جامعة الشهيد عباس لغرور – خنشلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

امتحان لمقياس الإسعافات النفسية الاولية

–ماستر 1علم نفس العيادي

الاسئلة :

قارن بين الإسعافات النفسية الأولية والاسعافات الاولية الطبية؟

يوم: 20 جانفي2026

الإجابة النموذجية

لتعريف

الإسعافات الأولية الطبية (الجسدية):2نقطة

هي الرعاية الطبية الفورية والمؤقتة التي تُقدَّم لشخص مصاب أو مريض بشكل مفاجئ (حادث، إصابة، مرض طارئ).

تهدف إلى:2 نقطة

الحفاظ على الحياة

منع تفاقم الإصابة أو حدوث مضاعفات

تخفيف الألم أو الضرر الجسدي

حتى وصول الرعاية الطبية المتخصصة (سيارة إسعاف أو طبيب).

تعتمد على إجراءات مادية بسيطة مثل إيقاف النزيف، الإنعاش القلبي الرئوي، وضعية الإفاقة، تثبيت الكسور، واستخدام أدوات أساسية (ضمادات، إلخ).

ليست علاجًا نهائيًا، بل خطوة أولى لتثبيت الوظائف الحيوية (تنفس، نبض، وعي).

الإسعافات الأولية النفسية 2نقطة

هي دعم إنساني فوري وبسيط يُقدَّم للأشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي حاد بعد حدث صادم (كارثة طبيعية، حادث مروع، عنف، فقدان مفاجئ، حرب).

تهدف إلى: 2نقطة

تقليل الضغط النفسي الأولي

تعزيز الشعور بالأمان والهدوء

مساعدة الشخص على التكيف الطبيعي

منع تفاقم الاضطرابات النفسية المبكرة (مثل اضطراب ما بعد الصدمة)

تعتمد على التواصل والدعم العاطفي: التواجد الهادئ، الاستماع النشط دون إجبار، التعاطف، الطمأنة، تقديم معلومات عن ردود الفعل الطبيعية، مساعدة عملية في تلبية احتياجات أساسية (مكان آمن، ماء، ربط بالأهل أو خدمات دعم).

ليست علاجًا نفسيًا متخصصًا أو استشارة طويلة الأمد، بل دعم مبكر يركز على "الآن" لتعزيز القوة الذاتية والأمل.
المقارنة بينهما

التركيز الرئيسي: :2نقطة
الإسعاف الطبي يعالج الجسم (إصابات جسدية مثل نزيف، توقف تنفس، كسور، حرق).
الإسعاف النفسي يعالج العقل والانفعالات (ضيق نفسي، ذعر، انهيار عاطفي، تجمد من الصدمة).

الأدوات والطريقة: :4نقطة
الطبي: تدخل مادي (ضغط على الجرح، إنعاش، ضمادات، أدوات).
النفسي: تدخل تواصلي وعاطفي (استماع، تعاطف، طمأنة، ربط بدعم اجتماعي).
الوقت والتوقيت:
الطبي: فوري جدًا (دقائق) لأن الإصابة الجسدية قد تهدد الحياة مباشرة.
النفسي: فوري إلى أيام قليلة بعد الصدمة (غالباً في الساعات أو الأيام الأولى).
مقدم: : الاسعاف2نقطة
كلاهما يمكن أن يقدمه أي شخص مدرب (لا يحتاج اختصاص طبي أو نفسي متقدم)، لكن الطبي يتطلب مهارات عملية أكثر، والنفسي يعتمد على مهارات التواصل والتعاطف.
النتيجة المرجوة:
الطبي: استقرار الوظائف الحيوية (نبض، تنفس، عدم نزيف).
النفسي: استعادة شعور نسبي بالأمان، تقليل الذعر، تعزيز التكيف الطبيعي.
العلاقة ببعضهما: :2نقطة
في الكوارث الكبيرة (زلزال، حادث جماعي، حرب) غالبًا ما يحتاج الشخص لكلا النوعين معًا: أولاً تثبيت الجسم (إيقاف نزيف، تنفس)، ثم دعم النفس (تهدئة الخوف، طمأنة).
الخلاصة
الإسعافات الأولية الطبية تنقذ الجسم من الموت الجسدي الفوري، بينما الإسعافات الأولية النفسية تنقذ العقل من "النزيف العاطفي" والانهيار في لحظة الصدمة.
كلاهما خطوة أولى مؤقتة وليست علاجًا نهائيًا، وكلاهما يتبع مبدأ "لا تؤذِ" (لا تسبب ضررًا إضافيًا).
في العالم الحديث، خاصة مع انتشار الكوارث والأزمات، يُعتبر تعلم أساسيات النوعين ضروريًا لكل شخص، لأن الحوادث غالبًا ما تجمع بين الإصابة الجسدية والنفسية في آن واحد.
الشخص الذي يجيد الاثنين يصبح قادرًا على إنقاذ حياة بشكل أكمل وأشمل.
ملاحظة: 2نقطة تنظيم الإجابة ونظافة الورقة