

العمل مع الأشخاص الذين يعانون من الخسارة الغامضة

في حالات الكوارث الطبيعية أو النزاعات، غالباً ما يقابل متطوعو الصليب الأحمر والهلال الأحمر أفراداً يمرون بتجربة كارثية، مثل عدم سماع صوت أحد أحبائهم لعدة أسابيع، أو حتى أشهر أو سنوات.

هذا الشكل من الخسارة، يُسمى الخسارة الغامضة وفقاً للدكتورة بولين بوس، على عكس الخسارة الناجمة عن الموت الواضح والمؤكد، يتميز بغياب اليقين فيما يتعلق بمصير أحد أفراد أسرته. وقد يؤثر ذلك على الأشخاص المتضررين من الكوارث الطبيعية أو النزاعات المسلحة أو الهجرة أو النزوح.

يمكن أن يكون للخسارة الغامضة عواقب عميقة على المستويين الفردي والمجتمعي:

- **على المستوى الفردي:** يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالعجز والضيق والارتباك، بالإضافة إلى الصراع من أجل فهم الموقف. قد يشعر الأفراد بالذنب والقلق والشعور بعدم الكفاءة. إن اتخاذ القرارات، والتكيف مع ديناميكيات الأسرة الجديدة، والهوية المدنية غير المؤكدة والاستمرار في عيش حياة يومية طبيعية يمكن أن يشكل تحدياً عندما يخفي شخص عزيز عليهم.
- **على المستوى المجتمعي:** يمكن أن تؤثر الخسارة الغامضة في الديناميكيات الأسرية والاجتماعية، وتعطل شبكات الدعم وتولد التوترات العاطفية. ونظراً لأن مصير الشخص المفقود مجهول، فهناك عدد قليل من الطقوس المقبولة ثقافياً لتكريم المفقودين والاعتراف بالخسارة داخل الأسرة.

توصيات للمتطوعين

ممارسة الاستماع النشط:

يجب أن يقدم المتطوعون الاستماع اليقظ والتعاطفي، مما يسمح للمتأثرين بمشاركة تجاربهم وعواطفهم دون إصدار أحكام أو مقاطعة. يساعد الاستماع الفعال على إدراك وقبول ازدواجية المشاعر والأفكار التي يعبر عنها المتحدث، مما يخلق مساحة يشعر فيها الجميع بالاستماع والفهم دون إصدار أحكام. وهذا يساعد الناس على بناء قصتهم الخاصة والتعبير عن الخسارة الغامضة بكلمات

تجنب الوعود الكاذبة:

من الضروري عدم تقديم وعود لا يمكنك الوفاء بها. يجب أن يكون المتطوعون صادقين بشأن حدود مساعدتهم، مع تقديم الدعم العاطفي والعملية حيثما أمكن ذلك. ومع ذلك، فإن إعطاء أمل واقعي يعني أيضاً تقديم دعم إيجابي وواقعي، وتشجيع إمكانيات التحسين أو الحل، مع البقاء وفياً لحقيقة الوضع.

تعزيز المرونة:

تشجيع المتأثرين على إيجاد طرق للتأقلم مع وضعهم، مع التركيز على المرونة النفسية والموارد الداخلية والخارجية المتاحة. المرونة تعني تقبل الخسارة الغامضة وفي نفس الوقت الاستمرار في الاستثمار في الحياة.



تشجيع الروتين والدعم الاجتماعي:

إن مساعدة الأشخاص على مواصلة المهام اليومية والمشاركة في أنشطة ممتعة وذات معنى يمكن أن تكون بمثابة استراحة من الأفكار السلبية المتكررة. ممارسة الرياضة البدنية والهوايات الإبداعية والاستثمار في علاقات وثيقة مع الناس في حياتهم يمكن أن تساعد أيضاً. يتيح ذلك إحساساً متجدداً بالحياة الطبيعية واستئناف الأداء اليومي مثل العمل أو تربية الأطفال أو الأعمال المنزلية.

توفير الموارد:

إحالة الأشخاص إلى الموارد النفسية والاجتماعية المناسبة وخدمات الدعم (المساعدة النفسية والاجتماعية والمالية و/أو القانونية). ضع في اعتبارك أن الخسارة الغامضة تؤثر على نظام الأسرة بأكمله. نحن بحاجة إلى التفكير في الموارد التي يمكن تكييفها لجميع أفراد الأسرة، مع الأخذ في الاعتبار العمر والنوع الاجتماعي.

إنشاء طقوس لتذكر الأشخاص المفقودين، والاحتفال بهم، وتكريمهم:

يمكن أن يحدث هذا في تواريخ مهمة مثل أعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية. على سبيل المثال، أشعل شمعة كل عام في عيد ميلاد الشخص المفقود، وشارك الذكريات الخاصة مع العائلة والأصدقاء. أو، قم بزرع شجرة أو نبتة في الذكرى السنوية أو في اليوم العالمي للمفقودين، تكريماً للراحلين.

لمزيد من المعلومات، إليك [رابط](#) للتدريب عبر الإنترنت حول الخسارة الغامضة.

تمت ترجمة هذا الوثيقة إلى اللغة العربية من قبل عبد الله لقمان (جمعية الهلال الأحمر اليمني)
و آيات الشيخ عيسى (الهلال الأحمر العربي السوري) تحت إشراف ريم السقاف (جمعية الهلال الأحمر اليمني)

