارات الدالة على التماس الدعم

أي تغييرات كبيرة في ما هو "طبيعي" بالنسبة لك، لا سيما:

- الشعور بالإرهاك المزمن أو "الانحصار"
- الشعور بالتهكم أو الانسلاخ أو عدم الكفاءة
- تجنب الناس، حتى من تحبهم وتستمتع بصحبهم عادةً
- الصعوبة في النوم
- الشكاوى الجسدية (الأوجاع، الآلام، الأمراض المتكررة)
- الشعور بمزيد من القلق أو الخوف أو التوتر أو الاحتياج
- الخواطر المتكررة/غير المرغوبة بشأن المحتوى المكرب أو الأحداث المكربة
- زيادة الضجر والتهيج والغضب والصراع مع الآخرين

إشارات التحذير – التماس الدعم التخصصي

- زيادة كبيرة في تعاطي مواد الإدمان و/أو التأثير على الأداء الوظيفي
- الشعور باليأس المزمن أو أن العمل/الجهود بلا معنى
- الرغبة في إيذاء النفس أو التصرف لفعل ذلك
- الخواطر المتكررة عن موتك أو انتحارك

استراتيجيات العناية بالنفس

- الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعام صحي، وممارسة الرياضة
- قضاء الوقت مع الأشخاص الداعمين الموثوقين الذين تعرفهم جيداً
- الحديث أو الكتابة عن الأمر
- فعل الأشياء التي تشعرك بالبهجة أو تجلب لك الفرحة
- فعل الأشياء التي تخلق حساً بالتقدم أو السيطرة
- فعل الأشياء التي تساعدك على الشعور بالاسترخاء والراحة الذهنية
- الحد من تعاطي مواد الإدمان (بما في ذلك الكحول والنيكوتين والكافيين)
- التماس المساعدة والدعم

