

SERVICE DE PSYCHOLOGIE

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN CRISE – DOCUMENT POUR LE CADRE HOSPITALIER

استراتيجيات للطاقم الطبي للتعامل بكفاءة مع المرضى والمواقف خلال الأزمات:

المساعدة الجسدية

- ✓ ساعد المريض في الحركة أو الوضعية، مع تقديم تعليمات واضحة (مثل "سأساعدك لتجلس").
- ✓ تأكد من أن الأدوات الطبية الضرورية متاحة وأن البيئة آمنة ومنظمة.

التعرف على علامات الصدمة

- ✓ كن منبهًا لعلامات الضيق النفسي، مثل الانعزال، اليقظة المفرطة، أو الهلع.
- ✓ تدخل مبكرًا إذا أظهر المريض علامات ضيق شديد أو أعراض صدمة مثل الكوابيس أو استرجاع الأحداث المؤلمة.

دعم الأسرة

- ✓ انصح أفراد الأسرة حول كيفية تقديم الدعم العاطفي للمريض وكيفية التعامل مع مشاعرهم الخاصة.
- ✓ سهّل الاجتماعات بين العائلة والمريض وفريق الدعم النفسي لتقديم رعاية موحدة.

دعم ما بعد الأزمة

- ✓ استمر في مراقبة التكيف العاطفي للمريض وأسرته.
- ✓ شجع المشاركة في جلسات إعادة التأهيل والدعم النفسي للمساعدة في التعافي الطويل الأمد.

الرعاية الذاتية للطاقم

- ✓ على الطاقم الطبي أن يهتموا بأنفسهم، ويأخذوا فترات راحة عند الحاجة، ويطلبوا الدعم للتعامل مع الأعباء العاطفية للأزمة.

التواصل الواضح

- ✓ استخدم لغة بسيطة ومباشرة عند التحدث مع المريض.
- ✓ حافظ على إبلاغ أفراد العائلة بشكل منتظم عن حالة المريض.
- ✓ تعاون بشكل وثيق مع الفريق الطبي والدعم النفسي لتقديم رعاية موحدة.

التثبيت العاطفي

- ✓ اعترف بحالة المريض العاطفية وصدق مشاعره.
- ✓ قدم له الطمأنينة واستمع جيدًا لمخاوفه.
- ✓ استخدم تقنيات التهدئة مثل التنفس العميق أو تمارين التثبيت للتخفيف من القلق.

تقنيات خفض التصعيد

- ✓ حافظ على هدوئك وابتعد عن رفع صوتك في المواقف المجهدة.
- ✓ أعط المريض مساحة إذا كان يشعر بالارتباك، لكن تأكد من أنه يعرف أنك موجود لمساعدته.
- ✓ تجنب المواجهات؛ وبدلاً من ذلك، أعد توجيه الحديث بهدوء نحو مصلحته.

SERVICE DE PSYCHOLOGIE

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN CRISE – DOCUMENT POUR LE CADRE HOSPITALIER

الأمور التي يجب أن ينتبه لها الطاقم الطبي في مثل هذه الأوقات:

الوعي العاطفي

- ✓ تعرف على علامات الإرهاق العاطفي، الإحباط، أو القلق في نفسك.
- ✓ اعترف بمشاعرك وتجنب كبتها، لأن هذا قد يؤدي إلى الإرهاق.
- ✓ ابحث عن طرق صحية للتعبير عن مشاعرك.

دعم الفريق

- ✓ راقب زملائك وكن منفتحاً ليتأكدوا من أنك بخير أيضاً.
- ✓ لا تتردد في طلب المساعدة عندما تشعر بالإرهاق أو التعب. دعم الفريق ضروري في البيئات ذات الضغط العالي.

الصحة الجسدية

- ✓ خذ فترات راحة قصيرة بشكل منتظم خلال نوبات العمل الطويلة لتستريح وتعيد شحن طاقتك.
- ✓ حافظ على الترطيب والتغذية حتى في أوقات التوتر الشديد.
- ✓ أعطِ الأولوية للنوم بعد نوبات العمل للحفاظ على الطاقة والتركيز.

التعرف على الإرهاق

- ✓ كن حذراً من علامات مثل التعب المستمر، انخفاض الدافعية، التوتر أو الخدر العاطفي.
- ✓ كن منبهاً للأعراض الجسدية مثل الصداع أو آلام العضلات التي قد تنتج عن التوتر.

اليقظة والتثبيت

- ✓ مارس تمارين التنفس أو استخدم تقنيات التثبيت للبقاء هادئاً وتقليل القلق خلال اللحظات المجهدة.

الصحة النفسية

- ✓ ضع حدوداً عاطفية لحماية صحتك النفسية وقلل من مدى استيعابك للضيق العاطفي.
- ✓ قم بالتحدث مع زملائك بعد المواقف الصعبة لمشاركة المخاوف وتخفيف الضغط.
- ✓ اطلب دعماً مهنيًا إذا أصبح العبء العاطفي ثقیلاً.

الحفاظ على الاحترافية

- ✓ ركز على احتياجات المريض وتجنب الشعور بالإرهاق من شدة الموقف.
- ✓ بينما يكون التعاطف مع المرضى ضرورياً، تجنب امتصاص عبء مشاعرهم بشكل كبير.

الرفاهية على المدى الطويل

- ✓ خذ وقتاً للتعافي بعد الأزمة من خلال الانخراط في أنشطة تساعدك على الاسترخاء وتجديد الطاقة.
- ✓ تحدث عن تجربتك مع الأصدقاء أو العائلة أو مختص نفسي للتعامل مع الأثر العاطفي للأزمة.