

الأطفال في زمن الحروب: معاناة نفسية وندوب أجيال تُفقد السعادة وتعيش قلقاً مزماً

الأطفال هم الحلقة الأضعف في المجتمع، ومن شأن العنف والدمار ان يترك أثراً دائماً على صحتهم النفسية والعاطفية. أطفال اقلعوا من منازلهم، عطلت دراستهم وانفصلوا عن اصدقائهم، وتلاشت امكانية حصولهم على الضروريات الاساسية كالطعام والمأوى. أطفال لبنان تعرضوا لأخطار صحية ونفسية شديدة، يمكن ان تستمر تبعات ذلك مدى الحياة

من وطأة الحروب عبر اساليب عدة، من بينها ضرورة مراقبة ما يتابعه او يسمعه الطفل من اخبار ومشاهد عنيفة، ان كان ذلك عبر التلفاز، او عبر الهواتف والاجهزة المحمولة الاخرى، لتجنب تخزين المشاعر السلبية. في هذا السياق اجرت "الامن العام" حواراً مع المعالجة النفسية مارتين زغبي ابوزيد، تحدثت فيه عن الآثار النفسية للحروب وعن كيفية تخطي "التروما" التي اصابت الاطفال.

■ كيف تؤثر الحروب على الاطفال؟
□ تخرج الحرب عموماً الطفل من الامان الذي هو في حاجة اليه، وتؤثر بشكل كبير على تأمين الحاجات الاساسية لأي انسان وهي الاكل والامان والحب. اذ ان حاجاته الفيزيولوجية قد تأثرت في زمن الحرب، من اكل ومأوى وسقف يأويه، الى الثياب والحاجة الى الذهاب الى المدرسة وامتلاك كتب وغيرها من الحاجات. اما الامان، فقد خسرته في الحرب، فيما يعيش خوفاً من فقدان الاشخاص الذين يحبونه ويخاف عليهم من الموت. لا شك في ان الحرب تضرب كل اساسيات الطفل، واذا فقدت هذه الاساسيات لا يمكن ان يكون الولد سعيداً. ان الاجيال التي تعيش الحروب تفقد السعادة.

■ ما هو تأثير النزوح على اي طفل؟
□ البيت هو الامان والمكان حيث

اجبر العدوان الاسرائيلي على لبنان اطفالنا على العيش في بيئة غير صحية وتحمل فترات طويلة من التوتر النفسي، ومزقت الحرب البيئات الامنة والراعية التي يعيش فيها هؤلاء الاطفال. كثر اجبروا على مغادرة منازلهم خوفاً من القصف، مما خلق لدى هؤلاء الاطفال تحديات متعلقة بالفقدان وعدم الاستقرار والتكيف في بيئة جديدة بعدما تغيرت كل حياتهم. وقد ادى النزوح الى مشاعر حزن واكتئاب وانطواء وعزلة، وصعوبة اقامة علاقات مع اشخاص جدد.

اشار تقرير لمنظمة اليونيسيف عن تأثيرات الحرب على الاطفال في لبنان، الى ان الحرب "قلبت حياة الاطفال رأساً على عقب، وتسببت في العديد من الحالات باصابات بدنية شديدة وندوب عاطفية عميقة. وان الاطفال في كل انحاء لبنان قد ظهرت عليهم علامات مثيرة للقلق من الاجهاد العاطفي والسلوكي والبدني". وذكرت اليونيسيف ان "فرقتها التقت بأطفال يكابدون مشاعر خوف طاغية ويعانون قلقاً متزايداً، بما في ذلك القلق من الانفصال عن ذويهم، والخشية من فقدان احبائهم، كما يظهرون علامات انعزال وعدوانية وصعوبة التركيز. ويعاني العديد منهم من اضطراب النوم، والكوابيس، والصداع، وفقدان الشهية. واذا يحرم العديد من الاطفال من الامان والاستقرار والدعم الذي توفره المدارس، فانهم يخسرون الاماكن التي يحتاجونها للعب والتعلم والتعافي". تقع على عاتق الاهالي مهمة التخفيف

هناك صعوبة في التعبير عن المشاعر، لأن الغضب هو الشعور المسيطر، وقد كان ذلك جلياً من خلال تزايد المشاكل مع الاهل والرغبة في تغيير النظام. لقد توقف البعض عن الاكل وبدأت عليهم علامات الكآبة، والبعض منهم كان يشعر بالخوف عند سماع اي صوت وكأنه قد تفاقمت عندهم حالة من القلق والاكتئاب.

■ كيف يجب ان يتعامل الاهل مع الاطفال في اثناء الحروب؟

□ من الضروري الانطلاق من قاعدة اساسية وهي قول الحقيقة للولد من دون الدخول في التفاصيل. وبالتالي يمنع سواء كنا في منطقة حرب او لا القول لهم اننا لسنا في حرب. ان الولد في حاجة الى الحقيقة واخباره مثلاً عن طبيعة الاصوات التي يسمعا وموقع القصف واين هو جغرافياً بالنسبة الى القصف، وبالتالي الكذب على الولد ممنوع والانطلاق من الحقيقة واجب. اما المبدأ الثاني، فهو حق الولد في التعبير عن شعوره، اذ ان له الحق في ان يحزن ويعبر عن غضبه من الحرب وان يبكي ايضاً. من المهم ان يكون الاهل مثلاً بأخبار الولد عن شعورهم من دون ادخاله في الدراما.

كما انه على الاهل عدم التسخيف او المبالغة في الدراما بل اعطاء الموضوع حجمه الحقيقي. اعطي مثلاً هنا كالقول: نحن نعيش في بيروت، في منطقة لا تقصفها إسرائيل، لكننا نسمع الاصوات لأننا نبعد 7 كيلومترات عن المنطقة التي قصفت. الاصوات لا تؤذينا بل تزعج الاذن، كما انها لا تدمر البيوت. يجب الانطلاق من حقيقة ان للولد مشاعره ورأيه المختلف عن رأي اهله في الحرب. اتكلم هنا عن الاولاد الذين تخطى سنهم 12 عاماً بسبب تفاعلهم مع الامور من خلال اطلاعهم على ما ينشر على مواقع التواصل الاجتماعي. يجب ان يراقب الاهل الاعراض التي من الممكن ان يظهرها ولدهم، وملاحظة اي تغيير في



المعالجة النفسية مارتين زغبي ابوزيد.

الذكريات والحياة والالعاب. عندما يغادر الطفل بيته الى مكان آخر فهو يترك عالمه الخاص وكل ما هو متعلق به. تعلمين ان هناك صعوبة احياناً لدى الطفل في مشاركة العابه مع ولد آخر يزوره في البيت لأنها تخصه وحده. لقد ترك كل العابه ورفاقه وسريه، وذهب الى مكان آخر. ان احساس الحرمان والظلم يجعل من الطفل اما خاضعاً للظروف او تأثراً على الظروف المحيطة به. وقد لاحظنا عند توزيعنا للالعاب مثلاً في مراكز الايواء محاولة كل طفل ان يأخذ كل الالعاب لنفسه، وكأنه يريد تعويض الخسارة التي مني بها. ابتعاد الطفل عن بيته هو امر صعب جداً، لاسيما انه انتقل الى العيش ضمن مجموعة كبيرة في مركز الايواء. هنا يمكننا ان نراقب الى حد استطاع تخطي الانا، وتعلم المشاركة والقبول بكل القوانين التي اختلفت كلياً عن المنزل حيث كان يعيش. لقد تم انتشار الطفل من مساحة الامان الخاصة به، من دون ان يتم الاخذ برأيه والتحصير لذلك نفسياً.

■ كم من الوقت يعيش الطفل متأثراً بالحرب؟

□ هذا الامر يحدد بحسب عمر الطفل وبحسب ايمان الاهل بقضية ما يتفاعلون معها سياسياً او إذا لحق بهم ظلم ما، وبالتالي شعورهم بأنهم ضحايا حرب. كل هذه العوامل تؤثر على انتقاله من مساحة الامان الخاصة به الى مساحة اخرى، وبين منطقة الراحة ومنطقة تعلم امور جديدة هناك منطقة الخوف.

■ من خلال تجربتكم كيف كان التأثير على الاولاد الذين لم يتأقلموا مع الظروف التي فرضت عليهم؟

□ لقد عانوا من فترات غضب ورفض للعودة الى المدارس التي فتحت للنازحين، وعانوا من مشاكل في التأقلم مع القوانين، لذا حصلت المشاكل بين الاولاد. كان

”
قول الحقيقة للطفل واجب من دون الدخول في التفاصيل“

“



■ ما هي المدة التي يعيشها الولد متأثراً بالحرب وهل يجب عرضه على اختصاصي نفسي؟
□ عند فقدان اي امر في حياتنا: اشخاص، بيوت، عمل، اصحاب... نجتاز 7 مراحل من اجل تخطي هذا الفقدان: الصدمة، النكران، العزلة، الغضب، الاكتئاب، التقلب العاطفي فالقبول. اي حالة حداد لا تدوم أكثر من 6 اشهر عند الكبار، وعند الاولاد حوالي شهر ونصف شهر. فاذا لاحظنا استمرار الكآبة لدى الولد الذي لم يعد يأكل او يشرب ولا ينام، وهو دائماً في حالة غضب وخوف من ان يترك اهله ويخاف عليهم من الموت، يجب عندها عدم الانتظار اكثر من شهر لعرضه على اختصاصي.

■ ما هي اهم النصائح في هذه المرحلة؟
□ الى الاهل اقول انتم المرأة لأولادكم، واذا عشتهم الحرمان والظلم بطريقة فيها من الإيجابيات، تستطيعون نقلها الى اولادكم. هذا هو الوقت من اجل الوحدة في العائلات والحوار، اذ ان الكلام نعمة من الله يساعدنا على تخطي الصعوبات. نحن شعب لا يتعرض لصددمات ما بعد الازمات لأننا شعب نعرف كيف نعبر ونحكي. بالتالي، استمروا في التعبير طالما هناك حاجة للتحدث عن كل ما تعرضتم له لأن ذلك يحميكم من الوقوع بأمراض نفسية. الشعور هو حق، لنا الحق في البكاء وذلك ليس عيباً، ولنا الحق في الصراخ وذلك ايضا ليس عيباً، لكن يجب ان احدد اين اصرخ واين ابكي ومع من. لكل شخص شعر في ان هذه المرحلة اثرت عليه نفسياً وتبدو عليه اعراض الاكتئاب القوية، يمكنه التوجه الى اي جمعية تعنى بالصحة النفسية والجسدية، ومن الضروري التواصل مع معالج نفسي. كما ان نقابة المعالجين النفسيين اطلقت مشروعاً للدعم النفسي الاجتماعي لكل الذين هم في حاجة، كما يمكنكم الاتصال بالنقابة لتلقي التوجيه المناسب.



وجوب طمأننة الولد حول المستقبل وتأمين البعض من رغباته

مع فقدان بيته لا يجب تركه فاقداً ايضاً لكل رغباته بل يجب تحقيق القليل منها بقدر ما تسمح به الامكانيات. اود الاشارة هنا، الى ان مجتمعنا هو مجتمع ديني حيث للصلاة المكانة في حياتنا وفي امكانها ان تكون وسيلة لإراحتنا. هنا ادعو الاهل المؤمنين الى الصلاة مع اولادهم ليشعروا بأن هناك قوة عظمى يمكن الاتكال عليها. عند حدوث اي حالة اعمار في البلدة حيث كان يعيش، علينا اطلاقه عليها من خلال زيارة الموقع، وان نقول له صحيح ان بيوتنا قد تدمرت الا ان اليوم ايضا هناك اعادة اعمار. من الممكن القيام بأمور رمزية مع الولد كغرس نبتة او نبتة لمراقبتها كيف ستتم، حتى يستنتج ان الامور تحتاج الى الوقت حتى تنمو من جديد.

■ مُط اكله مثلاً او سبب البكاء المستمر وعدم اختلاطه مع اشخاص اخرين، او حين لا يدرس جيداً في المدرسة وقد تراجعت علاماته. ان تأثير الحرب يطاول كل الاولاد في لبنان وليس فقط مناطق معينة.

■ كيف يجب ان يتعامل الاهل مع الولد الذي فقد بيته ومحيطه واغراضه؟
□ يجب تطبيق المبدأ نفسه، قول الحقيقة واعطاء الاجابات عن الجهة التي دمرت بيته والمكان الذي سيعيش فيه. وعند استفساره عن العابه والشخص الذي سيعطيه العباباً جديدة، يجب عندها طمأننته وعدم اخفاء المعلومات التي تريده. علينا طمأننة الولد قدر المستطاع حيال المستقبل وتأمين بعض رغباته بحسب الامكانيات المتوافرة، لأن للولد ليس فقط حاجات بل ايضاً رغبات، والحرب قضت نوعاً ما على رغباته. ففي مراكز الايواء مثلاً، كانت تؤمن حاجات الاطفال وليس رغباتهم. اذ ان لدى كل ولد الحاجة في ان يأكل ويشرب وينام، وكذلك لديه الرغبة في ان يلعب وان يمتلك العباباً ويعيش حياته الخاصة وان يقوم بالنشاطات.



أمنك بأمان

بالتعاون مع المديرية العامة للأمن العام،
تعرض إذاعة "صوت كل لبنان" ٩٣.٣،
برنامج "أمنك بأمان"، والذي يبث كل
يوم إثنين عند الساعة ١١.٢٠ صباحاً