الكارثة الجماعية والصدمة النفسية

Mass Disaster and Trauma

تحدث الكوارث عادة وتؤثر على الأفراد وعلى مجتمعاتهم. يمكن أن تكون من صنع الإنسان، سببها عمل مقصود، كما هو الأمر في الإرهاب، الالإضطرابات الأهلية حالات الحرب، أو تسبب بها الناس نتيجة حادث مؤسف أو إهمال مثل حوادث العمل أو حرائق الأبنية. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تنشأ الكوارث عن الطبيعة، بما في ذلك الزلازل، الفيضانات، حرائق الغابات، الأعاصير والزوابع.

غالباً ما يتأثر كثير من الناس بها ويشاركون بعضهم البعض بتجربة الصدمة النفسية وصدمة الخسارة. يمكن أن تنشأ الكثير من الخسائر بعد الكارثة، بما في ذلك فقدان أشخاص أعزاء، زملاء العمل، الجيران، الحيوانات الأليفة، خسارة المساكن، مواقع العمل، المدارس، أماكن العبادة، الممتلكات، والمجتمعات. يمكن للباقين على قيد الحياة أيضاً أن يفقدوا نظام طريقة حياتهم أو عملهم، ذهابهم إلى المدرسة، وأن يكونوا مع الآخرين. كما يمكن لبعضهم أن يفقدوا أملهم بالمستقبل.

تستمر بعض الكوارث مثل الإرهاب لفترة طويلة. يمكن لذلك أن يخلق حالة من عدم الأمان والتعرض للخطر أو التهديد بالخطر، الذي يجعل الأمر أكثر صعوبة للناس في تسيير أمور حياتهم.

من الطبيعي، بعد الكارثة، الإحساس بعدة ردود فعل من الكرب النفسي التي يمكن أن تستمر لمدة لا بأس بها من الوقت. وبعد الصدمة النفسية من الخسارة المفاجئة التي تسببها الكارثة، من الطبيعي للحزن والحداد أن يكون غير متساوٍ، تتغير شدة الإحساس به، ويستمر لمدة من الزمان. تعتبر جميع الكوارث في العالم إختباراً للسلامة والأمن والقدرة على التنبؤ، ويصبح معها الإحساس بعدم الإطمئنان جزء من الحياة اليومية.

ماذا يمكنني أن أتوقع بعد وقوع الكارثة؟

يشعر الطفل، المراهق، الشاب والكبار من الناس الباقين على قيد الحياة ببعض ردود الفعل الطبيعية من الكرب النفسي بدرجات متفاوتة. يمكن أن تبقى هذه الأحاسيس لأشهر طويلة بعد إنتهاء الكارثة، وأحياناً لفترات أطول. تتضمن ردود فعل الكرب النفسي:

- ردود فعل (أحاسيس) عاطفية: إحساس بالصدمة، عدم التصديق، القلق، الخوف، الحزن، الغضب، الكره، الذنب، الخجل، العجز، الغدر، الإكتئاب، التخدير العاطفي (صعوبة التعبير عن الأحاسيس، بما في ذلك الحب والعاطفة، أو الإهتمام بمسرات النشاطات اليومية)
- ردود فعل (عقلية) فكرية: إرتباك، ضياع، عدم المقدرة على إتخاذ القرارات الحاسمة، القلق، قصور القدرة على الإنتباه، صعوبة التركيز، فقدان الذاكرة، ذكريات غير مرغوب بها، تكرار التخيلات، لوم النفس
- ردود فعل جسمية: الضغط، التعب، التوتر، صعوبة النوم، الكوابيس، الرعب بسهولة، إرتفاع ضربات القلب، الغثيان، أوجاع وآلام، تدهور الأحوال الصحية، تغير الشهية، تغير الرغبة الجنسية
- ردود فعل مع الأشخاص الآخرين: الحاجة لهم، الإعتماد عليهم؛ عدم الثقة؛ الغضب السريع؛ تضارب المصالح؛ الإنسحاب؛ العزلة؛ الإحساس بالرفض أو التخلي؛ البعد الشخصي؛ الحكم على الغير؛ أو حب السيطرة في الصداقة، الزواج، الأسرة، أو العلاقات الأخرى
- ردود فعل (معنوية) روحانية: التساؤل لماذا، لماذا أنا، أين كان الله، الشعور بأن الحياة لا تستحق الحياة، فقدان الأمل

ما هي العوامل التي تزيد من إستمرارية الشعور بالضعف؟

أثناء أو في أعقاب الكوارث الهائلة، يتعرض الكثيرين من الباقين على قيد الحياة مباشرة أو يشاهدوا أشياء يمكن أن تجعلهم ضعفاء بشكل خاص في التعرض لردود فعل الكرب النفسي الشديد.

إن الكرب النفسي الناتج عن الكارثة يمكن أن يعيد إلى الأذهان الذكريات أو حالات الصدمة النفسية المسبقة، بالإضافة إلى إحتمال تضخيم المشاكل السابقة: الإجتماعية، الإقتصادية، الروحية، النفسية، أو الطبية. بينما يمكن أن

- خسارة الأسرة، الجيران، أو المجتمع
- خطر تهدد الحياة أو الأذى الجسدي (خاصة عند الأطفال)
- التعرض لموت شنيع، جراح جسدية، أو للجثث
- التخريب البيئي أو العنف الإنساني الشديد
- خسارة المسكن أو ممتلكات قيمة
- خسارة الإتصالات أو الدعم من أشخاص مهمين في حياة الإنسان
- الإحتياجات العاطفية القوية
- التعب الشديد، التعرض للعوامل الجوية، الجوع، الحرمان من النوم
- التعرض للخطر فترة طويلة، الخسارة، الضغط الجسمي أوالنفسي
- التعرض للتلوث بالمواد السامة (مثل الغاز، الأبخرة، الكيماويات، المواد المشعة، أو العناصر البيولوجية)

دلت الدراسات على أن بعض الأشخاص أكثر ضعفاً بتعرضهم لردود فعل الضغط النفسي الشديد وإستمرارية الصعوبات، بما في ذلك اؤلئك الذين تعرضوا مسبقاً في حياتهم لـ:

- تجارب صدمات نفسية أخرى (مثل الحوادث الشديدة، الإيذاء الجسدي أو النفسي، الإعتداء، المعارك، الهجرة وتجارب اللاجئين، وأعمال الإنقاذ)
- أمراض طبية مزمنة أو مشاكل نفسية
- فقر مزمن، تشرد، بطالة، أو التفرقة العنصرية
- ضغوط نفسية رئيسية حديثة في الحياة اليومية أو ضغوط عاطفية (مثل الطلاق أو خسارة مصدر الرزق)

ماذا يستطيع الباقون على قيد الحياة عمله للتخفيف من ضعفهم تجاه ردود الفعل العاطفية الجدية والحصول على أفضل شفاء من كرب الكارثة؟ تدل ملاحظات أخصائيي الصحة النفسية الذين ساعدوا الباقين على قيد الحياة عند حدوث الكوارث على أن الخطوات التالية تساعد على التخفيف من أعراض الكرب النفسي وتساعد على التأقلم على مع الأوضاع بعد الكارثة:

- الحماية: إيجاد المكان الآمن الذي يقدم الملجأ، الطعام والماء، النظافة، الخصوصية الفردية، والفرص في الجلوس بهدوء، الإسترخاء، والنوم، ولو لفترة قصيرة
- التوجيه: بدء العمل على الأسبقيات الشخصية والأسرية المباشرة لمساعدتك أنت وأحبائك على الحفاظ أو إستعادة الإحساس بالأمل، الهدف، والثقة بالنفس
- الإتصال: حافظ على أو أرجع إقامة الإتصالات بين أفراد الأسرة، الزملاء والإستشاريين للتحدث عن تجارب الكارثة. يمكن أن يرغب الباقون على قيد الحياة بالحصول على الفرص "ليقصوا قصصهم" إلى الآخرين الذين يبدون رغبة وإهتماماً، وعندما يكونوا قادرين، الإستماع إلى الآخرين وهم يقصون قصصهم، لكي يخففوا من الكرب النفسي شيئاً فشيئاً مع محاولة إيجاد القصد من وراء ذلك
- الإختيار: حدد الموارد الرئيسية مثل وكالة إدارة الطوارئ الإتحادية Federal Emergency Management Agency (FEMA)، الصليب الأحمر Red Cross، جيش الإنقاذ Salvation Army والدوائر المحلية ودوائر الولاية للتنظيف، الصحة، الإسكان، والمساعدة الطارئة الأساسية. حدد المساعدات التي يمكن الحصول عليها من الجهات الثقافية المحلية أو الاجتماعية للمحافظة أو إعادة وضع الأسس للأنشطة العادية مثل حضور الخدمات الدينية.

العمل على أساس يومي وهو أمر عادي في أعقاب الكارثة. فمع كل يوم تظهر فرصة جديدة للقيام بخطوات نحو التحسن. يجب على الناس المتأثرين بالكارثة أن يحاولوا:

- التركيز على أكثر الأشياء أهمية لهم ولأسرهم في يومهم؛
- محاولة التعلم وفهم الأمور التي تحدث لهم ولأحبائهم، للمساعدة على تذكر ما هي الأشياء الهامة
- الفهم الشخصي لمعنى هذه الأحوال كجزء من حياتهم، بحيث يستطيعوا الشعور بأنهم قادرون على الإستمرار بحياتهم والنمو حتى على مستوى شخصي
- العناية الجيدة بأنفسهم جسدياً، بما في ذلك التمارين اليومية، تناول الطعام جيداً، النوم الكافي، للحد من الكرب النفسي وتجنب الأمراض الجسمية
- العمل مع الآخرين في مجتمعاتهم لتحسين الأوضاع، مساعدة الأشخاص الهامشيين والمنعزلين، وخلافاً لذلك المساعدة على إستعادة الأمور لطبيعتها.

كيف أقرر بأنني بحاجة إلى مساعدة متخصصة؟

يمر معظم الباقين على قيد الحياة بردود فعل عادية كثيرة، ولبعضهم يمكن لمواردهم الشخصية وإمكانياتهم أن تنموا وأن تتقوى علاقاتهم. ولكن الكثيرين من الباقين على قيد الحياة يشعرون بردود الفعل التي تهمهم أثناء وبعد الكارثة، ويكون ذلك غالباً عندما يكون سبب الكارثة عمل الإنسان أو دخل فيها الرعب أو فقدان الحياة. وبعض الإستجابات للمشاكل هي كالتالي:

- سيطرة أفكار معاودة الإحساس بالكارثة (الذكريات المريعة، الكوابيس، أو لقطات ذهنية من الحادثة)
- محاولات غير سليمة لتجنب الذكريات المؤلمة (مثل إستعمال المخدرات أو المشروبات الكحولية)
- إستمرار التخدير العاطفي (عدم القدرة على الإحساس بالعاطفة، وكأنها فارغة)
- تنبه الأحاسيس المستمر (كنوبة الفزع، الغضب، الإنزعاج الشديد، الإثارة المركزة، الإستجابة المبالغ بها لحالات الرعب)
- القلق الشديد (قلق يشل الحركة، أقصى درجات عدم القدرة على شيء)
- الإكتئاب الشديد (فقدان القدرة، الإهتمام، الثقة بالنفس أو وجود الدافع)
- فقدان الفهم والأمل
- إستمرار الغضب والثورة
- عدم الإنتماء (الإحساس بعدم الوجود الفعلي أو الخروج عن النفس، كما في الأحلام؛ وجود فترات "فراغ" عقلي عن أوقات لا يتذكرها الفرد)

إذا حدث أنه بعد إنتهاء الكارثة، لم تتحسن هذه الحالات الطبيعية ببطء، وإذا ساءت مع الوقت أو نتج عنها صعوبات في علاقات العمل، فمن المفيد الحصول على المساعدة المتخصصة. يجب على الأشخاص الذين يرغبون بالحصول على العلاج أن يختاروا شخصاً متخصصاً ومتدرباً على الصحة النفسية الذي يكون عالماً بالصدمات النفسية بالإضافة إلى الكوارث الطبيعية أو الكوارث التي يتسبب بها الإنسان. يمكن أن يساعد طبيب العائلة، رجل الدين، هيئة الصحة العقلية المحلية، الطبيب النفسي، هيئة علم النفس أو العمل الإجتماعي، أو التأمين الصحي على تحويل الفرد إلى إستشاري أو معالج.

للمزيد من المعلومات عن الصدمة النفسية أو عن الهيئة الدولية لدراسات صدمات الكرب المفاجئة
International Society For Traumatic Stress Studies يرجى الإتصال بـ: 847-480-9028.

حقوق النشر © 2005 الهيئة الدولية لدراسات صدمات الكرب المفاجئة. جميع الحقوق محفوظة.

العودة إلى نشرات التعليم العام