

ثقافة الشفاء

ما دور ثقافة الشفاء في تداخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ ولماذا هو مهم؟
تعد ثقافة الشفاء كمنهاج نفسي واجتماعي يركز على تجهيز الافراد بالمهارات اللازمة والمعرفة لدعم وتشجيع شفائهم واستعادة صحتهم العاطفية والاجتماعية من خلال فرص تعليمية امنية. ان ثقافة الشفاء المرتبطة بتدخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي هو خاص بإجراء ادارة الحالة.

تكون المعلومات حول العنف والاساءة وخطط التكيف الغير متخصصة مدعمة من قبل الباحثات الاجتماعيات اللواتي يساعدن الناجيات و مقدمي الرعاية الداعمة (في حالات ذات صلة) على فهم وادارة تأثير تجاربهم، تهدف ثقافة الشفاء لناجيات العنف القائم على النوع الاجتماعي الى:

- توفير معلومات دقيقة للناجيات حول العنف الذي اختبروه والتأثيرات المرتبطة به. هذا يعني توضيح وتصحيح المعلومات التي تم توفيرها للناجيات قبل الحصول على الدعم التي من الممكن ان تكون غير دقيقة او غير مساعدة اثناء فترة تعافيهن.
- توثيق وتطبيع ردود افعال الناجيات على الاساءة.
- تجهيز الناجيات ومقدمي الرعاية بخطط غير متخصصة خاصة بحالتهم ويمكنهم استخدامها لتقليل التوتر وتحسين التعامل والتواصل وتقوية العلاقات وممارسة العناية الشخصية. يعتبر هذا مساعداً في العديد من الاوضاع التي لا تتوفر فيها خدمات الصحة الذهنية لعنونة الحزن العاطفي والنفسي/الاجتماعي الذي تعاني منه العديد من الناجيات بعد الافصاح عن العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- دعم الناجيات لوضع خطة للتعامل تشمل الدعم الاجتماعي والنشاطات المبنية على اهتماماتهن وقوتهن.

تعد ثقافة الشفاء امراً مركزياً في النهج المركز على الناجية لإدارة حالة العنف القائم على النوع الاجتماعي حيث يجهز الناجيات بالمعرفة والمهارات التي تمكنهم من اتخاذ القرارات حول تعافيهن والسيطرة على افكارهن ومشاعرهن حول الاساءة.

ما هي الامثلة على ثقافة الشفاء لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي؟

1. البيانات والمعلومات الصحية:

تتوفر للباحثات الاجتماعيات العديد من الفرص خلال اجراءات ادارة الحالات لتوفير معلومات الى الناجية حول الاساءة التي مروا بها. على سبيل المثال: تساعد الباحثة الاجتماعية خلال مرحلة التقييم على تثقيف الناجية حول المخاطر والمخاوف المحددة لسلامتها، توفر الباحثة الاجتماعية معلومات مهمة حول العواقب الصحية للاعتداء الجنسي و عند شرح خيارات للعلاج المتوفر للناجية عند اجراء تقييم المخاطر، او عند تقييم احتياج الناجية للرعاية الطبية. عند شرح الباحثة الاجتماعية للناجية "ان ما حدث لن يكون خطؤك" فهم يزودون الناجيات بمعلومات مهمة قد تساعدن بتغيير طريقة تفكيرهن وشعورهن حول الاساءة (من موقف اللوم الذاتي الى موقف يقر بالسيطرة على المعتدي او المسيء لها ومسؤوليته عن تصرفاته وافعاله). تقوم الباحثة الاجتماعية بتوثيق ردود فعل الناجية والمساعدة على اعادة صياغة مشاعرهن كردود فعل طبيعية بالنظر لما مروا به عن طريق إخبار الناجية " انا افهم لم تشعرين بذلك".

جميع هذه التدخلات تساعد الناجية على الفهم والتعامل والشفاء بطريقة افضل. بالإضافة للبيانات والمعلومات والاصلاحات الجارية التي تحدث اثناء عملية التقييم وعملية تخطيط الحالة، يمكن للباحثين الاجتماعيين تخصيص وقت خلال زيارات المتابعة لتوفير توعية نفسية شاملة بمجرد استقرار حالة الازمة للناجية.

الخطوة الاولى: تحديد موعد مع الناجية (ومقدم الرعاية اذا كان ذلك مناسباً) يجب ان تسأل الباحثة الاجتماعية الناجية عن رغبتها واهتمامها بالمشاركة في جلسات تعليمية خاصة ويجب ان توضح الباحثة الاجتماعية رغبتها بمشاركة المعلومات مع الناجية التي يمكن ان تساعد على فهم ومواجهة ما حدث لها. يجب على الباحثة الاجتماعية القيام بهذه المقابلة مع الناجية خلال جلساتهم السابقة التي تمت من خلالها مناقشة خطة العمل النفسية/الاجتماعية مع الناجية.

سيعتمد مقدار الوقت الذي يتعين على الباحثة الاجتماعية تعليم وتنقيف الناجية على علاقتهم وسياق الموقف. وستحتاج الباحثات الاجتماعيات الى العمل مع مشرفيهن لإيجاد طرق لتكوين وتقديم الجلسات التعليمية التي تغطي المعلومات الاساسية.

الخطوة الثانية: اجراء الجلسات كما مذكور اعلاه، ستحتاج الباحثة الاجتماعية الى تحديد عدد الجلسات الخاصة التي يمكن جدولتها مع العملاء استناداً الى علاقاتهم وفرص متابعة المواعيد، اذا كانت هنالك فرص للباحثة الاجتماعية للاجتماع بانتظام مع الناجية فعليها ان تهدف الى تحديد موعد لجلستين متتاليتين على الاقل مع الناجية لتوفير التعليم والدعم. اذا كان بإمكان الباحثة الاجتماعية تحديد جلسة واحدة فقط فستحتاج لجمع اكبر عدد ممكن من المعلومات مع الناجية.

المعلومات الرئيسية التي يجب توفيرها:

- يجب على الباحثة الاجتماعية فقط تقديم المعلومات ذات الصلة بنوع العنف القائم على النوع الاجتماعي الذي عانت منه الناجية.
- من اهم رسائل ثقافة الشفاء ان الاساءة او الاعتداء ليس خطأ الناجية وانه لا يقع اللوم عليها، بالإضافة فأن فهم الاسباب والظروف والعواقب الناتجة من عنف الشريك الحميم والعنف الجنسي سيساعد ذلك الناجيات على ادراك ومعرفة ما حدث لهن.
- الحقائق والمعلومات الاساسية التي يجب تغطيتها تشمل الاتي:
 - شرح اشكال العنف والاساءة
 - سبب حدوثها ومن يرتكبها
 - كيف تشعر الناجيات بعد الحادثة (ردود الافعال المعتادة مثل الخوف والغضب ولوم الذات والشعور بالذنب والعار وعدم الامان) وتطبيع ردود الافعال هذه.
 - ميل الناجيات الى التزام الصمت حول الاساءة.

الخطوة الثالثة: انتهاء الجلسة.

قبل انتهاء الجلسة يجب على الباحثات الاجتماعيات مراجعة المعلومات التي تم نقاشها مع الناجيات، ويجب ان تسأل الباحثة الاجتماعية الناجية حول ما كان اكثر فائدة في الجلسة. من المهم ايضاً ان تسأل الباحثة الاجتماعية الناجية اذا كانت لديها أي اسئلة حول المعلومات المقدمة في الجلسة. قبل مغادرة الناجيات، ينبغي عرض عليهن فرصة الانضمام الى جلسة تعليمية اخرى في الاسبوع التالي اذا كان ذلك مناسباً.

2. تمارين الاسترخاء

ان التحكم بالتنفس هو تقنية مفيدة لمساعدة الناس على التحكم في القلق والتوتر. عادة ما يتم تعليمها لمساعدة الناجيات على التعامل مع الافكار والمواقف التي من المحتمل ان تحدث كنتيجة من التعرض للعنف القائم على النوع الاجتماعي. ان الهدف من التحكم بالتنفس من البطن هو تركيز الناجيات على تنفسهن ليتمكن من التنفس بعمق وببطيء. ان التنفس بهذه الطريقة يدعو

لاسترخاء الجسم و يؤدي الشعور بالاسترخاء الى تقليل التوتر والاجهاد. يجب ان تكون البحوث الاجتماعيةيات مدربات على التحكم بالتنفس عن طريق البطن (ومعرفة كيفية الممارسة) للتأكد من تأديته بفعالية.

الخطوة الاولى: شرح تقنيات التنفس من البطن. سيحتاج الباحثات الاجتماعيات ان يشرحن للناجيات لماذا يجب عليهن تعلم تقنية التنفس.

يعلم التحكم بالتنفس من البطن عدة دروس.

- أولاً تتعلم الناجيات ان باستطاعتهم التحكم بتنفسهن (نحن في معظم الوقت لا نفكر بالتنفس كونه يحدث تلقائياً ولكن بإمكاننا أيضاً التحكم فيه عندما نريد ذلك)
- تتعلم الناجيات ان بمقدرتهن ازالة او تخفيف مشاعر التوتر او القلق.
- أخيراً يتعلمن أيضاً ان التركيز على انماط التنفس بإمكانه ان يساعد في تشتيت الانتباه حيث قد يكونون قادرين على صرف انتباههن عن الافكار او الصور الغير سارة.

الخطوة الثانية: يجب ايضاح تقنيات التنفس من البطن. يجب على الباحثات الاجتماعيات ايضاح كيفية التنفس ببطيء للناجية. ان خطوات التنفس من البطن هي:

- ايجاد وضعية مريحة (اما الاستلقاء على الظهر او الجلوس بشكل مريح و بوضع مستقيم على الكرسي، بعبارة اخرى يجب ان يكون ظهرك على الجزء الخلفي من الكرسي وليس محدباً)
- التركيز على التنفس من خلال الشهيق والزفير من الانف، ووضع يد واحدة على المعدة واليد الاخرى على الصدر. عند سحب الهواء قومي بدفع البطن نحو الاعلى بحيث تتحرك اليد التي على المعدة الى الاعلى. وعند الزفير يجب ان تتحرك نحو الاسفل مع بقاء اليد التي على الصدر ساكنة اثناء التمرين.

الخطوة الثالثة: اطلبي من الناجية ممارسة التنفس العميق من البطن، قد ترغب بعض الناجيات بالاستلقاء على الارض مع وجود جسم صغير على بطنهن حيث سيتحرك الجسم الصغير مع كل نفس الى الاعلى والى الاسفل. حالما تقوم الناجية بالتنفس عدة مرات قومي بإرشادهن للتنفس ببطيء اكثر عند طرح النفس وسحبها. يمكن ان يكون العد مساعداً اثناء الشهيق والزفير للتأكد من كونك تأخذين وقتاً أطول في الزفير اكثر من الشهيق. وضحي للناجية ما يلي:

- "في البداية، تنفسي بعمق من الانف وقومي بالعد من 1..2..3 وقومي بمراقبة معدتك وهي ترتفع وليس كتفك. ثم قومي بطرح النفس عند 1..2..3..4..5 وقومي بمراقبة معدتك وهي ترتفع وتنزل."
- بمجرد ان تتمكن الناجية من الحصول على ايقاع التنفس يجب التوضيح لها انها بعد ان اصبحت جيدة في جزء التنفس ستضاف شيء اخر للمساعدة في الحفاظ على راحة البال. اطلب منهم ان يختاروا كلمة وقولها بصمت اثناء الزفير. مثال على هذه الكلمات: "الهدوء" او "الاسترخاء" ولكن باستطاعة الناجية اختيار كلمتها الخاصة، تأكدي من انها شيء يجعلها تشعر بالهدوء.
- يجب توجيه الناجية على محاولة التركيز فقط على التنفس والكلمة. يجب ان تحاول الناجية تخيل ابعاد الافكار اخرى الموجودة في رأسها واعادة التركيز على التنفس. الاستمرار على هذا الشيء لبضع دقائق اخرى.
- بمجرد ان تتعلم الناجية التمرين قومي بالتوقف لبضع لحظات وسؤالها عن شعورها اثناء ممارسة التمرين، وهل هنالك أي شيء لديها صعوبة في فهمه؟ هل هنالك أي شيء يمكنك اعادة توضيحه لها مرة اخرى؟ هل تشعر بشكل مختلف؟ وكيف؟
- عند نجاحك في تعليم الناجية للتمرين، حاولي القيام به مرة اخرى ولكن في هذه المرة بالمشاركة مع الناجية او الناجيات لتوجيههن خلال التمرين.
- مع انتهائك من التدريب مرة اخرى، ينبغي الشرح للناجيات انه ليس من السهل ابعاد الافكار عن رؤوسهن، لذلك يجب علينا ممارسة تمارين التنفس حتى نتقنها. من المهم تذكر ان الافكار سترجع مرة اخرى اثناء القيام بالتمرين، قد تكون

مجرد افكار حول ما يجب علينا فعله في نفس اليوم (كالطهي والغسيل ..الخ) يكمن الجزء الاصعب في ادراك رجوع الافكار ونحن سنردد في ذاتنا "حسناً، الان سأعيد التركيز على تنفسي."

- اعطاء فروض منزلية، الطلب من الناجيات ممارسة التحكم بالتنفس يومياً لمدة عشر دقائق. بإمكانهن ممارسة ذلك قبل الخلود للنوم أو في أي وقت ملائم، يجب على الباحثة الاجتماعية مساعدة الناجية باتخاذ قرار متى وأين يجب ان ينجز الفرض المنزلي وان معرفة المعرفلات المحتملة ستمكنها من ممارسة التحكم بالتنفس بمفردها. ينبغي عقد جلسات التدريب عندما تكون الناجية هادئة وبإمكانها التركيز وليس في اوقات التوتر والقلق.
- يجب المتابعة مع الناجية في الجلسة اللاحقة لمناقشة ما اذا كانت قادرة على التدريب وكيف جرى ذلك. اذ لم تكن قادرة على ممارسة ذلك (أو أكثر من مرة) يجب سؤالها "هل يمكنكِ اخباري ما الذي كان يعرقل التدريب؟"، حيث ان الهدف من فعل ذلك هو معرفة ما المعرفلات التي واجهتها الناجية. مثل: هل بسبب عدم حصولها على وقت بمفردها؟ أو أي مكان هادئ تستطيع التدريب فيه؟ فيجب على الباحثة الاجتماعية التفكير مع الناجية حول كيفية عنونة هذه المعرفلات. اما في حال تمكنت الناجية من التدريب، فيجب قضاء بعض الوقت في سؤالها، حول ما كان شعورها اثناء التمرين؟ وهل انه اصبح اسهل؟ وهل هناك تغير ملحوظ في جسمها وعقلها عند التمرين؟.
- بمجرد حصول الناجية على التدريب الكافي وشعورها بالراحة، بإمكانك ان تشرحي لها ان بإمكانها استعمال هذه المهارة عندما تشعر بالغضب أو القلق، ويجب ان تراقب الباحثة الاجتماعية استخدام المهارة عن طريق سؤالها عنها في جلسات لاحقة.

الرجاء القيام بالإشارة الى الارشادات الاضافية لتمرين الاسترخاء.

3. خطة التأقلم : قد تحتاج الباحثات الاجتماعيات الى مساعدة الناجية على تطوير خطة تأقلم تتضمن الدعم الاجتماعي والانشطة المبنية على اهتماماتهن ونقاط قوتهن. من خلال خطة التأقلم هذه يمكن للباحثات الاجتماعيات تشجيع الناجيات على المشاركة في الانشطة الايجابية التي يستمتعن بها، هذا سيساعد على تحسين مزاجهن ويجعلهن اكثر عرضة للعودة للأداء الطبيعي (مثل الذهاب الى السوق والتحدث مع الآخرين ..الخ).

الخطوة الاولى: تحديد الاشخاص الذين تثق بهم الناجية او تشعر بالارتياح معهم في حياتها عن طريق توجيه الاسئلة: عندما تشعرين بالخوف أو الحزن أو الوحدة لمن تستطيعي التحدث؟ (ادراج الاشخاص الذين تشعر الناجية بالراحة اثناء التحدث معهم في قائمة خاصة)

الخطوة الثانية: تحديد النشاطات التي تستمتع بها لناجية بناء على المعلومات المبينة من اجراء التقييم حول اهتمامات ونقاط قوة الناجية. في حال كانت الناجية تواجه صعوبة في تحديد النشاطات التي تستمتع بها، يجب سؤال الناجية ان تتذكر متى كانت اخر مرة شعرت بالسعادة وماذا كانت تفعل؟ وبصحبة من؟ في حال قامت الناجية بتحديد النشاطات، يجب مناقشتها حول المشاعر الايجابية التي شعرت بها اثناء القيام بهذه النشاطات عن طريق سؤالها، "ماذا تشعرين عند قيامك بهذه الاشياء؟" (تشعر بالسعادة أو الاسترخاء ..الخ).

الخطوة الثالثة: بناء على اجابات الناجيات يجب وضع خطة معهن للتواصل مع الناس وتنفيذ النشاطات ومعرفة الاهتمامات و نقاط القوة الاخرى التي حددها لمساعدتهن عند شعورهن بالسوء وبحاجة الى دعم.

على سبيل المثال، يمكن للباحثة الاجتماعية قول: "يبدو انه عندما شعورك بالخوف أو الحزن أو الاكتئاب فان التحدث مع شخص والقيام بفعالية قد يكون مساعداً، فما رأيك؟ هل هذا شيء تودين تجربته؟

اذا قامت الناجية بالموافقة، فيجب على الباحثة الاجتماعية كتابة خطة في قسم تخطيط الاجراءات في الاستمارة النفسية الاجتماعية لكي يتم توثيقها. يجب ان تسأل الباحثة الاجتماعية الناجية عن ماهية العقبات التي قد تواجهها في القدرة على تنفيذ الخطة مثل اذا كان النشاط الذي يعجبهم الرسم- هل ان ادوات الرسم متوفرة بشكل دائم؟ اذ لم تتوفر فلن يكون نشاطاً واقعياً بالنسبة اليهن ويجب على الباحثة الاجتماعية تحديد شيء اخر.

ما هي الخطط النافعة المفيدة او الضارة للتثقيف الصحي في ادارة حالة العنف القائم على النوع الاجتماعي؟

ما لا يجب فعله	ما يجب فعله
• تطبيق ثقافة الشفاء بينما لا تزال الناجية في فترة الصدمة • اجبارهن على فعل شيء لا يشعرن بالراحة بفعله • اطلاق الاحكام • تنفيذ ثقافة الشفاء دون ارشاد ودعم واشراف مناسب • تقديم التربية النفسية المتخصصة كباحثة اجتماعية او استبدال دور الطبيب النفسي • تقديم معلومات ليست ذات صلة او محددة لنوع الاساءة التي كشفت عنها الناجية	• توثيق العواطف التحلي بالصبر • اعطاء معلومات معينة واضحة ومفيدة ودقيقة الى الافراد باستعمال لغة بسيطة • استعمال تمارين بسيطة ومركزة وتكون مناسبة ثقافياً وعمرياً • كوني على دراية بأعراض الصدمة ويجب الاحالة للدعم المتخصص عند الضرورة • التأكد من تطبيق ثقافة الشفاء بواسطة طاقم عمل وباحثات اجتماعيات مؤهلات ذي خبرة ومهارة • التأكد من كون ثقافة الشفاء تحت اشراف ودعم المشرف • معاملة الناجيات كحالات منفردة

