

التدريب النفسي الاجتماعي (PSS)

الجلسة التعريفية

الفئات المستهدفة من التدريب

■ يستهدف هذا التدريب شريحة واسعة من المجتمع تشمل:

- كل شخص يعمل في مجال الدعم النفسي الاجتماعي.
- كل شخص يطمح لتطوير نفسه في هذا المجال.
- العاملون في مجال الحماية العامة.
- الأفراد الراغبون في تقديم الدعم النفسي لأسرهم ومجتمعهم ومحيطهم.

تفاصيل ومحاور التدريب

١. مدة التدريب: أسبوع كامل.
٢. مدة الجلسة: ساعة واحدة يومياً.
٣. طريقة الحضور: أون لاين عبر مجموعة الواتساب.
٤. أهمية التدريب المهنية: يعتبر مجال الدعم النفسي مجالاً واسعاً جداً، وهذا التدريب يقدم معلومات أساسية مفيدة للتقدم لشاغل وظيفي معين.

فلسفة الدعم النفسي وأهميته المجتمعية

■ هذا التدريب لا يقتصر على المتخصصين في الإرشاد النفسي أو دارسي التخصصات النفسية فحسب، بل هو ضرورة لكل فرد في المجتمع للأسباب التالية:

١. تمكين الفرد من تقديم المساعدة لإخوته وأقاربه وأصدقائه.
 ٢. مساعدة الأشخاص الذين يواجهون تحديات مثل الخوف والحزن لتخطي أزماتهم.
- مفهوم المساعدة: لا تقتصر المساعدة على المال أو الخدمات، بل تكمن في الاستماع الفعال وترك مساحة للشخص ليتكلم عن مشكلته ومشاعره.
 - الرسائل الداعمة: استخدام عبارات مثل (أنا معك، أنا هنا لأسمعك، بإمكانك أن تتق بنا وتتكلم عما حدث معك) تخفف الضغط الداخلي وتحول الشخص من الضعف والقلق إلى القوة والإرادة.

الدعم النفسي في حالات الطوارئ والحروب

■ تزداد أهمية الدعم النفسي في ظروف الحرب وعدم الاستقرار بسبب:

- القسوة الناتجة عن فقدان الأعداء والدمار، مما يؤدي لصدمات نفسية.
 - تعرض الكثيرين لضائقة نفسية في حالات الطوارئ.
 - الهدف: التخفيف من المعاناة قدر الإمكان، واستعادة الأطمئنان والأمان النفسي لتمكين الأفراد من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.
- ملاحظة هامة: التعب النفسي هو أصعب ما يمر به الإنسان؛ لأنه يعيقه عن تحقيق أهدافه، ويؤدي به إلى العزلة والابتعاد عن العائلة والأصدقاء.