

تعزيز عافية الضابط و مرونته

في بيئة عمل الشرطة

يمكن أن يكون للضغوط التي يواجهها ضباط الشرطة آثار خطيرة على الصحة والعافية بشكل عام. في أوقات التوتر وعدم اليقين، يجب على الضباط اتخاذ خطوات عملية لتحديد أولويات عافيتهم العقلية والبدنية.

■ **التواصل مع الآخرين** عبر الحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع المقربين منك. خصص وقتًا للتواصل مع الأصدقاء والعائلة للحفاظ على قوة شبكة الدعم الخاصة بك وإبقاء أفرادها على علم بإخبارك. فكر في استخدام الشبكات الاجتماعية أو أماكن المدينة للبقاء على اتصال مع مجتمعك.

■ **ممارسة الذهن** من خلال أخذ فترات راحة قصيرة لإعادة تعيين والتعرف على ما تحتاج إلى القيام به للتعامل مع عواطفك. تشمل أنشطة الذهن إيجاد الوقت لنفسك وممارسة التنفس العميق والمشاركة في الأنشطة التي تستمتع بها.

■ ممارسة الرياضة أو الذهاب للنزهة

■ استمع إلى الموسيقى

■ اقرأ كتابًا

■ خذ حمامًا أو دشًا للاسترخاء

■ قضاء بعض الوقت مع أحبائك

■ التأمل أو ممارسة اليوغا

■ كن مبدعًا من خلال الفن

■ سجل أفكارك في جريدة يومية

تجنب التعرض المفرط لأن مواكبة الأحداث أمر مهم ، لكن كثرة المعلومات قد تسحقك وتؤثر على العافية العامة في المنزل. حاول الامتناع عن مشاهدة النشرات الأخبارية في المنزل و قم تخصيص وقت لك بعيدًا عن هوم العمل.

■ **اطلب المساعدة عند الحاجة** من خلال التحدث إلى من حولك، مثل زملائك الضباط، أو موظفي القيادة، أو القيادة التنفيذية، أو القساوسة، أو العائلة، أو الطبيب النفسي، أو أي شخص يمكنك الوثوق به. ¹ تذكر أنك لست وحدك.

الضغط على الوظيفة

يتفاعل الجميع بشكل مختلف مع المواقف العصيبة. تعتمد كيفية استجابة الفرد على خلفيته وشخصيته، بالإضافة إلى المجتمع الذي يعيش فيه. قد يتفاعل المستجيبون الأوائل بقوة أكبر مع التجارب الصعبة بسبب مسؤولية الحفاظ على السلامة العامة، والتعرض التراكمي للأحداث المؤلمة، والاهتمام بأحبائهم في المنزل.

انتبه إلى صحتك العقلية

من الضروري الانتباه إلى صحتك العقلية والعاطفية. العناية بصحتك يمكن أن تساعدك على التفكير بوضوح والاستجابة للاحتياجات العاجلة في الوقت المناسب ، سواء في العمل أو في المنزل. في حين أن بعض المواقف قد تبدو ساحقة وخارجة عن السيطرة، فإن التركيز على ما يمكنك التحكم فيه سيساعدك على التقليل من التوتر.

■ **أعد التركيز على غرضك** للمساعدة في تجنب الإرهاق. يمكن تحقيق ذلك من خلال تقييم تأثير روتينك اليومي عليك، والذي يمكن أن يساعدك على استعادة طاقتك. من بين الأمور التي يجب مراعاتها ما يلي:

■ لماذا اخترت مهنة الشرطة؟

■ كيف يساهم عملي في جعل حياة الآخرين أفضل؟

■ كيف يمكنني إضافة المزيد من المعنى إلى ما أقوم به كل يوم؟

■ **اعتني بجسمك** من خلال الحفاظ على عادات صحية مثل تناول الطعام المغذي،

وشرب الماء بصفة منتظمة، وممارسة الرياضة بانتظام، والنوم بقدر كبير ، والابتعاد

عن النيكوتين ، وعدم الإفراط في تناول الكحول.

تعزيز عافية الضابط و مرونته في بيئة عمل الشرطة

إنتبه لمن حولك

موارد السلامة والعافية في الوكالة

مارس التعاطف والرحمة. إذا كنت تشعر بأنك على حافة الهاوية أو الإجهاد، فإن من حولك قد يكون كذلك. قدم الدعم للآخرين لأنهم قد يستجيبون للإجهاد بشكل مختلف عنك.

■ بعد وقوع كارثة طبيعية، أصيب 12٪ من الأفراد ذوي الدعم الاجتماعي المنخفض باضطراب ما بعد الصدمة مقارنة بـ 2.5٪ من الأفراد الذين يتصلون على الكثير من الدعم الاجتماعي.²

تحلي بالصبر لنفسك وأحبائك. يمكن أن تؤدي الضغوطات اليومية لمهنة الشرطة، إلى جانب القلق من أفراد الأسرة حول أحبائهم في الميدان، إلى توتر في المنزل. ذكّر نفسك بالتحلي بالصبر والاستماع.

■ يمكن أن يقلل التنفس المتعمد من المشاعر السلبية ، بما في ذلك العداة والشعور بالذنب والتهيج ، ويقلل من علامات الإجهاد الفسيولوجية.³

إتصل بانتظام بأفراد شبكة الدعم الخاصة بك. في بعض الأحيان ، قد تُصعب متطلبات العمل والالتزامات الشخصية البقاء على اتصال مع الزملاء والعائلة والأصدقاء.

■ في إطار عمل الشرطة، يساهم الدعم المتبادل من طرف الزملاء في تقليل الضائقة النفسية عند مواجهة الأحداث المؤلمة.⁴

مارس الامتنان والتكيز على الخير في حياتك بدلاً من المواقف السلبية الخارجة عن إرادتك.⁵

■ إن التفكير اليومي فيما تشعر بالامتنان له قد يساعدك على النوم لمدة 31 دقيقة أطول في الليلة الواحدة.⁶

17606382/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed 2

28626434/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed 3

25476966/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed 4

/http://www.mindfuljunkie.com 5

https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf 6

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة صفحة موارد السلامة والعافية التابعة للجمعية الدولية لقادة الشرطة أو الاتصال بنا على OSW@theiacp.org

تم دعم هذا المشروع بفضل المنحة رقم 001VI-BX-K-2017 التي مُنحت من قبل مكتب المساعدة القضائية. مكتب المساعدة القضائية هو عنصر من عناصر برامج مكتب العدل التابع لوزارة العدل، والذي يشمل أيضا مكتب إحصاءات العدالة، و المعهد الوطني للعدالة، و مكتب قضاء الأحداث و الجنوح الوقاية، و مكتب ضحايا الجريمة، و مكتب سمات (SMART). وجهات النظر أو الآراء الواردة في هذه الوثيقة هي آراء المؤلف ولا تمثل بالضرورة الموقف الرسمي أو سياسات وزارة العدل للولايات المتحدة الأمريكية.