

برنامج التعافي من الصدمات النفسية الإسلامي: عرض موجز

من المستفيد من هذا العرض الموجز؟

برنامج التعافي من الصدمات النفسية الإسلامي موجه لأخصائي الصحة العقلية (أو النفسية)، وخاصة أولئك الذين لديهم خبرة في التدخلات السلوكية المعرفية. من خلال هذا البرنامج يمكن لأخصائي الصحة النفسية دعم المجتمع المسلم أو تهيئة القادة الدينيين (مثل الأئمة والمشايخ وأهل الذكر) في تطبيق هذا التدخل الموجز الذي يعالج تأثير الصدمات النفسية على الصحة العقلية في مجتمعاتهم.

ما هو الغرض من هذا الموجز؟

نرجو منك تقديم بعض المعلومات الأساسية عنك وكيفية التواصل معك في حال اهتمامك بدمج هذا البرنامج ضمن وسائل الدعم النفسي- الاجتماعي للصحة النفسية داخل مؤسستك.

ما هو برنامج التعافي من الصدمات النفسية الإسلامي؟

- يتكون من 6 جلسات تدخل نفسي-اجتماعي جماعية تتم بقيادة أحد أفراد المجتمع بعد تدريبهم
 - يستهدف ردود الفعل النفسية بعد التعرض للصدمة (على سبيل المثال، الحرب والكوارث الطبيعية [المجاعة والجفاف والزلازل] والاعتداء الجنسي والحوادث)
 - يستهدف اضطراب كرب ما بعد الصدمة، الاكتئاب، القلق، الأعراض الجسدية، الرفاهية، نمو-بعد-الصدمة
 - يعزز المصالحة المجتمعية (المصالحة بين أفراد المجتمع)
 - يتكون من مجموعات منفصلة للرجال والنساء
- يدمج المبادئ الإسلامية والعلمية معاً للتعافي من الكرب الناتج عن الصدمات النفسية
 - تقام الجلسات الجماعية في المساجد بدعم من الأئمة / المشايخ المحليين، وتبدأ الجلسات وتنتهي بالدعاء والذكر
 - يحتوي البرنامج على آيات قرآنية وقصص نبوية تروي عن الصدمات والمعاناة التي مر بها الرسل والأنبياء وكيفية استجابتهم لها (على سبيل المثال، محمد ﷺ) وأيوب ويوسف ويونس عليهم السلام
 - يشتمل البرنامج على فقرة يتم فيها العودة إلى الله بالدعاء والحديث إليه عن الصدمة النفسية
 - يستند البرنامج على التدخلات السلوكية المعرفية التي تركز على الصدمات النفسية والاجتماعية وتستهدف الكرب الناتج عن الصدمة، والتي تم إثبات فعاليتها من خلال الدراسات العلمية (التجارب العيادية العشوائية والمضبوطة):
 - استخدام إعادة الهيكلة المعرفية من خلال مناقشة جماعية حول حياة الرسل والأنبياء واستجابتهم للصدمة
 - استخدام التعرض التخيلي من خلال فقرة (العودة إلى الله) والدعاء المرتبط بالحديث عن الصدمة
 - يدعم البرنامج المبادئ المشتركة في بناء المجتمع ويحفز نمو-بعد-الصدمة لتعزيز المصالحة المجتمعية

ما الذي يجعل برنامج التعافي من الصدمات النفسية الإسلامي فريداً من نوعه؟

- الاستخدام الصريح للدين الإسلامي لتسهيل التعافي من الصدمات ودعم المصالحة المجتمعية
 - مبني على مبادئ الأمة الإسلامية الواحدة ويتجنب أية مخاوف محتملة عن الطائفية
- يواجه وصمة العار المحتملة لتدخلات الصحة العقلية بشكل مباشر من خلال:
 - تحويل التركيز والتدخل من مقدمي خدمات الصحة النفسية إلى المجتمع / المساجد
 - التركيز على تطبيع التعرض للصدمة ومعرفة تأثيرها على المجتمع
 - عدم مناقشة الاضطرابات العقلية أو التشخيصات النفسية وعلاجاتها
 - لا تتم مناقشة تجارب الصدمات الفردية بشكل صريح في بين أفراد المجموعة



برنامج التعافي من الصدمات النفسية الإسلامي: عرض موجز

- لا يعتمد البرنامج على تدريب المعالجين أو المرشدين النفسيين، بل القادة المجتمعيين
- وقت تدريب قصير يتكون من 8 ساعات تدريبية مقسمة على جلستين (4 ساعات تدريبية للجلسة الواحدة)، مع وجود إشراف مستمر يتم بطريقة نصية
- التركيز على تدريب قادة داعمين لأفراد المجموعات ومحفزين للنقاش من خلال معرفتهم بالمبادئ العامة للتعافي من الصدمات النفسية
- الدليل (أو الكتيب) الإرشادي يشتمل على محتوى الجلسات خطوة بخطوة ويسهل عملية تقديمها
- يتم اختيار القادة من أفراد المجتمع ذوي المعرفة بالقرآن ومن لديهم "قلب يهتم بالتعافي"
- التدخل يعتبر موجز ويمكن نشره بين أفراد المجتمع بسهولة
- يمكن إكمال البرنامج في أسبوع أو أسبوعين أو 3 أسابيع أو 6 أسابيع
- يستخدم البرنامج نموذج تدريب المدربين – بحيث يقوم القادة المجتمعيين (قادة المجموعات) بتدريب القادة الذين يتلونهم ... وهكذا

التطوير والبيانات/الأبحاث المتعلقة بالبرنامج حتى الآن

- بدأ تطوير البرنامج بعد التواصل من قبل أحد أعضاء المجتمع الصومالي في سياتل في عام 2012. تم تطوير البرنامج بشكل تعاوني على مدى عدة سنوات ومن خلال استشارات مع الإمام والعلماء المسلمين المحليين
- ورقة منشورة عن تطوير البرنامج ([بنثلي وآخرون، 2021](#))
- دراسة استطلاعية أولية شملت مجموعات منفصلة للذكور والإناث في سياتل-واشنطن. الدراسة احتوت على عملية (التغذية الراجعة المتكررة) بتمويل من مؤسسة سياتل ومؤسسة كاترين هولمز ويلكنز
- نتائج الدراسة الاستطلاعية مع اللاجئين في الولايات المتحدة ([زولنر وآخرون، 2018](#))
- دراسة أولية في جمهورية أرض الصومال بتمويل من مبادرة الصحة السكانية بجامعة واشنطن، تم فيها تدريب قادة للمجموعات من الذكور والإناث
- نتائج الدراسة المنشورة ([زولنر وآخرون، 2021](#))
- دراسة عن جدوى الإشراف العيادي لقادة المجموعات القائم بطريقة نصية عن بعد
- دراسة باستخدام التحليل النوعي ([كلاين وآخرون، 2022](#))
- تم إكمال تجربة عشوائية مضبوطة مع مجتمعات اللاجئين الصوماليين في الولايات المتحدة (عدد المشاركين = 101) بتمويل من المعهد الوطني الأمريكي للصحة العقلية ([R34MH112756](#)) في سياتل - واشنطن، وكولومبوس-أوهايو
- تجري حاليا تجربة عشوائية مضبوطة بتمويل من [Elrha](#) (عدد المشاركين = 67) في ثلاث مدن عبر جمهورية أرض الصومال بالشراكة مع منظمة تنمية الشباب الصومالي والتطوع وجامعة برعو (بوراو)

معلومات الاتصال:

جامعة واشنطن / جامعة كيس ويسترن ريزيرف

الأستاذة ديجا أنجولا (alid4@uw.edu)

الدكتور جاكوب بنثلي (bentlj@uw.edu)

الدكتور نورا فيني ([nfc2@case.edu](mailto:nf2@case.edu))

الدكتور لوري زولنر (zoellner@uw.edu)

محمد السبيعي (مترجم ووسيلة اتصال باللغة العربية: alsubaiem2@spu.edu)