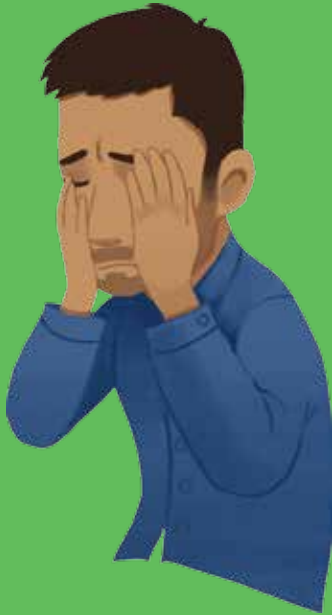


إِلَيْكَ يَا مَنْ
عَشْتُ مَأْسَاةَ
الْحَرْبِ



معاناة الحرب والتخلص من آثارها

يتأثر الأشخاص الذين عاشوا مآسي الحرب وويلاتها بصور مختلفة. إذا يكون ردّ الفعل مختلفاً من شخص إلى 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 الأعمار. إذ تكون لدى الأطفال غيرها لدى الكبار. وإذا كنت قلقاً نتيجة تصرفاتك أو تصرفات أحد المقربين فيجب أن تعلم أنّ ردود الأفعال هذه بسبب الحروب ومآسيها تعتبر طبيعية جداً.

عدم التأثر يُعد بمثابة تصرف غير طبيعي



إنّ تفهم بعض ردود الأفعال هذه سيكون مجدياً من أجل التخلص من الآثار التي تتركها الحروب. سيعالج هذا الكتيب أنواع ردود الأفعال المتفرقة واستراتيجية التغلب عليها خاصة لدى البالغين الذين مرّوا في تجارب حروب قاسية.

كيف يكون ردّ فعل الإنسان؟

تكون ردود الأفعال الفورية نتيجة معاناة مأساة الحرب مختلفة، مثلاً هناك الصدمة، عدم التصديق، العجز عن الكلام، الإنكفاء و الجحود. فيما بعد قد يشعر المرء بأنّه غاضب، منفعّل، خائف، حزين، محتار، مذنب، محبط وغيرها من الأحاسيس. وعلى الرغم من أنّ ردود الأفعال هذه فردية، إلاّ أنّه توجد أحاسيس وردود أفعال مشتركة لدى ضحايا العنف، خاصّة الذين تعرّضوا مراراً وتكراراً للعنف. إنّ المعاناة نتيجة تجربة الحرب قد تؤثر على كيفية عمل الفرد وعلى تفكيره ومشاعره وتصرفاته وأداءه الجسماني، وربّما على طريقة تعامله مع الآخرين أيضاً. ما يلي قائمة بالتأثيرات العادية والشائعة التي تخلفها تجارب الحرب على حياة الفرد اليومية:

تأثيرات على الأفكار

- صعوبة في تذكّر بعض الأشياء
- صعوبات التركيز
- صعوبة في اتخاذ القرارات
- الحيرة
- لوم النفس
- كثرة الأفكار في وقتٍ واحد
- التفكير بالانتحار
- ذكريات تنزل نزول "الصاعقة"
- مشاهد تتكرّر طيلة الوقت



تأثيرات على المشاعر

- الشعور بالعجز وبأن المرء لا حول ولا قوة له
- الحزن العميق
- صعوبة في تحسّس المشاعر الذاتية
- الخوف أو الهلع أو القلق على النفس
- القلق ممّا يفكر به الآخرون
- الخوف من التعرّض مجدداً للعنف أو الإرهاب
- الشعور بالذنب
- الشعور بالهشاشة وعدم الإستقلالية
- الغضب أو الهيجان
- تأرجح العواطف بين القاع والقمة
- الكوابيس
- الإحساس بالدونية
- الشعور بالعزلة
- الشعور بعدم القدرة على التحكم بالحياة الشخصية

تأثيرات على الأداء الجسماني

- الخمول
- تبدّل وتيرة النوم
- نقصان الشهية
- مشاكل في المعدة
- المعاناة من التقيؤ أو الإسهال
- نوبات تعرّق حادة وارتفاع في النبض
- أوجاع في الصدر
- أوجاع في الرأس
- أوجاع في الظهر والرقبة
- سهولة الإصابة بالزكام والانفلونزا

تأثيرات على التصرفات

- الإدمان على الكحول والمخدرات والأدوية
- ردود أفعال حادة على تبدلات بسيطة في المحيط (مثل الأصوات، الزوار الخ...)
- تجنّب الأشياء التي تذكر بالتجارب المريرة
- إنحسار في درجة الإهتمام بالأشياء التي كنت مهتماً بها في السابق
- عدم القدرة على انجاز مهمات كان يمكن انجازها من قبل

تأثيرات على العلاقة بالآخرين

- عدم الثقة بالآخرين
- تبدلات في الحياة الجنسية
- الصعوبة في إقامة علاقة حميمة مع الغير
- مواقف سلبية تجاه الآخرين
- الإحساس بالغرابة بين أفراد العائلة والأصحاب والزملاء
- الشعور بالوحدة
- الإلتصاق والتعلّق ببعض الناس

الشعور بالذنب - ردّ 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، أو لأنك لم تحافظ بصورة أفضل على نفسك أو على المقربين منك، أو لأنك لم تلاحظ أو لم تكثرث للمؤشرات التحذيرية أو لأنك نجوت بنفسك - أنه شعور بتحمل مسؤولية ما حصل معك.

ماذا يمكنك أن تفعل لنفسك؟

لا توجد وصفة جاهزة لما هو أفضل أو أسهل، أيّ عليك أن تنطلق من ذاتك ومن احتياجاتك ومن الوضع الذي أنت فيه. ولكن مع ذلك لا بد من ذكر بعض التدابير التي تبيّن أنها ساعدت البعض:

استعادة السيطرة على حياتك

أيّ مجهود تبذله من أجل استعادة شعور السيطرة على الحياة هو مهم. أن تتخذ قراراً شخصياً كلما سنحت لك الفرصة من شأنه أن يساعدك على استرجاع احترام الذات والمكانة. حتى ولو كانت هذه القرارات عبارة عن تحمّل مسؤوليات بسيطة في الحياة اليومية، مثل عندما تقرّر الذهاب بنزهة أو تقرّر من تريد أن يشاركك في تناول فنجان قهوة، تعتبر من الخطوات البسيطة في هذا الاتجاه.

جعل لنفسك عادات يومية

- تناول الطعام بصورة منتظمة قدر الامكان. قلّل من شرب الكحول أو حاول التحكم بالكمية.
- حاول أن تأخذ قسطاً كافياً من الراحة، ويُفضّل أن تكون منظّمة.
- زجّ بنفسك في نشاطات بدنية.
- الحركة بركة، لاعب الأطفال وقم بنزهات منتظمة.
- ضع نصب عينيك أهدافاً بسيطة وواقعية من أجل التعامل مع المصاعب، مثلاً استعادة الروتين اليومي لك ولعائلتك.

الحرص على احتياجاتك العاطفية

- أعط لنفسك الحقّ والوقت كي تحزن.
- تقبلّ عواطفك كما هي. أن تشعر بالغضب مثلاً لا يعني أنّك تريد أن تؤذي أحداً. أن تشعر بنفسك خارج السيطرة لا يعني أنّك ستفقد ولا بدّ السيطرة أو أنّك مقبل على الجنون. أن تشعر بأنّ لا حول ولا قوة لك لا يعني أنّك عاجز.
- حاول أن تستخدم ما كنت قادراً عليه في فترات الأزمات

- والمصاعب.
- كنّ على علاقة بعائلتك أو بأصدقاء أو أشخاص تشعر بالأمان معهم.
- قد يكون مهماً للغاية أن تتحدّث عن معاناتك بسبب الحرب وتجاربك فيها. أنّك دون شك ستستفيد من مشاطرة الأشخاص الذين تأتمنهم في الأمور التي تعاني منها والتي علمتك إيها تجارب الحرب.
- كنّ حذراً في انتقاء الأشخاص الذين تريد أن تشاطرهم معاناتك. هناك أشخاص يساهمون بمساعدتك عن طريق الإصغاء إليك، وهناك أيضا الذين يجعلونك تشعر بأنك أكثر وحدة وحيرة.
- تجارب الحرب قد تؤثر على رغباتك الجنسية. تكلم مع شريكك/شريكتك عن مدى القرب الذي ترغبانه مع بعضكما البعض كي تشعران بالإرتياح كلاكما.
- بعض الحالات أو المناسبات أو التواريخ المهمة في حياتك، أو مثلاً المعلومات التي تحصل عليها من خلال الراديو أو التلفزيون أو الأنترنت، قد تهيج فيك ذكريات أليمة. هذا سيحصل دائماً بطريقة أو بأخرى، لكن حاول أن تستدرك ذلك وأن تكون مستعداً.



عندما تتفاقم المشاكل بشكل كبير

على الرغم من إحساسك بأنّ هذه المصاعب يتعدّر التغلب عليها في الوقت الحاضر، إلّا أنّك يجب أن تتذكر بأنّ هناك الكثير من الأشخاص في مثل حالتك تمكنوا بالفعل من خلق معنى لحياتهم بعد مرور فترة من الزمن. أمّا إذا تفاقمت ردود الأفعال بعد تجارب الحرب إلى درجة كبيرة وصارت تهدّد أداك اليومي، أو إذا دامت وبقوّة لفترة شهر أو أكثر، ينبغي عليك أن تستعين بخبرات الأخصائيين. أتصل بطبيبك الثابت الذي بدوره يحيلك إلى أخصائيين لديهم خبرات طويلة في تقديم هذا النوع من المساعدة والعون.

Forsideillustrasjon: Malin Falch



تمّ إعداد المنشور من قبل مركز الموارد لمكافحة العنف
واضطراب الإجهاد الرضحي والإنتحار
Ressursenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
منطقة وسط النرويج، 2016

www.rvts.no