



الدليل العملي لرعاية ضحايا الصدمة

عدد 8

دعوة لمواجهة الموقف في سوريا

"لستم وحدكم
نحن معكم"

د. لطف الشربيني

عدد 8 - 2012

”لستم وحدكم نحن معكم“

www.arabpsynet.com/Documents/TaumaSherbinyYouReNotAlone.pdf

د لطفى الشربيني
استشاري الطب النفسي
lotfyaa@yahoo.com



إن الظروف القاسية والضغوط الهائلة التي يعاني منها الإنسان العربي التأثير عموماً لانتزاع حقه في الحرية والحياة ، و الاخوة في سوريا على وجه الخصوص.. والتي تفوق طاقة الاحتمال الإنساني والتي تتمثل في الحرب الفعلية التي تحصد الأرواح وتصيب بالجراح الكبار والصغار.. وتمزق اجساد الرجال والنساء والاطفال، وتهدم وتحرق البشر من المواطنين العزل.. ويتابعها الجميع وهي تمتد لاسابيع ثم شهور طويلة في مشاهد مأساوية متتالية لاتحتمل... وتتمثل أيضاً في المشاهد الاليمة التي بدت مظاهرها لكل من يتابع الموقف المتدهور هناك، ويمكن رصد بعض هذه المظاهر بعين الطب النفسي في هذه النقاط:

• المشاهد التي يتم بثها إعلامياً بصفة يومية ، وهي بمثابة الصدمات المتتالية لكل من يشاهدها وتتخطى حواجز الحدود واللغة مثل مشاهد أشلاء الموتى ، والدماء ، والنار ، والدمار للقرى و للاحياء ، و تعبيرات الهلع و الغضب والحزن والخوف نتيجة المذابح الدموية.

* المواجهات غير المتكافئة بين اناس عزل ، و آلة حرب هائلة من الآليات و جنود يحملون أحدث الأسلحة، بالإضافة الى "الشبيحة" مع نقل ما يحدث في هذه المواجهات عبر الإعلام إلي كل العالم بما لا يحتاج إلي شرح أو ترجمة.

* الآثار النفسية للمشاهد المأساوية والقتل والقهر علي الوجوه الباكية لأمهات فقدن الأبناء أو زوجات فقدن شريك الحياة أو أطفال تبدو علي ملامحهم آثار المحنة القاسية.

* بث مشاهد التدمير وهدم المنازل واشعال الحرائق ، و نزوح اللاجئين وكل هذا لا يمثل فقط خسائر بشرية ومادية واقتصادية بل صدمات نفسية لا تحتمل ليس فقط لأصحاب هذه الممتلكات وللإنسان في هذه الأماكن، بل ولكل من يتابع تعبيرات الأسى والحزن علي وجوه الناس هناك.

إن الظروف القاسية والضغوط الهائلة التي يعاني منها الإنسان العربي التأثير عموماً لانتزاع حقه في الحرية والحياة ، و الاخوة في سوريا على وجه الخصوص.. والتي تفوق طاقة الاحتمال الإنساني

المشاهد التي يتم بثها إعلامياً بصفة يومية ، وهي بمثابة الصدمات المتتالية لكل من يشاهدها وتتخطى حواجز الحدود واللغة

مشاهد التدمير وهدم المنازل واشعال الحرائق ، و نزوح اللاجئين وكل هذا لا يمثل فقط خسائر بشرية

ومادية واقتصادية بل
صدمة نفسية لا تحتمل

تؤكد مراجع الطب
النفسى الحديث أن

الإصابة باضطراب
الضغوط التالية للصدمة
PTSD التي تمثل نوعاً
حاداً من الاضطرابات
النفسية تصل نسبة الإصابة
بها 25% في المتوسط من
الأشخاص الذين يتعرضون
لمثل هذه الضغوط
النفسية

أدعو إلى وقفة إيجابية
لمواجهة هذه الحرب
الشرسة التي يتعرض لها
الإنسان هناك و العنف
المباشر الذي يتمثل في
المجازر والقتل والإيذاء
والتدمير ..

تقديم كل أنواع الدعم
والمساندة المادية
والمعنوية في رسالة
واضحة لهم تقول: "لستم

ومن وجهة نظر نفسية فإن المحصلة النهائية لهذه الحرب القذرة من جانب نظام
تبادي يقتل الشعب وأثارها النفسية - بجانب حصيلتها من الخسائر في الأرواح من
هداء والجرحى وما تؤدي إليه من ضغوط نفسية هائلة وخبرات أليمة تفوق طاقة الاحتمال
تسائي - هو مزيد من الإصابات بحالات الاضطراب النفسي التي تؤدي في النهاية إلى
تهيار والإعاقة النفسية لنسبة كبيرة من الناس ليس في سورية وحدها بل في كل مكان مهما
ن يعيدا.

و تؤكد مراجع الطب النفسي الحديث أن الإصابة باضطراب الضغوط التالية
للصدمة PTSD التي تمثل نوعاً حاداً من الاضطرابات النفسية تصل نسبة الإصابة بها
25% في المتوسط من الأشخاص الذين يتعرضون لمثل هذه الضغوط النفسية من مشاهدة
ومتابعة مثل هذه الظروف القاسية من عنف وقتل، وتدمير للبيئة ، والممتلكات، والحياة وسط
مظاهر الدمار، وهذا يعني أن واحداً من كل 4 أشخاص يعاني من هذه الحالة .. أي وجود
آلاف بل ملايين من البشر لا تضمهم قوائم القتلى والجرحى لكنهم سوف يعانون من الآلام
نفسية تمتد لسنوات مما يجعل من حياتهم معاناة لا تحتمل.

وفي هذه المناسبة فإنني -كطبيب نفسي عربي وواحد من الملايين الذين تصدم
مشاعرهم كل يوم بمشاهد المأساة التي تحدث يوميا في سوريا و التي ينقلها الإعلام للعالم-
أدعو إلى وقفة إيجابية لمواجهة هذه الحرب الشرسة التي يتعرض لها الإنسان هناك و العنف
المباشر الذي يتمثل في المجازر والقتل والإيذاء والتدمير .. وهنا نعرض بعض النقاط:

* هناك حاجة ماسة لإظهار التضامن والمواساة مع شعب سوريا .. وتقديم
كل أنواع الدعم والمساندة المادية والمعنوية في رسالة واضحة لهم تقول
:"لستم وحدكم نحن معكم"، وعلينا أن نمد يد العون عملياً، مع الاهتمام
بتضميد الجراح النفسية كأحد الأولويات.

* الرفض والاحتجاج بكل الوسائل علي ما يحدث وما يتعرض له الإنسان
في سوريا ، ويجب أن نحول الصدمة بما نراه ونسمعه ويهز مشاعرنا إلى
انفعالات إيجابية ولا نسمح لأنفسنا أن نتعود علي هذا الواقع مع مرور
الوقت.

* أقترح هنا أن يستمر الإعلام العربي في المحافظة علي صور المحنة
حية في الأذهان عن طريق مواصلة وضعها في مقدمة الأولويات .. إن
مجرد بث صور الوضع هناك كافية للتعبير عن الواقع الاليم بأكمله
وإثارة مشاعر قوية مضادة .

وحدكم نحن معكم”

الرفض والاحتجاج بكل
الوسائل علي ما يحدث
وما يتعرض له الإنسان في
سوريا

أن نحول الصدمة بما نراه
ونسمعه ويهز مشاعرنا إلى
انفعالات إيجابية ولا نسمح
لأنفسنا أن نتخود علي
هذا الواقع مع مرور
الوقت

لابد أن نصر علي التخلص
من الخوف من أحد نظام
استبدادك أو الاستسلام
لدعايته بأنه القوة الأعلى
المسيطرة التي لا تقاوم

الهدف من هذه الدعوة
إلى فريق للتدخل للعلاج
النفسي لضحايا العنف
هو السيطرة علي
الاضطرابات النفسية
المحتملة ومنع الإعاقة
المتوقعة التي يمكن أن
تظهر آثارها مستقبلاً

* لابد أن نصر علي التخلص من الخوف من أي نظام استبدادي أو
الاستسلام لدعايته بأنه القوة الأعلى المسيطرة التي لا تقاوم، فلا أساس
لذلك، والدليل هو تعبيرات التخبط التي يمكن لنا أن نقرأها بوضوح في
رد فعل هذه النظم المستبدة في مواجهة ثورة الشعوب.

دعوة إلى تضميد الجراح النفسية في سوريا:

وإني هنا أتوجه بدعوة - من موقعي كطبيب نفسي عربي - إلى المتخصصين من
أطباء النفس المهنيين وإلى المهتمين بالصحة النفسية في كل البلاد العربية إلى المبادرة إلى
التدخل العاجل لتضميد الجراح النفسية لإخواننا في سوريا .. فهناك الأطفال والشباب
والشيوخ الذين تعرضوا لصدمات نفسية مثل أم فجعت في أبنائها، أو طالب شاهد زميله
يصاب برصاصة قاتلة، أو أب فقد ولده ،،أو تعدي الخارجين على القانون من " الشبيحة" ..و
كل مشهد من هذا القبيل و الذي لاشك سيظل ماثلاً في أذهان الملايين في العالم يحرك
مشاعرهم، وهذه الدعوة يجب أن تتضمن تشكيل كتبية تقوم فوراً بالوصول إلى هذه الحالات
في أماكنها والبدء في علاج الآثار النفسية التي يعاني منها ضحايا العنف في سوريا، وهنا
نعرض الخطوات العملية التالية :

- الهدف من هذه الدعوة إلى فريق للتدخل للعلاج النفسي لضحايا العنف هو السيطرة
علي الاضطرابات النفسية المحتملة ومنع الإعاقة المتوقعة التي يمكن أن تظهر
آثارها مستقبلاً.
- أولي الخطوات تحديد حجم مشكلة الآثار النفسية للأزمة التي يتعرض لها الإنسان
في سوريا عن طريق مسح شامل سريع يتم من خلاله حصر الحالات والوصول
إليها.
- توجد وسائل من العلاج النفسي المركز والمختصر وأساليب لتأهيل ضحايا العنف
بمساندهم للعودة إلى الحياة بصورة طبيعية وتوفير الدعم والمساعدة النفسية للفئات
الأكثر تأثراً بالأزمة.
- يتم العلاج بصورة جماعية نظراً لزيادة أعداد الضحايا ، بمشاركة أكبر عدد من
الأطباء النفسيين العرب، ويمكن تدريب كوادر لمتابعة الحالات في أماكنها لفترة
زمنية تالية كافية، ويتم ذلك في جو علاجي يعيد شعور الارتياح والثقة والأمن.

مواجهة الأزمة:

وبعد فقد كانت هذه دعوة جادة للتحرك العملي الإيجابي في مواجهة أزمة قومية
نري أن لكل منا دوراً تجاهها حسب موقعه وتخصصه وتوجد مراكز متخصصة في الدول

الغربية تضم كوادر علي أعلى مستوى من التخصص للتدخل أثناء الأزمات للعلاج الطارئ
للآثار النفسية للكوارث الجماعية، ونأمل أن يكون هناك تحرك مماثل لتضميد الجراح النفسية
لإخواننا في سوريا، وأتمنى أن تجد هذه الدعوة صدي لدي الجهات المعنية في مصر والعالم
العربي حيث يفترض أن علي كل منا واجب وطني جاء وقت القيام به.

وأخيراً فإن أحداً لا يعلم ما يحمله المستقبل لكن الثبات والصبر وإرادة الحياة
والتمسك بالحق والتضحية من أجل الحرية والحق في الحياة والمبدأ العادل رغم التعرض
لاقسى ألوان العنف والظلم ونزيف الخسائر والمواقف الصعبة والحرب النفسية .. كل ذلك
لابد أن يغير هذا الواقع الأليم الذي يعيشه الإنسان في سوريا وفي كل الأرض العربية ..
ولابد أن تشرق الشمس يوماً علي المنطقة بواقع جديد يتم فيه تصحيح هذه الأوضاع، ونتمنى
أن يأتي هذا اليوم قريباً بإذن الله.. لكن تظل رسالتي لكم:

مرغمة الحنة والواقع الأليم .. لا تبسوا

”مراسلات الشبكة“ على الفيس بوك

<http://www.facebook.com/Arabpsynet>

**** **

Arab Federation of Psychiatrists

12th PAN ARAB PSYCHIATRIC CONFERENCE

MENTAL HEALTH CHANGES IN THE ARAB WORLD

(Violence , trauma and Recovery)

28 Nov - 1 Dec 2012

Dubai (United Arab Emirates)

www.arabpsynet.com/Congress/CongJ34papc2012.pdf

Conference Chairman

Dr. Adil KARRANI

www.papc2012.com

For registration, call for papers & general enquiries contact:

bahaa@meetingmindsdubai.com

pco@papc2012.com

Newsletter – June 2012

www.arabpsynet.com/Congress/CongPAPC06.2012-NL.pdf

Newsletter - May 2012

www.arabpsynet.com/Congress/CongPAPC2012-NL.pdf

بصورة جماعية نظراً
لزيادة أعداد الضحايا ،
بمشاركة أكبر عدد من
الأطباء النفسيين العرب

تدريب كوادر لمتابعة
الحالات في أماكنها لفترة
زمنية تالية كافية