

نهج قائم على معرفة تأثير الصدمات في ويلز:

ملخص مجتمعي لإطار النهج القائم على معرفة تأثير الصدمات في ويلز



كلنا نواجه تحديات مختلفة كجزء من الحياة. في بعض الأحيان نتأقلم ونتعامل معها بسرعة كبيرة بمساعدة العائلة والأصدقاء. لكن في بعض الأحيان تحدث أشياء تسبب لنا الضيق أو الخوف.

الصدمة هي أي تجربة غير سارة ويمكن أن تسبب لنا القلق. يمكن أن تشير الصدمة أيضًا إلى الآثار الناتجة عن حدث صادم.

يمكن أن تكون الصدمة حدثًا لمرة واحدة، أو سلسلة من الأحداث، أو وضعًا مستمرًا.

يمكن أن تؤثر على:



يمكن أن تحدث الصدمة بسبب:



- شعورنا تجاه الحياة
- صحتنا النفسية وعواطفنا
- صحتنا الجسدية
- قدرتنا على القيام بالأشياء اليومية
- قدرتنا على تعلم أشياء جديدة
- علاقاتنا مع العائلة والأصدقاء والأشخاص الآخرين.

- التعرض للإساءة أو الإهمال
- إصابة شخص تحبه بمرض خطير أو يموت
- الطلاق أو الانفصال
- الشعور بعدم الأمان
- تعرضنا للتهديد أو الترهيب
- تورطنا في حادث
- رؤية جريمة أو عنف
- السقوط ونحن كبار في السن
- عدم قدرتنا على تحمل تكاليف التدفئة والطعام والاحتياجات الأساسية الأخرى.

تختلف الأشياء المسببة للصدمة من شخص لآخر، ولكن هناك دعم متاح لمساعدتنا على الشعور بالتحسن ووقف تدهور الأمور.

تم إعداد هذا الإطار بالاشتراك مع الأشخاص والمنظمات في جميع أنحاء ويلز وبدعم من حكومة ويلز.



نبذة عن الإطار



سيساعد هذا الإطار الجديد في ضمان ما يلي:

- معرفة الجميع بطبيعة الشدائد والصدمات وفهم تأثيرها على الناس.
- معرفة الجميع بكيفية التدخل ووقف حدوث الشدائد والصدمات.
- معرفة الجميع بكيفية دعم شخص مصاب بالصدمة.

i الشدائد - الأوقات الصعبة أو المواقف الصعبة.

إنه يساعد الجميع على العمل معًا - المنظمات والخدمات والمدارس والمجتمعات والأسر وأنت.



وهو مناسب لجميع الأشخاص من جميع الأعمار.



الإطار متاح للجميع في ويلز. إنه يهتم الجميع.



يتعلق الأمر بضمان حصول الأشخاص على الدعم المناسب في الوقت المناسب وبالطرق الصحيحة.

يتعلق الأمر بالتأكد من أن كل شخص لديه حقوقه. حقوق الإنسان وحقوق الطفل كما حددتها الأمم المتحدة. حقوقنا في ويلز منصوص عليها أيضًا في القانون والسياسة الحكومية التي تساعدنا على:



- أن نكون في مأمن من الأذى
- أن نعيش حياة صحية
- أن يكون لك رأي في القرارات التي تؤثر على حياتك
- أن تتلقى معاملة عادلة ولا تتعرض للتمييز.

المبادئ الخمسة



لجميع

هذا مهم للجميع في ويلز. فنحن نحتاج جميعاً إلى الدعم المناسب وعندما يتم توفيره يجب ألا يتسبب ذلك في أي ضرر.



التركيز على الشخص

إعطاء الأولوية للأشخاص وإشراكهم في اتخاذ القرارات والتأكد من حصولهم على الدعم المناسب.



التركيز على العلاقة

العلاقات الآمنة والداعمة بين الناس والأسر والمتخصصين والمجتمعات أمر مهم. يحتاج الناس إلى علاقات تنطوي على الثقة ليسعروا بالفهم ويحصلوا على الدعم.



المرونة والتركيز على نقاط القوة

البناء على نقاط القوة التي يمتلكها الأشخاص بالفعل حتى يتمكنوا من التأقلم الآن وفي المستقبل.



الشمول

التأكد من حصول الجميع في ويلز على الدعم الذي يحتاجون إليه، وألا يتم حرمان أي شخص منه بسبب هويته أو لون بشرته أو التجربة التي مر بها.



الهدف

يهدف هذا الإطار إلى مساعدة الجميع في ويلز على فهم كيف يمكن أن تؤثر المحن والصدمات على الناس وكيفية دعم الأشخاص المتضررين منها. سيساعد ذلك في تحسين صحة الناس ورفاههم.

الأهداف:

- أن يفهم الجميع في ويلز ما نعينه بالمحن والصدمات.
- أن يتمكن الجميع في ويلز الحصول على الدعم المناسب من مجتمعاتنا وأي خدمات نحتاجها.
- أن تصبح حياة الجميع أفضل لأن المجتمع والخدمات والمنظمات تعمل بأفضل الطرق لمساعدتنا.
- أن يعمل المجتمع والخدمات والمنظمات معاً، وأن يجمعوا بين الممارسات الجيدة والتدريب والموارد لتحسين الحياة.



كل شخص في ويلز لديه دور في التأكد من نجاح هذا العمل - والأمر لا يتعلق بالمختصين فقط. يحتاج الناس إلى الدعم المناسب في الوقت المناسب وبالطرق الصحيحة. يمكن للجميع في ويلز الاستفادة من فهم الصدمات والمحن. ولكن، قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تدريب ودعم إضافيين حسب أدوارهم. في هذا المستند، نُطلق عليها "المستويات". يجب أن يدخل الجميع في ويلز ضمن مستوى واحد أو أكثر.



إذا أصبح كل فرد في المجتمع واعياً بتأثير الصدمات، فسوف يقل كثيراً عدد الناس الذين يحتاجون إلى دعم إضافي، لأنهم سيكونون قادرين على الحصول على المساعدة في وقت مبكر وبالطريقة الصحيحة.

معرفة تأثير الصدمات

لتدخلات المتخصصة

تعزيز معالجة الصدمات

مهاراة التعامل مع الصدمات

الوعي بالصدمات

التدخلات
المتخصصة

النُّهج الشاملة والمجتمعية

إن الوعي بتأثير الصدمات يدور حول فهم أن الكثير من الناس يعانون من المحن والصدمات التي تؤثر عليهم بكل الطرق المختلفة.



مستوى الوعي بالصدمات



هذا المستوى موجه للجميع في ويلز.

الأفراد والأسر والمجتمعات والخدمات والمنظمات.

يجب أن يكون كل شخص يعمل في هذا المستوى قادرًا على قول:

أنا أعلم أن أي شخص يمكن أن يواجه المحن والصدمات، وقد يكون من الصعب فعلاً على الناس طلب المساعدة.

يمكن أن تؤثر مِحَن الطفولة على حياة الأطفال، حتى عندما يكبرون.

اللطف والتفاهم والدعم يصنعون فرقاً كبيراً.

أستطيع أن أعرف عندما يمرُّ شخصٌ ما بمحنة.

يتم التعامل مع الجميع بشكل عادل ويمكنهم الحصول على الدعم عندما يحتاجون إليه.

لا يتم حرمان أحد من الدعم بسبب هويته.

أعرف كيف أتحدى الأنظمة والأشياء غير العادلة التي تحدث في مجتمعي.

أحصل على الدعم للتكيف والاستفادة ممن نقاط قوتي.

لدي علاقات أثق بها وأحصل على الدعم من الأشخاص الذين مروا بنفس التجارب.

أعلم أن المحن والصدمات يمكن أن تحدث لأي شخص ويمكن التغلب عليها بالدعم.

المجتمع الذي أعيش فيه مكان آمن وصحي ولا يسبب لي أي ضرر.



قصة نيا

مستوى الوعي بالصدمات



نيا أم شابة وتعمل في مكتب استقبال في مدرسة ابتدائية. وهي تحب العمل هناك وأن تكون أول من يستقبل الأطفال وأولياء الأمور عند وصولهم إلى المدرسة في الصباح.

يمكن أن يكون هذا الأمر صعبًا أيضًا. في بعض الأحيان يكون الطفل أو أحد الوالدين منزعجًا أو حزينًا بسبب شيء حدث في المنزل. تتفهم نيا ذلك وتعلم أن الشدائد والصدمات يمكن أن تؤثر على كيفية معاملة الطفل لها أو لغيرها من العاملين. لذا فهي دائمًا عطوفة ولطيفة.

كجزء من وظيفتها، حصلت على تدريب على الوعي بالصدمات:

- إنها تعلم أن الناس بحاجة إلى الفهم والدعم والرعاية
- وتعرف أين ترسل الأطفال والآباء للحصول على الدعم عندما يحتاجون إليه
- إنها تعرف بمن من الموظفين يمكنها الاتصال إذا احتاجت إلى مساعدة.



مستوى مهارة التعامل مع الصدمات



هذا المستوى مخصص لكل من يقدم الرعاية أو الدعم للأشخاص الذين قد يكونون قد عانوا من الصدمة، سواء كانت الصدمة معروفة أم لا. ويشمل ذلك الموظفين والمتطوعين الذين يعملون في الخدمات الصحية والتعليم والخدمات الاجتماعية والمنظمات وقادة المجتمع والجماعات الدينية وخدمات الطوارئ والمحاكم.

الدعم والخدمات التي أستخدم منها:

- آمنة ويمكن الوثوق بها
- عادلة وتعاملني باحترام
- لا تسبب لي المزيد من الأذى أو التوتر أو الصدمة
- تعطيني الأولوية وتدعمني بالطرق التي أريدها
- يمكن أن أقدم لي الدعم بلغتي الأولى
- تدعم عائلتي بتعاطف ولطف
- تحرص على معرفتي بالدعم المتاح في مجتمعي، بما في ذلك الأنشطة التي تعمل على تحسين الصحة والرفاهية
- تحرص على حصول الجميع على الدعم الذي يحتاجونه وتقليل العوائق
- تحرص حصولي على الدعم الذي يلبي احتياجاتي بأفضل الطرق.

الأشخاص الذين يدعمونني:

- مصدر أمان ويمكنني الوثوق بهم
- يعرفون تأثير المحن والصدمات على حياتي ولا يحكمون عليّ
- يفهمون أن أشياء مثل الفقر أو التمييز يمكن أن تجعل الصدمة أسوأ
- مدركون لثقافتي ومعتقداتي ويؤيدونها
- يقومون بإشراكي أنا وعائلتي وشبكة الدعم الخاصة بي في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتي ودعمي.



قصة جوش وكليز

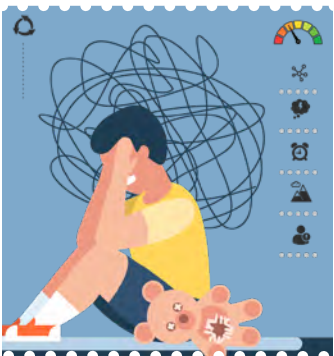
مستوى مهارة التعامل مع الصدمات



يدير جوش وكليز مطبخًا مجتمعيًا ويتواجدان كجزء من مؤسسة خيرية وطنية. إنهما يعرفون أن بعض الأطفال والبالغين الذين يأتون إليهم للمساعدة قد تعرضوا لصدمة. وهما يفهمان كيف يمكن أن يؤثر ذلك على سلوك الطفل وكيف يمكن أن يشير إلى أن الأفراد البالغين في الأسرة يجدون صعوبة أيضًا في التعامل معه. إنهم طيبون وهادئون ويحاولون تقليل التوتر قدر الإمكان.

تلقى كل من جوش وكليز تدريبًا على مهارة التعامل مع الصدمات. وهم يتفهمون:

- أنه من المهم أن يشعر الأطفال والكبار بالأمان الجسدي والعاطفي عندما يقابلونهم
- أهمية العلاقات الداعمة والأنشطة الهادفة للأطفال الذين يعملون معهم
- تأثير الصدمة على الصحة النفسية والسلوك
- أهمية عدم التسبب في مزيد من الضرر أو جعل الأمور أسوأ.



مستوى محسن من الصدمات



هذا المستوى مخصص للعاملين الذين يقدمون دعمًا مباشرًا أو مكثفًا للأشخاص الذين عانوا من أحداث صادمة ويساعدونهم في التعامل مع آثارها. ويشمل ذلك الموظفين ذوي الأدوار المحددة في الخدمات الصحية والتعليم والخدمات الاجتماعية والجمعيات الخيرية وخدمات الطوارئ والمحاكم.

الدعم والخدمات التي أستفيد منها:

- لا تسبب لي المزيد من الأذى أو التوتر أو الصدمة
- تتعاون معًا للتأكد من أنني أحصل على الدعم بسرعة، دون الحاجة إلى طلبه مرارًا وتكرارًا
- تتعاون معًا لمشاركة المعلومات حول دعمي حتى لا أضرر إلى انتظار المساعدة
- لديها سياسات وأنظمة تحافظ على سلامتي وتدعمني بالطرق الصحيحة
- تدرب موظفيها وتدعمهم حتى يستمروا في تحسين الدعم الذي يقدمونه لي
- تدعم صحة موظفيها ورفاهيتهم.

الأشخاص الذين يدعمونني:

- يسألونني عما حدث ويتحدثون معي بلطف وحساسية
- يفهمون أن أشخاصًا آخرين في عائلتي قد يكونون أيضًا قد عانوا من المحن والصدمات
- يفهمون أن عائلتي يمكن أن تكون مرهقة وتحتاج أيضًا إلى الدعم للتعامل معها
- داعمون ويحرصون على الاستماع لآرائني
- يفهمون أن الدعم قد يحتاج إلى التغيير إذا لم يعد ناجحًا
- يعطونني كل المعلومات التي أحتاجها حول العلاجات الأخرى، حتى أتمكن من اتخاذ القرارات.



قصة إمبر

مستوى محسن من الصدمات



إمبر أخصائي اجتماعي. يحب وظيفته ويريد دعم كبار السن في مجتمعه للوصول إلى أهدافهم. إنه يعرف أن بعض الأشخاص الذين يراهم بانتظام يجدون صعوبة في دفع ثمن الطعام ويعاملون أحياناً بشكل مختلف من قبل الآخرين لأنهم يبدوون مختلفين أو جدد في المنطقة. إنه يأخذ الوقت للتعرف على الأشخاص الذين يقدم لهم الدعم حتى لا يخافوا منه ويعرفون أن بإمكانهم طلب المساعدة منه.

تم تدريب إمبر على استراتيجيات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الصدمة. وهذا يساعده على:

- فهم آثار الشدائد والصدمات
- فهم بعض الأساليب التي يمكنه استخدامها مع الأشخاص الذين يمرون بمحن، بما في ذلك التنفس والاسترخاء.

يحظى إمبر بدعم من المشرف وعلماء النفس الذين يعملون في الفريق. وهذا يمنحه الوقت للتحدث عن عمله والحصول على الدعم لصحته العقلية ورفاهيته.



مستوى التدخلات المتخصصة



هذا المستوى مخصص للموظفين المتخصصين والمهنيين الذين يقدمون بانتظام تدخلات خاصة ومشاركة في أماكن مختلفة للأشخاص لمساعدتهم على التعامل مع الشدائد والصدمات. أو للموظفين الذين يساعدون المنظمات على أن تصبح أكثر وعيًا بالصدمات.

الدعم والخدمات التي أستخدم منها:

- تتعاون معًا لتقييم احتياجاتي والتأكد من حصولي على الدعم المناسب
- تتعاون معًا لوضع احتياجاتي أولاً
- تتعاون معًا حتى أحصل على علاجات تستند إلى دليل على أنها الأفضل
- تحرص على إتاحة الفرصة لي اختيار أنواع مختلفة من الدعم بما في ذلك العلاج المستند إلى الإنترنت
- تعمل جنبًا إلى جنب مع الخدمات الصحية للتأكد من أن لدي جميع الأدوية والمساعدة الطبية التي أحتاجها
- تتعاون مع الخدمات المحلية للتأكد من أنني أحصل على الدعم في جميع مجالات الحياة
- لديها سياسات وإرشادات وأنظمة تحافظ على أمانى وتدعمنى بالطرق الصحيحة
- تتأكد من أن موظفيها مدربين تدريباً جيداً ويشاركون ممارسات جيدة.

الأشخاص الذين يدعمونني:

- يعرفون على ما حدث لي والعلاج الذي تلقينته والدعم الذي يجب تقديمه لي
- يفهمون أنني بحاجة إلى دعم في جوانب أخرى بما في ذلك صحتي النفسية
- يقومون بإشراكي في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايتي ودعمي
- يعطونني الفرص لتحديد أهدافي الخاصة وتحديد كيفية قياس النجاح
- قادرون على معرفة ما إذا كان علاجي غير ناجح ويقومون بتغييره
- يعرفون جميع الخيارات التي يمكنهم تقديمها لي ويساعدونني في اختيار الأنسب لي.



قصة فرانسين

مستوى التدخلات المتخصصة



تعمل فرانسين مستشارة. إنها تدعم العائلات التي جاءت إلى ويلز بحثًا عن مأمّن من الحرب أو العنف في أوطانها. تعمل فرانسين بطرق مختلفة باستخدام أنواع مختلفة من العلاج. في بعض الأحيان تساعد في التغلب على الأحداث الخطيرة والشدائد والصدمات. تم تدريبها على تقديم التدخلات المتخصصة. إنها تعرف:

- الكثير من خيارات العلاج وتعرف كيف تختار الأفضل
- التأثير النفسي والجسدي للشدائد والصدمات
- أهمية احترام ثقافة الناس ومعتقداتهم.

لديها دعم من طبيب نفسي كبير وفريق من أخصائيي الصحة النفسية الآخرين المتخصصين في الصدمات عند الحاجة. يساعدها ذلك في التأكد من أنها لا تعاني من آثار سماعها عن التجارب الصادمة للآخرين ومن ثم تتأثر بذلك هي نفسها.



لخطوات التالية



سنجمع المعلومات ونتحقق من كيفية استخدام هذا الإطار في جميع أنحاء ويلز. سيساعد ذلك الخدمات والمؤسسات على الاستفادة من بعضها البعض وتحسين أدائها. سيساعد أيضًا في معرفة الأساليب الناجحة والفارق الذي تُحدثه في حياة الناس.

شكرًا لقراءة هذه المعلومات

يمكنك قراءة الإطار الكامل [هنا](#).

