

عنف الشريك الحميم والصحة الذهنية

حالة مشتركة بين عنف الشريك الحميم والصحة الذهنية

- تعتبر النساء اللواتي مروا بتجربة عنف الشريك الحميم معرضات لضعف احتمالية الإصابة باكتئاب.
- يمكن للنساء اللواتي يعانين من مشاكل صحة ذهنية سابقة أن تتدهور حالتهم أو تتكرر حدوث مشاكلهم الصحية إذا تعرضن لعنف الشريك الحميم.
- قد تكون النساء المصابات بمشاكل صحة ذهنية أكثر عرضة لخطر عنف الشريك الحميم (هناك دلالة تبين أن هذه العلاقة ثنائية الاتجاه - أي أن النساء اللواتي يعانين من اضطراب في الصحة الذهنية أكثر عرضة للإصابة بعنف الشريك الحميم وأن النساء اللواتي يعانين من عنف الشريك الحميم أكثر عرضة لتطویر حالة مشاكل ذهنية مثل الاكتئاب أو الميول للانتحار).

اعتبارات رئيسية عند العمل مع الناجيات ضمن هذه السياقات

- طريقة استجابة ودعم مقدم الخدمة إلى امرأة تعرضت لعنف الشريك الحميم تلعب دوراً فعالاً في شفائها. قد يكون توفير الدعم النفسي الأساسي كافياً لمساعدة الناجية على التعافي من علامات زائلة تبين الإجهاد النفسي. في حالات الطوارئ ، يمكن لمزود الخدمة رؤية الناجية مرة واحدة فقط ، وبالتالي قد تكون الرعاية الأساسية العظيمة أهم مساعدة يمكن أن يقدمها الشخص.
- يعتبر العنف هو واحد من أكثر التجارب إرهاباً التي يمكن للنساء أن يمروا بها. على الرغم من أن إحدى الناجيات قد تشعر بالخوف والقلق والحزن والغضب والشعور بالذنب والخجل ومشاعر أخرى من الاضطراب العاطفي ، فإن هذه ردود فعل طبيعية على العنف وغالباً ما تمر إذا حصلت على الدعم الأساسي.
- إذا كان لدى المرأة حالة صحية ذهنية سابقة ، فقد يتفاقم المرض أو يعود لها بسبب تعرضها لعنف الشريك الحميم. وبسبب كون النساء اللواتي يعانين من مشاكل صحية ذهنية أكثر عرضة لعنف الشريك الحميم ، فمن المحتمل أن يكون هناك عبء غير متناسب من مشاكل الصحة الذهنية بين الناجين.
- ينبغي لمقدمي الخدمات أن ينظروا فيما إذا كانت إحدى الناجيات تعاني من حالة صحية ذهنية سابقة أثناء التقييم وتقديم الرعاية حتى يتمكنوا من فهم خطر الإصابة بالاكتئاب أو حالة أخرى بعد تجربة العنف.
- يمكن لمقدمي الخدمات مساعدة ناجيات عنف الشريك الحميم من خلال التركيز على تنسيق الرعاية من خلال ربطها بالرعاية المناسبة المتابعة لحالة الصحة الذهنية السابقة، وضمان الدعم المستمر.

المناهج المقترحة¹

1. توفير دعم نفسي واجتماعي أساسي
 - الاستماع بنشاط للناجي ، والاستفسار عن احتياجاتها ومخاوفها والتحقق من صحة مشاعرهم وخبراتهم بعطف وبدون إطلاق أحكام مسبقة.
 - تلبية احتياجاتها العملية واحتياجات السلامة. قد تكون ناجيات عنف الشريك الحميم في خطر مستمر للعنف وأن تطوير خطة لسلامتها هو أمر بالغ الأهمية و يجب إحالة الناجية إلى الخدمات المطلوبة ووضع خطة معها لإدارة بعض مشاكلها الأكثر إلحاحاً. قد يكون لدى الناجية مخاوف صحية وعملية ومخاوف سلامة تجعل من الصعب الاستمرار في الأنشطة اليومية.

- العمل مع الناجية للتأكد من أنها متواصلة مع أنشطة داعمة، ومع الأصدقاء والعائلة. ضع في اعتبارك أن العائلة والأصدقاء قد يكونون غير داعمين وقد يتخذون إجراءات تعرضها للخطر أو وصمها وعزلها، فيجب العمل مع الناجية لفهم من قد تتمكن الاعتماد عليه للحصول على دعم غير مطلق للأحكام.
- توفير معلومات حول ردود الأفعال الطبيعية حول التوتر الحاد. بعد تجارب العنف الشريك الحميم قد تكون أحد الناجيات تعاني من مشاعر الخوف والحزن والكوابيس ومجموعة من الأعراض الأخرى للاضطراب العاطفي. يمكن طمأننة الناجية حول كون ردود الأفعال هذه شائعة للعنف ويمكن أن تكون مفيدة للغاية.
- تعزيز التأقلم الإيجابي: أسألي من الناجية كيف كان تأثير العنف عليها وكيف كانت تواجه هذه المشاكل يومياً. استكشفي الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء أو أنها ممتعة ودعمها على إعادة الاشتراك بهذه الأنشطة.
- استكشفي تمارين الاسترخاء وتقليل التوتر مثل التنفس البطيء، والاسترخاء العضلي التدريجي أو تمرين التأريض للتخفيف من التوتر والقلق.
- 2. إذا كانت الناجية تعاني من مشكلة صحية ذهنية سابقة، فيجب الانتباه للتدهور أو التكرار ذلك. إذا استمرت الأعراض، ينبغي إحالة الناجية إلى أخصائي الصحة الذهنية لتقييم مشاكل الصحة الذهنية (يفضل أن يكون مقدم الرعاية الصحية هو الذي يقوم بتنفيذ برنامج عمل منظمة الصحة العالمية الخاص بعجز الصحة الذهنية، إذا أمكن).
- 3. المتابعة: تأكدي من تخصيص مواعيد المتابعة حتى تتمكني من الاستمرار في تقديم الرعاية والتقييم لمزيد من المشاكل.

أسئلة متعددة الخيارات2

1. إذا قابلتي الناجية مرة واحدة فقط، فما هي أهم المساعدة التي يمكنك تقديمها؟
 - المعلومات حول الأمراض الذهنية
 - عناية أساسية عطفية
 - طرق الاسترخاء

المصادر المتوفرة

- فولو، أي، وارنر، أكس، ميديما، أس، جيوكاس، أر، روزيلي، تي و لانغ، جي (2013) لماذا يستخدم بعض الرجال العنف ضد المرأة وكيف يمكننا منعه؟ النتائج الكمية من دراسة الأمم المتحدة متعددة البلدان بشأن الرجال والعنف في آسيا والمحيط الهادئ.
- منظمة الصحة العالمية. 2014. الرعاية الصحية للنساء المعرضات لعنف الشريك الحميم أو العنف الجنسي. كتيب العناية السريرية.
- منظمة الصحة العالمية. 2013. الاستجابة لعنف الشريك الحميم والعنف الجسدي المرتكب ضد النساء: أرشادات منظمة الصحة العالمية السريرية والسياسية.
- منظمة الصحة العالمية والمفوض الأعلى للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. دليل التدخل الإنساني لبرنامج عمل منظمة الصحة العالمية الخاص بعجز الصحة الذهنية (mhGAP-HIG): الإدارة السريرية للأمراض الذهنية والعصبية وظروف تعاطي الأدوية في حالات الطوارئ الإنسانية.
- جينيف: منظمة الصحة العالمية، 2015.

¹مقتبس من كتيب منظمة الصحة العالمية للعناية السريرية. هذا يشير إلى استخدام منهاج الحياة الخاص بمنظمة الصحة العالمية وتقنيات الدعم النفسي الاجتماعي الأساسية، ثم تقييم حالة الصحة الذهنية إذا اشتبه بوجودها.

²عناية أساسية عطفية