

الملحق الرابع

استراتيجية الصحة النفسية

معلومات لمساعدة الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة وأسرهم والبلدان
المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة في فهم المشكلات المتعلقة بالنشر
وإدارتها



المحتويات

3 مسرد المصطلحات	
4 مقَدِّمة	1
4 فترة ما قبل النشر	2
4 أعراض الضغوط في فترة ما قبل النشر بين أفراد الأسرة	
4 طرق المساعدة في تقليل ضغوط فترة ما قبل النشر والتكيف معها	
5 فترة النشر	3
5 العوامل المؤثرة في الضغوط التي تواجه أسر الأفراد المنتشرين	
5 أعراض الضغوط الناجمة عن النشر	
5 طرق الحد من الضغوط الناجمة عن النشر والتكيف معها	
6 فترة ما بعد النشر	4
6 عوامل الضغط التي يتعرض لها الأفراد النظاميون في فترة ما بعد النشر	
6 عوامل الضغط التي تتعرض لها الأسر في فترة ما بعد النشر	
6 العواقب الضارة لضغوط فترة ما بعد النشر التي يعاني منها الأفراد النظاميون	
7 العواقب الضارة لضغوط فترة ما بعد النشر التي تعاني منها الأسر	
7 الأطفال ودورة النشر	5
7 مرحلة ما قبل النشر	
7 الإجراءات التي يتعين اتخاذها في مرحلة ما قبل النشر	
8 مرحلة النشر	
8 الإجراءات التي يتعين اتخاذها أثناء مرحلة النشر	
8 مرحلة ما بعد النشر	
8 الإجراءات التي يتعين اتخاذها في مرحلة ما بعد النشر	
9 إعادة الاندماج مع الأصدقاء	6
9 إعادة الاندماج مع الوالدين والأسرة الممتدة	7
9 دور البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة	8
10 الخلاصة	9
10 المراجع	10

مقدم الرعاية	شخص يقدم الدعم والرعاية، التي قد تشمل المساعدة الجسدية أو الطبية أو النفسية أو العاطفية، للأطفال أو الأشخاص المحتاجين، في بيئات محفوفة بالتحديات غالباً.
الأسرة	الأسرة هي الوحدة الأساسية للمجتمع وتتكون من أفراد يرتبطون بعلاقة قانونية أو علاقة مصاهرة أو تبني أو رابط دم أو روابط عاطفية قوية. وتوفر الأسر إطاراً لتقديم الدعم والتنشئة والرعاية المتبادلة، وهي بمنزلة هيكل مركزي لتربية الأطفال وتقاسم الموارد وبناء العلاقات العاطفية.
بنية الأسرة	يمكن أن تختلف اختلافاً كبيراً، فتوجد الأسر النووية (الوالدان وأطفالهما)، والأسر الممتدة (تضم الأجداد والعمات والخالات والأعمام والأخوال وأبناءهم)، والأسر ذات العائل الواحد، والأسر المختلطة (التي تشكلت من خلال الزواج مرةً أخرى)، وما إلى ذلك. ويمتد مفهوم الأسرة ليتجاوز مجرد القرابة البيولوجية، ليشمل الأسر التي نختارها والمجتمعات المتماسكة المبنية على قيم مشتركة، والروابط العاطفية، وأنظمة الدعم.
إعادة الاندماج	تشير إلى العملية التي يخضع لها الأفراد النظاميون أثناء انتقالهم إلى حياتهم في الوحدات الرئيسية بعد انتهاء فترة النشر. وهي تتضمن التغيرات الجسدية والعاطفية والنفسية التي يحتاج إليها أفراد الخدمة وأسرهم للعودة بنجاح إلى أعمالهم المعتادة وأدوارهم اليومية قبل النشر.
الزوج	يشير إلى الشريك المعترف به قانوناً (للأفراد النظاميين) الذي تم الزواج منه وفقاً للقوانين واللوائح المعمول بها في الولاية القضائية ذات الصلة. وتمنح هذه العلاقة الزوج حقوقاً ومميزات محددة، تشمل عادةً الحصول على الرعاية الطبية، وبدلات السكن، وأشكال الدعم الأخرى التي يقدمها الأفراد النظاميون لضمان سلامة أسرة فرد الخدمة. ويؤدي أزواج الأفراد النظاميون دوراً بالغ الأهمية في دعم أزواجهم من أفراد الخدمة. فهم غالباً ما يواجهون تحديات وفرصاً فريدة بسبب طبيعة حياة الأفراد النظاميين، بما يشمل النشر، والانتقال، والفراق المحتمل.
T/PCCs	ملحوظة: يمكن أن يختلف تعريف أزواج الأفراد النظاميين والمميزات المرتبطة بهن باختلاف البلدان والقوات المسلحة والبلدان.

البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة

يُعدّ اختيار فرد من الأفراد النظاميين للنشر في بعثة تابعة للأمم المتحدة شرفاً كبيراً له ولأسرته، وذلك لما ينطوي عليه هذا النشر من مكانة مرموقة ومكاسب مالية. ومع ذلك، فقد يمرّ الأفراد خلال مرحلة التحضير للنشر بمجموعة متنوعة من المشاعر، مثل الحماس والفرح والفخر والحزن والغضب والتوتر والإحباط والاستياء والاكتئاب. ويمكن أن تشكل فترات النشر أيضاً فرصة لبعض الأسر للنمو واكتشاف قواها الداخلية. ويُعد التعرف على هذه التحديات وفهماها أمراً بالغ الأهمية للتكيف بفعالية مع الفراق أثناء عملية النشر.

تُقرّ الأمم المتحدة بأهمية سلامة أسر الأفراد النظاميين وتدرك أن الإدارة الفعالة لتأثير النشر فيهم تتطلب عناية بالغة.

ومن ثم، فإن هذا الدليل يهدف إلى مساعدة الأفراد النظاميين وأفراد أسرهم في إدراك العوامل المسببة للضغط النفسي والإمام بها، بالإضافة إلى تقديم نصائح بشأن الإجراءات الوقائية والتخفيفية للتعامل معها طوال دورة النشر. وهي تسعى من خلال القيام بذلك إلى تأهيل الأفراد النظاميين للانطلاق في بعثات الأمم المتحدة بثقة، والتركيز على مهامهم الأساسية أثناء النشر، وإعادة الاندماج مع أسرهم بعد انتهاء عملية النشر بكل فخر وسرور.

هذا الدليل موجه في الأساس إلى الأفراد النظاميين وأسرهم. ومع ذلك، فمن الموصى به أن تطلع قيادات البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة والمسؤولين الطبيين أيضاً على هذه المسائل، وأن يقدموا المساعدة للأفراد النظاميين وأسرهم للتغلب عليها بنجاح.

وترد قائمة ببعض المقترحات في نهاية هذا المستند بشأن مدى إمكانية تقديم البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة المساعدة للأفراد النظاميين وأسرهم.

2 فترة ما قبل النشر

يُعد التعرف على العوامل المسببة للضغط النفسي قبل النشر ومعالجتها أثناء وضع استراتيجيات تكيف فعالة أمراً بالغ الأهمية لسلامة كل من الأفراد النظاميين وأسرهم.

قد تنشأ عدة مشكلات بين الأفراد النظاميين وأسرهم، منها الخلافات بشأن النشر، ورعاية الأطفال، والتوقعات المالية، واختلاف الآراء بشأن مكان إقامة الزوج/الزوجة أثناء غياب الفرد. وعلى الرغم من أن التخطيط الدقيق يمكن أن يخفف من حدة بعض الضغوط والمخاوف، فمن الضروري إدراك أنه لا يمكن التخلص من جميع العوامل المسببة للضغط النفسي. ومن ثم، فمن الضروري أن ندرك الكيفية التي قد تبدو عليها هذه الضغوط وطريقة التعامل معها.

أعراض الضغوط في فترة ما قبل النشر بين أفراد الأسرة

- **الغضب:** رد فعل عاطفي أساسي
- **الإنكار:** لماذا نحن دون غيرنا؟ ولماذا أنت دون غيرك؟
- **القلق:** ماذا سأفعل أثناء غيابك؟ وما الذي يخبئه لنا المستقبل؟
- **مشاعر أخرى:** الخوف، والاستياء، والحزن، والتشبث، والتباؤد

طرق المساعدة في تقليل ضغوط فترة ما قبل النشر والتكيف معها

- **التواصل مع الأسرة** وإجراء مناقشات فردية
- **وضع** خطط مشتركة للبقاء على اتصال
- **إعداد** أفراد الأسرة للرحيل

يُعد التواصل الصريح والصادق بين الطرفين أمراً ضرورياً لفهم مشاعر كل منهما ومخاوفه. ويمكن للأفراد النظاميين وأسرهم من خلال معالجة هذه المشكلات بصورة استباقية التعامل مع الضغوط المرتبطة بالنشر بصورة أفضل، وتعزيز ترسيخ نظام دعم أكثر قوة، وتحسين السلامة العامة.

يتعين على الأفراد النظاميين قبل عملية النشر تعريف أسرهم بطرق الاتصال بهم أثناء غيابهم. ويتعين عليهم إخبار أسرهم بمن ينبغي لهم الاتصال به في وحدتهم الأساسية في حالة الطوارئ أو عدم القدرة على التواصل معهم، وتعريفهم ببعضهم ببعض قبل رحيل الأفراد النظاميين.

3 فترة النشر

قد تختلف ردود أفعال أفراد الأسرة خلال هذه الفترة بسبب التعرض في كثير من الأحيان لمشاعر القلق والخوف والتوتر المختلفة التي تنتابهم أثناء هذا الفراق.

العوامل المؤثرة في الضغوط التي تواجه أسر الأفراد المنتشرين

- الخوف على سلامة فرد الأسرة المنتشر
- حدوث اضطراب في الأنماط والأعمال المعتادة الثابتة
- ردود الأفعال السلبية من الأطفال تجاه التغييرات المفاجئة في البيئة الأسرية
- الحاجة إلى تطوير مهارات جديدة للتحمل، وتجديد العلاقات الأسرية، وتكوين صداقات جديدة، والانضمام إلى مجموعات الدعم
- تحمل أعباء الأدوار والمسؤوليات الجديدة

أعراض الضغوط الناجمة عن النشر

قد تواجه الأسر مجموعة من الأعراض، ويتمثل أكثرها شيوعاً فيما يلي:

- الفراغ
- الوحدة
- الخوف
- الغضب
- الحزن

طرق الحد من الضغوط الناجمة عن النشر والتكيف معها

تقبل مشاعرك على أنها ردود أفعال طبيعية على الظروف الصعبة، وليس كعلامات رفض.

فيما يلي بعض النصائح للأزواج أو الشركاء لمساعدة أنفسهم وأفراد الأسرة الآخرين في التكيف على الفراق.

الأسرة والأصدقاء

- قبول المساعدة من الأصدقاء والأقارب. ويُعد ذلك أمراً مهماً أثناء غياب الزوج أو الشريك ولا يُعد دليلاً على الضعف أو عدم القدرة على التكيف.
- زيادة التواصل مع أسرتك وأصدقائك حيث يمكنهم تقديم الدعم الذي تحتاج إليه بشدة.
- استحداث طقوس في أعمالك المعتادة الشخصية تساعدك في الشعور بوجود عضو الأسرة المنتشر.

الجيران

- السعي إلى تكوين علاقة مع ثلاثة جيران على الأقل. إذ يمكن أن يشكلوا عوناً كبيراً في أوقات الطوارئ كما يمكنهم تقديم الدعم اليومي.

العمل

- إذا كنت تعمل بدوام كامل، فخطط مسبقاً لكيفية قضاء الإجازات المدرسية.

- يمكن أن يساهم التواصل الصريح مع صاحب العمل في ضمان تحقيق توازن أكثر سلاسة بين العمل والحياة الشخصية خلال الفترات الصعبة.

الرعاية الذاتية

- وضع روتين يتضمن وقتاً مخصصاً للاسترخاء والراحة.
- الاعتناء بالنفس لتجنب الإرهاق.
- ممارسة الهوايات والاهتمامات التي تستمتع بها بالفعل أو استكشاف أخرى جديدة.

4 فترة ما بعد النشر

يتم حث الأفراد النظاميين وأسرهم على الإقرار بأن العودة إلى الوطن قد تشكل ضغطاً وأنه يمكن التخفيف من حدة هذه الضغوط من خلال تعزيز التفاهم والدعم المتبادلين.

لتيسير عملية إعادة الاندماج بصورة أكثر سلاسة، قد ترغب البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة في تنفيذ عملية ترمي إلى تثقيف الأفراد وأسرهم بشأن التحديات والمشكلات التي قد تواجههم في فترة ما بعد النشر. ويمكنها دعم الأفراد النظاميين وأسرهم بصورة أفضل من خلال تعزيز التفاهم وتوفير الموارد المناسبة أثناء تجاوزهم لهذه المرحلة الحساسة في حياتهم.

عوامل الضغط التي يتعرض لها الأفراد النظاميون في فترة ما بعد النشر

- انتشار أجواء من الخطر والتوتر أثناء فترة النشر، في ظل توقع وقوع أحداث خطيرة
- وفاة الزملاء أو إصابتهم بجروح خطيرة أثناء البعثة
- طول المدة المنقضية في الخارج
- التعرض لمشاهد القتلى والجرحى (بما يشمل المقاتلين المعادين والمدنيين)
- الصدمة النفسية السابقة التي قد يكون الضغط الناجم عن النشر قد زادها سوءاً
- التغيرات التي تطرأ على ديناميكيات الأسرة أثناء الغياب، مثل زيادة تعلق الطفل أو الزوج/الزوجة بالأفراد النظاميين أو زيادة استقلاليتهم عنهم

عوامل الضغط التي تتعرض لها الأسر في فترة ما بعد النشر

- التعرض لاستجابات بشأن القرارات التي اتخذوها أثناء فترة نشر الشريك أو الزوج
 - مواجهة تغيرات في عملية اتخاذ القرارات وتوزيع المسؤوليات
 - حقيقة أن ديناميكيات الأسرة قد لا تعود أبداً إلى ما كانت عليه قبل النشر
- يمكن أن تتسبب عوامل الضغط النفسي هذه في حدوث العديد من التغيرات لدى الأفراد النظاميين وأسرهم. وقد تظهر هذه التغيرات في صورة تغيرات عاطفية واجتماعية، على النحو الموضح فيما يلي.

العواقب الضارة لضغوط فترة ما بعد النشر التي يعاني منها الأفراد النظاميون

- الشعور بالذنب تجاه الإجراءات المتخذة أو الخجل من بعض الإخفاقات
- الإفراط في معاورة الكحول أو تعاطي المخدرات، أو الشعور بالحزن والقلق والغضب
- نوبات البكاء الشديدة أو المتكررة وردود الفعل المبالغ فيها الأخرى تجاه الأحداث التي عادةً ما يجري التعامل معها بهدوء أكبر
- مشكلات النوم (قلة النوم البالغة أو كثرتة البالغة)
- صعوبة التركيز
- العنف اللفظي أو الجسدي
- الشكاوى المتكررة من الصداع وآلام الظهر ومشكلات الجهاز الهضمي وضعف القدرة على التحمل دون سبب جسدي واضح

- تكرار تذكر مشاهد الرعب التي تم المرور بها خلال فترة النشر
- الأفكار السلبية عن الذات/الأخرين/البيئة

العواقب الضارة لضغوط فترة ما بعد النشر التي تعاني منها الأسر

- عدم القدرة على حل النزاعات الأسرية
- الاعتماد المفرط على الآخرين في المنزل أو الابتعاد أكثر عنهم. إلقاء اللوم على الآخرين بصورة مستمرة.
- المشكلات السلوكية أو الأكاديمية لدى الأطفال

يمكن للأفراد النظاميين وأسرهم من خلال فهم هذه الاقتراحات وتنفيذها التعامل مع عملية العودة إلى الوطن بسلاسة وسعادة. ومن المفيد تذكر أن القدرة على التحمل عبارة عن رحلة، وأن تطبيق هذه النصائح يساعد في بناء أساس متين لتحقيق مستقبل إيجابي ومزدهر.

5 الأطفال ودورة النشر

يكون الأطفال في إطار المنظومة الأسرية أكثر عرضة للخطر بوجه خاص، وقد يتعرضون لمخاطر متزايدة على صحتهم النفسية بسبب الضغط المستمر. ويرد فيما يلي بيان العوامل المحددة التي يمكن أن تؤثر في الأطفال خلال مختلف مراحل دورة النشر والإجراءات المقترحة التي يتعين اتخاذها للحد من التأثير.

مرحلة ما قبل النشر

قد يتأثر الأطفال بما يلي:

- القلق والشك. قد يشعر الأطفال بالقلق إزاء الفراق الوشيك عن أحد والديهم المنتشر. ويمكن أن تكون المحادثات بشأن النشر والغرض منه والمخاطر المحتملة مقلقة بالنسبة لهم.
- التغيرات التي تطرأ على الأعمال المعتادة. يمكن أن يؤدي التحضير للنشر إلى حدوث تغييرات في الأعمال المعتادة اليومية. وقد يحتاج الأطفال إلى التكيف مع الجداول الزمنية أو المسؤوليات الجديدة، الأمر الذي قد يشكل تحدياً.
- صعوبات التعبير العاطفي. قد يواجه الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بشأن الفراق الوشيك. ويُعد توفير مساحة آمنة لهم لمشاركة مشاعرهم أمراً ضرورياً.

الإجراءات التي يتعين اتخاذها في مرحلة ما قبل النشر

يتعين على كلا الوالدين القيام بما يلي:

- التحدث إلى أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الآخرين الذين لديهم خبرة في النشر للتعرف على الأسئلة التي يطرحها الأطفال، وكيفية الإجابة عنها، ومقدار المعلومات التي ينبغي مشاركتها.
- التفكير في أفضل الطرق لشرح عملية النشر للأطفال، مع مراعاة أعمارهم، وشخصياتهم، وكيفية استجابتهم للمفاجآت.
- التفكير في التواصل مع مركز دعم الأسرة في الوحدة إذا كان ذلك متاحاً
- تنبيه مدارس الأطفال ومعلميهم ومدربيهم بشأن عملية النشر القادمة.

يتعين على الوالد المنتشر القيام بما يلي:

- التحدث مع الأطفال كل على حدة بلغة يفهمونها عن ماهية النشر، والأسباب وراء سفر الوالد، ومدة غيابه، والمكان الذي سيذهب إليه، مع توضيح الموقع لهم على الخريطة.
- ترك الأطفال يطرحون الأسئلة، والإجابة عنها ببساطة وصدق قدر الإمكان.
- طمأنة الأطفال بأن أعمالهم المعتادة ستظل كما هي وأن الوالد المنتشر سيكون على اتصال بهم قدر الإمكان، ونصحهم بضرورة الإصغاء إلى الوالد أو مقدم الرعاية في المنزل.
- طلب المساعدة من الأطفال في سن المدرسة في حزم الحقائق.
- الحرص على التوديع، ولكن بإيجاز.

- يساعد توضيح الطبيعة الإنسانية للبعثة والخدمة المقدمة للسكان المحليين، باستخدام كلمات ملائمة لأعمارهم، في التخفيف من وقع الفراق.

مرحلة النشر

قد يتأثر الأطفال بما يلي:

- الغياب والفراق. سيعاني الأطفال من غياب أحد والديهم، الأمر الذي قد يؤدي إلى الشعور بالحزن والوحدة وحتى حدوث تغيرات سلوكية.
- صعوبات التواصل. تبعاً لموقع النشر، قد تكون عملية التواصل بين الوالد المنتشر والطفل محدودة أو غير منتظمة أو متقطعة، ما يؤدي إلى تفاقم شعور الطفل بالفراق.
- التكيف مع الأعمال الاعتيادية الجديدة: يمكن أن يكون الأطفال والوالد الباقي أو مقدم الرعاية قد أعدوا أعمالاً اعتيادية جديدة للتأقلم مع الغياب. ويمكن أن تؤثر هذه الأعمال الاعتيادية في المدرسة والأنشطة خارج المناهج الدراسية وعلاقاتهم الاجتماعية.

الإجراءات التي يتعين اتخاذها أثناء مرحلة النشر

يتعين على الوالد المنتشر القيام بما يلي:

- الحفاظ على التواصل المنتظم قدر الإمكان لتيسير عملية الانتقال.
- مساندة الشريك الذي يحافظ على النظام في المنزل.

يتعين على الوالد الحاضر في المنزل أو مقدم الرعاية القيام بما يلي:

- الالتزام بالجدول الزمني المعتاد قدر الإمكان أثناء إعداد أعمال اعتيادية جديدة للتواصل مع الآباء المنتشرين.
- تخصيص وقت لمساعدة الأطفال في مناقشة ما يسمعونه في الأخبار أو من الأطفال الآخرين.
- عدم السماح للأطفال بالإفلات من العقاب إزاء السلوكيات غير المقبولة عادةً.

مرحلة ما بعد النشر

قد يتأثر الأطفال بما يلي أو يحتاجون إليه:

- لَم الشمل وإعادة الاندماج. بينما تشكل عودة الوالد المنتشر مناسبة سعيدة، فقد تكون صعبة أيضاً. وقد يحتاج الأطفال إلى وقت للتأقلم مع عودة والدهم.
- تخصيص وقت لإعادة التواصل. يُعد قضاء وقت ممتع معاً كأسرة أمراً حيوياً لإعادة بناء الروابط وتكوين ذكريات جديدة.

الإجراءات التي يتعين اتخاذها في مرحلة ما بعد النشر

الوالد العائد يمكنه المساعدة في جعل العودة إلى المنزل أكثر سلاسة بالنسبة للأسرة من خلال المكوث بالمنزل في الأيام والأسابيع الأولى بعد عودته. وينبغي له إجراء تغييرات طفيفة في حياتهم الأسرية وتقدير أي اختلافات بدلاً من انتقادها.

الوالد الحاضر في المنزل أو مقدم الرعاية يمكنه المساعدة في جعل العودة إلى المنزل أكثر سلاسة بالنسبة للأسرة من خلال عدم تحميل الوالد العائد على الفور بكثير من المهام والمسؤوليات اليومية، وخصوصاً المتعلقة بالأطفال. وإذا طرأت تغييرات كبيرة على أعمال المنزل الاعتيادية وقواعده خلال غياب الوالد المنتشر، فينبغي إعداد الأطفال مسبقاً للتعديلات المحتملة في جدولهم اليومي بعد عودة آبائهم أو أمهاتهم إلى المنزل.

6 إعادة الاندماج مع الأصدقاء

يشكل دور الأصدقاء في عملية إعادة الاندماج بعد النشر حجر الزاوية في عملية التكيف الناجحة. إذ يقدم الأصدقاء نوعاً خاصاً من الدعم يكمل الدعم الذي تقدمه الأسرة والزملاء. ويمنح وجودهم شعوراً بالاستقرار والألفة والمودة، الأمر الذي قد يكون مطمئناً للغاية خلال المرحلة الصعبة المتمثلة في العودة إلى الحياة الاعتيادية. ويمكن أن تساعد مشاركة الضحكات والقصص والتجارب مع الأصدقاء في بثّ شعور بالاستمرارية وسط التغيير.

يمكن أن يمثل الأصدقاء مصدراً حيوياً للتفهم والقبول عند مواجهة مشاعر العزلة المحتملة أو الصراعات مع تعقيدات إعادة الاندماج. ويمكن أن تعزز روح المودة التي تجمع الأصدقاء، المبنية على الذكريات المشتركة والدعم المتبادل الذي تعزز أثناء النشر، ثقة الأفراد النظاميين العائدين، وتذكرهم بأنهم جزء من مجتمع متماسك. وتساعد هذه الروابط في إنشاء مساحة آمنة للأفراد النظاميين لمناقشة أفكارهم ومشاعرهم والتحديات التي تواجههم بحرية، إذ يعلمون أن أصدقاءهم يدركون تماماً ما يمرون به على الصعيد الشخصي. ولذلك، فلا غنى عن الأصدقاء في مساعدة الأفراد النظاميين في إحياء الشعور بالانتماء واستعادة أهدافهم أثناء عودتهم إلى المنزل.

7 إعادة الاندماج مع الوالدين والأسرة الممتدة

تُعد عملية إعادة الاندماج مع الوالدين والأسرة الممتدة أمراً محورياً بالنسبة للأفراد النظاميين العائدين من النشر. ويمكن للديناميكيات المعقدة لهذه العملية أن تؤثر بدرجة كبيرة في سلامتهم وتماسك وحدة الأسرة بأكملها. وتوضح النقاط التالية هذا الجانب المهم.

- **ديناميكيات الأسرة الممتدة:** قد تكون إعادة الاندماج مع أفراد الأسرة الممتدة أمراً مُبهجاً ومعقداً في الوقت نفسه. وربما يكون الأهل أو الأقارب قد تدخلوا لدعم الأسرة أثناء فترة النشر، الأمر الذي يشكل علاقات مميزة مع الأطفال. ويتعين على الأفراد النظاميين وأزواجهم أو شركائهم الإقرار بدعمهم.
- **تحقيق التوازن بين الاستقلالية والتعاون:** تنطوي عملية إعادة الاندماج على تحقيق التوازن بين الاستقلالية المكتسبة أثناء النشر والطبيعة التعاونية للحياة الأسرية. ويساهم الإقرار بنقاط القوة لدى كل فرد وإيجاد طرق لدمجها في وحدة الأسرة في تحقيق انتقال متناغم.

باختصار، فإن عملية إعادة الاندماج مع الوالدين والأسرة الممتدة تشكل عملية متعددة الأوجه تتطلب تواصلًا مفتوحاً وتعاطفاً وقدرة على التكيف. وهي تمثل فرصة للاحتفاء بالتقدم، والتأقلم مع المتغيرات، وتعزيز أواصر الأسرة التي تمنحها القدرة على التحمل والتلاحم.

8 دور البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة

من الجدير بالذكر أن مسؤولية مساعدة أسر الأفراد النظاميين في جميع مراحل النشر تقع على عاتق البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة والمنتشرين.

تشمل المجالات التي يمكن أن تساعد فيها البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة ما يلي:

- **التواصل:** من المهم للغاية إبقاء الأسر على علم بشأن البعثة، وأدوار أحيائهم، وأي تطورات جديدة في الوضع فور حدوثها. ومن المفيد إنشاء قنوات اتصال فعالة للأسر للتواصل مع أحيائهم المنتشرين. وعلى الرغم من أن هذه المسؤولية تقع على عاتق الأفراد النظاميين في المقام الأول، فيتعين على البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة توفير الوسائل اللازمة للاضطلاع بها. ويمكن للبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة استخدام مقاطع فيديو عن الأماكن/الثقافة/الأشخاص في مقر العمل في الدولة المضيفة لتتقيف الأفراد النظاميين وأسرتهم.
- **شبكات الدعم الاجتماعي:** يمكن أن يخلق تيسير التواصل بين أسر الأفراد المنتشرين شعوراً بالانتماء ويمكنهم من تبادل الخبرات ودعم بعضهم بعضاً.
- **دعم إعادة الاندماج بعد النشر:** قد يشمل تقديم توجيهات بشأن التأقلم، ومواجهة التحديات المحتملة، وتوفير وقت كافٍ للأسر لإعادة الاندماج مع الأفراد النظاميين.

- الاستشارة والدعم النفسي. يمكن أن يساهم توفير إمكانية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية أو الاستشارة لأفراد الأسرة في التغلب على الضغوط والتحديات الناجمة عن نشر أحد أحبائهم في بيئة بعيدة ومحفوفة بالتحديات.
- إجراء مقابلات مع الأسر في مرحلة ما قبل النشر. يمكن للبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة إجراء مقابلات مع الأفراد النظاميين وأزواجهم أو شركائهم في مرحلة ما قبل النشر للتأكد مما إذا كانت توجد أي مشكلات أسرية كبيرة، مثل إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض شديد، أو توتر العلاقات، أو الصعوبات الأخرى التي من المرجح أن تؤثر في جاهزية العضو المنتشر. ويمكن للبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة اتخاذ الإجراءات المناسبة بناءً على النتائج التي توصلوا إليها.

9 الخلاصة

بدءاً من لحظة الاختيار وحتى نهاية النشر، تمثل رحلة الأفراد النظاميين وأسرهم عملية رائعة وتحولية. ولإعادة التواصل مع الأطفال والآباء والأسرة الممتدة والأصدقاء عند العودة أهمية كبرى. ففي خضم حالة عدم اليقين والتطلع إلى المستقبل والتكيف مع البيانات الجديدة، تتسم هذه التجربة بالتفاهم المتبادل، والتطور الشخصي، والقدرة العالية على التحمل لدى الأفراد النظاميين وأسرهم على حدٍ سواء.

تضمن الجهود المشتركة بين البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة والأفراد النظاميين وأسرهم وجود أفراد نظاميين متحفزين وشريك أو زوج وأفراد أسرة أقوياء.

10 المراجع

- *Veteran and Military Mental* Alfonzo, Chris A. (2023). The deployment experience. In Christopher Warner and Carl A. Castro, eds. Springer ,*Health: A Clinical Manual* .Cham International Publishing
- Cramm, Heidi, and others (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' *Military* .mental health problems on the family during the military to civilian transition .158–148 .vol. 8, No. 2, pp ,*Behavioral Health*
- Dorrance-Hall, Elizabeth, and others (2023). Making sense of changes in military partners' post-deployment adjustment concern: Turning points, trajectories, and .11 .vol. 40, No ,*Journal of Social and Personal Relationships* .accounts
- Greene, Tayla, and others (2010). How communication with families can help and hinder service members' mental health and occupational effectiveness on .749–745 .vol. 175, No. 10, pp ,*Military Medicine* .deployment
- Kennis, Mitzzy, and Hans Te Brake (2022). Facilitating the transition home after military deployment: a systematic literature review of post-deployment adaptation .1 .vol. 13, No ,*European Journal of Psychotraumatology* .programmes
- Sheppard, Sean C., Jennifer W. Malatras and Allen C. Israel (2010). The impact of .6 .vol. 65, No ,*American Psychologist* .deployment on US military families
- *What we know about Uniformed Personnel* .(2018) Hawkins, Stacy Ann, and others Research Facilitation Laboratory, Army .2006-2017 family readiness: Evidence from Analytics Group, Office of the Deputy Under Secretary of the Army, United States
- *Armed Forces Overseas Service Guidance Booklet for Defence Forces* .Irish Defence Forces
- *Families*
- Steel Fisher, Gillian K., Alan M. Zaslavsky, and Robert J. Blendon (2008). Health-related impact of deployment extensions on spouses of active-duty army personnel .229–221 .vol. 173, No. 3, pp ,*Military Medicine*
- Wood, Valerie M., and others (2022). Adult attachment and spousal reports of conflict *Journal of* .and quality of partner interactions during a post-deployment reunion .83–72 .vol. 8, No.3, pp ,*Military, Veteran and Family Health*

- US Department of Defense (2022). What to expect: an overview of reunion and reintegration, 27 July. Available at <https://planmydeployment.militaryonesource.mil/reunion-reintegration/family-members/what-to-expect-an-overview-of-reunion-and-reintegration>
- Zolotov, Debra Mae (2023). Impact of Post-Traumatic Stress Disorder on the Quality of Familial Interactions Among Soldiers Who Were Deployed, PhD diss., Chicago: .The Chicago School of Professional Psychology