النشرة 19.3 علامات الضغط والصدمة المتحملة نيابة عن الآخرين والإنهاك

علامات الضغط التراكمي

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| البدني | المعنوي | السلوكي | المعرفي | الروحي/الفلسفي |
| الإرهاق الممتد  الشكاوى النفسية المتكررة  اضطرابات النوم  تغييرات الشهية | القلق  الشعور بالعزلة عن الآخرين  الرغبة في الوحدة  السلبية / التشاؤم  الارتياب / جنون العظمة  الاكتئاب / الحزن المزمن  الشعور بالضغط / القهر  تضاؤل السعادة | حدة الطبع  تحويل الغضب، إلقاء اللوم على الآخرين  التردد في بدء / إنهاء المشاريع  الانسحاب الاجتماعي  التغيب  عدم الرغبة في / رفض أخذ إجازة  تعاطي المخدرات، والعلاج الذاتي  إهمال السلامة / السلوك المحفوف بالمخاطر | التعب من التفكير  التفكير الوسواسي  صعوبة التركيز  زيادة التشتت / فقدان الاهتمام  مشاكل في القرارات / الأولويات  الشعور بأن الشخص لا غنى عنه / الوساوس  تضاؤل تحمل الغموض  تقيد الأفكار  جمود التفكير وعدم مرونته | الشك في نظام القيم / المعتقد الديني  الاستفسار عن مجالات الحياة الرئيسية (المهنة، والوظيفة، ونمط الحياة)  الشعور بالتهديد والوقوع كضحية  خيبة الأمل  الانشغال بالذات |

علامات الضغط الناتج عن حادث خطير

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| البدني | المعنوي | السلوكي | المعرفي | الروحي/الفلسفي |
| اضطرابات النوم  الكوابيس  الآلام والأوجاع  الغثيان، الآلام المعدية - المعوية  تغيرات الشهية والهضم  التعرق والرجفة  الإعياء والدوار  ارتعاش/ضعف العضلات  سرعة ضربات القلب والتنفس  الحركات غير المنسقة  الإرهاق الشديد و/أو المستمر  الصداع  انخفاض مقاومة نزلات البرد والالتهابات | التغير السريع للعواطف  التخدر  الشعور بالذنب / شعور الناجي بالذنب  الابتهاج وسعادة الناجي  الغضب والحزن  العجز / الشعور بالقهر  الانفصال والشعور بعدم الواقعية  الحيرة  الشعور بالخروج عن السيطرة  تقلب المزاج والشعور بعدم الاستقرار  القلق والخوف من التكرار  الاكتئاب والأسى  حدة الطبع والعدوانية  لوم الذات والخجل  الهشاشة والشعور بالضعف | رد الفعل المفاجئ / القلق  اضطرابات النوم والشهية  صعوبة التعبير عن الذات  الحديث المستمر عن  الحادث  الحجج  الانسحاب  الإفراط في الكوميديا السوداء  بطء ردود الفعل/التعرض  لحادث  عدم القدرة على الراحة أو النسيان  تجنب تذكيرات الحادث  اضطرابات العلاقات الاجتماعية  صعوبة التواصل مع "الغرباء"  انخفاض مستوى النشاط  زيادة تعاطي الكحول والمخدرات | صعوبة التركيز  الأفكار السريعة والتعميمية  التفكير البطيء  مشاكل الذاكرة  الارتباك  ضعف حل المشاكل  صعوبة اتخاذ القرارات  الصور / الذكريات التطفلية  فقدان الرؤية  إعادة تنشيط الأحداث الصادمة السابقة  الانشغال بحدث معين | الفقدان الشديد للثقة  صراع "لماذا أنا"  زيادة السخرية  فقدان الثقة بالنفس  فقدان الهدف  تجدد الثقة في شخص أعلى  الأسئلة الوجودية العميقة  فقدان الإيمان بروح التعاون للبشر |

مقتبس من *"الوقاية من الاحتراق المهني مع أخصائيِّ الرعاية: الرعاية الذاتية والرعاية التنظيمية"، أدميرا، 2005*

علامات الصدمة المتحملة نيابة عن الآخرين

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **البدني** | **المعنوي** | **السلوكي** | **المعرفي** |
| * اضطرابات النوم | * القلق * رد الفعل المفاجئ * الإنكار أو التخدر * الاكتئاب * تجدد صدمة ماضية | * الانسحاب الاجتماعي * الإدمان (الكحول، المخدرات، القمار، إلخ) | * الكوابيس * التفكير المستقطب * السخرية الشديدة * الهوس بأشخاص سيئين أو أشياء سيئة |

منظمة كونسيرن وورلد وايد، 2012

علامات الاحتراق

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **البدني** | **المعنوي** | **السلوكي** | **الوضعي** |
| * فقدان الطاقة، الإرهاق المزمن * نزلات البرد المتكررة أو الممتدة * الصداع * مشكلات النوم * القرح، والاضطرابات المعدية-المعوية * فقدان أو زيادة الوزن * توهج الاضطراب الطبي الموجود مسبقاً * الإصابات الناجمة عن السلوك عالي المخاطر * الألم العضلي * زيادة متلازمة ما قبل الحيض | * الاكتئاب * العجز * الشعور بالحصار * حدة الطبع / الغضب * الإحباط * الخوف من "الإصابة بالجنون" * ردود الفعل المفرطة / ردود الفعل الضعيفة | * التغيب * الاستهلاك الزائد (الكافيين، التبغ، الكحول، المخدرات) * التأخر * صعوبة التعبير عن الذات شفهياً أو كتابياً * التعرض للحوادث * ضعف الأداء / انخفاض الفعالية * عدم الاحترام * زيادة النشاط / انخفاض النشاط * انخفاض جودة الخدمات * عدم الرغبة في أخذ عطلة * خوض المخاطرة | * خيبة الأمل * انخفاض الروح المعنوية * التركيز على "الإخفاقات" * فقدان المعنى العاطفي للعمل * فقدان الثقة * السخرية من الزملاء والمنظمة؛ ومستقبلي الخدمة؛ والذات والدور الشخصي |

مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين، 2001