

بين اهتزاز الأرض طبيعياً وهزّات "البدن" اللبنانيون ضحية أفكار دخيلة وانعدام الأمان

اهتزت الارض تحت اقدام اللبنانيين اثر الزلزال المدمر الذي ضرب تركيا وسوريا، وسادت حالة من الهلع في مختلف المناطق اللبنانية، وبات البعض ليلتهم في الشوارع تحت المطر. مشهد رأى كثر انه مبالغ فيه، خصوصا وان اللبناني يعيش ولا يزال هزات "بدن" اقتصادية واجتماعية وسياسية وقضائية. فهل فقد الثقة في مواجهة ازماته؟

وقع معظم اللبنانيين فريسة الهلع والرعب بسبب تحليلات وصور مفبركة او قديمة، واخبار مضللة عن الزلزال المدمر، بعدما انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي او عبر وسائل الاعلام، على وقع هزات ارتدادية متواصلة ومشاهد مروعة من المناطق المنكوبة. وتمحورت احاديث اللبنانيين على قصص اولئك الذين لقوا حتفهم، او نزحوا بشكل مأساوي، اضافة الى روايات تتحدث عن معجزات النجاة للعالمين تحت الانقاض. هلع الزلازل والهزات رافق الاطفال ايضا، وهم اكثر الفئات هشاشة وحاجة الى رعاية واهتمام، لان من المحتمل ان يشعر جميع الاطفال، في حال كانوا ضحايا للزلزال او شهودا من بعد، بالاثار النفسية للكارثة لفترة اطول من المتوقع.

في هذا السياق، اجرت "الامن العام" حوارا مع المعالجة النفسية مارتين زغبى ابوزيد تحدثت فيه عن الاثار النفسية للزلازل والهزات، وعن كيفية تخطي "التروما" التي اصابت بعض اللبنانيين، كبارا واطفالا.

■ لماذا ينتاب اللبناني الهلع رغم تخطيه ازمات عديدة وهذا ما لمسناه حاليا اثر الهزات التي حصلت، فكيف تفسرين هذا الامر؟

□ اللبناني بطبيعته "حشري"، والمشكلة انه يتلقى المعلومات احيانا من المصادر الخاطئة الشائعة اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي او وسائل الاعلام، بحيث يدعي كثر انهم خبراء ويدلون بارائهم عن الزلازل. وكأن اللبناني معتاد على المصائب، فيصم اذنيه عن سماع المعلومات العلمية ويأخذ بالمعلومات

الخاطئة. كما تنتشر في لبنان حالة نفسية تعرف بـ "Ultracrepidarianism"، وهي تعني ان يبدي الشخص رأيه ويسدي النصائح في مواضيع لا يفهمها اطلاقا، وهو امر شائع جدا في البلد.

■ ما هو سبب الهلع المبالغ فيه؟
□ لقد شهدنا على ظاهرة جديدة بعد ثورة 2019 حيث اعتاد اللبناني البكاء على الاطلال، وان ينظر الى نصف الكوب الفارغ وليس النصف الممتلئ. لقد اعتاد على "النق" بدل معالجة مشاكله. هذه الظاهرة واضحة على مواقع التواصل الاجتماعي وفي وسائل الاعلام، مما يؤثر على سلوك اللبناني الذي يتلقى ما يقوله له الاخرون. اود ان اشير هنا، الى ان تأثير الهزة على ابناء بيروت كانت اصعب من المناطق الاخرى، اذ استفاقت لديهم الصدمة والذكريات المؤلمة لانفجار 4 آب ومشاعره.

■ ما سبب تفاوت نسبة القلق بين شخص وآخر؟

□ هناك فئة من الناس تعاني بشكل كبير من الافكار الدخيلة التي تقلقها، وتؤدي مثلا الى ايقاظها يوميا عند الثالثة فجرا، موعد حصول الهزة. هذه الفئة لن تستطيع ان تكمل حياتها بشكل طبيعي، فتتغير تصرفاتها من عدم الذهاب الى العمل الى التوقف عن تناول الطعام. في هذه الحالة، انصح هذه الفئة من الناس بالتوجه الى طبيب نفسي. كما انصح كل من هو في حالة صدمة ان يخبر بشكل مستمر ما حصل معه يوم حصول الهزة، وما شعر به في تلك اللحظات والافكار التي راودته. طالما هو في حاجة الى الكلام عن الموضوع، فهذا يعني انه لا يزال



المعالجة النفسية مارتين زغبى ابوزيد.

تحت وقع الصدمة. الفئة الثانية من الناس هي من تشعر بالخوف والرغبة في النزول الى الشارع خوفا من الهزات. اتوجه اليها بنصيحة اساسية، هي ان تحاول الوصول الى المعلومات الصحيحة، وحذف الافكار الخاطئة التي تراود ذهنها والتي غالبا ما تبدأ بالعبرة التي ترددها بكلمة افتراضية، مثلا من "الممكن ان" او "من المعقول ان" تحصل هزة، او ان يدمر منزلي او... اقول لها ان تستبدل هذه العبارات الافتراضية بعبارات علمية ايجابية، مثلا العلم يقول انه بعد اي زلزال تحصل هزات ارتدادية وهذا امر طبيعي وليس هناك من خطورة، كما انه لا يمكن ان يتنبأ احد بأن زلزالا سيقع في المنطقة. علينا ان نتعلم العيش في الحاضر، اي ان نقول مثلا: "انا الان اجلس في منزلي ولا توجد هزة. انا استطيع السيطرة، واذا حصلت الهزة اتبع الارشادات التي يجب تطبيقها". الفئة الثالثة وهي فئة لا يساورها القلق الا انها تميل الى الكلام المفرط عن القلق، اقول لها ان لا تلعب دور الطبيب النفسي او دور العالم الجيولوجي لأن الكلمات غير المدروسة التي من الممكن ان تصدر عنها تولد قلقا عند اشخاص آخرين. فيما ادعو الجميع الى



مصدر الهلع الاساسي عند اللبنانيين هو بسبب تتبع المعلومات المضللة



التقليل من مشاهدة التلفزيون، خصوصا مشاهد انتشار الضحايا من بين الانقاض واستبعاد كل الاخبار المتعلقة بالزلزال على مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الاعلامية التي تنشر غالبا عناوين سلبية مبالغ فيها، وعدم الاستماع الى اشخاص غير متخصصين.

■ هل من اسلوب معين يجب اتباعه للاجابة عن اسئلة الاطفال حول الزلازل والهزات؟

□ هناك مبدأ اساسي يجب اتباعه مع الاطفال هو الانطلاق من الحقيقة. لا يجب بتاتا اخبار الاطفال امورا بعيدة عن الحقيقة. مثلا لا يجب ان نقول للولد الذي عاش الصدمة. في هذه الحالة، علينا ان نقول للولد مثلا: "اليوم ليس هناك من هزة واذا حصلت، بين ان تبدأ وان تشعر بها اكون قد اتيك اليك لاحميك ولا سبب ان تنام الى جانبي". لكن اذا لاحظنا ان الولد لا يأكل ولا ينام ولا يلعب ويبيكي بشكل مستمر، من الضروري عندها استشارة الطبيب. ختاماً، يبقى الاهم تجنب مواقع التواصل الاجتماعي.

يفسر علميا وبكلمات مبسطة ماذ تعني الهزات، ونطمئنهم بطريقة علمية بالقول: "صحيح اننا شعرنا بالهزة هنا الا ان مركزها في بلد آخر وبالتالي نحن نتأذى اقل وحاليا لا هزة في لبنان، لأن لا احد علميا يستطيع ان يتنبأ بموعد حصول اي هزة". اذا، انطلق من الحقيقة لاخبار الولد الذي عاش الهزة، وكذلك الولد الذي استيقظ صباحا وعلم ان هزة حصلت، خصوصا ان جميع الاولاد يمكنهم الوصول الى مواقع التواصل الاجتماعي. كذلك يجب تجنب الكلمات التي تحتوي على مشاعر مبالغ بها، مثلا "يا تعتري ناقصنا نيزك بلبنان"، "رح موت من الجوع"...

اذا سمع الولد هذه العبارات، فهو سيعتقد حكما ان كل ما يقوله الاهل هو حقيقة، وسيقتنع مثلا ان وجود نيزك حقيقة. واذا شعر الطفل بالهزة والوالدة بدأت بالصراخ في الوقت نفسه، يجب على الام ان تخبر طفلها انه تملكها الخوف لانها اعتقدت ان انفجارا قد حصل، لكن تبين انه لم يقع اي انفجار بل هزة، ولم يمت احد في لبنان، وبالتالي يجب مقارنة الامور بايجابية. ينبغي ايضا ان ندعو الولد الى ان يرسم ما عاشه في تلك اللحظات، خصوصا وان هناك اولادا لا يحسنون التعبير بالكلام او ان تلعب الام مع طفلها "بيت بيوت". الاهم هو تزويد الاولاد الارشادات حيال التصرف عند حصول هزة.

■ كيف يمكن التعامل مع الولد الذي اصابه الهلع بسبب الهزة؟

□ يجب التمييز هنا بين حالة الولد الذي يريد الاستفادة من الهزة ليعود وينام الى جانب اهله، وهذا امر يجب الانتباه اليه، وبين حالة الولد الذي عاش الصدمة. في هذه الحالة، علينا ان نقول للولد مثلا: "اليوم ليس هناك من هزة واذا حصلت، بين ان تبدأ وان تشعر بها اكون قد اتيك اليك لاحميك ولا سبب ان تنام الى جانبي". لكن اذا لاحظنا ان الولد لا يأكل ولا ينام ولا يلعب ويبيكي بشكل مستمر، من الضروري عندها استشارة الطبيب. ختاماً، يبقى الاهم تجنب مواقع التواصل الاجتماعي.