

الأزمات النفسية في ظل الحرب.. كوادرجاهزة وأدوية متوافرة

٤٠٪ زيادة الأمراض النفسية في سورية خلال الأزمة
العائلة هي أنجع أساليب العلاج

إيمان أبو زينة

في ظل الأوضاع التي تعيشها سورية، فإن من الصعب على الكثيرين من التأقلم مع ما تخلفه الحرب من آثار نفسية علينا، حيث يعيشها البعض بدرجة عالية من الشدة، والبعض الآخر بدرجة أقل، لكن الإحساس بالإحباط، والقلق، والاحتئاب، والتوتر، والانتظار والترقب، وفقدان روح المرح هي أسباب كافية لتصبح من المهددات الرئيسية لصحة الإنسان النفسية خاصة مع تقادم الأزمة الاقتصادية، والأمنية، والاجتماعية، نتيجة للحالة النفسية



رمضان محفوري



سألنا الدكتور «رمضان» عن كيفية عمل الوزارة لسد النقص (في حال وجود نقص) في المؤسسات العلاجية والمختصة للأمراض النفسية فقال: لقد تم توسيع مشفى «ابن رشد» للأمراض النفسية والإدمان، وتمت مضاعفة عدد الأسرة، وأعيد العمل في مشفى «ابن خلدون» في حلب إلى الحدود الطبيعية تقريبا، ومشفى «ابن سينا» يقوم بعمله المطلوب، ويتم الإعداد لإحداث شعبة نفسية في مشفى اللاذقية الوطني وقسم للأمراض النفسية من خلال برنامج «رأب الفجوة» في الصحة النفسية، وكذلك تدريب المئات على برنامج الإسعاف النفسي الأولي.

وقامت وزارة الصحة بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية بتدريب (٣٥) مرشدا ومعالجا نفسيا على تقديم خدمات الصحة النفسية والمعالجات النفسية المختلفة في أغلب المحافظات، كما تم تدريب مئات من مرشدي الصحة النفسية والموجهين التربويين ومشرفي الوحدات الطبيعية العاملين في وزارة التربية ومنظمة طلائع البعث والشبيبة وغيرها.

وأحب أن أضيف بأن التنسيق هو بأفضل حالاته مع وزارة الشؤون الاجتماعية ومنظمة الهلال الأحمر والهيئة السورية لشؤون الأسرة والسكان لتقديم خدمات الصحة النفسية في مراكز الإيواء ودور الأيتام والمسنين.

أما عن توافر الدواء الخاص بالأمراض النفسية في ظل الأزمة فأكد الدكتور أن سورية لا تعاني أبدا في هذا الموضوع ولديها مخزون من الأدوية النفسية المختلفة يكفي لعدة سنوات رغم تأكيدها أن الاضطرابات النفسية في مختلف

مستوياتها تزداد نسبتها نحو ٤٠٪ في الأزمات، ومع ذلك فإن جميع المشافي الحكومية التخصصية تعمل بكل طاقاتها (مشفى ابن رشد- مشفى ابن سينا- مشفى ابن خلدون

في حلب) إضافة إلى عيادات نفسية تخصصية في مشفى دمشق، ومديرية صحة دمشق في مراكز: أمي ذر الغفاري، والفنان من آذار، والسابع من نيسان، وبرزة، وزهير جبي، وغيرها، وكذلك في ريف دمشق في كل من: قدسيا، صحنايا،

قطنا، جديدة، النبك، وغيرها، وأيضا في مشفى اللاذقية الوطني، ومشفى حماة الوطني، وثلاث عيادات في مديريات صحة حمص والسويداء وطرطوس وغيرها من المحافظات.

وأكد أن الطبيب السوري لن يتأخر عن القيام بعمله بغض النظر إن كان عاملا في وزارة الصحة أم خارجها، والجميع لا يقصرون بأداء واجباتهم على أكمل وجه، خاصة أن

التنسيق جار مع كل الجهات، ومع وزارة التعليم العالي (الجامعات)، ومع إدارة الخدمات الطبية العسكرية والشرطة، وحتى الأطباء في عياداتهم الخاصة.

لا بد في النهاية من الاعتراف بأن الاضطرابات النفسية تؤدي إلى زيادة الخسائر وفقد الأرواح، لذلك فإن الطب النفسي ليس ترفا، ولا بد من الاهتمام بالبنواحي النفسية وتقديم الرعاية والعلاج، وتأهيل الحالات في هذا الوضع الصعب الذي يعيشه وطننا كي نتجاوز الأزمة، ونعود إلى سابق عهدها في الأمن والأمان.

فقال: يتم تسهيل التعافي من خلال تصحيح إستراتيجيات للتأقلم والتكيف عبر إعادة تأسيس روتين الحياة الطبيعي ومساعدة الطفل للمساهمة والمشاركة في بعض المهام الروتينية اليومية أو المشاركة في أنشطة ترفيهية، وما فعلته هذه الأم خير مثال على تحسين شعور أطفالها بالحماية والسلامة وزيادة الشعور بالانتماء للمجتمع.

ولدى سؤاله عن العناية التي قدمتها وزارة الصحة لضحايا الأزمة من الناحية النفسية قال: لقد قامت وزارة الصحة بتقييم شامل لاحتياجات ومصائر دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وأمنت الدواء وسبلته

استنادا إلى الاحتياج الحالي في المراكز الأولية والتخصصية للرعاية النفسية، وقامت بتأمين الدعم المطلق لتأمين الإسعافات الأولية النفسية والتوتر المحسوس إلى السكان المتضررين أيضا كانوا، وقامت أيضا بدمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ضمن المراكز الطبية من خلال

دعم الخدمات وتعزيز قدرات مقدمي الرعاية الصحية. إن الآثار المدمرة للأزمة يترتب عليها كوارث أخرى لا يمكن تجاهلها، ولا يمكن تداركها في كثير من الأحيان، ومثال ذلك ما

تتركه من آثار اجتماعية ونفسية على الأفراد والجماعات، فالإدمان، والانتحار، والتشدد الديني، والرذيلة كلها تعدّ من الآثار الكارثية التي تولدها أزمة الحرب خصوصا لدى المراهقين وصغار السن.

«عادل» شاب في السابعة عشرة من عمره، خسر وظيفته، وكل أسرته المؤلفة من أمه وأبيه وثلاث أخوات في إحدى قرى حلب، ولجأ إلى دمشق وهو في وضع نفسي مضطرب حيث حاول التفكير بالانتحار بعد معاناة مريرة مع الإدمان. وفي ذلك قال الدكتور «محفوري»: إن العنف والرذيلة وإساءة استخدام المخدرات، وإيذاء النفس والآخرين هي من المشاكل المتصاعدة في كل أنحاء العالم فهي مشاكل سلوكية تدل على التوتر وعدم الاتزان في علاقة الفتيان مع

والأطفال والمراهقين الذين يستخدمون المواد المخدرة، وهذه التدخلات تزيد في فاعلية العلاجات الأخرى، كما أن خلق سلوكيات بدئية قد تمكن المريض من الانتهاء بها بدلا من الاتجاه نحو التدين أو الرذيلة، وصل مثل هذا السلوك هو مجرد وسيلة سلوكية واحدة ناجحة يمكن توظيفها لتجنب الإفراط في التدين أو الرذيلة وقد تتضمن الوسائل كتابة مذكرة المرض المؤلمة، أو المشاركة بالرياضات الجماعية، أو الإحاطة بأصدقاء جيدين ذوي أخلاق حسنة.

فكان أبا حنوننا لا يبخل علينا رغم الفقر. أنا سأكبر وسأتابع تعليمي لكنني لن أنسى كيف قتل المسلحون أهلي.

يقول الدكتور «محفوري»: إن أهم ما يجب فعله في هذه الحالة هو فهم ومراقبة المشرفين لردود الفعل العاطفية لدى الطفل أو لأي تغييرات تطرأ عليه لمساعدته في الحد من

التبعات من خلال توفير الدعم العاطفي والأمان من خلال السماح للطفل بالتحدث عما حصل دون الدخول في التفاصيل الدقيقة كي يتقن بالأشخاص المحيطين به، ويشعر بالأمان على أن يكون بينهم أحد ذويهم من مقدمي الرعاية له. ويجب الانتباه إلى عدم إغراق الطفل بالصنائج بل توفير مساحة له

دون فرض أفكار حول كيفية التصرف، إضافة إلى الاستماع لآرائه ومشاعره وطمأنته باستمرار.

سنة ٥ سنوات، ٩ سنوات، ١٤ سنة إلى دمشق عندما اشتدت المعارك في حي الوعر وفقدت زوجها جراء قذيفة غادرة، وحين وصلت للعيش في إحدى المدارس المختصة للمهجريين حاولت امتصاص الصدمة والتهدج فمضت

أولادها من التحدث بشؤون الحرب، وتابعت دراستهم رغم أنها اضطرت للعمل في بيوت قريبة من المدرسة كي تبيع أطفالها، وتسليم وجع فقدانهم لوالدهم.

يتحدث الدكتور «رمضان» عما قدمته وزارة الصحة في وضع برامج لتوفير التعافي النفسي والبيئة الآمنة للفرد

كلمات وتقاطعة

- عمودي:
- ١- مطرب سوري راحل - أعلى.
 - ٢- أكتب عليها - طين.
 - ٣- حيوانات داجنة - عاصمة أوروبية - جواهر.
 - ٤- يفيد - عملة آسيوية.
 - ٥- شاني - مرض جلدي.
 - ٦- نافية - اصيل وتراخي - أساس.
 - ٧- شهر قمري - مستقبلي.
 - ٨- أولاد - يود (م).
 - ٩- والده - يلهو - طريق.
 - ١٠- حروف متشابهة - من الطيور - للنداء (م).
 - ١١- نصف يبدأ - أشطب (م) - مداد.
 - ١٢- أجوبة - من الأنبياء (م).
- عمودي:
- ١- مطرب تونسي.
 - ٢- زمزم - حروف متشابهة - مر.
 - ٣- حروف متشابهة - من الزواحف.
 - ٤- للنداء - يتالم.
 - ٥- مركزي - صوت الملائكة - حب.
 - ٦- قروض - نفوز.
 - ٧- في الوجه (م) - مدينة إيرانية - أمه.
 - ٨- آلام وأحزان - سكب - والد (م).
 - ٩- قط - يرفع.
 - ١٠- في الطعام - عاصمة أوروبية - شعور.
 - ١١- خاصتي - علامة موسيقية - مرض منتشر (م).
 - ١٢- اشتياقه - أنام عليه.

برجك اليوم



نجلاء قباني

الجمال: أنت من الأشخاص الذين يأخذون قراراتهم يتسرع ولذلك اليوم خذ قراراتك بعد استشارة وبمحببة، تبدأ يومك بفرح وتناول فأنت تستلم إدارة أمورك وزمام السلطة من جديد.

الثور: قد تجد نفسك أمام ساحة واسعة من الاحتمالات والعمليات الجديدة المالية، ابعث برسائلك وتقدم بطليانك فاليوم يتطلب جهوداً إضافية لترتب أمورك المالية.

الجوزاء: غير طريقة حياتك بتغيير تصرفاتك وتفكيرك... فأنت تملك مواهب عديدة، لتدخل الجديد إذا كفت جهودك وضعت لنفسك إستراتيجية أو هدفاً ما سيأتي.

السرطان: قد تكون غيوراً أكثر من اللازم أو عصبياً وكأنك غير راض عن كل ما يحصل، فالكوابح في أمكتة تحمل القلق وقد تود الأنظار بنفسك بعيداً عن الضجة.

الأسد: يضفي عليك هذا اليوم سحراً خاصاً وتعدّد صداقات جديدة وترتكز على علاقة لك ناشئة أو قديمة قد تشرعها عليك أن تنتهية أكثر إلى طريقة تعاملك مع من تحب.

العذراء: يوم قد يحمل لك بعض الانتقادات أو التدخل بشؤونك ويضع بعض الفجوات بينك وبين رؤسائك في العمل، وقد تشعر بالتوتر لأنك مستهدف وكأنك تحت المبر.

الميزان: تفرض أفكارك وقناعاتك، تكون القائد والموجه وقد يأتي الأصدقاء لطلب المشورة، وتعيش أوقاتاً مميزة أو تحسم أمراً كان قد شغلك سابقاً، أخبار مطمئنة تسعدك.

العقرب: تستطلع منج الحافز للآخرين ودفعمهم للأفضل من خلال اهتمامك بهم وبنفسك، أنت تنصح الآخرين وتدعمهم وتشاركهم في أمورهم، تخطط لتحسن وضعك المهني.

القوس: الحقيقة أن شبح التعب العائلي، قد يجعل ميزان حياتك يخلت لصالح تراجع بالعمل، أمورك العائلية قد تجعلك عصبياً أو المطلوب منك أن تراقب تصرفاتك جيداً.

الجدي: العمل كثير وضغوط وأنت تقضي وقتك بين العمل والزيارات والعائلة والطوارئ، لا تملك دقيقة من الوقت للراحة أو الهوء وكل ما يجب أن تفعله هو التنظيم.

الدلو: اتصل بالمراجع المعنية بشؤونك فقد تجد الأذن المصغية. حولك دعم حاض من المسؤولين عنك تحدث بمشاكلك لأنك قد تلاقى لها حلولاً، اليوم لاتصالات واسعة.

الجوت: رقه عن نفسك ولا تستسلم للتشاؤم أو للقلق راقب تحركاتك وكن متحسبا للصحة ولا تتخذ قرارات مصيرية، حاول أن تجعل الأحداث حولك تقرر عنك على الأقل اليوم.

١٩ أيار

أمورك العملية والصحية في أفضل حالاتها وقد تفتح لك آفاقاً جديدة في العمل أو ترقية مهمة قد تغير حياتك، وغالباً سأبارك لك هذا الشهر بتغير أساسي قد يترافق مع أمور مالية جيدة، توصياتي لك أن تسعى لمصالحك أو لقاءات ولا تنس أبداً هاتك مغلقاً فقد تدعى إلى مناسبة يفرك فيها لقاء لك يكن على ذلك سواء أكان لاستعادة علاقات سابقة أم مقابلة شريك حياتك مصادفة قد تفكر بشراكة أو عقار تبنيه أو تشترية أو تقوم بإصلاحه أو إصلاح بعض الأبطال، لذلك خفف من مصاريفك التي في غير مكانها واكتب ما يلزمك على ورقة.

كلمة السر

ف	ق	ط	و	ت	ت	ر	ك	ن	ي	ل	ا
ا	ل	ا	م	ا	ك	ن	ا	ح	ض	ن	ل
ي	غ	ي	ا	ب	ك	ل	ا	و	ت	ب	ب
ل	ق	ا	ا	ل	ص	و	ر	ت	س	ت	ا
ك	د	ل	ب	ق	ر	ب	ي	ص	ا	ر	ك
و	م	ب	ك	ن	ى	ف	ي	ف	ك	ي	ي
س	ا	و	ل	ت	ن	ع	ش	ر	ر	ن	ة
ا	ك	م	ك	ل	ش	ا	ح	ب	ة	ا	ي
د	س	ك	ص	و	ر	س	ن	و	ا	ت	و
ة	و	ط	ء	ت	هـ	ا	م	و	ل	ا	ح
ا	ل	ا	ي	ا	م	ا	ل	ت	ي	و	ي
ا	ع	د	ر	ا	ل	ذ	ك	ر	ي	ا	ت

كلمة السر من ثمانية

حروف: فنانة سورية.

(لا تسافر وتتركني أحضن

غيابك كوسادة.. ولا

تتركني أعد الأيام سنوات..

وتصير كل الأماكن التي

وطنتها قدماءك شاحبة كصور

الذكريات في ألبوم الصور..

كن بقربي فقط لتنعش

روحي الباكية..)

الطقس

اليوم	غداً
دمشق	شمس ١٨/٣٣
حمص	شمس ١٥/٣٤
حلب	شمس ١٦/٣١
اللاذقية	شمس ١٩/٣٠
السويداء	شمس ١٩/٣١
الحسكة	شمس ١٧/٣٥

SUDOKU

	5					7			4		
						9			2		
										1	
	4					8					3
				6	4						
						9				6	
						3					
							6		3	8	
									5		7
											8
									8		
											6

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

7	9	8	4	1	5	3	2	6			
1	4	2	3	9	6	5	7	8			
3	5	6	2	7	8	1	4	9			
2	1	5	6	8	4	9	3	7			
6	3	7	5	2	9	8	1	4			
4	8	9	1	3	7	6	5	2			
8	2	4	9	5	1	7	6	3			
5	7	3	8	6	2	4	9	1			
9	6	1	7	4	3	2	8	5			

من هو؟

ممثل مصري إذا جمعت الأحرف:

٥ + ٤: لباس أو شكل.

٧ + ١: عُمر.

٣ + ٢ + ٦: نَعَم.

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

الحل السابق: أحمد حلمي.