

الصدّات النفسية للحرب: من الهشاشة إلى المناعة النفسية

War Psychological Trauma:

from Vulnerability to Resilience

مأمون مبيّض

استشاري الطب النفسي

مدير العلاج والتأهيل، مركز دعم الصحة السلوكية، قطر

الجمعية السورية للصحة النفسية (سمح)

الرابطة الطبية للمغربيين السوريين (سيما)

اتحاد الأطباء النفسيين العرب

المناعة

الهشاشة

Vulnerability

Resilience •

مقدمة: المناعة النفسية

✓ كيف يتكيّف الناس مع الأحداث التي تغيّر حياتهم؟

▪ وفاة قريب عزيز

▪ فقدان العمل

▪ مرض خطير

▪ الحرب

▪ هجمات إرهابية

▪ أحداث صادمة

✓ كثير من الناس يرتكسون لمثل هذه الأحداث بهجمة قوية من الانفعالات والإحساس بعدم اليقين

مقدمة: المناعة النفسية

✓ يتكّف كثير من الناس بشكل جيد مع مرور الوقت،

✓ فما الذي يساعدهم على هذا؟

✓ المناعة النفسية عملية مستمرة تحتاج لوقت وجهد، ويتطلب من الناس اتخاذ عدد من الخطوات

✓ المطلوب المزيد من العمل لمساعدة الناس على استعمال وتطوير مهاراتهم لتعزيز مناعتهم النفسية

ما هي المناعة النفسية؟

- ✓ هي عملية التكيف المناسب في وجه الصدمات
- ✓ هي الارتداد (bouncing back) أمام التجارب الصعبة
- ✓ أظهرت الأبحاث أن المناعة النفسية أمر طبيعي عادي
- ✓ ومن المعتاد أن يكون عند الناس مناعة قوية
- ✓ ومن أمثلة هذه المناعة ما نراه في تكيف الكثير من السوريين من خلال جهودهم الفردية في إعادة بناء حياتهم
- ✓ ليست صفات، إما يمتلكها الناس أو لا
- ✓ ليست شئ إما أن يولد معنا أو لا
- ✓ إنها تتضمن سلوكيات، وأفكار وأعمال يمكن تعلمها واكتسابها من قبل كل فرد
- ✓ أن تمتلك المناعة لا يعني أنك لا تشعر بصعوبات الحياة وضغطها
- ✓ من الشائع أن يشعر الإنسان الذي يواجه الأحداث الصعبة والصدمات بالحزن والألم العاطفي
- ✓ بل إن الطريق للمناعة يتضمن الشعور بالضغط العاطفي الكبير

من عناصر المناعة واستراتيجياتها:

- ✓ أظهرت العديد من الدراسات أن العنصر الرئيسي في المناعة النفسية هو امتلاك علاقات الرعاية والدعم داخل الأسرة وخارجها
- ✓ إن العلاقات التي تقدم المحبة والثقة، والقوة الحسنة، وتعزز التشجيع والتطمين هي التي تقوي المناعة.

من العناصر التي تساهم في المناعة:

- ✓ الصفات الشخصية المساعدة على مواجهة المصاعب والتحديات
- ✓ الدعم الاجتماعي أمر حرج جداً بشأن المناعة
- ✓ النظرات الإيجابية عن النفس والقدرات الشخصية
- ✓ القدرة على وضع خطط واقعية، والتزامها
- ✓ امتلاك مركز ثقل داخلي (locus of control)

- ✓ مهارات تواصل جيدة
- ✓ رؤية النفس كمقاومين وليس ضحايا
- ✓ الذكاء العاطفي المرتفع، وحسن إدارة العواطف
- وكلها مهارات قابلة للاكتساب والتعلم

من عناصر المناعة النفسية: (Richie 1997)

1. الدعم الاجتماعي: يخفف شدة وطول الصدمات
2. التدخل المبكر: 24-48 ساعة
3. العمل: العودة للعمل/ دراسة، استقلالية، هوية..
4. التدريب الرياضي: ثقة بالنفس، مضاد اكتئاب، استرخاء..
5. الإيمان: الرضى، معنى الابتلاء، الصبر، ثقة بالنفس..
6. الأسرة: الدعم، البيئة الآمنة..

من عناصر المناعة: وكلها قابلة للاكتساب:

1. الوعي والمعرفة
2. تفهم أن الصعوبات والتحديات جزء من الحياة
3. مركز الثقل الداخلي (Locus of Control)
4. مهارات قوية لحلّ المشكلات
5. شبكة علاقات اجتماعية قوية
6. اعتبار الشخص ناجٍ وليس ضحية

عناصر أخرى مقوية للمناعة:

- ✓ الكتب والمراجع
- ✓ مواقع مفيدة على النت
- ✓ مجموعات الدعم الذاتي
- ✓ توفر العلاج والإرشاد النفسي

«وحتى في مواجهة الأحداث التي تبدو أنها تفوق الخيال بصعوبتها، يمكن للناس ليس فقط أن ينجوا وإنما أن يزدهروا بالحدث.»

“Even in the face of events that seem utterly unimaginable, people can marshal the strength to not just survive, but to prosper.”

«في 8 يناير 2004، آن هيلي وهي تتركب الدراجة في غابات كاليفورنيا تعرضت لهجوم من قبل أسد جبلي، وكادت أن تموت. تشوه وجهها من خلال 40 عضّة. فقدت إحدى عينيها واحتاج إغلاق جراحها لأكثر من 200 قطبة.»

«حتى في اليوم الذي أفتقد فيه لثقتي في نفسي، فإنني أختار أن أبتسم. وأتصرف على أنني قوية حتى عندما لا أشعر بالقوة، وما هو إلا وقت قصير حتى أشعر أنني حقيقة قوية!».

“On January 8, 2004, Anne Hjelle was attacked by a mountain lion while biking through a wilderness in California. She was nearly killed, and her face, as she put it, was ‘mangled’ by 40 bites. She lost an eye and her wounds took more than 200 stiches and staples to close. ‘Even on days when I lacked self-confidence, I chose to put on a smile. I acted strong when I didn’t feel strong, and before long, I was strong!’”. (Surviving Survival, p 218)

كم درجة المناعة النفسية عندك؟

- ✓ كيف تشعر في حال كارثة ما؟
- ✓ هل تستطيع الحفاظ على هدوئك، وتبحث عن حلول، وتدير مشاعرك وعواطفك؟
- ✓ من خلال التعرف على نقاط القوة والضعف عندك ستكون قادرا على تطوير خطتك وقدرتك للتعامل مع الأزمة مما يقوي مناعتك
- ✓ اختبر مهاراتك المناعية بالإجابة على الأسئلة التالية:

1- هل عندك شبكة علاقات اجتماعية قوية؟

✓ نوعا ما *

✓ نعم

✓ لا

2- هل تتكيف بسهولة مع المتغيرات؟

✓ نعم *

✓ لحدّ ما

✓ لا

3- هل أنت بشكل عام متفائل عندما تسوء الأمور؟

✓ نعم *

✓ معظم الوقت

✓ لا

4- هل أنت عادة هادئ في لحظات التوتر؟

✓ نعم

✓ لحدّ ما *

✓ لا

5- عندما تحدث أمور سيئة، فأى من العبارات التالية تعكس مشاعرك أكثر؟

✓ «لماذا دوما يحدث هذا معي؟»

✓ «لن تتحسن الأمور أبدا، ولن أتعافى من هذا»

✓ «صحيح أن الأمور سيئة، إلا أنني متفائل بأني سأتعلم من هذه التجربة» *

6- أثناء الأزمة، هل أنت؟

✓ تركز على الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحل المشكلة. *

✓ أحاول حل المشكلة إلا أنها تسيطر علي تماما.

✓ ألوم الأحداث الخارجية أو الناس الآخرين على تسبب المشكلة.

7- هل تشعر بالثقة في قدرتك على حل المشكلات؟

✓ لحدّ ما *

✓ نعم

✓ لا

8- هل تستطيع الضحك أو تجد بعض المرح في الموقف أمامك، وحتى أثناء الأوقات الصعبة؟

✓ نعم، معظم الأوقات

✓ أحيانا *

✓ لا

9- هل أنت كثيرا ما تشعر بأنك أصبحت شخصا أقوى من خلال تجاربك في الحياة؟

✓ نعم

✓ لحدّ ما *

✓ لا

10- هل تأخذ وقتا لرعاية نفسك، كالحمية الغذائية الصحية، والتمارين الرياضية والنوم المناسب؟

✓ نعم *

✓ لحدّ ما

✓ لا

11- هل تثق في نفسك وفي قدرتك على تحقيق أهدافك؟

✓ لا

✓ نعم *

✓ لحدّ ما

12- هل تستطيع التعرف على مشاعرك وتتفهم ما الذي سبب هذه المشاعر؟

✓ نادرا

✓ نعم، معظم الأحيان

✓ أحيانا *

13- هل أنت قادر على التعامل مع المواقف الصعبة أو غير الواضحة؟

✓ نعم، معظم الأحيان

✓ أحيانا *

✓ نادرا

النتائج

- ✓ وفق إجاباتك فإن مناعتك النفسية تبدو أنها عادية
- ✓ حاول أن تركز على تطوير جوانب القوة لديك، واعمل على امتلاك مهارات جديدة لتساعدك على تقوية مناعتك في مواجهة الأزمات.
- ✓ من ميزات الشخص العالي المناعة أنه يمتلك رؤية إيجابية ويتعامل مع الضغوط بفعالية
- ✓ تظهر الدراسات أن بعض الناس لديهم مناعة عالية بشكل طبيعي، وأن هذه المهارات قابلة للاكتساب والتعلم
- ✓ وهنا بعض الأمثلة لمهارات تقوية المناعة:

10 طرق لتقوية المناعة:

1. إيجاد هدف واضح في الحياة
2. البناء الإيجابي لقدراتنا
3. تطوير شبكة علاقات اجتماعية قوية
4. الترحيب بالمتغيرات
5. التفاؤل
6. العناية بالنفس
7. تطوير مهارات حلّ المشكلات
8. وضع الأهداف
9. اتخاذ الخطوات لحلّ المشكلات
10. الاستمرار ببناء المهارات

أوجد هدفا واضحا للحياة

ويمكن لهذا أن يتضمن:

✓ المشاركة في العمل الاجتماعي

- ✓ تنمية الجانب الإيماني/ الروحاني
- ✓ المشاركة في الأنشطة التي تهتمنا

الخلاصة

- ✓ لزمن طويل ركزنا على العوامل المرضية، وقد آن الأوان لنركز أيضا على عناصر المناعة النفسية
- ✓ من دون إغفال الإرشاد والعلاج النفسي لمن يحتاجه
- ✓ أن نعمل مع الناجين لتعزيز مناعتهم النفسية
- ✓ وتطوير بعض عناصرها عند من يحتاجها، على مستوى الفرد والمجتمع
- ✓ فهذا عنصر رئيسي للنجاة الآن، ولبناء مجتمع سورية المستقبل
- ✓ وبهذا ننتقل من الهشاشة إلى المناعة النفسية!

References •

- Surviving Survival: The Art and Science of Resilience (2013). Laurence ✓
Gonzales
- The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence, and Personal ✓
Strength in Your Life (2004). R Brooks & S Goldstein.
- Resilience: Why Things Bounce Back (2013). A Zolli & A M Healy. ✓
- Bouncing Back (2013). Linda Graham. ✓
- Resiliency (2014). Lauren Shapiro ✓
- ✓ المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك. مأمون مبيض

mobayed@hotmail.com •

@MamounMobayed