

موارد حول الرعاية الذاتية للعاملين/ات في الخطوط الأمامية

يتعرّض العاملون/ات في المجال الإنساني الى التعب النفسي والإرهاق والإجهاد العاطفي، وذلك نتيجة التعرّض المستمر للضغط النفسي الناتج عن التعامل مع حالات الطوارئ، كون طبيعة عملهم مرتبطة بمشاعر الحزن والقلق والخوف وغيرها من المشاعر الصعبة. ورغم أنّ هذه التحديات تعتبر متوقعة في هذا النوع من المهن، لكن يمكن ان نتفاهم في حال عدم التعامل معها بشكل صحيح مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

نقدم لكم بعض الموارد حول الرعاية الذاتية وبعض الخدمات النفسية التي يمكن طلبها عند الحاجة:

1- سلسلة فيديوهات عن الرعاية الذاتية

https://youtube.com/playlist?list=PL6vDRyjGOU-MhcjPcv0j_3_kIvXAWtjUV&si=nsfuBeertaClrCjc

2- بودكاست +Self-help: أدوات وتمارين عملية للتعامل مع الضغط النفسي تجدونها على هذا الرابط:

<https://resources.nmhp-lb.com/podcasts>

3- خط الحياة 1564: الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار، بالتعاون مع Embrace (متوفر 7/24)

4- منصة 4Ws: قائمة بخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي المتاحة في لبنان. يمكن الوصول للقائمة من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة:



5- برنامج خطوة خطوة: خطوة خطوة هو برنامج دعم نفسي سري ومجاني، للأشخاص الذين يعيشون ضغوطات ومشاعر صعبة، متوفر عبر تطبيق أو موقع إلكتروني. يتلقى المستخدمون دعماً نفسياً أسبوعياً من خلال البرنامج عبر الهاتف من قبل أشخاص مدربين، وذلك لمدة 5 اسابيع. يمكنكم الوصول إلى التطبيق عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم:

