



# التعامل النفسي مع الناجين من الاعتقال

## دليل عملي موسّع



اعداد: أ.عمر الدوري  
اشراف: د.جاسم منصور

## الفهرس

1. مقدمة ----- الصفحة 1
2. الآثار النفسية للاعتقال ----- الصفحة 2
3. مبادئ التعامل النفسي الأولي ----- الصفحة 3
4. بناء الثقة والأمان ----- الصفحة 4
5. مهارات الإنصات والتواصل الفعال ----- الصفحة 4
6. التعامل مع اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) ----- الصفحة 5
7. تقنيات عملية للتعامل مع نوبات القلق ----- الصفحة 5  
والذكريات المؤلمة
8. الدعم الاجتماعي والأسري ----- الصفحة 7

## الفهرس

9. تعزيز الصحة النفسية والتعافي التدريجي -----الصفحة 7

10. التعامل مع المشاعر المعقدة (الغضب، الحزن) بالشعور بالذنب، الحزن) -----الصفحة 8

11. أهمية طلب المساعدة المهنية -----الصفحة 9

وأشكال العلاج النفسي

12. قصص نجاح ودروس مستفادة -----الصفحة 10

13. أنشطة وتمارين عملية لدعم التعافي -----الصفحة 12

14. الموارد والمراجع المفيدة -----الصفحة 14



## 1. مقدمة موسعة

الاعتقال يمثل تجربة شديدة القسوة على المستوى النفسي والجسدي، ويمتد تأثيره إلى سنوات بعد الإفراج. الناجون من الاعتقال يحتاجون إلى دعم إنساني ونفسي لمساعدتهم على استعادة شعورهم بالأمان والكرامة.

يستهدف هذا الكتيب:

مقدمي الرعاية من عائلات أو أصدقاء.

الأخصائيين النفسيين.

جميع من يهتم بدعم الناجين.



## 2. الآثار النفسية للاعتقال



### أضرار قصيرة المدى:

صعوبة في النوم.

الخوف الدائم من المجهول.

اضطراب في العلاقات الاجتماعية.

### أضرار طويلة المدى:

فقدان الشعور بالأمان.

اضطراب الهوية الشخصية.

الخوف من إعادة التجربة أو تكرار الأحداث المؤلمة.

### إحصائيات مهمة:

أظهرت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن 70% من الناجين من الاعتقال يعانون من اضطرابات نفسية خلال الأشهر الستة الأولى بعد الإفراج.

### 3. مبادئ التعامل النفسي الأولي

التحقق من الحالة الجسدية: تأكد من أن الناجي لا يعاني من إصابات جسدية تحتاج إلى رعاية طبية.

عدم استعجالهم للكلام: امنحهم الوقت لي شعروا بالأمان قبل الحديث.

التعامل بحذر مع التفاصيل المؤلمة: إذا تحدثوا عن مواقف صعبة، استمع دون التفاعل المبالغ فيه.

#### نموذج عملي:

إذا قال أحدهم: "ما حدث لي كان مروعاً"، يمكن الرد ب:  
"أعلم أن الأمر صعب جداً عليك. أنا هنا لدعمك في أي وقت".



## 4. بناء الثقة والأمان

### طرق تعزيز الأمان:

1. تقديم خيارات: اسمح لهم باتخاذ قرارات صغيرة لإعادة بناء إحساسهم بالسيطرة.

2. الاستمرارية: كن موجوداً باستمرار ولا تختفِ فجأة.

3. توفير مكان مريح: غرفة هادئة، إضاءة دافئة، وأشياء شخصية مريحة.

### مثال تطبيقي:

"هل ترغب أن نجلس هنا أم في مكان آخر؟ ما الذي يجعلك تشعر بالراحة أكثر؟"

## 5. مهارات الإنصات والتواصل الفعال

### أنواع الإنصات:

الإنصات التعاطفي: لفهم مشاعر الشخص وليس فقط كلماته.

الإنصات البناء: لمساعدتهم على إيجاد حلول دون فرض آرائك.

## تقنيات عملية:

1. التوقف عن أي نشاط أثناء حديثهم لإظهار الاهتمام الكامل.

2. الإيماء بالرأس مع قول عبارات مثل: "أنا أفهم" أو "أكمل، أنا أستمع".

## 6. التعامل مع اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD)

أعراض إضافية يجب ملاحظتها:

الاستثارة المفرطة (الحذر المفرط من كل شيء).

تجنب الأماكن أو الأشخاص المرتبطين بالذكري المؤلمة.

## خطوات الدعم العملي:

1. مساعدة الناجين على تنظيم وقتهم لتجنب الفوضى.

2. تدريبهم على تقنيات إعادة توجيه الأفكار السلبية.

## 7. تقنيات عملية للتعامل مع نوبات القلق والذكريات المؤلمة

## تقنية التنفس العميق:



1. الجلوس في مكان مريح.

2. أخذ شهيق ببطء لمدة 4 ثوانٍ.

3. حبس النفس لمدة 2 ثانية.

4. الزفير ببطء لمدة 6 ثوانٍ.

### **تقنية الأرضية (GROUNDING):**

ملاحظة 5 أشياء تراها حولك.

لمس 4 أشياء بقربك.

سماع 3 أصوات.

## 8. الدعم الاجتماعي والأسري

### كيف يمكن للعائلة المساعدة؟

1. توفير بيئة داعمة تتسم بالصبر.
2. تجنب المبالغة في محاولة "إصلاح" الشخص، وبدلاً من ذلك تقديم الحب والدعم.
3. تشجيعهم على العودة إلى الأنشطة الاجتماعية بشكل تدريجي.

## 9. تعزيز الصحة النفسية والتعافي التدريجي

### إجراءات يومية لتعزيز التعافي:

تخصيص وقت للاسترخاء والتأمل.

كتابة اليوميات لتفريغ المشاعر.  
ممارسة التمارين البدنية لتحسين المزاج.

### نشاط مقترح:

تمرين الامتنان: كتابة 3 أشياء إيجابية حدثت خلال اليوم، مهما كانت صغيرة.

## 10- التعامل مع المشاعر المعقدة (الغضب، الشعور بالذنب، الحزن)

### الغضب:

تقبل الغضب كجزء طبيعي من الشفاء.

تشجيعهم على التعبير عنه من خلال الكتابة أو الرسم.

### الشعور بالذنب:

مساعدهم على إدراك أن ما حدث ليس ذنبهم.

استخدام عبارات مثل: "لقد فعلت كل ما كان بإمكانك في ذلك الوضع".



## الحزن:

السماح لهم بالتعبير عن الحزن دون استعجالهم للتجاوز.

## 11. أهمية طلب المساعدة المهنية وأشكال العلاج النفسي

### متى تحتاج المساعدة المهنية؟

إذا ظهرت أفكار إيذاء الذات أو الآخرين.

إذا استمرت الكوابيس أو الذكريات المؤلمة لأكثر من 6 أشهر.

### أنواع العلاج النفسي:

1. العلاج السلوكي المعرفي (CBT).

2. العلاج بالتعرض التدريجي (EXPOSURE THERAPY).

3. العلاج بالفن أو الحركة.

## 12. قصص نجاح ودروس مستفادة

### قصة "ليلي":

كانت ليلي معتقلة سابقة، وبعد الإفراج عنها شعرت بانفصال عن المجتمع. بدأت بحضور جلسات دعم نفسي وانضمت إلى ورش عمل للرسم، مما ساعدها على التعبير عن مشاعرها.

### الدروس:

الدعم التدريجي يساعد على استعادة الثقة.

الأنشطة الإبداعية فعّالة في التخفيف من التوتر.

## 13. أنشطة وتمارين عملية لدعم التعافي



### تمرين كتابة الرسائل:

اطلب من الناجي كتابة رسالة لشخص دعمهم أثناء الاعتقال (حتى لو كانت خيالية).

يساعد التمرين في تعزيز المشاعر الإيجابية.

### لعبة "الألوان":

حدد لونًا معينًا واطلب منهم إيجاد 5 أشياء من هذا اللون حولهم.

يساعد التمرين في تهدئة الأفكار السلبية.



## 14. الموارد والمراجع المفيدة

1. VAN DER KOLK, B. A. (2014). THE BODY KEEPS THE SCORE.

2. HERMAN, J. L. (1997). TRAUMA AND RECOVERY.

3. منظمة الصحة العالمية (WHO): MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN EMERGENCY SETTINGS.

4. موقع منظمة أطباء بلا حدود: MSF.ORG.

5. منصة PSYCHOLOGY TODAY: PSYCHOLOGYTODAY.COM.

## الخاتمة

هذا الكتيب يمثل دليلاً عملياً لدعم الناجين من الاعتقال في رحلتهم للتعافي. إن تقديم الدعم النفسي يتطلب الحب، التفهم، والصبر، وهو جزء أساسي من مساعدتهم على استعادة حياتهم.

لطلب الخدمة النفسية لمن يعاني من الضغوط النفسية والسلوكية أو طلب المشورة النفسية الاتصال على الأرقام التالية :

للإناث

00352681526061

للذكور

00352681606625