

كيف يتعامل الأهل مع أولادهم لحظة وقوع كارثة أو حدث صادم؟

لحظة وقوع كارثة أو حدث صادم كانفجار مرفأ بيروت، هل سيعي الأهل كيفية التصرف الملائم مع اولادهم، كاحتضانهم جسديا وعاطفيا. في الواقع، من الصعب جدا ان يحسن الأهل التصرف لحظة وقوع كارثة، علما ان الازمة الحقيقية التي سيعيشها الاولاد هي في الايام التي تلي الكارثة، فان اهملت اعراضها ستلازمهم سنوات



الطبيب النفسي الدكتور سايد جريج.

المجال للتعبير عما يقلق اولادهم، شرط ان لا نجبرهم على ذلك. من الضروري جدا في اثناء هذا اللقاء الابتعاد من رنين الهاتف وشاشة التلفزيون. خارج هذا اللقاء، على الأهل ابعاد اولادهم في هذه الفترة عن وسائل التواصل الاجتماعي وعن مشاهدة التلفزيون، خصوصا نشرات الاخبار، حيث يشترط وجودهم الى جانب اولادهم، ففي حال وجهوا اسئلة اليهم لمعرفة ما يحصل عليهم ان يكونوا جاهزين للاجابة. ليس معيبا ان يقول الأهل لا نعرف ومن هو المسبب وعلينا انتظار نتائج التحقيقات الامنية. على الأهل تجنب الكذب لارضاء اولادهم او تقديم وعود لهم لا قدرة لديهم على تنفيذها. الولد ذكي ويحاسب اهله على ما يقولونه وسيعاتبهم في حال لم يفوا بوعودهم.

■ ما علينا توقعه من ردود فعل من الاطفال الذين عايشوا انفجار مرفأ بيروت من قرب، اي من منازلهم المجاورة لموقع الانفجار؟
□ الاعراض الجسدية والنفسية التي ذكرتها سابقا هي مثابة ردود فعل. جسديا سيعاني هؤلاء الاولاد من آلام في الرأس والمعدة. نفسيا سيشعرون بالحزن وبرغبة في العزلة وفقدان شعورهم بالحب تجاه اشياء كانت اساسية في حياتهم من قبل. في حالات الاضطراب القوية سيصل البعض منهم الى افكار انتحارية.

■ ماذا تنصح الأهل في هذه الحال، من ناحية كيفية التعامل مع اولادهم لاستيعاب اعراض الصدمة التي اصيبوا بها، هل من الضروري استشارة طبيب نفسي لتخطي هذه الازمة؟
□ ما اطلبه من الأهل هو الاحاطة العائلية والاجتماعية. فالاولاد في حاجة الى دعم نفسي يعطيهم احساسا بأنهم يعيشون في بيئة آمنة. نعرف ان من الصعب تحقيق ذلك في لبنان. تحسس الطفل بالامان يحد من شعوره بالخوف، هذا هو جوهر المشكلة، اي بابعاده عن الاجواء التي تخلق فيه هذا الشعور. مع الخوف لن ينمو الطفل عاطفيا، لذا نصيحتي للاهل مراقبة الاعراض التي ذكرتها بدقة على مدى شهرين، فإذا استمرت ما بعد هذه الفترة عليهم استشارة طبيب نفسي للمعالجة.

من الصعب جدا ان يحسن الأهل التصرف لحظة وقوع كارثة

كرسالة غير مباشرة من الأهل تقول ان الحياة مستمرة وما حصل لن يغير شيئا في حياتنا. واستمرارا للعادات التي كانت سائدة، على الأهل التخطيط لقيام الاولاد بزيارة جدهم او جدتهم مع تحديد التاريخ على ان تتم الزيارة في موعدها. اضافة الى المشاريع العائلية على الأهل، التخطيط لمشاريع اخرى يتشاركون فيها مع اولادهم كنزهة الى الجبل او الى شاطئ البحر، علما ان نزعات المشي مهمة جدا في هذه الحالات، على ان يشجعوا اولادهم على الخروج من المنزل وعدم ملازمته طوال الوقت. اهمية هذه الخطوات من الأهل هي للقول ان المستقبل امامنا. نقترح على الأهل ان لا يكون اللقاء على مائدة الغداء او العشاء لتناول الطعام فقط، بل ان تكون المناسبة للتحدث ولافساح

هذه الحال لحماية نفسه، هو تفادي كل شيء يذكره بالكارثة او بالحدث الصادم الذي عاشه فيتجنب المرور من موقع حدوثه، كالشوارع المليئة بالخراب في مار مخايل والجميزة مثلا، وسيرفض الاستماع الى اهله وهم يتحدثون عن احداث مرتبطة بهذا الموضوع وسيبعد نفسه عن مشاهدة التلفزيون في حال كانوا يعرضون شيئا عن هذا الحدث. هذه الحالة ويا للأسف، تدفع بعض المراهقين الى التدخين وتناول الكحول وتعاطي المخدرات كمشاهدة لنيسان ما حصل. من الانعكاسات ايضا ازدياد التوتر وعدم احترام الأهل.

■ هل في المسألة لوم على الأهل وتحميلهم ذنب ما حدث؟
□ ليس في كل الحالات بل في بعض الاحيان. لكن المفارقة هنا هي في شعور الاولاد بالذنب تجاه انفسهم بسبب ما حصل. لذا، المطلوب من الأهل احاطة اولادهم جسديا وعاطفيا بملازمته طوال الوقت على ان يفسحوا المجال امامهم للتعبير، ان لم يكن بالكلام فبالرسم. من الضروري جدا ان يحافظ الأهل على نمط الحياة الذي كان سائدا ما قبل الحدث الصادم عبر المحافظة على الروتين اليومي، اي موعد تناول الطعام وموعد النوم والدرس واللعب

علما ان اختلاف الاعراض بين ولد وآخر يعود الى اختلاف اعمارهم ايضا. مثلا، من عمر سنتين حتى خمس سنوات سيكون الخوف عند هؤلاء الاولاد كبيرا، الامر الذي سيدفعهم الى التمسك باهلهم طوال الوقت وسيزداد بكأؤهم وصراخهم بلا سبب. في بعض الاحيان سترى هؤلاء الاولاد يتحركون من دون هدف، واحيانا نرى العكس حيث نجدهم في حال جمود لا يتحركون اطلاقا وسيعانون من تصرفات تعيدهم الى الوراء، كمشغص اصبعهم او تبليل سريرهم في اثناء النوم. من عمر 6 سنوات حتى 12 سنة لن يرغبوا في رؤية افراد العائلة وسيبتعدون عن ممارسة نشاطاتهم، خصوصا الرياضية، وسيعانون من كوابيس في الليل وسيخافون من النوم بسبب ذلك، وسيترجع معدل نجاحهم المدرسي. طباعهم الجديدة ما بعد الصدمة هي المزاجية والتوتر والخوف غير المنطقي. هناك ما نسمة التخدير العاطفي، بمعنى انهم ليسوا سعداء ولا حزائي، بل كأنهم مخدرون فعليا.

■ بالنسبة الى المراهقين كيف سيتلقون هذا النوع من الصدمات وما انعكاسها عليهم؟
□ اعراض ما بعد الصدمة لدى المراهقين الذين تتراوح اعمارهم ما بين 12 و17 عاما شبيهة بالاعراض التي تصيب الكبار. هناك ما نسمة FLASH BACK اي عودة المراهقين من دون سبب الى لحظة وقوع الكارثة، فيعيشونها بكل ما رافقها من تفاصيل حتى الروائح التي اشتهمت حينها يستعيدوها المراهق وكأن الحدث تجدد فعليا. هذا ما نسمة P-T-S-D اي اضطرابات التوتر ما بعد الصدمة. حالة صعبة جدا وبشعة في حال اهملت ولم تعالج ستظل ترافق الشخص سنوات عدة. ما يقوم به المراهق في

■ ما هي هذه الاعراض وكيف يستدل الأهل الى وجودها؟
□ تأثير الصدمة على الاولاد يكون ذهنيا ونفسيا وجسديا. ليس من الضروري ان يكون الولد قريبا من موقع الكارثة ليكون في صدمة. فمشاهد الانفجار التي تتناقلها محطات التلفزيون كافية كي يعيشها حتى لو كان الطفل في منطقة بعيدة من مكان حدوثه، او في بلد آخر غير معني بالبلد الذي شهد هذا الحدث وستنتابه الاعراض نفسها التي سيعاني منها الاولاد الذين عايشوا الكارثة من قرب. الشعور بالخوف هو العامل الاول الذي سيسيئر على هؤلاء الاولاد، تحديدا، الخوف من الموت بعد شعورهم بقربه منهم مما يؤثر عليهم ذهنيا وعاطفيا وجسديا، فيزداد التوتر لديهم والمزاجية في تصرفاتهم. اما الاعراض الجسدية فتكون آلاما في الرأس والمعدة. شعورهم بالخوف سيغير من عاداتهم، او مما اعتادوا على القيام به، كالدخول الى الحمام بمفردهم وهو الامر الذي لن يجرؤوا على القيام به ما بعد الصدمة بدافع الخوف. البعض منهم سيفقدون الشعور باللذة والحب لهواياتهم ونشاطاتهم والعبهم التي كانت تمثل عالمهم المحبب الى ذاته، وسيغير نظام الاكل والنوم لدى هؤلاء الاولاد وسنشعر بانطوائهم على انفسهم وبعدم رغبتهم في الاختلاط باحد، لا بافراد العائلة ولا برفاقهم، هذا اذا كانوا دون السنتين من عمرهم.

■ هل تختلف نسبة التأثر بالصدمة بين ولد وآخر؟
□ طبعا، بحسب الاستعداد الشخصي للتأثر لدى كل طفل. يعود ذلك الى بنيته الذاتية ونوعية البيئة العائلية التي يعيش في كنفها.

الخوف هو العامل الاول الذي سيسيئر على الاولاد الذين عايشوا انفجار مرفأ بيروت من قرب، لكن مع الخوف لا ينمو الطفل عاطفيا. لذلك فان الاحاطة الجسدية والنفسية ضرورية للاولاد بعد تعرضهم لحدث صادم اثر عليهم ذهنيا وعاطفيا وجسديا. من ضرورات هذه الاحاطة اقدام الأهل على التخطيط لمشاريع مستقبلية كرسالة غير مباشرة لاولادهم تقول: المستقبل امامنا.

كل ما يحتاج اليه الطفل هو الشعور بأنه يعيش في بيئة آمنة. لذا، ينصح الأهل بخلق المناسبات التي تساعد اولادهم على التعبير، ان لم يكن بالكلام فبالرسم. في حوار مع "الامن العام" تحدث الطبيب النفسي الاختصاصي في معالجة الاطفال والبالغين وفي معالجة مشكلات الادمان، رئيس القسم النفسي في مستشفى سيدة زغرنا الدكتور سايد جريج عن كيفية تعامل الأهل مع اولادهم لحظة وقوع كارثة كانفجار مرفأ بيروت.

■ كيف على الأهل ان يتصرفوا لحظة وقوع كارثة او حدث صادم كانفجار مرفأ بيروت، بمعنى كيفية التعامل مع اولادهم لاستيعابهم الصدمة؟
□ من الصعب جدا ان يحسن الأهل التصرف لحظة وقوع كارثة كالتى حصلت في مرفأ بيروت، فالصدمة تلقاها الجميع، الأهل والاولاد معا. ما يستطيعون فعله في هذه اللحظة هو احتضان اولادهم والبقاء الى جانبهم ومحاولة تطمينهم بالقول لهم، لقد تجاوزنا الامر وما زلنا على قيد الحياة. الازمة الحقيقية التي سيعاني منها الاولاد لن تكون في لحظة وقوع الحدث الصادم، بل في الايام التي تليه، وكما نسمة اعراض ما بعد الصدمة.