

دعم المدير والموارد البشرية

علامات الإجهاد/الكرb الشائعة في مكان العمل
سلوك غير معهود
صعوبة في التركيز/التذكر
الظهور بمظاهر الإرهاق أو التشتت 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)

المبادئ الأساسية للدعم المستثير بالإسعافات الأولية النفسية
انتبه لتفاعلات الإجهاد/الكرb
انشر السكينة والرحمة والاحترام
استمع
اسأل عن الاحتياجات والشواغل
ساعد على حل المشكلات في حدود خبرتك/دورك
خفف ضغط/مطالب العمل بقدر ما تستطيع
طبع تفاعلات الإجهاد وال الحاجة إلى الدعم
شجّع العناية بالنفس والربط بالدعم الاجتماعي
ووفر المعلومات ويسّر الربط بالموارد

حديث المدير للاطمئنان
كيف حالك؟ ماذَا كان/ما شعورك؟
ما الذي تلاحظه بشأن مدى تأثرك بكذا؟
هل هناك أي شيء تود مناقشته أو إخباري به؟
هل هناك شيء يعنيه يزعجك؟
كيف تسير أمورك مع أساسيات العناية بالنفس (النوم، الأكل، التمرین)؟
ما الذي تحتاج إلى فعله من أجل نفسك الآن/هذا الأسبوع؟
كيف يمكنني/يمكن لفريق دعمك/مساعدتك على نحو الأفضل؟
ليس من النادر أن نعايش تفاعلات أثناء الأوقات المجهدة. وهذا أمر طبيعي ومنتدا.
أدعوك لفعل ما يلزم فعله خلال هذا الوقت للعناية بنفسك/التماس الدعم.
سأطمئن عليك الأسبوع المقبل.

الدليل الإرشادي لاستجابة المدير
الكرb المتوسط:
• حديث المدير المطلول للدعم
• ناقش عبء العمل/الأولويات وخفف الضغط
• اقترح العناية بالنفس والدعم الاجتماعي/دعم الأقران
• ناقش الدعم الاستشاري التخصصي كخيار، وقدم تفاصيل الاتصال
الكرb الشديد:
• حديث المدير المطلول للدعم
• طبق الإسعافات الأولية النفسية/التاريخ
• ناقش عبء العمل/الأولويات وخفف الضغط
• أوصى بالحصول على دعم استشاري وقدم تفاصيل الاتصال
• ناقش خيارات العناية بالنفس وشجّع الدعم الاجتماعي

دعم المدير والموارد البشرية

سبل الربط بالموارد

- قدم معلومات عن تفاعلات الإجهاد الشائعة والتلاطم الفعال
- شجع ومكّن من العناية بالنفس والدعم الاجتماعي
- قدم المعلومات ذات الصلة ويسّر الربط بالموارد التخصصية أو مصادر المعلومات أو الدعم الإضافي.
- أخبره بأنك ستتابع معه وتطمئن عليه

ممارسة التأريض

اجلس مستريحاً وتتنفس ببطء وبعمق



اذكر 5 أشياء غير مُكربة تراها

1

توقف قليلاً وتتنفس



اذكر 4 أشياء غير مُكربة تسمعها

2

توقف قليلاً وتتنفس



اذكر 3 أشياء غير مُكربة تشعر بها

3

توقف قليلاً وتتنفس



الموارد

الدعم الاستشاري:

موارد إضافية:

إشارات التحذير – الأمارات الدالة على التماس الدعم

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

- الشعور بالإنهاك المزمن أو "الانحصار"
- الشعور بالتهكم أو الانسلاخ أو عدم الكفاءة
- تجنب الناس، حتى من تحبهم وتستمتع بصحبتهم عادةً
- الصعوبة في النوم
- الشكوى الجسدية (الأوجاع، الآلام، الأمراض المتكررة)
- الشعور بمزيد من القلق أو الخوف أو التوتر أو الاهتزاز
- الخواطر المتكررة/غير المرغوبة بشأن المحتوى المكرر أو الأحداث المكررة
- زيادة الضجر والتنهيج والغضب والصراع مع الآخرين

إشارات التحذير – التمس الدعم التخصصي

زيادة كبيرة في تعاطي مواد الإدمان وأو 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 المؤثرين الذين تعرفهم جيداً

الحديث أو الكتابة عن الأمر

فعل الأشياء التي تشعرك بالبهجة أو تجلب لك الفرحة

فعل الأشياء التي تخلق حساً بالتقدير 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