

## Success story

Case code: GP15.P056

كود الحالة: Gp15.po56

The family consists of (7) members, a father (M.A. 33yrs), a mother (E.SH, 27yrs), four sons (A.Sh, 8yrs), (M.Sh, 7yrs), (S.Sh, 5yrs), (Z.Sh, 1 yrs), and one daughter (A.Sh. 4yrs). The family lives at Alzaytoon area; a border area that has been through a lot of stressful events during the last wars on Gaza strip especially the war of 2014, the family has a bad economic level, the father is a masters student who irregularly works, and the mother is a college student and a housewife.

تتكون الأسرة من 7 أفراد، أب (م،أ:33) وأم (إ.ش:27) وأربعة أولاد (أ.ش:8)، (م،ش:7)، (ص.ش:5)، (ز.ش:1)، وابنة واحدة (أ،ش:4). تعيش الأسرة في منطقة الزيتون، تلك المنطقة الحدودية التي عايشت الكثير من الأحداث والمواقف الضاغطة خلال فترة الحروب السابقة على غزة. خاصة حرب 2014، مستوى دخل الأسرة سيء جداً، حيث أن الاب طالب ماجستير ويعمل بشكل متقطع، والأم طالبة جامعية وربة أسرة.

The deepest trauma this family had was when they discovered that their son (A.Sh.8yrs) had a mental and physical disability due to oxygen shortage at birth. The family didn't awake from their first trauma till they had another disabled child whose five years old now, that have increased the anxiety, stress, and psychological pressure that the family had especially the mother, and that increased her fear of having more disabled children.

And so on the traumas continues when the family's house was completely destructed during the war of 2014, which have increased the psychological pressure that the family had, in which their dreams were buried under the rubble and they have become homeless, without a safe place to shelter them.

من أشد الصدمات التي تعرضت لها الأسرة هو عند اكتشافهم أن ابنهم (أ.ش:8 سنوات)، لديه إعاقة عقلية وجسدية بسبب نقص الأكسجين أثناء الولادة.

ولم تكاد الحالة أن تفيق من صدمتها الأولى إلى أن رزقها الله بطفل آخر معاق يبلغ الان من العمر خمس سنوات، مما زاد من حالة القلق والتوتر والضغط النفسي التي انتابت الأسرة وخاصة الأم، ومما زاد لديها الخوف من انجاب أطفال آخرين من ذوي الإعاقة.

وهكذا توالى الصدمات حيث تم قصف بيت الأسرة بالكامل خلال حرب 2014، مما زاد الضغط النفسي على الأسرة حيث دفنت أحلامهم تحت الركام، وأصبحوا بلا مأوى ولا مكان امن يحتوي هذه الأسرة.

The bad economic conditions increased the pressures on the family along with the increasing costs of medication for the two disabled children and their special needs

, which have made them in a continuous financial and psychological pressure, sometimes days goes by, and the father couldn't provide the basic needs for living to his family.

The family and their uncle's family are currently living together in the mother's parents' house, while the mother's parents are in need for the house because the mother's brother is about to get married there, so the mother does not know what she could do, they have no place to shelter them anymore, so that increased the severity of the psychological pressures this family had.

- ومما زاد الضغط على الاسرة سوء الوضع الاقتصادي لدى الأسرة بالتزامن مع زيادة تكاليف علاج الاطفال المعاقين واحتياجاتهم مما جعلهم في ضغط مادي ونفسي مستمر. بحيث أنه تمر عليهم أيام لا يستطيع الاب توفير احتياجاتهم الاساسية. تعيش الاسرة الان في مع أخ الزوج وأسرته في بيت أهل الحالة والذين يحتاجون البيت حالياً لتزويج أخ الحالة فيه، وهي لا تدري ماذا سوف تفعل، فلا يوجد لهم مأوى يعيشون به. الأمر الذي زاد حدة الضغط النفسي لدى الاسرة.

Perhaps one of the most notable things about the mother (E.Sh.27yrs) is that she was always deeply sad and depressed, to the point that the sadness were drown on her face. She seemed bale and weak. But after delivering the sessions and activities and working on changing her thoughts depending on the cognitive behavioral therapy, religious gaudiness, and de-briefing, the case seemed to get better gradually, in which she managed to lose a lot of her symptoms, and based on that the case was closed.

\* لعل من أهم الملاحظات الي بدت واضحه على السيدة ( إ.ش 27 ) أنها دائما في حالة كآبة وحزن شديد، لدرجة أن الحزن ارتسم على ملامح وجهها، فقدت بدت شاحبة الوجه، ضعيفة المقاومة. ولكن بعد تنفيذ الجلسات ومن خلال الأنشطة والعمل معها على تغيير أفكارها تبعا للعلاج المعرفي السلوكي، الارشاد الديني، والتفريغ الانفعالي، بدأت الحالة تتحسن تدريجيا حيث أنها استطاعت أن تتخلص مما تعاني منه الى حد كبير. وبناء على ذلك تم اغلاق الملف .

The psychologist evaluated the case and found that she suffers from a group of symptoms represented in (anxiety, fear, difficulty in sleep, difficulty in dealing with painful experiences, difficulty in enjoying life, disorientation, limbs pain, stomach and back pain, and difficulty in accomplishing normal tasks).

قامت الاخصائية النفسية بتقييم الحالة حيث وجدت أن الحالة تعاني من مجموعة من الأعراض المتمثلة في ( القلق، الخوف، صعوبة في النوم، صعوبة في التعامل مع الخبرات الاليمية، صعوبة الاستمتاع في الحياة، التشتت، الام في الاطراف والمعدة والظهر، ضيق تنفس، كما لديها صعوبة في انجاز الأعمال الموكلة لها.

The psychologist prepared an intervention plan with the family, and assigned five sessions to deliver, one session every week at their house from 27/4/2015 to 31/5/2015 as follows:

ثم قامت الاخصائية النفسية بإعداد خطة عمل مع الاسرة وتخصيص خمس جلسات ، بواقع جلسة أسبوعيا داخل المنزل ( من تاريخ 4/27 إلى 2015/5/31 ) وذلك على النحو التالي:

The sessions started with introduction and building trust and applying a pre assessment on the case, which was the basis for dealing with her. The intervention was made through delivering various activities and techniques including (muscular and mental relaxation) throughout the sessions, along with imaginary relaxation to give the case a feeling of comfort and safety.

The psychologist delivered the dialogue with symptoms exercise to relieve the anxiety and psychological pressures and physical symptom like (headaches, limbs and back pain).

بدأت الجلسات بالتعارف وبناء الثقة واجراء التقييم القبلي للحالة، والذي بناء عليه تم التعامل معها. تم التدخل مع الحالة من خلال تنفيذ أنشطة وأساليب متعددة مثل (نشاط الاسترخاء العضلي والذهني) وذلك على مدار الجلسات، وكذلك نشاط الاسترخاء التخيلي لإشعار الحالة بالراحة والامان.  
تم تنفيذ نشاط الحوار مع الاعراض للتخلص من القلق والتوتر والضغط النفسي والاعراض الجسمية مثل ( الصداع، الام اليدين والقدمين والظهر).

And she delivered some de-briefing activities like the balloons and other entertaining activities. Also the psychologist used the religious counseling technique with the case by applying the fate and the cards exercise to reinforce her psychological resilience and to enable her for dealing with life pressures.

كما وتم تنفيذ بعض الأنشطة التفريرية مثل نشاط البالون المضغوطة. وبعض الأنشطة الترفيهية للأسرة.  
تم استخدام أسلوب الارشاد الديني مع الحالة من خلال تطبيق نشاط القضاء والقدر وكذلك نشاط البطاقات (ومضات الصمود) وذلك لتعزيز الصمود النفسي لديها، ولكي تستطيع مواجهة ضغوطات الحياة.

Cognitive behavioral technique was also used with the case to alter some of her wrongful thoughts. And the psychologist assigned the case with some homework activities like (positive talking to herself) to reinforce the case's strengths and self-confidence.

تم استخدام أسلوب العلاج المعرفي السلوكي مع الحالة من خلال تغيير بعض الافكار الخاطئة لديها.  
تم اعطاء واجبات بيتية للحالة مثل ( الحديث الايجابي مع الذات) وذلك لتعزيز نقاط القوة لدى الحالة وتعزيز ثقتها بنفسها.

The psychological intervention with the family had a positive effect on the whole family and the mother in particular, in which the mother improved psychologically; the degree of anxiety, fear, and physical symptoms were decreased, and her psychical pain was better; she was more able to sleep, and the

feeling of depression fade away, she became more focused, and she has enjoyed life more. She developed the ability to plan for her life, and her functionality was better. She became more capable of performing normal life and study tasks, the mother (E.Sh.27yrs) said: "I have a feeling that I can do everything and also study, before the sessions I didn't have the well either to study or to work".

لقد كان للتدخل النفسي مع الأسرة الأثر الإيجابي على الأسرة ككل و على الأم بشكل خاص ، حيث تحسنت حالة الام من الناحية النفسية، حيث خفت لديها درجة القلق والخوف والأعراض الجسمية المصاحبة لحالة القلق والخوف، حيث خفت ألامها الجسدية، وأصبحت أكثر قدرة على النوم، كما اختفى لديها الشعور بالإحباط وأصبحت أكثر استمتاعا بالحياة وأكثر تركيزا، وأكثر قدرة على التخطيط للأمور، كما تحسن لديها الأداء الوظيفي، فقد أصبحت أكثر قدرة على أداء أعمالها الحياتية اليومية و الدراسية، تقول الأم (إ.ش.27) حاسة حالي صرت أقدر أعمل كل شغلي وكمان أدرس، قبل الجلسات ما كان الي نفس أشغل ولا أدرس".

She also became capable of dealing with her family members, especially her children, with whom the mother became more optimistic and happy, she said: "they play with each other and with their cousins now, even I have shared playing and laughing with them".

كما أصبح لديها قدرة على التعامل مع أفراد أسرتها، خاصة أطفالها، فقد أصبحت الأسرة أكثر سعادة وتفاؤل، تقول الام: "صاروا يلعبوا مع بعض ومع أولاد عمهم، حتى أنا صرت أشاركهم ألعابهم وبنضحك مع بعض".

The case managed to do the homework exercises like; positive talking, relaxing, and breathing, also the family and the mother in particular became more resilient and able to adapt with Gaza life difficulties.

The case was followed up through the phone, and the psychologist visited them in person during distributing the children's gifts to chick up on, and they have agreed to contact each other if anything or any emergency came by.

كما أن الحالة استطاعت القيام بالأنشطة البيتية كالحديث الإيجابي مع الذات والاسترخاء وتمارين التنفس. كذلك أصبحت الأسرة وخاصة الام أكثر صمودا وقدرة على التكيف مع صعوبات الحياة في غزة . أيضا تمت متابعه الحالة عن طريق الهاتف كما قمت بزيارتهم شخصا اثناء توزيع هدايا الاطفال للاطمئنان علي حالتهم ومتابعتهم وتم الاتفاق على التواصل في حال ظهور أي طارئ او ان احتاج الامر.