



## دعم الأشخاص الآخرين الذين تعرضوا لصدمة في الحرب.

ليس من السهل أن تكون متواجدًا من أجل شخصٍ ما تعرض لألم وفضائح الحرب. فيما يأتي بعض الاقتراحات لدعم الآخرين، بينما تهتم بنفسك:

### مجرد وجودك من أجل شخصٍ ما قد يعني الكثير.

لا يتعين عليك تقديم الإجابات، أو الحلول، أو أن يكون بإمكانك التخلص من الألم الذي يشعر به شخصٍ ما. أحيانًا تكون الهدية الأفضل التي يمكنك منحها لشخص ما هي وجودك من أجله، حتى إذا لم يكن مستعدًا للتحدث عن أحواله.

### التعرف على حدودك.

غالبًا ما يلزم توفر الدعم من اتجاهات مختلفة. تعرف على الجوانب التي يمكنك المساعدة من خلالها—على سبيل المثال، القدرة على الاستماع، أو الاحتضان، أو المساعدة في المهام الروتينية—والجوانب التي تحتاج إلى أنواع أخرى من الدعم.

### فهم أهمية الأمان النفسي.

على الرغم من أنه من المفيد بشكل عام أن يتحدث الأشخاص عن تجاربهم، لا يكون هذا هو الحال دائمًا عندما يتعلق الأمر بالتعرض لصدمة. قد يتسبب تذكر التجارب الصادمة في التعرض لصدمة أخرى في السياق الخاطئ، ويتم القيام بهذا الأمر بأفضل شكل من خلال الحصول على التوجيه، والدعم من الأخصائيين المدربين. يجب تشجيع الشخص بشكل لطيف على استشارة أخصائي، إذا كان ما يحتاج إليه خارج نطاق مهارتك، وخبرتك.



## تشجيع التركيز على العناية بالنفس والتوقعات الواقعية.

في أوقات التغيير الهائل، قد تتسبب الأنشطة الروتينية اليومية الصغيرة في الشعور بأن الحياة طبيعية وقابلة للتنبؤ بقدر ما. متى أمكن، ينبغي دعم الشخص للعناية بنفسه، مثل تناول الطعام بشكل منتظم، والحصول على هواء نقي، والحفاظ على جدول نوم منتظم. في الوقت نفسه، توقع أن تكون هذه المهام صعبة، وشجعه على أن يكون مرناً ومتعاطفاً مع نفسه.

## محاولة الحفاظ على قنوات التواصل مفتوحة.

. قد يكون الشخص الذي تحاول دعمه مستعداً للتحدث، أو لا. قد يكون مصدوماً، أو خائفاً، أو مرتبكاً. قد يكون مغموراً بالعديد من المشاعر المختلفة. حاول الحفاظ على قنوات التواصل مفتوحة من دون الضغط عليه لمشاركة أكثر مما يشعر بالراحة لمشاركته. فطرح السؤال، "كيف حالك الآن؟"، أو "هل تحتاج إلى أي شيء؟" قد يساعد بشكل كبير بينما تحافظ على حدودك.

## المساعدة في الاحتياجات العملية.

قد تتسبب الحرب في تغيير حياة شخص ما، أو روتينه اليومي بشكل كامل. اسأل الشخص ما إذا كان بحاجة إلى الدعم في أنشطة الحياة اليومية. قد يتضمن هذا رعاية الطفل، والوصول إلى الطعام، أو الماء، أو المعلومات الخاصة بأي موارد متاحة.