

خبر صحفي

جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية تنظم يوم تفريري للنساء في بيتا



2021/07/12

بالتعاون مع برنامج مناهضة العنف في جمعية المرأة العاملة الفلسطينية للتنمية في نابلس، وجمعية نساء بيتا التنموية، نظمت عضوات مجلس ظل بيتا يوم تفريري للنساء بجمعية نساء بيتا التنموية في بلدة بيتا، بالسادس من تموز الحالي، بهدف تقديم الرعاية الذاتية لتقليل الضغوطات التي تمر بها النساء نتيجة الأحداث التي تمر بها بلدة بيتا. بمشاركة 54 امرأة، نظمت عضوات مجلس ظل بيتا مجموعة من الفعاليات التفريرية والترفيهية مع النساء، ضمن مجموعات عمل قام بها طاقم متخصص من المرشحات والمتطوعات. تحدثن النساء عن تجاربهن الصادمة التي أثرت عليهن في المستوى العقلي والجسدي والعاطفي، ثم تم تزويدهن باستراتيجيات ساهمت في التخفيف من حدة الأعراض التي نتجت عن التجربة الصادمة والأحداث الأليمة، بالإضافة لتزويدهن باستراتيجيات لإدارة المواقف الصعبة وإدارة الإجهاد

العاطفي، للوصول إلى التكيف والسيطرة على الأعراض الناجمة عن الحدث الصعب ومساعدتهن في التعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة، للمساهمة في تغيير إيجابي في حياتهن .

وفي نهاية اللقاء، عبرت المشاركات عن مدى الراحة النفسية التي شعرن بها من خلال المشاركة بالفعالية والأنشطة وأكدن عن مدى احتياجهن لمثل هذه اللقاءات، كما عبرن عن التغيير الإيجابي الذي حصل معها في زيادة دافعيتها لحياة أفضل.