



دعم الزملاء بعد الخسائر الكبيرة في الكوارث الطبيعية



KONTERRA
RESILIENCE

دعم الزملاء بعد الخسائر الكبيرة في الكوارث الطبيعية

يمكن أن يكون للكوارث الطبيعية مثل الحرائق والزلازل والأعاصير والانهيارات الأرضية والعواصف المدمرة تأثير مدمر على الأفراد والمجتمعات. عندما يتعرض الزملاء لخسائر كبيرة، قد يكون من الصعب معرفة ما يجب قوله أو فعله لتقديم دعم مدروس ومتعاطف. تحتوي هذه الموارد على معلومات لمساعدتك:

٣ فهم ما قد يواجهونه

٤ عبّر لهم عن الاهتمام والقلق

٥ قدّم الدعم العملي

٥ كمدير

٥ كزميل أو صديق

٧ نبذة عن KONTERRA

فهم ما قد يواجهونه

قد يواجه الأشخاص المتضررون من الكوارث الطبيعية مزيجاً من التحديات بما في ذلك:

- **التأثير العاطفي:** من الشائع حدوث موجات من الصدمة أو الحزن أو القلق أو الشعور بالارتباك. قد يعانون أيضاً من الشعور بالذنب أو الغضب.
- **الإجهاد البدني:** فقدان النوم والإرهاق والمشاكل الصحية الأخرى المتعلقة بالإجهاد أو الإصابة بالإجهاد البدني الناتج عن النزوح القسري.
- **التأثير الروحي:** التساؤل عن "لماذا تحدث الأشياء السيئة لأناس طيبين"، أو كيف يمكن لقوة عليا أن تسمح بحدوث ذلك.
- **الاضطرابات العلائقية وحزن المجتمع:** غالباً ما تؤثر الكوارث الطبيعية على أحياء ومجتمعات بأكملها مما يؤدي إلى تعطيل العلاقات وشبكات الدعم المهمة، وتغيير أو تدمير المشهد، ومضاعفة شعور الفرد بالحزن والخسارة.
- **التحديات العملية:** النزوح، فقدان الممتلكات والوثائق، الضغوط المالية، والتعامل مع عمليات التعافي التي تستغرق وقتاً وطاقة ذهنية مثل مطالبات التأمين، وتنظيم الإقامة والنقل، واستبدال الممتلكات الضرورية مثل مستلزمات المطبخ.
- **التحديات المتعلقة بالعمل:** صعوبة في التركيز، أو انخفاض الإنتاجية، أو الحاجة إلى وقت بعيد لمعالجة الأمور الشخصية. التأثيرات على مكان العمل الفعلي والمجتمعات التي يعملون معها أو داخلها.

أدرك ان كل شخص يعالج التجارب المؤلمة بطريقة مختلفة. قد يرغب البعض في التحدث عن تجاربهم، بينما يفضل آخرون الحفاظ على تركيزهم على العمل. لكن لا تقلل من قوة التواصل للتعبير عن العناية والاهتمام، وإعلامهم بأنك موجود للاستماع إذا كانوا يجدون ذلك داعماً.

عبّر لهم عن الاهتمام والقلق

عند التواصل مع زميل عانى من خسارة كبيرة، إليك بعض النصائح للتعبير عن دعمك بطريقة متعاطفة وغير متطفلة.

• اعترف لهم بالموقف

- "سمعت بما حدث، وأريدك أن تعرف أنني أفكر فيك."
- "أنا أسف جداً لما تمر به. من فضلك أخبرني إذا كان هناك أي طريقة يمكنني المساعدة بها الآن أو في المستقبل. لا يهم إن كان ذلك اليوم أو غداً أو بعد ثلاثة أشهر من الآن. أعلمني، وإذا لم أستطع فعل ذلك."

• تحقق من صحة مشاعرهم:

- "لا بد أن هذا الأمر صعب للغاية بالنسبة لك. أنا هنا إذا احتجت للتحدث في أي وقت"
- "إن تأثير (أو تأثيرات) هذه الأحداث ضخمة. من المفهوم تمامًا أن تشعر بأنك _____ في الوقت الحالي". حاول استخدام كلمات الأشخاص أنفسهم للتحقق من صحة مشاعرهم (على سبيل المثال: الشعور بالإرهاق، التعب، والتوتر).

• اسأل عن أو قدم دعمًا محددًا: اقترح طرقاً ملموسة للمساعدة. على سبيل المثال:

- "يمكنني المساعدة في مراقبة صندوق الوارد الخاص بك هذا الأسبوع إذا كنت بحاجة إلى بعض الوقت".
- "يمكنني قضاء بعض الوقت مع الأطفال صباح يوم السبت حتى تتمكن من الاهتمام بالتفاصيل".

• راعي خصوصيتهم: أثناء التعبير عن التعاطف والقلق، امتنع عن السؤال عن التفاصيل. استمع إليهم واسألهم عن قصتهم إذا كان من الواضح أنهم يرغبون في المشاركة، ولكن لا تضغط عليهم للحصول على التفاصيل.

• أزل أي ضغط للرد على رسالتك: عند التواصل معهم، أوضح لهم أنه ليس عليهم الرد على الفور أو على الإطلاق على سبيل المثال:

- "أعلم أن لديك الكثير من المشاغل. من فضلك لا تشعر بأي حاجة للرد على هذه الرسالة. فقط أعلم أنني هنا من أجلك متى احتجت إلى ذلك."

قدّم الدعم العملي

يمكن أن يُحدث دعم الزملاء بطرق عملية فرقًا كبيرًا أثناء تعافيتهم. ضع في اعتبارك ما يلي:

كمدير

وَقْر الوقت والمرونة :

- شجّعهم على أخذ إجازة لمعالجة الأمور الشخصية ودعمهم في القيام بذلك دون الشعور بالذنب أو الخوف من التداعيات.
- قدّم مرونة في العمل عن بُعد إذا كان ذلك ممكنًا.

ساعد في إدارة عبء العمل :

- عدّل المواعيد النهائية أو إعادة توزيع المسؤوليات مؤقتًا لتخفيف الضغط
- تحلّى بالمرونة فيما يتعلق بساعات العمل وعبء العمل والمسؤوليات، خاصة خلال الشهر الأول بعد الكارثة.

شجّع ديناميكيات الفريق الداعمة: شجّع الزملاء الآخرين و مكّنهم من تقديم الدعم العملي والعاطفي .

شجّع استخدام خدمات الدعم والمزايا:

- تواصل مع الموارد البشرية داخل مؤسستك للحصول على فهم أفضل لجميع المزايا التي قد تكون متاحة للموظفين.
- تأكد من أن الموظف على علم بأي استشارات لمساعدة الموظفين أو موارد دعم خارجية متاحة لهم.
- شجّع على استخدام هذه الموارد دون أي وصم أو ضغط.

كزميل أو صديق

ساعد في عبء العمل:

- اعرض المساعدة في مهام أو مشاريع محددة.
- نسّق مع مديرك أو فريقك لتعديل المواعيد النهائية أو إعادة توزيع المسؤوليات مؤقتًا.

ساهم ماليًا أو تنظم حملات جمع التبرعات:

- فكر في إعداد حملة لجمع التبرعات أو حملة تبرعات لدعم احتياجاتهم الفورية. (تحقق مع الموارد البشرية أو مديرك حول ما إذا كان ذلك مسموحًا به فبعض المؤسسات لديها سياسات تحظر ذلك).

- قم بتجميع الموارد كفريق واحد لتوفير بطاقات هدايا لشراء المواد أو الخدمات الأساسية.
- تبرع لمنظمة محلية وتشجيعهم على طلب الدعم (على سبيل المثال، "لم أكن متأكدًا مما إذا كنت سترتاح لأخذ المال مني، لكنني تبرعت للصليب الأحمر في منطقتك أتمنى أن تتواصل معهم).

ساعد في الاحتياجات اليومية:

- اعرض إعداد الوجبات، توفير وسائل النقل، أو المساعدة في رعاية الأطفال إذا كان ذلك مناسبًا. قدم دعمًا محددًا، ووجههم بأفكار لما قد يحتاجونه: "ما المستلزمات التي تحتاجها الآن؟ هل يمكنني إحضار مستلزمات النظافة، أو ألعاب وترفيه للأطفال، أو العشاء؟".
- قم بتوصيلهم بالموارد أو الخدمات المحلية للإسكان أو الاستشارة أو المساعدة القانونية.

نبههم إلى الموارد المحلية التي قد تكون مفيدة: قد يكون من المفيد تجميع قائمة بالموارد المحلية، خاصة إذا كنت في وضع أفضل من وضعهم لإجراء بحث مكثف عبر الإنترنت.

تواصل مع الشخص مع مرور الوقت: قد يتلقى المتأثرون الكثير من الدعم في البداية، لكن التعافي هو عملية طويلة والدعم يميل إلى التراجع مع مرور الوقت. الحزن، الشفاء، والتعافي ليسوا عملية خطية، وإظهار أنك تدرك أن التعافي سيكون رحلة طويلة يمكن أن يكون داعمًا للغاية. وضع تذكيرات لنفسك للتواصل وتقديم الدعم مع مرور الوقت يمكن أن يساعد في ضمان ألا يشعر الأشخاص بأنهم منسيون مع تقدم عملية التعافي.

نبذة عن KONTERRA

في KonTerra، نختص في دعم الاشخاص الذين يعملون في بيئات معقدة والتي تتسم بضغط عال حيث تواجه المنظمات وموظفوها تحديات صعبة.



عندما يعمل الموظفون في أدوار تحت ضغط عالٍ أو في مواقع تعرضهم لتهديدات، أو معاناة أو محتوى عنيف أو نزاع، فإنهم معرضون لخطر التعرض للإرهاق، والانقطاع عن العمل، وردود الفعل الناتجة عن الضغط مثل الاحتراق الوظيفي. يعمل فريق KonTerra مباشرة مع الأفراد والقادة والفرق لتزويدهم بالأدوات اللازمة لفهم وإدارة التحديات التي يواجهونها بشكل أفضل.

تقديم الدعم بطريقة فعّالة لا يمكن أن يتحقق إلا مع الأشخاص المناسبين. نتيح لنا خبرة وحساسية مستشارينا ومدرّبينا وموجهينا بالعمل مع الأشخاص بطريقة فريدة. لدى جميع مستشارينا سمّتين تؤهلهم لتقديم دعم ممتاز: جميعهم متخصصون في الصحة النفسية (حاصلون على درجة الماجستير أو الدكتوراه)؛ ولديهم خبرة في دعم الموظفين الذين يعملون في بيئات تتسم بضغط ومخاطر عالية.

تشمل الخدمات التي يقدمها محترفونا ذوو الخبرة الفريدة:

- الاستشارات الفردية والتوجيه
- التدريب والفعاليات التعليمية الافتراضية والمباشرة
- تقييمات رفاهية الموظفين
- دعم المدراء والاستشارات للمنظمات والقادة
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن أي من هذه الخدمات، يرجى التواصل مع مدير حسابك في KonTerra أو إرسال بريد إلكتروني إلى info@konterragroup.net