



بروتوكول النهج المستنير بالصدمة وحماية الضحايا/الناجين : للعاميلين في مجال حقوق الإنسان في اليمن

مايو، 2024

تم إعداد هذا البروتوكول لصالح معهد دي تي
المؤلفون

بينتونج ليكان
أخصائية حقوق المرأة

د. أمجد جمعة
أستاذ علم النفس المشارك
مستشار الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

تقدير الاستشارة والدعم:

تم تطوير هذا البروتوكول من قبل الدكتور أمجد جمعة، أستاذ علم النفس المشارك ومستشار الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، بجانب السيدة بينتونغ ليكان، أخصائية في حقوق المرأة. نتقدم بخالص شكرنا للدكتور جمعة والسيدة ليكان على جهودهما في تطوير هذا البروتوكول. تم إعداد هذا البروتوكول من خلال مشروع يتم تنفيذه من معهد دي تي، تحديدا مشروع تعزيز الوعي وتسهيل انفاذ حقوق الأطفال خلال النزاع في اليمن (SAFE).

حول معهد دي تي

معهد دي تي هو منظمة تنمية دولية غير ربحية مقرها الولايات المتحدة تعمل كمنفذ وممول. كشريك منفذ، يركز معهد دي تي على تعزيز المجتمعات والقادة، والعمل مع المنظمات المحلية، وتطوير أساليب جديدة ومبتكرة. من خلال دوره كممول، يدعم معهد دي تي الأنشطة البحثية وتنفيذ البرامج عالميًا في مجالات الاستقرار والانتقال وبناء السلام.

جدول المحتويات

1	الفصل 1: المقدمة.....
1	غرض السياسة/البروتوكول.....
2	الخلفية والأساس المنطقي للنهج المستنير للخدمات.....
4	الفصل 2: فهم الصدمة.....
4	ما هي الصدمة؟.....
6	ما هي الاستجابة للصدمة؟.....
8	اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).....
10	الفصل 3: المبادئ الأساسية للنهج المستنير بالصدمة.....
10	اعتبارات خاصة لمجموعات الضحايا والناجين المتنوعة.....
12	النساء.....
16	الأطفال.....
19	الأشخاص ذوي الإعاقة:.....
20	الأشخاص النازحون داخلياً:.....
22	الفئات المهمشة الأخرى.....
23	الفصل 4: عملية توثيق انتهاكات حقوق الإنسان.....
24	الإعداد للعمل الميداني في توثيق حقوق الإنسان.....
24	بروتوكول العمل الميداني في توثيق حقوق الإنسان.....
25	اعتبارات ما بعد العمل الميداني في توثيق حقوق الإنسان.....
31	الفصل 5: المتابعة والتقييم.....
32	الفصل 6: الخلاصة.....
32	الالتزام من جديد بنهج إبلاغ عن الصدمات:.....
32	المراجعة والتحديثات المستمرة للسياسات في المنظمة.....
34	ملحق 1: بطاقة مرجعية سريعة للنهج الواعي للخدمات.....
35	ملحق 2: قائمة شطب وتدقيق.....
37	ملحق 3: اللغة الداعمة.....
38	ملحق 4: للوقاية من أعراض الصدمات النفسية للممارسين في مجال حقوق الإنسان:.....
41	المراجع.....

الفصل 1: المقدمة

كثيراً ما تؤدي آثار الصراعات والنزاعات إلى ظهور العديد من التحديات واسعة الانتشار في مجال الصحة النفسية، والتي تؤثر على جزء كبير من السكان بعد فترة من توقف الأعمال العدائية. فمنذ ما يقارب العشر سنوات ودولة اليمن تعاني من الصراع المستمر في اليمن. ونتيجة لحالة الصراع المستمر وصل نظام الرعاية الصحية الهش بالأصل إلى حافة الانهيار. وقد تأثرت قدرة السكان على الصمود وتحمل الضغوط الشديدة الناتجة عن حالة الصراع المتأجج بين أطراف النزاع والمتمثلة في الهجمات العشوائية والغارات الجوية والتعذيب وانعدام الأمن الغذائي والبطالة والكوليرا، والعبء الإضافي الذي خلفته جائحة كوفيد-19. قبل النزاع الأخير، أظهرت الحكومة اليمنية إهمالاً ملحوظاً لالتزاماتها القانونية بدعم وحماية وإعمال الحق في الصحة النفسية. هذا وقد لوحظ تزايد قضايا الفساد والفقر واللامبالاة الموجودة مسبقاً خلال سنوات الحرب العشر، كما أن استمرار الإهمال في أعمال حق شعب اليمن في الصحة النفسية يمكن أن يكون له انعكاسات ضارة على عملية السلام الجارية وعلى الاستقرار المتوقع للمنطقة (Alhariri, W., et all. 2021). ويعد اتباع النهج المستنير الواعي بالصدمة من الأمور الأساسية والأخلاقية في مجال حقوق الإنسان في السياق اليمني.

لذا من الضروري اعتماد نهج مستنير بالصدمة في السياق اليمني لمعالجة التحديات المرتبطة بالصحة النفسية بشكل فعال لكي يتمكن ممارسو حقوق الإنسان من استخدام هذا النهج في العمل مع الضحايا والناجين.

غرض السياسة/البروتوكول

تم تصميم هذا البروتوكول لتقديم التوجيه للعاملين في مجال حقوق الإنسان والصحفيين والأخصائيين الاجتماعيين. والغرض من هذا البروتوكول هو أن يكون بمثابة أداة لهؤلاء المهنيين عند العمل مع الضحايا والناجين. إن اتباع هذا البروتوكول من شأنه أن يساعدهم على تنفيذ ممارسات مستنيرة وواعية بالصدمة في في عملهم ودعم عملائهم والمستفيدين بشكل مناسب. ويعرض البروتوكول مفاهيم أساسية يمكن أن يستخدمها العاملين في مجال حقوق الإنسان لتحقيق ما يلي:

1. كن واعياً بالصدمة وعلى دراية بتأثير وعواقب التجارب المؤلمة على الأفراد والأسر والمجتمعات.
2. تعلم المبادئ والممارسات الأساسية التي تعكس الرعاية المستنيرة بالصدمة.
3. توقع الحاجة إلى استراتيجيات محددة لتخطيط تدخلات بناءً على الصدمة والتي تدعم تعافي الفرد.
4. توقع الحاجة إلى استراتيجيات تدخل مخطط لها مستنيرة بالصدمة تدعم تعافي الفرد.
5. الحد من إعادة استرجاع الصدمة غير المتعمدة التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ السياسات والإجراءات والتدخلات المؤسسية مع الأفراد، بما في ذلك المستفيدين والموظفين، الذين عانوا من الصدمة أو تعرضوا لصدمة ثانوية.
6. تقييم وبناء منظمة وقوى عاملة مستنيرة وواعية بالصدمة.

نطاق السياسة/البروتوكول: يتعرض العديد من الأفراد لتجارب مؤلمة على مدار حياتهم. في حين أن كثيراً من الأفراد المعرضين للصدمة تظهر عليهم أعراض قليلة أو معدومة، أما أولئك الذين واجهوا صدمات متكررة أو مزمنة أو متعددة هم أكثر عرضة لعرض من الأعراض البارزة ويعانون من نتائج لاحقة، مثل تعاطي المخدرات، ومشاكل الصحة النفسية. وبالتالي، يمكن للصدمة أن تؤثر بشكل عميق على مشاركة الفرد في مجالات الحياة الهامة وكذلك استجابته للتدخلات المختلفة.

ويوفر البروتوكول إرشادات قائمة على الأدلة وأفضل الممارسات لمقدمي خدمات حقوق الإنسان والإداريين الذين يسعون إلى تعزيز فعاليتهم مع الأفراد المعرضين للصدمة الحادة والمزمنة أو المعرضين لخطر الإصابة بتفاعلات الإجهاد المؤلمة. باستخدام المبادئ الأساسية المستنيرة للصدمة، ويغطي البروتوكول القضايا والاستراتيجيات المتعلقة بالوقاية من الصدمات والتدخل في سياق حقوق الإنسان.

يتحدد نطاق بروتوكول النهج المستنير والوعي بالصدمة على النحو التالي:

- **وصول الخدمة:**
يشمل جميع جوانب تقديم الخدمة، بدءًا من الاتصال الأولي وحتى الدعم المستمر، مما يضمن دمج المبادئ المستنيرة للصدمة في كل تفاعل.
- **التدريب والتعليم:**
ينطبق على برامج التدريب والمبادرات التعليمية للموظفين وأصحاب المصلحة لضمان فهم شامل وتنفيذ الممارسات المستنيرة للصدمة.
- **الثقافة المؤسسية:**
يمتد إلى الثقافة التنظيمية الشاملة للمؤسسة، مما يعزز بيئة تقدر الرعاية والممارسات المستنيرة للصدمة.
- **التعاون متعدد التخصصات:**
يتضمن التعاون عبر مختلف التخصصات والأقسام لإنشاء نهج موحد ومتسق مستنير بالصدمة.
- **التحسن المستمر:**
يشمل الجهود المستمرة لرصد وتقييم وتعزيز الممارسات المستنيرة للصدمة، والتكيف مع الأبحاث الناشئة وأفضل الممارسات.
- **السرية والخصوصية:**
يتناول حماية السرية والخصوصية للأفراد الذين يتلقون رعاية مستنيرة بشأن الصدمة، مع إدراك الطبيعة الحساسة للمعلومات المتعلقة بالصدمة.
- **المشاركة المجتمعية:**
يتضمن المشاركة مع المجتمع للتأكد من أن الأساليب المستنيرة للصدمة تعكس الاحتياجات ووجهات النظر المتنوعة داخل المجتمع.
- **الإلتزام القانوني والأخلاقي:**
يضمن الامتثال للمعايير القانونية والأخلاقية ذات الصلة في توفير الرعاية المستنيرة للصدمة.
من خلال تحديد غرض ونطاق بروتوكول النهج الواعي للصدمة، يمكن للمنظمات العاملة في مجال حقوق الإنسان إنشاء أساس للممارسات الفضلى والفعالة التي تستجيب للاحتياجات الفريدة للأفراد الذين عانوا من الصدمة. ويساهم هذا النهج في خلق بيئة داعمة ومساندة.

الخلفية والأساس المنطقي للنهج المستنير للصدمة

تشكل الرعاية المستنيرة للصدمة (TIC) استراتيجية تدخلية وتنظيمية تركز على تأثير الصدمة على حياة الأفراد. في حين توجد تعريفات ونماذج متنوعة تركز على دمج الرعاية المستنيرة بالصدمة داخل المنظمات، فإن "النهج الواعي بالصدمة" الأساسي يشمل ثلاثة عناصر أساسية:

- (1) الاعتراف بانتشار الصدمة في كل مكان.
- (2) إبراز أثر الصدمة على جميع الأفراد المرتبطين بالمؤسسة.
- (3) تنفيذ تدابير الاستجابة من خلال تطبيق هذا الوعي في الممارسة العملية.

أهمية حماية الضحايا والناجين

وفقًا لكريستين إنجاي (2023)¹ تعرف الرعاية المستنيرة للصدمة على أنها إطار عمل قائم على نقاط القوة متجذرة في فهم تأثير الصدمة والاستجابة لها. ويؤكد على ضمان السلامة الجسدية والنفسية والعاطفية لكل من مقدمي الخدمات والناجين مع خلق الفرص للناجين لإعادة بناء الشعور بالسيطرة والتمكين. ومن أجل تنفيذ الرعاية المستنيرة بالصدمة بشكل فعال، يعد التركيز على الضحية / الناجي أمرًا ضروريًا، وكذلك إعطاء الأولوية لحقوق ورغبات واحتياجات وسلامة وكرامة ورفاهية الضحية / الناجي. وينبغي أن يكون هذا النهج في طبيعة جميع التدابير الوقائية والاستجابة في سياق اليمن.

التوافق مع المعايير الدولية والممارسات الفضلى

يعد الالتزام بالمعايير الدولية والممارسات الفضلى أمرًا بالغ الأهمية لتنفيذ النهج المستنير بالصدمة. ومن خلال التوافق مع المعايير الراسخة والمنهجيات المثالية، يمكن للمنظمات والممارسين ضمان استجابة شاملة وفعالة للأفراد المتأثرين بالصدمة. ويتضمن هذا التوافق دمج المبادئ والاستراتيجيات المعترف بها عالميًا لتعزيز السلامة والكرامة والتمكين في الرعاية المستنيرة للصدمة.

تؤكد المعايير الدولية عادة على الجوانب الرئيسية التالية للنهج الواعي بالصدمة:

- **مبادئ حقوق الإنسان:** ضمان أن النهج المستنير بالصدمة يحترم ويدعم حقوق الإنسان الأساسية هو أمر ضروري. ويشمل ذلك الاعتراف بكرامة الأفراد، وتعزيز عدم التمييز، وتوفير الوصول العادل إلى الخدمات.
 - **الكفاءة الثقافية:** يعد الاعتراف بالخلفيات الثقافية المتنوعة واحترامها جانباً أساسياً في الرعاية المستنيرة للصدمة. كما وتأخذ الرعاية المستنيرة بالصدمة في الاعتبار الخصوصية الثقافية للأفراد من حيث احتياجاتهم ووجهات نظرهم المختلفة الثقافية والعرقية والاجتماعية.
 - **التعاون متعدد التخصصات:** غالبًا ما تتضمن الرعاية الفعالة المستنيرة بالصدمة التعاون بين مختلف التخصصات، مثل المتخصصين في الصحة العقلية، والممارسين الطبيين، والأخصائيين الاجتماعيين. التنسيق والتعاون يعززان شمولية الرعاية.
 - **الموافقة المستنيرة والاستقلالية:** يعد احترام استقلالية الأفراد والحصول على الموافقة المستنيرة من العناصر الحاسمة. إن تمكين الناجين من المشاركة بنشاط في صنع القرار فيما يتعلق برعايتهم يعزز الشعور بالسيطرة والقوة.
 - **السرية والخصوصية:** يعد ضمان السرية والخصوصية للأفراد الذين يتلقون الرعاية المستنيرة للصدمة أمرًا بالغ الأهمية. يساهم إنشاء مساحات آمنة والحفاظ على السرية في بناء الثقة بين الناجين ومقدمي الخدمات.
 - **التدريب والتعليم المستمر:** يعد البقاء على اطلاع بأحدث الأبحاث والتطورات وأفضل الممارسات في مجال الرعاية المستنيرة للصدمة أمرًا ضروريًا. يساهم التدريب والتعليم المستمر للمهنيين في تحسين الخدمات وتكييفها.
 - **التقييم وتحسين الجودة:** يعد التقييم المنتظم لفعالية الممارسات المستنيرة للصدمة وتنفيذ تدابير تحسين الجودة أمرًا أساسيًا. يسمح التقييم المستمر بإجراء التعديلات التي تتماشى مع المعايير المتطورة والنهج القائمة على الأدلة.
- ومن خلال التوافق مع هذه المعايير الدولية وأفضل الممارسات، يمكن للمنظمات والممارسين تعزيز بيئة لا تلي الاحتياجات المباشرة للناجين فحسب، بل تساهم أيضًا في شفاءهم ورفاههم على المدى الطويل.

¹ساعدت الصدمات في توفير الرعاية للنساء الناجيات من الاتجار بالبشر في السياق الكيني. بقلم كريستين نجاى - قاضية رئيسية، السلطة القضائية في كينيا، 2023

الفصل 2: فهم الصدمة ما هي الصدمة ؟

يمكن تعريف الصدمة وفقاً لإدارة خدمات الصحة النفسية ومارتن وآخرون (2023)² بأنها "استجابة عاطفية أو نفسية لحدث أو خبرة مفاجئة مزعجة للغاية، أو سلسلة من الأحداث، أو مجموعة من الظروف التي ينظر إليها الفرد على أنها ضارة أو مهددة جسدياً أو عاطفياً، مما يؤثر على صحته النفسية بشكل عام وعلى أداءه من الناحية البدنية والاجتماعية والعاطفية والروحية". ويمكن أن تؤثر الصدمة على جميع الأفراد بغض النظر عن العرق أو العمر أو الجنس أو الخلفية الثقافية الاجتماعية أو المنطقة الجغرافية، وقد تظهر الصدمة كحدث فردي، أو سلسلة من الأحداث، أو حالة مزمنة، على سبيل المثال، إساءة الإهمال في الطفولة، والعنف الأسري. وللصدمة آثار بعيدة المدى على الأفراد والأسر والمجموعات والمجتمعات والثقافات، وحتى عبر الأجيال. وعادةً، ما تؤثر الصدمة على موارد التكيف لدى الفرد أو المجتمع، وغالبًا ما تؤدي إلى استجابة "القتال أو الهروب أو التجميد" أثناء الحدث (الأحداث) وتولد مشاعر الخوف والضعف والعجز.

العمليات الدماغية أثناء الصدمة

تحدث داون ماكلياند (2019)³ Dawn McClelland عن الصدمة والدماغ من خلال المنطقة الأمامية لدماغنا، والتي تعرف قشرة بالفص الجبهي، وهي المسؤولة عن حالة الوعي، والعمليات المعرفية مثل الانتباه والتفكير والإدراك واللغة. وعند تعرض الفرد للحدث الصادم غالبًا ما ينتقل الأفراد إلى حالة القتال أو الهروب أو التجميد، مما يتسبب في تعطيل عمل الفص الجبهي. ونتيجة لذلك، يتأثر الدماغ بدرجة من عدم التنظيم والإرهاق بسبب الصدمة، بينما يدخل الجسم بشكل لاإرادي في وضع التأهب، مما يؤدي إلى تعطيل وظائف التفكير العليا واللغة في الدماغ. ويبلغ هذا التعطيل للعمليات المعرفية ذروته في حالات الإجهاد الشديدة.

هذا وفي أعقاب الحدث الصادم، يتعرض الجسم لموجة من الأدرينالين، وتصبح ذكرى الحادث مطبوعة في اللوزة الدماغية، وهي أحد مكونات الجهاز الحوفي بالدماغ المسؤول عن استجاباتنا السلوكية والعاطفية في أوقات الخطر، بما في ذلك شدة المشاعر التي يتم الشعور بها وطبيعتها وردود الأفعال.

ولتوضيح ذلك، تأمل في تجربة ركوب قطار الملاهي، قد تفسر اللوزة الدماغية المعلومات الحسية خلال هذا النشاط على أنها مزيج من الخوف والسرعة والتوتر والإثارة، ولكن ليس على أنها حالة تهدد الحياة. في هذا السيناريو، تسجل اللوزة الدماغية الأهمية العاطفية للحدث، وتتعرف عليه باعتباره رحلة مثيرة ستنتهي خلال ثلاث دقائق فقط.

والأهم من ذلك، أن اللوزة الدماغية تلتقط الذكريات المؤلمة المرتبطة بالصدمة بطريقة فريدة من نوعها. على عكس رواية القصص التقليدية، حيث يتم تخزين هذه الذكريات كأجزاء حسية. وهذا يعني أن استرجاع الذكريات المؤلمة المرتبطة بالصدمة لا يتم تنظيمها في شكل سردي بل وفقاً لكيفية إدراك الحواس الخمس للحدث الصادم وقت وقوعه. وبالتالي، يتم تخزين الذكريات في أجزاء من الصور المرئية أو الروائح أو الأصوات أو الأذواق أو اللمس.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s13384-023-00648-2>

<https://www.phoenix-society.org/resources/calming-trauma>

ردود الفعل القتالية والهروب والتجميد⁴

إن استجابات الجسم للتوتر، بما في ذلك القتال، والهروب، والتجمد، والتودد، هي ردود فعل غريزية عند وجود الخطر. وتتضمن استجابة القتال أو الهروب المعروفة بإطلاق هرمون، مما يجبر الأفراد على مواجهة التهديدات أو الهروب منها من أجل الحفاظ على أنفسهم. التجمد يجعل الجسم غير قادر على الحركة، ويهدف التزلف إلى إرضاء الآخرين لمنع الصراع. الهدف الشامل لهذه الاستجابات هو تخفيف الخطر أو حله أو تجنبه، وفي النهاية استعادة حالة الهدوء والاسترخاء.

محفزات الصدمة⁵

غالبًا ما تثير مواجهة محفز ما بعد الصدمة استجابة عاطفية وسلوكية قوية، مما يخلق إحساسًا بإعادة تجربة الخبرة المؤلمة. في حين أن مصطلح "المحفز" يستخدم عادة لوصف الانزعاج العاطفي، بالنسبة لأولئك الذين عانوا من الصدمة، يمكن أن تكون المحفزات مؤلمة للغاية، وساحقة، ويبدو أنها لا يمكن التنبؤ بها.

هذه المحفزات شخصية للغاية ويمكن أن تشمل أي شيء يذكرنا بصدمة سابقة، مثل رائحة معينة، أو أغنية أو صوت معين، أو حتى قطعة ملابس. تعتبر محفزات كل فرد فريدة من نوعها ويمكن أن تثير ردود فعل شديدة تتعلق بتجاربه المؤلمة المحددة.

الصدمة والذكريات⁶

تشير الصدمة والذكريات إلى الآثار السلبية التي تحدثها الصدمة الجسدية أو النفسية على وظائف الذاكرة. هذا ومن الناحية النفسية تعرف الذاكرة بقدرة الكائن الحي على تخزين المعلومات والاحتفاظ بها واسترجاعها لاحقًا. وعندما يتعرض الفرد لحدث صادم - سواء كان جسديًا أو نفسيًا بطبيعته - فإنه يمكن أن يؤثر على ذاكرته بطرق مختلفة. قد تؤثر الصدمة على تذكر حدث معين، أو ذكريات الأحداث السابقة أو اللاحقة، أو العمليات المعرفية العامة. علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات أن ذكريات الأحداث المؤلمة تميل إلى أن تكون أكثر تجزئة وغير منظمة مقارنة بذكريات الأحداث غير المؤلمة.

الانفصال⁷

الانفصال هو عملية عقلية ينفصل فيها الأفراد عن أفكارهم أو مشاعرهم أو ذكرياتهم أو إحساسهم بالهوية. وتشمل الاضطرابات الانفصالية أو التفككية حالات مثل فقدان الذاكرة الانفصالي، واضطراب تفكك الشخصية، واضطراب الهوية الانفصالية. وغالبًا ما يُظهر الأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة درجة معينة من التفكك أو الانفصال أثناء الحدث نفسه أو في الساعات أو الأيام أو الأسابيع اللاحقة. وقد يظهر هذا الانفصال على شكل شعور بعدم الواقعية أو الانفصال، على غرار مراقبة الأحداث على شاشة التلفزيون. وفي معظم الحالات، يتم حل هذا التفكك دون الحاجة إلى تدخل أي بعد شعور الفرد بالأمان.

ومع ذلك، بالنسبة لبعض الأفراد، قد تتطور الاضطرابات الانفصالية، مما يتطلب تشخيصًا ودعمًا محددًا. هذه الحالات معقدة وفي بعض الأحيان مثيرة للجدل، مما يؤكد أهمية طلب المساعدة المهنية إذا كانت هناك مخاوف بشأن احتمال تعرض الشخص أو أحد أفراد أسرته للاضطراب الانفصالي.

<https://www.webmd.com/mental-health/what-does-fight-flight-freeze-fawn-mean>⁴

<https://psychcentral.com/health/trauma-triggers>⁵

https://en.wikipedia.org/wiki/Memory_and_trauma⁶

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/dissociation-and-dissociative-disorders>⁷

ملخص:

- يتضمن الانفصال عملية عقلية ينفصل فيها الفرد عن أفكاره أو مشاعره أو ذكرياته أو إحساسه بالهوية.
- الاضطرابات الانفصامية التي تتطلب التدخل المهني تشمل فقدان الذاكرة الانفصامية، واضطراب تبدد الشخصية، واضطراب الهوية الانفصامية.
- الاعتقاد السائد بين العاملين في مجال الصحة النفسية هو أن الصدمات المزمنة في مرحلة الطفولة هي السبب الجذري للاضطرابات الانفصامية.

ما هي الاستجابة للصدمة؟

يتألف اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وفقًا لهيرمان (1992)، من ثلاث مراحل: "الإثارة"، و"الاقترام"، و"التجنب". يشير فرط اليقظة إلى الترقب المستمر للخطر، ويشير التطفل إلى التأثير الدائم للحادث المؤلم، ويميز التجنب الاستجابة المخدرة المشابهة للاستسلام.

ردود الفعل العاطفية والنفسية للصدمة

وتشمل ردود الفعل هذه الفورية للصدمة التعب، والارتباك، والحزن، والقلق، والإثارة، والخدر، والتفكك، والإثارة الجسدية، وتأثير ضعيف. تعتبر هذه الاستجابات طبيعية عمومًا لأنها شائعة بين الناجين، ومقبولة اجتماعيًا، وفعالة نفسيًا، وتميل إلى الحل من تلقاء نفسها. تتضمن مؤشرات الاستجابات الأكثر شدة ضائقة مستمرة دون فترات من الهدوء النسبي، وأعراض تفكك واضحة، واستمرار الذكريات الاقترامية الشديدة على الرغم من وجودها في بيئة آمنة.

وقد تظهر الاستجابات المتأخرة للصدمة على شكل إرهاق دائم، واضطرابات في النوم، وكوابيس، والخوف من التكرار، والقلق الذي يركز على ذكريات الماضي، والاكتئاب، وتجنب العواطف، والأحاسيس، أو الأنشطة المرتبطة بالصدمة، حتى عن بعد.⁸

ردود الفعل الجسدية والسلوكية للصدمة

تتأثر استجابة الفرد للصدمة بعدة عوامل، بما في ذلك نوع الحدث المؤلم وشدته، وأي خبرة أو تدريب سابق ذي صلة، ومستوى نشاط الشخص أو عجزه، ومدى توفر الدعم بعد الحادث، والضغوطات المتزامنة في حياته. حياتهم وشخصيتهم ومستويات المرونة المتأصلة وأي تجارب مؤلمة سابقة.

ردود الفعل العامة تشمل:

- الشعور بحالة من "اليقظة القصوى" واليقظة للتهديدات المحتملة.
- الشعور بالتبدل العاطفي الذي يشبه كونك في حالة "صدمة".
- إظهار الضيق .
- الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.
- الشعور بالتوتر والقلق.
- إظهار الحماية المتزايدة تجاه العائلة والأصدقاء.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,physical%20arousal%2C%20and%20blunted%20affect.>

- التردد في مغادرة مكان معين بسبب التخوف من الأحداث المحتملة.
- التأرجح بين ردود الفعل هذه.

تعتبر هذه الاستجابات ردود أفعال طبيعية، وفي معظم الحالات، فإنها تهدأ تدريجيًا كجزء من عملية الشفاء والتعافي الطبيعية للجسم خلال الأسابيع التالية.

ردود الفعل المعرفية للصدمة تشمل ما يلي:

- انخفاض التركيز والذاكرة
- أفكار اقحامية تدور حول الحدث الصادم
- استرجاع وتذكر الحدث الصادم أو أجزاء منه.
- مشاعر الارتباك أو التردد

قد تشمل الاستجابات على المستوى العاطفي للصدمة ما يلي:

- الخوف والقلق والذعر
- الصدمة، وتتسم بانكار وعدم تصديق حقيقة ما حدث، والشعور بالانفصال، والشعور بالارتباك
- الخدر والانفصال
- عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين أو السلوك الانسحابي
- التأهب المستمر، حيث يستمر إدراك حدوث الخطر أو يبدو أن الحدث مستمر
- الخذلان، والتي تتميز بالشعور بالإرهاق بعد الأزمة، والتي تظهر خلالها ردود الفعل العاطفية، مثل الاكتئاب والتجنب والشعور بالذنب والحساسية المفرطة والانسحاب

قد تشمل الاستجابات الجسدية للتجارب المؤلمة ما يلي:

- التعب أو الإرهاق
- اضطرابات النوم
- الشعور بالغثيان
- القيء
- الدوخة، والصداع، والتعرق الزائد، وارتفاع معدل ضربات القلب.

تشمل الاستجابات السلوكية النموذجية للصدمة ما يلي:

- تجنب الذكريات المرتبطة بالحدث الصادم.
- التركيز المستمر على تفاصيل ما حدث.
- الانخراط في المهام المتعلقة بالتعافي بشكل مفرط.
- الانفصال عن الروتين اليومي المعتاد.
- تغير الشهية، والذي يتميز إما بزيادة أو نقصان تناول الطعام.
- اللجوء إلى شرب الكحول والسجائر والقهوة.
- اضطرابات النوم.⁹

⁹ <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery>

تأثير الصدمة على المعتقدات والتجارب الثقافية للصدمة

يمكن أن تكون المعتقدات الدينية بمثابة الإطار الأساسي الذي من خلاله يشكل الأفراد فهمهم للعالم. وعند مواجهة أحداث صادمة غير متوقعة، يهدف الأفراد إلى التوفيق بين معنى هذه الأحداث ومعتقداتهم الحالية بطريقة تحافظ على تصورهم للعالم على أنه ذو معنى ويمكن التنبؤ به. ومع ذلك، لا ينجح الجميع في اجتياز عملية التوفيق بين المعتقدات هذه. ونحن نفترض أن العمليات المعرفية لتكييف المخططات، حيث يقوم الأفراد بضبط مخططاتهم لتتوافق مع معنى الأحداث، والاستيعاب، حيث يقوم الأفراد بتكييف معنى الأحداث لتناسب المخططات الموجودة، تلعب دورًا محوريًا في تحديد نجاح مثل هذه التوفيقات. من خلال إشراك هذه العمليات المعرفية، يقوم الأفراد المعرضون للصدمة بتنشيط مخططاتهم ذات الصلة دينيًا، مما يؤدي بهم إلى مراجعة هذه المخططات وتقييمها وتعديلها وربما رفضها (Leo, D., 2019).

ما الذي يعزز الشفاء من الصدمة؟¹⁰

تستمر أعراض الصدمة عادةً لبضعة أيام إلى بضعة أشهر، وتتضاءل تدريجيًا مع معالجة الشخص للحدث المقلق. ومع ذلك، حتى عندما يبدأون في الشعور بالتحسن، قد يشعرون بالانزعاج بشكل متقطع من الذكريات أو المشاعر المؤلمة، خاصة الناجمة عن أحداث مثل المناسبات السنوية أو التذكير بالصدمة.

إذا استمرت أعراض الصدمة النفسية لديهم أو تفاقت، ووجدوا أنفسهم غير قادرين على المضي قدمًا بعد الحدث على مدى فترة طويلة، فمن المحتمل أنهم يتعاملون مع اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) في حين أن الصدمة العاطفية هي استجابة طبيعية لحدث مؤلم، فإنها تتحول إلى اضطراب ما بعد الصدمة عندما يظل الجهاز العصبي في حالة صدمة نفسية، مما يعيقك عن فهم التجربة أو معالجة مشاعرهم.

وبغض النظر عما إذا كان الحدث المؤلم ينطوي على الموت، فإنهم باعتبارهم ناجين، يجب عليهم أن يتعاملوا مع فقدان مؤقت لشعورهم بالأمان، مما يثير استجابة طبيعية للحزن. كما هو الحال مع الأفراد الذين عانوا من فقدان أحد أحبائهم، فإنهم بحاجة إلى الخضوع لعملية الحزن.

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

ثلاثة عناصر من اضطراب ما بعد الصدمة

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو حالة نفسية معقدة يستثيرها حدث مخيف قد يحدث لك أو قد تشهده وله آثار عميقة على الحياة اليومية. يتم التشخيص حول ثلاثة عناصر مترابطة:

1. استرجاع الأحداث والذكريات المؤلمة بأشكال حسية مختلفة، مصحوبة بأعراض فسيولوجية ونفسية شديدة.
2. السلوك التجنبي، والتبديل العاطفي، والانفصال، والتي غالبًا ما تتشابك مع ذكريات متطفلة.

¹⁰<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#:~:text=Connecting%20to%20others%20face%20to,can%20just%20make%20things%20worse.>

3. نمط إثارة متزايد يتم التعبير عنه من خلال اليقظة المفرطة، والتهيج، ومشاكل في الذاكرة، واضطرابات النوم، والاستجابة المفاجئة المبالغ فيها. يتضمن التشخيص مجموعة ثلاثية من العناصر، مما يسلط الضوء على مدى تعقيد اضطراب ما بعد الصدمة ويؤكد على ضرورة اتباع أساليب علاجية مصممة خصيصاً لمعالجة طبيعته المتعددة الأوجه.

استمرارية الصدمة

تستمر التأثيرات المرتبطة بالصدمة منذ وقت التعرض للحدث الصادم حتى طوال فترة التعافي بشكل نهائي. ويمكن أن تتخذ الأحداث المؤلمة أشكالاً مختلفة، بما في ذلك الأحداث الفردية (مثل حوادث السيارات والعمليات الجراحية)، والعنف الأسري المطول (الذي يتضمن الاعتداء الجسدي والجنسي والعاطفي)، والاستعمار/الصدمة التاريخية (فصل الثقافات عن العائلات، والممارسات الثقافية، على سبيل المثال، المدارس الداخلية). والمحرق، والحرب (التعرض للعنف المستمر في النزاعات المسلحة).

ويمكن أن يؤدي تأثير الصدمة إلى مستويات مختلفة من التوتر:

1. الإجهاد الناجم عن الصدمة: استجابة أولية للضغط النفسي ينظمها الجسم بسرعة نسبية بعد الحدث.
2. اضطراب ما بعد الصدمة: أعراض مستمرة، منها استعادة الذكريات، وتجنب التذكيرات، وزيادة الإثارة، ويصبح هو المبدأ المنظم لحياة الإنسان.
3. اضطراب ما بعد الصدمة المتأخر: تظهر الأعراض في وقت ما بعد الحدث الصادم، مما يسبب الارتباك بسبب عدم وضوح العلاقة بين الأعراض والحدث.
4. اضطراب نمو ما بعد الصدمة المعقد: أشد الأعراض الناتجة عن الصدمات في سن مبكرة، والصدمة المزمنة، والتي تؤثر على نمو الدماغ، والارتباط، وتنطوي على علاقة وثيقة مع شخصية ذات سلطة. إنه يعطل بشدة جميع العلاقات.

هذا وتختلف شدة الأعراض من مرحلة إلى أخرى ومن فرد إلى آخر. حيث أن أولئك الذين لديهم تجارب مؤلمة أقل ويتدخلون في الوقت المناسب يميلون إلى أن يكونوا أقرب إلى الطرف الأدنى. كلما زاد تواتر الصدمة ومدتها، زادت أيضاً التأثيرات والأعراض السلبية. ويتميز اضطراب ما بعد الصدمة المعقد، في نهاية السلسلة، بصدمة شديدة وطويلة الأمد، وغالباً ما يتضمن مقدمي الرعاية سلوكاً قاسياً أو غير متسق أو استغلالي أو غير مستجيب أو عنيف. قد يعاني الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة المعقد من سلوكيات التدمير الذاتي المزمنة.

الفصل 3 :

المبادئ الأساسية للنهج المستنير بالصدمة¹¹

- I. **السلامة والأمن:** يعد ضمان السلامة الجسدية والنفسية أولوية قصوى في جميع أنحاء المنظمة، مما يعزز بيئة يشعر فيها كل من الموظفين والمستفيدين بالأمان.
- II. **الجدارة بالثقة والشفافية:** تنفذ المنظمة عملياتها وتتخذ القرارات بشفافية، بهدف شامل هو تنمية الثقة والحفاظ عليها بين الموظفين والعملاء وعائلات أولئك الذين يتلقون الخدمات.
- III. **الاختيار والتمكين:** تسعى المنظمة إلى تعزيز حرية الاختيار للموظفين والعملاء وأفراد الأسرة، مع الاعتراف بخصوصية كل فرد. ويعتمد هذا النهج تمكين وبناء مهارات الموظفين والمستفيدين من خدمات المنظمة من خلال التركيز على نقاط القوة بدلاً من التركيز على أوجه القصور الملحوظة.
- IV. **التعاون والتعاطف:** يعد التعاطف والتعاون المتمثل بإظهار الاهتمام بمشاعر وتجارب الأفراد المؤلمة أحد العوامل الرئيسية في النهج المستنير بالصدمة التي تساعد في التشافي، ولا يعد التعاطف حكراً على أحد في المنظمة حيث يمكن أن يقدم التعاطف والتعاون من قبل جميع العاملين في المنظمة.
- V. **الحساسية والاستجابة الثقافية:** تقدم المنظمة خدماتها المختلفة مع الأخذ بعين الاعتبار الخصوصية الثقافية والتنوع الثقافي للمستفيدين. وتوفر خدمات تستجيب ثقافياً، وتسخر إمكانات الشفاء من الروابط الثقافية التقليدية، وتعترف بالخدمات التاريخية وتعالجها.
- VI. **دعم الأقران والمساعدة الذاتية المتبادلة:** يعتبر دعم الأقران والمساعدة الذاتية المتبادلة جزءاً لا يتجزأ من النهج التنظيمي وتقديم الخدمات، كآليات حيوية لبناء الثقة، وترسيخ السلامة، وتعزيز التمكين .

اعتبارات خاصة لمجموعات الضحايا والناجين المتنوعة

المبادئ والإجراءات الرئيسية للنهج المرتكز على الضحايا والناجين¹²

السلامة والأمن والرفاهية: من الضروري إعطاء الأولوية لسلامة وأمن الضحية أو الناجي مع الأخذ بالاعتبار السياق العائلي والاجتماعي والثقافي. وكذلك التمسك بمبادئ "عدم الإضرار" والامتناع عن الأفعال التي يمكن أن تعرض سلامة الضحية وأمنها للخطر. بالإضافة إلى تقييم المخاطر المحتملة التي يمكن أن تلحق بالضحايا وتقديم جميع أشكال الدعم والاتصال والتواصل بطريقة تحترم حقوقهم واحتياجاتهم وسلامتهم وكرامتهم ورفاههم العاطفي. حمايتهم من الوصم والتمييز والانتقام وإعادة الصدمة.

السرية: تتمثل السرية بحماية هوية مقدمي المعلومات وكذلك المعلومات المقدمة نفسها. فمن حق الضحايا والناجين في اختيار من يشاركون قصتهم معهم، مع التأكيد على مبدأ السرية بوضوح وعن الظروف التي تتطلب الإبلاغ الإلزامي وآثارها. كما يجب تحديد المعلومات التي يمكن الكشف عنها وللمن ولأي غرض قبل أن يقوم الضحية بمشاركة معلوماته الشخصية وتفصيل الحادث الذي

¹¹<https://traumainformedoregon.org/resources/new-to-trauma-informed-care/trauma-informed-care-principles/>

¹² اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC)

تعرض له. كما لا بد من الشرح بوضوح أي تأثير محتمل خلال نطاق التحقيق وإجرائه، وطمأننة الضحية بخصوص الحفاظ على سرية المعلومات وتنفيذ تدابير قوية لحماية البيانات.

الكرامة والاحترام: من المهم إعطاء الأولوية للإجراءات التي تحترم كرامة الضحايا والناجين، واحترام خياراتها ورغباتها واحتياجاتها وحقوقها وثقافتها وقيمها، مما يجعل خياراتها المستنيرة أولوية مركزية. بالإضافة إلى التفاعل مع الضحية/الناجية بلطف وتعاطف ومهنية.

عدم التمييز والإدماج: يجب ضمان حصول الضحايا/الناجين على معاملة متساوية وعادلة، وتجنب التمييز بينهم على أساس عوامل مختلفة مثل العرق أو اللون أو الجنس أو الهوية الجنسية والتوجه الجنسي أو العرق أو العمر أو اللغة أو الدين أو المعتقد أو السياسة أو غيرها الرأي أو الأصل القومي أو الاجتماعي أو الإعاقة أو الملكية أو المولد أو أي وضع آخر. معالجة التمييز المتعدد الجوانب والأخذ في الاعتبار التحيزات الشخصية.

أسأل واستمع وشارك: يتمثل توظيف النهج المستنير بالصدمة بطرح الأسئلة ومشاركة الضحايا والناجين والاستماع إليهم دون تحيز أو حكم مسبق. وإظهار التعاطف معهم في جميع مراحل التواصل وعدم تحميلهم الذنب أو المسؤولية. وكذلك تمكين الضحية/الناجية من مشاركة تجاربهم إذا رغبوا بذلك، وبالسرية التي تناسبهم. كما ويجب التعاون مع الضحايا/الناجين، وخلق الفرص وإشراكهم في القرارات والعمليات التي تؤثر عليهم.

الشفافية والمعلومات: من المهم تقديم معلومات منتظمة وصادقة وفي الوقت المناسب للضحية بلغة واضحة وشكل يسهل الوصول إليهما، مما يمكنهم من فهم الحقوق والواجبات وتقييم وفهم العواقب، بما في ذلك الفوائد والمخاطر، لمسار عمل معين.

الموافقة المستنيرة: تعتمد الموافقة المستنيرة على فهم الضحايا والناجين الواضح للحقائق والآثار والعواقب المحتملة للإجراءات. لذا يجب الطلب منهم الموافقة فيما يتعلق بالاستخدام المحتمل للمعلومات المقدمة. وتجنب الكشف عن المعلومات لأي طرف دون الحصول على موافقة مستنيرة من الضحية. كما يجب أن يتم إخبار الضحايا/الناجين بحقوقهم في المشاركة أو عدم المشاركة في العملية، مع الاعتراف بأن الممارسين قد يتخذون قرارًا بشأن الإجراء الإداري دون موافقتهم ومشاركتهم لمنع المزيد من الضرر. ويمكن للضحية سحب موافقتها في أي وقت، دون التأثير على حقها في الحصول على المساعدة.

الدعم والمساعدة: من المهم تقديم المساعدة والدعم الشاملين لجميع الضحايا/الناجين، بغض النظر عن بدءهم أو تعاونهم في التحقيقات أو إجراءات المساءلة. وتسهيل مرافقة الضحايا خلال عمليات التحقيق، إما من خلال شخص دعم مخصص أو طريقة أخرى مناسبة، بما يتماشى مع تفضيلاتهم. وضمان توافر خدمات ذات جودة عالية يسهل الوصول إليها وتشمل الدعم الطبي والنفسي والاجتماعي والاقتصادي والخدمات القانونية، مع توفيرها بشكل مستمر حسب الحاجة ووفقًا للسياسات والمعايير المشتركة بين الوكالات ذات الصلة، والمصممة خصيصًا لتناسب ظروفهم الخاصة.

العدل والإنصاف: من المهم الاعتراف بحقوق الضحايا/الناجين ودعمها خلال الالتماس أثناء الاقتصاص من الجناة من خلال عمليات رسمية وغير رسمية مناسبة، بما في ذلك العدالة التصالحية. وكذلك دعم الضحايا/الناجين في الوصول إلى سبل الانتصاف هذه، والمساعدة، حيثما يكون ذلك مطلوبًا وقابلًا للتطبيق قانونيًا، في متابعة مطالبات الأبوة وإعالة الطفل بالتعاون مع الدولة المعنية.

1. النهج المراعي للنوع الاجتماعي:

تتضمن الحساسية تجاه النوع الاجتماعي القدرة على التعرف على التصورات والخبرات والاحتياجات المتنوعة المرتبطة بالأفراد الذين يُعرفون بأنهم نساء أو رجال بسبب جنسهم أو هويتهم. وتقليدياً، ركزت الأبحاث والأدبيات المتعلقة بالحساسية بين الجنسين في الغالب على تعزيز الحساسية تجاه المرأة. وفي حين أن هذا التركيز على المرأة يتماشى مع الاعتراف بالإغفالات السابقة ومعالجة احتياجات المرأة، فإن مثل هذا النهج يراعي النوع الاجتماعي مقابل الاتجاه الذي يضع قيوداً بسبب النوع الاجتماعي.

وتعرف الحساسية للنوع الاجتماعي كما أوردها قسم الصحة في حكومة فيكتوريا (2011)، بأنها القدرة على تحديد الفروق بين الجنسين والوعي بضرورة معالجة هذه الفروق في تخطيط الخدمة وممارستها. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يعترف بالتصورات والخبرات والاهتمامات المتنوعة الناشئة عن المواقف الاجتماعية المتميزة وإمكانية الوصول إلى رعاية الصحة العقلية للنساء والرجال وغيرهم. إن توفير رعاية تراعي الفوارق بين الجنسين في السياقات اليمينية والصحة العقلية يستلزم دمج وتنفيذ استراتيجيات تحسين الجودة لتلبية الاحتياجات المتنوعة للنساء والرجال، وكذلك أولئك الذين لا يميزون بين الجنسين. إن الممارسات المراعية للنوع الاجتماعي تؤكد صحة تجارب حياة الطفولة والبالغين، مثل العنف والإساءة بين الأشخاص، إلى جانب مراعاة "الحقائق الاجتماعية والثقافية والأسرية والاقتصادية اليومية".

لذا يتطلب دمج الممارسات المراعية للنوع الاجتماعي تحولاً في التركيز، بما في ذلك فحص المعتقدات والافتراضات القائمة فيما يتعلق بتوفير رعاية الصحة العقلية ومنتقليها. ومن خلال العمليات التأملية، يمكن لمقدمي الخدمات زيادة الوعي حول التغييرات المطلوبة لدمج الرعاية التي تراعي الفوارق بين الجنسين في جميع جوانب تقديم الخدمات.

2. مواجهة العنف المبني على النوع الاجتماعي¹³

يمكن اتباع بعض الممارسات الحياتية الفضلى التي طورتها منظمة التنمية المجتمعية (توسونج) في تنزانيا كجزء من مشروع تعزيز المساواة من خلال التثقيف في مجال حقوق الإنسان كمبدأ توجيهي للسياقات اليمينية. وفيما يلي بعض النصائح لتطبيق نهج مستنير للخدمات في جميع أنشطة التثقيف في مجال حقوق الإنسان التي تتصدى للعنف القائم على النوع الاجتماعي:

اعتبارات قبل الأنشطة:

1.2 يعد إجراء تقييم للمخاطر لتقييم التأثير المحتمل للأنشطة والمحتوى في عملك في مجال التثقيف في مجال حقوق الإنسان على مختلف الأفراد أمراً بالغ الأهمية. على وجه التحديد، يساعد تقييم المخاطر بين الجنسين في الحصول على فهم شامل لكيفية تأثر الأنواع المختلفة بأنشطتك. يتضمن ذلك تحديد الضرر المحتمل للنساء والأفراد غير الثنائيين والتعرف على التأثيرات المميزة على النساء والرجال والأشخاص غير الثنائيين فيما يتعلق بالقضية التي يتم تناولها.

¹³ <https://equitas.org/wp-content/uploads/2022/12/GoodPractices-Tanzania-Integrating.pdf>

2.2 عند التعاون مع منظمات أخرى، من الضروري المشاركة في بناء خطة. شارك في المناقشات مع الشركاء لتحديد عمليات صنع القرار للاستجابة الفعالة للمحتوى الذي قد يسبب الصدمة، مما يؤدي إلى الكشف عن العنف القائم على النوع الاجتماعي أو انتهاكات حقوق الإنسان الأخرى خلال الأنشطة.

2.3 لا بد من مراجعة السياسات والمبادئ التوجيهية الخاصة بالحماية. وكذلك الاتفاق على عملية الإبلاغ قبل القيام بالنشاط الرامي إلى التصدي لأي كشف عن العنف القائم على نوع الجنس، ولا سيما العنف الجنسي، وغيره من انتهاكات حقوق الإنسان التي قد تحدث أثناء الحدث. وللإعداد لهذه الأنشطة، يرجى النظر في الأسئلة التالية:

- كيف يمكن أن تؤثر أنشطتنا على مختلف الجنسين، ولا سيما النساء وغير المتزوجين؟
- ما السبل التي يمكننا بها التصدي للضرر المحتمل وتكييف نهجنا لمراعاة الخبرات المتنوعة المرتبطة بالنوع الاجتماعي؟
- كيف يمكننا أن نخطط بالتعاون مع المنظمات الشريكة لضمان استجابة شاملة للمحتوى الذي يثير الصدمات؟
- ما هي سياسات الحماية والمبادئ التوجيهية القائمة التي يمكن استخدامها لإنشاء عملية إبلاغ للكشف عن حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي وانتهاكات حقوق الإنسان؟
- كيف يمكننا تعزيز استعدادنا للتعامل مع عمليات الكشف عن البيانات خلال أنشطة التثقيف في مجال حقوق الإنسان والاستجابة لها بفعالية؟
- مَنْ يَحْتَاجُ لِي كَيُونُ مدركاً للوضع؟ تحديد الأفراد أو أصحاب المصلحة الرئيسيين الذين ينبغي إبلاغهم في حالة الكشف عن المعلومات. وقد يشمل ذلك قادة تنظيميين أو ميسرين أو موظفي دعم أو شركاء خارجيين.
- ما هي التدابير الفورية التي يمكن اتخاذها لدعم الناجي/الضحية في حالة الكشف عن الحادث؟ وضع خطة واضحة تبين الإجراءات الفورية التي يمكن اتخاذها لتقديم الدعم إلى الناجين أو الضحايا. وقد ينطوي ذلك على إمكانية الحصول على المشورة أو المساعدة الطبية أو الموارد الضرورية الأخرى.
- كيف تبدو المتابعة؟ إنشاء عملية متابعة منظمة لضمان الدعم المستمر للناجين أو الضحايا. وقد ينطوي ذلك على استمرار تقديم المشورة، أو الحصول على موارد إضافية، أو إشراك السلطات المعنية.
- كيف ستكفل السرية وعدم التمييز واحترام الآخرين على قيد الحياة/الضحية طوال العملية؟ لا بد من تحديد إجراءات الحفاظ على السرية، وتجنب التمييز، والحفاظ على كرامة الناجون أو الضحية. ويشمل ذلك حماية هويتهم وضمان بيئة آمنة ومحترمة.

2.4 وإذا لم تكن سياسات الحماية والمبادئ التوجيهية موجودة بالفعل، فمن الأهمية بمكان وضعها. وتؤدي هذه السياسات/المبادئ التوجيهية دوراً حيوياً في ضمان أن تكون التدابير والآليات المناسبة في وضع يمكنها من دعمها في حالات الصدمات والكشف عنها، مثل تلك الواردة من الناجين من العنف القائم على نوع الجنس أو ضحاياها. ولإدراج العنف القائم على نوع الجنس في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، هناك عناصر رئيسية ينبغي النظر فيها وهي:

- **التواصل الواضح:** من الضروري أن تكون أهداف أي نشاط واضحة ومعلومة لدى المشاركين، مع التأكيد على الإلتزام بتوفير بيئة آمنة وشاملة لجميع المشاركين.

- **الفضاء الشامل:** ويتمثل بالالتزام بتهيئة مساحة شاملة أو فضاء يراعي مختلف الخلفيات والتجارب والهويات. والتشديد على أهمية الاحترام المتبادل والتفاهم فيما بين المشاركين .
 - **تحذيرات محفزة:** لا بد من إدراج بعض التحذيرات الخاصة بالمحتوى الذي قد يكون حساساً لبعض المشاركين أو محفزاً لهم. وهذا يكفل إبلاغ الأفراد مسبقاً بالمواد التي يحتمل أن تكون مؤلمة أو تسبب إزعاجاً لهم.
 - **السياسات/المبادئ التوجيهية المتعلقة بالحماية:** تبادل المعلومات بشأن السياسات والمبادئ التوجيهية التي وضعت لمعالجة أي كشف عن العنف القائم على نوع الجنس أو انتهاكات حقوق الإنسان. وكذلك توعية المشاركين بآليات الدعم والموارد المتاحة .
 - **آلية الدعم:** تبين بوضوح الآليات والتدابير القائمة لدعم الناجين أو ضحايا العنف القائم على نوع الجنس أو غير ذلك من انتهاكات حقوق الإنسان أثناء النشاط. وقد يشمل ذلك إمكانية الوصول إلى موظفي الدعم، أو خدمات المشورة، أو الموارد الأخرى ذات الصلة .
 - **إجراءات الإبلاغ:** تقديم معلومات عن إجراءات الإبلاغ في حالة ما إذا كان لدى المشاركين خبرات أو سلوكيات شهود تتعارض مع المبادئ التوجيهية المقررة. تشجيع الاتصال والإبلاغ المفتوحين لضمان استجابة سريعة ومناسبة .
 - **الحوار القائم على الاحترام:** تشجيع الحوار القائم على الاحترام والمناقشات المفتوحة مع التشديد في الوقت نفسه على أهمية النظر في مختلف وجهات النظر. وتهيئة بيئة يشعر فيها المشاركون بالارتياح للإعراب عن آرائهم دون خوف من التمييز أو الحكم .
 - **التغذية الراجعة:** إنشاء آليات للتغذية الراجعة للمشاركين للتعبير عن شواغلهم أو تقديم مدخلاتهم أو التماس توضيحات بشأن أي جانب من جوانب النشاط. وهذا يعزز الشفافية والتحسين المستمر.
- يمكن القول أن إبلاغكم للمشاركين بوضوح عن هذه التوقعات، تسهمون في إيجاد حيز آمن وشامل للجميع وقائم على الاحترام والتقدير لجميع المشاركين في نشاطكم التثقيفي في مجال حقوق الإنسان.
- 2.5** تعزيز كفاءة الفريق عن طريق ضمان امتلاك الأعضاء للمعارف والمهارات اللازمة لتنفيذ النهج المستنير بالصدمة. ومن الضروري أن يعترف أعضاء الفريق بحدودهم وأن يعترفوا بأي ثغرات معرفية. فعلى سبيل المثال، عندما يفتقر أعضاء فريق العمل إلى الخبرة الفنية في التصدي للعنف القائم على نوع الجنس وتقديم الدعم للناجين/الضحايا، من المستحسن إعادة توجيه الناجين/الضحايا إلى خدمات متخصصة لمنع الضرر المحتمل. ويكفل هذا التدبير الاستباقي حصول الأفراد على أنسب وأكفأ مساعدة من المهنيين ذوي الخبرة ذات الصلة.
- 2.6** تخصيص ميزانية لمستشار/منسق الإتصال الذي يتمتع بخبرة متخصصة في دعم الناجين/ضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي، وخاصة العنف الجنسي. ويمكن لهذا المهني أن يقدم المساعدة لكل من منظمي النشاط والمشاركين أثناء وبعد نشاط التثقيف في مجال حقوق الإنسان. وإضافة إلى ذلك، تشمل اعتمادات في الميزانية للملصقات الفضائية الآمنة، وتأمين أماكن شاملة للجميع، والحصول على موارد أخرى ذات صلة تتماشى مع أهداف النشاط.
- 2.7** وضع قائمة شاملة بمقدمي الخدمات الأساسية، القانونية وغير القانونية على السواء، المتاحة على صعيد المجتمع المحلي والصعيدين الإقليمي والوطني لدعم الناجين/ضحايا العنف القائم على نوع الجنس، ولا سيما العنف الجنسي. وهذا يكفل حصول الناجين/الضحايا على المساعدة المناسبة من مختلف المصادر.

3. كفاءة مشاركة المرأة وقيادتها في النهج الموجه نحو الصدمات :

3.1 تصميم البرنامج الشامل:

- تطوير برامج مستنيرة بالصدمة تراعي وتتصدى للاحتياجات والتجارب الخاصة بالمرأة .
- التأكد من أن البرامج المصممة تعكس فهماً لمختلف حالات التعرض للصدمات، بما في ذلك العنف القائم النوع الاجتماعي.

3.2 التدريب الذي يراعي النوع الاجتماعي:

- توفير برامج تدريبية مستنيرة بالصدمة تراعي الاعتبارات الخاصة بالنوع الاجتماعي، مع الاعتراف بالتحديات الفريدة التي تواجهها المرأة وآليات مواجهتها .
- إدراج معلومات حول العوامل المؤثرة بالصدمة، مع الأخذ بعين الاعتبار عوامل مثل الانتماء العرقي، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والخلفية الثقافية .

3.3 مجموعات الدعم النسائية - المركزية:

- إنشاء مجموعات دعم تركز على المرأة في إطار برامج مستنيرة بالصدمة توفر حيزاً آمناً لتبادل الخبرات وبناء العلاقات .
- التركيز على تهيئة بيئة تعزز الثقة والتعاطف والدعم المتبادل بين الناجيات .

3.4 الفرص القيادية للمرأة:

- تشجيع وتعزيز مشاركة المرأة في الأدوار القيادية ضمن المبادرات المستنيرة بالصدمة النفسية .
- توفير برامج التوجيه وفرص بناء المهارات لتمكين المرأة من تولي المناصب القيادية .

3.5 التدريب على الكفاءة الثقافية:

- التأكد من تلقي الموظفين المشاركين في البرامج المستنيرة بالصدمات تدريباً على الكفاءة الثقافية بما يشمل فهماً للعلاقة التفاعلية بين النوع الاجتماعي والخلفيات الثقافية المتنوعة .
- اعتماد نهج يراعي الاعتبارات الثقافية إزاء الخبرات الصادمة التي تتعرض لها النساء من مختلف المجتمعات المحلية .

3.6 النهج القطاعي:

- الاعتراف بتقاطع الصدمات ومعالجتها من خلال النظر في كيفية تداخل الهويات المتعددة، مثل نوع الجنس والعرق والميل الجنسي، في تشكيل تجارب المرأة .
- تكثيف التدخلات المستنيرة بالصدمات بحيث تشمل مختلف الهويات والخلفيات .

3.7 التعاون مع المنظمات النسائية:

- التعاون مع المنظمات النسائية ومجموعات المناصرة من أجل الاستفادة من خبراتها في معالجة الصدمات الخاصة بنوع الجنس .
- الدخول في شراكات تزيد من أصوات النساء وتكفل أن تكون منظوراتهن جزءاً لا يتجزأ من وضع البرامج.

3.8 الموارد التي يمكن للمرأة الحصول عليها:

- إيجاد موارد ومعلومات يمكن الوصول إليها بسهولة مصممة خصيصاً للنساء الناجيات، مع مراعاة احتياجاتهن وظروفهن الفريدة .

- التأكد من أن تكون المواد التعليمية وخدمات الدعم مناسبة لغويا وثقافيا .

3.9 تمكين المرأة من اتخاذ القرارات:

- تمكين النساء الناجيات من المشاركة الفاعلة في عمليات صنع القرار المتعلقة بتصميم وتنفيذ المبادرات المستنيرة بالصددمات .
- إيجاد سبل للتغذية الراجعة والمساهمات الهادفة لتشكيل سياسات البرنامج وممارساته.

3.10 الحشد لوضع سياسات شاملة تراعي النوع الاجتماعي:

- الدعوة إلى وضع سياسات تعطي الأولوية لإدماج النوع الاجتماعي وتعالج القضايا العامة التي تساهم في الصدمات القائمة على النوع الاجتماعي .
- العمل من أجل تنفيذ السياسات التي تحمي وتدعم النساء اللاتي عانين من الصدمات النفسية .

ومن خلال إدماج هذه الاستراتيجيات في النهج المستنيرة بالصددمات، يمكن للمنظمات أن تستحدث تدخلات أكثر فعالية وتمكيناً وتلبي احتياجات الناجيات من النساء على نحو فعال. ويكفل ذلك وضع إطار شامل يراعي الاعتبارات الخاصة بالنوع الاجتماعي للتعافي من الصدمات وتقديم الدعم لها .

الأطفال

تعد الصدمات في مرحلة الطفولة من التجارب الشائعة، وبينما يعود بعض الأطفال إلى وظائفهم بصورة طبيعية بعد وقوع حادث صادم، قد يظهر آخرون أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. والأطفال الذين تظهر عليهم هذه الأعراض معرضون أكثر من غيرهم لخطر تحمل عواقب ضارة طويلة الأجل، مثل الآثار الشديدة على الصحة النفسية والجسمية. ويمكن التخفيف من حدة هذا الخطر من خلال تفهم البالغين لهذه الأعراض واستخدامهم الاستجابات المناسبة.

وتشمل الرعاية المستنيرة بالصددمات أساليب مختلفة تهدف إلى تلبية احتياجات الأطفال المعرضين لأحداث صادمة أو خبرات مؤلمة. وتشير البحوث إلى أن الرعاية المستنيرة بالصدمة تعود بفوائد كبيرة على الأطفال وأسره على حد سواء، مما يؤدي إلى الحد من المشاكل السلوكية ومن الإجهاد اللاحق للصدمة بين الأطفال. وقد حددت إدارة إساءة استعمال المواد المخدرة وخدمات الصحة العقلية أربعة افتراضات أساسية للنهج الواعي بالصددمات، مع التركيز على أهمية ما يلي :

- الاعتراف بالأثر الواسع النطاق للصددمات وفهم سبل التعافي المحتملة .
- إدراك علامات وأعراض الصدمة .
- إدماج المعارف الشاملة حول الصدمة النفسية في السياسات والإجراءات والممارسات .
- مقاومة إعادة (استرجاع) الصدمات مرة أخرى .

وفيما يلي الخطوط العريضة للطرق الخمسة التي يسهم بها المركز في دعم نمو الأطفال نمواً صحياً¹⁴ :

¹⁴<https://www.childtrends.org/publications/5-ways-trauma-informed-care-supports-childrens-development>

1. إن الرعاية المستنيرة بالصدمة ضرورية للاعتراف باحتياجات الأطفال الذين عانوا من الصدمات ولتلبية هذه الاحتياجات. وتختلف استجابات الأطفال للصدمة النفسية، فهناك العديد منهم يُظهر الضيق، مما يؤدي إلى العديد من المشكلات مثل العدوان، ونقص المهارات الاجتماعية، والتراجع الأكاديمي .
2. يزود التدريب على الرعاية المستنيرة بالصدمة مقدمي الرعاية ومقدمي الخدمات باستراتيجيات لمساعدة الأطفال على التعامل مع مسببات الصدمات، وتنظيم العواطف، وتحسين السلوك .
3. تعزز الرعاية المستنيرة بالصدمة من قدرة البالغين على تحديد الصدمات وإجراء الإحالات للجهات المتخصصة.
4. تشرك الرعاية المستنيرة بالصدمة مختلف أصحاب المصلحة من خارج نطاق مقدمي خدمات الصحة النفسية، بمن فيهم مقدمي الرعاية والمربين والفريق الطبي وصانعي السياسات. ويؤدي البالغون المنخرطون في حياة الطفل دوراً حاسماً في التخفيف من آثار الصدمات ومنع حدوثها.
5. تتناول الرعاية المستنيرة بالصدمة استجابات البالغين للصدمة النفسية، حيث تقدم تقنيات مثل الرعاية الذاتية والدعم النفسي الاجتماعي. ويعترف واضعو السياسات على نحو متزايد بأهمية الرعاية المستنيرة بالصدمة وعقد الدورات التدريبية حولها.

بلاشك أن التعرض للخبرات الصادمة في الطفولة من شأنه أن يكون له آثار عميقة ويمكن أن تكون دائمة على حياة الأطفال. وتشير الصدمة إلى استجابة نفسية مجهددة للغاية لأحداث ضارة للغاية أو لظروف معيشية. وتشمل هذه الأحداث الكوارث الطبيعية (مثل الفيضانات، والأحراش، والزلازل)، والأعمال الإنسانية في المجال العام (مثل الإرهاب، والحصار، والعنف الجماعي)، وحوادث المجال الخاص (بما في ذلك العنف الأسري، والإساءة، والإهمال، والتسلط، والأمراض العقلية لدى الوالدين، وتعاطي المخدرات، والحزن). و يمكن أن يؤثر تعرض صغار الأطفال لأحداث صدمة تأثيراً كبيراً على نموهم الإدراكي والعاطفي والسلوكي، فضلاً عن صحتهم النفسية والجسدية طوال حياتهم اللاحقة . ويحتاج الأطفال، لكونهم ضعفاء، إلى مزيد من الرعاية والاهتمام بشكل خاص عند إشراكهم في الأنشطة المتصلة بالصدمة. وبصرف النظر عما إذا كان هؤلاء الأطفال قد تعرضوا شخصياً لصدمة نفسية، فمن الأهمية بمكان ضمان أن تكون مشاركتهم مستنيرة وواعية بالصدمة.

السلامة وتجنب الضرر وعدم الاستغلال والاحترام: إن إعطاء الأولوية للسلامة ومنع الضرر وعدم الاستغلال والاحترام هي اعتبارات أساسية عند إشراك الأطفال في أي أنشطة ذات صلة بالصدمة النفسية. ومن الأهمية بمكان استمرار الاهتمام والرعاية لضمان عدم تعرض الأطفال لضيق أو ألم كبيرين في جميع المراحل، بما يكفل استمرار شعورهم المستمر بالأمان. ويتطلب دعم الأطفال طوال مشاركتهم فهماً لتصورهم للسلامة، وما يساهم في شعورهم بالأمان، وإشراكهم في وضع الاستراتيجيات والتدخلات لضمان مشاركتهم الآمنة.

هذا ويشترك الأطفال بفعالية وراحة عندما تكون طرق الاتصال والتواصل مرنة وآمنة ويختارها الطفل وتكون ملائمة لقدرة الطفل اللغوية وفهمه لها .

ولا يمكن أن يشارك الأطفال إلا عندما تُستخدم طرق الاتصال والتواصل الملائمة لمرحلتهم النمائية لضمان فهمهم للغرض من المشاركة، وما هي المخاطر والفوائد التي يتعرضون لها، وأنه سيتم التعامل مع المعلومات التي سوف يقدمونها بسرية، وأن تكون لهم الحرية في الاستفسار عن المسائل أو مناقشتها في أي وقت، أو في التوقف عن المشاركة. ويتمثل جزء من هذا الفهم في أن قصص الأطفال عن تجاربهم الخاصة غالباً ما تكون عن الآخرين المشاركين أيضاً في تلك التجارب، مثل أفراد الأسرة والمجتمع الأوسع نطاقاً. ولا يمكن للأطفال الذين يفهمون كل هذه الأمور أن يشاركوا إلا إذا وافقوا على المشاركة بحرية، بتوجيه من آبائهم أو أولياء أمورهم .

المشاركة الشاملة: يُحترم تنوع تجارب الأطفال، وتزداد فوائد المشاركة، عندما يُدعى الأطفال من فئات سكانية متنوعة ومستضعفة ومهمشة إلى المشاركة في البحوث المتعلقة بالصدمة النفسية في مرحلة الطفولة وفي تنمية الموارد .

بناء قاعدة المعارف والقدرات المهنية في مجال مشاركة الأطفال المستنيرة بالصددمات: تتطلب المشاركة الجيدة للأطفال التزاماً مستمراً بتقييم ما يصلح وما لا يصلح، وبتطوير ونشر البحوث وأفضل الممارسات في مجال مشاركة الطفل، ولا سيما فيما يتعلق بصغار الأطفال والأطفال الذين يعانون من الصدمات وسوء الصحة النفسية.

النهج المستنير بالصدمة في مجال الأطفال:

1- استراتيجيات التكيف الصديقة للأطفال:

- تقنيات الإبداعية واللعبية:
 - تنفيذ استراتيجيات ملائمة للأطفال تعزز الأنشطة الإبداعية والمرحة لتسهيل التواصل والتعبير لديهم.
 - استخدام الفن والموسيقى ورواية القصص وغيرها من الطرق التفاعلية لإشراك الأطفال بطريقة داعمة دون تطفل أو اجبار.
- الممارسات المنهجية الملائمة لمرحلة الطفل النمائية:
 - وضع منهجيات ملائمة تتماشى مع مراحل نمو كل طفل واحتياجاته الفريدة.
 - تهيئة بيئة آمنة ومواتية تشجع الطفل على الاستكشاف والفضول والتعبير عن الذات.
- دمج الأنشطة الحسية:
 - إدماج الأنشطة الحسية التي تراعي أنماط التعلم المتنوعة (السمعي، البصري، الحركي)، مع الأخذ في الاعتبار التفضيلات الحسية لكل طفل.
 - ضمان التنوع في استخدام الأدوات والمواد لمراعاة مستويات الراحة والمصالح المختلفة.

2 - الحماية من إعادة استرجاع الصدمات:

- إيجاد مساحات آمنة:
 - إنشاء أماكن مادية وعاطفية آمنة تخلق جو من الأمان وتقلل إلى أدنى حد من المحفزات المحتملة المرتبطة بالخبرات الصادمة.
 - إعطاء الأولوية للاتساق وإمكانية التنبؤ والروتين من أجل تعزيز مشاعر الأمان.
- اللغة المستنيرة بالصددمات:
 - استخدام لغة مناسبة للعمر وواضحة وغير مهددة، وتجنب المصطلحات أو المناقشات التي قد تعيد إثارة إحياء الذكريات المؤلمة.
 - تشجيع التواصل المفتوح بشأن التفضيلات والحدود وأي ضائقة محتملة أثناء الأنشطة.
- الممارسات القائمة على الاحترام والتعاطف:
 - تدريب الميسرين على التعرف على علامات الشدة أو عدم الارتياح لدى الأطفال والاستجابة بتعاطف وحساسية.
 - تعزيز ثقافة واعية ومستنيرة بالصدمة النفسية تؤكد على احترام الحدود الفردية والوتيرة التي يشعر بها كل طفل بأنه مرتاح للمشاركة.

3 – موافقة الطفل على المشاركة:

- المشاركة المستنيرة والطوعية:
 - إعطاء الأولوية للمشاركة المستنيرة والطوعية عن طريق شرح الأنشطة والأهداف والاستجابات العاطفية المحتملة بطريقة تتناسب مع السن.
 - توضيح حق الأطفال في اختيار مستوى مشاركتهم وضمن احترام قراراتهم.
- ممارسات الموافقة الإيجابية:

- إرساء ممارسات الموافقة الإيجابية التي تتضمن الحصول على موافقة صريحة من الأطفال قبل إشراكهم في أي نشاط.
 - إتاحة فرص مستمرة للأطفال للتعبير عن تفضيلاتهم واهتماماتهم ورغبتهم في المشاركة المستمرة.
 - إشراك الأطفال في صنع القرار:
 - إشراك الأطفال بشكل فاعل في عمليات صنع القرارات المتعلقة بتصميم وتنفيذ الأنشطة المستنيرة بالصدمة.
 - تشجيع الأطفال على تقديم مدخلاتهم بشأن الجوانب التي تؤثر عليهم مباشرة، وتعزيز إحساسهم بالفاعلية والتمكين.
- ويادماج هذه المبادئ المستنيرة بالصدمة، يكفل هذا النهج أن تكون التفاعلات مع الأطفال حساسة وتتسم بالاحترام والدعم لاحتياجاتهم الفريدة، مما يعزز بيئة علاجية تعطي الأولوية لفاههم.

الأشخاص ذوي الإعاقة:

يشمل استخدام النهج المستنير بالصدمة مع الأشخاص ذوي الإعاقة، ويتضمن دمج اعتبارات محددة تتعلق بإمكانية الوصول، وأماكن الإقامة، وتقديم الدعم للناجين من ذوي الإعاقة. وهذه مبادئ توجيهية لكلا الموضوعين:

إمكانية الوصول والإقامة:

إمكانية الوصول المادي:

- ضمان إمكانية وصول الأفراد من ذوي الإعاقات المختلفة إلى الأماكن والبيئات المادية، مع الأخذ بعين الاعتبار نوع الإعاقة خلال التنقل، مثل الإعاقات الحركية والحسية، وغير ذلك من الاحتياجات المتعلقة بإمكانية الوصول.
- توفير ممرات أو مصاعد أو غيرها من وسائل الوصول لمن يواجهون تحديات تتعلق بالتنقل.
- التأكد من توافر اللافتات والمعلومات في أشكال يسهل الوصول إليها، مثل طريقة برايل أو الطباعة الكبيرة.

إمكانية الوصول إلى أدوات الاتصال:

- استخدام طرق اتصال يسهل الوصول إليها، بما في ذلك المترجمون الشفويون للغة الإشارة، أو الترجمة النصية، أو أجهزة الاتصال المساعدة.
- تدريب الموظفين والممارسين على استراتيجيات الاتصال الفعالة، مع الاعتراف باحتياجات الاتصال المتنوعة.

الكفاءة الثقافية:

- الاعتراف بالتنوع واحترامه داخل مجتمع الأشخاص ذوي الإعاقة، بما في ذلك التفضيلات الثقافية واللغوية والتواصلية.
- أن تكون على دراية بالعوامل المسببة للصدمة المحتملة المرتبطة بالإعاقة وأن تعتمد ممارسات شاملة.

السياسات المرنة:

- وضع سياسات وإجراءات مرنة تلي احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة.
- إتاحة خيارات للأفراد للإعراب عن تفضيلهم بشأن أماكن الإقامة وإمكانية الوصول.

دعم الناجين من ذوي الإعاقة:

التدريب المستنير بالصدمة:

- تدريب الموظفين والممارسين حول العوامل المشتركة بين الصدمة النفسية والإعاقة لتحسين فهم الاحتياجات الفريدة للناجين من الأشخاص ذوي الإعاقة.

- تعزيز ثقافة الحساسية والتعاطف مع الناجين والضحايا من الأشخاص ذوي الإعاقة .

خطط الدعم الفردية:

- وضع خطط فردية للدعم مستنيرة بالصدمة النفسية تراعي الاحتياجات والتحديات الخاصة للناجين من ذوي الإعاقة .
- التعاون مع الناجين لتحديد مواطن قوتهم وأفضليتهم في استراتيجيات التكيف .

الوصول للخدمات :

- التأكد من أن خدمات الدعم، بما في ذلك الاستشارات والتدخلات المختلفة، في متناول الأشخاص ذوي الإعاقة .
- توفير المعلومات بأشكال يسهل الوصول إليها، واستخدام أساليب الاتصال التي تتماشى مع احتياجات الناجين .

التعاون مع مقدمي خدمات الإعاقة :

- التعاون مع مقدمي خدمات الإعاقة والمنظمات المعنية بالإعاقة لتعزيز شبكات دعم الناجين .
- تبادل المعلومات وتنسيق الجهود لمعالجة تداخل الصدمات والإعاقة .

تمكين الناجين واختيارهم:

- تمكين الناجين من ذوي الإعاقة عن طريق إشراكهم في عمليات صنع القرار المتعلقة برعايتهم.
- الاعتراف باستقلالهم الذاتي وخياراتهم في رحلة الانتعاش واحترامها .
- ومن خلال إدماج هذه المبادئ، يمكن للنهج الواعي والمستنير بالصدمة أن يلبي على نحو أفضل احتياجات الأفراد ذوي الإعاقة، وأن يشجع على تهيئة بيئة شاملة وداعمة للناجين من الأشخاص ذوي الإعاقة .

الأشخاص النازحون داخلياً:

يتضمن استخدام النهج الواعي بالصدمة مع الأشخاص النازحين داخلياً التعرف على التحديات الفريدة التي يواجهونها ومعالجتها مع ضمان الوصول إلى الخدمات والدعم الأساسيين. فيما يلي مجموعة من المبادئ التوجيهية المرتبطة بكلا الموضوعين:

فهم التحديات الفريدة التي تواجه النازحين:

صدمة الفقد والتشرد

- الاعتراف بأن النازحين داخلياً ربما تعرضوا لصدمة تتعلق بالنزوح القسري وفقدان المنازل والمجتمعات المحلية والشبكات الاجتماعية.
- فهم الآثار العاطفية والنفسية للنزوح، بما في ذلك مشاعر الحزن والشك والضعف.

التعرض للصدمة المتعددة

- الاعتراف بأن النازحين داخلياً ربما تعرضوا لصدمة متعددة، بما في ذلك العنف المتصل بالنزوح، أو فقدان أفراد الأسرة، أو غير ذلك من أشكال الشدائد.
- النظر في الأثر التراكمي للصدمة على الصحة النفسية والرفاه.

الحساسية الثقافية

- فهم واحترام مختلف الخلفيات الثقافية للنازحين داخلياً، مع مراعاة المعايير الثقافية والمعتقدات وآليات التكيف والمواجهة.
- الوعي بالمحفزات الثقافية المحتملة وإدماج الكفاءة الثقافية في الرعاية المستنيرة بالصدمة.

إجراءات السلامة

- الاعتراف بأهمية سلامة وأمن النازحين داخلياً، ومعالجة المخاوف المتعلقة بخطر حدوث المزيد من العنف أو الاستغلال أو التمييز.
- تهيئة بيئات تعزز الشعور بالأمان، جسدياً وعاطفياً على حد سواء.

الدعم المجتمعي والاجتماعي

- فهم أثر تعطيل الهياكل الاجتماعية على رفاه المشردين داخلياً.
- تعزيز نظم الدعم المجتمعية وتيسير الروابط الاجتماعية للحد من العزلة.

ضمان الحصول على الخدمات والدعم:

الوصول إلى خدمات الصحة النفسية:

- ضمان إمكانية الحصول على خدمات الصحة النفسية والكفاءة الثقافية .
- توفير خدمات المشورة والتدخلات المستنيرة بالصدمة التي تراعي الاحتياجات الفريدة للنازحين داخلياً.

الاحتياجات الأساسية ودعم سبل العيش:

- تلبية الاحتياجات الفورية، بما في ذلك المأوى والغذاء والمياه والرعاية الصحية، مع الاعتراف بالصلة بين الاحتياجات الأساسية والصحة النفسية .
- تنفيذ برامج لدعم سبل كسب الرزق من أجل تمكين النازحين داخلياً اقتصادياً .

المشاركة المجتمعية:

- إشراك النازحين داخلياً في عمليات صنع القرار المتعلقة بأحوالهم المعيشية وخدماتهم ودعمهم .
- تيسير أنشطة المشاركة المجتمعية المحلية من أجل بناء شعور بالانتماء والملكية .

التدريب المستنير للخدمات لمقدمي الخدمات:

- تدريب مقدمي الخدمات على تقديم الخدمات، بمن فيهم مهنيو الرعاية الصحية والأخصائيون الاجتماعيون والعاملون في المجتمع المحلي، على مبادئ الرعاية المستنيرة بالصدمة .
- تعزيز فهمهم للتحديات المحددة التي يواجهها النازحون داخلياً .

التعاون مع المنظمات الإنسانية:

- التعاون مع المنظمات والوكالات الإنسانية لضمان استجابة منسقة وشاملة .
- تبادل المعلومات والموارد لتلبية الاحتياجات المتعددة الأوجه للمشردين داخلياً .

بناء التمكين والقدرة على الصمود:

- تعزيز برامج التمكين وبناء القدرة على التكيف والصمود التي تركز على مواطن قوة لدى النازحين داخليا وقدراتهم .
 - دعم المبادرات التي تيسر الحلول التي تقودها المجتمعات المحلية واستراتيجيات الرعاية الذاتية .
- ومن خلال إدماج هذه الاعتبارات في النهج المستنير والواعي بالصدمة، يمكن لمقدمي الخدمات والمنظمات أن يتصدوا بشكل أفضل للتحديات الفريدة التي يواجهها النازحون داخليا وأن يكفلوا حصولهم على الدعم اللازم للانتعاش والقدرة على التكيف .

الفئات المهمشة الأخرى

يتضمن استخدام النهج الواعي والمستنير بالصدمة مع المجموعات المهمشة الأخرى من خلال التعرف على نقاط الضعف المتعددة الجوانب وتنفيذ أساليب شاملة وغير تمييزية. فيما يلي مبادئ توجيهية لكلا الموضوعين:

التعرف على نقاط الضعف والهشاشة المتقاطعة:

الوعي بالتداخل /التقاطعية

- الاعتراف بأن الأفراد ضمن الفئات المهمشة قد يواجهون أشكالاً متقاطعة من القمع على أساس عوامل مثل العرق ونوع الجنس والميل الجنسي والإعاقة والوضع الاجتماعي - الاقتصادي .
- إدراك الأثر التراكمي لأشكال التمييز المتعددة والتهميش على تجارب الصدمات .

الكفاءة الثقافية:

- تنمية الكفاءة الثقافية عن طريق فهم التحديات الفريدة التي يواجهها الأفراد من مختلف الخلفيات .
- النظر في نقاط التقاطع والتداخل بين الهويات الثقافية وتأثيرها على آليات التكيف والقدرة على التكيف والصمود .

دعم مخصص للهويات المهمشة:

- القيام بتدخلات مستنيرة بالصدمة لتلبية الاحتياجات الخاصة للأفراد ذوي الهويات المهمشة المتقاطعة .
- النظر في العوامل التاريخية والنُظمية التي تسهم في حدوث الصدمات داخل هؤلاء السكان .

اللغة الشاملة والممثلة:

- استخدام لغة شاملة تعترف بالهويات والخبرات المتنوعة وتحترمها .
- كفاءة أن تكون الموارد والتمثيلات شاملة وأن تعكس تنوع الفئات المهمشة .

النهج التعاوني:

- التعاون مع قادة المجتمعات المحلية والمؤثرين وممثلين المنظمات التي تمثل المجموعة المهمشة .
- إشراك أفراد من المجموعة في وضع وتنفيذ برامج وسياسات مستنيرة بشأن الصدمات .

النُهج الشمولي غير التمييزي :

الخدمات التي يمكن الحصول عليها:

- التأكد من أن الخدمات المستنيرة بالصدمة في متناول الأفراد ذوي الاحتياجات المختلفة، بما في ذلك الإعاقة الحركية، والإعاقات الحسية، والفروق اللغوية .
- إزالة الحواجز أمام الدخول والمشاركة من أجل تهيئة بيئة شاملة .

السياسات المناهضة للتمييز:

- تنفيذ وإنفاذ سياسات مناهضة التمييز داخل المنظمات ومؤسسات الخدمات .
- تدريب الموظفين على أهمية الممارسات والسلوكيات غير التمييزية .

الرعاية المستجيبة ثقافياً:

- توفير الرعاية المستجيبة ثقافياً والمراعية للخلفيات الثقافية الفريدة للأفراد داخل الفئات المهمشة .
- الاعتراف بالوصمة الثقافي المرتبط بالتماس المساعدة في حالة الصدمات والتصدي له .

البيئات المؤكدة للهويات:

- تهيئة بيئات تؤكد وتحترف بهويات متنوعة .
- تعزيز الشعور بالانتماء والقبول لمواجهة أثر التمييز المجتمعي .

التعليم والتدريب المستنير بالصدمة:

- توفير التعليم والتدريب المستمرين للموظفين بشأن العلاقة بين الصدمات والهويات المهمشة .
- تزويد الموظفين بالمهارات اللازمة لتوفير الرعاية الشاملة والحساسة .

التمكين والمناصرة:

- تمكين الأفراد داخل الفئات المهمشة من الدفاع عن حقوقهم واحتياجاتهم .
- دعم المبادرات التي تقودها المجتمعات المحلية والتي تعالج المسائل العامة التي تسهم في الصدمات.

التقييم والتحسين المستمران:

- إجراء تقييم منتظم لفعالية النهج المستنير بالصدمة في تلبية احتياجات الفئات المهمشة .
 - الحصول على التغذية الراجعة من الأفراد داخل المجموعة للاسترشاد بها في التحسين المستمر.
- ومن خلال إدماج هذه الاعتبارات في نهج مستنير وواعي بالصدمة، يمكن للمنظمات ومقدمي الخدمات أن يستحدثوا تدخلات أكثر شمولاً وتجاوباً تعترف بأوجه الضعف الفريدة للجماعات المهمشة .

الفصل 4:

عملية توثيق انتهاكات حقوق الإنسان

في إطار النهج الواعي بالصدمة، يتم إجراء عملية توثيق دقيقة في الميدان لانتهاكات حقوق الإنسان.

الإعداد للعمل الميداني في توثيق حقوق الإنسان

يعد الإعداد الفعال ضروري لإجراء العمل الميداني في مجال توثيق حقوق الإنسان. وتشمل الاعتبارات الرئيسية خلال مرحلة ما قبل العمل الميداني التدريب وبناء القدرات، وتنمية الوعي الثقافي، وضمان تنوع فرق العمل وتمثيلها .

التدريب وبناء القدرات:

تنفيذ برامج تدريبية هادفة تركز على النهج الواعي بالصدمة لتوثيق انتهاكات حقوق الإنسان. وينبغي أن يشمل التدريب فهم الأثر النفسي للصدمة، والاعتبارات الأخلاقية، وتقنيات إجراء المقابلات الفعالة. مع ضمان الشمولية في التدريب، وتلبية الاحتياجات المتنوعة، وتوفير الموارد للتعليم المستمر وتنمية المهارات. التعاون مع المهنيين من مختلف التخصصات، مثل علماء النفس والخبراء القانونيين، لوضع نهج تدريبي شامل .

تنمية الوعي الثقافي :

تقديم دورات تدريبية في مجال الكفاءة الثقافية لزيادة الوعي بين أعضاء الفريق. ويشمل ذلك فهم المعاني الثقافية الدقيقة والمعايير والحساسيات المحتملة المتصلة بالصدمة. وتتسم الكفاءة اللغوية بأهمية حاسمة؛ وضمان أن يكون أعضاء الأفرقة على دراية باللغات التي تتكلمها المجتمعات المحلية المتأثرة لتيسير الاتصال والتوثيق الفعالين.

ضمان تنوع الفريق وتمثيله :

تشكيل فريق متنوع يعكس التركيبة الثقافية والعرقية والديمغرافية للمجتمعات التي تخدمها. حيث أن وجهات النظر المتنوعة تعزز من فهم الخبرات المتنوعة وقدرتها على الاستجابة لها. كما يجب إشراك أعضاء الفريق الذين لديهم معارف وروابط محلية مع المجتمع المحلي من أجل تعزيز الثقة والابتعاد عن التعقيدات الثقافية على نحو فعال. هذا ويعد والتنوع بين الجنسين داخل الفريق لتلبية الاحتياجات والشواغل المحددة لمختلف الجنسين المتضررين من انتهاكات حقوق الإنسان .

وبمعالجة هذه الاعتبارات خلال مرحلة ما قبل العمل الميداني، يمكن للممارسين أن يعززوا فعالية الجهود المبذولة في مجال توثيق انتهاكات حقوق الإنسان وحساسيتها وسلامتها الأخلاقية. ففريق جيد الإعداد ومتنوع، مجهز بمنهجيات واعية بالصدمة وبالكفاءات الثقافية، يكون في وضع أفضل يتيح له توثيق انتهاكات حقوق الإنسان بكل احترام وفعالية والدعوة إلى العدالة والمساءلة .

بروتوكول العمل الميداني في توثيق حقوق الإنسان

ويتطلب العمل الميداني الفعال في مجال توثيق حقوق الإنسان اتباع نهج شامل يعطي الأولوية لبناء الثقة، وإجراء مقابلات مستنيرة بالصدمة، وممارسة الحساسية الثقافية، وكفالة تدابير السلامة لكل من الناجين وأعضاء فريق التوثيق.

إقامة علاقات: بناء الثقة أمر بالغ الأهمية في تسهيل تبادل الخبرات بين الأفراد المعنيين. فالإتصال الواضح بشأن الغرض من عملية التوثيق وكيفية استخدام المعلومات يساعد على تحقيق الشفافية والمصادقية. إن تمكين الناجين من خلال إشراكهم في عملية التوثيق، وشرح حقوقهم، والحصول على الموافقة المستنيرة يعزز الشعور بالملكية والقدرة.

المقابلات المستنيرة بالصدمة: ومن الضروري تهيئة بيئة آمنة ومريحة لإجراء المقابلات لكي يشعر الناجين والضحايا بالأمان والاحترام. ويسمح فهم المحفزات والحساسيات المحتملة ذات الصلة بالصدمات بخلق مساحة داعمة. إن اعتماد نهج متعاطف أثناء المقابلات يشجع الناجين على تبادل خبراتهم بالوتيرة التي تناسبهم، مما يعزز الشعور بالسيطرة والتحقق.

الحساسية الثقافية: إن احترام الممارسات والتقاليد الثقافية أمراً حيوياً لضمان كفاءة عملية التوثيق واحترامها من الناحية الثقافية. وينبغي تكييف المنهجيات بحيث تتماشى مع التفضيلات الثقافية، وينبغي أن تكون المعلومات متاحة باللغات التي يتحدث بها المجتمع المحلي. واستخدام المترجمين الشفويين عند الضرورة يعزز الاتصال ويكفل الشمولية.

تدابير السلامة: ومن الضروري إعطاء الأولوية لسلامة كل من الناجين وأعضاء فريق التوثيق طوال عملية العمل الميداني. ويساعد وضع بروتوكولات السلامة والأمان في حالة وجود تحديات غير متوقعة أو مخاطر أمنية على التخفيف من الضرر المحتمل. فالتأكيد على السرية وتنفيذ التدابير الرامية إلى حماية هوية الناجين وخصوصيتهم يعززان الثقة ويضمنان رفاهم.

وبالامتثال لهذه المبادئ أثناء العمل الميداني، يمكن للممارسين خلق بيئة تعزز الثقة والاحترام والسلامة للناجين، مع القيام في الوقت نفسه بإعداد وثائق أخلاقية وفعالة في مجال حقوق الإنسان. ومن خلال الاهتمام الدقيق ببناء العلاقات، وإجراء المقابلات المستنيرة عن الصدمات، والحساسية الثقافية، وتدابير السلامة، يتمسك الممارسون بكرامة وحقوق أولئك الذين يتبادلون خبراتهم ويسهمون في جهود الدعوة الهادفة لصالحهم.

اعتبارات ما بعد العمل الميداني في توثيق حقوق الإنسان

بعد العمل الميداني في مجال وثائق حقوق الإنسان، يجب اتخاذ عدة خطوات حاسمة لضمان رفاة أعضاء الفريق، وتحليل البيانات الأخلاقية، والتحسين المستمر للممارسات. وتعتبر اعتبارات ما بعد العمل الميداني هذه أساسية للحفاظ على سلامة عملية التوثيق والحفاظ على كرامة الناجين.

استخلاص المعلومات والدعم العاطفي:

تتسم جلسات استخلاص المعلومات بأهمية حاسمة بالنسبة لفريق التوثيق من أجل معالجة أي تحديات عاطفية يواجهونها أثناء العمل الميداني. وتتيح هذه الجلسات حيزاً آمناً لأعضاء الفريق ليتبادلوا خبراتهم ويعالجوا المشاعر الصعبة ويلتمسوا الدعم من الزملاء. وبالإضافة إلى ذلك، لا بد من ضمان الحصول على خدمات الصحة العقلية وخدمات الدعم لأعضاء الفريق الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المساعدة في التعامل مع استجاباتهم العاطفية.

تحليل البيانات وإعداد التقارير:

عند تحليل البيانات التي جُمعت، من الضروري تطبيق المبادئ المستنيرة والواعية بالصدمات لتجنب إعادة تعرّض الناجين للصدمات. وينطوي ذلك على النظر بعناية في الأثر المحتمل لتقاسم النتائج على الناجين وعلى المجتمع ككل. وعند إعداد التقارير يجب أن مراعاة الممارسات الأخلاقية المتعلقة بكرامة الناجين ورفاههم، مع الامتناع عن الإثارة أو الوصم.

التغذية الراجعة والتحسين المستمر:

إن إنشاء آليات لجمع التغذية الراجعة من الناجين بشأن عملية التوثيق أمر بالغ الأهمية لضمان الاستماع إلى أصواتهم واحترامها. وينبغي استخدام هذه التغذية الراجعة لإرشاد وتحسين ممارسات التوثيق في المستقبل، وتعزيز ثقافة الاستجابة والمساءلة داخل فريق الوثائق. ويعد التعلم المستمر أمراً أساسياً لكي يواصل الفريق إطلاعه على أفضل الممارسات ويدمج في عمله النهج المستنيرة بالصدمة النفسية. ويأدرج هذه الاعتبارات في عملية التوثيق، يمكن للممارسين أن يكفلوا توثيق انتهاكات حقوق الإنسان بطريقة مستنيرة بالصدمة. ولا يحترم هذا النهج كرامة الناجين ورفاههم فحسب، بل يسهم أيضاً في جهود الدعوة الأخلاقية والفعالة لصالحهم. ويمكن لفريق التوثيق، من خلال التفكير والدعم والتحسين المستمرين، أن يفي بالتزامه بدعم حقوق الإنسان وتعزيز العدالة للمتضررين من الانتهاكات.

التعامل مع الضحايا والناجين

يعتبر التعامل مع الضحايا والناجين من الصدمات بطريقة مستنيرة جانباً حاسماً من جوانب احترام رفاههم وكرامتهم. ويوضح هذا البروتوكول أهم المبادئ الرئيسية التي يسترشد بها الممارسون في تهيئة بيئة داعمة مع العمل في الوقت نفسه مع الضحايا/الناجين.

- **الموافقة المستنيرة والمشاركة الطوعية:** يعتبر التواصل الشفاف أمراً أساسياً، بما يكفل فهم الضحايا والناجين للغرض من المشاركة والأثر المحتمل لها. كما أن التأكيد على المشاركة الطوعية وعملية أخذ الموافقة المستنيرة لهو تأكيد على استقلالية المشاركين وحقهم في الإنسحاب دون أن يترتب عليهم أي آثار.
- **تقييم الصدمات واحتياجات الصحة النفسية:** تتيح الفحوص الحساسة للممارسين فهم تاريخ الصدمات واحتياجات الصحة النفسية. وإن تكييف استراتيجيات المشاركة وفقاً للتفضيلات الفردية ومراعاة العوامل الثقافية أثناء التقييم يكفل اتباع نهج فردي قائم على الاحترام.
- **ضمان السرية والخصوصية:** من الأهمية بمكان الوضوح في عملية التواصل واحترام الخصوصية والتقيد بمعايير السرية. فتفسير الحدود القانونية أو الأخلاقية للسرية وتنفيذ ممارسات مأمونة لمعالجة البيانات يحافظان على الثقة والخصوصية.
- **التواصل المستنير بالصدمة:** استخدام اللغات وأساليب الاتصال التي تعطي الأولوية للحساسية والتعاطف تعزز من البيئة الداعمة. وينبغي للممارسين أن يضعوا في اعتبارهم العبارات غير اللفظية ولغة الجسم، مع الاعتراف بالطبقات الأعمق للاتصال.
- **التمكين والاستقلالية:** إن إشراك الضحايا والناجين في عمليات صنع القرار واحترام استقلاليتهم يمكّنهم في رحلتهم للتعافي. ويسمح الاعتراف بوكالة تلك الوكالات بالمشاركة والاختيار الهادفين.
- **تخطيط الأزمات:** وإعداد خطة للتدخل في الأزمات يُعد الممارسين لتقديم الدعم الفوري في حالة حدوث ضائقة نفسية. ووجود آليات تكفل التدخل والمتابعة في الوقت المناسب.
- **الكفاءة الثقافية:** إن تعزيز الكفاءة الثقافية لدى الموظفين المشاركين يساعد في التعرف على التجارب ووجهات النظر الأخرى، مما يعزز لديهم احترام المعايير والممارسات الثقافية الفهم ويعزز الشمولية.

وبالامتثال لهذه المبادئ، يهيئ الممارسون بيئة تعطي الأولوية لاستقلال ورفاهية الضحايا والناجين. ومن شأن اتباع نهج مستنير وواعي بالصدمة إزاء المشاركة أن يعزز الثقة والاحترام والتمكين، مما ييسر القيام برحلة تعاونية وداعمة نحو التعافي والتعافي. ومن خلال الحساسية والتعاطف والكفاءة الثقافية، يتمسك الممارسون بكرامة الضحايا والناجين مع التشجيع في الوقت نفسه على إيجاد حيز آمن وشامل للمشاركة.

جمع الشهادات والأدلة

يشكل جمع الشهادات والأدلة في إطار النهج المستنير بالصدمة جانبا أساسياً من جوانب الحفاظ على سلامة ونزاهة العملية مع الحفاظ على رفاهية الضحايا والناجين. ويوضح هذا البروتوكول أبرز الاعتبارات الرئيسية الحاسمة لهذه المرحلة، مع التركيز على التعاطف، والمعايير الأخلاقية، وحساسية الصدمات .

- **تقنيات إجراء المقابلات والاستفسارات المستنيرة بالصدمة:** إن بدء المقابلات مع التعاطف يحدد أسلوب النهج الواعي والمستنير بالصدمة، مع الاعتراف بالطابع الحساس للمواضيع التي ستناقش. ومن الأهمية بمكان بناء الثقة مع الضحايا والناجين قبل الخوض في التفاصيل الحساسة، باستخدام لغة مطمئنهم بشأن السرية والغرض. وينطوي استخدام تقنيات الاستجواب المستنيرة بالصدمة على استخدام أسئلة مفتوحة واحترام وتيرة الورثة، والسماح بفترات الاستراحة والتوقف المؤقت حسب الحاجة .
- **الاعتبارات الأخلاقية والتجُّب التعرض للإيذاء:** إن استمرار الموافقة المستنيرة طوال عملية جمع الأدلة يعزز المعايير الأخلاقية، بما يكفل فهم الضحايا والناجين للآثار المترتبة على شهاداتهم. وينطوي التقليل إلى أدنى حد من إعادة الإيذاء على تجنب الاستجواب العدواني وتهيئة بيئة واعية ومستنير بالصدمة أثناء جمع الأدلة. ومن الضروري التأكيد على تقديم الدعم والإحالة الفوريين لخدمات الصحة العقلية الالتزام برفاه الناجين.
- **اختبار الطب الشرعي وحفظ الأدلة:** إن دمج الممارسات المستنيرة بالصدمة في فحوص الطب الشرعي يعطي الأولوية لراحة الناجين واستقلالهم واختيارهم. ويحافظ الحصول على الموافقة المستنيرة قبل اتخاذ الإجراءات وتنفيذ بروتوكولات آمنة لجمع الأدلة والحفاظ عليها على سلامة العملية. وتقر تقنيات التحليل عن طريق المعلومات عن الصدمات بأثر الصدمة على الاستدراج والاتساق، وتمارس الحساسية والتعاطف أثناء التقييم. ويكفل التعاون مع الضحايا والناجين طوال عملية التحقق احترام وجهات نظرهم والنظر فيها. ويحمي التمسك بالمعايير الأخلاقية في التعامل مع المعلومات سرية وخصوصية الضحايا والناجين. ويكفل التدريب المستمر للمحللين وفرق التحقق المواءمة مع أفضل الممارسات والمنهجيات الناشئة. فالامتثال لمعايير الامتثال القانونية والأخلاقية يعزز مصداقية وموثوقية الجهود المبذولة في مجال توثيق حقوق الإنسان .
- **إيداع هذه الاعتبارات،** يمكن تحليل المعلومات والتحقق منها بطريقة دقيقة وأخلاقية ومستنيرة بالصدمة، مع إعادة تأكيد الالتزام بإعطاء الأولوية للرفاه والنزاهة في وثائق حقوق الإنسان. والتعاطف والمعايير الأخلاقية وحساسية الصدمات هي بمثابة مبادئ توجيهية، وتمكين الناجين وتعزيز المصداقية في السعي إلى تحقيق العدالة والمساءلة .

التوثيق وإعداد التقارير

يعد التوثيق وإعداد التقارير ركيزتين حيويتين في دعم حقوق الإنسان وتعزيز المساءلة، ولا سيما في إطار واعي ومستنير بالصدمة. وفيما يلي أبرز الاعتبارات الحاسمة التي تنطوي عليها مرحلة التوثيق والتقصي لانتهاكات حقوق الإنسان ، مع التشديد على أهمية الوضوح ومشاركة أصحاب المصلحة واستراتيجيات الحشد والتأييد والحساسية للصدمة .

- **إعداد تقارير شاملة يمكن الوصول إليها:** تعد التقارير الشاملة التي يمكن الوصول إليها ضرورية للإبلاغ الفعال عن انتهاكات حقوق الإنسان. ويكفل استخدام لغة واضحة وموجزة أن تكون التقارير مفهومة لجمهور واسع، مع تجنب المصطلحات غير الضرورية. كما أن

الوسائل المرئية، مثل الرسوم البيانية والرسوم البيانية، تعزز الفهم والمشاركة، مما يجعل الحصول على المعلومات أيسر. وتسلم اللغة المستخدمة التي يُستدل منها على الصدمات بالأثر العاطفي للانتهاكات الموثقة، مما يعكس فهما أعمق لتجارب الناجين.

- **تبادل النتائج مع أصحاب المصلحة ذوي الصلة:** يعتبر إشراك أصحاب المصلحة ذوي الصلة أمراً بالغ الأهمية في ضمان تأثير الأدلة الموثقة. وإيلاء الأولوية لمشاركة الضحايا لا يُثبت تجاربهم فحسب، بل يكفل أيضاً تمثيل أصواتهم تمثيلاً حقيقياً. ويسر تبادل التقارير مع الوكالات الحكومية والسلطات والمنظمات غير الحكومية التعاون وحشد الدعم لمعالجة قضايا حقوق الإنسان. ويؤدي التعاون مع مجموعات الدعوة إلى توسيع نطاق نشر النتائج وتعزيز جهود الدعوة .
 - **استراتيجيات الحشد والمناصرة المستندة إلى الأدلة الموثقة:** تساعد استراتيجيات الحشد والمناصرة القائمة على الأدلة الموثقة في إحداث تغييرات هادفة وإيجابية. حيث يؤدي صياغة وتوجيه الرسائل الاستراتيجية على أساس الأدلة إلى زيادة الوعي بقضايا حقوق الإنسان وحشد الدعم العام لها. وتؤدي مشاركة وسائل الإعلام إلى توسيع نطاق الأدلة الموثقة، مما يزيد من أثرها ويعزز الخطاب العام. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الدعوة إلى إجراء تغييرات في السياسات وإجراء إصلاحات قانونية تعالج المسائل العامة، وتحفز على التغيير الممنهج.
 - **اعتبارات إضافية:** يولي النهج الواعي والمستنير بالصدمة أولوية لرفاه الضحايا والناجين، والتقليل إلى أدنى حد من خطر إعادة الصدمات وتوفير آليات الدعم للمتضررين. ويؤكد وضع الوثائق في إطار المعايير الدولية لحقوق الإنسان على خطورة الانتهاكات ويشدد على ضرورة المساءلة. كما أن ضمان أمن تخزين الوثائق وتوفير ضمانات احتياطية ضد فقدانها أو التلاعب بها، مع الحفاظ على سلامة الأدلة. ويتيح إنشاء آليات للتغذية الراجعة لأصحاب المصلحة الإسهام بآراء ثابتة وتصحيح الأخطاء، مما يعزز مصداقية الوثائق ودقتها. ويؤدي بناء القدرات داخل المجتمعات المحلية إلى تمكينها من التعامل مع الأدلة الموثقة واستخدامها بفعالية، مما يعزز الدعوة الشعبية والتغيير الذي يحركه المجتمع المحلي .
- إن إدماج هذه الاعتبارات في عملية التوثيق والإبلاغ يحولها إلى أداة قوية للدفاع عن حقوق الإنسان، وتعزيز المساءلة، وحفز التغيير الاجتماعي الإيجابي. ومن خلال تركيز أصوات الناجين، وإشراك أصحاب المصلحة، والاستفادة من استراتيجيات الدعوة القائمة على الأدلة، نعزز التزامنا الجماعي بدعم حقوق الإنسان وإيجاد عالم أكثر عدلاً وإنصافاً .

حماية ودعم الضحايا والناجين

عند معالجة مسألة حماية الضحايا/الناجين من الصدمات وتقديم الدعم لهم في إطار قائم على المعلومات المتعلقة بالصدمات النفسية، فإن اتخاذ تدابير فورية أمر بالغ الأهمية لضمان السلامة، وتوفير الخدمات الأساسية، وتمكين الأفراد من الإبحار في أعقاب الصدمات. ويتطرق هذا البروتوكول إلى التدابير الرئيسية للحماية والدعم الفوريين، مع التشديد على أهمية اتباع نهج يستند إلى الصدمات في ضمان رفاه الضحايا/الناجين .

تدابير الحماية الفورية :

- **نظام الإحالة والدعم في حالات الطوارئ :** ومن الأهمية بمكان إنشاء نظم قوية للإحالة في حالات الطوارئ من أجل تقديم المساعدة في الوقت المناسب للضحايا والناجين. ويشمل ذلك إنشاء خطوط هاتفية ساخنة وخطوط هاتفية للمساعدة تتيح الوصول الفوري إلى الدعم والموارد. وتضطلع فرق التدخل في الأزمات، المدربة على تقديم المساعدة والإحالات في الموقع، بدور حيوي في تلبية الاحتياجات العاجلة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تيسير الحصول على المساعدة الطبية وخدمات الرعاية الصحية يكفل حصول الضحايا على الرعاية الضرورية خلال اللحظات الحرجة .

- **تخطيط سلامة المأوى:** لا بد من تهيئة بيئة آمنة ومأمونة للضحايا من أجل إعادة بناء حياتهم. وتوفر خيارات المأوى المؤقت للجوء إليه، مما يوفر للأفراد شعوراً بالأمان في الأوقات العصيبة. ويمكن التخطيط التعاوني لسلامة الضحايا من المخاطر المحتملة ووضع استراتيجيات شخصية للتخفيف من حدتها. وعلاوة على ذلك، فإن ترتيب النقل إلى الملاجئ أو الأماكن الآمنة يكفل للأفراد إمكانية الوصول إلى هذه الموارد الأساسية دون المساس بسلامتهم.
- **المساعدة القانونية وأوامر الحماية:** يعد الحصول على خدمات المساعدة القانونية أساسي لتمكين الضحايا من فهم حقوقهم والتمسك سبل الانتصاف القانونية. ويؤدي تقديم التوجيه والدعم في الحصول على أوامر الحماية والأوامر الاحترازية إلى تعزيز سلامة وأمن الأفراد الذين يواجهون تهديدات أو عنف. ويكفل دعم الدعوة في جميع العمليات القانونية أن يكون الضحايا والناجون على علم بالإجراءات القانونية المعقدة وأن يكونوا مدعومين ومجهزين للسير فيها.
- **الاستنتاج:** وفي الختام، فإن تدابير الحماية والدعم الفورية تشكل عناصر محورية في النهج الواعي والمستنير بالصدمة إزاء حماية الضحايا والناجين. ومن خلال إعطاء الأولوية للإحالات في حالات الطوارئ، والمأوى، والمساعدة القانونية، ودعم المناصرة، نشئ نظاماً بيئياً داعماً يمكن الأفراد من استعادة الثقة، وإعادة بناء حياتهم، والشروع في الرحلة نحو التعافي والإنعاش. وإننا إذ نؤيد مبادئ السلامة والكرامة والتمكين، نؤكد من جديد التزامنا بتعزيز البيئات التي تكفل رفاه الضحايا والناجين وتعزز من قدرتهم على الصمود في وجه الشدائد.

الدعم النفسي والاجتماعي

يعد الدعم النفسي - الاجتماعي أمراً محورياً في تعزيز قدرة الأفراد المتضررين من الصدمات على التكيف وتيسير شفائهم. وعند العمل في إطار نهج واعي ومستنير بالصدمة، يمكن لعدة استراتيجيات رئيسية أن تزيد إلى أقصى حد من فعالية خدمات الدعم النفسي والاجتماعي وشموليتها.

- **الاستشارات وخدمات الصحة النفسية:** يجب أن تراعي الاستشارات وخدمات الصحة النفسية النهج الواعي والمستنير بالصدمة لكي تلبي الاحتياجات والتجارب المتنوعة لكل فرد. وباستخدام أساليب التدخل القائمة على الأدلة، يمكن للعاملين في مجال الصحة النفسية أن يتعاملوا بفعالية مع الآثار النفسية المعقدة المترتبة على الصدمات. ومن الأهمية بمكان الحصول على خدمات الصحة النفسية، مما يستلزم إجراء تقييمات في الوقت المناسب وبذل جهود تعاونية مع الأخصائيين في التدخلات التي تركز على الصدمات. وعلاوة على ذلك، فإن اعتماد نهج كلي إزاء الصحة النفسية يكفل معالجة أعراض الصدمات معالجة شاملة، بينما تعزز تقنيات الوعي والاسترخاء التنظيم العاطفي والرفاه العام.
- **التدخلات المبنية على المجتمع ومجموعات الدعم:** توفر فرق دعم الأقران فرصاً قيّمة للأفراد للتواصل وتبادل الخبرات وتعزيز الدعم المتبادل. ومن خلال إدماج المبادئ المستنيرة بالصدمات في سياقات المجموعات، تصبح هذه الأماكن ملاذات آمنة تثبت تجارب الناجين وتعزز الشفاء. وتعمل التدخلات المجتمعية، بما في ذلك ورش العمل وحملات التوعية، على مكافحة العزلة التي كثيراً ما يعاني منها الناجون من الصدمات وإشاعة الشعور بالانتماء والمجتمع. وتعد الكفاءة الثقافية ضرورية في هذه المساعي، لأنها تكفل أن تكون التدخلات حساسة لمختلف الخلفيات والنظم العقائدية، مما يعزز من أهميتها وفعاليتها.
- **اعتبارات إضافية:** إن استمرارية الرعاية أمر أساسي لاستمرار الدعم النفسي - الاجتماعي، مع التسليم بأن التعافي عملية مستمرة وغالبا ما تكون غير خطية. وبإنشاء آليات للدعم المستمر وعقد دورات للمتابعة، يمكن لمقدمي الخدمات رصد التقدم المحرز وتلبية الاحتياجات الناشئة بشكل استباقي. ويمكن اعتماد نهج قائم على نقاط القوة للأفراد من خلال الاعتراف بمرورهم وقدرتهم على النمو، وبالتالي تعزيز الفعالية الذاتية في عملية الانتعاش. كما أن تدريب المهنيين العاملين في الميدان عن طريق الاستشارة بالصدمات يعزز فهمهم لأثر الصدمات ويشدد على أهمية تهيئة بيئات آمنة وداعمة للناجين.

وبالإضافة إلى الدعم النفسي الاجتماعي، تؤدي خدمات الدعوة دوراً حيوياً في دعم الناجين في جميع مراحل العمليات الطبية، وتقديم الدعم العاطفي وتيسير التواصل مع المهنيين العاملين في مجال الرعاية الصحية. التأكيد على أن حقوق الناجين تكفل السرية والخصوصية، وتعزيز الثقة في التفاعلات الطبية. ويكفل إنشاء سلسلة متواصلة من الرعاية حصول الناجين على الدعم الطبي المستمر ورعاية المتابعة، وتلبية الاحتياجات الصحية الطويلة الأجل وتعزيز الرفاه الكلي. وتؤدي مبادرات التثقيف والتوعية إلى زيادة الوعي بتقاطع الصدمات والصحة البدنية، مع تعزيز المناهج المستنيرة لتقديم الرعاية الصحية .

المساعدة القانونية والعدالة

وفي مجال المساعدة القانونية وخدمات العدالة، يكتسي إدماج النهج المستنيرة بالصدمات أهمية قصوى، ولا سيما فيما يتعلق بجوانب مثل التمثيل القانوني، والوصول إلى العدالة، وحماية الشهود، والسرية. وتوضّح هذه المقالة المبادئ التوجيهية والاعتبارات البالغة الأهمية اللازمة لدمج الممارسات المستنيرة بالصدمات في خدمات المساعدة القانونية والعدالة .

- **التمثيل القانوني والوصول إلى العدالة:** ويؤدي المهنيون القانونيون المستنرون بالصدمات دوراً محورياً في ضمان حصول الناجين على تمثيل قانوني حساس ومتعاطف وسريع الاستجابة. ومن خلال تزويد المهنيين القانونيين بالتدريب الشامل على فهم أثر الصدمات على الناجين، يمكن للمنظمات أن تعطي الأولوية لرفاه واحتياجات من تخدمهم. كما أن الحصول على المعلومات القانونية أمر حيوي بنفس القدر؛ إذ يجب أن تكون لدى الناجين تفاصيل واضحة ومفهومة عن الإجراءات القانونية وحقوقهم والخدمات المتاحة لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن خياراتهم القانونية. فالتمكن والاختيار مذهباً أساسياً؛ وينبغي أن يشارك الناجون مشاركة نشطة في عمليات صنع القرار المتعلقة بالإجراءات القانونية، وينبغي احترام استقلالهم وتحديد أولوياتهم .
- **حماية الشهود والسرية:** لا بد من وضع برامج شاملة لحماية الشهود لإعطاء الأولوية لسلامة الناجين ورفاههم. ويكفل التعاون مع أجهزة إنفاذ القانون والوكالات ذات الصلة تنفيذ تدابير فعالة لحماية الشهود. وبالإضافة إلى ذلك، يجب وضع بروتوكولات سرية صارمة لحماية هويات الناجين ومعلوماتهم. فالاتصال الواضح بتدابير سرية يوفر طمأنة للناجين فيما يتعلق بحقوقهم في الخصوصية. وينبغي أن تُنظّم الإجراءات القانونية من خلال عدسة قائمة على الصدمات، مع التقليل إلى أدنى حد من إعادة الصدمات أثناء الإدلاء بالشهادات، وتوفير المرونة والدعم للناجين أثناء مثلهم أمام المحكمة للتخفيف من الآثار المحتملة على صحتهم العقلية .
- **اعتبارات إضافية:** التعاون مع مقدمي خدمات الدعم الأخرى ضروري لتوفير مساعدة شاملة للناجين. وذلك من خلال تعزيز الشراكات بين المهنيين القانونيين وخدمات الدعم مثل المستشارين والمحامين، ويمكن لنهج منسق أن يعالج الاحتياجات القانونية والعاطفية على حد سواء. ويجب تعزيز الحساسية الثقافية في إطار الإجراءات القانونية للاعتراف بمختلف الخلفيات واحترامها، مع توفير مترجمين شفويين ومساعدة قانونية ذات كفاءة ثقافية لتعزيز إمكانية الوصول. والتثقيف في مجال الحقوق القانونية أمر بالغ الأهمية؛ ويمكن لبرامج التوعية والتثقيف أن تُطلع الناجين على حقوقهم وخياراتهم القانونية مع التصدي للعقبات التي تحول دون الوصول إلى العدالة مثل اللغة أو محو الأمية أو الاختلافات الثقافية. ويكفل التواصل المستمر بين الممثلين القانونيين والناجين الشفافية ويبقي الناجين على علم بالتقدم المحرز في الإجراءات القانونية .

ويسهم إدماج المبادئ المستنيرة بالصدمات في المساعدة القانونية وخدمات العدالة في إيجاد نظام قانوني يحترم تجارب الناجين، ويعطي الأولوية لرفاههم، ويسير سعيهم إلى تحقيق العدالة. وبالامتثال لهذه المبادئ التوجيهية، يضطلع المهنيون القانونيون والمنظمات القانونية بدور محوري في تهيئة بيئة قانونية تتسم بالحساسية والمساندة والتمكين للناجين من الحياة، وتكشف تعقيدات النظام القانوني .

الفصل 5: المتابعة والتقييم

يطلب قياس مدى فعالية استخدام ومراعاة الرعاية المستنيرة بالصدمة في تنفيذ الأنشطة اختيار مؤشرات تعكس المبادئ والأهداف الأساسية للرعاية الواعية بالصدمة، مع إبراز التغيرات في الثقافة التنظيمية وممارسات الموظفين ونتائج العملاء. وفيما يلي العديد من المؤشرات التي ينبغي مراعاتها :

- 1- الاستبيانات المرتبطة برضا المستفيدين:
 - تطوير دراسات استقصائية لجمع معلومات حول انطباعات العملاء عن الخدمات المقدمة وكيفية التفاعل والتواصل معهم.
 - إدراج أسئلة عن الشعور بالأمان والاحترام والتمكين أثناء تعاملهم مع الموظفين .
 - قياس التغيرات المرتبطة بالرضا العام مع مرور الوقت .
 - 2- معدلات المشاركة في تدريب الموظفين:
 - تتبع النسبة المئوية للموظفين الذين يشاركون في دورات وحلقات عمل تدريبية في مجال الرعاية المستنيرة والواعية بالصدمة .
 - رصد تواتر ومستوى المشاركة في فرص التدريب الجارية المتصلة بالممارسات المستنيرة بالصدمة .
 - 3- تقارير الحوادث المتعلقة بإعادة الصدمة:
 - تسجيل عدد وطبيعة الحوادث التي يبلغ عنها العملاء أو الموظفون المرتبطة بإعادة استرجاع الصدمات .
 - تحليل الاتجاهات لتحديد المجالات التي يمكن تحسينها في ممارسات الموظفين أو السياسات التنظيمية.
 - 4- تقييمات حول معرفة وكفاءة الموظفين:
 - إجراء تقييمات قبل التدريب وبعده لقياس التغيرات في معارف الموظفين وكفاءاتهم المتصلة بالممارسات المستنيرة بالصدمة .
 - استخدام أدوات أو دراسات استقصائية موحدة لتقييم فهم الموظفين لمبادئ الرعاية المستنيرة بالصدمة وقدرتهم على تطبيقها في عملهم .
 - 5- الالتزام بمبادئ الرعاية المستنيرة بالصدمة في السياسات والإجراءات:
 - استعراض السياسات والإجراءات التنظيمية لتقييم مدى انعكاسها للمبادئ التي تستند إلى الصدمات .
 - تتبع وضع وتنفيذ سياسات أو تنقيحات جديدة تتماشى مع النهج المستنير بالصدمة.
 - 6- معدلات الاحتراق المهني لدى الموظفين وتدويرهم:
 - تتبع مستويات الاحتراق المهني والتدوير الوظيفي لدى الموظفين كأحد أسباب الاجهاد النفسي الوظيفي والعمل على تحسين حالة الرفاه النفسي عند الموظفين.
 - الحد من حالات الاحتراق المهني والدوران عن طريق التشجيع على تهيئة بيئة عمل داعمة وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية للموظفين .
 - 7- التغذية الراجعة من المستفيدين وأصحاب المصلحة :
 - إعراب العملاء والموظفين وغيرهم من أصحاب المصلحة عن آرائهم بشأن التزام المنظمة بالرعاية المستنيرة بالصدمة النفسية .
 - استخدام المجموعات البؤرية المركزة، والاستقصاءات والأسئلة المفتوحة لجمع بيانات نوعية حول مدى توظيف النهج الواعي والمستنير بالصدمة، وتعميمه كجزء من ثقافة وممارسات المؤسسة التنظيمية.
- ويمكن للمنظمات، من خلال تتبع هذه المؤشرات على مر الزمن وتحليل الاتجاهات، أن تقيّم فعالية إدماج النهج الواعي بالصدمة في أنشطتها وأن تحدد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من التحسين .

الفصل 6: الخلاصة

الالتزام من جديد بنهج إبلاغ عن الصدمات :

يتحتم، في ختام هذه السياسة أو البروتوكول، إعادة تأكيد على الالتزام الثابت باتباع النهج الواعي والمستنير بالصدمة خلال العمل في سياق حقوق الإنسان. ويدل هذا الالتزام على الاعتراف بالأثر الكبير للصدمات على الأفراد، وكذلك التفاني في إقامة علاقة مع المستفيدين تتسم بالتعاطف والتفاهم والتمكين .

الاتصال والتدريب:

- التشديد على أهمية الاتصال والتدريب المستمرين لضمان أن يظل جميع أصحاب المصلحة على علم بالممارسات المستنيرة بالصدمات وقادرين عليها .
- تشجيع الالتزام المشترك بتهيئة بيئات تعطي الأولوية لسلامة جميع الأفراد وكرامتهم واحترامهم .

الثقافة التنظيمية:

- تضمين المبادئ المستنيرة بالصدمة في الثقافة التنظيمية للمنظمة، مع التشديد على إدماجها في الممارسات اليومية وعمليات صنع القرار والتفاعلات داخل وخارج المنظمة.

تدابير الحماية الشاملة:

- التأكيد على أهمية تدابير الحماية الفورية، بما في ذلك الإحالات الطارئة، والمأوى، والمساعدة القانونية، لضمان سلامة ورفاهية الضحايا والناجين .
- إبراز أهمية الدعم النفسي والاجتماعي، والمساعدة الطبية، والتمثيل القانوني بوصفها عناصر أساسية لا تتجزأ من حماية الضحايا والناجين .

التمكين والمنظمة:

- تأكيد الالتزام بتمكين الضحايا والناجين من خلال احترام قدراتهم وامكانياتهم وإشراكهم في عمليات صنع القرار المتعلقة بحمايتهم ودعمهم .

المراجعة والتحديثات المستمرة للسياسات في المنظمة

الاستجابة السريعة:

- التشديد على الطبيعة التفاعلية للممارسات المستنيرة بالصدمات والحاجة إلى إجراء مراجعة مستمرة للتكيف مع المعارف الناشئة، وأفضل الممارسات، والاحتياجات المجتمعية المتطورة.
- تشجيع ثقافة الانفتاح على التغذية الراجعة، وكفالة أن تظل السياسة/البروتوكول متجاوبة وفعالة بمرور الوقت.

إدماج الدروس المستفادة:

- التأكيد على قيمة دمج الدروس المستفادة من الميدان والبحوث ودورات التغذية الراجعة في تكرارات لاحقة للسياسة/البروتوكول.
- وضع جدول زمني منتظم للاستعراض، يشارك فيه أصحاب المصلحة والخبراء الرئيسيون للمساهمة في عملية التنقيح.

إمكانية الوصول والشفافية:

- الالتزام بالحفاظ على الشفافية في عملية المراجعة ، وإتاحة المعلومات لجميع أصحاب المصلحة.
- كفاءة الإبلاغ الواضح عن أي تحديثات أو تنقيحات من أجل تعزيز التفاهم والالتزام.

وفي الختام، فإن الالتزام باتباع النهج الواعي والمستنير بالصدمة أمر يتسم بالحيوية والتفاعلية ويتطلب استمرار التفاني واليقظة والالتزام بالتعلم والتحسين. ومن خلال إعطاء الأولوية لحماية الضحايا والناجين وتبني القدرة على التكيف ، وبذلك تكون السياسة/البروتوكول بمثابة وثيقة حية تعكس التزام المنظمة الثابت بتعزيز التعافي، والقدرة على التكيف، والتمكين في مواجهة الصدمات.

ملحق 1: بطاقة مرجعية سريعة للنهج الواعي للصددمات

- 1- السلامة أولاً:
 - إنشاء بيئات آمنة مادياً وعاطفياً.
 - تعزيز الثقة والقدرة على التنبؤ في التفاعلات.
 - 2- فهم الصدمة:
 - الاعتراف بانتشار الصدمات وأثرها على كافة الأصعدة.
 - فهم آثار الصدمات على السلوك وآليات التكيف.
 - 3- تجنب إعادة الصدمة النفسية:
 - مراعاة اللغة والنبرة.
 - احترام الحدود والمساحة الشخصية.
 - 4- التمكين والاختيار:
 - عرض الخيارات المطروحة كلما أمكن ذلك.
 - التحقق من مواطن قوة الأفراد واستقلالهم الذاتي.
 - 5- الحساسية الثقافية:
 - احترام الاختلافات والخلفيات الثقافية.
 - تكييف الأساليب والطرق لكي تكون شاملة وحساسة.
 - 6- التعاون والدعم:
 - تعزيز التعاون فيما بين أعضاء الفريق.
 - توفير الموارد والإحالة لدعم إضافي.
 - 7- الرعاية الذاتية:
 - إعطاء الأولوية للرعاية الذاتية للأفراد والموظفين على حد سواء.
 - التشجيع على استخلاص المعلومات والتفكير بصورة منتظمة.
 - 8- التعلم المستمر:
 - الاطلاع الدائم على الأبحاث الحديثة المتعلقة بالصدمة النفسية وأفضل الممارسات.
 - المشاركة في التدريب وفرص التعليم.
 - 9- اللغة المستنيرة بالصدمة:
 - استخدام لغة الأشخاص المستفيدين الأولى.
 - تجنب استخدام لغة وصمية.
 - 10- المشاركة المجتمعية:
 - التعامل مع شركاء المجتمع المحلي وموارده.
 - الدعوة إلى السياسات والممارسات المستنيرة بالصددمات.
- وللحصول على مزيد من التوجيه والموارد المفصلة، يرجى الرجوع إلى المواد التدريبية والأدبيات المهنية المستنيرة بالصددمات.

ملحق 2: قائمة شطب وتدقيق

1. فهم الصدمة :
 - هل تم تدريب الموظفين على مدى انتشار الصدمات وأثرها؟
 - هل يفهم الموظفون الصلة بين الصدمة والسلوك ؟
 - هل الموارد متاحة لتثقيف الموظفين والمستفيدين بشأن الصدمات النفسية؟
2. السلامة والثقة:
 - هل وضعت تدابير للسلامة المادية والعاطفية في البيئة؟
 - هل يوجد بروتوكول لمعالجة الشواغل المتعلقة بالسلامة والدوافع المؤدية إليها؟
 - هل يتم تدريب الموظفين على تعزيز الثقة والقدرة على التنبؤ في التفاعلات؟
3. التمكين والاختيار:
 - هل تتاح للمستفيدين فرص الاختيار بشأن معاملتهم وبيئتهم؟
 - هل يُشجّع الأفراد على التعبير عن أفضليتهم وشواغلهم؟
 - هل يُحترم الاستقلال الذاتي في عمليات صنع القرار؟
4. الحساسية الثقافية :
 - هل يتم تدريب الموظفين للتعرف على الاختلافات والخلفيات الثقافية واحترامها؟
 - هل الخدمات والمواد المقدمة بلغات متاحة لمختلف فئات السكان؟
 - هل المنظمة ملتزمة بالتواضع الثقافي والتعلم المستمر؟
5. تجنب إعادة استرجاع الصدمات النفسية:
 - هل تستخدم اللغة المستنيرة بالصدمات في جميع الاتصالات والتفاعلات؟
 - هل تُحترم الحدود والحيز الشخصي في جميع الأوقات؟
 - هل الموظفون على دراية بالمحفزات المحتملة لاسترجاع الصدمة وهل هم مجهزون للاستجابة على النحو المناسب؟
6. التعاون والدعم:
 - هل يوجد تعاون فيما بين الموظفين ومع الشركاء الخارجيين؟
 - هل الموارد والإحالات متاحة بسهولة لخدمات الدعم الإضافية؟

• هل تعزز المنظمة شعورا بالجماعة والانتماء؟

7. الرعاية الذاتية والقدرة على التكيف:

• هل يتم تشجيع الموظفين على إعطاء الأولوية للرعاية الذاتية والرفاه؟

• هل يوجد نظام للتفريغ النفسي و التأمل المنتظمين؟

• هل تشجع المنظمة أنشطة وممارسات بناء القدرة على التكيف؟

8. التعلم والتطور المستمر:

• هل هناك التزام بالتدريب والتثقيف المستمرين بشأن الممارسات المستنيرة بالصددمات النفسية؟

• هل يتم تشجيع الموظفين على مواصلة إطلاعهم على ما يستجد من بحوث في مجال الصدمات وأفضل الممارسات في هذا المجال؟

• هل هناك عملية للحصول على التغذية الراجعة والدروس المستفادة؟

9. المشاركة المجتمعية والمناصرة :

• هل تعمل المنظمة مع شركاء المجتمع المحلي وموارده؟

• هل هناك حشد ومناصرة وتأييد للسياسات والممارسات المستنيرة بالصددمات النفسية على الصعيدين التنظيمي والمنظمة؟

• هل تُبذل الجهود لزيادة الوعي بشأن الصدمات وآثارها في المجتمع المحلي؟

ويمكن تكيف هذه القائمة المرجعية وتوسيعها استناداً إلى الاحتياجات والسياق المحددين للمنظمة أو إلى وضع ممارسات تستند إلى الصدمات. وهي بمثابة أداة للتقييم الذاتي والرصد المستمر والتحسين المستمر للرعاية المستنيرة بالصددمات .

ملحق 3: اللغة الداعمة

تعتبر اللغة الداعمة المستنيرة بالصدمة المستخدمة ذات أهمية كبرى في تهيئة بيئة آمنة ومثبتة للأفراد الذين عانوا من الصدمات. وفيما يلي بعض الأمثلة على العبارات الداعمة لمركز تكنولوجيا المعلومات والاتصالات:

1. **التمكين:** تشجيع الأفراد على الاختيار واتخاذ القرارات بشأن رعايتهم وتدخلهم. استخدم عبارات مثل "لديك الحق في..." و "صوتك مهم في هذه العملية"
2. **احترام الاستقلالية:** الاعتراف بحق الفرد في التحكم في رحلة التدخل والتعافي واحترام قراراتهم حتى لو كانت تختلف عن توصياتكم.
3. **الصدق والتثبوت:** الاعتراف بمشاعر الفرد وتجاريه دون إصدار أحكام. استخدم عبارات مثل "من المفهوم أنك تشعر بهذه الطريقة" و "مشاعرك صحيحة"
4. **السلامة والراحة:** تهيئة بيئة آمنة مادياً وعاطفياً للأفراد للتعبير عن أنفسهم. استخدم عبارات مثل "أنت آمن هنا" و "أنا هنا لأدعمك خلال هذا"
5. **الاتصال والتواصل المستنير بالصدمة:** استخدام لغة غير مُهدّدة وغير مُلمّمة وغير مُحكّمة. تجنب لغة الإثارة والمراعاة للهجة ولغة الجسد.
6. **التعاطف:** إبداء التعاطف مع تجارب الفرد. استخدم عبارات مثل "يمكنني أن أتخيل أن ذلك كان صعباً عليك" و "أنا هنا لأستمع إليك وأدعمك"
7. **التعاون:** إشراك الفرد في اتخاذ القرارات المتعلقة برعايته ومعالجته. استخدم عبارات مثل "دعونا نعمل معاً لإيجاد أفضل نهج بالنسبة لك" و "مدخلك مهم في هذه العملية."
8. **التطبيع:** تطبيع استجابات الفرد للصدمة من خلال توضيح أن ردود أفعاله شائعة ومفهومة بالنظر إلى تجاريه.
9. **النهج القائم على أساس القوة:** التركيز على مواطن قوة الفرد وقدرته على التكيف بدلاً من التركيز فقط على مواطن ضعفه. استخدم عبارات مثل "لقد أظهرت قوة هائلة في مواجهة هذه التحديات" و "لديك المهارات للتغلب على هذا".
10. **التشجيع:** تقديم عبارات التشجيع والدعم طوال عملية الانتعاش. استخدم عبارات مثل "أنا أوّمن بقدرتك على الشفاء والنماء" و "أنت لست وحدك في هذه الرحلة"

ومن خلال دمج اللغة الداعمة في ممارسات الرعاية المستنيرة بالصدمة، يمكن للمهنيين أن يهيئوا مناخاً من الثقة والتثبوت والتمكين يعزز الشفاء والمرونة لدى الأفراد الذين عانوا من الصدمات.

ملحق 4: للوفاية من أعراض الصدمات النفسية للممارسين في مجال حقوق الإنسان¹⁵:

لابد أن تكون واعياً لهذه الاستجابات وردود الأفعال الفورية للإجهاد و/أو الآثار الطويلة الأجل:

ردود الأفعال الجسدية



ردود الأفعال النفسية والعاطفية



¹⁵<https://www.healthcaretoolbox.org/selfcare-tips-prevent-secondary-stress>

ردود الأفعال السلوكية



التغيرات المعرفية



الأدوات والموارد :

- [الاستبيان الدولي للصدّات - الطفل والمراهق \(ITQ-CA\)](#)
- [القائمة المرجعية لاضطراب ما بعد الصدمة \(PTSD\) لـ DSM-5](#)
- [مقياس الإجهاد النفسي المدرك \(PSS-10\)](#)
- [مقياس الرضا عن الحياة \(SWLS\)](#)
- [مقياس الرفاه النفسي - للبالغين - 5 \(PWI-A\)](#)
- [مقياس الخبرات الإيجابية والسلبية \(SPANE\)](#)

المراجع

- الحري، و.، ماكنالي، أ.، ونوكي، س. (2021). الحق في الصحة العقلية في اليمن: مؤسسة السلام المتعثرة والمتجاهلة. تم الاسترجاع من <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC>
- مركز علاج تعاطي المخدرات (الولايات المتحدة). (2014). سلسلة بروتوكول تحسين العلاج (TIP)، رقم 57. روكفيل، ماريلاند: إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية (الولايات المتحدة).
- المجتمعات معًا من أجل الأطفال. (اختصار الثاني). ثلاثة عناصر من اضطراب ما بعد الصدمة. تم الاسترجاع من <https://www.ctctbay.org/community/community-partner-table-resources/trauma-informed/ptsd/three-elements-ptsd>
- وزارة الصحة، حكومة فيكتوريا. (2011). إرشادات الخدمة بشأن الحساسية والسلامة بين الجنسين: مراجعة الأدبيات. تم الاسترجاع من <http://www.health.vic.gov.au/mentalhealth> (110709)
- هيرمان ج. ل (1992) الصدمة والتعافي: آثار العنف – من العنف المنزلي إلى الإرهاب السياسي. باندورا، لندن
- ليو، د.، إيزادياخ، ز.، فين، إي. سي.، وأحمدي فوروشاني، س. (2019). تأثير الصدمة على المعتقدات الدينية: مراجعة الأدبيات المنظمة والتحليل التلوي. الصدمة والعنف وسوء المعاملة، 22(1)، 161-175. دوى: 10.1177/1524838019834076
- مارتن، ك.، دوبسون، م.، فيتزجيرالد، ك. وآخرون. (2023). مبادئ الممارسة الدولية المستنيرة للخدمات في المدارس (ITIPPS): إجماع الخبراء على مبادئ أفضل الممارسات. أغسطس. تعليم. الدقة. <https://doi.org/10.1007/s13384-023-00648-2>
- ماكلياند، د.، وجيليارد، سي. (2019). الصدمة والدماغ. تم الاسترجاع من <https://www.phoenix-society.org/resources/calming-trauma>
- ناجي، سم (2023). الرعاية المستنيرة للخدمات للنساء الناجيات من الاتجار بالأشخاص. تم الاسترجاع من https://www.iawj.org/content.aspx?page_id=2507&club_id=882224&item_id=4870
- فان دير كولك، ب. (2000). اضطراب ما بعد الصدمة وطبيعة الصدمة. حوارات في علم الأعصاب السريري، 2(1)، 7-22. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/bvdolk>
- مارتن، ك.، دوبسون، م.، فيتزجيرالد، ك.، فورد، م.، وآخرون. (2023). المبادئ. الباحث التربوي الأسترالي، سبرينغر، 1-24.



DT Institute