

الشعب السوري من الألم إلى الأمل



مؤتمر الأثر النفسية والاجتماعية
لثورة السورية وآليات التعامل معها

Conference psychological and social effects of
the Syrian revolution and mechanisms to deal with them

ملخص أوراق مؤتمر الأثر النفسية والاجتماعية للثورة السورية وآليات التعامل معها تحت شعار الشعب السوري من الألم إلى الأمل

صحة معتزة بمواهبنا الاستراتيجية

الشعب السوري من الألم إلى الأمل



مؤتمر الأثر النفسية والاجتماعية
لثورة السورية وآليات التعامل معها

Conference psychological and social effects of
the Syrian revolution and mechanisms to deal with them



SYRIAN EXPATRIATE MEDICAL ASSOCIATION
الجمعية الطبية السورية المقيمة في الخارج



جمعية التوعية
Muslim Educational Society



رافق Rafiq
مؤسسة الشيخ ثاني بن عبد الله للخدمات الإنسانية
Mercy to Green Foundation



مؤسسة الشيخ عبد الخيرية
eidcharity.net

الرحالة

الجلسة الأولى : مقدمة في الأزمات والكوارث وتداعياتها النفسية والاجتماعية

الكوارث والأزمات والتداعيات النفسية والاجتماعية الناتجة عنها

د. محمد الجندي

الاضطرابات النفسية الناجمة عن الكوارث

د. يوسف أبوالبين

أهداف المشاركة :

- تعريف اضطراب ما بعد الصدمة ومدى انتشاره
- شرح المضاعفات المترتبة عليه
- تلخيص التأثيرات الصحية المترتبة عليه والتغيرات التي قد تحدث للدماغ
- طرح الأدوية المتاحة وطرائق العلاج النفسي

الملخص :

تعريف الكارثة : تعرف الكارثة (أو الحادث الكبير) بكونها موقف مفاجئ وضغط قد يصعب السيطرة عليه ويثير نوع من القلق والخوف على الحياة والممتلكات، وتأثير ذلك على سلوك واتجاهات الفرد. تسبب الكارثة في بدايتها صدمة ودرجة عالية من التوتر مما يضعف إمكانيات العمل المؤثر السريع لمجابهتها.

الآثار النفسية للكوارث :

الأعراض التي تظهر على الفرد أثناء وقوع الكارثة: الشعور بالذعر ، تركيز الانتباه والاستعداد التام للحركة ، القلق والتوتر والإحساس بالتهديد وعدم الشعور بالأمان ، تغيرات فسيولوجية مثل سرعة النبض والغثيان والقئ وقد تظهر لدى بعض الأفراد حالة من الجمود أو الهياج التام.

أهم الأعراض التي تظهر على الفرد بعد انتهاء الكارثة: الوجدان غير الملائم والقلق والتبدل والاكتئاب وفرط الابتهاج ومشاعر الذنب الشاذة.

الاضطرابات النفسية الناجمة عن الكوارث:

اضطراب ما بعد الصدمة: ويتميز بمجموعة من الأعراض:

إعادة المعيشة للحدث الصادم والاستغراق في ذلك لدرجة تجعله منعزلاً عن العالم من حوله وغير مستجيب له وهذا يسمى بالخدر النفسي أو الخدر الانفعالي.

اضطراب الانضغاط العام: يتميز بوجود قلق مميز وانشقاق وأعراض أخرى خلال شهر من التعرض للحدث الصادم.

وأخيراً تغطية أنواع العلاجات النفسية المستخدمة لعلاج آثار الكوارث.

اضطراب الصدمة الآنية

د. جاسم المنصور

أهداف المشاركة :

- هي محاولة إيجاد وسيلة دعم وعلاج نفسي للصدمة الآنية.
- وتقديم إسعافات نفسية أولية للضحايا السوريين الذين يتعرضون للصدمة نتيجة الحروب.
- كما يساعد في المساهمة في بناء برنامج لتقديم الإسعافات النفسية الأولية عند حدوث الصدمة أو بعد حدوثها بثلاثة أشهر بعد الصدمة.

الملخص :

الصدمة الآنية

Acute Stress Disorder, (ASD) ICD-10 F43.0

من المعروف علمياً أن الكوارث والحروب تجلب معها ضغوط وإرهاقات نفسية آنية قد تؤثر على النظام النفسي والصحي عند الفرد بأكمله. ففي حالة الحروب والكوارث قد لا يتوفر العلاج والمساعدة النفسية الفورية بسبب عدم توفر الأمان أو بسبب استمرار الأزمة أو الصدمة. لذلك من المهم أن نقدم للأشخاص المصابين نوع من الدعم النفسي من أجل التخفيف من شدة الصدمة النفسية، وحتى لا يتعرضوا إلى أمراض نفسية أخرى. وعند تعرض الأشخاص إلى مثل هذه الصدمات فإنهم يحتاجون إلى نوعين من الدعم النفسي: النوع الأول: هدفه الوقاية والنوع الثاني هدفه العلاج. فالوقاية الأولية تهدف إلى تخفيض حدوث الاضطرابات النفسية، وهناك وقاية ثانوية تقلص مدة الاضطرابات النفسية وشدتها عندما تُكتشف مبكراً في الأدبيات النفسية المتعلقة

بالصدمة, فضلاً عن ذلك وجود نوع آخر من الوقاية تسمى بالوقاية الثلاثية وتهدف إلى تخفيض الضعف الذي قد ينتج من هذه الاضطرابات. فقد لوحظ على أن عدد من المتغيرات الاجتماعية والنفسية تؤثر تأثيراً كبيراً على المرونة والمناعة النفسية, وخاصة في فترة الصدمات والأزمات مثال: القدرة على التكيف, والقدرة التفاؤل, وفضلاً عن ذلك فالمعتقدات الدينية والأخلاقية هي التي تساعد المصاب في إعادة النظرة الإيجابية لديه.

نتيجة ذلك يتطلب التدخل المبكر في المساعدة والدعم النفسي من أجل إعادة تخفيف نتائج الصدمة النفسية, وإعادة قدرة الفرد على التقييم الإدراكي للصدمة. ومن المعروف أن الخدمات النفسية بصورة عامة مازالت في طور التطور, وخبراتها في هذا المجال مازالت قليلة, وهذا ينطبق على الاضطرابات الناتجة عن الكوارث والصدمات. تقدم هذه المساهمة فكرة عن الدعم النفسي للصدمة الآنية, وكيفية الوقاية من الاضطراب من خلال برنامج علاجي من الأدبيات النفسية الألمانية. ففي هذا البرنامج نحاول أن نوضح ما هي الصدمة, وما هي اضطرابات الصدمة الآنية, واضطرابات ما بعد الصدمة. كما نقدم فكرة عن الخلفية العلمية لكيفية نشوء الصدمة الآنية, وعملية تشخيصها. فضلاً عن ذلك نقدم فكرة عن كيفية تقديم الدعم النفسي في حالة الطوارئ من خلال مفاهيم ومشروعات محددة تعتمد على الوقاية والعلاج. كما نقدم فكرة عن الشروط التي يجب أن تتوفر من أجل القدرة على تقديم الدعم والعلاج النفسي.

في النهاية نعرض البرنامج العلاجي في ست جلسات, ومن ثم نعرض المعوقات التي تحول دون تقديم العلاج أو التقليل من تأثيره.

الجلسة الثانية : الواقع النفسي والاجتماعي الحالي للشعب السوري

تقرير عن الواقع النفسي والاجتماعي في مخيمات اللاجئين السوريين في تركيا والأردن
أ / ياسر الشلبي ، د / محمد أبو هلال

أهداف المشاركة :

- توضيح الوضع النفسي والاجتماعي داخل المخيمات التركية والأردن ومناطق اللجوء فيها.
- عرض أبرز الجهود النفسية والاجتماعية المقدمة للاجئين في المخيمات .
- التركيز على أهمية التكامل في برامج الدعم النفسي والاجتماعي للاجئين .

الملخص :

من خلال زيارة مخيمات اللاجئين في تركيا والأردن ومناطق اللجوء فيها وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم ، اتضح لنا عدد من الإيجابيات والسلبيات في الجانب هذا الجانب لا بد من إبرازها وتوضيح مدى الحاجة للدعم النفسي والاجتماعي لهم وتكامل الجهود في ذلك .

تقرير عن الواقع النفسي والاجتماعي في مخيمات اللاجئين السوريين في لبنان د. محمد عدنان الغوراني

تقرير عن الوضع النفسي بالداخل السوري، حمص ودمشق وريفها نموذجاً
أ. غنى أبوشعر - أ. أريج الطباع

أهداف المشاركة :

- توضيح مدى الضرر النفسي المنتشر بالداخل نتيجة الصدمات وعدم الاستقرار والنزوح.
- التركيز على الحالات الخطيرة التي لم تتم متابعتها، ومدى الضرر المترتب على ذلك.
- الصعوبات التي تعيق الدعم النفسي بالوقت الراهن بالداخل، والتحديات التي تواجه ممارسيه.
- محاولات ربط الحالات التي تستدعي متابعة وعلاجاً بالداخل، ووصلهم مع الأطباء أو المختصين المتعاونين بالداخل.
- محاولات سد الثغرة وتقديم الدعم النفسي للنازحين ضمن تجمعاتهم، وما الذي يتم تقديمه حالياً..
- الحاجة لنشر الثقافة النفسية العامة، وتوضيح المعلومات الأساسية للتعامل مع الصدمات، والتكيف مع الأوضاع الراهنة، والحاجة للدعم الروحي والإيماني.
- أثر كل ما سبق على تأسيس مشروع (الدعم النفسي للثورة السورية)، وتوضيح لاستراتيجيته وانجازاته، وبدايات نشأة حملة لأنك انسان.

الملخص :

عرض الأوضاع النفسية بالداخل، ومدى الحاجة للدعم النفسي، مع الصعوبات التي تواجه الداعمين.. والجهود المبذولة لتقديم الدعم النفسي بالداخل، مع الإشارة لتجربة مشروع.

بعض الآثار الاجتماعية الخفية للثورة السورية (دراسة حالتين) أ . هانية قتابي

أهداف المشاركة :

توضيح بعض الآثار الخفية للثورة السورية على المستوى النفسي والاجتماعي .

الملخص :

الحالة الاولى : امرأة تعاني الاضطهاد من زوجها من قبل الثورة , وزادت عليها الثورة بان تركت اكبر ابنائها معه شلل نصفي , ولجئوا إلى الاردن من أجل علاجه , وهذا ما جعل حياتها جحيما لا يطاق .

الحالة الثانية : سيدة لديها إعاقة , زوجها اهلها لمريض فصامي , تتعرض للتحرش من قبل الاخ والأب , ويتم استخدامها هي وزوجها كأداة يتسولون يهما من الجمعيات الخيرية التي تقدم الى المعونات للاجئين السوريين في الأردن .

الجلسة الثالثة : الأطفال في الأزمات والكوارث

تأثير الصدمات النفسية على الأطفال والمراهقين، والحاجة للتأهيل والإرشاد النفسي
د. مأمون المبيض

أهداف المشاركة :

- تعرف الحضور على تأثير الصدمات النفسية على الأطفال في المراحل المختلفة.
- الآثار القريبة والبعيدة الأجل على الأطفال.
- أهمية الدعم النفسي-الاجتماعي المقدم للأطفال، وأشكال هذا الدعم.

الملخص :

تؤثر الحروب والكوارث في الأطفال بشكل مختلف عن تأثيرها في الراشدين، مما يتطلب المعرفة الدقيقة لهذه الآثار على الأطفال. وقد تكون هذه التأثيرات طويلة الأجل مما يمكن أن يترك بصماته على مستقبل حياة الأطفال. وستعرض هذه الورقة لطبيعة تأثير الصدمات عند الأطفال، النفسية والسلوكية والعاطفية والحيوية. وكما ستعرض بعض طرق تقديم العلاج والتأهيل لهؤلاء الأطفال المستأثرين بهذه الصدمات. خصوصية الصدمة النفسية عند الطفل / د. ملهم زهير الحراكي.

ما هو دور العلاج باللعب للأطفال في ظروف الشدة النفسية ؟ أ . لارا سعود البرازي

أهداف المشاركة :

- ألعاب علاجية وتفريفية يمكن ممارستها من قبل غير المختصين للأطفال.

الفئة المستهدفة :

المهتمين بالتعامل مع الأطفال

الملخص :

- لماذا اللعب للأطفال وما هي أهميته في العلاج النفسي للطفل وخاصة في ظروف الأزمات والشدات النفسية؟! .
- استعراض لأهم الألعاب العلاجية وطريقة القيام بها ودواعي استعمالها في ظروف علاجية تبدأ من التهدئة للحالات النفسية الخفيفة وتنتهي بالتداخل العلاجي على حالات الاضطرابات النفسية المتعلقة بالصدمات.

الجلسة الرابعة : نحو خدمات نفسية واجتماعية مقننة

نحو تطوير منهج تدريبي للعاملين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي

د. ياسر عبد الكريم بكار

أهداف المشاركة :

- وضع مخطط تفصيلي لتدريب متخصصين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي في الأزمات والكوارث.
- وضع مخطط تفصيلي لتدريب العاملين غير المتخصصين في الحقل الإغاثي على أساسيات الدعم النفسي الاجتماعي
- مناقشة وسائل التدريب الأكثر فعالية في هذا المجال.
- مناقشة العقبات الأساسية نحو تطوير العاملين في هذا المجال.

الملخص :

منذ انطلاقة الثورة المباركة، قام العديد من المهتمين والهيئات الإغاثية بتنظيم ورشات عمل في مجال الدعم النفسي الاجتماعي. القاسم المشترك بين كل هذه الأعمال هو عدم وضوح المنهجية التي سيتم على أساسها التدريب والهدف النهائي لهذه الأعمال. وكانت النتيجة شعور بالإحباط بين المتدربين واستصعاب الإلمام بالخطوط العريضة لهذه الممارسة مما يمكنهم المباشرة في العمل على الأرض. لقد أصبح لزاماً أن تتحول هذه الطاقة الإيجابية في دعم المتضررين من الثورة المباركة إلى عمل منهجي يسعى إلى إعداد متخصصين على المستويات المختلفة من أجل أداء هذه المهمة الشريفة باحتراف ووفق الممارسة المبنية على الشواهد.

الخدمات الطبية النفسية التي تليق بالربيع العربي د. وليد خالد عبد الحميد

أهداف المشاركة :

- التقديم لمفهوم طب نفس الرضخ وأهميته خلال و في ما بعد الربيع العربي.
- تعميق أساليب الصحة النفسية بإستقاء المفاهيم الروحية الإسلامية للمجتمع.
- مقترح إنشاء مراكز علاج نتائج القمع النفسية.

الملخص :

منذ الربيع العربيّ لقد اكتشف العالم حدّود الاضطهاد و التعذيب التي مارسته الأنظمة على الشعوب و قد خلق هذا الاضطهاد بالضرورة الكثير من المشاكل النفسيّة في السكّان. إنّه من مهمّ للحكومات الديمقراطية الجديدة في العالم العربيّ أن تتعامل مع آثار الأنظمة الاستبداديّة السابقة بما في ذلك المرض النفسي. هذا يحتاج أن تكون الخدمات النفسيّة موجّهة للمجتمع، ان تكون مقبولة للسكّان المحليين و متجاوبة مع حاجاتهم . يجب على التوكيد في الخدمات النفسيّة الجديدة أن يكون على معالجة نتائج الاضطهاد من خلال طب نفس الرضخ. وهذا يجب أيضا أن يدمج فيه المفهوم الروحي التقليديّ للصحة النفسية و المعالجات التقليديّة. يتم ذلك من خلال مراكز رعاية صحيّة نفسية لمعالجة الرضخ والتي يجب أن تسمى، تشكل و بطاقم لتقديم هذه الوظيفة لكي يكون مقبولا للسكّان استعمالها.

أهمية العمل الجماعي في مجال الصحة النفسية في إطار الثورة السورية د . محمد عبد الهادي أبو هلال

أهداف المشاركة :

- توضيح ميزات العمل الجماعي.
- توضيح بعض الأخطاء في العمل الجماعي .

الملخص :

- ”إن يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين ” .
- أهمية العمل الجماعي.
- ميزات العمل الجماعي مقابل العمل الفردي في المجال النفسي .
- ميزات العمل المؤسسي في المجال النفسي عن العمل كأفراد أو كمجموعة غير منظمة.
- أخطاء العمل المؤسسي .
- عوائق العمل المؤسسي .
- رؤية العمل النفسي في سوريا ما بعد الثورة .

الجلسة الخامسة : الدعم النفسي والاجتماعي والعلاج في الأزمات والكوارث

الصحة النفسية لعمال الإغاثة ، ودعم الداعمين

د. مأمون مبيض

أهداف المشاركة :

- التعرف على طبيعة الصدمة النفسية الثانوية على من يقدم المساعدة للمصابين والناجين.
- آثار الصدمات النفسية على من يعمل في الإغاثة والمساعدة.
- الدعم النفسي-الاجتماعي المطلوب لعمال الإغاثة من أجل جودة هذا العمل الإغاثي.

الملخص :

يتعرض من يعمل في مساعدة الناجين من اللاجئين والمصابين للعديد من الضغوط والصدمات النفسية لطبيعة عملهم أولاً ، ولطبيعة الكوارث التي يتعاملون معها. ويمكن لهذه الصدمات النفسية الثانوية أن تؤثر على كامل أداء هؤلاء العمال في مجال الإغاثة ومساعدة الناجين، من أطباء وممرضين ونفسيين والدفاع المدني والمتطوعين وغيرهم.

ومن هنا تأتي أهمية وعي عمال الإغاثة لهذه الآثار الثانوية، وكذلك وعي المنظمين والقائمين على العمل الإغاثي، ليحموا أنفسهم من مثل هذه العواقب النفسية، ومن أجل توفير الشروط المناسبة لعمل فرق الإغاثة، مما ينعكس بشكل إيجابي على من يقدمون لهم العون والمساعدة أولاً، وعلى أنفسهم ثانية.

الدعم النفسي ... لماذا وكيف؟ وئوغاريتم مقترح د. ملهم زهير الحراكي

أهداف المشاركة :

- توضيح لدور الدعم النفسي في أحداث الثورة السورية .
- وضع خطة متسلسلة لتقديم لدعم النفسي الفردي للمختصين .

الملخص :

- قد يعتقد البعض أن الدعم النفسي من حاجات الغير ضرورية حالياً أو من الحاجات المكّملة، أو قد يختصر دوره على الطب النفسي متجاهلاً الفروع العديدة لعلم النفس.
- ما هي أهمية الدعم النفسي؟!
- هل هنالك أنواع للدعم النفسي؟!
- ما هي درجات الدعم النفسي؟!
- خطة لوغارتمية مقترحة لتوضيح كيفية الوصول لدعم نفسي فعال ، وخاصة في الظروف الصعبة في المخيمات.

الجلسة السادسة : تجارب في الدعم النفسي والاجتماعي في الكوارث والأزمات

التجربة السودانية في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة

د. مالك البدري

التجربة الفلسطينية في الدعم النفسي والاجتماعي

أ. هيثم اكرم ناصر شامية وأ. محمد حافظ محمود الشريف

أهداف المشاركة :

- الحديث عن تجربتنا في العمل في برنامج الدعم النفسي والاجتماعي للاطفال والاهالي.
- اهمية عمل الدعم النفسي داخل المخيمات .
- شرح نبذة عن مشروع الدعم النفسي والاجتماعي الذي سوف يطبق داخل المخيمات اللاجئيين .
- الحديث عن التدريب للمرشدين النفسيين والعاملين داخل المشروع.
- الحديث عن حملة لأنك انسان ومدى دورها في اتمام ونجاح المشروع.

الملخص :

- سوف نتحدث عن تجربتنا العملية والمهنية التي تم تطبيقها من خلال برنامج الدعم النفسي والاجتماعي من اجل نقل الخبرة والعمل بشكل مهني داخل المخيمات السورية وذلك من خلال التدريب المختصر الذي تلقاه المشاركون
- سيتم طرح اهمية التدخل النفسي والاجتماعي داخل المخيمات السورية وذلك من اجل الحد من تفاقم المشاكل النفسية وتأثيرها المستقبلي علي شخصيات الافراد.

- طرح فكرت مشروع دعم نفسي واجتماعي علي شرائح بور بويونت
- طرح اهمية عمل تدريبات مكثفة دورية للفريق الذي سيعمل في مجال الدعم النفسي مع المتضررين في الحرب .
- الحديث عن اهداف الحملة ورسالتها ودورها الفعلي في مساعدة الاجئين من الناحية النفسية والاجتماعية .

التجربة اللبنانية في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة

د. بلال أحمد سالم

أهداف المشاركة :

- التنبيه إلى ضرورة تشخيص الحالة في الحروب و المجازر.
- التأكيد على ضرورة العلاج النفسي و الدوائي.
- الأمراض المشتركة مع اضطراب ما بعد الصدمة و كيفية مواجهتها.

الملخص :

إن اضطراب ما بعد الصدمة مرض شائع جدا" في حالة الحرب, و يؤدي إلى ضعف وظيفي و إنتاجي في حياة المصاب. من الضروري جدا" علاج المرض لأنه ممكن أن يتحول إلى حالة مزمنة من شأنها أن تدمر حياة المصاب و من حوله. من أهم أهداف المحاضرة تلخيص العلاجات للممارسين النفسيين لإعطاء أنجح و أقوى علاج في الحالات الحرجة و الطارئة خاصة خلال الحروب. سأعطي أمثلة في آخر المحاضرة عن تجربتي مع المرضى المصابين في حرب تموز ٢٠٠٦ و بعد معاينة اللاجئين السوريين المتعرضين لأشد أنواع الصدمات في شباط ٢٠١٢ في شمال لبنان.

الجلسة السابعة : دراسات علمية وجهود حالية في الخدمات النفسية والاجتماعية للشعب السوري والصعوبات والتحديات

الآثار النفسية للثورة السورية (دراسة علمية)
د. خلدون مروة

الملخص:

The aim of this study is to explore the prevalence of the psychosocial sequels, including psychiatric disorders, namely: Post Traumatic Stress Disorder, Depression and anxiety among Syrians inside and outside Syria (including refugee camps).

A survey (paper and pencil as well as via the internet) containing GHQ 28, IES-Revised, HADS and SIRA, to be distributed utilizing Snowball Sampling method.

الدعم النفسي والاجتماعي للاجئين السوريين في لبنان
ودراسة علمية حول الإجهاد النفسي لدى العاملين مع اللاجئين

د. محمد عدنان الغوراني

الدعم النفسي والاجتماعي للاجئين السوريين في الأردن

أ. عمر السيد يوسف

أهداف المشاركة :

- توضيح تجربة العمل في مجال الدعم النفسي في الأردن .
- الحديث عن نتائج الدراسة التي أجريت في الأردن.

الملخص :

- كيفية تشكيل الفريق.
- نوعية الحالات التي تمت مقابلتها .
- الصعوبات التي واجهت الفريق.
- نتائج الدراسة التي أجريت على عينة عشوائية من الأسر.
- مقترحات حول العمل النفسي في أماكن اللجوء.

الجلسة الثامنة : الاعتداءات الجسدية والجنسية وآثارها

سيكولوجية المعتدى عليهم وسبل العلاج أ. رفيقة فيصل دخان

أهداف المشاركة :

تهدف هذه الورقة إلى تسليط الضوء على سيكولوجية المعتدى جنسياً وذويهم في الثورة السورية والتوصية بحلول عملية تساهم بعلاج أو تخفيف الآثار الناتجة. وذلك من خلال النظر إلى الاغتصاب في الحروب على أنه ليس في الدرجة الأولى جريمة جنسية بل هو جريمة عنف يكون المغزى منها الإهانة والإذلال وكسر الروح المعنوية للضحية وذويها.

الملخص :

- تقدير حجم المأساة.
- عوامل ساعدت على تفاقم المأساة.
- الحالة النفسية للضحية في ظل الأزمة.
- الحالة النفسية لذوي الضحية وردة فعلهم.
- الآثار الاجتماعية.
- حلول ووسائل مقترحة للعلاج على محاور شرعية وإعلامية وقانونية وطبية وقانونية وطبية وإغاثية مؤسسية.

ورشة العمل

كيف تصبح داعما نفسيا؟! د. ملهم زهير الحراكي

أهداف المشاركة :

التعرف على خطوات الدعم النفسي لغير المختصين.

الملخص :

- خطوات لتكون داعما نفسيا :
- كيف تتواصل تستمع فيصغى لك ..
- تعرف على حاجات الشخص الذي أمامك .
- قيّم هل هو عليل النفس ليُطبب أم مليء النفس فيكفي له التفريغ؟!
- تعلم كيفية التفريغ النفسي.
- قد نفسك من أن تحترق: تعلم كيف تفرّغ نفسك باستمرار من همومها (دعم الداعمين)

العلاج المعرفي السلوكي لاضطرابات ما بعد الصدمة

أ. د. مالك البدرى

أهداف المشاركة :

تعريف المشتركين بأسلوب التحصين التدريجي المعرفي الإسلامي لعلاج من تعرضوا للصدمة النفسية أو لأعراض ما بعد الصدمة .

الملخص :

من خلال خبرة امتدت لأكثر من نصف قرن ابتكرت علاجاً نفسياً إسلامياً يجمع بين التخصص التدريجي والعلاج المعرفي من منظور إسلامي .

الآثار النفسية الاجتماعية للثورة السورية

د. مجد كرم الماظ

This presentation is based on similar event comparisons utilizing over 20 years of direct: multi-country Post Disaster Field Interventions and Capacity Development.

Program Goals:

- Present detailed criteria for anticipated psychosocial and mental health outcomes of the Syrian war and its affliction on the Syrian Society.
- Short / long term impact of sexual abuse, torture and war crimes
- Present current field experience of refugee conditions and needs
- Anticipated short/ long term psychosocial symptoms and afflictions on specific vulnerable populations
- Recommendations for short-long term capacity development.

الإدارة الناجحة للإجهاد النفسي عند العاملين والناشطين في مجال الإغاثة للشعب السوري أ. أحمد ماهر الغوراني

أهداف المشاركة :

اقترح برنامج في الدعم النفسي والاجتماعي للعاملين المختصين في المجالات الطبية والنفسية والاجتماعية و العاملين والناشطين في مجال الإغاثة للشعب السوري.

الملخص :

• يتعرض العاملون والناشطون في مجال الإغاثة للشعب السوري إلى مواقف مجهدة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة البيت والعمل والمجتمع. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية المجهدة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

• فلا شك أنهم - بصفة عامة - يعيشون في ظرف يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة، وتتسارع فيه التغيرات، مما ينتج عنه مواقف مجهدة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

• ولاشك أن هذه الإجهاد تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، لان هناك علاقة موجبة بين شدة الإجهاد والاكتئاب.

• في حين أن شدة الإجهاد وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويها معرفياً عن تقويمه لذاته والآخرين.

• إن للإجهادات النفسية علاقة وثيقة بالاضطرابات السيكوسوماتية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وعسر التنفس والقولون العصبي والصداع، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي.

- العلاج التأملي الارتقائي الإسلامي في اضطرابات ما بعد الصدمة

د. محمد أيمن

Post Traumatic Stress Disorder

Objectives:

- Define PTSD and its prevalence.
- Explain the complication of PTSD.
- Outlined its psychopathology and summarize the Macroscopic and Microscopic brain changes.
- Explore available medications and psychotherapy modalities.

Brief summery:

PTSD is the second most prevalent anxiety disorder, and the fifth most prevalent psychiatric illness, with a lifetime prevalence rate of 8%. Types of traumatic events that can lead to PTSD include physical attack or abuse, life-threatening accident, or witnessing an injury or death. Of those exposed to such a traumatic event, 20%-30% will go on to develop PTSD. The seriousness of the disorder is underscored by a suicide attempt rate of almost 20% among PTSD sufferers.

Brain changes explain PTSD symptoms. A decreased volume of the hippocampus and abnormal activation of the amygdala are thought to be responsible for the painful, disturbing memories and the "flashbacks" common in PTSD.

Brain wave activity as measured on EEG is also abnormal, and persons with PTSD may have abnormalities in sleeping patterns and a hyperactive startle reflex.

The detachment and blunting of emotions are thought to result from a continued secretion of endorphins. Stress related hormones, such as cortisol, are often present in abnormal levels as well.

A combination of psychotherapy and pharmacotherapy is recommended to treat PTSD. Role of SSRI and other psychotropic medications will be outlined during the lecture.