

الدعم النفسي للمرأة في ظل الأزمات والكوارث



الدعم النفسي للمرأة في ظل الظروف الصعبة وحالات النزوح المستمرة من مكان لآخر حيث تغيرت البيئة الاجتماعية والمكانية والثقافية فهي ليست مجرد أنشطة وبرامج قصيرة الأمد، وإنما هو مفتاح للعلاج النفسي أيضاً

الأهداف العامة للدعم النفسي للمرأة

- مساعدة المرأة على إعادة توازنها وعودة الطمأنينة والسلام الداخلي إلى نفسها
- بسبب الضغوط والآلام وضعف الاستقرار الذي مرت به المرأة وأثر ذلك على أفراد الأسرة ككل فكان من المهم جداً الاعتناء بها وإعادة التوازن لكيانها لتصبح أكثر قدرة على تجاوز الحزن والآلام والاهتمام بكيان أسرت
- تحتاج المرأة السورية إلى دعم نفسي، "لأننا نستطيع من خلاله مساعدة عائلة نازحة على التأقلم والتكيف مع البيئة الجديدة التي أجبرتها الحرب على الانتقال إليها"
- دعم التفكير الإيجابي عند المرأة لتصبح أكثر فاعلية وحيوية
- إن الإغاثة والدعم النفسي لا يتفصلان عن بعضهما البعض، وعندما تقدم للمرأة سلة غذائية يجب أن نكون حذرين في التعامل معها كإنسان من الناحية النفسية فهي في وضعها الراهن أكثر حساسية مما سبق وتجرح كرامتها لأبسط الأمور
- برامج الدعم النفسي ليست رفاهية في ظل الظروف السورية الصعبة والفقر والجوع فهي تلعب دوراً هاماً في إعادة التكيف لأفراد الأسرة بعد الأعمال الإغاثية
- الإسعاف النفسي أصبح حاجة ملحة كما الإغاثة حاجة ملحة في ظل الظروف الصعبة والأزمات التي هددت كيان المرأة السورية وكيان أسرتها وأطفالها فباتت معرضة لكل استغلال .
- تدريب المرأة على مواجهة الآلام والاحباطات والفقر والجوع بزيادة الوعي وزيادة تحصينها النفسي

من أهم أنشطة الدعم النفسي التي تقدم للمرأة في هذه الظروف الصعبة

- الاستماع إلى أحاديث السيدات
- والتفريغ الانفعالي اللفظي
- تبادل الأدوار (السيكودراما)
- التدريب على اليات التكيف الجديدة
- تطبيق تقنيات الدعم النفسي
- تعلم السلوك التوكيدي
- تعلم مهارات الحياة واليات المحافظة على نفسها وعائلتها في ظل الظروف الصعبة
- دمجها بأنشطة وندوات وورش بسيطة سهلة ممتعة وتحقق الفائدة لها وتنعكس على أسرتها
- التدريب على التفكير العقلاني وحل المشكلات التي تناسب الواقع الصعب
- تغيير نمط التفكير الحزين بإيجاد بدائل ولو بسيطة تعطيها الأمل للبدء من جديد