

16
يوم
2020

الحملة الدولية السنوية لمناهضة العنف المبني على النوع الاجتماعي



المملكة العربية السعودية

الأثار النفسية التي يتركها

العنف الأسري

على أفراد الأسرة وكيفية الحد منها

إعداد: د. ناريمان عطية



عنف أسري



عبدالله جابر

بعد أن ضرب وباء كوفيد - 19 (كورونا) العالم
بأسره.....

ظهرت سلوكيات تؤشّر الى ازدياد العنف الاسري حيث
بدأت اثاره المختلفة تظهر على أفراد الأسرة ، وذلك
بعد حالة الحظر الشامل وأهمها:

الآثار النفسية

ف العنف الأسري





تعد الأسرة بيئة نفسية صحية ووجدت :----

- لإشباع حاجات أفراد الأسرة النفسية والاجتماعية
- الشعور بالأمن، أي شعور الفرد بقيمته الشخصية واطمئنانه في الأسرة وثقته بنفسه
- الشعور بالاستقرار
- ضمان الحصول على الحاجات والرغبات، فكل فرد يحتاج إلى الوقت والرعاية والتوجيه والبعد عن العنف والحماية المعتدلة لكي يتمتع بشخصية سوية نفسيًا وعقليًا
- ولابد من ان تمارس العلاقات مع جميع الأفراد بالدفع والألفة والمحبة والإيجابية.



ولتكون الحياة الأسرية سعيدة وإيجابية وفيها صحة نفسية مع استمرار وباء كوفيد – 19، (كورونا) لابد من

- التصرف بحكمة وعقلانية ومعرفة، ولا يكون فيها الفرد مندفع وأن لا يتخذ قرار إلا بعد دراسة معمقة
- اختيار طريقة كلام مناسبة، واسلوب راقى لنجاح العلاقات الإنسانية ككائن اجتماعي
- العمل على رسم صورة مستقبلية ناجحة للعيش بسلام وأمان بدون اي أذى أو خطر يهدد حياة الأفراد ومنظومة الأسرة
- التركيز على الحب المرتبط بالمودة والسكن والتربية الإيجابية.

الصحة النفسية

هي قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها. (التوازن بين العقل والقلب)



شعور الإنسان

بالتكيف

بالرضا

بالراحة

بالسعادة

مع استمرار وباء كوفيد - 19 (كورونا)

لا بد من التركيز على الصحة النفسية لأنها لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، لذلك يجب إيجاد بيئة آمنة والمحافظة على التوازن الأسري الخالي من العنف

وذلك من خلال تعامل أفراد الأسرة مع الضغوطات اليومية، والمشاكل والقلق، والتوتر وما يتم مواجهه بشكل جيد وإيجابي خوفاً من أن تتحول الأسرة إلى:ـ

أرض خصبة للعنف وتنتج أمراض نفسية خطيرة بالإضافة لمشاكل سلوكية وعدوانية

تفكك وجفاف عاطفي وطلاق متعدد الأشكال

وأهمها حدوث الصدمة كردت فعل عند الفرد المعنف والتي تمر بمراحل مهمة أذكرها:-----

مراحل المرور بالصدمة

الصدمة



الإنكار



الانسحاب



الإرتباك



الإضطراب النفسي



الخوف من تكرار العنف



ولا بد من التركيز على مشكلة اضطراب ما بعد الصدمة
وعلاجها

والأهم

عندما يصبح هناك تكرار للعنف ويصبح الفرد المعنف بحالة
تأقلم وخضوع وهنا يكمن الخطر
والذي يجب أن يتم التوعية به وكيفية التعامل معه وتقادي
النتائج الغير محمودة والسلبية بجميع أشكالها
وما يرتبط بها من موروث مجتمعي وعادات وتقاليدي.







بابا طلقني
مع ماما



manalssr@gmail.com







العنف الأسري



ابدي

rabea@alriyadh.com

www.alriyadh.com





حكمة



عنف أسري..



الرياض
www.alriyadn.com

وكان ما فيه شيشة
رومي أنت طالق!!





ما هو رأيكم ؟؟؟

الثقافة المجتمعية الخطأ؟؟؟
وأسلوب التفكير الخطأ؟؟؟
!!!!
العنف بأشكاله؟؟؟





إذن لا بد من

التوجه إلى استخدام التغيير في التفكير

طريقة التفكير هي التي تؤثر على حياة الفرد وتعامله وأسلوبه وسلوكه وانفعالاته
ويقال:----

الإنسان بلا فكر بلا إنسانية

والإنسان بلا عقل بلا إنسانية

فلا بد ان نغير تفسيراتنا الخاطئة وأساسها تفكيرنا
(فكر معتدل وعقل متزن) بالنسبة للعلاقات داخل الأسرة
ومراعاة أمور متعددة منها:----

• الوعي بالأختلاف

• الفارق بين تكوين المرأة والرجل

• أنماط الشخصية ولغات الحب

• اختلاف وتنوع في العادات والتقاليد والقيم

• ذكاء المسافة

• القدوة والنموذج الإيجابي

• لا لتدخل الغير

• التشاركية في تحمل المسؤولية

• التبادلية في العطاء وتلقي الاهتمام

• إعطاء حرية ومساحة للشريك وأفراد الأسرة

• الوفاق الوالدي



• التواصل الداعم

• الدعم النفسي

• الأعمار بالنسبة للأطفال والمراهقين وكبار السن

• الظروف والمشاكل وأخرها التغيرات على طبيعة الحياة والعمل والدراسة مع وباء كوفيد - 19 (كورونا) وكيفية التعامل معها وتقبلها والتكيف معها

• التدريب على مهارات متعددة مثل:---

التواصل والذكاء الانفعالي والعاطفي وإدارة الضغوطات والأزمات والخوف والقلق للحد منها.

وقاعدة:---

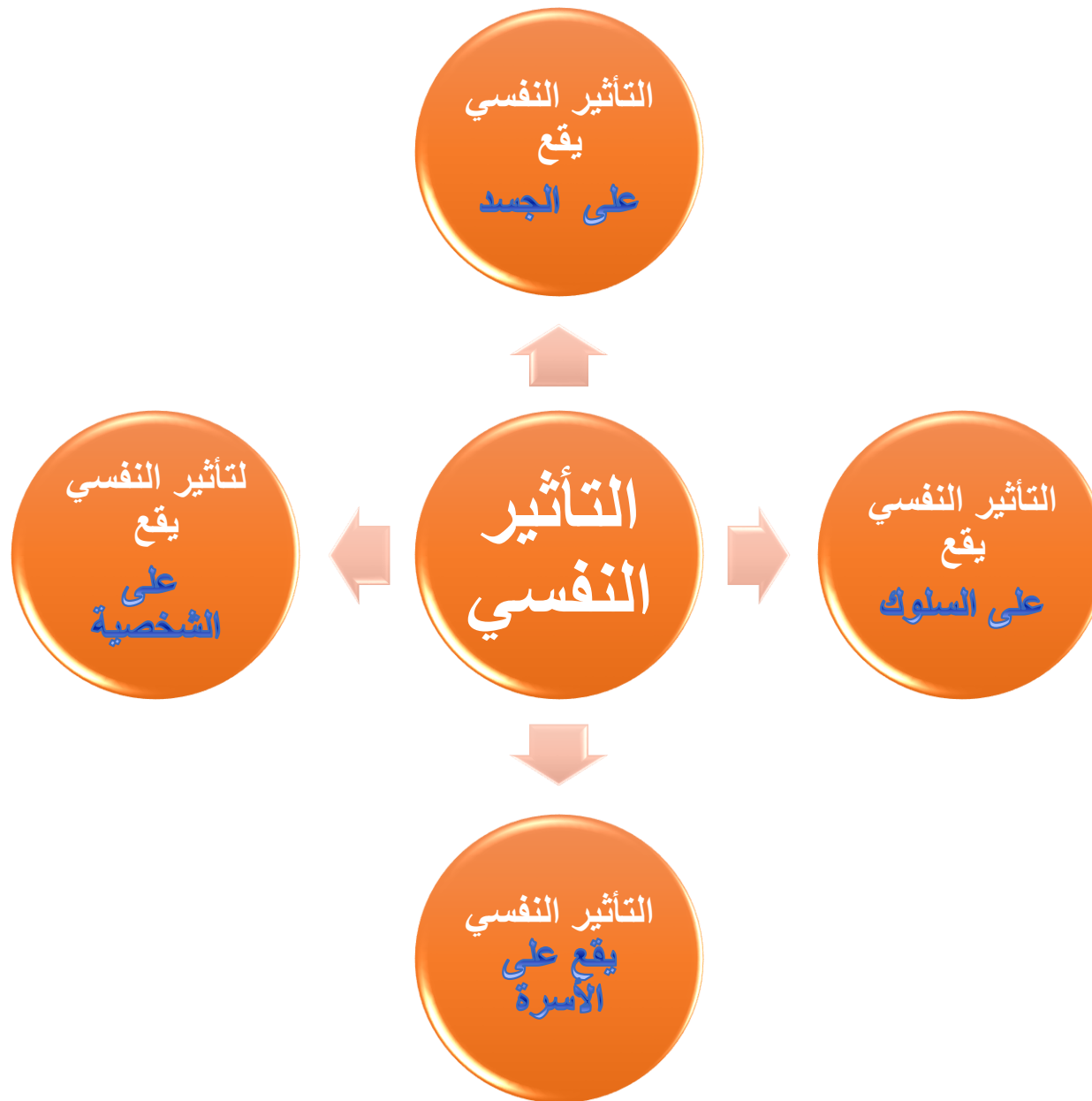
نحن نتغير عندما نتقبل أفراد الأسرة كما هم ... لا كما نريد

يعتبر العنف بأشكاله مشكلة لأن له آثار نفسية سلبية على جميع الأفراد في الاسرة،

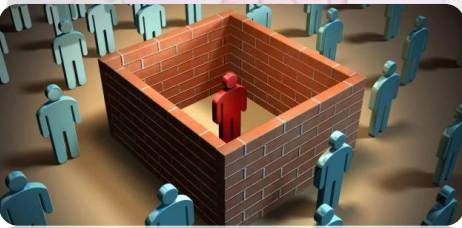
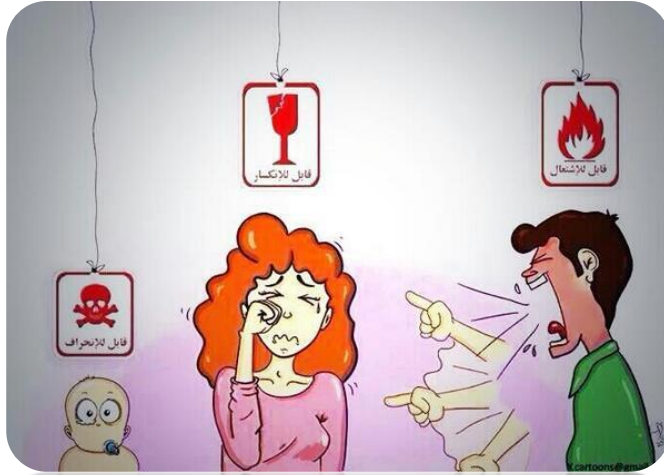
سواء كان على المدى البعيد أو المدى القريب ومما لا شك فيه أن الصحة النفسية عامل أساسي في توازن سلوك الأفراد

وإن الإصابة بالأمراض النفسية والعصبية والمشاكل السلوكية لا بد من أن يخلل بهذا التوازن.

من الصعب حصر الآثار النفسية التي يتركها العنف الاسري على أفراد الأسرة وقد اجتهدت على تقسيمها كالتالي:



1. التأثير النفسي يقع على السلوك



عن ماذا تعبر المشاهد؟؟

التأثير النفسي يقع على السلوك وينتج عنه:

- **عنف خارجي:** يمارس فيه المعتف سلوك عدواني عنيف على المحيط الخارجي بالضرب او التكسير والأذى على اي طرف أضعف منه، أشخاص، حيوانات أو جماد كنوع من الإسقاط أو التفريغ
- **عنف داخلي:** يمارس فيه المعتف سلوك عدواني عنيف على نفسه أي يؤدي نفسه بسلوكيات غير سوية مثل الإنحراف بأنواعه مثل ارتكاب جنح وسرقات وشرب الخمر والدخان والمخدرات. **الميل إلى الإنتحار.**
- **الإنعزال الاجتماعي وتدمير العلاقات:** يفقد المعتف العلاقات الإجتماعية وكيفية التواصل مع الآخرين. رهاب عزلة
- **الهروب:** يحاول المعتف الهروب من واقع العنف المتعرض له إلى أماكن مختلفة ومتنوعة في الخطورة.

2. التأثير النفسي يقع على الجسد



عن ماذا تعبر المشاهدة؟؟؟

التأثير النفسي يقع على الجسد وينتج عنه:

- **مرض جسدي:** يصيب المعنف أمراض جسدية مثل الصداع، آلام في الظهر والبطن، اضطرابات في الألياف العضلية والجهاز الهضمي والشعور بالإجهاد، ومحدودية الحركة، واعتلال الصحة بشكل عام.
- **الاضطرابات السيكوسوماتي : (النفسجسمية) اضطرابات نفسية تأخذ هيئة أعراض جسدية**
- **اضطرابات في النمو :** غالبًا ما يحدث عند الأطفال والمراهقين المعنفين، ويؤثر على النمو نفسيًا جسمانيًا، واجتماعيًا، عقليًا ومعرفيًا ولغويًا.
- **الاضطراب الانفعالي العاطفي:** وهو تشتت عاطفي عدم التعبير عن الحب بشكل صحيح الخجل وغالبًا ما يحدث عند الأطفال والمراهقين المعنفين، مثل مص الإبهام، قضم الأظافر أو التبول اللاإرادي أو عدم التفوق الدراسي .
- **اضطرابات نفسية:** يصيب المعنف اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، اضطرابات القلق، اضطرابات الشهية، اضطرابات النوم، الفوبيا.
- **اضطرابات ذهانية:** وهي مراحل متطورة من استمرار الإضطرابات النفسية والتي تؤدي إلى الإصابة بأمراض عقلية مزمنة وخطيرة مثل الإكتئاب الذهاني، الفصام والهوس ويؤدي إلى محاولات الإنتحار

3. التأثير النفسي يقع على الشخصية



عن ماذا تعبر هذه المشاهد؟؟؟

التأثير النفسي يقع على الشخصية وينتج عنه:

- تدني في الذات وشعور بالإحباط.
- ضعف الثقة بالنفس أو فقدانها مما يولد ضعف في الشخصية.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- صراع داخلي وتشوه الأفكار المعرفية.
- شعور دائم بعدم الأمان والخوف المتواصل المستمر "العيش بجو من الرعب" أي فقدان الأمن الشخصي.
- شخصية غير متزنة.
- ضعف عاطفة الحب.

4. التأثير النفسي يقع على الأسرة



عن ماذا تعبر المشاهدة؟؟؟

- تفكك أسري
- طلاق..جفاف عاطفي..طلاق صامت..خرس زواجي
- تدمير أفراد الأسرة
- اضطرابات أمن
- الانحراف بأشكاله والتركيز على الاحداث
- الناحية الاقتصادية يصبح المعنف عالة على الاسرة
- والمجتمع ويحرم الانتاجية
- تجنب المخالطة من المحيطين

مفاتيح مهمة

للمحافظة على السلامة النفسية للأسرة، ومن شأنها أن تؤثر على الصحة النفسية، وعلى التوازن النفسي

طرق وأساليب وقائية

والتي بإمكان الأسر اتباعها مع وباء كوفيد – 19 (كورونا)

من أجل المحافظة على ترابطهم الأسري وعلاقاتهم وتواصلهم، وتوفير بيئة آمنة بعيدة عن العنف



كما يلي:-----

- ممارسة العبادات بالتحبب والترغيب وأنها مفتاح الأمان والسكينة والنجاح والمحبة والتعامل بخلق لغة الحوار بمقابل الانصات الجيد
- التربية الإيجابية والتربية بالحب
- مصطلحات مهمة يفضل تفعليها وهي التقبل، التكيف، التأقلم، التعايش، التعامل الإيجابي مع كلمة لا ومواجهة الواقع كما هو
- التدريب على ضبط النفس والهدوء إن أمكن واستخدام قاعدة العد إلى العشرة والحديث الشريف "لا تغضب" والحديث "إذا كنت واقف اجلس...." وتغير المكان.
- التدريب على كيفية ايجاد المشكلة ومن ثم تحليلها والبحث عن أساسها ومن ثم وضع حلول لها.

- وضع قواعد سلوك "مدونة سلوك" والمرونة في التعامل
- الإبتعاد عن الفرضيات والتفسيرات الخاطئة بمقابل التفكير الإيجابي.
- تفعيل مفهوم الإدارة في داخل الأسرة ومنها : إدارة الوقت، إدارة المنزل، إدارة الذات، إدارة الأزمات إدارة الضغوطات، إدارة الغضب، إدارة القلق والخوف.
- استخدام مفهوم القيادة ومن ضمنه توزيع الأدوار والمهام لأفراد الأسرة والتعامل بروح الفريق والتعاون.
- التدريب على مهارة الذكاء العاطفي.
- التدريب على مهارات التواصل والاتصال.
- استخدام أسلوب محبب غير منفر في التعامل

16
DAYS
يوم
2020

الحملة الدولية السنوية لمناهضة العنف المبني على النوع الاجتماعي



المملكة العربية السعودية

تم بحمد الله

أشكر لكم حسن تفاعلکم وتعاونکم

والسلام علیکم ورحمة الله وبرکاته

