



هل يوجد أشخاص في حياتك تستطيع اللجوء إليهم عندما تحتاج إلى التحدث إلى شخص ما؟

شخص يساعدك عندما يفيض القبو أو عندما تحتاج إلى شخص يراقب الأطفال في غيابك؟

أو ربما شخص تتصل به عندما يحدث أمر رائع وترغب بمشاركته الأخبار؟

**الدعم الاجتماعي** هو الراحة البدنية والعاطفية التي تُعطى لك من قبل أسرتك أو أصدقائك أو زملائك أو آخرين. وهي أن تعرف أنك جزء من مجتمع من الأشخاص يهتمون بك ويحبونك ويقدرّونك ويفكّرون بك جيداً.

### أنواع الدعم الاجتماعي

يأتي الدعم في أشكال مختلفة. توجد أربع أنواع أساسية من الدعم الاجتماعي:

**الدعم العاطفي:** وهذا هو ما يفكر به الناس غالباً عندما يتحدثون عن الدعم الاجتماعي. فيكون الناس داعمين عاطفياً عندما يقولون لك أنهم يهتمون لأمرك. على سبيل المثال، إذا انفصلت عن الشريك أو خسرت وظيفتك، قد يتصل بك صديقك المقرب يوماً خلال الأسابيع القليلة الأولى ليطمئن على حالك ويجعلك تدرك أنه يهتم لأمرك.

**المساعدة العملية:** الأشخاص الذين يهتمون لأمرك قد يعطونك مساعدة عملية كهدايا عبارة عن مال أو طعام أو المساعدة في الطبخ أو رعاية الأطفال أو المساعدة في الانتقال من المنزل. فهذا النوع من الدعم يساعدك على إنجاز مهمات في حياتك اليومية.





## أنواع الدعم الاجتماعي

**مشاركة المعلومات:** من المفيد أن يعطي أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو حتى الخبراء معلومات حقيقية عن وضع ما. على سبيل المثال، قد يوفر صديق تزوج حديثاً معلومات عن كلفة زفافه وقد يوفر ناج من مرض السرطان معلومات عن أنواع علاجات السرطان المختلفة.

**مشاركة وجهات النظر:** قد يساعدك بعض الأشخاص من خلال تقديم وجهة نظرهم عن وضع معين أو من خلال مشاركة كيفية تعاملهم مع وضع ما. فعند مشاركة وجهات النظر قد تطوّر فهماً أفضل لوضع ما وأفضل الطرق للتعامل معه. على سبيل المثال، إذا أخبرت صديقاً عن صعوبات تواجهها مع ابنك المراهق، فقد يقدم وجهة نظر لم تفكر بها مسبقاً. وقد يساعدك ذلك على معالجة الوضع مع طفلك بشكل أفضل.

## تلبية حاجات الدعم الخاصة بك

يستطيع أن يوفر العديد من الأشخاص في حياتك الدعم الاجتماعي. ويشمل ذلك والدك أو زوجتك أو شريكك أو أطفالك أو أختك أو أفراد آخرين من الأسرة أو أصدقائك أو زملائك أو جيرانك أو مختصين في الصحة أو حتى الغرباء.

وقد يوفر مختلف الأشخاص في حياتك أنواع مختلفة من الدعم، لذلك من غير المرجح أن يتمكن شخص واحد من تقديم جميع أنواع الدعم التي تحتاجها. على سبيل المثال، قد يكون الأهل رائعين عندما يتعلق الأمر برعاية الأطفال وقد يقدم صديقك المخلص أفضل النصائح عن العلاقات.

ويأتي أفضل الدعم غالباً من أكثر الأشخاص المقربين لك في الحياة. فالدعم الذي تحصل عليه من الأشخاص المقربين لك في الحياة قد يكون مفيداً أكثر لصحتك البدنية والعاطفية من الدعم الذي تحصل عليه من أشخاص لا تعرفهم جيداً.

## ما أهمية الدعم الاجتماعي؟

تُظهر البحوث أنّ الدعم الاجتماعي يوفر فوائد مهمة على الصحة البدنية والعاطفية. فقد يكون الضغط النفسي مرتبطاً بعدد من المخاوف الصحية من مشكلات الصحة النفسية إلى مشكلات الصحة المزمنة مثل أمراض القلب والصداع النصفي (داء الشقيقة). إلى ذلك، يمكن للدعم الاجتماعي أن يحمي الناس من آثار الضغط النفسي. فعند التعامل مع وضع مجهد، لا يميل الأشخاص الذين يحصلون على الدعم الاجتماعي من الآخرين إلى الإبلاغ عن مشكلات صحية تتعلق بالضغط النفسي.



كم لديك من الدعم؟ قم بالاختبار الموجود على موقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

### مصادر موارد إضافية

- زوروا موقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) لقراءة المزيد عن مسألة رؤية الدعم الاجتماعي: من صحيفة الصحة النفسية والإدمان لبريتيش كولومبيا.
- زوروا موقع [www.bccf.ca](http://www.bccf.ca) للحصول على معلومات عن الأسر الصحية من مجلس بريتيش كولومبيا للأسر.
- زوروا موقع [www.takingcharge.csh.umn.edu](http://www.takingcharge.csh.umn.edu) للاطلاع على قسم الدعم الاجتماعي لتحمل مسؤولية صحتك وهو مشروع من جامعة مينيسوتا.
- Cohen, S., Underwood, L.G. and Gottlieb, B.H. (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. London: Oxford University Press
- Gottman, J. and DeClaire, J. (2001). *The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening your Marriage, Family, and Friendships*. New York: Three Rivers Press

يلعب الدعم الاجتماعي دوراً مهماً في مشكلات الصحة النفسية ومشكلات استخدام المواد المخدرة. على سبيل المثال، يُبلغ المصابون بالاكتئاب عن مستويات أدنى من الدعم الاجتماعي عن غيرهم. وعلى وجه الخصوص، يميل المصابون بالاكتئاب عن الإبلاغ عن أصدقاء داعمين أقل، وتواصل أقل مع الأصدقاء، رضا أقل عن أصدقائهم وأقربائهم، ورضا أقل بحياتهم الزوجية وثقة أقل بشركائهم.

فعلى الأرجح، فقدان الدعم الاجتماعي ومشاعر الوحدة تجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بمشكلات الصحة النفسية واستخدام المواد المخدرة، مثل الاكتئاب. وبهذه الطريقة، يمكن لمشكلات الصحة النفسية أو مشكلات استخدام المواد المخدرة أن تؤدي إلى مشكلات بالدعم الاجتماعي وأن تفاقم مشاعر الوحدة.

إن إعادة التواصل مع الآخرين بطرق صحية وداعمة هو أحد العناصر المهمة من إدارة مشكلات الصحة النفسية ومشكلات استخدام المواد المخدرة.



فيما يحافظ البعض على نفس المجموعة من الأصدقاء والزلاء والتواصل مع أفراد الأسرة على مدى كامل حياتهم في سن الرشد، قد يقوم البعض الآخر بتغييرات على شبكات الدعم الخاصة بهم. ونورد هنا بعض الأسباب:

- **دعم غير كافٍ:** قد ترغب بإضافة أشخاص جُدد إلى شبكة الدعم الخاصة بك إذا وجدت أنك بحاجة إلى المزيد من الأشخاص في حياتك الذين يوفرون الدعم أو إذا افتقدت إلى أشخاص في نواحي من حياتك تعتبرها مهمة. على سبيل المثال، قد يكون لديك دعم عاطفي جيد ولكن قد ترغب بالتعرف على أشخاص تشاركهم اهتمامات معينة.

- **تغيير أسلوب الحياة:** يُجري الأشخاص تغييراً على شبكة الدعم عندما يختبرون تغييرات مهمة في الحياة. نورد أدناه بعض الأمثلة عن التغييرات التي قد تتطلب تغييراً في الدعم:

- **مرحلة الأبوة:** غالباً ما يغيّر الأشخاص حياتهم الاجتماعية بشكل ملحوظ عندما يصبحون أهل. فقد يُمضون وقتاً أطول مع أهل آخرين.

- **الطلاق أو موت الشريك:** غالباً ما يتألف الأشخاص المتزوجون مع أشخاص متزوجين. فعند حصول الطلاق أو موت الشريك قد تصبح الشبكة الاجتماعية غير مناسبة لحاجات الشخص.

- **تغيير في السلوك:** الأشخاص الذين يدخنون أو يشربون الكحول أو يستخدمون المواد المخدرة بشكل مستمر، قد يتألفون مع من يفعلون نفس الشيء. فعندما يخفف الشخص أو ينقطع عن هذه الأفعال، قد يقرّر البحث عن أصدقاء جُدد لكي يساعده على المحافظة على أهدافه.

- **نشاط أو هواية جديدة:** عندما تنخرط في نشاط جديد قد تقرّر البحث عن أشخاص يشاركونك نفس الاهتمام.

- **الحاجة إلى أشخاص متقاربي التفكير:** قد ترغب بالانضمام إلى مجتمع أو مجتمعات تجد نفسك فيها، أو باتخاذ أصدقاء ممن يشاركونك نفس القيم.

- **الحاجة إلى معرفة متخصصة أو رأي خبراء:** قد ترغب بالبحث عن مساعدة إضافية عندما تختبر أمراً قد لا تكون شبكة الدعم الحالية على دراية به. فالأشخاص الذين يملكون الخبرة عبر التجربة قد يتمكنون من توفير التعاطف والدعم والتفهم بشكل أفضل. والمعرفة التي تفيدينا بأننا لسنا وحيدون قد تساعد أيضاً في التعامل مع مشاعر اللوم والخزي.

وقد يكون الدعم الرسمي مثل مجموعات التعليم أو المجموعات المهنية مفيداً عندما يحتاج الشخص إلى معلومات تقنية أو متخصصة. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى معلومات متخصصة إذا تم تشخيصك أو أحد أفراد أسرتك بمشكلة صحية.

# كيف أحسن شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بي؟

## 6. ضع خطة

استكشف ما هي أنواع الدعم التي تحتاجها وكيف ستجدها.

## 7. كن ملتحقاً

أحياناً، أفضل الطرق للحصول على الدعم الذي تحتاجه قد تكون عن طريق الانضمام إلى مجموعات الدعم. فإذا أردت الدعم لمشكلة محدّدة جداً، مثل إدارة مشكلة صحية قد يكون الانضمام إلى مجموعة دعم رسمية أفضل الخيارات. اطلع على أوراق الحقائق للحصول على المساعدة والدعم على موقع [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

## 8. كن صبوراً

إن اتخاذ أصدقاء جُدد قد يأخذ وقتاً طويلاً. فقد تضطرّ للقاء العديد من الأشخاص الجُدد لكي تتمكن من إيجاد صديق واحد. كما يتطلب بناء الحميمية وقتاً طويلاً. فقد يتطلب الأمر أشهراً عديدة لتشعر بالقرب من شخص ما وتتمكّن من التعويل على دعمه.

## 9. تفادى العلاقات السلبية

قد تشكّل العلاقات السلبية صعوبة لصحتك العاطفية. فقد تكون بعض النواحي السلبية واضحة مثل الإساءة. وفي أحيان أخرى، قد تكون غير ظاهرة مثل الاعتماد المفرط أو مسائل السيطرة. لست مسؤولاً عن تصرّف الشخص الآخر ولكن قد يؤثر ذلك في رفاهك. فقد تجد نفسك تتعامل مع هذه المشكلات بطرق غير صحية. وقد يصعب تفادي بعض العلاقات السلبية خصوصاً عندما تكون هذه العلاقات مع أفراد من الأسرة. وفي هذه الحالة، قد يكون من الأفضل تحديد عدد مرات التواصل مع هؤلاء (أو التعامل مع هذا التواصل بمساعدة من داعمين آخرين) وتفادي الاعتماد عليهم للحصول على الدعم.

## 10. اهتم بعلاقاتك

ستبني علاقات صداقة قوية على الأرجح عندما تكون أنت صديقاً جيداً أيضاً. ابقى على اتصال بشبكات الدعم الخاصة بك، وقدم الدعم للآخرين عندما يحتاجون إليه واجعلهم يعرفون أنك تقدرهم.

## 1. لا تخف من الإقدام على المجازفة الاجتماعية

إن البحث عن أشخاص جُدد وتقديم نفسك لهم قد تكون فكرة جيدة للقاء الآخرين. على سبيل المثال، قد تقرّر الذهاب إلى حفلة حتى إن كنت لا تعرف أحداً في هذا الحدث. التجمّعات غير الرسمية والمراكز المجتمعية والدورات أو النوادي الترفيهية أو التطوّع أو أماكن العمل أو الدراسة جميعها أماكن للقاء أشخاص جُدد.

## 2. احصل على المزيد من الدعم المتوافر لك

من السهل الافتراض أن الآخرين يعرفون ما تحتاج إليه ولكن ذلك في الغالب أمر غير صحيح. فقد تضطرّ إلى إطلاع الآخرين على حاجاتك. وقم بتحديد طلبك قدر الإمكان. إلى ذلك، احرص على عدم غمر موفري الدعم بالطلبات المفرطة.

## 3. اطلب المساعدة

اطلب من الأشخاص الذين يعرفونك أن يساعدوك بتوسيع شبكاتك. إذا أصبحت عازباً مؤخراً، اطلب من أصدقائك أن يعرفوك على أشخاص آخرين مثلك ومن نفس العمر. وإذا أعلنت مؤخراً عن مثليتك اطلب من أصدقائك أن يعرفوك على آخرين من نفس المجتمع.

## 4. اخلق فرص جديدة

قد تخلق فرصاً جديدة للقاء أشخاص آخرين عندما تخرج عن أنشطتك المعتادة. على سبيل المثال، قد تلتقي بأناس جُدد عندما تنضم إلى نادي أو مجموعة أو منظمة جديدة.

## 5. تخلّى عن العلاقات غير السليمة

إن الابتعاد عن أي علاقة هو أمر مؤلم بحدّ ذاته – حتى عندما عندما تكون العلاقة مسببة للضرر – ولكنها قد تكون ضرورية. على سبيل المثال، إذا كنت تحاول التوقّف عن شرب الكحول ويرغب أصدقاؤك بلقائك فقط في النوادي والحانات، قد تقرّر الابتعاد عنهم. استخدم حكمك الشخصي. فقد يكون من الممكن قضاء وقت أقلّ مع أشخاص معيّنين من دون هجر تلك الصداقة بالكامل.