رحلة مريرة للنجاة من براثن الموت

الآثار النفسية للحروب والصراعات على الأطفال واليافعين

الوفاق/ وكالات - تولّد الحروب والنزاعات دمار ايطال البنيان، والإنسان بالقتل والإصابات الجسدية، ويتعدى ذلك إلى صدمات نفسية من هول ما يراه الفرد ويعيشه فيدخل البعض في حالة من الذهول وفقدان القدرة على استيعاب ما يجري حولهم وإنكاره، وقد يعيش من ينجو في جحيم الآثار النفسية للحروب وما تخلفه من جروح نفسية عميقة وذكريات مؤلمة. ولا تزول آلام الحرب بمجرّد وقف إطلاق النار وانتهاء العمليات العسكرية، بل تمتدُّ المأساة لسنوات طوال بعدها، عندما يصحوا الناس على ما خلّفته الحروب من ندوب عميقة داخل نفوسهم كباراً وصغاراً.

فما هي صدمة الحرب؟

تعرف الصدمة النفسية أو صدمة الحرب بأنها الاستجابة العاطفية التي تحدث بعد التعرض مباشرة لأحداث مؤلمة تفوق قدرة الشخص على تحملها وتُفقِده الشعور بالأمان فيسيطر عليه العجز وقلة الحيلة ويصاب بحالة من الذهول وإنكار ما يحدث، وقد يظهر ذلك في صورة خوف وذعر، وقلق، وكذلك الارتباك وصعوبة التركيز، وربما الغضب أو الشعور بالذنب. ويمكن أن تصيب صدمة الحرب الأطفال والكبار، وقد تختلف القدرة على استيعاب الأحداث الصادمة من شخص لآخر فالبعض يستطيع تجاوز الأمر مع مرور الوقت، بينما يعاني آخرون من الآثار النفسية للحروب فترة طويلة ويصابون باضطرابات نفسية مزمنة.

كيف تؤثر الحروب على الصحة النفسية؟

إن ما يعيشه الأشخاص في ظل اشتعال الحروب من تهديد بالموت، والتعرض للإصابات الجسدية والعنف، وفقدان الأهل أحيانا، وتدمير المنازل والممتلكات وصولاً إلى التهجير والعيش في ظروف قاسية يعرضهم للإصابة بصدمة نفسية أو صدمة الحرب. ويمكن أن تؤدي الضغوطات النفسيّة الناتجة عن الحروب؛ إلى تفكك العائلات وارتفاع معدّلات الطلاق، وزيادة المشاكل بين الزوجين والعنف الأُسري، إلى جانب إهمال تربية الأولاد والإعتناء بصحتهم.

وكما هو معروف أن الأُسرة هي النواة الأولى والمكوّن الأساسي للمجتمع، وإنَّ إلحاق الضرر بها يؤدي لإحداث خللٍ يطالُ المجتمع بأسره. هذا بعينه ما يحدث عند قيام الحروب، لاسيما في المجتمعات ذات الروابط الإجتماعية الوثيقة، إذ لا يقتصر التأثير السلبي للحرب على من عاشوا داخل مناطق النزاع، بل يمتدُّ ليشمل ذويهم الذين فرّوا خارج البلاد.

الأضرار النفسية للحرب على الأطفال

يعد الأطفال أكثر عرضة للإصابة بصدمات نفسية جراء الحروب وما يتبعها من اضطرابات نفسية، فالطفل لا يزال في مرحلة النمو والتطور العاطفي والجسدي والسلوكي، وقد يؤدي تعرضه للتوتر الشديد والخوف من هول الأحداث في الحروب إلى التأثير على التطور الطبيعي للدماغ والذي بدوره يؤثر على صحة الطفل النفسية والبدنية، كما قد يواجه صعوبة الاندماج في المجتمع. كما تترك الحرب جراحاً خفية في قلوب ونفوس الأطفال الأبرياء، الذين ولدوا في رحم المعاناة وذاقوا أشكال القهر والفقر والرعب، علاوة عن الذين فقدوا آباءهم وأمهاتهم خلال الحرب، أو من تعرّضوا للإعتداء والإستغلال.

كيفية التعامل مع تبعات الحرب النفسية

إن أول خطوة في التعامل مع الصدمة والآثار النفسية للحروب هي الخضوع للعلاج النفسي الذي يساهم في تخفيف حدة الأعراض لدى الشخص، ويقلل من احتمالية تطور الأمر للإصابة باضطرابات نفسية. وعادة يتبع الطبيب في العلاج النفسي أساليب مختلفة للتخفيف من حدة الألم النفسي الذي يسيطر على الشخص، وتعليمه كيفية التعامل مع الذكريات المؤلمة التي مر بها دون الشعور بالقلق أو الذعر. وهناك بعض الطرق أيضاً التي قد تفيد في تخفيف وقع الأحداث الصادمة والتعامل مع الذكريات المؤلمة، مثل:

الاختلاط بالآخرين وتجنب البقاء وحيداً، الانخراط في الحياة الاجتماعية ومحاولة العودة للممارسة الحياة الطبيعية قدر الإمكان، التطوع والمشاركة في الأعمال الخيرية، التحدث مع الأصدقاء والتعبير عن المشاعر السلبية، المشاركة في الأنشطة الترفيهية والممتعة خاصة للأطفال، محاولة اتباع نمط حياة صحي، الانضمام لمجموعات الدعم النفسي.

الصحة النفسية في مخيمات اللجوء ومناطق النزوح

بعد رحلة مريرة للنجاة من براثن الموت، يصلُ اللاجئون إلى المخيمات ومناطق النزوح فاقدين كلّ ما لديهم من طاقة جسدية ونفسية، لتبدأ بعد ذلك حلقة جديدة من مسلسل الألم الذي لم ينتهي، لتعلن الأزمات النفسية والعقلية ظهورها تدريجيّاً في مجتمعات اللجوء. وتسوء الحالة النفسية للاجئين يوماً بعد يوم، بالتوازي مع تردّي الظروف المعيشية في المخيمات، إذ يعاني النازحون مجموعة من المشاكل التالية:

إنتشار الفقر وانعدام فرص العمل وسبل كسب العيش، سوء الخدمات الصحية، مشاكل سوء التغذية ونقص التمويل، نقص مياه الشرب ومشاكل الصرف الصحي، تفشّي الأمراض والأوبئة.

دور الأسرة ومنظمات المجتمع المدني في التخفيف من حدة الآثار

الدعم النفسي للمتضررين من الحرب ليس رفاهية! إنما هي ضرورة قصوى تقع مسؤوليتها على عاتق المنظمات الحقوقيّة ومؤسسات المجتمع المدني. انطلاقاً من هذه الرؤية، نسعى في منظمة بنيان الإغاثية إلى تحسين الحالة النفسية للاجئين والمكلومين من خلال نشاطاتنا المختلفة.

ما هو الاضطراب ما بعد الصدمة؟

هو اضطراب نفسي ينجم عن التعرض لحدث صادم يتطور لدى بعض الأشخاص الذين تعرضوا الصدمة نفسية، حيث تستمر أعراض الصدمة أسابيع أو شهور. يظهر اضطراب ما بعد الصدمة في استعادة الشخص للذكريات المؤلمة مراراً وتكراراً، والشعور بالخوف الشديد من تكرار معايشة الحروب، وكذلك تجنب المواقف والأماكن التي تحيي ذكريات الحرب المؤلمة بداخله.

قلق وخوف دائمان.. كيف تؤثر الحرب على الأطفال في غزة؟

تعد أكثر المشاكل التي تواجههم هي تلك المتعلقة بالنوم، حيث يخاف الأطفال أن يناموا ليستيقظوا على أصوات الطائرات والرصاص أو على الجنود المتواجدين فوق رؤوسهم، بالإضافة إلى المشاكل المرتبطة بالخوف، كالخوف من الظلام الذي يحمله اشتداد المعارك وارتفاع عدد الموتى. وتأثير الحرب على أطفال غزة هو على مدى سنوات، أن نحو ٩١٪ من الأطفال يعانون من مشاكل نفسية ولا سيما اضطرابات ما بعد الصدمة والقلق وعدم القدرة على التركيز والبعض يعاني من اكتئاب. ذلك إن الطفل يتعرض لصدمة جراء مشاهد عنيفة ومشاهد دمار وقتل وتعرضه لأذى نفسي أو جسدي، ويختزن هذه المواقف في ذاكرته وقد يتفاعل معها آنيّاً أو تأتي متأخرة بعد أيام أو أسابيع من تعرضه للمأساة".

> تأثير الحرب على أطفال غزة هو على مدى سنوات، أن نحو ٩١٪ من الأطفال يعانون من مشاكل نفسية ولا سيما اضطرابات ما بعد الصدمة والقلق وعدم القدرة على التركيز والبعض يعاني من اكتئاب

في إيران؛

أول مهرجان دولي يجمع بين الموضة والهندسة المعمارية

الوفاق/ سيقام أول مهرجان دولي يجمع بين الموضة والعمارة في أبريل ٢٠٢٤م . ويهدف المهرجان الى محاولة التعرف على الخبراء والأساتذة والمصممين والفنانين المتميزين في مجال التصوير والأزياء والعمارة. وحول هذا الموضوع أوضح مهران أرياپي نيا أمين قسم الهندسة المعمارية في المهرجان الدولي للأزياء والتكامل المعماري قائلا: إن التعرف على الخبراء والمصممين والفنانين المتميزين وإنشاء منصة للتواصل مع أساتذة التصميم والتصوير في الهندسة المعمارية والأزياء، والتعاون بين المصممين والمصورين مع الشركات الكبرى في هذه الصناعة، يعد أحد أهداف إقامة هذا الحدث الدولي.

إن تعزيز المفاهيم والمناهج المتعلقة بفن العمارة والتصوير الفوتوغرافي والأزياء، ونمو وتوسيع الثقافة الإيرانية في التصميم ودمج التصميم الحديث والتقليدي مع تكامل الموضة والهندسة المعمارية، ووضع الأساس للتطور الكمي والنوعي للعلاقة بين الموضة والهندسة المعمارية والتصوير الفوتوغرافي، وإنشاء المنصات والمتطلبات الأساسية للتحرك نحو الوضع المنشود فيما يتعلق بالتصميم المعماري والأزياء والتصوير المعماري، كانت من بين الأهداف الأخرى لهذا المهرجان التي ذكرتها آرياپي نيا. وتابع: جمهور هذه الفعالية هم المصممون في قسم الهندسة المعمارية، طلاب وخريجي الجامعات في مجال الهندسة المعمارية، شركات التصميم والهندسة المعمارية في مجال الطرق والبناء، الموهوبين في التصميم المعماري وطلاب المدارس الفنية والمهنية .

منح ١٦ تمثالاً في مجال العمارة والأزياء واختيار مهندس العام وأفضل زي

وأضاف آرياپي نيا: في قسم مصممي الأزياء والملابس، طلاب وخريجو تصميم الأزياء والملابس، شركات تصميم الملابس، والموهوبين في تصميم الملابس، طلاب المدارس الفنية والمهنية، وفي قسم المصورين وطلبة وخريجو مجال التصوير الفوتوغرافي طلاب المدارس الفنية والمهنية وعامة المصورين، هم جمهور هذه الفعالية.

وتابع آرياپي نيا: لدينا العديد من السفراء في بلدان مختلفة ونأمل أن يتعرف المصممون المختلفون على بعضهم البعض ويتفاعلون مع بعضهم البعض من خلال حضور هذا المهرجان، كما سنشارك في مجال الموضة والهندسة المعمارية.

وأوضح: أن التصاميم المرسلة للأمانة مسجلة باسم المصممين أنفسهم، وقال: في هذا المهرجان ٨ تماثيل في مجال الهندسة المعمارية، ٨ تماثيل في مجال الأزياء، اختيار مهندس العام، واختيار أفضل مصمم ملابس وأفضل مصور لهذا العام، من بين الجوائز لهذا المهرجان.

وقال: هذا المهرجان الدولي مسجل باسم إيران ولا يمكن لأي دولة في العالم أن تنظم مهرجاناً بهذا الاسم.

وأضاف: أقيم هذا المهرجان تحت شعار فيبوناتشي ويهدف إلى التعرف على المصممين والمصورين والمهندسين المعماريين الموهوبين.

مشيراً إلى أن النساء يشكلن نصف البلاد، مؤكدا: "نحن نقطة إنطلاق الملابس الإسلامية في العالم كله، لكن لم يتم القيام بأي شيء خاص في هذا المجال، وخضعت ملابسنا نحن الإيرانيين للأزياء العالمية، التي أصبحت مشكلة كبيرة في البلاد".

هدفنا هو اكتشاف المواهب الحقيقية في مجال الموضة وتقديم المصممين الإيرانيين في مجال التصميم والهندسة المعمارية والأزياء والتصوير الفوتوغرافي للعالم.

● اخبار قصيرة

إرسال ٢٠ ملف من محافظة جلستان للتسجيل الوطني

الوفاق/ أعلن نائب مدير التراث الثقافي في المديرية العامة للتراث الثقافي والسياحة والحرف اليدوية في جلستان، عن إرسال ٢٠ ملفاً تشمل سبعة أعمال تراثية غير منقولة، وخمسة أعمال تراثية مادية، وأربعة أعمال طبيعية وأربعة أعمال منقولة للتسجيل الوطني إلى وزارة التراث الثقافي. وبهذا الخصوص قال مرتضى حسين قولي زاده إنه تم تحديد أكثر من ١٥٠٠ أثر منقول وغير منقول وطبيعي في المحافظة، تم تسجيل ١٠٠٠ منها في السجل الوطني وستة أعمال تم تسجيلها في سجل العالم .

وأضاف حسين قولي زادة: أن هذه الآثار تشمل ٨٢٠ اثر غير منقول (١٦١ مبنى و٦٥٩ موقعاً أثرياً)، و١٠١ اثرا غير مادي، و٤١ اثراً طبيعياً، و٤٤ اثر منقولاً. وأشار إلى أنه تم حتى الآن تسجيل ستة آثار تراثية لمحافظة كلستان، وهي "قبة قابوس كأطول مبنى من الطوب في العالم، وغابات هيركاني، وسكك حديد إيران، ومحطتي بندر تركمن وبندر غز، والتطريز التركماني، والكمان". تم تسجيلها عالمياً.

الصيد عنصر أساسي لتطوير السياحة في هرمزكان

الوفاق/ أشار مدير عام التراث السمكية في هرمزكان إلى أن القدرات الصيدية لهذه المحافظة، وخاصة تربية الجمبري وصيد وتربية الأسماك، بالإضافة إلى عوامل الجذب الاقتصادية، بأن عوامل مهمة يمكن أن تفيد مناطق الجذب السياحي المناسبة، وقال: يمكن أن تكون هرمزكان مركزاً جيداً لصيد الأسماك وتنمية السياحة نظرا لقدراتها السمكية.

وأضاف مسعود باراني، خلال لقائه مع محمد محسني، مدير عام التراث الثقافي والسياحة والحرف اليدوية لمحافظة هرمزكان، أن صناعة السياحة خاصة مع التركيز على الجولات السياحية المتخصصة، هي صناعة مكملة لصيد الأسماك والتي يمكن اعتبارها محوراً مكملاً لتنمية قدرات وإمكانات الثروة السمكية.

مؤكداً على تسريع تنفيذ مذكرة التفاهم بين الثروة السمكية والتراث الثقافي لتنمية السياحة في ميناء الصيد خورآذيني سيريك، وقال: وفقاً للإمكانيات الموجودة يمكن أن يكون عقد الجولات السياحية والمتخصصة من أسرع الرحلات والأدوات الأكثر فعالية من حيث التكلفة للاستثمار.

كما رحب مدير عام التراث الثقافي والسياحة والصناعات اليدوية في هرمزكان بدخول أنشطة صيد الأسماك إلى المجال السياحي، قائلا إن صيد الأسماك يعد محورا ذهبيا لتنمية قدرات المحافظة.