

الملحق الثالث

استراتيجية الصحة النفسية

دليل معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها



المحتويات

4	قائمة الاختصارات والألفاظ الأوانلية
6	تعريفات
8	1- مقدّمة
8	2- مشاركة القيادة في مجال معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها
9	3- صيغة مقترحة للتدريب على معرفة مبادئ الصحة النفسية
10	4- استخدام الأفلام في التدريب
12	5- معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها - نظرة عامة على الموضوعات
13	6- دليل موارد معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها
13	القلق
14	الاكتئاب
16	اضطراب الهلع
16	اضطرابات تعاطي المخدرات
19	النوم
20	الضغط النفسي
23	الانتحار
25	التدريب على منع الانتحار
27	الإسعافات الأولية النفسية
33	القدرة النفسية على التحمل
34	الدعم النفسي والاجتماعي
37	الذهان
38	اضطراب الضغط اللاحق للصدمة
40	الاعتداء الجنسي
40	الأذى المعنوي
42	اللياقة الروحية

43	الحزن
44	تقنيات الاسترخاء
44	كثييات المعلومات النفسية
46	الدعم خلال عملية النشر وإعادة
46	الاندماج
46	ضمان الجودة في
46	الدعم النفسي

قائمة الاختصارات والألفاظ الأوائلية

منظمة أبعاد - مركز الموارد للمساواة بين الجنسين	ABAAD
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية	CDC
المعهد الكندي لأبحاث السلامة العامة والعلاج	CIPSRT
الإسعافات الأولية للضغوط الناجمة عن العمليات والقتال	COSFA
برنامج اللياقة البدنية الشاملة للجنود التابع للجيش الأمريكي	CSF
ضمان الجودة في الدعم النفسي	EQUIP
جيش الدفاع الإسرائيلي	IDF
العلاج بين الأشخاص	IPT
خبير الصحة النفسية (المتخصص النفسي/متخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام/ممرضة نفسية/مسعف نفسي/استشاري)	MHE
برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية	mhGAP
دليل التدخلات الإنسانية لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية	mhGAP-HIG
الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي	MHPSS
الطب العسكري	MILMED
المسؤول الطبي	MO
منظمة حلف شمال الأطلسي	NATO
المعاهد الوطنية للصحة، التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية	NIH
المعهد الوطني للصحة النفسية، الذي يُعد جزءاً من المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة	NIMH
المعهد الوطني للصحة النفسية وعلوم الأعصاب، في الهند	NIMHANS
الإسعافات الأولية النفسية	PFA
إدارة المشكلات المتقدمة	+PM
عرض تقديمي بتنسيق PowerPoint	PPT
اضطراب الضغط اللاحق للصدمة	PTSD
إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية، هي وكالة تابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية تقود جهود الصحة العامة الرامية إلى تعزيز الصحة السلوكية للأمة	SAMHSA
مكتب مستشاري الموظفين في الأمانة العامة للأمم المتحدة	SCO
الإسعافات الأولية للضغوط	SFA
كبير المسؤولين الطبيين	SMO
برنامج التفكير الصحي	THP
إدارة مخاطر الصدمات	TRiM
المقر الرئيسي للأمم المتحدة	UNHQ

منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، وهي إحدى وكالات الأمم المتحدة المسؤولة عن تقديم المساعدات الإنسانية والتنمية للأطفال في جميع أنحاء العالم
مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة
منظمة الصحة العالمية
معهد والتر ريد العسكري للأبحاث

UNICEF

UNODC

WHO

WRAIR

تعريفات

تمارين الأيروبيكس

تشير إلى الأنشطة البدنية التي تتطوي على حركات إيقاعية متواصلة باستخدام مجموعات العضلات الكبيرة، وهي مصممة لزيادة معدل ضربات القلب وتحسين كفاءة وظائف القلب والأوعية الدموية. وهي تُعرف أيضاً باسم تمارين القلب والأوعية الدموية أو تمارين الكارديو. وتتميز هذه التمارين بقدرتها على زيادة استهلاك الأوكسجين وتنشيط الجهازين الدوري والتنفسي، وتعزيز القدرة على التحمل ولياقة القلب والأوعية الدموية والصحة العامة.

النوعية بشأن إعادة الاندماج مع الأسرة

يشير هذا المصطلح إلى عملية منظمة ومدروسة تعمل على إعداد الأفراد الذين عانوا من الانفصال أو الانقطاع عن أسرهم بسبب ظروف مختلفة، مثل النشر العسكري، لإعادة الاندماج وإعادة بناء العلاقات داخل وحدتهم الأسرية بنجاح. ويوفر هذا النهج التعليمي للأفراد المعرفة والمهارات والدعم اللازم للتغلب على تحديات لم شملهم مع أفراد أسرهم وإعادة بناء ديناميكيات الأسرة الصحية والفعالة.

الأسرة

من وجهة نظر الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة، فإن تعريف الأسرة يمتد ليتجاوز مجرد العلاقات البيولوجية أو القانونية ليشمل شبكة أوسع نطاقاً من الأفراد الذين يقدمون الدعم العاطفي والتفاهم والشعور بالانتماء. وفي سياق نشرهم وخدمتهم، غالباً ما تشمل الأسرة الزوجين، والشركاء، والأطفال، والآباء، والأشقاء، والأصدقاء المقربين.

التخيّل الموجّه

هو أسلوب استرخاء يتضمن التخيّل الذهني والخيال المرکز لخلق تجربة ذهنية مهدئة ومريحة. ويُعرف أيضاً باسم التصور الموجّه أو التأمل الموجّه. ويستمتع الشخص أثناء التخيّل الموجّه إلى تعليمات شفويّة يقدمها مرشد أو صوت مسجل، ما يقوده عبر سيناريو أو بيئة محددة، والتي غالباً ما تتضمن تفاصيل حسية وأجواءً إيجابية هادئة.

القيادة

تستخدم استراتيجية الصحة النفسية مصطلح القيادة للإشارة إلى كلٍ من القادة الطبيين وغير الطبيين.

القادة الطبيون

في سياق بعثة الأمم المتحدة، يشمل مصطلح القادة الطبيين كبير المسؤولين الطبيين، والمسؤول الطبي للقوة، وقادة المستشفيات من المستويين الثاني والثالث.

فجوة الصحة النفسية

يشير هذا المصطلح إلى التفاوت أو الاختلاف بين عدد الأفراد الذين يحتاجون إلى خدمات ودعم الصحة النفسية وعدد الأفراد الذين يتلقون رعاية صحية نفسية كافية ومناسبة. وتسلب هذه الفجوة الضوء على التحديات والعوائق الكبيرة التي تحول دون توفير رعاية صحية نفسية فعالة ويسهل على جميع الأفراد الذين يحتاجون إليها الوصول إليها.

التدريب على اليقظة الذهنية

هو ممارسة منظمة ومدروسة تهدف إلى تنمية القدرة على التركيز على اللحظة الراهنة بوعي غير حكمي. ويتضمن ذلك تطوير وعي متزايد بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والبيئة مثلما تحدث في الوقت الحاضر، دون الانغماس في الندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل. وغالباً ما يسترشد التدريب على اليقظة الذهنية بمجموعة متنوعة من الأساليب والتمارين التي تعزز اليقظة الذهنية، ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وتقليل الضغوط وتحسين الصحة العامة.

النزاهة الأخلاقية

يشير هذا المصطلح إلى قدرة الفرد على التمسك بمبادئه الأخلاقية وقيمه وسلوكياته باستمرار، حتى في المواقف الصعبة أو التي تتسم بضغوط عالية.

إدارة المشكلات المتقدمة (+PM)

هي تدخل نفسي قابل للتطوير ومبني على الأدلة، مُعدّ لتقديم الدعم النفسي والمساعدة للأفراد الذين يعانون من اضطراب عاطفي، وخاصة في أعقاب المحن أو الأزمات. ولزيادة فرص الحصول على الرعاية الصحية النفسية لمن هم في حاجة إليها، من المزمع أن يعكف مقدمو خدمات غير متخصصين مدربين على تقديم إدارة المشكلات المتقدمة في مختلف البيئات، بما يشمل البيئات الإنسانية والبيئات ذات الموارد المنخفضة.

الإسعافات الأولية النفسية

هي نهج داعم ورحيم يقدم مساعدة نفسية وعاطفية فورية للأفراد الذين تعرضوا لحدث صادم أو مرهق للغاية. وعلى غرار الإسعافات الأولية الطبية التي تستوفي الاحتياجات الجسدية الفورية، فإن الإسعافات الأولية النفسية تركز على تقديم المساعدة العملية والدعم العاطفي لمساعدة الأفراد في التعامل مع التأثير النفسي للحدث وتعزيز سلامتهم النفسية.

التدريب على القدرة النفسية على التحمل

يشير هذا المصطلح إلى البرامج أو التدخلات المنظمة والمنهجية لتعزيز قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة والسلبية والتكيف معها. وتهدف هذه البرامج التدريبية إلى تعزيز السلامة النفسية والعاطفية للفرد، وهو ما يمكنه من تحمل الضغوط والصدمات والشدائد والتعافي منها بصورة أفضل.

التدريب على الاسترخاء

هو نهج منظم ومنهجي يهدف إلى مساعدة الأفراد في تقليل الضغوط والقلق والتوتر الجسدي من خلال تعليمهم ممارسات الاسترخاء وأساليبه. وتهدف هذه الأساليب إلى إحداث حالة من الاسترخاء والهدوء، على الجانبين النفسي والجسدي، ما يعزز الشعور بالسلامة ويحسن الصحة النفسية والعاطفية بوجه عام.

تدريب المرشد الديني/الروحي

هو برنامج أو دورة منظمة تهدف إلى تزويد الأفراد بالمعرفة والمهارات والفهم لتوجيه ودعم الآخرين بطريقة فعالة في رحلتهم الروحية. ويُعدّ هذا التدريب الأفراد للعمل كموجهين أو مرشدين أو ميسرين يساعدون الآخرين في استكشاف وتعميق ممارساتهم الروحية ومعتقداتهم وإدراكهم.

اللياقة الروحية

يشير هذا المصطلح إلى المعتقدات والممارسات التي تعزز ارتباط الإنسان بمصادر الأمل والمعنى والهدف. وقد تساهم اللياقة الروحية في تطوير السلامة العامة بوجه عام.

التدريب على منع الانتحار

يشير هذا المصطلح إلى البرامج والمبادرات التعليمية التي تهدف إلى تزويد الأفراد والمجتمعات والمهنيين بالمعرفة والمهارات والأدوات اللازمة لتحديد الأفراد المعرضين لخطر الانتحار والتدخل ودعمهم. وتهدف هذه البرامج التدريبية إلى رفع مستوى الوعي بشأن الانتحار، والحد من الوصمة، وتمكين المشاركين من اتخاذ خطوات استباقية لمنع الانتحار وربط الأفراد الذين يعانون من الأزمات بالموارد والمساعدة المناسبة.

الإسعافات الأولية للضغوط

هي نهج للدعم النفسي يوفر المساعدة الفورية والرحيمة للأفراد الذين عانوا من أحداث مرهقة أو صادمة أو تعرضوا لها. وعلى غرار الإسعافات الأولية الجسدية التي تستوفي الاحتياجات الطبية الفورية، فإن الإسعافات الأولية للضغوط تهدف إلى توفير الدعم العاطفي والنفسي في أعقاب المواقف العصبية. وهي تركز على مساعدة الأفراد في التكيف ومعالجة المشاعر والتغلب على التأثير المباشر للضغوط.

الأفراد النظاميون

يشير هذا المصطلح إلى جميع أفراد القوات العسكرية/الشرطة/القضاء والسجون المنتدبين من الدولة العضو المعنية والمنتشرين مرتدين خوذة زرقاء ضمن وحدة قوات عسكرية/وحدة مشكّلة من أفراد الشرطة أو بصفتهم ضباط أركان أو مراقبين عسكريين أو ضباط شرطة مُعارين من الحكومات.

1- مقدمة

يشير مصطلح معرفة مبادئ الصحة النفسية إلى المعرفة والفهم والوعي الذي يتمتع به الأفراد بشأن الصحة النفسية والأمراض النفسية والعوامل المرتبطة بالسلامة النفسية. كما يشمل التعرف على مشكلات الصحة النفسية سواء التي يعاني منها الفرد نفسه أو الآخرون وفهمها والتعامل معها ومعرفة كيفية الحصول على الموارد والدعم المناسبين. وتُعد معرفة مبادئ الصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية في الحد من الوصمة، وتعزيز التدخل المبكر، وتشجيع اتباع نهج أكثر وعياً وتعاطفاً تجاه تحديات الصحة النفسية.

يشتمل دليل معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها المائل على مجموعة كبيرة من الموضوعات التي تراعي النوع الاجتماعي والثقافة، والتي تزود الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة بالمهارات والمعرفة الأساسية لحماية صحتهم النفسية ودعم أقرانهم والمساهمة في تشكيل قوة فعالة وقادرة على التحمل. وتوفر المواد الواردة في الدليل معلومات للمساعدة في فهم الصحة النفسية، وأعراض الصحة النفسية الشائعة، وكيفية التعامل مع مشكلات الصحة النفسية. وتهدف هذه المواد إلى المساعدة في الوقاية من الأمراض النفسية والتخفيف من حدتها، وتعزيز السلامة النفسية، ودعم من يعانون من أعراض الصحة النفسية. ويمكن نشرها من خلال ورش العمل المجتمعية، وبرامج أماكن العمل، والعروض الترويجية للرعاية الذاتية النفسية. وعندما تنفذها القيادة بالتعاون مع المتخصصين في الرعاية الصحية وبدعم من خبراء الصحة النفسية، تجذب المناصرة وتقديم البرامج بشأن معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها عدداً أكبر من الأفراد النظاميين للمشاركة.

يحتوي هذا الدليل أيضاً على برامج تدريبية ومواد إعلامية للقيادات والمتخصصين الطبيين وخبراء الصحة النفسية لمساعدتهم في تقديم خدمات الصحة النفسية. وقد تم تحديد كل وحدة تدريبية وتعليمية في هذا الملف بعناية، مع توضيح التوقيتات المثالية والمشاركين المستهدفين.

تتمتع الدول الأعضاء بالحرية الكاملة في تعديل هذه البرامج بما يتناسب مع احتياجاتها الخاصة، وتشكيل نطاق كل دورة وتحديد المستفيدين منها بكل دقة. وتراعي هذه المرونة الأساسية السياقات والتحديات الفريدة التي تواجه الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة في مختلف عمليات النشر، ما يتيح اتباع نهج مخصص وذو صلة بالسياق لتقديم دعم قوي للصحة النفسية.

2- مشاركة القيادة في مجال معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها

تقع على عاتق القادة مسؤولية ضمان سلامة الصحة النفسية للأفراد النظاميين، ويمكنهم الاضطلاع بذلك بطريقة فعالة من خلال المشاركة في مجال معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها. ويمكن للقيادة المستنيرة أن تعمل على تعزيز توفير بيئة داعمة داخل فرقها أو منظماتها. ويجب عليهم التعامل مع موضوع الصحة النفسية بحساسية، وتوفير مساحة آمنة وغير حكيمية للأفراد النظاميين. كما يتعين على القادة أن يهتموا بسلامتهم الشخصية. ويمكن أن تمثل مناقشة موضوعات الصحة النفسية أمراً مرهقاً عاطفياً، لذلك يتعين عليهم تقديم الأولوية للرعاية الذاتية والاستعداد للتعامل مع المناقشات الصعبة.

المميزات والاعتبارات الرئيسية للقيادة الذين يشاركون في تقديم التدريب على معرفة مبادئ الصحة النفسية:

- القيادة بالقدوة. يساعد ذلك في كسر وصمة العار وبت ثقافة يشعر من خلالها الأفراد النظاميون بالارتياح لمناقشة صحتهم وسلامتهم النفسية، ما يمهد الطريق لعقد مناقشات إيجابية بشأن مشكلات الصحة النفسية.
- تعزيز المصادقية. من المرجح أن يأخذ الأفراد النظاميون التدريب على محمل الجد عندما يدعم تقديمه شخص يشغل دوراً قيادياً.
- منظور مُعدّ خصوصاً. يمكن للقادة تقديم أمثلة واقعية ورؤى خاصة بالمنظمة، ما يجعل التدريب أكثر ملاءمة وارتباطاً بالمشاركين.
- زيادة التفاعل. من المحتمل أن يزداد تفاعل الأفراد النظاميين حين يلاحظون اهتمام القادة بصحتهم وسلامتهم النفسية، ما يؤدي إلى زيادة معدلات المشاركة في التدريب وإجراء مناقشات أكثر جدوى أثناء تقديمه.
- إمكانية الوصول. يساهم دمج المناصرة بشأن الصحة النفسية في الاجتماعات التي يعقدها الفريق بصورة منتظمة وغيرها من الأحداث التنظيمية في تحسين إمكانية الوصول إلى برامج التدريب على معرفة مبادئ الصحة النفسية.

3- صيغة مقترحة للتدريب على معرفة مبادئ الصحة النفسية

يمكن أن يُقدّم التدريب بالتعاون بين القادة والمسؤولين الطبيين و/أو خبراء الصحة النفسية. وترد فيما يلي صيغة محتملة للتدريب:

1- مقدّمة (القائد)

- كلمة افتتاحية وترحيبية يلقبها أحد القادة، كقائد الوحدة أو قائد القطاع أو قائد القوة
- الإقرار بأهمية الصحة النفسية لتحقيق السلامة العامة ونجاح البعثة
- مشاركة وجهة نظر شخصية بشأن أهمية الصحة النفسية وتأثيرها في المنظمة
- تهيئة مساحة آمنة وشاملة لإجراء مناقشات مفتوحة

2- نظرة عامة على الصحة النفسية (القائد/المسؤول الطبي/كبير المسؤولين الطبيين/خبير الصحة النفسية)

- طرح مقدمة موجزة عن التحديات الشائعة التي تواجه الأفراد فيما يتعلق بالصحة النفسية
- تأكيد أهمية إزالة وصمة العار من المناقشات المتعلقة بالصحة النفسية
- مشاركة أي مبادرات أو موارد تنظيمية تتعلق بالصحة النفسية

3- بناء ثقافة داعمة (القائد)

- مناقشة دور القادة والزملاء في توفير بيئة داعمة ومتعاطفة
- تسليط الضوء على قيمة التواصل المفتوح والإصغاء الفعال

- تشجع المتدربين على اهتمام بعضهم ببعض والتعرف على علامات الضيق

4- عرض تقديمي لخبير الصحة النفسية

- التعمق أكثر في موضوعات الصحة النفسية، بما يشمل الاضطرابات النفسية الشائعة، وكيفية التعامل مع الضغوط، واستراتيجيات التكيف، باستخدام أي موارد مدرجة في هذا الملحق
- تقديم المعلومات القائمة على الأدلة، وتبديد الخرافات، وتقديم نصائح عملية للحفاظ على السلامة النفسية

5- المناقشة والأنشطة التفاعلية (القائد)

- تيسير المناقشات الجماعية بشأن موضوعات الصحة النفسية
- استخدام دراسات الحالة وأداء الأدوار والأنشطة الجماعية لتعزيز التعلم وتمكين المشاركين من تطبيق معرفتهم
- تناول الجوانب الثقافية والمتعلقة بالنوع الاجتماعي في مجال الصحة النفسية، وضمان الشمولية والحساسية تجاه وجهات النظر المتنوعة
- تناول أسئلة المشاركين ومخاوفهم
- المشاركة في الأنشطة التفاعلية التي تعزز التفاهم والتعاطف والوعي الذاتي

6- الوصول إلى الموارد (المسؤول الطبي/كبير المسؤولين الطبيين/خبير الصحة النفسية)

- مناقشة الموارد المتاحة للصحة النفسية ضمن البعثة
- مشاركة المعلومات بشأن شبكات الدعم الخارجية وخطوط المساعدة وخدمات الدعم
- تقديم الإرشادات بشأن طلب المساعدة لنفسك أو دعم الآخرين

7- الخلاصة والالتزام (القائد)

- تأكيد التزام المنظمة بالسلامة النفسية
- تشجيع المشاركين على مواصلة الحوار، وطلب الدعم عند الحاجة، والمساهمة بطريقة فعالة في بث ثقافة التوعية والدعم بشأن الصحة النفسية

تضمن جلسة التدريب هذه من خلال المزج بين الكلمة الافتتاحية التي تلقىها القيادة والرؤى المتمعة من خبير الصحة النفسية، اتباع نهج شامل وداعم لتعزيز السلامة النفسية. كما تساهم في زيادة الوعي، وتوفير معلومات قابلة للتطبيق، وتشجيع بث ثقافة يشعر فيها المهنيون النظاميون بالقدرة على تقديم الأولوية لصحتهم النفسية.

باتباع هذه المبادئ وتخصيص التدريب بما يتناسب مع احتياجات الجمهور، يمكن أن يصبح التدريب على معرفة مبادئ الصحة النفسية أداة قوية لتعزيز السلامة النفسية وبناء مجتمع أكثر تعاطفاً ووعياً.

4- استخدام الأفلام في التدريب

بالإضافة إلى الموارد المدرجة في هذا الدليل، يمكن لمقاطع الفيديو المختارة بعناية التي تتم مشاركتها في البيئة الصفية أن تكون مفيدة أيضاً في التثقيف بشأن مشكلات الصحة النفسية. ويمكن لمقاطع الفيديو أن تصور بوضوح سيناريوهات وعواطف مختلفة، ما يوفر محتوى قريباً من الواقع ومشوقاً يتردد صداه لدى العديد من الأفراد. ويمكن لهذه المقاطع أن توضح بطريقة فعالة مفاهيم الصحة النفسية المعقدة، ما يتيح للأفراد فهم علامات الضيق والتعرف عليها بصورة أفضل. ويمكن أن تكون بمنزلة مدخل قوي للمحادثات، ما يشجع على إجراء مناقشات مفتوحة بشأن الصحة النفسية ويزيل وصمة العار المرتبطة بها.

يمكن لمقاطع الفيديو أيضاً أن تقدم أمثلة عملية على استراتيجيات التكيف وأساليب بناء القدرة على التحمل. وعندما تتجاوز الشخصيات في مقطع الفيديو التحديات وتتغلب على الشدائد، فإنها تقدم أمثلة ملموسة يمكن للأفراد النظاميين تطبيقها على المواقف التي يتعرضون لها، ما يعزز اتباع نهج استباقي للسلامة النفسية. وأخيراً، يمكن لمقاطع الفيديو أن تجعل تجربة التدريب أكثر متعة ولا تُنسى. فهي تمثل خروجاً عن المألوف في الأساليب التقليدية، ما يجعل الوصول إلى المحتوى أكثر سهولة ويعزز استيعاب المعلومات المهمة.

5- معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها - نظرة عامة على الموضوعات

الجدول 1

معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها - جدول الموضوعات

أثناء النشر			ما قبل النشر			التدريب
الجمهور	مقدم الخدمة	الجدول	الجمهور	مقدم الخدمة	الجدول	
المسؤولين كبير الطبيين/المسؤول الطبي/متخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام	المراجعة الذاتية	الربع الثاني	المسؤولين كبير الطبيين/المسؤول الطبي/متخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام	خبير الصحة النفسية	قبل أسبوعين من النشر	الإسعافات الأولية للضغوط
نفس الشخص الذي تم تدريبه مسبقاً	كبير المسؤولين الطبيين/المسؤول الطبي/خبير الصحة النفسية	الربع الثاني	فرد واحد على الأقل من الأفراد النظاميين لكل فصيلة	كبير المسؤولين الطبيين/المسؤول الطبي/ خبير الصحة النفسية	قبل أربعة أسابيع من النشر	الإسعافات الأولية النفسية
المراجعة بما يناسب الفرد			المسؤولين كبير الطبيين/المسؤول الطبي/خبير الصحة النفسية	التعلم الذاتي	قبل أسبوعين من النشر	إدارة المشكلات المتقدمة
جميع الأفراد	المراجعة الذاتية وكبير المسؤولين الطبيين/خبير الصحة النفسية	كل ربع عام	جميع الأفراد	خبير الصحة النفسية/المسؤول الطبي	قبل أربعة أسابيع من النشر	التوعية بالصحة النفسية؛ التدريب على القدرة النفسية على التحمل
المرشد الديني/الروحي/رجل الدين	المراجعة الذاتية أو بالتشاور مع كبير المسؤولين الطبيين/خبير الصحة النفسية	كل ربع عام	المرشد الديني/الروحي/رجل الدين	خبير الصحة النفسية/المسؤول الطبي	قبل أربعة أسابيع من النشر	تدريب المرشد الديني/الروحي
جميع الأفراد	ذاتياً أو تحت إشراف مدرّب	يجب ممارسته بانتظام	جميع الأفراد	خبير من إحدى الدول الأعضاء	قبل أربعة أسابيع من النشر	التدريب على الاسترخاء بطرق مختلفة
كبير المسؤولين الطبيين/المسؤول الطبي/خبير الصحة النفسية	التعلم الذاتي	الربع الأول	لا ينطبق	لا ينطبق	لا ينطبق	فجوة الصحة النفسية؛ تدريب تقدمه منظمة الصحة العالمية

التدريب/التوعية بشأن منع الانتحار	لا ينطبق	لا ينطبق	لا ينطبق	الربع الأول	خبير الصحة النفسية/كبير المسؤولين الطبيين	جميع الأفراد
التدريب/التوعية بطرق تحمّل الانفصال عن الأسرة للأفراد النظاميين	قبل أربعة أسابيع من النشر	كبير المسؤولين الطبيين في الوحدة	جميع الأفراد النظاميين	لا ينطبق	لا ينطبق	لا ينطبق
التدريب/التوعية بطرق إعادة الاندماج مع الأسرة للأفراد النظاميين	لا ينطبق	لا ينطبق	لا ينطبق	الربع الأخير	كبير المسؤولين الطبيين	جميع الأفراد
التدريب/توعية الأسرة بشأن إعادة الاندماج	لا ينطبق	لا ينطبق	لا ينطبق	الربع الأخير	ضابط/ مسؤول شؤون رعاية الأسرة في الوحدة في الموقع الرئيسي للوحدة	أسرة الأفراد النظاميين

BD: قبل النشر؛ C-FWO: مسؤول شؤون رعاية الأسرة في الوحدة، C-SMO: كبير المسؤولين الطبيين في الوحدة، MO: المسؤول الطبي، MHE: خبير الصحة النفسية، NA: لا ينطبق، SMO: كبير المسؤولين الطبيين، WHO: منظمة الصحة العالمية، UP: الأفراد النظاميون

6- دليل موارد معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها

الجدول 2

موارد معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها

ملحوظة: سيجري توفير موارد لا تشتمل على روابط في الجدول التالي على المنصة الرقمية للصحة النفسية (الموقع الإلكتروني وتطبيق الهاتف المحمول).

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
1	القلق	النهج التكاملية للقلق: تهدئة المخاوف	ما المقصود بالقلق؟ أسباب القلق المشكلات العقلية والجسدية كيمياء الجسم التجارب الماضية البيئة الحالية ونمط الحياة	جامعة ويسكنسون بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 7 صفحات	اللغة الإنجليزية	https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_anxiety_patient.pdf الأفراد النظاميون
		التعرف على اضطرابات القلق مقدم الرعاية: معرفة الحقائق	وصف موجز لما يعنيه متخصص الرعاية الصحية عند قوله "اضطرابات القلق"	إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية	اللغة الإنجليزية	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Anxiety-Disorders-Caregiver-Get-the-Facts/16-5009Facts/SMA

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
				ملف PDF 5 صفحات		الأفراد النظاميون
2	الاكتئاب	الاكتئاب	ما المقصود بالاكتئاب؟ ما مؤشرات الاكتئاب وأعراضه؟ كيف يُشخص الاكتئاب؟ هل تبدو أعراض الاكتئاب واحدة لدى الجميع؟ كيف يُعالج الاكتئاب؟ كيف يمكنني الحصول على المساعدة؟ كيف يمكنني الاعتناء بنفسني؟ كيف يمكنني مساعدة شخص عزيز عليّ يعاني من الاكتئاب؟ أين يمكنني العثور على تجارب سريرية لعلاج الاكتئاب؟	المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 8 صفحات	اللغة الإنجليزية	https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf الأفراد النظاميون
	العلاج بين الأشخاص الجماعي للاكتئاب		توصي منظمة الصحة العالمية بالعلاج بين الأشخاص كعلاج أولي محتمل للاكتئاب. تقدم منظمة الصحة العالمية من خلال هذا الدليل الجديد إرشادات بشأن استخدام العلاج بين الأشخاص من خلال بروتوكول جماعي مكون من ثماني جلسات. ويصف الدليل - وهو جزء من برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية التابع لمنظمة الصحة العالمية - العلاج بين الأشخاص بصورة مبسطة للميسرين الخاضعين للإشراف الذين ربما لم يتلقوا تدريباً سابقاً في مجال الصحة النفسية. كما يمكن إدارته في إطار جماعي أيضاً.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 100 صفحة	العربية، الصينية، الفارسية، الفرنسية، الروسية، الإسبانية، السواحلية	https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-16.4-MER خبراء الصحة النفسية
	الاكتئاب والاضطرابات النفسية الشائعة الأخرى: تقديرات الصحة العالمية		مصادر البيانات التقديرات العالمية والإقليمية لمدى انتشار الاضطرابات النفسية التقديرات العالمية والإقليمية للخسائر المتوقعة في الصحة	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 24 صفحة	اللغة الإنجليزية	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf القيادة
	حقائق عن الاكتئاب		وصف موجز لماهية الاكتئاب وكيفية التعامل معه	مكتب مستشاري الموظفين في الأمانة العامة للأمم المتحدة	اللغة الإنجليزية	

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
الأفراد النظاميون		ملف PDF صفحتان				
https://www.medicalnewstoday.com/articles/depression-in-the-military	اللغة الإنجليزية	موق ميديكال نيوز توداي (Medical News Today) ملف PDF 17 صفحة	مقالة إلكترونية تتناول أعراض الاكتئاب، والإحصائيات المتعلقة به، والاكتئاب بعد الخدمة، ووصمة العار المحيطة به، وآثاره في الأسر، وطرق طلب الدعم	ما ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب في القوات العسكرية وقصص يرويها المحاربون القدامى		
الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	جرائد متنوعة ملف PDF	العديد من المقالات المنشورة التي تتناول هذا الموضوع	الاكتئاب في القوات العسكرية		
خبراء الصحة النفسية	اللغة الإنجليزية	وزارة الدفاع الأيرلندية ملف PDF صفحتان	وثيقة تصف الأنشطة التي يمكن دمجها لمساعدة الشخص في الشعور بالتحسن، والحفاظ على التواصل والاتصالات، وتذكير نفسه بالاستمتاع بالأمر وعدم أخذها على محمل الجد. ويمكن أن تعمل هذه الأنشطة على تحفيز إبداع المستخدمين ومساعدتهم في فهم الأمور بطريقة مختلفة.	إدارة المريض الذاتية للاكتئاب		
الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	وزارة الدفاع الأيرلندية ملف PDF 3 صفحات	التحدث مع الأصدقاء والأسرة عن أعراض الاكتئاب ليس بالأمر السهل. وتساعد ورقة العمل هذه في التخطيط للمناقشة.	التحدث مع أسرتك وأصدقائك عن الاكتئاب الذي تعاني منه		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://youtu.be/XiCrniLQGYc	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية فيديو رسوم متحركة مدته 4 دقائق و18 ثانية	يمكن للاكتئاب، في أسوأ حالاته، أن يتحول إلى حالة مخيفة وموهنة. بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، احتفالاً باليوم العالمي للصحة النفسية، يروي الكاتب والرسام ماثيو جونستون قصة التغلب على الاكتئاب المتمثل في "الكلب الأسود" في مقطع فيديو قصير مستوحى من كتابه.	"كان لديّ كلب أسود اسمه الاكتئاب"		
https://youtu.be/mBL2HengJwQ	المحتوى باللغة السويدية مع ترجمة فرعية باللغة الإنجليزية	الفائز بجائزة منظمة الصحة العالمية فيديو مدته 3 دقائق و20 ثانية	في الفيلم القصير بعنوان "المرايا"، يصور المخرج المتميز بول جيرندال المشاهير السويديين أنيس دون ديمينا، وسيبيليا فون دير إيش، وداني سوسيدو وهم يصارعون أفكارهم السلبية عن أنفسهم أمام المرأة. وقد فاز هذا الفيلم بالجائزة الخاصة في مهرجان أفلام "الصحة للجميع" الذي تنظمه منظمة الصحة العالمية لعام 2023، ويهدف إلى لفت الانتباه إلى الصحة النفسية وأهمية التحلي بالجرأة لمشاركة المشاعر والأفكار.	"المرايا"		
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms	اللغة الإنجليزية	المعهد الوطني للصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 7 صفحات	يقدم وصفاً موجزاً لنوبات الهلع وكيفية الوقاية منها والتعامل معها	اضطراب الهلع: عندما يطغى الخوف	اضطراب الهلع	3
https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction	اللغة الإنجليزية اللغة الإسبانية	المعاهد الوطنية للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 6 صفحات	كتيب قصير يشرح ما يحدث للدماغ عند إدمان المخدرات ومدى إمكانية اختلاف استجابة الأشخاص للمخدرات	فهم تعاطي المخدرات والإدمان – حقائق عن المخدرات	اضطرابات تعاطي المخدرات	4

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiYgru1vL7_AhUAAAAHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.drugsandalcohol.ie%2F6003%2F1%2F2802-3498.pdf&psig=AOvVaw0jKA2nmaktR1oYc8mRVFm168668471347826=4&ust1	اللغة الإنجليزية	المجلس الصحي لمنطقة الجنوب الغربي في أيرلندا ملف PDF 92 صفحة	دليل موجه إلى المعلمين، ولكنه يوضح بصورة شاملة وواضحة كل ما تحتاج القيادة إلى معرفته	فهم طبيعة المخدرات وتعاطيها		
https://www.who.int/public97892415993/ations/i/item8-2	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 46 صفحة	دليل استرشادي في الرعاية الأولية، يهدف إلى شرح الأساس النظري والأدلة على فعالية التدخلات السريعة ومساعدة العاملين بطريقة مباشرة في مجال الرعاية الصحية في إجراء تدخل سريع وبسيط للعلاء الذين يعرضهم تعاطي المواد المخدرة للخطر. ويقدم هذا الدليل، إلى جانب الدليل المرافق أدناه، نهجاً شاملاً للفحص والتدخل السريع، مُعدّ خصوصاً للظروف المحددة للرعاية الأولية ويهدف إلى تحسين صحة السكان ومجموعات العلاء وكذلك الأفراد.	التدخل السريع المرتبط باختبار فحص تعاطي الكحول والتدخين والمخدرات لعلاج إدمان المواد الخطرة والضارة		
خبراء الصحة النفسية والمسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 74 صفحة	دليل مُرافق للتدخل الموجز المرتبط باختبار فحص تعاطي الكحول والتدخين والمواد المخدرة لعلاج إدمان المواد الخطرة والضارة. ويتناول هذا الدليل مبررات الفحص والتدخل السريع، ومشكلات تعاطي المواد المخدرة، ووضع اختبار فحص تعاطي الكحول والتدخين والمواد المخدرة والتأكد من صحته، وكيفية استخدام هذا الاختبار (الإدارة والدرجات	اختبار فحص تعاطي الكحول والتدخين والمواد المخدرة: دليل الاستخدام في الرعاية الأولية		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
			وتفسير النتائج)، ونصائح بشأن المقابلة التحفيزية لتيسير طرح الأسئلة بشأن تعاطي المواد المخدرة، وكيفية دمج هذا الاختبار في الممارسة اليومية.			
https://www.who.int/public/97892415994/atons/i/item05	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 50 صفحة	دليل مُعدّ للأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم 18 عاماً المعرضين لخطر معتدل من جراء مشكلات ناجمة عن تعاطي المواد المخدرة ولكنهم لا يعانون من مشكلات شديدة تتعلق بتعاطي المواد المخدرة أو الإدمان	دليل استراتيجيات المساعدة الذاتية للتقليل من تعاطي المخدرات أو الإقلاع عنها		
https://www.youtube.com/watch?v=_-skVpmaoGI	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية فيديو رسوم متحركة مدته دقيقتان و53 ثانية	فيديو رسوم متحركة يقدم وصفاً موجزاً لمدى تأثير الكحول في صحة الإنسان	"تأثير الكحول في الصحة والسلامة"		
	اللغة الإنجليزية	مكتب مستشاري الموظفين في الأمانة العامة للأمم المتحدة ملف PDF صفحتان	وصف موجز لمدى ارتباط الضغط النفسي بالكحول وطرق تجنبهما	الضغط النفسي والكحول		
https://www.who.int/public/97892400224/atons/i/item54	اللغة الإنجليزية	مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ومنظمة الصحة العالمية ملف PDF 44 صفحة	في إطار مبادرة الوقف الآمن للجرعات الزائدة المشتركة بين مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ومنظمة الصحة العالمية، تم إعداد "دراسة تنفيذية متعددة المواقع بشأن الإدارة المجتمعية لجرعات المواد الأفيونية الزائدة، بما يشمل استخدام النالوكسون للوقاية من الوفيات الناجمة عن المواد الأفيونية" لإثبات جدوى تناول جرعات زائدة من المواد الأفيونية وتأثيره في الصحة العامة	مبادرة الوقف الآمن للجرعات الزائدة المشتركة بين مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ومنظمة الصحة العالمية		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
			التدخل في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، وخاصة في كازاخستان وقيرغيزستان وطاجيكستان وأوكرانيا.			
https://www.youtube.com/watch?v=qsi1PwghNXU	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية فيديو مدته 5 دقائق و10 ثوان	يوضح كيف يمكن لشخص ما أن يصبح مدمناً للمخدرات وكيف يمكن مساعدته	"جرعة زائدة من المخدرات: فيلم عن الحياة"		
https://www.who.int/publications/i/item/international-standards-for-the-treatment-of-drug-use-disorders	اللغة الإنجليزية	مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة/منظمة الصحة العالمية ملف PDF 112 صفحة	وضع مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ومنظمة الصحة العالمية هذه المعايير الدولية لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات لدعم الدول في جهودها الرامية إلى تطوير وتوسيع نطاق العلاج العملي والمبني على الأدلة والأخلاقي للاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات.	المعايير الدولية لعلاج الاضطرابات الناجمة عن تعاطي المخدرات		
https://www.cdc.gov/sleep/about-sleep/index.html	اللغة الإنجليزية	مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 5 مستندات	صحائف معلومات عن اضطرابات النوم ومدى إمكانية تأثير قلة النوم في صحة الشخص المصاب بمرض مزمن. فهي توضح بالتفصيل مقدار النوم الموصى به لمختلف الفئات العمرية وتتضمن نصائح بشأن تحسين جودة النوم، بالإضافة إلى توصيات بشأن ما يجب فعله عند المعاناة من الأرق المستمر. عناوين الكتيبات: اضطرابات النوم الرئيسية النوم والأمراض المزمنة ما مقدار النوم الذي أحتاج إليه؟ نصائح للنوم بصورة أفضل ما الذي يتعين علي فعله إذا لم أستطع النوم؟	معلومات أساسية عن النوم	النوم	5

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
		يتراوح عدد صفحات كل منها بين صفحة واحدة إلى ثلاث صفحات				
https://www.marchonstresses.com/page/p/trim	اللغة الإنجليزية	مارش أون ستريس دورات مدتها يومان، يتم ترتيبها بوجه خاص	دورات في إدارة مخاطر الصدمات، متاحة سواء عبر الإنترنت أو في مقر التدريب، مع منح شهادات للمشاركين. يجري تدريب ممارسي إدارة مخاطر الصدمات على اكتشاف علامات الضيق لدى الأشخاص والتي قد تمر دون أن يلاحظها أحد، ويقّمون مدى تعرضهم لهذه المخاطر وعقد جلسات تخطيط للتعامل مع تلك المخاطر وتوجيه الأشخاص لدعمهم إذا لزم الأمر. يجري تدريب مديري إدارة مخاطر الصدمات لأول مرة على مستوى الممارسين. ويعملون على تنسيق استجابة إدارة مخاطر الصدمات، بما يشمل تخصيص الممارسين، وعقد جلسات إحاطة بشأن الحوادث التكتيكية، والتأكد من أن الممارسين على دراية بأحدث المستجدات وتحديث معلوماتهم عند الحاجة. وفي مارش أون ستريس (March on Stress)، يجري تدريب مديري إدارة مخاطر الصدمات أيضاً على تقديم جلسات إحاطة بشأن التوعية بالصددمات في مؤسساتهم. ويمكن أن يكون لدى مدير إدارة مخاطر الصدمات ما يصل إلى ثمانية ممارسين تحت إمرته. وستكون هناك حاجة إلى دورة تنشيطية بعد عام واحد إذا لم يتجاوز عدد الحالات المرصودة 3 حالات، أو بعد عامين إذا زاد عدد الحالات المرصودة عن 4 حالات. تكاليف كل تدريب: 750-800 جنيه إسترليني	التدريب على إدارة مخاطر الصدمات إدارة مخاطر الصدمات ممارس في مجال إدارة مخاطر الصدمات إدارة مخاطر الصدمات مدير في مجال إدارة مخاطر الصدمات	الضغط النفسي	6
https://www.unssc.org/news-and-insights/blog/stress-	اللغة الإنجليزية	كلية موظفي منظومة الأمم المتحدة	كتيب يوضح الخطوات اللازمة لإدارة الضغوط واستعادة الشعور بالسيطرة	"إدارة الضغوط: دليل من 10 خطوات للوقاية من الإرهاق"		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
management-10-step-guide-prevent-exhaustion الأفراد النظاميون		صفحة على الإنترنت				
الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	هولندا ملف PDF 4 صفحات	وثيقة مكونة من أربع صفحات تحتوي على معلومات عن كيفية تجنب الضغوط وإدارتها	بطاقة تعليمات لإدارة الضغوط		
القيادة	اللغة الإنجليزية	صربيا عرض تقديمي بالتنسيق Powerpoint	يصف ماهية الضغوط وكيفية إدارتها في عمليات السلام.	"إدارة الضغوط في عمليات حفظ السلام"		
https://digitallibrary.un.org/record/208638?ln=en الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	الأمم المتحدة ملف PDF	تم إنشاء هذه الوثيقة لتوفير إطار عمل أساسي للمدربين المحترفين في مجال إدارة الضغوط. ومن ثم، يتضمن الجزء الأول العناصر الأكثر أهمية للضرورة للمدربين الذين يتعاملون مع الضغوط في عمليات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة. كما يمكن استكمال المحتويات بمعلومات أخرى متاحة، حسب الاقتضاء. عند دمج المواد مع الجزء الثاني الذي يتناول إدارة الضغوط التي يتعرض لها أفراد قوات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة، الذي يتم إصداره كوثيقة تُمنح لكل فرد منهم على حدة، يجب أن توفر هذه المواد إرشادات كافية للمدربين لمعالجة هذا الموضوع المهم بطريقة مناسبة.	"الدرس رقم 3-10 في إدارة الضغوط"		
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?qclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAnilcNc5Lc7dwFowQJcPgfBEuoyxv703Tke	عدة لغات	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 132 صفحة	رسم توضيحي مفصل للمواد التعليمية المتعلقة بتخفيف حدة الضغوط	القيام بالأشياء المهمة في أوقات الضغط: دليل مصور		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
j5cT Mo1NxMCZAod4Tqx E6BoCa0MQAvD BwE الأفراد النظاميون						
https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/stress_first_aid.asp كبير المسؤولين الطبيين/المسؤول الطبي/متخصص العلاج النفسي	اللغة الإنجليزية	المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة، إدارة شؤون المحاربين القدامى، الولايات المتحدة الأمريكية عرض تقديمي بتنسيق Powerpoint/كتي بات بتنسيق PDF/مقاطع فيديو/ندوات عبر الإنترنت/مصنفات	مركز موارد شامل يوفر سلسلة من الكتيبات والمصنفات والتدريب على الإسعافات الأولية للضغوط	الإسعافات الأولية للضغوط: كتيبات وموارد للعاملين في مجال الرعاية الصحية		
https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/SFA/docs/SFA_HCW_Manual_508.pdf المسؤولون الطبيون على الأقل	اللغة الإنجليزية	المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة، إدارة شؤون المحاربين القدامى، الولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF	دليل للعاملين في مجال الرعاية الصحية بشأن الإسعافات الأولية للضغوط (جزء من حزمة الموارد أعلاه)	الإسعافات الأولية للضغوط للعاملين في مجال الرعاية الصحية		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
		96 صفحة				
https://www.academia.edu/20978265/Combat Operational Stress First Aid Manual https://docplayer.net/11014216-Combat-and-operational-stress-first-aid-caregiver-training-manual.html فرد واحد على الأقل من الأفراد النظاميين لكل فصيلة	اللغة الإنجليزية	البحرية الأمريكية ملف PDF 143 صفحة	<p>يعد دليل التدريب على الإسعافات الأولية للضغوط الناجمة عن العمليات والقتال بمثابة وثيقة مصاحبة للدورة التدريبية لمقدمي الرعاية في هذا المجال. ويعتمد تدريب الإسعافات الأولية للضغوط الناجمة عن العمليات والقتال على مفاهيم برنامج التحكم في الضغوط أثناء العمليات والقتال البحري للولايات المتحدة</p> <p>قوات مشاة البحرية والبحرية الأمريكية. ويهدف الدليل إلى توفير معلومات لمقدمي الرعاية بشأن الاستجابات الفورية للحفاظ على الحياة، ومنع حدوث مزيد من الضرر، وتسريع التعافي من الإصابات الناجمة عن الضغوط قبل ظهور الأعراض السريرية. ولا تعد الإسعافات الأولية للضغوط الناجمة عن العمليات والقتال بديلاً عن الرأي المهني للقادة والأطباء أو الرعاية السريرية المشار إليها.</p>	الإسعافات الأولية للضغوط الناجمة عن العمليات والقتال: دليل تدريب مقدمي الرعاية		
https://www.army.mil/article/252785/22_663_unit_leaders_guide_to_suicide_prevention القيادة	اللغة الإنجليزية	مركز الدروس المستفادة للجيش التابع للجيش الأمريكي ملف PDF 72 صفحة	<p>الفصل الأول كتيب فريق القيادة لتنفيذ البرنامج المتكامل لمنع الانتحار</p> <p>الفصل الثاني التخطيط: وضع الشروط.</p> <p>الفصل الثالث التحضير: الاستعانة بأدوات الرؤية لتقييم أنفسنا وتحديد المخاطر المحتملة.</p> <p>الفصل الرابع التنفيذ: استهداف المناطق/الأفراد الأكثر عرضة للمخاطر؛ تعزيز العوامل الإيجابية؛ التخلص من العوامل السلبية/الضارة.</p> <p>الفصل الخامس التقييم: رصد التقدم من خلال الاستعداد والقدرة على التحمل وعمليات منع الانتحار.</p> <p>الملحق أ مصفوفة موارد التثبيت حسب عوامل الخطر والحماية.</p> <p>الملحق ب بطاقات التدريب لمواجهة الأفكار الانتحارية.</p>	دليل قادة الوحدات لمنع الانتحار 12 أكتوبر 2021	الانتحار	7

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
			الملحق ج قوالب التدريبات التي تستغرق سبع دقائق.			
	كتيب تدريب لمراقبة حالات الانتحار وإيذاء النفس في المجتمعات من خلال المصادر الرئيسية للمعلومات		يهدف كتيب التدريب هذا إلى تزويد العاملين الميدانيين والمشرفين بالمهارات اللازمة لجمع وإدارة البيانات المتعلقة بالانتحار وإيذاء النفس في المجتمع من خلال المصادر الرئيسية للمعلومات ومرافق الرعاية الصحية وسجلات الشرطة. ومن خلال القيام بذلك، يتم تحقيق القيم والأهداف العامة المتمثلة في تعزيز مراقبة حالات الانتحار وإيذاء النفس في المجتمعات.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF	اللغة الإنجليزية	https://www.who.int/public/97892400656/atons/i/item/28 القيادة
	عش الحياة: دليل تنفيذي لمنع الانتحار في البلدان		"عش الحياة" هو نهج تتبناه منظمة الصحة العالمية لمنع الانتحار، ويتناول الجوانب العملية لتنفيذ أربعة تدخلات قائمة على الأدلة لمنع الانتحار، بالإضافة إلى ست ركائز شاملة ضرورية للتنفيذ. وفي هذا الدليل، تكون تدخلات وأسس نهج "عش الحياة" مصحوبة بدراسات حالة من مختلف دول العالم. يوفر هذا الدليل للحكومات الأدوات اللازمة لبناء استجابة وطنية شاملة لمنع الانتحار واتخاذ إجراءات قائمة على الأدلة. فهو يمكّن البلدان من الحفاظ على حياة الأشخاص الذين يعانون من ضائقة شديدة والمعرضين لخطر الانتحار.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 142 صفحة	اللغة الإنجليزية، اللغة الصينية، اللغة الفرنسية، اللغة الكورية، اللغة الإسبانية	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide القيادة
	منع الانتحار: مرجع لتسجيل حالات السلوك الانتحاري غير المميت		يهدف المنشور إلى الدعوة إلى أخذ السلوك الانتحاري غير المميت على محمل الجد ووضعه على جدول الأعمال، حيث طغت عليه حالات الانتحار التي أدت إلى الوفاة أو أصبح تماماً في طي النسيان.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF الصفحتان 22 و 26	اللغة الإنجليزية	https://www.who.int/public/97892415067/atons/i/item/17 القيادة الطبية
	منع الانتحار: مرجع لتسجيل حالات الانتحار		يهدف هذا المنشور إلى تقديم المساعدة في إنشاء أو تحسين أنظمة التسجيل لحالات الوفاة الناجمة عن الانتحار. ويشمل ذلك ما يلي: • تحديد حالات الوفاة الناجمة عن الانتحار.	يستهدف كل من الكتيبين على وجه التحديد موظفي أقسام الطوارئ في		https://www.who.int/public/97892415026/atons/i/item/65

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
			<ul style="list-style-type: none"> • إصدار شهادات الوفاة لحالات الانتحار باستخدام التصنيف الدولي للأمراض. • تغطية أنظمة تسجيل حالات الانتحار (في الحالات التي لا يستطيع فيها نظام الإبلاغ عن حالات الانتحار أن يعمل كسجل على مستوى الدولة). • نوعية المعلومات التي ينبغي تسجيلها عند تسجيل الحالة (بما يشمل نموذج تسجيل كمثل). • الأشخاص المشاركين في جمع البيانات المتعلقة بالانتحار. • استخدام البيانات التي تم جمعها بشأن معدل الوفيات الناجم عن الانتحار. 	<p>المستشفيات أو أي مكان آخر يقدم رعاية طارئة، وكذلك جميع مقدمي الرعاية الصحية الذين يهتمون بالأشخاص الذين ألقوا الأذى بأنفسهم، والإداريين المعنيين المسؤولين عن السجلات.</p>		
8	التدريب على منع الانتحار	كتيب تدريب لمراقبة حالات الانتحار وإيذاء النفس في المجتمعات من خلال المصادر الرئيسية للمعلومات	يهدف كتيب التدريب هذا إلى تزويد العاملين الميدانيين والمشرفين بالمهارات اللازمة لجمع وإدارة البيانات المتعلقة بالانتحار وإيذاء النفس في المجتمع من خلال المصادر الرئيسية للمعلومات ومرافق الرعاية الصحية وسجلات الشرطة. ومن خلال القيام بذلك، يتم تحقيق القيم والأهداف العامة المتمثلة في تعزيز مراقبة حالات الانتحار وإيذاء النفس في المجتمعات.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 72 صفحة	اللغة الإنجليزية	https://www.who.int/public/97892400656/ations/i/item/28 القيادة الطبية
	منع الانتحار	منع الانتحار	تهدف مبادرة "عش الحياة" إلى حث جميع البلدان على تعزيز الإرادة السياسية واتخاذ إجراءات استراتيجية وطنية وتقديم تدخلات حاسمة وفعالة لمنع الانتحار. وتمثل هذه المبادرة نقطة انطلاق يمكن للدول من خلالها المضي قدماً في التدخلات القائمة على الأدلة لمنع الانتحار. وتسعى منظمة الصحة العالمية إلى جمع التمويل لدعم مواصلة تنفيذ هذه المبادرة. وتعمل منظمة الصحة العالمية مع الدول الأعضاء، ووكالات الأمم المتحدة، والشركاء المحليين والدوليين، والأشخاص ذوي الخبرة الحياتية. ساعدنا في تخفيف شدة المعاناة ومنع الوفيات غير الضرورية في جميع أنحاء العالم.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 4 صفحات	اللغة الإنجليزية	https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab1 القيادة

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-emergency-responders الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية فيديو رسوم متحركة 43 ثانية	يشرح بإيجاز كيفية التعامل مع شخص يفكر في الانتحار	"منع الانتحار: معلومات موجهة إلى المستجيبين للطوارئ"		
https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-at-work-information-for-employers-managers-and-employees الأفراد النظاميون		منظمة الصحة العالمية فيديو رسوم متحركة 50 ثانية		"منع الانتحار في العمل: معلومات موجهة لأصحاب العمل والمديرين والموظفين"		
https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-health-workers الأفراد النظاميون		منظمة الصحة العالمية فيديو رسوم متحركة 48 ثانية		"منع الانتحار: معلومات موجهة للعاملين في مجال الصحة"		
https://www.youtube.com/watch?v=11-Lz-DxkgE القيادة		منظمة الصحة العالمية فيديو مدته 58 دقيقة و24 ثانية	يروى محاولات الانتحار التي قام بها أناس حقيقيون وأهمية فهم الانتحار. يناقش الحاجة إلى التدريب/التدخلات الإدارية. مفيد للقيادات/المسؤولين الطبيين. سيساعد ذلك في تقليل وصمة العار المرتبطة بالانتحار.	تسجيل إطلاق مبادرة منظمة الصحة العالمية "عش الحياة"		
https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI المسؤولون الطبيون	المحتوى باللغة العربية مع ترجمة فرعية باللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية فيديو	كيفية التعامل مع حالة محاولة الانتحار	"وحدة الانتحار: تقييم إيذاء النفس/الانتحار والتعامل معه"		

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
				مدته 9 دقائق و28 ثانية		
	تقرير لجنة الخبراء التابعة للقوات المسلحة الكندية المعنية بمنع الانتحار	https://www.canada.ca/en/department-national-defence/corporate/reports-publications/health/report-canadian-armed-forces-expert-panel-on-suicide-prevention.html	مراجعة نماذج الأهداف لمنع المدنيين من الانتحار. يتضمن هذا النموذج العناصر التالية: أ- برامج التثقيف والتوعية. ب- الفحص والتقييم. ج- العلاج الدوائي. د- العلاج النفسي. هـ- متابعة الرعاية لمحاوли الانتحار والأفراد المعرضين لخطر الانتحار. و- تقييد الوصول إلى الأدوات القاتلة. ز- المشاركة الإعلامية (لتشجيع توخي المسؤولية في نقل الأخبار عن حالات الانتحار). قامت اللجنة بعد ذلك بتوسيع نطاق هذا النموذج من خلال إضافة أهداف وقائية جديدة في المنظمات العسكرية، بما يشمل ما يلي: ح- التدخلات التنظيمية التي تهدف إلى التخفيف من أعباء/ضغوط العمل (تدريب القيادة، والسياسة، والبرامج، وما إلى ذلك). ط- الاختيار والتدريب على القدرة على التحمل وتعديل عوامل الخطر الأساسية. ي- التدخلات للتغلب على الحواجز التي تحول دون الحصول على الرعاية الصحية النفسية. ك- جهود ممنهجة لتحسين جودة الرعاية الصحية النفسية.	القوات المسلحة الكندية ملف PDF 80 صفحة	اللغة الإنجليزية	القيادة
9	الإسعافات الأولية النفسية	الإسعافات الأولية النفسية: دليل الميسر لتوجيه العمال الميدانيين	أعد هذا الدليل لتوجيه المساعدين لتقديم الإسعافات الأولية النفسية للأشخاص في أعقاب الأزمات. وتتضمن المساعدة الأولية النفسية تقديم مساعدة إنسانية وداعمة وعملية للأشخاص الذين يعانون من الضيق بطرق تراعي كرامتهم وثقافتهم وقدراتهم.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 88 صفحة	اللغة الأفريقية اللغة الإنجليزية اللغة الصينية اللغة اليونانية اللغة الإستونية اللغة التابيلندية اللغة الأوكرانية اللغة الإستونية	فرد واحد على الأقل من الأفراد النظاميين لكل فصيلة

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205 فرد واحد على الأقل من الأفراد النظاميين لكل فصيلة	اللغة الأفريكانية اللغة العربية اللغة الإندونيسية اللغة البوسنية اللغة الصينية اللغة التشيكية اللغة الهولندية اللغة الإستونية اللغة الإنجليزية اللغة الفارسية اللغة الفرنسية اللغة الألمانية اللغة اليونانية اللغة الهندية اللغة الإيطالية اللغة اليابانية اللغة السواحلية اللغة الكورية اللغة الميانمارية اللغة البولندية اللغة البرتغالية اللغة الرومانية اللغة الروسية اللغة الصربية اللغة السنهالية اللغة السلوفينية اللغة الإسبانية اللغة السويدية اللغة التاميلية اللغة التركية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 64 صفحة	دليل مفصل للغاية للعمال الميدانيين. هذه الوثيقة والوثيقة سالفة الذكر متوفرتان بلغات مختلفة.	الإسعافات الأولية النفسية: دليل للعمال الميدانيين		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
	اللغة الأوكرانية اللغة الأردنية اللغة الفيتنامية					
https://youtu.be/doU0E-aStil	المحتوى باللغة الإنجليزية مع ترجمة فرعية باللغة الإنجليزية	مركز التميز للطب العسكري التابع لحلف شمال الأطلسي فيديو مدته 5 دقائق و50 ثانية	عرض تقديمي جيد ومتحرك بتنسيق Powerpoint	"الإسعافات الأولية النفسية في الميدان"		
https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid/home/week5	اللغة الإنجليزية ترجمة فرعية باللغات التالية: اللغة العربية اللغة الفرنسية اللغة الألمانية اللغة اليونانية اللغة الإيطالية اللغة الكورية اللغة البرتغالية (الأوروبية) اللغة البرتغالية (البرازيلية) اللغة الروسية، اللغة الإسبانية اللغة الأوكرانية اللغة الفيتنامية	جامعة جونز هوبكينز بالولايات المتحدة الأمريكية مقاطع فيديو المحاضرات مواعيد مختلفة	دورة مجانية مدتها أربعة أسابيع بدون شهادة إتمام الدورة. يتم منح الشهادة عند سداد الرسوم. يمكن تحديد موعد الدورة بما يناسب المتعلمين. التسجيل مطلوب. تتناول كيفية تقديم المساعدة الفعالة للأشخاص في المواقف المؤلمة باستخدام نموذج RAPID الذي وضعته جامعة جونز هوبكينز الذي يرمز إلى: التفاهم والإصغاء التأملية تقييم الاحتياجات تحديد الأولويات التدخل التصرف يمكن للمشاركين من خلال تطبيق هذا النموذج تقديم دعم عاطفي يهدف إلى التخفيف من حدة المحنة الشديدة وتقييم الحاجة إلى الرعاية المستمرة.	الإسعافات الأولية النفسية		

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
			يتضمن كل أسبوع محاضرة أو محاضرتين عن الموضوع، وفيديو محاكاة لتعميق إدراك المفاهيم، واختبار اختيار من متعدد لتقييم مدى التقدم المحرز.			
	إدارة الضغوط الحادة الناجمة عن القتال ياهالوم		تدريب مجاني عبر الإنترنت قائم على الفيديو. مقطعاً فيديو (للجنود والقادة) يبلغ إجمالي طولها نحو 15 دقيقة - قد يحتاجان إلى جلسات شرح وتدريب تحت الإشراف. مناسبات لإعادة تنشيط الأفراد النظاميين المتأثرين أثناء العمل. تقدم مقاطع الفيديو التعليمية هذه بروتوكول التدخل الفوري للإسعافات الأولية النفسية بين الجنود ومن جانب القادة. يتمثل الهدف الرئيسي للتدخل في تقليل المعاناة الحالية ومنع الشعور بالضيق في المستقبل وتمكين الوحدة من إكمال مهمتها.	جيش الدفاع الإسرائيلي فيديو مدته 7 دقائق و26 ثانية	المحتوى باللغة العبرية مع ترجمة فرعية باللغة الإنجليزية	للأفراد النظاميين https://youtu.be/t-QZgZd-4PJ للقيادة https://youtu.be/ILhRot017I
	فيديو تدريبي على iCOVER		iCOVER هو تدخل سريع بين الأقران يمكن لأفراد الخدمة استخدامه عند التعامل مع أعراض التفاعل الحاد للكرب لدى أعضاء الفريق. استند معهد والتر ريد العسكري للأبحاث في وضع iCOVER إلى إجراء أساسي وضعه جيش الدفاع الإسرائيلي. وقد تمت تسمية iCOVER بهذا الاسم نسبة إلى خطواته الست (تحديد الرفيق المحتاج، والاتصال، وتقديم الالتزام، والتحقق من الحقائق، وتحديد تسلسل الأحداث، وطلب القيام بإجراء)، ويمكن تنفيذه من جانب الأفراد في المناطق النائية والقريبة من خطوط المواجهة لمساعدة أعضاء الفريق في التعامل مع الضغوط الحادة وتعظيم الإمكانيات البشرية في الفرق الصغيرة والمبعثرة.	معهد والتر ريد العسكري للأبحاث بالولايات المتحدة الأمريكية فيديو مدته 11 دقيقة و58 ثانية	اللغة الإنجليزية	فرد واحد على الأقل من الأفراد النظاميين لكل فصيلة https://www.youtube.com/_0watch?v=t84_QvbnIT
	نموذج ReSTART		هذا تدريب مكون من ست خطوات للتعامل مع التفاعل الحاد للكرب. وقد يتعرض الأفراد العسكريون لمواقف تنطوي على ضغوط شديدة، مثل القتال، كجزء من مهمتهم. وفي	جيش الدفاع الإسرائيلي	المحتوى باللغة العبرية	https://www.youtube.com/watch?v=Gsm9h5Xvopw

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الر قم
https://www.youtube.com/watch?v=laCBmFUJwrQ الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	الدكتور سوريش باداماث، المعهد الوطني للصحة النفسية وعلوم الأعصاب، في الهند فيديو مدته 14 دقيقة و48 ثانية	فيديو قصير باللغة الإنجليزية. يستخدم بعض المصطلحات التشخيصية التي قد يحتاج الكثيرون إلى تفسيرها. وتتمثل ميزته في أن مقدم العرض يقدم شرحاً موجزاً وواضحاً للإسعافات الأولية النفسية، وسيمثل الفيديو مقدمة لها، قبل الالتحاق بدورة تتناولها بصورة أطول وأكثر تفصيلاً في جامعة جونز هوبكنز.	"الإسعافات الأولية النفسية والدعم النفسي والاجتماعي - الملاحظة والاستماع والتواصل بشأن الإسعافات الأولية النفسية"		
https://youtu.be/Dn7fXyltRY الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	المعهد الأسترالي للمستشارين المحترفين فيديو مدته 40 دقيقة	فيديو تم إنتاجه في أستراليا، مشابه للفيديو الهندي الذي قدمه الدكتور سوريش باداماث. أكثر تفصيلاً وتوضيحاً. التثقيف بشأن الحاجة إلى الإسعافات الأولية النفسية.	"مبادئ الإسعافات الأولية النفسية"		
https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	اليونيسف ملف بتنسيق PDF وعرض تقديمي بتنسيق Powerpoint وغيرها	دورة تدريبية توفر أيضاً رؤى قيمة بشأن موضوع الأفراد النظاميين. وتعمل مجموعة أدوات "أنا أدم أصداقائي" على تمكين الأطفال والمراهقين من تحديد أقرانهم الذين يعانون من الضيق ودعمهم، مع إدراك الدور الذي يلعبونه بصورة طبيعية في شبكات الحماية الخاصة بأقرانهم. توفر مجموعة الموارد الإرشادات والأدوات اللازمة لإعداد التدريب وتصميمه وتنفيذه مع الأطفال والمراهقين بشأن كيفية دعم صديق في محنة. وتتضمن أربعة مكونات، هي: • دليل بشأن النظرية والتطبيق (82 صفحة) • كتيب التدريب (192 صفحة) • كتاب العمل الخاص بالمشارك (32 صفحة) • كتيب لميسري التدريب ومسؤولي الاتصال (80 صفحة)	"أنا أدم أصداقائي"		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752/10665/ndle	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 114 صفحة	منشور يصف الإجراءات على أرض الواقع في آيسلندا ومالطا وسان مارينو والدروس الرئيسية المستفادة في تعزيز القدرة على التحمل وإعداد بيئات داعمة لصحة السكان وسلامتهم. ويهدف المحتوى المقدم في هذا المنشور إلى إعلام البلدان الأخرى المشاركة في مبادرة منظمة الصحة العالمية للبلدان الصغيرة وتشجيعها على مشاركة تجاربها الخاصة في تعزيز القدرة على التحمل من أجل الصحة والسلامة.	بناء القدرة على التحمل: ركيزة من الركائز الأساسية للصحة لعام 2020 وأهداف التنمية المستدامة: أمثلة من مبادرة منظمة الصحة العالمية للبلدان الصغيرة	القدرة النفسية على التحمل	10
https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/road-to-mental-readiness.html	اللغة الإنجليزية	القوات المسلحة الكندية	يشكل تطبيق الهاتف المحمول "الطريق إلى الاستعداد النفسي" أداة تدريب تم تطويرها لتحسين الأداء على المدى القصير وأهداف الصحة النفسية على المدى الطويل مع توفير الأدوات والموارد اللازمة لإدارة أفراد القوات المسلحة الكندية وأفراد الأسرة والجمهور ودعمهم.	"الطريق إلى الاستعداد النفسي"		
	اللغة الإنجليزية	صربيا	يوضح كيفية بناء القدرة النفسية على التحمل.	"اللياقة النفسية وبناء القدرة على التحمل أثناء مرحلة ما قبل النشر"		
https://www.youtube.com/watch?v=Nz0GkKRvDc	اللغة الإنجليزية	الجيش الأمريكي فيديو مدته 10 دقائق و57 ثانية	فيلم وثائقي قصير يشرح القدرة على التحمل وفوائدها وكيفية بنائها. تدور أحداث الفيلم حول قصة الرقيب في الجيش الأمريكي جينيفر لوريدو وهي تتعامل مع الفقد المأساوي لزوجها، وكيف تمكنت من التغلب على هذه المحنة والنهوض من جديد. يقدم الخبراء رؤية واضحة بشأن ما تعنيه القدرة على التحمل وسبب أهميتها للجميع.	"فيلم وثائقي عن القدرة على التحمل"		

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
		"10 طرق لبناء القدرة على التحمل وتطويرها"	فيديو يوضح طرق تحسين القدرة النفسية على التحمل من خلال تغيير الأفكار والمنظورات.	فيديو رسوم متحركة مدته 10 دقائق و04 ثوانٍ	اللغة الإنجليزية	https://www.youtube.com/watch?v=VNCL1glwyOI الأفراد النظاميون
	برنامج تدريب على الاستعداد	برنامج تدريبي يوفر 700 ساعة إضافية من التعليم والتدريب العسكري الفريد من نوعه والذي لا يوجد مثيل له في أي جامعة علوم صحية أخرى بالولايات المتحدة. والدورات التدريبية العسكرية مستمدة من الخبرات السابقة، ومعدة لاستيفاء الاحتياجات الراهنة، وقادرة على التعامل مع التحديات المستقبلية. وتهدف هذه الدورات، التي تنظمها جامعة الخدمات المنظمة للعلوم الصحية والكيانات الأخرى، إلى تأهيل خريجي الجامعة ليكونوا أطباء سريريين أكثر كفاءة، مع المحافظة على استعدادهم للخدمة في القوات المسلحة.	جامعة الخدمات المنظمة للعلوم الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية تدريب حضوري	اللغة الإنجليزية	https://www.usuhs.edu/military-readiness/military-specific-curriculum/operational-courses الأفراد النظاميون	
11	الدعم النفسي والاجتماعي	المبادئ التوجيهية: الدعم النفسي والاجتماعي للعمال النظاميين: ملخص شامل و توصيات	يقدم لمحة موجزة عن كيفية تقديم مثل هذا الدعم وسبب تقديمه. ويتكون الملخص من جزأين، هما: الجزء (أ) يصف الخلفية والتطور المنهجي للمبادئ التوجيهية. الجزء (ب) يلخص المبادئ التوجيهية. يتضمن الملحق 3 نظرة عامة شاملة على جميع التوصيات (55) الواردة في المبادئ التوجيهية.	مركز إمباكت الهولندي، وهو مركز متخصص في المعرفة والمشورة بشأن الرعاية النفسية الاجتماعية بعد الكوارث، هولندا ملف PDF 52 صفحة	اللغة الإنجليزية	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiAmN Nwr7 AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mvcr.cz%2Fmvcrcen%2Ffile%2Fguidelines-psycho-social-support-for-uniformed-workers.aspx&psig=AOvAw2pXQqUptdmH8r7qc8U168668639589=jEDe&ust=8279 الأفراد النظاميون

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw3o6Pw77_AhUAAAAHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2F9789241548922&psig=AOvVaw110meA1=CqzUrgSvrxfTx3T&ust=686686532697828	اللغة العربية، اللغة البنغالية اللغة الإنجليزية اللغة الفرنسية اللغة الكيرونديية اللغة البرتغالية اللغة الروسية اللغة الإسبانية اللغة الأوكرانية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 68 صفحة	برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية هو برنامج تابع لمنظمة الصحة العالمية يهدف إلى معالجة نقص الرعاية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعصبية وتعاطي المخدرات. وقد صدر دليل التدخلات لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية في عام 2010 كجزء من هذا البرنامج. وهذا الدليل هو عبارة عن دليل سريري مخصص لمقدمي الرعاية الصحية العامة الذين يعملون في أماكن الرعاية الصحية غير المتخصصة، وخاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. دليل التدخلات الإنسانية لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية هو تعديل لدليل التدخلات لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية للاستخدام في حالات الطوارئ الإنسانية.	دليل التدخلات الإنسانية لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية: الإدارة السريرية للاضطرابات النفسية والعصبية وتعاطي المخدرات في حالات الطوارئ الإنسانية		
https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiAtLybw77_AhUA AAAHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2Fmhgap-operations-manual&psig=AOvVaw2cqcYNKM5qZl6MkQt5cXyw&ust=1686686559183487	اللغة الإنجليزية اللغة الروسية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 116 صفحة	يهدف إلى دعم مديري الصحة في المناطق وغيرهم من المسؤولين عن دمج خدمات الصحة النفسية والبدنية. ويؤكد على تعزيز أنظمة الرعاية الصحية وكفاءة القوى العاملة. ويقدم هذا الدليل إرشادات عملية بشأن تنفيذ برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية. وهو يتضمن حلولاً للعوائق التي تواجه قادة الصحة العامة من خلال تقديم نصائح مفيدة فضلاً عن الدروس المستفادة من المشاريع التي استُخدم فيها برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية وأدوات التنفيذ القابلة للتكيف. ويُعد الدليل جزءاً لا يتجزأ من حزمة برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية.	دليل عمليات برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الر قم
المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية بعضها باللغة العربية، مع ترجمة فرعية باللغة الفرنسية	منظمة الصحة العالمية مقاطع فيديو أطوال مختلفة	تشتمل الوحدات على ما يلي: تقييم مشكلة تعاطي المواد المخدرة والتعامل معها https://www.youtube.com/watch?v=XEHZi_jvafQQ تقييم مشكلة الانتحار وإيذاء النفس والتعامل معها https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI تقييم الأعراض الجسدية المتعددة https://www.youtube.com/watch?v=t6EP284FTzn تقييم مشكلة تعاطي القنب والتعامل معها https://www.youtube.com/watch?v=2FqGWY8AWww تقييم الذهان https://www.youtube.com/watch?v=2RCM767QKUQ اضطراب الضغط اللاحق للصدمة (باللغة العربية، مع ترجمة فرعية باللغة الفرنسية) https://www.youtube.com/watch?v=XLpYRGUr_iY	مقاطع فيديو تدريبية بشأن برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية – للإصدار الثاني من دليل التدخلات لهذا البرنامج		
https://openwho.org/courses/mental-health-and-psycho-social-support-in-emergencies	اللغة الإنجليزية اللغة البولندية اللغة الإسبانية اللغة الأوكرانية	منظمة الصحة العالمية دورة على الإنترنت	يتضمن تدريب منظمة الصحة العالمية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ ثلاث عشرة وحدة تتناول مواضيع مختلفة. وتستغرق الدورة سبع ساعات، وتحصل على شهادة عند إتمامها بنجاح.	"مقدمة بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ"		
القيادة/ المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	منظمة أبعاد	دليل تدريبي إلكتروني بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي. جهد مشترك ناتج عن تقييم احتياجات المهنيين	دليل الصحة النفسية: حزمة تدريب الصحة		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
health-manual-mhpss-training-pack المسؤولون الطبيون		ملف PDF 105 صفحات	في سوريا والمساهمات البناءة لمجموعة من العاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي المشاركين في تقديم الخدمات اليومية داخل المنطقة والتدريب الذي حصلوا عليه. تم استخدام بعض المساهمات المقدمة من المؤلفين في العديد من التدريبات السابقة للإطلاق. وقد تم دمج التعليقات الواردة من هؤلاء المدربين والمتدربين في بعض الإصدارات النهائية للعديد من الفصول الموجودة في هذه الحزمة التدريبية. وقد تم اتباع هذا النهج المشترك "من الأعلى إلى الأسفل" (الخبراء والمهنيون) و"من الأسفل إلى الأعلى" (الأطباء والممارسون) لإنتاج حزمة تدريبية تستند إلى الاحتياجات المحلية، وتتكيف مع السياق المحلي.	النفسية والدعم النفسي والاجتماعي		
https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/schizophrenia الأفراد النظاميون/المسؤول الطبي	اللغة العربية، اللغة الإنجليزية اللغة الصينية اللغة الفرنسية اللغة الروسية اللغة الإسبانية	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 4 صفحات	صحيفة وقائع منظمة الصحة العالمية بشأن مرض الفصام	الفصام	الذهان	12
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/understanding-psychosis الأفراد النظاميون/المسؤول الطبي	اللغة الإنجليزية	المعهد الوطني للصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 4 صفحات	صحيفة وقائع تتناول تعريف الذهان ومن يصاب به وعلاماته وأعراضه وأسبابه وعلاجه	فهم الذهان		
https://store.samhsa.gov/product/Understanding-A-First-Episode-Of-Psychosis-Young-Adult	اللغة الإنجليزية	إدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية	يقدم شرحاً موجزاً لما يعنيه أحد المتخصصين في الرعاية الصحية عندما يذكر "أول نوبة ذهان"	فهم أول نوبة ذهان لدى شاب بالغ		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
16-Get-the-Facts/SMA5006		ملف PDF 4 صفحات				
https://youtu.be/LWFJyNgDrwM الأفراد النظاميون/المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	المعهد الكندي لأبحاث السلامة العامة والعلاج، كندا فيديو مدته دقيقتان و20 ثانية	يصف بإيجاز ما المقصود باضطراب الضغط اللاحق للصدمة، وسبب حدوثه، وأنواع العلاجات المتاحة	"اضطراب الضغط اللاحق للصدمة: معلومات أساسية"	اضطراب الضغط اللاحق للصدمة	13
https://www.ptsd.va.gov/index.asp القيادة/المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة، إدارة شؤون المحاربين القدامى، الولايات المتحدة الأمريكية موقع إلكتروني	يُعد المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة مركزاً بحثياً وتعليمياً رائداً عالمياً للتميز في مجال اضطراب الضغط اللاحق للصدمة والضغوط النفسية الناجمة عن الصدمات. ويوفر الموقع العديد من الموارد للأفراد والأسر ومقدمي الخدمات بتنسيقات مختلفة.	اضطراب الضغط اللاحق للصدمة: المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة		
https://digitallibrary.un.org/record/3979978?ln=en القيادة/المسؤولون الطبيون	اللغة العربية اللغة الإنجليزية، اللغة الفرنسية اللغة الروسية اللغة الإسبانية	الجمعية العامة للأمم المتحدة ملف PDF صفحتان	القرار الذي اتخذته الجمعية العامة للأمم المتحدة	قرار الجمعية العامة رقم 275/76/A/RES قرار بشأن الإطار المتعلق باضطراب الضغط اللاحق للصدمة		
https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-	اللغة الإنجليزية	منظومة الصحة العسكرية التابعة	موارد السياسة المتعلقة باضطراب الضغط اللاحق للصدمة مقدمة من مركز المراجع لتحسين الصحة وبناء الاستعداد؛	إرشادات سياسة وزارة الدفاع بشأن اضطراب		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
Health-Center-of-Excellence/PHCoE-Clinician-Resources/PTSD/DoD-Policy-Guidance-on-PTSD القيادة/ المسؤولون الطبيون		لوزارة الدفاع الأمريكية صفحة ويب تربط بين مختلف السياسات	الموقع الإلكتروني الرسمي لمنظومة الصحة العسكرية الأمريكية ووكالة الصحة الدفاعية	الضغط اللاحق للصدمة		
https://www.rand.org/well-being/social-and-behavioral-policy/projects/veterans/resources.html#general-deploymentrelated-heal القيادة/ المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	مؤسسة راند بالولايات المتحدة الأمريكية صفحة ويب تربط بين مختلف الموارد	صفحة ويب تقدم موارد إضافية لدعم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الضغط اللاحق للصدمة والاكتئاب وإصابة الدماغ الرضحية	الموارد المتعلقة بالصحة المخصصة لأفراد الخدمة والمحاربين القدامى وأسرى الجنود		
https://www.ptsd.va.gov/publications/print/index.asp الأفراد النظاميون	اللغة الإنجليزية	المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة، إدارة شؤون المحاربين القدامى، الولايات المتحدة الأمريكية صفحة ويب تتضمن موارد متنوعة	مجموعة متنوعة من المطبوعات والملصقات والمنشورات لزيادة الوعي باضطراب الضغط اللاحق للصدمة	مواد مطبوعة صادرة عن المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة		
https://www.ohchr.org/site/default/files/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf	اللغة الإنجليزية	المفوضية السامية للأمم المتحدة لحقوق الإنسان	الفصل الثاني عشر من دليل مراقبة حقوق الإنسان يتناول العمل مع الناجين من الصدمات والرعاية الذاتية لموظفي حقوق الإنسان	الصدمة والعناية الذاتية، دليل مراقبة حقوق الإنسان		

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
				ملف PDF 40 صفحة		القيادة/ المسؤولون الطبيون
14	الاعتداء الجنسي	فهم العنف ضد المرأة والتصدي له: العنف الجنسي	تتناول هذه الوثيقة العديد من الجوانب المتعلقة بالعنف الجنسي، على سبيل المثال: ما المقصود به، ومدى شيوعه، وأين يحدث ومن يرتكبه، والأسباب الجذرية وعوامل الخطر، والعواقب والأساليب لوقفها أو التخفيف من شدتها.	منظمة الصحة العالمية ملف PDF 12 صفحة	اللغة الإنجليزية اللغة الفرنسية اللغة الإسبانية	https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-12.37 الأفراد النظاميون
15	الأذى المعنوي	الأذى المعنوي - اضطراب الضغط اللاحق للصدمة	لمحة موجزة عن ماهية الأذى المعنوي وكيفية التعامل معه	المركز الوطني لاضطراب الضغط اللاحق للصدمة، إدارة شؤون المحاربين القدامى، الولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF 6 صفحات	اللغة الإنجليزية	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurran/g/moral_injury.asp القيادة
		"تاريخ الأذى المعنوي"	عرض تقديمي لتاريخ الأذى المعنوي، استناداً إلى بحث أجراه مركز كينجز لأبحاث الصحة العسكرية (KCMHR)، الذي أصدرته كلية كينجز كوليدج لندن ومنظمة فورسيز إن مايند تراست (FiMT)	مركز كينجز لأبحاث الصحة العسكرية، كلية كينجز كوليدج لندن، المملكة المتحدة فيديو مدته 4 دقائق و30 ثانية	اللغة الإنجليزية	القيادة/المسؤولون الطبيون

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الر قم
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.917248/full القيادة/المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	مجلة Frontiers ,in Psychiatry المجلد 13 ملف PDF	مقالة صحفية	التدخلات المدعومة القائمة على السيناريوهات فيما يتعلق بالأذى المعنوي واضطراب الضغط اللاحق للصدمة: تقرير بيانات يتضمن إشارات مرجعية لأفلام ومسلسلات موجهة للمهنيين النظاميين		
https://www.youtube.com/Watch?v=clUyDm0m9X القيادة/المسؤولون الطبيون	اللغة الإنجليزية	ويست بوينت في TEDx فيديو مدته 14 دقيقة و10 ثوانٍ	محاضرة على منصة TED ألقاها الملازم سام كولنج، وهو ملازم ثانٍ في المشاة الأمريكية. تم إلقاء هذه المحاضرة في حدث TEDx باتباع المنهج نفسه الذي تتبعه مؤتمرات TED، إلا أن هذا الحدث نظمه المجتمع المحلي بصورة مستقلة.	"ما الذي يمكن أن يخبرنا به علم النفس الأخلاقي عن أخلاقيات الجيش"		
https://www.bwkrankenhaus.de/resource/blob/5671758/83e2fd1b752f09988326ae1beb02222a/0804-handbook-for-the-primary-and-secondary-prevention-of-mission-related-psychological-stress-and-moral-conflicts-data.pdf خبراء الصحة النفسية	اللغة الإنجليزية	القوات المسلحة الألمانية - الخدمة النفسية / مركز الصحة النفسية العسكرية / المفوض المعني باضطراب الضغط اللاحق للصدمة مكتب الأسقفية العسكرية الإنجيلية/الكاثوليكية ملف PDF	يهدف هذا الدليل إلى تزويد الشبكات النفسية الاجتماعية في الجيش بإرشادات بشأن كيفية تنفيذ التدابير الوقائية التي تهدف إلى تغيير التوجهات القيمية والصراعات الأخلاقية المتعلقة بالمهام في الخارج. يحتوي الدليل على تلميحات بشأن التثقيف النفسي المرتبط بالضغط وتمارين يمكن إجراؤها في مجموعات يتراوح عددها من 5 مشاركين إلى 20 مشاركاً.	دليل للوقاية الأولية والثانوية من الضغوط النفسية والصراعات الأخلاقية المرتبطة بالبعثة		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
المسؤولون الطبيون المرشدون الروحيون		28 صفحة				
https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Technical%20Reports/STO-TR-HFM-179/\$\$TR-HFM-179-ALL.pdf	اللغة الإنجليزية،	منظمة حلف شمال الأطلسي ملف PDF 176 صفحة	تقرير يسلط الضوء على العلاقة الثنائية بين الانحرافات الأخلاقية والضائقة النفسية، بما يشمل المرض النفسي	القرارات الأخلاقية والصحة النفسية العسكرية		
القيادة/المسؤولون الطبيون						
https://www.fitness.marines.mil/Portals/211/documents/Spiritual%20Fitness/SF%20Leaders%20Guide%20Notebook%20May%202019.pdf?ver=to5Hwi7mnYY_Yrd0iNecRiQ%3D%3D	اللغة الإنجليزية	قوات مشاة البحرية الأمريكية ملف PDF 125 صفحة	الغرض من دليل القائد: المعرفة: يقدم هذا الدليل للقادة النظاميين إطاراً لفهم اللياقة الروحية وشرحها لأفرادهم النظاميين. التطبيق: يمكن هذا الدليل القادة النظاميين من تخصيص وتطبيق مفاهيم اللياقة الروحية من خلال التفكير في معلومات وأسئلة "لياقتي الروحية" والإجابة عنها. القيادة: يقدم هذا الدليل نموذجاً للقادة النظاميين لقيادة أفرادهم النظاميين في محادثات اللياقة الروحية.	اللياقة الروحية: دليل القائد	اللياقة الروحية	16
القيادة رجل الدين/المرشد الديني/الروحي						
https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw85f9o9CAAxUAAAHQAAAAAQAw&url=https://www.dla.mil/Portals/2F104/2FDocuments/2FChaplain%2F992-021%2520US%2520Army%2520Chaplain%2520Corps%2520Special%2520Public	اللغة الإنجليزية	هيئة قساوسة الجيش الأمريكي ملف PDF 32 صفحة	يتضمن فصولاً بشأن ما يلي: علامة القوة: القيادة والإيمان والقوة الشخصية في جيش اليوم دليل القائد لإدارة الشؤون الدينية والروحية بصورة قانونية وممارسة الشعائر الدينية بحرية- وجهة نظر القسيس	حرية ممارسة الشعائر الدينية والروحانية في الجيش		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
ation%2520R11%2520-%2520508.pdf%3Fver%3D-DxrM5J32xZ3UuJSMEd21Q%253D%253D&psig=AOvVaw028M_ndDVr-67bAxx097ok&ust=169169489978449=695853054&opi القيادة رجل الدين/المرشد الديني أو الروحي						
رجل الدين/المرشد الديني أو الروحي/متخصص العلاج النفسي/المستشار	اللغة الإنجليزية اللغة الهندية	كلية الطب التابعة للقوات المسلحة، الهند ملف PDF 188 صفحة	كتاب مخصص ليكون بمثابة دليل للمرشد الديني كمستشار نفسي. تم إنتاجه باللغتين الإنجليزية والهندية ليحظى بتغطية واسعة. يتضمن الدليل أساسيات علم النفس والاستشارة وأعراض الاضطرابات النفسية الشائعة.	الدليل المخصص للمرشد الديني كمستشار نفسي		
https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/grief-leadership-leadership-in-the-wake-of-tragedy القيادة	اللغة الإنجليزية	مركز دراسة الضغوط النفسية الناجمة عن الصدمة، قسم الطب النفسي جامعة الخدمات النظامية، بالولايات المتحدة الأمريكية	صحيفة نصائح تشرح دور القيادة في حالة وقوع كارثة؛ ويمكن تطبيق مبادئ مماثلة أيضاً عند وقوع حادثة خطيرة تتعلق بعمليات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة.	قيادة الحزن: القيادة في أعقاب المأساة	الحزن	17
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Info_for_Relief_Workers_on_Emotional_Reactions_to_Human_Bodies_in_Mass_Death.pdf القيادة	اللغة الإنجليزية	ملفات PDF صفحتان	الدروس المستفادة من الأشخاص الآخرين الذين تعاملوا مع الرفات في بيئات الكوارث. ستساعد شخصاً ما في مواصلة العمل والعيش مع تجاربه وذكرياته دون أن تطارده.	معلومات للعاملين في مجال الإغاثة بشأن ردود الفعل العاطفية تجاه الجثث في حالات الوفاة الجماعية		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/bodyscan32.mp https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/breathing-3space-bk1.mp	اللغة الإنجليزية	المعهد الكندي لأبحاث السلامة العامة والعلاج، كندا الملفات الصوتية 10 دقائق و مدته 3 دقائق و18 ثانية	أدلة صوتية لفحص الجسم والتنفس	تسجيلات اليقظة الذهنية الصوتية	تقنيات الاسترخاء	18
https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?qclid=CjwKCAjwkeqkBhAnEiwA5U-uMxxK0YrOd_5SM5I_hFGy01-d88HKL0OpGJhNk2p9MF6hZL4s2bwPVRoCTDcQAvD_BwE	اللغة الإنجليزية	مؤسسة تاي تشي روابط متعددة لدورات مختلفة		دورات مؤسسة تاي تشي الحية عبر الإنترنت		
https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress	اللغة الإنجليزية	كلية الطب بجامعة هارفارد، بالولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF/صفحة ويب 6 صفحات	معلومات عن ستة أساليب للاسترخاء	"ستة أساليب للاسترخاء لتقليل الضغوط"		
الأفراد النظاميون						
https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress	اللغة الإنجليزية	القوات المسلحة الأيرلندية	حملة توعية عامة تهدف إلى تشجيع أفراد الخدمة والمحاربين القدامى والأسر على طلب المساعدة فيما يتعلق بمشكلات الصحة النفسية	تعزيز الصحة النفسية	كتيبات المعلومات النفسية	19
الأفراد النظاميون						

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
		ملف PDF صفحتان				
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjgpcmirMSDaxXgvoKEHY42AuUQFnoECCMQAQ&url=https%3A%2F%2Fhealth.mil%2FReference-Center%2FPublications%2F2022%2F07%2F18%2FTalking-to-Your-Family-and-Friends-About-Your-Depression&usq=AOvVaw3FpGQUjQLRkTLIUOGC-89978449=RWu&opi	اللغة الإنجليزية	منظومة الصحة العسكرية التابعة لوزارة الدفاع الأمريكية ملف PDF 3 صفحات	الحديث لأصدقائك وأسرتك عن أعراض الاكتئاب التي تعاني منها ليس بالأمر السهل. وتساعد ورقة العمل هذه في التخطيط للمناقشة.	التحدث مع أسرتك وأصدقائك عن الاكتئاب الذي تعاني منه		
الأفراد النظاميون						
	اللغة الإنجليزية	القوات المسلحة الأيرلندية ملف PDF 65 صفحة	يهدف هذا الدليل الإرشادي إلى ما يلي: تعزيز الصحة والسلامة النفسية الإيجابية في قوات الدفاع زيادة الوعي والإدراك بخصوص أنواع مشكلات الصحة النفسية المختلفة التي يمكن أن تنشأ ومدى إمكانية تأثيرها في الأشخاص تقديم المساعدة والمشورة للقادة العسكريين وزملاء العمل لفهم ودعم العاملين في قوات الدفاع الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية بطريقة فعالة توفير مصدر للمعلومات والإرشادات والمساعدة العملية للأعضاء العاملين الأفراد	دليل إرشادي عن الصحة والسلامة النفسية في القوات العسكرية		
الأفراد النظاميون						

الرقم	الموضوع	العنوان	وصف موجز للمحتويات	مصدر الموارد ونوع الملف	اللغات	الروابط والجمهور المستهدف
			العمل كمورد مفيد ووسيلة لتوجيه الخدمات الأخرى ذات الصلة			
20	الدعم خلال عملية النشر وإعادة الاندماج	تدريب للأزواج على المعارك النفسية	مساعدتك أنت وأسرتك في الانتقال من عمليات النشر. التدريب في مرحلتها ما قبل وما بعد النشر.	معهد والتر ريد العسكري للأبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية ملف PDF يتألف كلٌّ منهما من صفحتين	اللغة الإنجليزية	www.battlemind.org الزوج/الأسرة
		تدريب الأفراد النظاميين على المعارك النفسية	يتناول ما يلي: 1- الانتقال من القتال إلى المنزل 2- مواصلة الانتقال إلى المنزل			الأفراد النظاميون
		كتيب إرشادات الخدمة الخارجية لأسر قوات الدفاع	يشرح هذا الكتاب كيفية تعامل الأفراد النظاميين وأسره مع النشر وإعادة الاندماج بعد النشر.	ملف PDF 41 صفحة	اللغة الإنجليزية	الأفراد النظاميون/الزوج/الأسرة
		موجز العودة إلى الديار	يصف كيفية الاعتناء بالذات عند العودة من بعثة الأمم المتحدة	القوات المسلحة الأيرلندية عرض تقديمي بتنسيق Powerpoint	اللغة الإنجليزية	الأفراد النظاميون
21	ضمان الجودة في الدعم النفسي	ضمان الجودة في الدعم النفسي	ضمان الجودة في الدعم النفسي هو عبارة عن مشروع مشترك بين منظمة الصحة العالمية واليونيسف يهدف إلى تحسين كفاءة المساعدين والحفاظ على اتساق وجودة التدريب وتقديم الخدمات. وتنتج منصة ضمان الجودة في	منظمة الصحة العالمية واليونيسف	اللغة الإنجليزية، اللغة الإسبانية، اللغة الأوكرانية	https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/equip-ensuring-

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
quality-in-psychological-support#cms https://equipcompetency.org/en-gb خبراء الصحة النفسية		عدة وثائق بشأن هذا الموضوع ملف PDF	الدعم النفسي أدوات تقييم الكفاءة ودورات التعلم الإلكتروني مجاناً لدعم الحكومات ومؤسسات التدريب والمنظمات غير الحكومية في البيئات الإنسانية والتنمية لتدريب القوى العاملة والإشراف عليها لتقديم الدعم النفسي المناسب للبالغين والأطفال.			
https://equipcompetency.org/5047/rg/en-gb/resources خبراء الصحة النفسية	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية واليونيسف ملف PDF 5 صفحات	القسم 1: الكفاءات الأساسية للمساعدة. الكفاءات الرئيسية عبر البرامج والتدخلات المنظمة • المهارات الأساسية لمساعدة البالغين (ENACT) • مهارات مساعدة الأطفال والمراهقين (WeACT) • مهارات التيسير الجماعي (GroupACT) القسم 2: الكفاءات المُجهزة للتدخل كفاءات مُجهزة ومُعدلة لتناسب التدخلات المنظمة. • إدارة المشكلات المتقدمة • برنامج التفكير الصحي القسم 3: الكفاءات الخاصة بالتقنيات يتم تجميع الكفاءات في مجموعات وفقاً لتقنيات محددة قد تختلف باختلاف البرامج والتدخلات المنظمة. • تقنيات التنشيط السلوكي • التقنيات الإدراكية • تقنيات التعامل مع الآخرين • تقنيات التعزيز التحفيزي • تقنيات حل المشكلات • تقنيات الاسترخاء والتعامل مع الضغوط	نظرة عامة على أدوات تقييم الكفاءة التي توفرها منصة ضمان الجودة في الدعم النفسي		

الروابط والجمهور المستهدف	اللغات	مصدر الموارد ونوع الملف	وصف موجز للمحتويات	العنوان	الموضوع	الرقم
https://equipcompetency.org/en-gb/resources خبراء الصحة النفسية	اللغة العربية، اللغة الصينية اللغة الإنجليزية، اللغة الروسية، اللغة الإسبانية، اللغة الأوكرانية	منظمة الصحة العالمية واليونيسف ملفات PDF أطوال متنوعة	أدوات التقييم التي تتناول المجالات الموضحة أعلاه أمثلة على سيناريوهات أداء الأدوار لاستخدامها مع أدوات تقييم الكفاءة	أدوات الكفاءة سيناريوهات أداء الأدوار		
https://equipcompetency.org/5066/rg/en-gb/resources خبراء الصحة النفسية	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية واليونيسف ملف Word 6 صفحات	نموذج يمكنك من خلاله تدوين الملاحظات عند وضع أداء الأدوار في السياق وتكييفه	دليل التكيف وتحديد السياق		
https://equipcompetency.org/5072/rg/en-gb/resources خبراء الصحة النفسية	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية واليونيسف ملف بتنسيق PDF ومقاطع فيديو	المساعدة في تعلم كيفية تسجيل درجات مستويات الكفاءة	دليل التصنيف وتسجيل الدرجات		
https://equipcompetency.org/5048/rg/en-gb/resources خبراء الصحة النفسية	اللغة الإنجليزية	منظمة الصحة العالمية واليونيسف ملف PDF عدة أوراق مختلفة الطول	أوراق بحثية متنوعة تتبنى ضمان الجودة في الدعم النفسي	ضمان الجودة في الدعم النفسي- المنشورات المتعلقة بالبحث		

