

مؤسسة BLUE KNOT (العقدة الزرقاء)

ورقة حقائق:

تطبيق المبادئ المسترشدة بالمعرفة بالصدمات عند الحديث عن الصدمات

1 (أ) السلامة الجسدية

- هل المكان المادي/الجغرافي الذي تحدث فيه مع الشخص آمن؟ هل هو بعيد عن الطرق المزدحمة إذا كنتم في الخارج أو في غرفة من المستبعد أن يتم مقاطعتكم فيها إذا كنتم في الداخل؟
- هل سألت الشخص عمّا إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لجعل المكان أكثر راحة؟ يمكن أن تؤدي عوامل كثيرة لا يمكننا التنبؤ ببعضها إلى ردّات فعل مجهدة نفسيًا، على سبيل المثال قد يتأثر بعض الأشخاص نفسيًا من خلال إشارة بصرية معينة.
- هل سيكون الشخص آمنًا جسديًا بعد الحديث وخلاله أيضًا؟ ينطبق هذا الأمر على الوضع الذي يعود الشخص إليه وكذلك المستويات العامة للإثارة لديه. قد تحتاج إلى مساعدته في ‘تمرين ارتكاز’ أساسي.

المبادئ التوجيهية المسترشدة بالمعرفة بالصدمات:

- السلامة
- الجدارة بالثقة
- الاختيار
- التعاون
- التمكين

1 السلامة

نصائح لمساعدة الشخص الذي عانى من صدمة في علاقاته الشخصية على الشعور بالأمان عندما تتحدث معه:

1 (ب) السلامة العاطفية

- 'اختر وقتك': إذا كنت أنت من يبدأ الحديث، فهل اخترت وقتًا من المرجح أن يكون فيه الشخص متقبلاً لما يُقال له؟
- هل يظهر تواصلك غير اللفظي أنك تدعم الشخص وتركز معه وتستمع إليه بطريقة تتناسب معه؟ من المهم الحفاظ على تواصل مستمر بالعيون على أن لا يكون ثابتًا. احرص على ألا يبدو أنك مشتت.
- هل أنت متيقظ لعلامات الضغط النفسي المحتملة في جسم الشخص؟ يمكن أن يشمل ذلك اتساع حدقتي العينين أو تغيرات في لون البشرة. قد يقوم الشخص ببرم منديل ورقي أو قد يتوقف عن الكلام لفترات طويلة.
- هل تشجع الشخص على أن يتمهل وأن يأخذ فترات راحة قصيرة إذا احتاج إلى ذلك؟ إذا كان الحديث طويلًا، يمكنك العودة إليه بعد استراحة قصيرة.
- هل سيكون الشخص آمنًا عاطفيًا بعد الحديث وكذلك خلاله؟ هل يمكنك مساعدته على خفض مستوى الإثارة لديه إذا لزم الأمر؟

2 الجدارة بالثقة

نصائح لبناء الثقة في الحديث مع شخص تعرض لصدمة في علاقاته الشخصية:

يمكنك بناء الثقة بالطرق التالية:

- الاهتمام دائمًا بالسلامة الجسدية والعاطفية.
- استشعار مستوى راحة الشخص دائمًا وسؤاله عما إذا كان بإمكانك تحسين راحته أو كيف يمكنك ذلك.
- الانتباه باستمرار لتواصلك وتواصله غير اللفظي. هل تظهر على الشخص علامات الضغط النفسي؟ هل تقوم بدعّمه بما فيه الكفاية؟
- اتّباع نهج لطيف لا يبدو وكأنك تتبع 'جدول أعمال'.
- الإصغاء بالطريقة الصحيحة - لا تقاطع الشخص ما لم تكن هناك مشكلة في مستوى إثارته، على سبيل المثال إذا تم تخطي 'نافذة التسامح'.
- سؤال الشخص عن شعوره بعد (وكذلك أثناء) الحديث. كن مستعدًا لمساعدته في 'الارتكاز' إذا لزم الأمر أو حسب الضرورة (انظر تمارين الارتكاز).

3 الاختيار

نصائح لزيادة الخيارات والاختيارات
عند الحديث مع شخص تعرّض
لصدّات في علاقاته الشخصية
(أسئلة لأخذها بالاعتبار)

التمكين للاختيار

- عندما تبدأ الحديث مع شخص تعرفه أو تشبه في أنه قد يكون يعاني من صدمة شخصية، قدم له خيارًا/خيارات بشأن الحديث.
- هل اختار الشخص التفاصيل اللوجستية، بما في ذلك التاريخ والوقت والمكان؟ أو هل ناقشت قراراتك معه؟
- كيف يمكنك منح الشخص مزيدًا من الخيارات حول طريقة إجراء الحديث وتقديمها؟
- بأية طريقة أو طرق أخرى يمكنك أن تعطي الشخص خيارات أخرى، حتى لو كانت صغيرة؟
- كيف يمكن أن يؤثر الرد على الحديث بدلاً من بدئه على المدى الذي يمكنك من خلاله تعزيز خيارات للشخص؟

4 التعاون

نصائح لمساعدتنا على التعاون في
الحديث مع الأشخاص الذين يعانون من
صدّات في العلاقات الشخصية

التعاون

- 'افعل شيئًا ما مع' الشخص بدلاً من القيام بشيء 'من أجله' أو 'له'.
- لا تفترض أن الشخص لا يمكنه التصرف بنفسه أو المشاركة في القرارات والأفعال التي تؤثر عليه.
- اعرف متى قد تكون المساعدة الإضافية ضرورية.
- كن مدركًا أننا نتعامل بشكل أكثر فعالية مع الناس عندما نتعاون معهم.
- تصرّف بروح من التعاون كلما أمكنك ذلك ويقدر ما تستطيع.

5 التمكين

نصائح لتحقيق أقصى قدر من التمكين في
الحديث مع الأشخاص الذين يعانون من
صدمة في العلاقات الشخصية

نحو التمكين

- افهم أن الصدمات في العلاقات الشخصية غالبًا ما تنشأ عن عدم التمكين وتعززه، وأن اتخاذ خطوات للشعور بمزيد من التمكين أمر ضروري للتعافي.
- إدرك أن الطريقة التي يتم بها ترتيب الحديث وإدارته يمكن أن تسهم في الشعور بالتمكين.
- إدرك أن الصدمة التي تحدث في العلاقات تُضعف تقدير الذات وإحساس الشخص بقدراته. حاول تحديد طرق لجعل تفاعلاتك محترمة وديمقراطية وشاملة.
- ابحث قدر الإمكان عن تفضيلات الشخص حول الأمور اللوجستية لحديثك وحاول تلبيةها بطريقة تعاونية.

لقراءة الورقة الكاملة: الحديث عن الصدمات - دليل
للحديث اليومي لعامة الناس

Talking About Trauma – Guide to Everyday
(Conversations for the General Public)

<https://blueknot.org.au/resources/blue-knot-publications/talking-about-trauma-guide-to-everyday-conversations-for-the-general-public>

Blue Knot Fact Sheet – Talking About Trauma