Michigan Department of Community Health

MDCH

MICHIGAN PREPARES

MICHIGAN.GOV/PREPARES

الترابط مع الآخرين

تقديم المساندة الاجتماعية

يمكنك مساعدة أفراد الأسرة والأصدقاء في مجاراة ومواجهة عواقب الكوارث من خلالٍ قضاء الوقت معهم والاستماع لهم بكل عناية. يتعافى معظم الناسٍ بشكل أفضل عندما يشعرون أنهم على ارتباط مع أشخاص يهتمون بهم. واعتماداً على طبيعة الشخص، فالبعض لا يحب التحدّث عن تجاربهم كثيراً، والبعض الآخر قد يحتاج إلى التحدّث عنها. وقد يشعر البعض أن التحدّث عن الأشياء التي حدثت بسبب الكارثة يمكن أن تساعدهم في تخفيف وطأتها عليهم. ويرى البعض الآخر أن مجرد قضاء الوقت مع أشخاص يشعرون بالقرب لهم ويقبلونهم، دون ضرورة التحدّث عن تجاربهم، يرفع من نفسيتهم ويفرج عن همومهم. فيما يلي بعض المعلومات حول تقديم الدعم الاجتماعي إلى الأشخاص الآخرين.

الأسباب التي تجعل الأشخاص يتجنبون الدعم الاجتماعي

- عدم معرفة ما يحتاجونه
- الشعور بالحرج أو "الضعف"
- الشعور بفقدان السيطرة على الأمور
- لا يريدون إثقال الآخرين بهمومهم
- التشكيك في وجود أي فائدة من ذلك، أو أن الآخرين لن يفهموا حالتهم
- حاولوا الحصول على مساعدة ولكنهم لم يجدونها من قبل
- الرغبة في تجنب التفكير بالحادثة أو الشعور بها
- يشعرون بأن الآخرين سيصابون بخيبة الأمل أو سينتقدونهم
- لا يدرون من أين يحصلون على المساعدة

أشياء حسنة للقيام بها عند تقديم الدعم

- إظهار الاهتمام والانتباه والاكتراث
- إيجاد الوقت والمكان الملائم للتحدث بدون مقاطعة
- أن لا يكون لديك أي توقعات أو حكم على الأشخاص
- إظهار الاحترام لردود فعل الأفراد وطرق مجاراتهم للأمور
- الاعتراف بأن هذا النوع من الإرهاق يمكن أن يستغرق وقتاً طويلاً لحله
- العصف الذهني للمساعدة في طرح طرق جديدة للتعامل مع ردود فعلهم
- التحدّث عن ردود الفعل المتوقعة في مواجهة الكوارث ومجاراة الأمور بطريقة صحية
- الاعتقاد بأن الشخص قادر على التعافي من الكارثة
- أعرض عليه التحدث أو قضاء الوقت معاً بقدر ما يلزم الأمر

الأشياء التي تتداخل مع تقديم الدعم

- الإسراع في القول لأحد بأنه سيكون على ما يرام أو مجرد أنه ينبغي عليه "التغلب على ذلك"
- مناقشة تجاربك الشخصية دون الإصغاء إلى قصة الشخص
- قطع كلام الشخص عند التحدث عن ما يزعجه
- التصرف بأن أحد ضعيف أو يبالغ في الأمر لأنه لا يستطيع مجاراة الأمور بمثل ما أنت قادر على مجاراتها
- إعطاء النصيحة دون الإصغاء إلى مخاوف الشخص أو أن تسأله ما هو الأنسب له
- أن تقول له أنه كان محظوظاً لأن الأمر قد يكون أسوأ من هذا
-

عندما لا يكفي دعمك بالأمر

- أعلم الشخص بأن الخبراء يعتقدون أنه من الأرجح أن التجنب والانسحاب والامتناع سيزيد من شدة البلاء والدعم الاجتماعي سيساعد على التعافي
- شجّع الشخص على الاشتراك في مجموعة دعم مع آخرين لديهم تجارب مماثلة
- شجّع الشخص على أن يتحدث مع أحد المرشدين أو رجال الدين أو المؤهلين في المجال الطبي وأعرض عليه مرافقته
- التمس المساعدة من آخرين في دائرتك الاجتماعية حتى يتسنى لكم جميعاً دعم ذلك الشخص