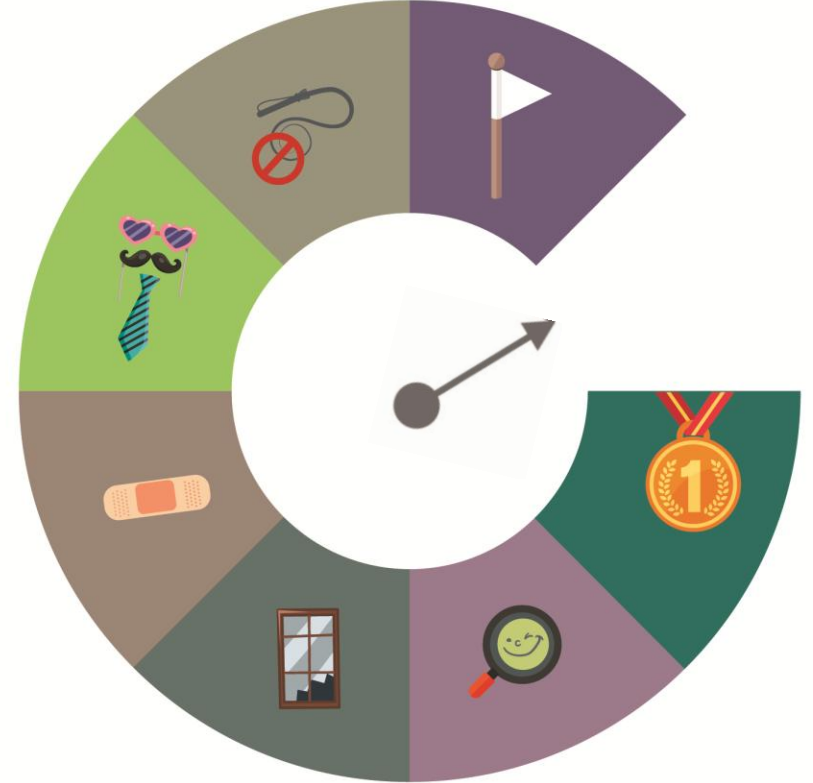




للعمل اميداني أثره السلبي

من المحاور التي تساعد في التخفيف من هذا الأثر



الاستفادة من وقت السلم

تجنّب لوم الذات

حسن إدارة الأدوار الإجتماعية

آلام المجتمع هي آلامي

نظرية الزجاج المنكسر

تسليط الضوء على أمور إيجابية

بناء الرضى الداخلي بتحقيق إنجازات صغيرة

التركيز على فترة السلم
لإعادة التأهيل
النفسي والجسدي
حيث تندرج كل طرق العلاج
ضمن هذه المرحلة

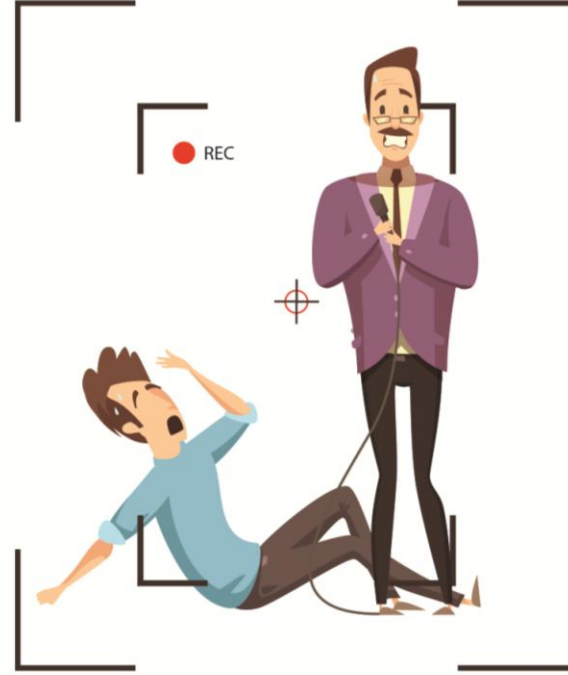


مرحلة السلم

كيف يمكن أن نخفف من الشعور بالإحباط والعجز وتأنيب الضمير؟



يدخل في عملية
إصلاح وتعويض يخفف بها
من تأنيب الضمير



توضيح الصورة الصحيحة
للأشخاص الذين طلبوا يد العون،
والبقاء على تواصل معهم



صغّر هدفك
واجعله أكثر واقعية
ولو كان عدد المستفيدين قليل

قم بإعادة وزن الأمور
ومعرفة الغاية المرجوة من العمل،
وتقدير المخاطر والنتائج.



دوره كرب أسرة ينبغي
عليه حماية أهله
والاهتمام بهم



دوره كصحافي يريد
خوض السبق الصحفي
وتحمل خطورته وعواقبه

لا ينبغي أن أعرض نفسي وأهلي للخطر
لمجرد نشوة أو رغبة شخصية

**بل يجب أن يكون العمل له
منفعة ودافع اجتماعي وذو
غاية سامية!**

أدرس عواقب الإثنين معاً ومدى تأثير كل منهما عليك وعلى ضميرك.

وإذا كان باستطاعتك القيام بالإثنين معاً، فهذا سيكون جيداً.

ولكن ينبغي أن تعلم بأن المساعدة الإنسانية

هي بالتأكيد أقل ضرراً على نفسك.



صحافي مصور يريد أن
يأخذ صورة مؤثرة



دوره كإنسان يريد أن
يقدم يد المساعدة

كيف له أن يتغلب
أو يتخلص من هذا الشعور؟
ما هو الحل؟

إدراك إمكانية حدوث إسقاط

التخفيف من قوّة هذا الإسقاط

أنظر إلى الوضع من عدسة أخرى



هذا بالضبط ما يحصل في مجتمعنا!

يجب أن أهتم بالمظهر
وأن أصلح الزجاج المنكسر
لأن ذلك سيمنع الناس
من كسر زجاج آخر!



هو بناء مهمول
لا مشكلة إذا انكسر فيه زجاج آخر

من أين علي أن أبدأ؟
كل شيء من حوله مكسور!

إبدأ
بالأمور
الأكثر سهولة



يجب مقاومة الإنغماس في الآلام
عبر تغطية أمور تبعث التفاؤل والحياة والأمل أيضا!

أمور محزنة وسلبية

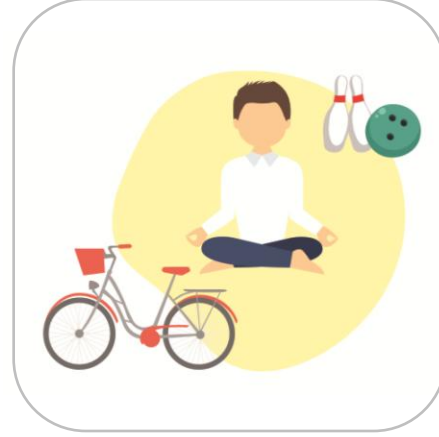


أمور مفرحة تبعث الحياة

للتخفيف من التوتر العالي



أشغل تفكيري



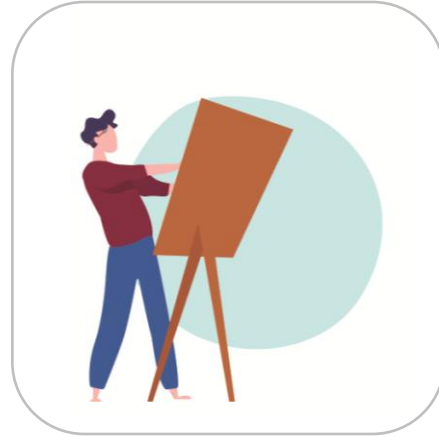
العمل على جسدينا



إدخال عمل روتيني



تقوية صوت الراشد لدي



التعبير عن مخاوفي



التواجد مع أشخاص
معرضة لنفس الخطر



مصارحة شخص مقرب عن مخاوفي

بناء الرضى الداخلي
عبر تحقيق إنجازات
صغيرة

تصريف

كل الطاقة السلبية

بعمل ما

اختر العمل الذي يشعرك
بالرضى الداخلي

تشعره بالظلم

تشعره بالعجز

تفاجئ الشخص

آثار الصدمة
النفسيّة

إبدأ بطرق المعالجة أولاً

ثم فكر بالعمل الذي سيشعرك بالرضى
كمكمل أساسي للعلاج!