



العنوان:	العلاج النفسي للمتضررين من الكوارث
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	اليحيا، فهد سعود
المجلد/العدد:	مج 26, ع 293
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2006
الشهر:	نوفمبر / شوال
الصفحات:	62 - 65
رقم MD:	487687
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	علم النفس السلوكي، الصحة النفسية، الامراض النفسية، العلاج النفسي، الكوارث الطبيعية، الكوارث البشرية، الظواهر السلوكية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/487687

العلاج النفسي للمتضررين من الكوارث

د. فهد سعود البحيا*



تصنف الكوارث إلى نوعين..

الكوارث الطبيعية مثل

الزلازل والبراكين وغيرها..

والكوارث البشرية سواء أكانت

غير مقصودة مثل كوارث

التكنولوجيا... أو كوارث

مقصودة مثل القتل الجماعي

والاختطاف... وتختلف

الأثار الناتجة عن الكوارث

بنوعها على الناس من ناحية

(شدة ونوعية الانفعالات)

و(الأعراض النفسية) و (العملية

الاجتماعية التي يمرون بها).

ورود الأفعال النفسية (على مستوى السلوك أو المشاعر أو القدرات الذهنية، مجتمعة أو متفرقة) تختلف من شخص لآخر بناء على الاستعداد الذهني، والمواقف العقلية، والقدرات الشخصية وطبيعة الحادثة، ونوعية الضرر والفقدان. وعلى كل حال ينظر الناس إجمالاً إلى الكوارث الطبيعية (براكين أو فيضانات) على أنها نتيجة مباشرة لأمر الله عقاباً كانت أو ابتلاء وبالرغم من الإيمان بالقضاء والقدر في الكوارث البشرية في المجتمعات المتدينة إلا أن الناس لا بد وأن يوجهوا اللوم، وتهم التقصير، ومشاعر الغضب، تجاه من يرونهم مسؤولين مباشرة عن الكارثة أو عن اتساع أبعادها. والكوارث الطبيعية مثل البراكين والعواصف والأعاصير المدمرة والفيضانات كثيراً ما تقدم علامات مبكرة ما يساعد على المبادرة في مواجهتها والاستعداد لها. أما الكوارث البشرية فتحدث عادة بشكل مفاجئ والكوارث ذات الصلة بالحروب لا تحدث في العادة فجأة، إذ يسبقها تحضير عسكري، وتصعيد سياسي، ولكن يحدث أحياناً أن تكون مفاجئة بحيث لا تتوقع الحكومة أو الناس عملاً عسكرياً مثل ما حدث من الغزو العراقي للكويت. وتشبه الآثار النفسية للأزمات بالآثار الذي يتركه إلقاء حجر في بركة ساكنة. لأن آثار الأزمة لا تصيب أولئك الذين هم مركز الأزمة فحسب بل تصل إلى أناس بعيدين عن المركز. وهناك كثير من ردود الأفعال التي تصيب المتضررين من أزمة ما. ومعظم هذه الأعراض تعود إلى أن المتضررين يعيشون المحنة التي مروا بها مرات أخرى (بالأحلام، أو باستعادة الصور (الفاش باك) أو بالكوابيس) مصحوبة بقدر كبير من القلق والهلع وهناك أيضاً أعراض أخرى مثل فقدان الشهية للطعام، واضطراب النوم، وضعف القدرة على التركيز، وتخدر المشاعر والأعراض الجسدية. وفيما يلي سرد لهذه الآثار:

١ - المحزونون: ونعني بهم أقارب الضحايا، يعانون من فقدان الأحبة، ومن قلق وتوتر في ترقب الأنباء بداية. وقد تكون هناك مصاعب مالية إذا كان الفقيد هو العائل الرئيسي، وتمر خبراتهم





وها لا بد من التأكيد على أن النفس البشرية بالغة التعقيد والتركيب. والتفاعلات النفسية التي تعتلج داخلنا تتعد عن المنطق. خصوصاً في الوقت الذي نمر به بتلك الانفعالات. ربما بعد حين، وعندما ينظر المرء عن بعد إلى ما حدث يستطيع أن يحكم بموضوعية أكثر وعقلانية أكثر على ما حدث.

يحدث أحياناً أن يغضب المرء بشدة، أو يفعل بشكل كبير في موقف ما ولكنه فيما بعد، ربما بساعات أو أيام، يراجع نفسه فيجد أن انفعاله كان أكثر مما يجب. وقد يلوم نفسه أو يسخر منها لأن انفعاله كان بذلك الشكل.

في حالة الناجين من كارثة ما، الأمر شبيه بهذا، ولكنه يأخذ بعداً آخر،

فالحادثة تظل أمام عدد منهم حية ماثلة في أعينهم وآخرون يعيشونها مرات أخرى على مستوى الخيال والمشاعر، ومن ثم من الصعوبة إعمال التفكير العقلاني بالمسائل المتعلقة بمشاعرهم بعد الكارثة.

وقبل أن نناقش الشعور بالذنب من المهم الإشارة إلى الذكريات والمشاعر الدفينة والمكبوتة إذ لا أحد يستطيع أن يتذكر كل الوقائع التي مرت في حياته بلحوا ومرها. فجزء كبير منها مدفون في أعماق اللاوعي. وهذه الذكريات قد تصل إلى حدود الوعي بشكل مبهم فتثير مشاعر مؤلمة وأفكاراً لا يدرك المرء كنهها... فنحن نمر في صغرنا بمشاعر غضب و عنف وقسوة تجاه الناس، سواء من نحب أو من لا نحب، وهذه المشاعر والأفكار المرتبطة بها تدفن في اللاوعي أيضاً.. المرء قد ينسى الخبرة أو الواقعة، ولكن المشاعر المرتبطة بها تظل قريبة يمكن أن يشعلها أي شئ دون أن يعي المرء، ارتباطها بالحدث المعين.

ولعل نموذج «جبل الثلج» أفضل مثال لتقريب هذا المفهوم سيساعدنا على تفهم كثير من ردود الفعل النفسية للكوارث وليس الشعور بالذنب فحسب.

جبل الثلج الطافي على سطح البحر كما نعلم يبرز جزء منه فوق السطح، بينما الجزء الأكبر هو ذلك الذي تغمره المياه. وكل امرئ يشبه في نفسه جبل ثلج: الجزء الظاهر يمثل الجزء الواعي من النفس الذي يحكمه العقل والمنطق والذي يقدمنا للناس، ويقدمنا لأنفسنا فنضع تصورنا الخاص عن أنفسنا والجزء الأعلى من القسم المغمور بالماء يمثل «ما دون الوعي» والآن لنحاول تلمس هذا القسم المغمور بالمياه بدءاً من أوله إلى آخره. بعد الوعي مباشرة توجد الخبرات التي في متناول اليد تذكرها واستعادتها عندما نريد، مثل أسماننا وأرقام هواتفنا وعناويننا وغيرها. وهي ليست ماثلة في الذهن، ولكن الحصول عليها يتم بسرعة ويسر.

وأما المعلومات الأخرى مثل ما فعلنا أمس؟ وماذا حدث منذ أيام؟ تكون في مستوى أعمق من «مادون الوعي» ولكن يمكن استعادة هذه المعلومات ببعض الجهد، وعلى مستوى أعمق

النفسية بالمرحل المعروفة لما يسمى ب «ابتئاس الفقد» وتتكون من:

أ - مرحلة الصدمة والذهول.

ب - مرحلة الإنكار.

ج - النواح والحزن.

د - قبول الواقع والتكيف.

وهناك أشكال غير اعتيادية مثل «ابتئاس الفقد اللاقياسي» و «الطويل» وهنا تطول مرحلة الحزن وقد تؤدي إلى اكتئاب وكذلك قد تؤدي إلى غضب تجاه المسؤولين أو فرقة الإنقاذ أو الناجين. وقد تكون هناك مظاهر سلوكية متمثلة في العدوان أو العنف أو إيذاء الذات.

٢ - الناجون: يمر قسم كبير من الناجين من الأزمة بفترات عصيبة ويعانون من أعراض نفسية شديدة وبادئ ذي بدء عادة ما يكونون مشغولي الذهن بما حدث ولذا تكون الآثار النفسية عادة كما يلي:

أ - انشغال الذهن بما حدث.

ب - يؤدي ذلك إلى التخلي عن النشاطات والاهتمامات المعهودة.

ج - خدر (أو شلل) المشاعر ولا يكون هناك إلا البكاء والنحيب.

د - اضطراب النوم الذي قد يستمر فترة طويلة. هـ - الغضب الذي قد يترجم أحياناً إلى سلوكيات عنف وعدوان.

ز - فقدان الرجاء والإحساس بانعدام الثقة بالنفس.

ح - الإحساس بالذنب.





الكارثة (عند مواجهته) أو عند البحث بين الأنقاض وما شابه ذلك. ويعني هذا أنها قد تظهر في بداية عملية الإنقاذ أو أثنائها حتى نهايتها وأيضاً بعدها، وهذه الأعراض هي:

- أ - أعراض جسدية
- ازدياد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- ضيق التنفس.
- الغثيان والقيء والإسهال.
- التعرق الشديد وبرودة الأطراف أو سخونتها.
- ارتعاش اليدين والشفيتين والعينين.
- الصداع.
- الشعور بالضعف والخدر وثقل الذراعين والساقين.
- آلام في أسفل الظهر.

- آلم في الصدر (لابد من الكشف الطبي في هذه الحالة).
- الدوخة والإغماء.
- تغير في الشهية.
- ب - أعراض في الوظائف المعرفية: وهذه الأعراض تلي عادة الأعراض الجسدية.
- مشاكل في القدرة على التذكر.
- صعوبة في تسمية الأشياء: مثلاً عندما يطلب أن يعطى آلة معينة.
- صعوبة في إجراء عمليات حسابية بسيطة: مثلاً في عد الجثث.
- صعوبة في استخدام المنطق واتخاذ القرار.
- اضطراب التركيز.
- ج - أعراض انفعالية
- الشعور بالبطولة وعدم التأثر.
- الابتهاج والعرفان للبقاء على قيد الحياة.
- الغضب تجاه الزملاء أوجال الإعلام.
- التوتر والتهيج وسرعة الانفعال.
- الحزن ونقلب المزاج.
- اضطراب النوم وأحلام معاودة عن الكارثة أو أي أحلام مزعة وكوابيس.
- الشعور بالذنب من عدم فعل ما يجب.
- الإحباط.
- خدر المشاعر.
- القلق الشديد تجاه النفس والآخرين.
- د - أعراض سلوكية
- صعوبات في الاتصال اللفظي أو الكتابي.

لأولئك الذين ماتوا. وفي أعقاب الحرب العالمية الأولى بدأت دراسة موسعة لاضطرابات نفسية، وانفعالية، وأعراض جسدية، تصيب المحاربين، وسميت الحالة ذلك الحين «صدمة القذائف» إذ ظن الباحثون أن الانفجار الشديد يحدث نوعاً من ارتجاج الدماغ يؤدي إلى تلك الأعراض. ثم اتضح أنها حالة وظيفية (وليس عضوية، أي نفسية بحتة وليس عصبية) وظهرت تسميات أخرى مثل «إنهاك الحرب» و«عصاب الحرب» ولكن، وبعد الحرب العالمية الثانية، توفر كم كبير من الدراسات أدى إلى تبيان أن تلك العوارض المرضية ليست قصراً على المجال العسكري، وأنها قد تحدث لأفراد أو مجموعة من الناس عقب تعرضهم لحدث خطير ومفاجئ.

الأعراض

- ١ - التعرض لأزمة (أو كارثة) حادة، خارج نطاق الخبرة الحياتية، وتؤدي لمعاناة أي شخص تقريباً. وتشمل الاستجابة له الخوف، الشديد، والشعور بفقدان العون، والعجز.
 - ٢ - معاشة دائمة للحدث بعد انتهائه ويتمثل ذلك بالكوابيس المتكررة والصور الذهنية (فلاش باك)، وانفعال شديد، أو أعراض جسدية عند التعرض لرموز ذات علاقة دلالية بالحدث.
 - ٣ - التجنب الدائم لما له صلة بالحدث.
 - ٤ - مظاهر التوتر العصبي مثل: اضطراب النوم، واستجابات الفزعة، وفرط الحذر والاحتراس.
 - ٥ - اضطراب الوظائف الاجتماعية.
- وإذا كانت هذه هي حال المتضررين من الأزمة فإماذا عن المشاركين فيها من فرق الإنقاذ بأنواعها والمتطوعين وغيرهم؟ هناك رأي عام مغلوط عن أن رجال الإنقاذ - والأطباء والعاملين في مجال الصحة النفسية من أولئك الذين يعملون في مجال الكوارث والأزمات - أكثر صلابة وتحملاً وقوة بالمقارنة بالآخرين والمتضررين. غير أن هذا الرأي غير صحيح فهم بادئ ذي بدء مجرد بشر. وكونهم يعملون في مجال التدخل في كارثة ما يمثل ضغطاً نفسياً عليهم «وصدمة» عند قسم منهم وقد تحدث لهم أعراض في المرحلة الأولى من

توجد الذكريات والخبرات في تخوم «اللاوعي» منها خبرات ظننا أننا نسيناها ولكن ورود اسم، أو رؤية صورة، أو أسمع صوت، أو شم رائحة من شأنه أن يستحضر الذكريات. وعلى مستوى أعمق توجد الخبرات الدقيقة التي نظن أننا نسيناها أو أنها انتهت. وكلما زاد ألم هذه الذكريات زاد عمقها وانغمارها في مياه اللاوعي. وهذه الذكريات قد تكون متعلقة بأي شئ في الماضي: المشاكل في الطفولة، القيم عن النفس، ماذا يعني أن تكون رجلاً أو امرأة أو طفلاً، أو زوجاً، أو زوجة. وعلى مستوى أبعد عمقاً هناك الذكريات عما فعلناه أو لم نفعله، أو شيء حدث لنا ونشعر منه بالخوف أو الحياء. وهذه الخبرات وغيرها من الخبرات المزعجة والمؤلمة والباعثة على الاضطراب لا نتذكرها عادة، ونتمنى ألا نتذكرها. وهكذا نحن جبال تلج تتحرك في محيط الحياة. إذا حدث لأحد هذه الجبال أن أصيب بضربة قوية وتهشم، فإن أجزاءه ستختلط ببعضها. والكوارث والنكبات من أصعب الأمور التي تحدث لنا وتهدهد «جبالنا الثلجية» ويختلف أثر الصدمة من شخص إلى آخر فقد تكون مجرد ضربة، أو شرخ في الجبل، أو تصدع، أو تهشم. والشعور بالذنب عند قسم الناجين من الكوارث أمر مثبت وحقيقة واقعة لقد كان المرء في الكارثة في مواجهة الموت، وقريباً منه بدرجة كبيرة وفرص موته تكاد تكون مساوية



- د - الاستعانة بالمرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين لتهدئة وطمأنة الناس مباشرة في الموقع وعبر وسائل الإعلام.
- هـ - وضع خط أو خطوط هاتف لتقديم النصح والإرشاد والدعم المعنوي والمساندة النفسية.
- ط - وخطة تضع في حساباتها العامل النفسي لا بد وأن تستعين بفريق نفسي متخصص يمثل مركزاً للمساعدة النفسية والتدخل الطبي النفسي في مرحلة الإعداد اللازم وأثناء حدوثها.
- و أثناء الأزمات يعد التدخل النفسي امتداداً لأعمال التهيئة . ولكنه يأخذ بعداً أكثر فاعلية فعلى الفريق المعني بهذا الأمر ملاحظة المتضررين، وملاحظة ذويهم وتقديم العون النفسي للمشاركين في مواجهة الأزمة.
- أ - بالنسبة للمتضررين:
- تقديم المساعدة المعنوية والدعم النفسي.
- احتواء الانفعالات الشديدة مثل الحزن والغضب أو الفرح.
- تحديد من هم بحاجة إلى التدخل النفسي الآني ومن يحتاج منهم إلى متابعة ومن هو بحاجة إلى التحويل لمراكز متخصصة.
- ملاحظة المصابين الذين نقلوا إلى المستشفيات ومراكز العلاج.
- ب - بالنسبة للأقارب والناس حول الموقع
- الصدق (أو على الأقل تحاشي الكذب) في تقديم المعلومات.
- الاهتمام بالخدمات المقدمة هاتفياً.
- تقديم الدعم النفسي والإرشاد إما بشكل فردي أو على شكل مجموعات.
- تحديد من يحتاجون إلى تدخل نفسي متخصص وتحويله إلى العيادة أو المستشفى.
- ج - بالنسبة للعاملين في فرق إدارة الأزمة
- تقديم الدعم المعنوي والنفسي.
- تحديد من يحتاج منهم إلى عناية خاصة وتقديمه له.
- تشكيل مجاميع يديرها اختصاصي نفسي أو مرشد نفسي.
- وعندما تنتهي الكارثة وتزول تبعاتها المباشرة، يتولد عند الكثيرين شعور مغلوب بالأشياء بعد ذلك. وفي الواقع أن الكارثة تظل حية في أذهان المتضررين أقارب الضحايا والشهود والسكان القريبين من الموقع والعاملين في مواجهتها. ومن هناك تكون المتابعة في غاية الأهمية. ولا تعني متابعة من تم تحديد حالاتهم فقط، ولكنها تعني متابعة المتضررين للكشف عن آثار ما بعد الكارثة
- استخدام الإعلام في التوعية، ودعوة المتضررين للمراكز المنشأة لهذا الخصوص.
- استخدام التلفون للاتصال بالمتضررين ودعوتهم لمراجعة المركز.
- الزيارات المنزلية من قبل المعنيين بالأزمة للمتضررين.
- توزيع نشرات المساعدة الذاتية على أن تحمل في الوصول إلى المتضررين مثل مراكز الرعاية الأولية، المستشفيات، الشرطة إلخ.
- استعمال خدمة الهاتف لتقديم المشورة والإرشاد والدعم النفسي.
- تحويل المحتاجين إلى رعاية نفسية إلى المراكز والمستشفيات المتخصصة.

■ مستشفى القوات المسلحة - الرياض

- كثرة الحركة.
- نقص الكفاءة والجودة في الأعمال.
- نوبات من الغضب وازدياد المشاحنات.
- عدم القدرة على الراحة والاسترخاء.
- نوبات بكاء.
- ازدياد التدخين وتعاطي الكحول.
- العزلة والانعطاف.
- وفي عصرنا الراهن يلعب الإعلام بوسائله المختلفة دوراً كبيراً ويجب الاستفادة منه لتهيئة الناس للأزمة المتوقعة:
- أ - دعوة الناس لعدم الهلع والتخلي برباطة الجاش. والتوضيح لهم أن الهلع قد يتعارض مع خطط مواجهة الأزمة، بل وقد يكون له ضحايا عند التدافع والتزاحم.
- ب - إيضاح ما يعينهم من خطط المواجهة مثل أماكن التجمع والوسائل التي ستستخدم للإنقاذ.
- ج - الأزمات تبين أفضل مالدى الناس (كما قد تبين عند البعض أسوأ ما فيهم) ولذا تكون الدعوة للمتطوعين للمشاركة في التوعية وفي عملية مواجهة الأزمة. وهذه خطوة مهمة ليس في مساعدة فرق إدارة الأزمة فحسب، ولكن أيضاً لأنها ترى الناس أن أناساً مثلهم (غير معنيين رسمياً) أخذوا دوراً في المواجهة.

