

## ؟ كيف تحتوي شخصاً تعرض للتنمر أو الابتزاز أو المضايقة الرقمية؟

### الاحتواء والدعم – ما الذي يحدث فرقاً حقيقياً؟

الدعم الفعال يبدأ بالتصديق. مجرد قول "نحن نصدقك" يقلل من الأذى النفسي فوراً. الاحتواء لا يعني اتخاذ قرارات بدل الضحية، بل مرافقتها وتمكينها من الاختيار. التركيز يجب أن يكون على السلامة أولاً، ثم العدالة، ثم التعافي. أي ضغط للتبلیغ أو المواجهة دون استعداد نفسي قد يعيد إنتاج العنف.

الاحتواء يبدأ بالاستماع والتواجد العاطفي. من المهم أن يشعر الشخص بأنه ليس وحيداً، وأن هناك من يقف إلى جانبه دون أحكام أو لوم. الاستماع بهدوء، دون مقاطعة أو تقليل من المشاعر، يبعث برسالة أساسية مفادها: أنا معك، وما حدث ليس خطأك.

بعد ذلك، من الضروري التحقق من الحالة النفسية. مراقبة علامات التوتر، القلق، أو الانعزال تساعد على تقدير حجم الأذى.

أحياناً يكون توفير مساحة آمنة أو طلب استراحة خطوة أساسية قبل التفكير بأي إجراء. في هذه المرحلة، يكون التركيز على التخفيف الفوري للأذى النفسي أهم من أي خطوات تقنية أو قانونية.

إزالة شعور اللوم عنصر محوري في الاحتواء. يجب التذكير باستمرار بأن المسؤولية تقع على المعتدي، لا على الضحية. رسائل بسيطة مثل: أنت/أنت ضحية ولست مذنباً، ومن حقك طلب المساعدة، تحدث فرقاً كبيراً في استعادة الإحساس بالقيمة والكرامة.

بعد الاستقرار النفسي النسبي، يمكن الانتقال لوضع خطة عملية واضحة وبسيطة. تبدأ هذه الخطة بتوثيق الأدلة مثل صور الشاشة، الروابط، والتاريخ، ثم حماية الحسابات عبر تغيير كلمات المرور وتفعيل التحقق الثنائي وفحص الأجهزة. يلي ذلك الإبلاغ عن الانتهاك للمنصات المعنية، وطلب دعم قانوني أو نفسي عند الحاجة، حسب رغبة الشخص واستعداده.

الدعم النفسي لا ينتهي بعد اتخاذ الإجراءات. المتابعة والتواصل المستمر ضروريان، خاصة إذا ظهرت مؤشرات اكتئاب أو فرق شديد. اقتراح جلسات دعم نفسي، أو الاتفاق على خطة تواصل آمنة مع شخص موثوق، يعزز الإحساس بالأمان.

تعزيز الثقة والتمكين خطوة أساسية في رحلة التعافي. التذكير بالحقوق الرقمية، وتقديم نصائح بسيطة للسلامة دون ضغط، يساعد الشخص على استعادة السيطرة. الاحتفاء بالخطوات الصغيرة، مهما بدت بسيطة، يمنح شعوراً بالقوة والتقدير.

أخيراً، تلعب البيئة المحيطة دوراً مهماً. إشراك أشخاص موثوقين، إذا رغب المتضرر بذلك، يخفف العزلة. كما أن التوعية المجتمعية حول التنمّر والابتزاز تساهُم في كسر الصمت، إزالة وصمة العار، وتشجيع الآخرين على طلب الدعم دون خوف.