

أولاً: أنظر في عيني، هذا سيوضح له بأن سلوكه غير مقبول وسينتهي به الأمر بإبعاد نظره عنك.

ثانياً: ابتسم له، وهذا ما سيزعزع استقراره.

الفضول « curiosité » هو أمر طبيعي لكن اذا تعدى الحرية الشخصية للإنسان، فيجب إيقافه بكل حزم وبدون عنف.



Service de Dermatologie
CHU MUSTAPHA ALGER



كيف أتعامل مع نظرة الآخرين؟

Dr TADJINE. S/ Pr ZOBIRI.S
Psychologue clinicienne principale
Service de Dermatologie
CHU Mustapha





تعد الصدفية مرض جلدي ظاهري، لهذا يجد المريض صعوبة كبيرة في التقبل والتعامل مع نظرة الآخرين نحو مرضه.

آثار نظرة الآخرين السلبية:

صورة جسدية سلبية

انعدام الثقة بالنفس

انخفاض تقدير الذات

الانطواء والعزلة الاجتماعية

الاكتئاب والأفكار الانتحارية

« Quand on pense négativement on trouve des problèmes partout. Quand on pense positivement, on trouve des solutions à tous »

نظرة الآخرين: الاستراتيجيات الفعالة التي يجب اعتمادها

المواجهة: « Coping »

- تتطلب المواجهة تقبل المرض، والتعايش معه، واسترجاع الثقة في النفس.
- التحضير النفسي قبل المواجهة بالاعتماد على التفكير الإيجابي.
- الحفاظ على وضعية جسم تدل على ثقة بالنفس مثل: استقامة الجسد، أكتاف إلى الخلف، الابتسامة التي تدل على الانفتاح على الآخر، النظر في عيني الآخر حتى لفترات قصيرة.

الشرح، الطمأنة، صرف الانتباه، «expliquer, rassurer, distraire»

- شرح المرض بطريقة محددة، واضحة ومختصرة باستخدام المصطلح الطبي للمرض (الصدفية/ le psoriasis) وذلك قبل تلقي سؤال عن المرض.
- طمأنة الغير بأن هذا المرض غير معدي، حيث يعتبر الخوف من العدوى هو الشائع لديهم.
- الانتقال الى موضوع آخر، وذلك بتوجيه النظر الى الشخص المقابل والاهتمام بالحديث عن مواضيع خاصة به.

كن الأفضل « be your best »

يعتمد هذا على تعلم سلوكيات تساعد على تقادي الوضعيات الصعبة والمقلقة، مثلا عندما تلاحظ أن أحد ما ينظر اليك بنظرة شفقة، اشمئزاز، فيجب أن: