

10
2015

وفي أنفسكم
لعلكم تتقون

نحو ثقافة تقوية المسؤولية النفسية لأكاديمية

سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة لـ "شعبي"

الإصدار العاشر



عدد 10 - 2015

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية الحربية



ليل الحزن النفسي الأولي

جمال عثمان

ميسر قديرة

الفهرس

6	مقدمة
8	القسم الأول : مقدمة للمشكلات النفسية والإسعاف النفسي الأولي
8	1.1. المشكلات النفسية (Psychological Problems)
8	ما هي الصحة النفسية؟
8	ما هي المشكلات النفسية؟
9	ما مدى شيوع الاضطرابات النفسية؟
10	تأثير الاضطرابات النفسية
11	طيف التدخلات في المشكلات النفسية
17	2.2. الإسعاف النفسي الأولي (Mental Health First Aid)
18	لماذا الإسعاف النفسي الأولي؟
20	خطة عمل الإسعاف النفسي الأولي
25	القسم الثاني : الإسعاف الأولي للمشكلات النفسية البائدة بالتشكل
25	1.2. الاكتئاب Depression
25	ما هو الاكتئاب
26	علامات وأعراض اضطراب الاكتئاب الجسيمي
27	الأعراض الجسدية (Physical Symptoms)
27	كيف يمكن أن يبدو الشخص المكتئب
28	اضطرابات مزاج أخرى
30	عوامل الخطورة لاضطرابات الاكتئاب
31	التدخلات في اضطرابات الاكتئاب

- 31 العلاجات المتنامية لاضطرابات الاكتئاب:
 33 العلاج الدوائي (Medical Treatment)
 33 أسلوب الحياة والعلاجات المصنّعة
 34 أهمية التدخل المبكر للاكتئاب
 34 الأزمات المترافقة مع الاكتئاب
 35 خطة عمل الإسعاف النفسي الأولي في الاكتئاب

45 2.2 القلق (Anxiety)

- 45 ما هو القلق؟
 45 علامات وأعراض القلق
 46 أنماط اضطرابات القلق
 51 القلق و الاكتئاب وسوء استعمال المادة المختلط
 51 عوامل الخطورة لاضطرابات القلق
 52 التدخلات من أجل اضطرابات القلق
 53 العلاجات المتنامية لاضطرابات القلق
 54 أسلوب الحياة والعلاجات التكميلية
 54 أهمية التدخل المبكر من أجل القلق
 55 الأزمات المترافقة مع اضطرابات القلق
 56 خطة عمل الإسعاف النفسي الأولي في القلق

60 3.2. الذهان (Psychosis)

- 60 ما هو الذهان؟
 61 العلامات والأعراض الشائعة عند الإصابة بالذهان
 63 أنواع الاضطرابات الذهانية
 65 عوامل الخطورة للاضطرابات الذهانية
 68 التدخلات من أجل الاضطرابات الذهانية
 74 خطة عمل الإسعاف النفسي الأولي في الذهان

81 4.2. سوء استعمال المواد Substances Misuse

- 81 ما هو سوء استعمال المواد؟
 82 الكحول Alcohol
 82 المشاكل القصيرة المدى الناتجة عن الانسحاب بالكحول

84	متى يكون استعمال الكحول مفراطاً بشكل زائد؟
85	قياس المشروبات
91	عوامل الخطورة لاضطرابات استعمال مادة
91	عوامل الخطورة لاضطرابات استعمال الكحول
92	التدخلات في حالات سوء استعمال المواد
94	الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات استعمال المواد مع اضطراب نفسي مشترك
96	خطة عمل الإسعاف النفسي الأولي في سوء استعمال المواد
100	مراحل التغيير
101	دعم الشخص الذي يريد التغيير
107	القسم الثالث: الإسعاف النفسي الأولي للأزمات النفسية
108	1.3 الإسعاف الأولي للأفكار والسلوكيات الانتحارية
108	حقائق عن الانتحار في استراليا
112	2.3 الإسعاف الأولي لإيذاء الذات غير الانتحاري
113	حقائق عن إيذاء الذات غير الانتحاري
115	3.3 الإسعاف الأولي لنوبات الهلع
115	حقائق عن نوبات الهلع
118	4.3 الإسعاف الأولي التالي للحوادث الصادمة
118	حقائق عن الحوادث الصادمة
123	5.3 الإسعاف الأولي للحالات الذهانية الشديدة
123	حقائق عن الحالات الذهانية الشديدة
125	6.3 الإسعاف الأولي للآثار الشديدة الناجمة عن سوء استعمال الكحول
125	حقائق عن الانسحاب بالكحول التسمم بالكحول والأعراض الانسحابية للكحول
129	7.3 الإسعاف الأولي للتأثيرات الشديدة لسوء استعمال المواد
129	حقائق عن الحالات الناتجة عن سوء استعمال المواد
134	3.8 الإسعاف الأولي للسلوكيات العنيفة
134	حقائق عن السلوكيات العدوانية

مقدمة

أنشئ برنامج الإسعاف النفسي الأولي في Canberra (أستراليا) عام (2001) من قبل مربيّة متطوعة هي (Betty Kitchener) وبشراكة مع الباحث (Anthony Jorm)، وانطلق عالمياً عام (2003) حين اعتمد من قبل الحكومة السكوتلندية، وبعد ذلك أخذ البرنامج بالانتشار تدريجياً إلى دول أخرى كثيرة، وتضمنت هذه الدول عام (2009) كلاً من : كندا، انكلترا، فنلندا، هونك كونج، اليابان، سينغافورة، جنوب إفريقيا، تايلاند، الولايات المتحدة، و ويلز. عندما تم اعتماد البرنامج في دول أخرى قامت جهات حكومية أو منظمات غير حكومية بتعديل المنهاج الاسترالي ليناسب ثقافة تلك الدول ونظامها الصحي.

لقد تم وضع محتوى المنهاج استناداً على الطب المعتمد على الدليل Evidence-Based Medicine قدر الإمكان كما أُخضع للعديد من الدراسات التقييمية من ضمنها التجارب العشوائية المُضبطّة Randomized Controlled Trials، ولقد أظهرت تلك الدراسات أن تدريب الإسعاف النفسي الأولي يحسّن من معرفة الناس عن الاضطرابات النفسية ويقلل من اعتبارهم لها كوصمة عار ويزيد من تداخلات الإسعاف الأولي تجاه مَنْ يعانون من مشاكل نفسية.

إنّ هذا المنهاج مصمّم لعامة الناس ليتعلموا كيفية مساعدة شخص لديه اضطراب نفسي بادئ بالتشكّل أو يمر بأزمة نفسية. تتضمن الاضطرابات النفسية كلاً من: الاكتئاب، القلق، الذهان، وسوء استعمال المواد. والأزمات النفسية التي يغطيها المنهاج هي: الأفكار والسلوكيات الانتحارية، إيذاء الذات غير الانتحاري، نوبات الهلع، الحدث الصادم، الحالة الذهانية الحادة، التأثيرات الحادة الناجمة عن

لقد تم وضع محتوى المنهاج استناداً على الطب المعتمد على الدليل قدر الإمكان كما أُخضع للعديد من الدراسات التقييمية من ضمنها التجارب العشوائية المُضبطّة

أظهرت الدراسات أن تدريب الإسعاف النفسي الأولي يحسّن من معرفة الناس عن الاضطرابات النفسية ويقلل من اعتبارهم لها كوصمة عار ويزيد من تداخلات الإسعاف الأولي تجاه مَنْ يعانون من مشاكل نفسية.

سوء استعمال الكحول أو عقاقير أخرى، والسلوك العدواني.
إن تقديم الإسعاف النفسي الأولي يتعلق على الأغلب بالحالات التي يظهر فيها
أن شخصاً من أفراد العائلة أو من الوسط الاجتماعي أو المهني قد بدأ يعاني من
مشكلة نفسية، ولكن يمكن للمهاج أيضاً أن يقدم بعض المعلومات المفيدة عن
كيفية مساعدة شخص لديه تاريخ للاضطراب النفسي أو يعاني من مشكلات نفسية
طويلة الأمد.

إن هذا المنهج مصمّم
لعامة الناس ليتعلموا
كيفية مساعدة شخص
لديه اضطراب نفسي
بإحدى بالتشكّل أو يمر
بأزمة نفسية

سلسلة «وفي أنفسكم»: العدد 10



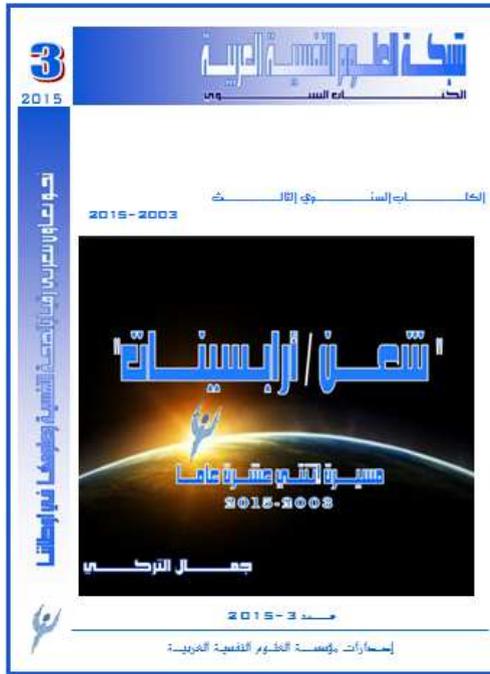
إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2015

مؤسسة العلوم النفسية العربية

تهدية

الكتاب السنوي الثالث لشبكة العلوم النفسية العربية



تحمي ل الأه حاء

www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet12Years.pdf

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2015

تحت إشراف الجمعية العربية للعلوم النفسية

