

عربي/ Arabisk

اليك يا من عشت مأساة الحرب



- كن على علاقة بعائلتك او بأصدقاء او أشخاص تشعر بالأمان معهم.

- قد يكون مهماً للغاية أن تتحدث عن معاناتك بسبب الحرب و تجاربك فيها. انك دون شك ستستفيد من مشاطرة الاشخاص الذين تأمنهم في الامور التي تعاني منها والتي علمتك اياها تجارب الحرب.

- كن حذراً في انتقاء الاشخاص الذين تريد ان تشاطرهم معاناتك. هناك أشخاص يساهمون بمساعدتك عن طريق الاصفاء اليك، و هناك ايضاً الذين يجعلونك تشعر بأنك أكثر وحدة وحريرة.

- تجارب الحرب قد تؤثر على رغباتك الجنسية. تكلم مع شريكك/ شريكك عن مدى التقارب الذي ترغبانه من بعضكما البعض كي يعم الارتياح شخصيكما.

- بعض الحالات او المناسبات او التواريخ المهمة في حياتك او مثل المعلومات التي تحصل عليها من خلال الراديو او التلفزيون قد تهيج فيك ذكريات اليمة. هذا سيحصل دائماً بطريقة أو بأخرى، لكن حاول ان تستدرك ذلك و ان تكون مستعداً.

و على الرغم من أحساسك بأن هذه المصاعب يتعذر التغلب عليها في الوقت الحاضر، تذكر ان هناك الكثير من الاشخاص في مثل حالتك تمكنوا بالفعل من خلق معنى لحياتهم بعد مرور فترة من الزمن.

عندما تتفاقم المشاكل:

اما اذا تفاقت ردود الأفعال بعد تجارب الحرب الى درجة كبيرة وصارت تهدد قدرتك على العمل اليومي او انها دامت و بقوة لفترة شهر او أكثر يجب عليك ان تستعين بخبرات الاخصائيين. أتصل بطبيبك الثابت الذي بدوره يجملك الى أخصائيين لديهم خبرات طويلة في تقديم هذا النوع من المساعدة والعون.

ماذا يمكنك ان تفعل لنفسك؟

لا توجد وصفة جاهزة لما هو أفضل او أسهل، أي عليك ان تنطلق من ذاتك و من احتياجاتك ومن الحالة التي أنت فيها. ومع ذلك لا بدّ من ذكر بعض التدابير التي تبين أنها ساعدت البعض:

استعادة السيطرة على حياتك:

- أي مجهود تبذله من أجل استعادة شعورالسيطرة على الحياة هو مهم. أن تتخذ قراراً شخصياً كلما سنحت لك الفرصة من شأنه ان يساعدك على استرجاع احترام الذات والمكانة. حتى و لو كانت هذه القرارات عبارة عن تحمل مسؤوليات بسيطة في الحياة اليومية، مثلاً عندما تقرر الذهاب بنزهة، او من تريد ان يشاركك في تناول فنجان قهوة تعتبر من الخطوات البسيطة في هذا الاتجاه.

اجعل لنفسك عادات يومية:

- أن تتناول الطعام بصورة منتظمة قدر الامكان. قلل من شرب الكحول او حاول التحكم بالكمية .
- حاول ان تأخذ قسطاً وافراً من الراحة ويفضل ان تكون منتظمة.
- زج بنفسك في نشاطات رياضية.
- الحركة بركة، لالعب الاطفال اوقم بنزهات منتظمة.
- ضع نصب عينيك أهدافاً بسيطة و واقعية من أجل التعامل مع المصاعب. مثلاً استعادة الروتين اليومي لك و لعائلتك.

الحرص على احتياجاتك العاطفية:

- اعط نفسك الحق والوقت كي تحزن.
- تقبل عواطفك كما هي. ان تشعر بالغضب مثلاً لا يعني انك تريد ان تؤذي أحداً. أن تشعر بفقدان السيطرة لا يعني انك ستفقد ولا بدّ السيطرة. أن تشعر بأن لا حول ولا قوة لديك لا يعني انك عاجز.
- حاول ان تستخدم ما كنت قادراً عليه في فترات الازمات والمصاعب.

معاناة الحرب والتخلص من آثارها

يتأثر الأشخاص الذين عاشوا مآسي الحروب وويلاتها بصورة مختلفة. اذ يكون رد الفعل مختلفاً من شخص الى آخر. البعض مثلاً تكون ردود أفعاله مباشرة بعد معاناته مآسي الحرب بينما تأتي ردود أفعال شخص آخر بعد مرور عدة سنوات. كما تختلف ردود الأفعال هذه باختلاف الاعمار. اذ تكون لدى الاطفال غيرها لدى الكبار. واذا كنت قلقاً نتيجة تصرفات أطفالك اواحد المقرين فيجب ان تعلم ان ردود الأفعال هذه بسبب الحروب ومآسيها تعتبر طبيعية.

- عدم التأثير يكون بمثابة تصرف غير طبيعي.

ان تفهم بعض ردود الأفعال هذه سيكون مجدياً من أجل التخلص من الآثار التي تتركها الحروب. سيعالج هذا الكتيب انواع ردود الأفعال المتفرقة واستراتيجية التحكم بها خاصة لدى البالغين الذين مروا في تجارب حروب قاسية.

كيف يكون رد فعل الانسان؟

تكون ردود الأفعال الفورية نتيجة تجربة مأساوية ما مختلفة، مثلاً هناك الصدمة، الاحاد، الانكماش، الموقف الراض والعجز عن الكلام. فيما بعد قد يشعر المرء بأنه غاضب، متوتر الاعصاب، خائف، حزين، محتار، مذنب، شارد الذهن وغيرها من الاحاسيس. وعلى الرغم من ان ردود الأفعال هذه فردية توجد هناك احساس وردود أفعال مشتركة لدى ضحايا العنف خاصة الذين تعرضوا مراراً وتكراراً للعنف. ان المعاناة نتيجة تجربة الحرب قد تؤثر على كيفية عمل الفرد، وعلى تفكيره ومشاعره وتصرفاته وجسمه وعلى طريقة تعامله مع الآخرين. ما يلي قائمة بالتأثيرات العادية والشائعة التي تخلفها تجارب الحرب على حياة الفرد اليومية:

التأثيرات الفكرية:

- صعوبة في تذكر بعض الاشياء
- صعوبة في اتخاذ القرارات

- الحيرة
- لوم النفس
- كثرة الافكار في وقت واحد
- التفكير بالانتحار
- ذكريات تنزل نزول "الصاعقة"
- مشاهد تتكرر طيلة الوقت

التأثير على المشاعر:

- الشعور بانعدام الحول والقوة والامل
- الحزن العميق
- صعوبة في تحسس مشاعر الذات
- الخوف و الملح والقلق على النفس
- الشعور بالذنب
- الشعور بالهشاشة وعدم الاستقلالية
- الغضب والهيجان
- تأرجح العواطف بين القاع والقمة
- الكوابيس
- الاحساس بالذل
- الشعور بالعزلة
- عدم القدرة على التحكم بالحياة
- الخوف مما يفكر به الآخرون
- الخوف من تجدد الارهاب والعنف

التأثيرات الجسدية:

- النعاس والخمول
- تبدل وتيرة النوم
- نقصان الشهية
- مشاكل في المعدة
- الاصابة بالتقيؤ والاسهال

- نوبات تعرق حادة وارتفاع في النبض
- أوجاع في الصدر
- أوجاع في الرأس
- أوجاع في الظهر والرقبة
- سهولة الاصابة بالزكام و الانفلونزة

التأثير على التصرفات:

- الادمان على الكحول، المخدرات والادوية.
- ردود أفعال حادة على تبدلات بسيطة في المحيط (مثل الاصوات، الزوار الخ...)
- الانقطاعات في الاعمال اليومية
- عدم القدرة على إنجاز مهمات كان يمكن إنجازها من قبل.

تأثيرات على العلاقة بالآخرين:

- عدم الثقة بالآخرين
- تبدلات في الحياة الجنسية
- التعميم الخاطيء ضد الآخرين
- الصعوبة في اقامة علاقة حميمة مع الغير
- مواقف سلبية تجاه الآخرين
- الاحساس بالغرابة بين أفراد العائلة او الاصحاب و الزملاء.
- الشعور بالوحدة
- الالتصاق و التعلق ببعض الناس

الشعور بالذنب: رد فعل عادي

من بين ردود الأفعال العادية بعد تجربة حرب مريرة هو الشعور بالذنب. هذا الشعور الذي لا تستطيع الناس في الغالب فهمه . قد تشعر بالذنب نتيجة ما حصل معك، او لأنك لم تحافظ بصورة افضل على نفسك او على المقرين منك، او لأنك لم تلاحظ او لم تكثر للمؤشرات التحذيرية او لأنك نجوت بنفسك -انه شعور يتحمل مسؤولية ما حصل معك.