**جامعة محمد خيضر بسكرة**

**كلية العلوم الانسانية والاجتماعية**

**مقياس : العلاجات د.سليمة حمودة**

محاضرة حول : تقنية ازاحة الصدمة Debreifing للمتعرضين لصدمات

1. **تعريف تقنية ازاحة الصدمة Debreifing**

هي تقنية علاجية تعمل على ازالة الجروح النرجسية الناتجة عن الصدمة ، تستخدم مع الأشخاص الدين تعرضوا إلى أحداث صدمية أو كارثية مثل: الكوارث الطبيعية ، حوادث المرور الجماعية،التعرض الى ممارسات عنيفة. تمارس التقنية كذاك مع ممارسي المهن الصعبة (الحماية المدنية، الجنود......)

الجروح النرجسية: تنتج عن الأحداث الصادمة فتظهر حالة قلق ، أعراض غير واضحة (مظاهر سلوكية ) حيث تصبح استمرارية حياة الفرد تصبح في خطر.و تصبح هناك قطيعة للزمن.

الزمن الصادم في ادراك الاستمرارية من جهة الشعور بالهوية و بالزمن.

1. **قواعد التقنية :**
2. اخبار المشاركين بالاجتماع والذي يستغرق من 1 ساعة 30 د الى 3 ساعات
3. يتم الاجتماع في مكان هادئ قرب مكان الكارثة
4. المشاركون هم من عاشو الكارثة (يمنع حضور البقية)
5. عدد الاشخاص من 8 الى 12 شخص
6. الجلوس على كراسي في وضعية مريحة للجميع مقابلين بعضهم
7. توضيح دور وأهمية العلاج
8. **التدخل العلاجي :**
9. ازالة الصدمة المبكر Debreifing précose : يكون في مسرح الحدث الصدمي
10. علاج متأخر Debreifing ( ازالة الصدمة) : يجرى العلاج خلال يومين أو أكثر بعد الحدث
11. **العلاج موجه :**
12. ضحايا الصدمات و الكوارث من السكان المدنيين
13. للمهنيين المتعرضين للعنف أو الصدمات أثناء ممارستهم لمهنتهم(حماية مدنية،شرطة،جنود) بعد رجوعهم من أداء مهامهم.
14. **مهام القائد leader (المعالج)**
* انشاء جو من الثقة في وقت سريع
* تلخيص الاهداف وتشجيع المشاركة
* انشاء روابط في المجموعى بين الأعضاء
* يعتبر المعالج النموذج في المجموعة
* الانتباه ان تتحطم المجموعة
* اثارة الخصائص الايجابية في المجموعة
1. **مهام مساعد القائد co leader**
* في بداية الجلسة يكون في وضعية عدم التدخل والاكتفاء بالملاحظة
* المساعدة في الكشف عن الحالات التي تستدعي علاجا نفسيا فرديا ومتابعة نفسية
* نائب للقائد في كل مهامه ولايدخل معه في تناقض

توجيهات للقائد :

* تجهيز المجموعة وتحضيرها
* يعرف بمساعده قبل الانطلاق في العلاج
* استخدام لغة الرموز
* لايكتب اي ملاحظة
* لاينتقد ولا يقيم ولايوجه اي سلوك لأعضاء المجموعة
* تتبع خطوات التقنية العلاجية بدقة
* عدم برمجة حصص علاجية متتابعة
* الانتباه لحاجات المجموعة
1. **خطوات العلاج بازالة الصدمة:** يتكون العلاج من ثلاثة مراحل :
2. تقديم العلاج :
* اعطاء فكرة عامة حول العلاج
* تقديم المعالج القائد ومساعده
* توضيح قواعد العلاج
* الثقة والسرية
* عدم اجبارية المشاركين على الحديث
* لكل شخص الحرية في التعبير عن اي فكرة أو رأي دون التاثير بالآخر.
* توزيع الزمن على أعضاء المشاركين بالتساوي
1. مرحلة الحادث :تحديد الحادثة
* ماذا جرى ؟ ماذا حدث؟
* تجارب ملموسة للمشاركين
* اعطاء الدور للمشاركين الواحد تلو الآخر
* وضوح السؤال حول ماحدث
* استخدام المجموعة المساعدة الكشاركين على التعبير
* تسهيل تفاعل المشاركين
* حث المشارك نحو التكلم عن ماكان وزمان وجوده أثناء وقوع الحادثة.
1. مرحلة الأفكار :
* دمج الحدث في الزمان (الأفكار قبل الحدث وبعده)
* التركيز على القرارات والنشاط من خلال الأفكار
* ماذا فكرت خلال الحدث ؟ وبماذا فكرت فيما بعد؟
1. مرجلة المشاعر : كيف عشت هذا الحدث؟
* (ماذا سمعت؟...من كان معك؟....ماذا رأيت؟)
* منح وقت للتعبير عن الاحايسي
* التعرف عن الاحاسي والمشاعر أثناء المحادثة
1. تحديد الأعراض العيادية الملاحظة
* القفز لمجرد سماع الصوت
* الشعور بالخوف
* اضطرابات النوم
* أحلام على شكل كوابيس
* الشعور بالانزعاج
* البكاء والشعور بالضيق
* عدم القدرة على تذكر أجزاء عامة من الحادثة (فقدان مؤقت للذاكرة)
* تقلص القدرة على تعلم نشاطات
* سرعة الانفعال والغضب
* استرجاع الذكريات بصفة متكررة للحدث (صور،أفكار،ادراكات)
1. مرحلة العلاج النفسي والتوجيه (كل الأعراض مشروعة ـ عادية)
* تعبيرات المشاركين الذين يعانون من أثر الصدمة يساعد على الوعي الذاتي
* تعبيرات المشاركين الدين يعانون من أثر الصدمة على التعلم كيفية تحديد الذكريات
* تقديم السند النفسي من خلال تقديم جميع المعلومات حول الاضطرابات التي يعانين منها مع التوضيح لهم في كل مرة بأنها عبارة عن ردود أفعال طبيعية أما مثير خارجي الذي كان جد قوي
* توجيه الاشخاص الذين يعانون من شدة الاضطراب الى المراكز الخاصة باستقبال الضحايا
* توجيه البقية الى نشاطات رياضية ،ثقافية
* تشجيعهم الى تعلم تقنية الاسترخاء
* مشاركة أصدقائهم وأقربائهم حول ماذا جرى لهم
1. مرحلة الخطة المستقبلية
* توجيه قدراتهم ومواردهم الشخصية الى خطط مستقبلية ،اعادة دمجهم اسريا ومهنيا
* الى ماذا تحتاج خلال الساعات والايام القادمة ؟
* لماذا تحتاج الى مساندة؟
* ماهي الموارد التي تدعمك والمتوفرة حاليا ؟
1. المرحلة النهائية : يطرح المعالج القائد (المعالج) الاسئلة التالية :
* هل هناك من أسئلة اضافية ؟
* برمجة حصة اضافية ؟
* يبقى قائد المجموعة جالسا الى غاية خروج جميع المشاركين
* التواصل مباشر بعد الانتهاء بالحالات التي تحتاج متابعة نفسية.