

# الحفاظ على رفاها أثناء النزوح

## رعاية نفسك والآخرين عندما تضطر إلى مغادرة منزلك

### حول هذا المورد

تؤدي مغادرتك القسرية لمنزلك بسبب الصراع أو الكوارث الطبيعية إلى الكثير من الخسائر والإجهاد والخوف والحزن. فذلك يسبب إرباكاً للروتين، والتعليم، وسبل العيش الطبيعية. وهذا في الغالب يعني خسارة الممتلكات، والغذاء، والمواشي، والوظائف، والعلاقات المجتمعية المهمة. ويخلق الخوف وعدم اليقين فيما يتعلق بالسلامة والغذاء والمأوى، وما قد يحدث في المستقبل.

لذلك، من المهم الإجابة على هذا السؤال: ماذا بوسعك القيام به لمساعدة نفسك للحفاظ على رفاهيتك عند النزوح؟

قد تشعر أنك لا تملك الطاقة أو الوقت حتى للتفكير في هذا السؤال. ومع ذلك، وفي مثل هذه الأوقات العصيبة، من المهم أن تخطط أكثر من المعتاد لكيفية الحفاظ على صحتك البدنية والعقلية بأفضل السبل.

إذا كان لديك وظيفة، فقد تواجه ضغوط متزايدة لإعالة العديد من الأشخاص الآخرين في عائلتك ومجتمعك المتأثرين بالنزوح أيضاً، كما لا يمكن التنبؤ كم من الوقت سيستغرق نزوحك، أو ما قد يحدث في المستقبل.

كل هذا يعني أن الحفاظ على صحتك (البدنية والعقلية) قدر ما يمكن أمر في غاية الأهمية. عليك الاعتناء بنفسك جزئياً حتى يتسنى لك الاستمرار في رعاية غيرك. قد تقيم مع الأقارب أو الأصدقاء أو في مأوى أو مخيم. وما سيساعدك أكثر سيعتمد على ظروفك الخاصة.

### لمن هذا المورد؟

لكل من يضطر إلى مغادرة منزله بسبب النزاع المسلح أو الكوارث الطبيعية.

### ماذا يتضمن هذا المورد؟

في هذا المورد، نشارك بعض الاقتراحات حول الأمور التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على رفاهك أثناء النزوح، ودعم الأطفال. أثناء قراءتك للتوصيات والأفكار في هذا المورد، فكر فيما هو ممكن وما قد يساعدك، استناداً إلى وضعك المتفرد.

- 2..... إستراتيجيات للحفاظ على رفاهيتك أثناء النزوح
- 4..... مساعدة الأطفال أثناء النزوح

## استراتيجيات للحفاظ على رفاهيتك أثناء الزواج

- **الحفاظ على مجموعات العلاقات المهمة:** إذا أمكن، حاول أن تحافظ على تماسك عائلتك وأن تبقى مع أشخاص من مجتمعك أو قريب منهم . العلاقات مع العائلة والأصدقاء مهمة جداً للرفاهية، والبقاء على اتصال وثيق مع الأشخاص الذين تعرفهم وتحبهم وتحترمهم خلال هذا الوقت سيساعد بالفعل.
- **انتبه إلى وقت تناول الطعام وما الذي تتناوله:** عند نزوحك من منزلك يمكنك أن تفقد السيطرة على العديد من الأشياء، بما في ذلك ما تأكله ومتى تأكل. مع ذلك، ما تأكله والحصول على بعض التمرين مهم لرفاهك. حاول قدر الإمكان التأكد من تناول الطعام بانتظام والحصول على ما يكفي من الطعام الصحي للحفاظ على صحتك.
- **حاول القيام ببعض التمارين الرياضية:** في حال سمح الوضع الأمني بذلك، حاول القيام ببعض الحركة كل يوم. الإجهاد يعدنا لاتخاذ إجراء ما. عندما تكون مجهداً، يمكن أن تمنح التمارين الرياضية أجسامنا ما توقعه - تمرين بدني يساعد على التخفيف من حالة اليقظة المفرطة طوال الوقت.
- **العمل:** إذا كنت موظف بأجر، فاستمر في العمل إن أمكن ذلك، بالإضافة إلى الدخل، يساعد ذلك في توفير التنظيم الذي تحتاجه، والوصول إلى المعلومات القيمة والإحساس بالمعنى والهدف.
- **قدم المساعدة حيثما أمكنك ذلك:** إذا كان لا زال لديك وظيفة (خصوصاً إذا كنت تعمل لدى منظمة غير حكومية أو في مهنة مساعدة أخرى)، يتطلع الكثير من الأشخاص إليك كشخص قادر على القيادة، والإرشاد، وتقديم المعلومات، والمساعدة. قد يبدو ذلك عبئاً إضافياً، ولكنه أيضاً علامة على تقدير الناس فعلياً للدور الذي يمكنك القيام به خلال هذا الوقت.
- بالطبع، سيكون هناك مواقف كثيرة لا يمكنك فيها مساعدة الآخرين خلال هذا الوقت. ومع ذلك، لديك العديد من المهارات (على سبيل المثال المهارات الفنية، المهارات القيادية). إذا كنت تعيش حالياً في مخيم أو مركز لجوء، فكر في الانضمام إلى لجان المخيمات أو هيئات تنظيم المجتمع أو البحث عن طرق أخرى لمساعدة عائلتك وشبكات المجتمع المحلي.
- لو استطعت إيجاد بعض الطرق للاستفادة من هذه المهارات التي ينبغي أن تساعد بها من هم حولك، فمن شأن ذلك أن يساعد في خلق إحساس إيجابي بالهدف والمعنى وسط هذه الفوضى وحالة عدم اليقين. سيكون ذلك مفيداً لك، ولمن تساعدكهم.
- **شارك في المجتمعات المألوفة لديك قدر الإمكان.** مشاركتك في التجمعات والطقوس الدينية التي تشكل أهمية لك، والأمور التي تقوم بها لو كنت في المنزل، سيساعدك وأفراد أسرتك. على سبيل المثال، إذا كانت التجمعات الدينية تشكل جزءاً مهماً من حياتك، فابحث عنها واحضر هذه التجمعات في مكانك الجديد.
- **الطقوس الدينية والروتين:** حاول خلق بعض الطقوس الدينية والإبقاء عليها التي تساعدك في الشعور بسلام وحضور واتصال وثبات أكثر.
- يمكن ربط ذلك بما قد تفعله إذا كنت في المنزل (على سبيل المثال، تناول الوجبات معك العائلة، أو الاحتفال بأعياد الميلاد، أو تنظيم مكان المعيشة وتنظيفها في المساء).
- كما يمكن أن تكون أيضاً ممارسات جديدة تعتمد عليها. على سبيل المثال، في كل يوم عندما تستيقظ في الصباح، يمكنك الدعاء أو التأمل أن ينتهي الزواج وأن يكون مسارك أنت وعائلتك أوضح وأسهل.
- **مارس الشكر والعرفان:** في أوقات كهذه، قد يكون مغري التركيز على كل ما فقدته وما هو مهدد. ومع ذلك، خصوصاً عندما تكون الخسائر والتهديد حقيقيين ومهمين، فإن للتركيز عن قصد على الأمور التي تشعر بالامتنان لها أثر قوي وعامل استقرار. يمكنك أيضاً جعل ذلك روتين تمارسه يومياً. على سبيل المثال:
- يمكنك، عند غروب الشمس، تحديد شيء أو شيئين من نفس اليوم من بين تلك التي تولد الشعور بالامتنان، أو كانت تمثل لحظة إيجابية شعرت فيها بالسلام الداخلي أو السعادة أو الإلهام.
- يمكنك، عند العشاء مع عائلتك، مناقشة ما حدث في ذلك اليوم، وما تشعر بالامتنان له، والأمور الصغيرة التي جلبت لك السعادة.

- قم بأشياء تساعدك على الشعور بمزيد من الاستقرار في المكان الذي تتواجد فيه: خلال هذا الموسم من حياتك، قد يكون من الصعب التفكير بالمستقبل بأمل وتفاؤل. قد يبدو من المغري عدم القيام بالأمر التي تقوم بها عادة لو كنت في المنزل (مثل زراعة الأرز، أو الحديقة). ومع ذلك، قد يكون من المفيد القيام بأمر مثل زرع الحديقة أو صنع ستارة للنافذة إن لم تكن متأكد كم من الوقت ستقضيه في مكانك الحالي.

## مساعدة الأطفال أثناء النزوح

عندما يشعر الأطفال بالخوف وعدم الأمان، قد يبدوون بالقيام بأمر اعتادوا على القيام بها عندما كانوا صغاراً (مثل مص الصباغ السبابة، أو التبول على السرير ليلاً). فإذا حدث هذا، يستطيع البالغون تقديم المساعدة من خلال تقديم الدعم والتذكير بأن هذه الاستجابة شائعة في الأحداث الصعبة، وليس انتقاد هذا السلوك. وبالنسبة لمعظم الأطفال، فإن هذا السلوك سيختفي هذا السلوك من تلقاء نفسه بسبب شعور الأطفال بالأمن والأمان. إليك بعض النصائح الأخرى حول مساعدة الأطفال على التكيف بشكل أفضل أثناء النزوح.

- **تطبيع الشعور بالخوف والحزن:** دع طفلك يعرف أنه من الطبيعي الشعور بالانزعاج والاضطراب عندما يحدث شيء سيئ أو مخيف.
- **عزز قدر الإمكان أفكار السلامة والأمان:** طمئن الأطفال بأنهم في أمان، وأنت موجود لمساعدتهم وحمايتهم، وأن هذا الوضع على الأرجح سيكون مؤقت.
- **ذكرهم بأن الأهم من ذلك هو أنكم جميعاً في أمان وستبقون معاً.** طمئنهم أن البالغين يحاولون إيجاد طريقة ما للعودة إلى المنزل، وإن كان ذلك مستحيل فإنكم ستبنون منزلاً جديداً معاً.
- **شجع الطفل على التعبير عن مشاعره وأفكاره:** شجعهم على مشاركة ما يفكرون فيه ويشعرون به. تعامل مع كل ما يقولونه برفق، بدون حكم أو نقد.
- **امنح الأطفال الكثير من المحبة.** كما هو الحال مع البالغين، فمن المرجح أن يسيطر الخوف، وعدم الاستقرار والحزن على الأطفال. وغالباً ما يظهروا التوتر من خلال تصرفاتهم وليس أقوالهم. على سبيل المثال، قد يقوم الأطفال بما يلي:
  - الصمت الشديد
  - يسيطر عليهم الغضب ويصبح من الصعب التعامل معهم
  - التشبث والرغبة في أن يكونوا قريبين منك طوال الوقت
  - الشكوى من آلام في المعدة أو وجع الرأس أو الشعور بالمرض بطرق أخرى.
  - فقدان الشهية
  - يواجهون صعوبة في النوم، الخوف من الخلود إلى النوم، أو الأحلام أو الكوابيس.
- **امنح الأطفال الكثير من المحبة والابتسامات والأحضان.** إن لمس أطفالك بحب وقضاء بعض الوقت معهم للقيام بشيء ما يحبونه (حتى لمدة 10 دقائق فقط في اليوم) والنوم بالقرب منهم سيساعدهم على الشعور بأمان وهدوء أكثر.
- **حماية الأطفال قدر الإمكان من الأخبار والمعلومات المزعجة،** فضلاً عن شواغلهم الخاصة.
  - عليك منح الأطفال، بحسب أعمارهم، قدر من المعلومات الدقيقة لمساعدتهم على فهم بعض ملامح الصورة الكاملة، ولكن إحميهم في نفس الوقت، حيثما أمكن، من التفاصيل المؤلمة.
  - غالباً ما يحتاج الأطفال الصغار إلى الاطمئنان أكثر من الحقائق، بينما قد يشعر الأطفال الأكبر سناً بأنهم يستطيعون الحصول إليك للحصول على معلومات حول ما يجري بالفعل.
- **وضع روتيني منتظم** للأطفال بقدر الإمكان، سيساعد في تنظيم يومهم ويعطي الجميع شعور بالتنبؤ والسيطرة التي يمكن أن تكون مفيدة جداً.
  - على سبيل المثال، حاول الحفاظ على روتين ثابت ونوم هادئ للأطفال.
- **ساعد على خلق إحساس بالتحكم والاختيار لأطفالك:** ساعد قدر الإمكان في استعادة الشعور بالتحكم والاختيار من خلال تقديم خيارات معقولة لطفلك حول الأنشطة اليومية

- على سبيل المثال: "هل ترغب في ارتداء سراويل زرقاء أم سراويل سوداء اليوم؟" "هل ترغب في قراءة كتاب أو رسم صورة الآن؟"

- **خلق روتين مدرسي أو الإبقاء عليه** إن أمكن. تنظيم فصول دراسية مؤقتة وأنشطة تعليمية أو مجتمعية أخرى (مثل الألعاب والرياضة) في غياب المدارس الثابتة.