

الفصل الثالث: الصحة النفسية



عندما تتمتعين بصحة نفسية جيدة وتقدير للذات، فأنت تحترمين نفسك. كما سيكون لديك شعور قوي بكرامتك وثقة في نفسك.

عندما تؤمنين بذاتك، يمكنك أن تجدي القوة لمساعدة نفسك والآخرين.

لا يقل التمتع بعقل وروح سليمين أهميةً عن التمتع بجسم صحي سليم. فعندما تكونين في وضع عقلي وروحاني سليمين، فستكون لديك القوة العاطفية لرعاية نفسك وعائلتك، واكتشاف المشاكل وبذل قصارى جهدك لحلها، والتخطيط لمستقبلك، وتكوين علاقات مرضية مع الآخرين. عندما تتمتعين بنفسية صحية، يمكنك أن تقبلي مساعدة الآخرين وأن تحافظي على تقدير ذاتك في نفس الوقت.

تتطور لدى الكثير من النساء ذوات الإعاقة مشاكل في الصحة النفسية تجعل من الصعب عليهن مواجهة التحديات، والشعور بالإرتياح في حياتهن، أو المساهمة في المجتمع. في بعض الأحيان، تنجم هذه المشاكل النفسية عن إعاقة المرأة، ولكن عادةً ما يكون سبب هذه المشاكل يعود إلى الطريقة التي يعامل بها المجتمع المرأة ذات الإعاقة.

يصف هذا الفصل تحديات الصحة النفسية التي تواجهها العديد من النساء ذوات الإعاقة. كما يصف مشاكل نفسية شائعة، ويقدم اقتراحات حول كيفية العمل باتجاه الشعور بحالة أفضل. وبالإضافة إلى ذلك، يوضح هذا الفصل كيف يمكن لكل من الأسر والمجتمعات أن تعزز الصحة النفسية.

تذكرني أنه لا توجد حلول سريعة لمشاكل الصحة النفسية، وكوني حذرةً من أي شخص يعدك بغير ذلك.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

التحديات التي تواجه الصحة النفسية

يعتبر كل من الإرهاق والتميز والعزلة والأحداث الصادمة بعضاً من تحديات الصحة النفسية التي تواجه المرأة ذات الإعاقة. وطبعاً، ليس بالضرورة أن تتطور مشاكل صحية نفسية لدى كل شخص يضطر لمواجهة مثل هذه المشاكل. على سبيل المثال، لا يعتبر الإجهاد (الضغط) مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، إلا أنه إذا لم يكن باستطاعتك التكيف مع التحديات التي تواجهك، يصبح الإجهاد الشديد مشكلة. ولا تسبب الأحداث الصادمة في حياتك دائماً مشاكل نفسية، ولكن إذا لم يكن لديك أي دعم لمحاولة فهم هذه المشكلات لتخطيها عاطفياً، فإن هذه الأحداث ستسبب في مشاكل أحياناً.

عند التفكير في مشاكل الصحة النفسية، تذكري التالي:

- لا يوجد خط واضح بين الاستجابات الطبيعية لأحداث الحياة ومشاكل الصحة النفسية.
- يظهر معظم الناس بعض العلامات التي تم وصفها في هذا الفصل في أوقات مختلفة من حياتهم، لأن كل شخص يواجه مشاكل من وقتٍ لآخر.
- قد تختلف علامات مشاكل الصحة النفسية من مجتمع إلى آخر.
- قد يكون السلوك الذي يبدو غريباً بالنسبة لدخيل، جزءاً عادياً من قيم أو تقاليد مجتمع ما.



إذا كنت تعتقدين أن إحداهن لديها مشكلة نفسية إذا كنت تشتبهين أن امرأة ما لديها مشكلة نفسية، فعليك التعرف عليها جيداً.

استمعي إلى ما يقوله الناس عن سلوكها وكذلك الجوانب التي تغيرت بها. وفي حين أن مشاكل الصحة النفسية كثيراً ما تكون لها جذور في الأسرة أو المجتمع، فكري كيف يمكن لذلك أن يسهم في حل هذه المشكلة. ولكن ليس لجميع مشاكل الصحة النفسية مسببات يمكن تحديدها. ففي بعض الأحيان، لا نعرف لماذا تتطور لدى شخص ما مشكلة تتعلق بالصحة النفسية.

الإجهاد (الإرهاق)

عندما تواجهين الكثير من الإجهاد كل يوم لفترة طويلة، قد ينتابك شعورٌ بأنك مرتبكة وغير قادرة على التغلب عليه. قد تزداد المشكلة سوءاً إذا لم تتعلمي كيف تقدرين ذاتك وأن تتجاهلي احتياجاتك الخاصة.

التغيرات البدنية والأمراض الناجمة عن الإجهاد

عندما تتمرين بحالة إجهاد، يستعد جسدك للاستجابة بسرعة ومحاربة الإجهاد. وإليك بعض التغيرات التي تحدث:

- يبدأ القلب بالنبض بشكل أسرع.
- يرتفع ضغط الدم.
- يتنفس الشخص بشكل أسرع.
- تتباطأ عملية الهضم.

قد تشعرين أنك ضعيفة أو مريضة. ولكن المشكلة الحقيقية قد تكون شيئاً ليس عادلاً أو صائباً في الحياة.

هل أعاني حقاً من حالة عصبية؟



الفصل الثالث: الصحة النفسية

وإذا كان الإجهاد مفاجئاً وحاداً، قد تشعرين بهذه التغيرات في جسديك. بعد ذلك، وبمجرد أن يزول الإجهاد، يعود جسديك إلى طبيعته. ولكن، إذا كان الإجهاد أقل حدةً أو يحدث ببطء، قد لا تلاحظين مدى تأثير الإجهاد على جسديك، بالرغم من بقاء العلامات.

وقد يترك الإجهاد الذي يستمر لوقت طويل علاماتٍ بدنية مثل تلك المتمثلة في القلق والاكتئاب، كالصداع، والمشكلات المعوية ونقص الطاقة، ومع مرور الوقت، يمكن للإجهاد، أيضاً، أن يسبب الأمراض، مثل ارتفاع ضغط الدم.

الحوازر الاجتماعية تسبب الإجهاد

تسبب الكثير من الحواجز نفسها التي تمنع النساء ذوات الإعاقة من الحصول على الرعاية الصحية، إجهاداً في حياتهن اليومية، في حين أنهن يواجهن الكثير من مصادر الإجهاد، ويات من المهتم على النساء ذوات الإعاقة إيجاد الدعم الذي يحتجنه للشعور بالقوة والثقة بقدراتهن والحفاظ على احترامهن لذاتهن.

النوع الاجتماعي

يعتبر النوع الاجتماعي الطريقة التي يعرّف بها المجتمع ما يعنيه كونك رجلاً أو امرأة. تتعرض الفتيات في المجتمعات التي لا تقدر الفتيات قدر الفتيان إلى الكثير من الإجهاد، وقد يحظى إخوانك بمزيد من التعليم أو الطعام، وقد تتعرضين للنقد بشكل كبير، وقد لا يلاحظ أحد عملك الشاق.

ومن الأرجح أن تعامل فتاة ذات إعاقة بهذه الطريقة أكثر من فتاة ليست ذات إعاقة أو فتى ذي إعاقة. وحيث تكبرين عمراً، قد تعتقدين أنك لا تستحقين أن تعاملي معاملةً حسنةً من قبل شريك حياتك وعائلتك، أو تحسلي على رعاية صحية عندما تكونين مريضة، أو تطوري من مهاراتك. عند الشعور بهذه الطريقة، قد تعتقدين أن عدم الاهتمام بك في الأسرة والمجتمع أمرٌ طبيعي وصحيح، في حين أنه في الواقع أمرٌ غير عادل.



الفقر

عندما تكون الأسرة فقيرة، فقد يكون من الصعب أن تحصل الفتاة أو المرأة ذوات الإعاقة على المهارات التي تحتاجها للعمل. فقد لا تحصل على معينات السمع أو العكاز الذي تحتاجه من أجل الذهاب إلى المدرسة. وإذا لم حظ الفتاة أو المرأة ذات الإعاقة بفرصة كبيرة للمساهمة في دعم ومساندة الأسرة، فقد تعامل كعبء على الأسرة. وإذا كان لدى الأسرة القليل من الطعام، فتقرر أن يذهب معظم الطعام إلى أفراد الأسرة الذين يعملون ويساعدون في تقديم الدعم لهم.

عندما تكبرين محاطةً بأناس
يحبونك ولكن لا يؤمنون
بأنك قادرة على عمل الكثير.
ستبدئين بأن تؤمني أن ذلك
هو أنت. تجرح التوقعات، ذات
السقف المنخفض، من الناس
الذين تحبينهم وتثقين بهم،
مشاعرك.



توجهات حول الإعاقة
قد لا تكون تطلعات المجتمعات كبيرة حول
ما يمكن أن تنجزه الفتيات والنساء ذوات
الإعاقة في الحياة، وبعلمهن أن لديهن
القليل من الأمل. تميل النساء ذوات الإعاقة
إلى التقليل من ذاتهن. وكثيرًا ما يفتقرن
إلى الثقة بالنفس للدعوة إلى التغيير في
المجتمع.

التمييز والإجهاد واحترام الذات

تأسست جمعيتنا عام ١٩٨٩ من قبل نساء ذوات إعاقة للمساعدة في تعزيز الخدمة الاجتماعية للمرأة ذات الإعاقة. يوجد لدينا ٢١ سيدة عضواً من مختلف الإعاقات (البصر والسمع والنطق والحركة). نعقد اجتماعاً واحداً كل شهر للحديث عن مشاكلنا ومحاولة إيجاد حلول لها.

وتتفق جميعاً على أن النساء ذوات الإعاقة
كثيراً ما يتعرضن للتمييز بسبب:

- أننا نساء.
- لدينا إعاقة.
- معظمنا فقيرات.



ويتم رفضنا كزوجات مناسبات أو ينظر إلينا بالصورة "الخطأ" في مكان العمل. غالباً ما تكون الفتيات والنساء ذوات الإعاقة غير قادرات على الحصول على التعليم، بالرغم من توفر التعليم. فعلى سبيل المثال، وحتى في المدارس الخاصة للأطفال ذوي الإعاقة، كالمعتاد، يحظى الصبية بالأولوية. ونادراً ما نتلقى تدريباً يتعلق بأي نوع من أنواع العمل. فنحن عرضة للإساءة الجسدية والعاطفية والجنسية. وعلى خلاف جميع الرجال والنساء غير ذوات الإعاقة، نادراً ما يُسمح لنا باتخاذ قرارات في المنزل أو في المجتمع.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

ولكن، من وجهة نظر كل عضو في الجمعية، تتمثل أكبر مشكلة في انعدام احترام الذات. لقد تعلمنا من المجتمع أن نحط من قيمتنا. وبشكل عام، نعتبر عاجزات عن الزواج وإنجاب الأطفال. وغير قادرات على القيام بأي عمل ذي معنى. ولذلك، فإننا نعتبر عديمات القيمة. حتى أن أسرنا الممتدة تريدنا، فقط. في حال أثبتنا لهم أننا ذوات قيمة.

صورة الجسد

قد يحكم المجتمع على النساء ذوات الإعاقة على أنهن أقل قيمةً من نظيراتهن من النساء لأنهن لا تنطبق عليهن صورة المجتمع للمرأة الجميلة. ولكن النساء ذوات الإعاقة يرين اختلافًا كبيراً في الأجساد والسلوكيات من حولهن. ويمكن أن يحترمن تلك الاختلافات.

عندما أنتقي ملابس
بعناية وأرتدي ملابس
وحليّ متناسقة، أشعر
بالرضا عن نفسي. وأمتلك
مزبداً من الثقة.



وقد يصل الحد إلى رؤية أنفسهن جميلات وأنيقات وقادرات وقويات. حتى مع وجود ندوب وتشوهات وبتر ومعينات سمع وعبارات غير متداولة وإيماءات وكراسي متحركة وعكاز وعصا. أو إمكانية حدوث نوبات مرضية أو حوادث التبول والإخراج اللاإرادي.

كيف غيرت صورتي

اسمي روز. لقد جئت من كينيا. أنا كفيفة. ولدي العديد من أفراد أسرتي وأصدقائي الذين يساعدونني في الرعاية اليومية. أفدّر مساعدتهم لي كثيراً. ولكنني أيضاً شعرت بالإحباط لأنه لم يكن لدي حرية التحكم فيما كنت أردي أو كيف كانت تنجز الأمور. وشعرت طوال الوقت أنني أعامل كطفلة لأن أحداً لم يبد احتراماً في معاملته لي.

أردت أن أشعر باستقلالية أكثر. لذلك بدأت أطرح الأسئلة. وعندما قام شخص ما بمساعدتي في ارتداء ملابسني، سألت كيف تبدو ملابسني وكيف يبدو تصفيف شعري. كذلك سألت ماذا ارتدت النساء من هن في سني وكيف صفن شعرهن.

وأدركت أنني بدوت كالطفلة عندما قام البعض بمساعدتي على ارتداء ملابسني وتصفيف شعري. ولا عجب لماذا لم يعاملني الناس باحترام. ولكنني امرأة ناضجة وأبلغ من العمر ٢٥ عاماً. ولا أريد أن أعامل كالطفلة. ولذلك طلبت من مساعدي تعليمي كيفية تصفيف شعري بنفسني بالطريقة عينها التي تتبعها النساء الأخريات

في المجتمع. وشعرت مقدمات المساعدة بالسعادة لسماع ذلك. حيث إنهن لم يفكرن مطلقاً في ذلك من قبل. ولأنهن اعتدن على تصفيف شعور بناتهن. فقد قمن بمساعدتي بالطريقة نفسها. الآن، تقوم صديقاتني بمساعدتي على ارتداء ملابسني مثل النساء الأخريات في المجتمع. ويعاملني أناس آخرون في المجتمع باحترام.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

العزلة

قد تنمو الفتيات ذوات الإعاقة منفصلات عن الأطفال الآخرين. وبالتالي لا تتاح لهن الفرصة لتطوير صداقاتهن. وقد لا يتعلمن المهارات الاجتماعية التي يحتاجها لبناء علاقات قوية كالراشدين. ما يسبب الوحدة والعزلة والإجهاذ. يعد وجود الأصدقاء وكونك جزءاً من المجتمع ذا أهمية لاحترام الذات الجيد. وتحتاج الفتاة ذات الإعاقة في سن البلوغ، أيضاً، إلى مساندة لتنمية الثقة حول حياتها الجنسية. وبذلك تستطيع أن تكون

علاقات جنسية بعد الزواج (انظري صفحة ١٣٦).

مهارات العمل

تعتبر النساء ذوات الإعاقة أقل احتمالاً لتلقي تدريب للعمل بحيث يتسنى لهن كسب المال. إذا لم تسنح لهن الفرصة لاكتساب مهارات العمل، فإنه من

الصعب عليهن إعالة أسرهن وأنفسهن.

مشاكل الصحة النفسية السائدة

بالرغم من وجود أنواع كثيرة من مشاكل الصحة النفسية، يعتبر القلق والاكتئاب والاستجابات للصدمة النفسية وسوء استخدام الكحول أو المخدرات الأكثر شيوعاً.

الاكتئاب (الحزن الشديد والشعور بلا شيء على الإطلاق)

يصيب الاكتئاب حوالي ٥ من ١٠ نساء ذوات إعاقة. مقارنة بحوالي ٢ من ١٠ نساء ليست ذوات إعاقة.

وهذا ليس غريباً، لأن الكثير من الفتيات ذوات الإعاقة لا يحصلن على فرصة الحصول على التعليم.

وتعزيز الثقة، أو معرفة كيفية القيام بالأشياء بأنفسهن. وكلما

تقدمت في السن، فإن الحواجز

الاجتماعية والتغيرات التي تطرأ على صحتك والتي من شأنها أن

تجعل عملاً ما اعتدت

عليه أكثر صعوبة، تجعلك على الأرجح غير سعيدة ومكتئبة.

الإشارات (العلامات)

• الشعور بالحزن معظم الوقت.

• الصعوبة في النوم أو النوم بكثرة.

• صعوبة التفكير بوضوح.

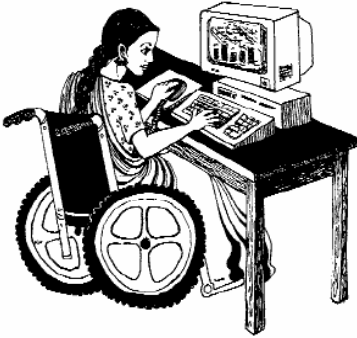
• فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة وتناول الطعام وممارسة الجنس.

• مشاكل جسدية، مثل الصداع أو المشكلات المعوية التي ليست

ناجمة عن أي مرض.

• نقص الطاقة للقيام بالأنشطة اليومية.

• التفكير في الموت أو الانتحار.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

ورغم أنه من الصعب تصديق كيف تعانيين من الاكتئاب. فإنه لا يستمر إلى الأبد. انظري صفحة ٤٩ إلى ٥٨: طرق التغلب على الاكتئاب.

كلما تقدمت في السن

سيستمر جسديك في التغير طالما أنك تكبرين وتتقدمين بالسن. وستستغرق مهامك اليومية وقتاً أطول. وستزداد بعض الإعاقات سوءاً. وقد تصابين بإعاقات "ثانوية" من الإفراط في استعمال أجزاء معينة من جسديك. وكلما تقدمت بالسن. قد لا تبدو العديد من الأشياء في جسديك على ما يرام. وسيكون عليك التكيف مع ذلك بنفس الطريقة التي تعتادين بها على الأشياء مراراً وتكراراً. وقد تجعلك هذه التغييرات المستمرة تشعرين كما لو أنك لن تكوني حقاً مستقلة ويجب عليك دائماً أن تعتمد على الآخرين لمساعدتك. ويمكن أن يؤثر الشعور بتزايد اعتمادك على الآخرين على احترامك لذاتك. انظري الفصل ١٣: التقدم في العمر.



إذا كنت تشعرين بالحزن في كثير من الوقت. أو غير قادرة على النوم. أو إذا كنت تلاحظين تغييرات في مزاجك. تحدثي إلى شخص ما في عائلتك تثقين به. أو تحدثي إلى أحد عملي الصحة.

الانتحار

قد يؤدي الاكتئاب الشديد إلى الانتحار (قتل النفس). إنَّ لدى الكثير من الناس أفكاراً حول الانتحار. على الأقل مرة واحدة في حياتهم. ولكن عندما تراودك هذه الأفكار أكثر وأكثر في كثير من الأحيان أو تصبح قوية جداً. فإنك بحاجة إلى مساعدة من قبل مرشد مدرب أو مرشد صحة نفسية في الحال.

• هل تشعرين بالوحدة والعزلة عن الأسرة أو الأصدقاء؟

• هل فقدت الرغبة في العيش؟

• هل تتعاطين الكحول أو المخدرات بانتظام؟

• هل لديك مشكلة صحية خطيرة؟

• هل فكرت بقتل نفسك؟

• هل سبق لك أن حاولت قتل نفسك؟

إذا كان الجواب عن أي من هذه الأسئلة "نعم". فقد تشعرين بتحسّن بسيط بمجرد التحدث عن مشاكلك مع شخص تثقين به. كما قد يستخدم بعض المرشدين أو الأطباء الأدوية لعلاج الاكتئاب

وإذا تحدثت إليك امرأة تعرفينها عن قتل نفسها. فقمي بتشجيع شخص على مراقبتها عن كثب وأن يكون ملازماً لها في جميع الأوقات. اطلبي منه إزالة الأجسام الخطرة من المناطق المحيطة بها. وإذا كانت هناك خدمات صحة نفسية في مجتمعك. فتحققي ما إذا كان هناك شخص ما يمكنه التحدث معها بانتظام.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

القلق (الشعور بالعصبية أو القلق)

إذا استمرت أو أصبحت مشاعر القلق أو العصبية (أسماء أخرى شائعة للقلق هي "أعصاب"، "هجمات عصبية"، و"ألم في القلب") أكثر حدةً ولفترة طويلة، فقد تصابين بمشكلة صحية نفسية.

العلامات:

• الشعور بالتوتر والعصبية دون سبب.
• التعرق.

• الشعور بهبوط بالقلب (عندما لا يكون هناك مرض القلب).

• الشكاوى الجسدية المتكررة التي لا يسببها المرض والتي تزداد عندما تكونين قلقة.

(نوبات الذعر) هي عبارة عن نوع حاد من القلق. فهي تحدث فجأةً، ويمكن أن تستمر من عدة دقائق إلى عدة ساعات. وإضافة إلى العلامات المذكورة أعلاه، قد تشعرين بالرغبة بالخوف، وقد

تفقدين الوعي (الإغماء) أو تموتين. كما ومن الممكن أن تعاني من ألم في الصدر، أو صعوبة في

التنفس، أو الشعور بأن شيئاً رهيباً يوشك أن يحدث.

الصدمة

تعاني المرأة من الصدمة إذا تعرضت لموقفٍ فظيعٍ ومريب. ومن أكثر أنواع الصدمات شيوعاً:

العنف الأسري والاغتصاب والحرب والتعذيب والكوارث الطبيعية. وتهدد الصدمة صحة

المرأة الجسدية أو النفسية، على حدٍ سواء، ونتيجة لذلك، فإنها تشعر بأنها غير آمنة، وعاجزة

عن المساعدة، وغير قادرة على الثقة في العالم أو الناس من حولها. ويمكن أن يستغرق تعافي المرأة من الصدمة وقتاً طويلاً، لا سيما إذا سببها شخص آخر.

الإعاقة الناجمة عن الصدمة

عندما تصبح المرأة ذات إعاقة في وقتٍ لاحقٍ من حياتها، بسبب الحرب أو وقوع حادثٍ أو مرض، فقد يكون التغيير المفاجئ

صعباً جداً عليها. وقد تشعر بعض النساء اللاتي أصبحن ذوات إعاقة حديثاً أنهن فقدن كل ما هو قيم بالنسبة لهن ولأسرهن ومجتمعاتهن. كما يمكن أن يشعرن بالخوف أو القلق من صدمة حدثت لهن.

في كثير من الأحيان، تنضج المرأة التي تصاب بإعاقة في وقت لاحقٍ من حياتها ولديها الثقة وتعليم جيد والعديد

من المهارات. وقد تكون دائماً علاقات قوية مع الآخرين. وتتوقع أن تُعامل باحترام، وعندما تصاب بإعاقة، قد تأخذ بعضاً

من الوقت للتكيف مع التغييرات التي طرأت على جسدها، ويمكن أن يكون من الصعب عليها التكيف مع تغيير نظرة

الناس إليها، أو كيف ترى هي نفسها.

وقالت الكثير من النساء اللاتي أصبحن ذوات إعاقة في وقت لاحقٍ من الحياة إنه كان عليهن اتخاذ قرار بعدم الاستسلام

والخضوع. وعلى الرغم من أنهن يشعرن بالحزن وصدمن، فقد تأكدن من أنهن اتخذن خيارات بشأن كيف يعشن حياتهن.

انظري إلى قصة أني صفحة ٥٨ التي تدور عن امرأة أصبحت ذات إعاقة في وقت لاحقٍ من الحياة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

سوء المعاملة كأحد أنواع الإعاقة

تعرض الفتيات ذوات الإعاقة، بشكل خاص، إلى خطر سوء المعاملة أو العنف من قبل أحد أفراد العائلة. ويقع سوء المعاملة إذا قام أي شخص بلمس فتاة بطريقة جنسية، أو إذا أجبر الأب أو الشقيق أو ابن العم أو مقدم الرعاية الفتاة على ممارسة الجنس. ويتضمن سوء المعاملة، أيضًا، ضرب فتاة أو إيذاءها أو إهانتها أو رعايتها بقسوة أو رفض تقديم الرعاية لها. ويعتبر سوء المعاملة أحد أنواع الصدمة النفسية الذي يسبب



ضررًا كبيرًا لصحة الفتاة النفسية. وإذا تعرضت امرأة إلى سوء المعاملة أو الأذى كالمثل، فقد يؤثر ذلك عليها لسنوات عديدة. ولا تتذمر كثير من النساء ذوات الإعاقة اللاتي ما زلن يتعرضن للإساءة كالبالغين لأنهن يعتقدن أنهن لا يستحقن أن يعاملن معاملة حسنة. لمزيد من المعلومات عن سوء المعاملة انظري الفصل ١٤.

استجابات على الصدمة

وإذا تعرضت لصدمة، فقد يكون لديك العديد من الاستجابات المختلفة، مثل:

- توارد الصدمة إلى ذهنك مرارًا وتكرارًا، وبينما أنت مستيقظة، يمكنك أن تتذكر الأشياء الفظيعة التي وقعت، وفي الليل، قد تخلمين بهذه الأشياء أو تكونين غير قادرة على أن تخلدي للنوم لأنك تفكرين بها.
- الشعور بفقدان الإحساس (خدر) أو الشعور بأن المشاعر أصبحت أقل قوة من ذي قبل. وقد تتجنبين الناس أو الأماكن التي تذكرك بالصدمة.
- تصبحين يقظة جدًا، إذا كنت تبحثين باستمرار عن الخطر، فقد تجدين صعوبة في الاسترخاء والنوم. وقد تبالغين عندما تذهلين أو تروعين.
- الشعور بالغضب الشديد أو بالخجل مما حدث، وإذا تعافيت من صدمة في حين أن أخريات توفين أو تعرضن لإصابات حرجة، فقد تشعرين بالذنب بأن أخريات قد عانين أكثر مما عانيت.
- الشعور بالاستقلال والبعد عن الأشخاص الآخرين.
- ثوران نأج عن سلوك غريب أو عنيف، حيث تشعرين بالارتباك حيثما كنت.



أيضًا قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من استجابات الصدمة بالقلق أو الاكتئاب أو سوء استخدام الكحول أو الحدرات.

وتعتبر كثير من هذه العلامات استجابات طبيعية لموقف صعب. فعلى سبيل المثال، من الطبيعي أن تشعر بالغضب لأن صدمة ما قد حدثت، أو أن تكوني يقظة إذا كان الوضع لا يزال خطرًا، ولكنك في حاجة إلى مساعدة إذا كانت هذه العلامات شديدة لدرجة أنه لا يمكنك تنفيذ الأنشطة اليومية، أو إذا بدأت هذه العلامات بعد أشهر من حدوث الصدمة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

المهسا عملة في النغلب علا الاستجابات للصدمة

إذا كنت قد تعرضت لصدمة، فقد تحتاجين إلى مساعدة لـ:

- تعلم كسب ثقة الآخرين مرة أخرى.
- الحديث عن حياتك قبل حدوث الصدمة وكذلك تجاربك الحالية. وبهذه الطريقة يمكنك أن تدركي أنه وعلى الرغم من تغير الحياة كثيرًا، فإنك في نواح كثيرة نفس الشخص كما كان الحال من قبل.
- الإفصاح عن أشياء مؤلمة من الصعب جدًا الحديث عنها أو التي "دفنت" حيث لا يمكن تذكرها. ويمكن لتمرين كالرسم، أو نشاط الشفاء مثل التدليك، أن تساعدك على التعبير أو التخفيف عن هذه المشاعر المؤلمة.
- فهم استجاباتك. بمجرد فهمك لاستجاباتك، عادة ما تكون مشاعرك أقل قدرة على السيطرة عليك.
- إعداد خطة لتلك الأشياء التي تستذكريها دائمًا والتي لا يمكنك تجنبها.
- وإذا كان التذكير بالصدمة يجعلك تستجيبين بطرق مخيفة، فسوف يساعد ذلك في إعداد خطة لتلك الذكريات التي لا يمكن تجنبها.
- على سبيل المثال، قد تحدثين نفسك: "إن وجهه يشبه وجه الرجل الذي هاجمني، لكنه شخص آخر ولا يرغب في إيذائي".
- التذكر أنك لست مسؤولة عما قلت أو فعلت إذا اغتصببت أو تأذيت بأي شكل من الأشكال.
- فتقع كل المسؤولية على عاتق أولئك الذين قاموا بأذيتك. يستطيع الأشخاص الذين قاموا بإيذائك أن يجعلوك تشعرين كأنه لا يمكنك أبدًا أن تشعري بكل ذلك مرة أخرى. ولكن هذا ليس صحيحًا.
- حاولي أن تبقي شيئًا أو جسمًا من حياتك الجديدة بالقرب منك وأنت نائمة. وبهذه الطريقة إذا كنت خلمين بالصدمة، فسيساعدك هذا الجسم أو الشيء عند استيقاظك على تذكر أنك في أمان الآن.

إذا تعرض شخص تعرفينه لصدمة

في البداية قد يكون من الأفضل لأصدقاء وعائلات ومقدمي الرعاية لامرأة تعرضت للصدمة القيام بالأنشطة اليومية جميعًا معها أو القيام ببعض منها لها إذا كان ذلك ما تريده هي. يمكنك أن جعلها تعرف أنك على استعداد للاستماع والانتظار حتى تشعر أنها مستعدة للحديث. في وقت لاحق، عندما تبدو محقة، قومي بتشجيعها لتأدية بعض الأنشطة التي استمتعت بها من قبل أو التي كانت جزءًا من روتينها اليومي.



الفصل الثالث: الصحة النفسية



مرض نفسي خطير (اضطراب نفسي - هوس)

النساء ذوات الإعاقة في خطر التعرض لمرض نفسي إذا:

- كانت لديهن مشاكل صحية نفسية في الماضي.
- فقدن أفراد الأسرة أو منفصلات عن أسرهن.
- شُهدن عنفًا أو لديهن شركاء عنيفون.
- لديهن دعم اجتماعي محدود.
- قد تكون المرأة مريضة نفسيًا إذا ظهرت عليها أي من العلامات التالية:
- تسمع أصواتًا أو ترى أشياء غير عادية لا يستطيع الآخرون سماعها أو رؤيتها (الهلوسة).
- لديها معتقدات غريبة تتدخل في الحياة اليومية (الأوهام). على سبيل المثال تعتقد أن جيرانها يحاولون قتلها.
- لم تعد تهتم بنفسها، على سبيل المثال لا تهتم بملابسها. أو تنظف نفسها، أو تناول الطعام.

• تتصرف بطريقة غريبة، كأن تقول أشياء لا معنى لها.

وتنجم علامات مماثلة عن بعض الأمراض، والتسمم، والأدوية، وتعاطي المخدرات أو تلف

في الدماغ. وفي بعض الأحيان يتصرف الناس الذين لا يعانون من مرض نفسي بطرق تستدعي

الآخرين للسؤال عن صحتهم النفسية، لا سيما إذا كانت هذه السلوكيات تتعلق بمعتقدات أو تقاليد

غير مشتركة من جانب المجتمع بأكمله، على سبيل المثال، إذا كانت المرأة تقول إنها تلقت

التوجيه في "رؤية" فقد تكون معتمدة على مصادر تقليدية للمعرفة والتوجيه - وليس المعانة

من الهلوسة أو مرض نفسي. وعلى الأرجح أن هذه العلامات علامات لمرض نفسي إذا ما ظهرت أحيانًا وكانت

قوية للغاية لدرجة أنه من الصعب على الشخص القيام بالأنشطة اليومية.

ما ظهرت أحيانًا وكانت قوية للغاية لدرجة أنه من الصعب على الشخص القيام بالأنشطة اليومية

الحصول على الرعاية لمرض نفسي

بالرغم من أن أفراد العائلة في معظم الأماكن لا يعيرون انتباهًا للمرضى النفسيين، فإنه من الأفضل إذا

كان الشخص، أيضًا، يتلقى علاجًا على يد عاملي صحة نفسية مدربين. في بعض الحالات تعتبر الأدوية

ضرورية، ولكن لا ينبغي أبدًا أن تكون هي العلاج فقط.

وكثيرًا ما يلعب المعالجون التقليديون دورًا مهمًا في علاج المرض النفسي. وقد يعرف المعالج الذي يأتي من

نفس مجتمع المريضة، المريضة وكذلك أسرتها، ويفهمها، وتكون لديه فكرة واضحة عن الضغوطات التي

تعرضت لها، ويستخدم بعض المعالجين العلاج أو الطقوس التي يمكن أن تساعد المرأة في التغلب على

مشكلتها.

بغض النظر عن العلاج المقدم، يجب أن يعامل الشخص الذي يعاني من مرض نفسي دائمًا بحنان، واحترام

وكرامة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

هذه الأسئلة ضرورية قبل القيام بأي قرار حول تقديم علاج لمرض نفسي:

• ما هو الغرض من كل خطوة في العلاج؟

• ما هو المتوقع أن يحدث؟

• إذا كانت المريضة لا تمثل خطرًا على نفسها

أو على الآخرين، فهل بإمكانها الحصول على

الرعاية الصحية النفسية بينما تعيش في

المنزل أو مع آخرين من مجتمعها؟

• هل ستشارك الأسرة في العلاج؟

• هل يتم احترام الشخص الذي يقدم العلاج في

المجتمع؟

• هل يسبب أي من أنواع العلاج ضررًا بدنيًا أو

الجنس؟

خواتينا، لا تقلقي
بشأن أي شيء.
فسوف أعتني
بالأطفال.



أهم جزء في أي علاج هو الدعم والرعاية المقدمة من قبل
الأسرة والأصدقاء.

وإذا كانت امرأة ما يجب أن تعالج في مستشفى، فاطلبي دائمًا أخذ جولة للمرفق قبل مغادرتك لها هناك. تأكدي أن المستشفى نظيف، والمريضات في أمان وباستطاعة الزوار زيارتهن، وأنهن سيحصلن على علاج منتظم من قبل عاملي صحة نفسية مدربين. وينبغي أن تكون المريضات حرات في التحرك، ما لم يكن ذلك خطرًا على أنفسهن أو الآخرين. وبالإضافة إلى ذلك، تأكدي من معرفة ما يجب القيام به لإخراج المريضة من المستشفى في وقت لاحق.

وقد يكون لدى مرافق الصحة النفسية نفس الحواجز كما هي حال غيرها من المباني والخدمات التي تجعل من الصعب على ذوي الإعاقة التحرك والاتصال. انظري صفحة ٣٦ إلى ٤٠ للاطلاع على أفكار حول تحسين إمكانية الوصول إلى جميع الخدمات الصحية.

من أجل صحة نفسية جيدة

من أجل بناء حياة أفضل، تحتاج النساء ذوات الإعاقة للصحة والتعليم والقدرة على التحرك بشكل مستقل وكسب العيش. ولكن صعوبة تحقيق هذه الأهداف يمكن في أن يخلق تحديات لصحتك النفسية. وبالعادة لا تحتاجين إلى علاج من قبل عامل صحة نفسية مدرب للتغلب على معظم مشاعر الاكتئاب والقلق، أو احتقار الذات. هناك طرق يمكنك من خلالها مساعدة نفسك وطرق يمكنك بها أن تبدئي بالشعور بتحسين بدعم من شخص آخر أو مجموعة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

أشياء يمكنك القيام بها مع موارد محدودة

- اقضي بعض الوقت مع الأصدقاء، فلاحه البستان، مثلاً. الطبخ أو تقاسم أنشطة يومية أخرى.
- أطلق العنان لمشاعرك، ويمكن أن يكون تأليف القصائد والأغاني والقصص مفيداً خاصةً عندما يكون لديك مشكلة التحدث للآخرين. أو يمكنك التعبير عن مشاعرك دون استخدام الكلمات. وذلك من خلال الرقص أو الرسم أو التلوين أو الموسيقى. ويجب عليك أن لا تكوني فنانة مدربة للتعبير عن نفسك من خلال هذه الطرق.
- اخلق بيئة محيطة سارة.
- حاولي ترتيب المكان الذي تعيشين فيه بطرق تحبينها.
- حاولي أن يكون هناك الكثير من الضوء والهواء النقي كلما أمكن.
- حاولي الحصول على بعض الجمال من حولك. وهذا قد يعني وضع بعض الزهور في الغرفة، ولعب الموسيقى، أو الذهاب إلى مكان يوجد فيه منظر جميل.
- مارسي التقاليد التي تبني قوة داخلية وساعدي في تهدئة الجسد والعقل.

تعلمي كيف تسترخين

- أغمضي عينيك وتخيلي مكاناً آمناً وهادئاً تودين الذهاب إليه. وقد يكون هذا المكان: على الجبال، بجانب بحيرة أو محيط أو في الحقل.
- استمري في التفكير في هذا المكان عند التنفس بعمق من خلال الأنف (شهيق) وبعد ذلك من خلال فمك (الزفير).
- إذا ساعد ذلك، ففكري تفكيراً إيجابياً. مثل "أنا في سلام" أو "أنا آمنة".
- استمري بالتنفس. مع التركيز إما على المكان الآمن أو التفكير الإيجابي. افعلي ذلك لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً (مدة ما يأخذه سلق الأرز).
- إذا بدأت في الشعور بعدم الارتياح أو الخوف في أي وقت خلال تمرين الاسترخاء هذا، افتحي عينيك وتنفسي بعمق.
- يمكنك ممارسة هذا التمرين في مجموعتك أو في المنزل كلما كان لديك صعوبة في النوم أو تشعرين بالتوتر والخوف. ويساعد التنفس العميق على تهدئة المشاعر الهائجة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

علاقات مساعدة



في العلاقة المساعدة، يلتزم شخصان أو أكثر لمعرفة، وفهم ومساعدة كل منهما الآخر. وتساعدك العلاقات المساعدة على الحصول على الدعم وإدراك المشاعر، والسيطرة على الاستجابات المتهورة. ويمكن أن تشكل العلاقة المساعدة بين الأصدقاء، وأفراد العائلة، ومجموعة من النساء ذوات الإعاقة، ومجموعة من النساء اللاتي يعملن معاً، أو مجموعة بالفعل جتمع لغرض آخر. كوني حذرةً عند اختيار علاقة مساعدة. وقومي بتشكيل علاقات فقط مع أناس سوف يحترمون مشاعرك وخصوصيتك. للحصول على معلومات حول تشكيل مجموعات دعم، انظري الصفحتين ٢٥ و٢٦.

تعلمي كيف تقدرين ذاتك

عندما تكبر المرأة مع وجود دعم يقدم لها من الأسرة والمدرسة والمجتمع لتعيش أفضل حياة ممكنة، فإن مشاعر تحقيق الذات ستكون عالية جداً، سواء إذا كانت ذات إعاقة أم لا. ولكن إذا نضجت امرأة وهي تشعر أن قدرها أقل من غيرها لأنها ذات يجب عليها أن تتعلم كيف تقدر ذاتها.

عندما تفكرين جيداً بنفسك، يمكنك رفع رأسك عاليًا والفخر بنفسك وما يمكنك القيام به. لديك الشجاعة لمحاولة أشياء جديدة والقوة للإيمان بنفسك. فأنت تحترمين نفسك، حتى عندما تخطئين. وعندما تحترمين نفسك، يحترمك أناس آخرون بالعادة، أيضًا.

عندما تدركين أنك مهمة، فإنك تتخذين قرارات سليمة خاصة بحياتك. أنت تقيمين أمانك، مشاعرك، صحتك، وكل ذلك! ويساعدك حسن احترام الذات في معرفة أن كل جزء منك يستحق الرعاية والحماية.



ويعتبر احترام الذات أحد أهم أجزاء الصحة النفسية. ويكون لديك احترام للذات عندما تعرفين أنك تستحقين أن تعاملي باحترام. تعرفين أناساً يستمعون إليك ويقدرون آراءك. فتشعرين أنك قادرة على مواجهة الصعوبات والتحديات.

تنمي الفتيات والنساء اللاتي يعاملن باحترام من قبل أسرهن، ومدارسهن ومجتمعاتهن احترام ذات جيداً. وكلما كان هناك المزيد من الدعم الذي تقدمه الأسر والمجتمعات لتعيشي أفضل حياة ممكنة، ستشعرين بتحقيق الذات بشكل أكبر. ومن الأشياء الأخرى التي تساعدك على الحصول على احترام جيد للذات: عمل ذو مغزى، والأمن الاقتصادي، ووجود الأهل والأصدقاء والسلامة من الاعتداء البدني أو الجنسي.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

بناء احترام الذات

تعليمي تقدير نفسك، فتنمية تقدير الذات عملية تبدأ عندما تنضج وتستمر حتى بقية حياتك. ولكن حتى لو لم يتم تقدير كطفلة، أو تمت حمايتك بشكل مبالغ فيه، أو لم تحسلي على فرصة لتنمية الثقة أو تعلم كيفية عمل الأشياء بنفسك، فليس عليك أن تعيشي مثل هذه الطريقة كشخص بالغ. يمكنك تقدير واحترام نفسك، لينظر إليك على ما أنت عليه - في نهاية المطاف. فقد علمتك جربتك أن تتكيفي وتتعاملين مع إعاقتك.

النساء ذوات الإعاقة حول العالم يُعدن تعريف من نحن ويساند بعضهن بعضاً. نحن جميلات ونفتخر بما نحن عليه، نحن جميلات.



اوج يوك خوان شخص رائع. لقد كانت مدرسة عظيمة قبل أن يبتسر لغم أرضي ساقها. ومع ذلك فهي لا تزال مدرسة عظيمة.



بمساعدة ومساندة أصدقائها وعائلتها لها، تستطيع المرأة التي تصبح فجأة ذات إعاقة أن تتعلم كيف تتكيف مع إعاقته. ويمكنها أن تتعلم كيف تؤدي الأشياء على طريقته. بطريقة تناسب مع إعاقته. ولكن ليس عليها أن تغير كيفية تقديرها واحترامها لذاتها مجرد أن جسدها أو عقلها قد تغير.

حكاية آني

تعمل الدكتورة آني طبيبة، وكذلك هي زوجة وأم. وقد أصبحت الدكتورة آني ذات إعاقة سمعية بسبب مرض. وفجأة وجدت نفسها ذات إعاقة بعد فقدانها حاسة السمع. مرت بالوحدة التي تشعر بها العديد من النساء ذوات الإعاقة. وتعلم الدكتورة آني أنها إما أن تتخلى عن أسلوب عيشها القديم أو تحدد خيارات من شأنها أن تمكنها من أن تعيش حياة طبيعية قدر الإمكان. تعلمت قراءة الشفاه والتواصل مع الآخرين عن طريق الكتابة عندما لا يفهمونها. وقد شكلت كرامة وشجاعة الدكتورة آني في مواجهة الكثير من الحسائر والمعاناة الشخصية نموذجاً إيجابياً للكثيرين.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

اختيار نيلیما

عندما كانت نيلیما في سن المراهقة. حاولت الانتحار عن طريق شرب مادة حمضية. وقد مزق الحمض أحشاءها ومعدتها بالكامل. وقد أخبرها

الأطباء الهنود المهرة الذين أنقذوا حياتها أن لديها خياراً: بعد العملية إما

أن تكون قادرة على الكلام، أو ابتلاع أجزاء صغيرة من الطعام، ولكنها

لن تستطع القيام بكلتا الأمرين. اختارت أن تكون قادرة على

ابتلاع قطع صغيرة من الطعام. وقد ظلت نيلیما متماسكة نفسياً بعد إزالة

حنجرتها ولم تعد تستطيع التكلم، على الرغم من هذه الإعاقة. أنهت

نيلیما امتحاناتها الجامعية. وحصلت على وظيفة كمتعهدة تقديم طعام

وشراب في الحفلات، وبصفتها طباخة ماهرة، صنعت نيلیما لنفسها سمعةً (اسماً) عن طريق إعداد الطعام في المنزل وبيعه.



تعلم كيفية تقدير ذاتك ليس بالأمر السهل دائماً، ولكن يمكن القيام به من خلال اتخاذ خطوات صغيرة:

الخطوة الأولى تتمثل في لقاء أشخاص آخرين. وإذا كنت غير معتادة على الخروج، فقد حاولين الجلوس على باب منزلك وحين جيرانك. وفيما بعد، إذا كنت قادرة، اذهبي إلى السوق وخذئي مع الناس هناك. حينما يعتادون على معرفتك، ستكتشفين أن النساء ذوات الإعاقة وغير ذوات الإعاقة لا يختلفن جداً بعضهن عن بعض. في كل مرة تخرجين فيها، سيصبح من السهل عليك أن تلتقي بالناس وتحدثي معهم.

أحياناً تجعل المرأة ذات الإعاقة من الصعب عليها التحدث مع الآخرين. وبإمكان النساء اللاتي يعانين من الإعاقة السمعية أو اللاتي يعانين صعوبة في النطق محاولة استخدام الإيماءات أو الصور للاتصال. كما تستطيع المرأة ذات الإعاقة السمعية تدريس لغة الإشارة لبعض جيرانها.

ابدئي ذلك باختيار شخصين أو ثلاثة من تريدين الحديث معهم. وحاولي إيجاد الناس الذين يتمتعون بالصبر وعلى استعداد للعمل معك. معاً، يمكنكن إيجاد سبل للتواصل حول المزيد والمزيد من الأشياء. بعد ذلك، ومع مرور الوقت، يمكنك العمل على الوصول إلى عدد أكبر من الناس.

البطاطس جيدة جداً هذا الأسبوع. وبالتالي يجب عليك الحصول على ثلاث حبات.

هل يمكنني الحصول على حباتي بطاطس؟



الفصل الثالث: الصحة النفسية

- الخطوة الثانية تتمثل في أن تبدئي أو تنضمي لمجموعة نساء ذوات إعاقة. مجموعة يمكنها أن توفر مكاناً آمناً للمرأة لتتحدث بحرية. ويمكن أن يساعدك الحديث مع نساء أخريات على البدء بـ:
- تقدير ذاتك والتأكيد على حقك في اتخاذ قرارات لتحسين حياتك.
 - تعلم ومعرفة نقاط قوتك وضعفك.
 - تبادل الأفكار والخبرات حول التحديات الخاصة الناجمة عن الإعاقة.
 - التحدث عن حسن قبولك ومعاملتك لجسدك.
 - مساندة بعضكن بعضاً في السراء والضراء.
 - التعلم كيف تصبحين مستقلة.
 - الشعور بالرضا عن نفسك، وعدم السماح للصور السلبية عن الإعاقة بتغيير هذا الشعور.

لقد كان من الصعب جداً إقناع نفسي

تينا امرأة من جورجيا أصبحت ذات إعاقة بعد أن كانت ضحية لجرمة، تشاركنا تجربتها: أصبت بالصدمة عندما أدركت أنني ذات إعاقة وعلى كرسي متحرك. ظننت أنني الملامة على إعاقتي. ولكن.



يوماً بعد يوم قلت لنفسي "إن أبناءك يحبونك، وزوجك بحاجة لك، أنت تعملين كخبيرة جميلة، والنساء في انتظارك لتجميل وجوههن. يجب أن تعيشي". وأدركت أنني مفيدة لأفراد أسرتي ومجتمعي.

لقد قررت العيش والعمل لهن ومعهن. الآن أستطيع أن أرى أن حياتي تغيرت للأفضل.

شكلي مجموعات دعم

ويمكن أن يعطي الاجتماع مع نساء ذوات إعاقة أخريات المرأة المزيد من القوة والأمل، التي فيما بعد تساعدنا على التأقلم مع التحديات اليومية. مجرد الحديث عن المشكلة يمكن أن يكون مفيداً. بعد أن تقوم إحداهن برواية قصتها، يستطيع القائد أن يطلب من الأخريات الحديث عن تجارب ماثلة. وبعد أن يستمع

في بعض الأحيان قد نصل الاجتماع مصحوبات بشعور سيئ، ولا نرغب في التحدث. لم تكن لدينا طاقة. ولكن فيما بعد قد يكون هنالك عناق أو ضحك، عندها قد يشعر الجميع بالقوة. ومجرد وجودنا معاً. وليس فرادى، يعطينا القوة.



الجميع إلى تجارب النساء، يمكن للمجموعة أن تناقش ما حمّله القصص من قواسم مشتركة. وما إذا كانت المشاكل ناجمة جزئياً عن الظروف الاجتماعية. وإذا كان الأمر كذلك، فماذا يمكننا أن نفعل لتغيير هذه الظروف.

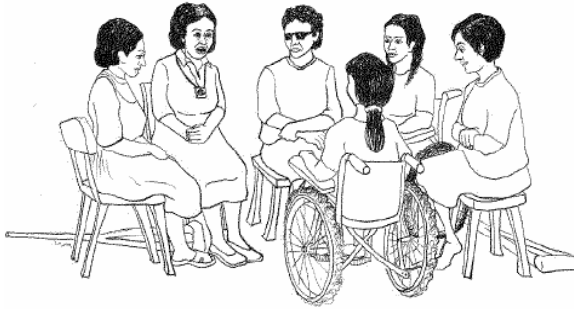
وبعد ذلك يمكن للنساء أن يقررن سواء أن يعملن على المشكلة كلاً على حدة أو معاً. وتعتبر النساء اللاتي يعملن بعضهن مع بعض (معاً) أقوى من المرأة التي تعمل بمفردها.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

كيف تباشرين العمل بمجموعة دعم؟

١. اغثري على اثنتين أو أكثر من النساء اللاتي يرغبن في البدء بمجموعة.
٢. خططي متى وأين ستجتمعن. فذلك يساعد في إيجاد مكان هادئ؛ مثل مدرسة، أو نقطة صحية، أو جمعية تعاونية، أو مكان عبادة.
٣. ناقشي ما الذي ترغبين بفعله. قومي باختيار أهم المواضيع التي تريدان الحديث عنها معاً. عادةً تعمل مجموعات الدعم على أفضل وجه عندما تديرها نساء ذوات إعاقة من أجل نساء ذوات إعاقة.
٤. قدمي الدعم بدلاً من النصيحة. وتذكري أن كل امرأة عليها أن تختار الطريقة لمواجهة تحدياتها بنفسها. لا ينبغي لأحدٍ ما أن يملي عليها ما يجب أن تقوم به.
٥. اطلبي من كل شخص الحفاظ على خصوصية المجموعة.
٦. أعطي كل شخص فرصة للحديث وكذلك التأكد من أن المناقشة ما زالت تركز على النقطة الرئيسية. بعد الاجتماعات القليلة الأولى، قد يرغب الأعضاء بالتناوب على قيادة المجموعة. ويساعد وجود أكثر من قائد للمجموعة النساء الخجولات على تولي القيادة.



أدركي المشاعر

في بعض الأحيان، تخفي النساء مشاعرهن (أو حتى أنهن لا يدركن أصلاً أنهن يضمرنها)، لأنهن يعتقدن أن مثل هذه المشاعر سيئة أو خطيرة أو مخزية.

قومي بتأليف قصة أو مسرحية أو رسم لوحة. وباستطاعتك ارجال قصة عن موقف مائل لتلك التي تعرض لها أعضاء المجموعة، ويمكن لسامع الآخرين يتحدثون عن المشاعر أن يساعد المرأة في التعامل مع مشاعرها. يبدأ

لقد تعرض البعض منا لاعتداء جنسي في الماضي، ولكننا لم نستطع مشاركة ذلك مع الآخرين. و فقط في المجموعة كان بإمكاننا الحديث عن هذه الأمور الفظيعة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية

القائد القصة، وبعد ذلك يكمل عضو آخر جزءاً آخر من القصة، وهلم جرا، حتى يساهم كل شخص في شيء إلى أن تصبح القصة كاملة. ويمكن أيضاً أن تقوم المجموعة بتمثيل القصة أو رسم صورة للقصة.

اعتدت أن أفكر بشكل سيئ عن نفسي. كأنني من يقع عليه لوم فقر عائلتي. ولكنه ليس خطئي فأنا معاقة. التحدث عن ذلك مع الآخرين ساعدني على فهم السبب وراء معاناة المعاقات بالطريقة التي تعاني منها.



قد تساعد هذه الأسئلة أفراد المجموعة في الحديث عن مشاعرهن:

- ما هي المشاعر أو التجارب الأكثر أهمية في هذه القصة؟
- لماذا حدث مثل هذه المشاعر؟ كيف تتأقلم المرأة مع هذه المشاعر
- ما الذي يمكن أن يساعدها على تطوير توازن جديد في حياتها؟
- ما الذي بوسع المجموعة فعله لتقديم المساعدة؟

فهم مسببات مشكلة ما. من خلال التحوار معاً، تبدأ نساء ذات أنواع مختلفة من الإعاقات الإدراك أن العديد منهن يعانين من أنواع المشاكل نفسها. وهذا يمكنه أن يساعد في تحديد الأسباب الجذرية للمشاكل.



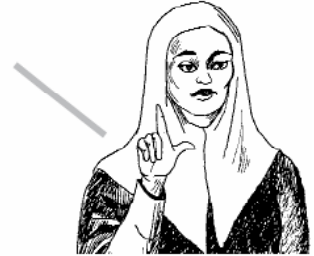
ارسمي صورة لمجتمعك. ويعمل هذا التمرين على نحو أفضل بعد اجتماع أفراد المجموعة معاً لبعض الوقت. وتستطيع مجموعتك أن ترسم صورة لمجتمعك. (وقد يساعد إذا رسم القائد صورة بسيطة لبدء الأمور) وبعد ذلك يضيف الآخرون إلى الصورة بالرسم في تلك الأجزاء من المجتمع التي تساهم في الصحة النفسية للنساء ذوات الإعاقة. وتلك التي تسبب مشاكل تتعلق بالصحة النفسية. ويمكن أن تساعد هذه الأسئلة مجموعتك على إعداد خطة عمل.

• كيف يمكننا تعزيز تلك الأجزاء من المجتمع التي تساهم الآن في تحسين جودة الصحة النفسية للنساء ذوات الإعاقة؟

• ما هي الأشياء الجديدة التي يجب القيام بها؟

• كيف يمكننا المساعدة على تحقيق هذه التغييرات؟

لقد أعدنا خطة للذهاب إلى مجلس القرية معاً لزيادة الوعي حول إمكانية مواءمة المشروع المجتمعي الخاص بالمياه والمراحيض. وإذا حاولت إعدادنا القيام بذلك وحدها، فسيكون ذلك أكثر صعوبة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية



تأكدي من أن كلاً من البنات والنساء ذوات الإعاقة يشاركن في جميع الأنشطة الأسرية والمجتمعية.

يمكن أن نعزز الأسرة والبنات ذوات الإعاقة النفسية

تقوم الأسر التي تشجع وتستخدم نقاط قوة الفتيات والنساء ذوات الإعاقة بتعزيز صحتهم النفسية. تجسد الطريقة التي يعامل بها كل من عائلتك والمجتمع تقديرك لذاتك. عندما تتوقع الأسرة والمجتمع منك القيام بالأشياء بشكل جيد وعندما يريد كلاهما منك بذل قصارى جهدك. على الأرجح ستكبرين مع شعور قوي باحترام الذات، وتكونين قوية من الداخل. وتتعلمين أنك قادرة على فعل ذلك.

تحتاج الأسر والمجتمعات إلى ما يلي:

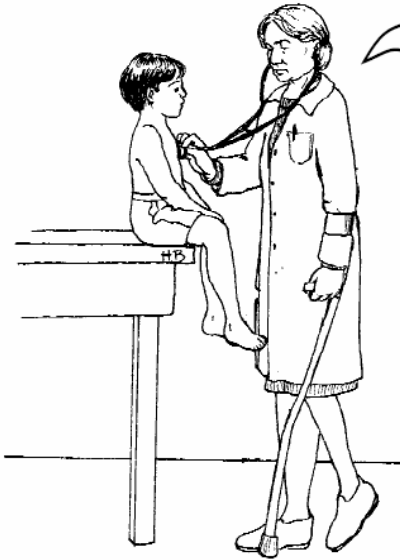
- أن تعترف أن النساء والفتيات ذوات الإعاقة عضوات مساهمات بشكل فاعل.
- أن تبرهن من خلال الأمثلة أنها تقدر وتتقبل الفتيات بقدر الفتيان. وأن يتم التعامل مع الفتيات والنساء ذوات الإعاقة على قدم المساواة.
- دعم الفتيات ذوات الإعاقة أثناء سنوات المراهقة عندما يتغيرن من فتيات إلى نساء. وهذا هو الوقت المناسب حيث تبدأ كل من الفتيات ذوات الإعاقة وغير ذوات الإعاقة بتكبد مشاكل عن صورة الذات. وهذا، أيضاً، الوقت الذي يريد فيه معظم الشباب أن يبدوا جذابين قدر الإمكان.
- مساندة الفتيات والنساء ذوات الإعاقة اللاتي لديهن مشاكل صحة نفسية.

يمكن للأسر والمدرسين والعاملين في مجال الصحة وغيرهم أن يساعدوا من خلال التركيز على ما يمكنك القيام به وليس على ما لا يمكن القيام به. مثل:

- الإيمان بأنك تستطيعين أن تعيشي حياة سعيدة ورغدة، وباستطاعتك المساهمة في بناء مجتمعك.
- تشجيعك على محاولة أشياء جديدة والقيام بأشياء لنفسك. بدلاً من الحماية المفرطة وعمل كل شيء لك.
- التأكد من أنك تساعد في المنزل وتساهمين في جارة العائلة.



الفصل الثالث: الصحة النفسية



منذ كنت طفلةً صغيرة أردت أن أكون طبيبة. وقد آمن والداي بقدراتي. وأخبراني أنه يمكنني فعل أي شيء أرغب في عمله. كما ساعداني على تحقيق حلمي.

تعليم الفتيات ذوات الإعاقة

إن الفتيات ذوات الإعاقة بحاجة إلى الذهاب إلى المدرسة والتعلم مع غيرهن من الأطفال. وعلى الأرجح أن تحظى الفتيات ذوات الإعاقة باحترام ذات قوي إذا أوجدت أسرتهن وسيلة لها للذهاب إلى المدرسة. وتكون المدرسة مكانًا لها. قومي بالعمل مع أسر أخرى لجعل المدارس تقبل الأطفال ذوي أنواع الإعاقة المختلفة. تحدثي مع المعلمين لمساعدتهم على تفهم نقاط قوة ابنتك ذات الإعاقة ولزيادة وعيهم بشأن الإعاقة. وساعدي المدرسة على فهم كيفية ضمها في مختلف الأنشطة.

تحتاج الفتيات ذوات الإعاقة إلى التعليم وتعلم المهارات التي تمكنهن من الحصول على فرص عمل. وبعد ذلك سوف يصبحن قادرات على مساندة أنفسهن والإسهام في أسرهن ومجتمعاتهن.



وقد تعلمت إنلن الكثير! لو أنها تلتحق بالمدرسة.. ستحظى بالزيد من الفرص لمساعدة العائلة وكذلك الاستعداد لمستقبلها.

