

**طيب نفسى لـ«الوطن»: وسائل التواصل الاجتماعى أثرت سلباً في الصحة النفسية**



**ضرورة مراقبة حالات اضطراب الكرب الحاد ما بعد الصدمة**

العلاج سريري يسمى «إزاله الحساسية» من خلال حركات العين أو العلاج للأكتئاب، موضحاً أن اضطراب ما بعد التبصري، باعتدال تقريراً من تعداد الناس بنسبة 4%، باعتدال تقريراً من تعداد الناس الشديدة التفصي، واستمراره دون العلاج ي إلى حالات أكثر خطورة منها تراجع ذلك ينسحب على الوظائف الاجتماعية للشخص.

يعون أن يقوموا بها للتخفيف من حالة  
الخوف والشدة النفسية، والتي تتمثل بما  
يسعاف النفسي الأولى، ويتضمن ثلاثة  
أربطة» وهي أن تنظر لحالة الشخص  
ثم السماع لمخاوفه وأفكاره، ثم ربطه بطريقة  
مجرى ما يحتاجه والقطة التي تقدم له العناية  
المدمرة، ثم القيام بطمأنة الناس الذين تعرضوا  
لبيبة «مثل طمأنة الناس في مراكز الإيواء أئمه  
لم يتتصعد بالزلزال وليس هناك خوف على  
بعد الإسعاف النفسي الأولى يتم تحويل  
الأكثر تأثراً بالزلزال إلى أخصائين نفسيين  
وج المناسب، ومن الأساليب المتبعة لتخفيض  
الصدمة هي استخدام تقنيات الاسترخاء،  
 الشخص بالشهيق بعمق والزفير ببطء وبهذه  
بتشتت تبني الشخص من المهلع والتربق إلى  
ويدعو الأشخاص إلى القيام بهذه التقنية كلما  
تر أو الخوف.

- 2

三三三

**رسالة إلى الأجيال**

وعن حالة توهّم حدوث زلزال أكّد شمامس أنه بعد الحدث الصادم المتمثل بالزلزال يقوم الدماغ بتضخيم أي مؤثر ولو بسيطاً بهدف الحفاظ على الحياة، فيشعر الناس بالهزات الوهمية وما يعزّز هذا الشيء هو الهرات الارتدادية، داعياً إلى قيام الناس بتنقية التاريّص بحيث يجعل الشخص على الأرض ويسأل الأشخاص المحيطين إذا شعروا بالهزة أو لم يشعروا بها، ويقوم الشخص بمحاكمة منطقة وفقاً للمعطيات «الأرض ثابتة لا تتحرك، الناس المحيطون لم يشعروا بالهزة» وبذلك يخف م دعم نفسي مباشر، وذلك عن طريق معالج مختص بالفرق الجوالة التي تقدم دعماً نفسياً في المحافظات الوبوية، وأكّد شمامس أن التوتر النفسي أحد أهم عوامل انتشار الأمراض العضويّة، غير مستبعد حدوث حالات هysteria عصبية عضوية مثل أزمات قلبية أو نوبات سكري بسبب تر الشديد والصدمة النفسية.

**السؤال ميدانيا وظاهرة التنبؤات**

أعراضها عدم التصدقية لما جرى، وعدم التعرف على شخصية الفرد، وعدم تعرفه على محبيه، موضحا أنه لكل حالة طريقة علاج معينة، وقد تستمر هذه الحالة لمدة شهر من بعد انتهاء التعرض للصدمة. وفي حالة الزلزال يتغير الهرات الارتadianية الصدمة من جديد فيعيش الناس الحالة مرة أخرى ويتجدد التوتر، ويسبب الخوف يتجنب الناس أي مكان يذكرهم بالحالة لذلك نرى نزوح وخروج الناس من بيوتهم.

**عدم القدرة على الوصول إلى الدعم النفسي**

وبين شناس أن أغلب الناس ليس لديهم وصول لدعم النفس الشديد يؤدي في بعض الحالات إلى هلوسات وأوهام تظهر بشكل أصوات تحدث الشخص المريض

# نادي جرھي الجيش بطرطوس يطلق مبادرة لدعم الأطفال المتضررين من الزلزال



الجريح سامي ملحم رئيس نادي جرحى الجيش العربي السوري، وأوضح أن المبادرة استكمال للمبارات المجتمعية والإغاثية، نظراً لعدم قدرة الجرحى على التواجد على الأرض والمشاركة في رفع الانقاض، لذلك عملوا على التوجه إلى الأطفال عبر إرسال سلة تضم العبايات وأماكن للاطفال لعلها تنسفهم جزءاً من مأساتهم.

وأطلق نادي جرحى الجيش العربي السوري في طرطوس بالتعاون مع المجتمع المحلي وجرحى جريح وطن مبادرة (أجل الطفولة)، لدعم الأطفال المتضررين من الزلزال في سوريا.

وبين رئيس دائرة الجرحى ربيع إبراهيم أن المبادرة التي تستمر حتى الخميس القادم تأتي بمبادرة رسالة دعم الداخليه وحماية المستهلك في طرطوس أوضح مديرها نديم علوش أنها تشمل سلالات قدمها الجرحى في المديرية في إطار تقديم أي مساعدة، لتتمكن الأطفال

تعددت تبعات الزلزال على حياة الناس، ولعل أخذ بعد التهديد المباشر لحياتهم وفقدانهم منازلهم التأثير السلبي على الصحة النفسية، «الوطن» تواص مع الدكتور غروان محمد الطبيب الاختصاصي النفسي الاذانقية الذي اوضح أن الزلزال هو تهديد للحياة ك GX وعائمة لذلك يؤثر بشكل كبير في الحالة النفسية، يظهر هذا التأثير بشكل ضيق نفس، تسرع بالقلب والإحساس بالخوف الدائم وتسمى نوبة هلع ع تحدث مرة واحدة، ولكن عندما تكرر تصبح اضطراب الكرب الحاد وإذا امتدت لأكثر من شهر تصبح اضطراباً مزمناً، مؤكداً أن الأعراض واسعة جداً وقد تؤدى إلى حالة ذهانية أي اضطراب بالتفكير والمحاكمة وشدة ذلك ببعض الحالات أثر الزلزال.

عظم الحالات

وبين محمد أنه في الزلزال الكبير كان لدى الناس تأثير منطقي مع الوضع، ولكن عند الهزات الارتدادية تلت الزلزال كانت هناك ردات فعل غير منطقية وحالات تنامي الخوف وزيادة الهلع، هذه الحالات خارجة إرادة الناس فالخوف والهلع ينечен بينهم، وهو رعب الدليل من مذاقه لهم عند الهزات حتى وإن كانت الهزة ضعيفة، هور دفع طبيعى لما تعرضوا له من مشاهد دمار، وإن الخوف ينفي التفكير المنطقي، وبين أن جميع الحالات التي وصلت إلى المشاكل في الهزات الارتدادية التي ألمت بالزلزال كانت بسبب الخوف، وهي رضوض وكدر بسبب التصرف اللا مسؤول الناتج عن الهلع، وبين البلطات والأزمات القلبية بسبب التوتر والخوف.

التعامل مع الأطفال

يجب على الأهل أن يص

على حسن ما يحصل في حي يحوم أهله  
الخوف من الإشعاعات التي يتلقواها من وسائل التوا  
الاجتماعي إلى أولادهم مما له تأثير مدمّر لنفسية الما  
وعلى الأهل تخصيص وقت للأطفال، وإشغالهم با  
آخرى بعيدة عن أخبار الزلزال ومتعباته، كما يجب مع  
مخاوف الأطفال ومناقشتها بمنطقية، مشدداً على  
حجم خوف الطفل بحجم خوف الأهل.

وقال محمد: إن عرض أدق التفاصيل لكارثة الزلزال وكمية الربع التي يتبناها منصات التواصل الاجتماعي له تأثير سلبي كبير على الناس، ما جعلهم يعيشون قلق مستمر، منها بالدور الإيجابي لوسائل التواصل الإغاثة، ولكن أصبح الناسطون بمنشوراتهم يستثمرون الكارثة لزيادة المتابعات عبر التهويل وبث الرسائل والمعلومات غير الدقيقة أو العلمية.

و عند السؤال عن ظاهرة التنبؤات قال محمد إن الضغط النفسي الشديد يؤدي في بعض الحالات إلى هلوسات وأوهام ظهرت بشكل أصوات تحدث الشخص المترقب

بدلاً من ٥٠ بالمئة.. وأكد القرار  
نفاد التقارير الفنية (التقييم  
سلامة الانشائية...) ودراسة  
اصر المترضرة بناء على طلب  
أرية، وتصديق التقارير الفنية  
وعقود الإشراف من فرع النقابة  
وجوب القرار ٤٣ لعام ٢٠٢٢  
قرارات الواردة أعلاه، مشيراً إلى  
ذلك ويعمل به اعتباراً من تاريخ  
الأشغال العامة والإسكان.

وضوح نقيب المهندسين غياث  
هذا القرار نص على إلغاء  
بن النزلزال من أتعاب المهندسين  
مدون أعتاباً على التقرير وهي  
أم، مشيراً إلى أنه جاء خدمة من  
طعن المترضرة بن النزلزال.

الموافق: العقلاني أذاع

في تصریح الكشوف على الوصفی هو أي اتعاب، أي مهمة فيما يخـدـم دوره عضو دمشق رصـیـد الأولیـة الـاـلـاـلـیـةـ الـکـشـفـ عـلـیـهـ اـتعـابـ، مـضـبـطـ الدـقـقـةـ التـيـ وـدـرـاسـاتـ تـحـتـيـةـ التـيـ سـوـفـ تـنـتـيـعـ هـذـاـ الخـصـوـصـ المـهـنـدـسـینـ فـيـ بـنـاءـ الـقـرـارـ إـلـىـ أـنـهـ تـسـتـوـفـیـ أـتعـابـ تـصـدـیـقـ اـسـاتـدـ التـعـدـیـمـیـةـ بـوـاقـعـ بـالـمـئـةـ مـنـ الـعـمـلـوـلـ بـهـاـ، كـمـاـنـهـ تـسـتـوـفـیـ أـتعـابـ الـدـرـاسـاتـ بـوـاقـعـ الـثـلـثـ مـنـ أـتعـابـ اـسـاتـدـ، وـأـتعـابـ الإـشـرـافـ عـلـیـ الـتـنـفـیـذـ الـتـعـدـیـمـ بـوـاقـعـ بـالـمـئـةـ مـنـ التـعـرـفـ لـبـهـاـ. بـهـاـ، بـحـیـحـ الـقـرـارـ أـنـ النـقـابـةـ وـفـرـوـعـهـاـ فـیـ بـنـاءـ الـقـرـارـ بـنـسـبـةـ ۱۰ـ بـالـمـئـةـ مـنـ قـیـمـةـ الـدـرـاسـاتـ وـالـتـدـقـیـقـ وـالـإـشـرـافـ بـحـیـثـ اـتعـابـ الـمـسـتـوـفـةـ مـنـ الـمـو~طنـینـ بـنـاءـ الـأـبـنـیـةـ وـالـمـنـشـآـتـ الـمـتـضـرـبةـ الـزـلـزالـ بـنـسـبـةـ ۴۰ـ بـالـمـئـةـ مـنـ التـعـرـفـ

Digitized by srujanika@gmail.com

**نماء الرقة تبرعن بـ»النضد« لأبناء المناطق المنكوبة**  
**حافظ الرقة لـ»الوطن«: الدفعه الأولى بلغت ١٦٥ مليون**  
**ليرة و٤٠٠ شاحنة محمولة بالمستلزمات الضروريه**



ونوه الخليفة إلى أن الجزء الأكبر من المحافظة لا يزال خارج السيطرة، وهذه الإعلانات قدمت من أبناء المناطق المحررة في معدان والبسخة والدبيسي وما حولها من قرى، مشيرةً إلى أن نساء الرقة كن يتسابقن إلى تقديم «النضد» وهو مصطلح مهم لدى أبناء الرقة ويعني الفرش الصوف واللحف والمخدات الصوف التي تصنعها ربة المنزل، وتعتبر من أهم ممتلكاتها، حيث إن المرأة الرقية يمكن أن تفترط في ذهابها لكنها أبداً لا تفترط في «النضد»، وأمام هذه الفاجعة وجدنا أخواتنا في الريف المحرر يتسابقن لفك «النضد» وتحميله في السيارات التي أعدت لنقل المساعدات، وهذا دليل على حجم التضحيه والتضاد الذي أبداه أهلنا في الرقة لمساعدة إخوانهم في المحافظات المنكوبة.

**نقابة المهندسين تعفي المباني المتضررة من الأتعانات مرتضية سابقاً وانتظار تصديق القرار من وزارة القطبيني لـ«الوطن»: لخدمة المواطنين المتضررين وليس له علاقة بالرس**



مدد منار حمیجو

-11-