

الإجراءات الوقائية عند تقديم خدمات الدعم النفسي-اجتماعي المركز غير المختص للنساء والفتيات أثناء تفشي فيروس كورونا

المساحات الآمنة للنساء والفتيات:

وهي أماكن تشعر السيدات والفتيات فيها بأمان (مكانيًا وعاطفيًا) يشعرن بأنهن مرتاحات، كما ويستمتعن بحريّة التعبير الخالي من الأحكام المسبقة أو الأذى، وبمناخٍ من الصدمات، الضغط النفسي، العنف أو الخوف من حصول العنف والأذى.

تعتبر المساحات الآمنة للنساء والفتيات نموذجاً فعالاً للتدخل النفسي – الاجتماعي، وتزوّد المستفيدات بفرص عديدة منها: الوصول الآمن للخدمات والمعلومات، الفرصة للإنخراط مع بعضهن البعض، تبادل المعلومات، إعادة إنشاء و/أو بناء شبكاتهن للدعم الاجتماعي وبالتالي تقوية أصولهن الاجتماعية.

الخدمات المتوفرة في المساحات الآمنة للنساء والفتيات هي:

الدعم الاجتماعي
خدمات شاملة متعددة القطاعات والإختصاصات تستجيب للعنف المبنى على النوع الاجتماعي (نفسية-اجتماعية، قانونية، إدارة الحالة، والإحالة الآمنة)

يمكن لتفشي فيروس كورونا أن ينتج آثاراً على الجندر، وتتضمن:

إنقطاع الوصول لخدمات الصحة الجنسية والإنجابية، حيث أن العمل لإحتواء الوباء كأولوية يسبب تعطل تقديم خدمات الصحة الانجابية للنساء والفتيات، مما يعرض النساء الحوامل والمرضعات لخطر أكبر – بما فيها الحد من الوصول لخدمات الصحة الخاصة بما قبل وبعد الولادة.

ارتفاع المفاطر حول العنف القائم على النوع الاجتماعي والحماية، خاصة عند النساء والفتيات في خطر و/أو ضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي في منازلهن، حيث أن الضغط النفسي المرتفع في المنازل، أو في حالة الناجيات المحاصرات في العزلة الذاتية مع المسمى، حيث تسبب التوترات المتزايدة في زيادة العنف المنزلي/ عنف الشريك الحميم. وبالتالي فإن خدمات الدعم والرعاية المُتعددة للحياة للناجيات من العنف المبنى على النوع الاجتماعي (من ضمنها خدمات إدارة الحالة والإدارة العيادية لحالات الاعتداء الجنسي) ممكن أن تتعطل أو تنقطع.

الأثر على التمكين الاقتصادي للمرأة، خاصة السيدات اللواتي يشاركن بالأنشطة الاقتصادية واللواتي يعملن في القطاع غير الرسمي، مما يؤدي إلى ارتفاع الفجوة الجندرية في قطاع سبيل العيش.

زيادة عبء العمل المنزلي وأعمال الرعاية غير المدفوعة للنساء والفتيات أثناء فترة الإغلاق.

الدعم النفسي الاجتماعي هو نطاق رعاية ودعم دائم، يستلزم توفير التدخلات المنظمة والمركزة الهادفة لتقوية الدعم بين الأفراد والبيئة الاجتماعية. ويتوفر هذا الدعم من خلال مقدمي الخدمة المدربين الذين يعملون على الحاجات الإدراكية، العاطفية، والاجتماعية للأفراد. مثال على الدعم النفسي الاجتماعي المركز: تدريب حول المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات ضمن 10 جلسات

مواكبة لوضع تفشي فيروس كورونا، من المستحسن والحيوي أن تكمل توفير الوصول الى المساحات الآمنة للنساء والفتيات للتأكد من استكمال إدارة الحالة في الحالات عالية الخطورة، المشورة الفردية، والدعم النفسي الاجتماعي مع الإلتباه العالي على معايير السلامة المتخذة للتعامل مع فيروس كورونا.

يجب أن تتوقف جميع التجمعات والتي تشمل جلسات التوعية، والمناسبات والأنشطة المجتمعية المستهدفة لمجموعات مجتمعية بعدد لأكثر من 10 أفراد، وذلك حتى إشعار توجيهي رسمي من قبل السلطات الصحية: وهي وزارة الصحة العامة في لبنان ومنظمة الصحة العالمية.

القواعد الإرشادية الخاصة بأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي المركز في المساحات الآمنة للسيدات والفتيات:

- تجنب الوصية واحفظ مساحات الحماية للمشاركات، لا تربط المرض بمنطقة سكن شخص ما أو عرقه أو دينه ، إلخ ..
- التأكيد على سلوكيات عدم التمييز: ليس كل من يظهر عوارض الإنفلونزا يعتبر حاملاً لفيروس كورونا
- التأكد من تأمين السريّة للمشاركات اللواتي يكشفن عن مسائل صحية
- إحترام قرار السيدات بعدم المشاركة في الجلسات
- إن العدد الإجمالي للمشاركات في الجلسة هو 10 أفراد كحد أقصى
- توزيع المقاعد وترتيبها بشكل يضمن مسافة متر واحد على الأقل بين المشاركات
- تجنب توزيع المنشورات أو أي مواد ورقية للأنشطة
- استخدم وسائل الإيضاح البصرية والسمعية كبديل للأوراق (فيديو، صوت، ...)
- الحد من لعب الأدوار وتجنب التفاعل الجسدي
- تجنب المصافحة بالأيدي، وأي شكل آخر من أشكال التواصل الجسدي عند إلقاء التحية.
- على الميسر الإبقاء على مسافة آمنة بين المشاركات
- ينصح أن يغسل كل من الميسر والمشاركات أيديهن بالماء والصابون قبل البدء بأي جلسة
- التأكد من التحضير السليم لغرفة الأنشطة قبل وبعد الجلسة (التنظيف، التعقيم، تهوية الغرفة)
- التأكد من وجود موزع المادة المعقمة في المكان
- إنصح المشاركات اللاتي يظهرن عوارض معينة بارتداء القناع الخاص أثناء الجلسة

ملاحظة: يستخدم القناع فقط عند الميسرين/ات والمشاركات الذين يظهرن عوارض

أكدت الدراسات أن الأئقعة لا تحمي الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة من التعرض لفيروس كورونا. في بعض الحالات إن استخدام القناع لفترة طويلة ومتقطعة يعتبر أكثر خطورة ولا يضمن معايير الأمان.

- التأكد أن الميسرين مدربين على المعلومات الخاصة بفيروس كورونا
- زود المشاركات بمعلومات حول الوقاية من فيروس كورونا عند بداية كل جلسة
- أفسح المجال للنقاش بين المشاركات حول الوباء وتأثيره على رفاههن الشخصي
- لمعرفة آخر المستجدات والمعلومات الخاصة بوزارة الصحة في لبنان:

<https://www.moph.gov.lb/en>

<https://www.moph.gov.lb/en/Media/view/26959/novel-coronavirus-2019>

- لمعرفة آخر المستجدات والمعلومات الخاصة بمنظمة الصحة العالمية:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

خمس خطوات لتخفيف القلق المرتبط بفيروس كورونا المستجد:

1. تقليص الوقت الذي تقضونه على الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي والبحث على المعلومات من مصادر موثوقة، مثل منظمة الصحة العالمية، منظمة الأمم المتحدة للطبولة (اليونيسيف)، وزارة الصحة اللبنانية
2. متابعة روتين يومي يتضمن نشاطات تحبون القيام بها وتشعركم بالراحة (مثل القراءة، زيارات هاتفية او عبر الفيديو للأصحاب... الصلاة، ألعاب ترفيهية مع العائلة، تمارين التنفس...)
3. التكلّم مع أشخاص تثقون بهم عن أي مشاعر أو أفكار تشعركم بالقلق، الخوف أو الحزن
4. الحفاظ على نظام غذائي صحي، نظام نوم مناسب، ونشاط جسدي منتظم. على الأقل، 15-30 دقيقة مشي في البيت يومياً
5. الإبتعاد عن التدخين، الكحول أو أي مواد أخرى مسببة للإدمان لتخفيف حدة التوتر لأنها لا تفيد وتسبب أضرار خطيرة

لمساعدة بعضنا البعض لربح المعركة ضد الكورونا يجب:

1. الإطمئنان دائماً " على الأشخاص الملتزمين بالحجر الصحي في المستشفى أو البيت من خلال الإتصال بهم هاتفياً أو عبر رسائل نصية. عبّروا لهم عن تضامكم معهم وشجعوهم أن يبقوا على اتصال مع أهلهم وأصحابهم
2. استمعوا بإهتمام للأشخاص الذين عبّرون لكم عن مخاوفهم
3. قدموا نصائح بجهود للأشخاص الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى المعلومات (مثل كبار السن). أفيدوهم بمعلومات موثوقة من منظمة الصحة العالمية، منظمة الأمم المتحدة للطبولة (اليونيسيف)، وزارة الصحة اللبنانية
4. تجنبوا العيارات التي تزيد الوصمة أو تربط الكورونا بأشخاص من بلد معين أو منطقة أومهنة معينة...
5. تكلموا علناً ضد السلوكيات المؤذية مثل التمييز والإفصاح عن المعلومات الشخصية للأشخاص المصابين، حافظوا على خصوصيتهم.

يمكنكم الاتصال على:

1214 الخط الساخن لوزارة الصحة للإستفسار عن فيروس كورونا (24/7)

1564 الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الإنتشار، إن كنتم تشعرون بضغطات على

المستوى النفسي (من 12:00 ظ ل 5:30 ص)



ABAAD SAFE LINE: 24\7
+961 81 78 81 78