

# من يرمم نفسية الأطفال بعد انفجار بيروت

## أطفال يصرخون بعد الانفجار: لا نريد أن نموت



عواقب وخيمة

له اللبنانيون وتحديدا سكان بيروت وضواحيها يعتبر من أقسى وأصعب الصدمات الممكن أن يتعرض لها الإنسان حيث تحمل في طياتها الخوف، الرعب، الموت، المرض، الوجد، والقلق... لذا، الأكيد أن الصدمة لها وطأة نفسية كبيرة جداً على من كان موجوداً أو قريباً من مكان الانفجار ومن فقد فرداً عزيزاً على قلبه وكذلك على جميع اللبنانيين".

وأشارت إلى أن "الأعراض التي تم نكرها يمكن أن تظهر لدى الأطفال أيضاً، إلى جانب أخرى مثل الحركة المفرطة الزائدة، التوتر، قلة التركيز، البكاء الدائم، العجز عن التعبير عن الانفعال والخوف في حين يمكن للأهل أن يظنوا أن أطفالهم لم يتأثروا بشكل كبير لكن يظهر ذلك من خلال عوارض خفية".

وتابعت "من هنا ضرورة التعبير والكلام عن الموضوع ومساعدتهم على ذلك بكل الطرق الممكنة، وحتى القرب الجسدي مهم جداً، فلو طلب الطفل البقاء دائماً مع أهله والنوم إلى جانبهم يجب الاستجابة لحاجته مع عدم تعريضه لأي شيء مرتبط بالحدث، والمحافظة قدر الإمكان على الروتين المعتاد عليه".

وأكد أخصائيو علم النفس أن الأطفال يتعرضون مثل البالغين إلى مواقف أو تجارب حياتية مخيفة وخطرة مثل حوادث الطرقات والنزاعات المسلحة، والتفجيرات، والإصابات البليغة، والجرائم، وكلها تؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة نتيجة للصدمة مثل اضطرابات التفكير والسلوك والعواطف. وأشاروا إلى أن استجابات الأطفال للصدمة النفسية مختلفة، موضحين أنه مباشرة مع الصدمة يجد الطفل صعوبة في النوم، ويرى كوابيس، وأحياناً لا تظهر الأعراض مباشرة بعد الصدمة فقد تظهر بعد أيام أو أسابيع.

وقد يعاني الطفل من الكابة والقلق النفسي وقد تسوء حالته وتتدهور إذا عاش حدثاً شديداً والخطورة خاصة إذا أصيب إصابة بليغة ينتج عنها خوف شديد ورعب وفزع.

وأوضحت المعالجة النفسية والإستاذة الجامعية الدكتورة كارول سعادة لوكالة الأنباء "المرئية" أن "كل شخص يتعرض خلال حياته لصدمة معينة، ولتجارب تكون مخيفة أحياناً وخارجة عن سيطرته، لكن ما تعرّض

نورا (34 عاماً) بحثاً سريعاً عما يجب أن تفعله وأن تقولها لطفليها البالغين من العمر أربع وثلاث سنوات، وتقول إنها عبرت لهما عن خوفها الشديد ووصفت لهما بدقة ما شعرت به، فجاوب معها الطفل الأكبر قائلاً "كان انفجاراً كبيراً". أما الأصغر فلم يقل شيئاً في حينه. وفي اليوم التالي، استيقظ صباحاً وهمس لأمه "لقد خفت كثيراً".

وأشارت اليونيسيف إلى أنه تم إنشاء برنامج حوالات نقدية طارئة لمساعدة الأسر النازحة بسبب فقدان منازلها، فيما تقوم بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لمساعدة الأطفال على التعامل مع الفجاعة والصدمة النفسية.

وعلى إثر الانفجار قالت نائبة ممثل اليونيسيف في لبنان فيوليت سبيك- وارنري إنه "حسب آخر المعلومات فقد انفصل بعض الأطفال عن أفراد عائلاتهم، الذين لا يزال بعضهم مفقوداً". وتابعت "تأثر ما لا يقل عن 12 من مرافق الرعاية الصحية الأولية ومراكز الأمومة والتلقيح والأطفال حديثي الولادة في بيروت، حيث كانت تخدم هذه المراكز حوالي 120 ألف شخص".

طفل في بيروت إلى الكفاح من أجل الحياة أو إلى الجوع". وأضيفت إلى كل هذا تداعيات الحجر المنزلي مع تقضي فايروس كورونا المستجد.

وتقول المعالجة النفسية صوفيا معماري "هناك أطفال سيعانون من قلق، الأصوات العالية قد تجعلهم يخشون من أن تتكرر الحادثة، وقد يخشون الانفصال عن أهلهم لدرجة أنهم قد يرفضون دخول الحمام لوحدهم".

ونبّهت معماري إلى أن لقلق الأطفال، أوجهاً كثيرة، منها الكوابيس ليلاً أو عدم الكلام أو العزلة، "لأن أسئلة كثيرة تجول ببالهم"، مؤكدة "لا يجب إجبارهم على قول شيء، يجب أن نتحدث عن الموضوع، ونفتح لهم المجال للتكلم عنه حين يشاؤون".

ويجد أن يسمع الطفل من والديه، وفق معماري، "أنهما خائفان أيضاً، ليسعرا أن بإمكانه أن يخاف ولمساعدته في التعبير عن مشاعر الخوف والقلق والحرز". كما يجب على الأهل المساعدة إلى طلب مساعدة مختص إذا طالت عزلة الطفل أو عدم رغبته بالكلام أكثر من أسبوعين، وبعد وقوع الانفجار، أجرت

أصابت كارثة انفجار مرفأ بيروت الذي هز لبنان مؤخرًا الجميع بالصدمة وعدم القدرة على تقبل ما حدث. ووسط هول الدمار وقوة الانفجار يعاني أطفال كثيرون عاشوا الحادثة، سواء عن قرب وتسببت لهم في جروح مختلفة أو استمعوا فقط إلى الانفجار العنيف، من فزع ورعب لا حصر لهما جعلت الخبراء يحذرون من وقع هذه الحادثة وما أنجر عنها من صدمات على نفسياتهم.

بيروت - كانت هبة (35 عاماً) تجلس في محلة رأس النبع في غرب بيروت مع والدتها وطفليها (6 سنوات) ورضيعتها (21 يوماً) في غرفة الجلوس بمنزلها لحظة الانفجار.

وتقول لوكالة فرانس برس مستعيدة ما جرى "شعرت وكان زجاج المنزل يدور حولنا". ولحظة دوي انفجار المرفأ وانهبهار واجهة منزلها، قالت هبة إن طفلها صرخ لدى رؤيته الدماء تسيل من قدميه "أمي، لا أريد أن أموت". وفي بيروت المنكوبة، ابن هبة مثله مثل أطفال كثيرون في بيروت لا يزالون تحت الصدمة.

وتسبب الانفجار بمقتل أكثر من 160 شخصاً وإصابة أكثر من 6 آلاف آخرين وتشريد نحو 300 ألف من منازلهم، نحو مئة ألف منهم أطفال، وفق منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف" التي قالت إن الناجين "يعانون من صدمة نفسية".

وتجند طفل هبة في مكانه لتوان ولم يقو على التحرك، وحين رأى الدماء تسيل من قدميه جراء الزجاج، أصابته صدمة وبدأ يصرخ "ماما، لا أريد أن أموت" باللغة الفرنسية قبل أن يلقي نفسه بين زراعي والدته وهو يرتجف. وتمالكت هبة التي أصيبت بدورها، أصابعها، وحاولت تهدئة طفلها بعدما تبقت أن إصابتهما طفيفة. وتضيف "أجابني ما هذه الحياة؟ كورونا وانفجار".

بيروت - كانت هبة (35 عاماً) تجلس في محلة رأس النبع في غرب بيروت مع والدتها وطفليها (6 سنوات) ورضيعتها (21 يوماً) في غرفة الجلوس بمنزلها لحظة الانفجار.

وتقول لوكالة فرانس برس مستعيدة ما جرى "شعرت وكان زجاج المنزل يدور حولنا". ولحظة دوي انفجار المرفأ وانهبهار واجهة منزلها، قالت هبة إن طفلها صرخ لدى رؤيته الدماء تسيل من قدميه "أمي، لا أريد أن أموت". وفي بيروت المنكوبة، ابن هبة مثله مثل أطفال كثيرون في بيروت لا يزالون تحت الصدمة.

وتسبب الانفجار بمقتل أكثر من 160 شخصاً وإصابة أكثر من 6 آلاف آخرين وتشريد نحو 300 ألف من منازلهم، نحو مئة ألف منهم أطفال، وفق منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف" التي قالت إن الناجين "يعانون من صدمة نفسية".

وتجند طفل هبة في مكانه لتوان ولم يقو على التحرك، وحين رأى الدماء تسيل من قدميه جراء الزجاج، أصابته صدمة وبدأ يصرخ "ماما، لا أريد أن أموت" باللغة الفرنسية قبل أن يلقي نفسه بين زراعي والدته وهو يرتجف. وتمالكت هبة التي أصيبت بدورها، أصابعها، وحاولت تهدئة طفلها بعدما تبقت أن إصابتهما طفيفة. وتضيف "أجابني ما هذه الحياة؟ كورونا وانفجار".

**يجدر أن يسمع الطفل من والديه أنهما خائفان أيضاً، ليسعرا أن بإمكانه أن يخاف ولمساعدته في التعبير عن مشاعر الخوف والحرز**

وعندما التفتت إلى ابنتها، رأت أنها تتنفس، لكن الطفلة "بهدت وكانها غابت عن الوعي تماماً"، على حد قولها. واستغرق الأمر عشرين دقيقة حتى "بدأت في التفاعل معي أو حتى البكاء". ومن شدة الصدمة، جف الحليب من صدر هبة قبل أن يعود بكميات قليلة جداً، ما أجبرها على استخدام الحليب الجاف لإطعام طفلتها.

## تدخين الماريجوانا أثناء الحمل يهدد الأطفال بالتوحد

أوتوا - حذرت دراسة حديثة من تدخين النساء الحوامل للماريجوانا لما يسببه ذلك من أضرار خطيرة لأطفالهن. وربطت الدراسة تعاطي الماريجوانا أثناء الحمل بفرصة إنباب طفل مصاب بالتوحد بنسبة 50 بالمئة.

وشملت الدراسة التي نشرت في مجلة "نيتشر" الطبية، الإثنى، بيانات أكثر من نصف مليون امرأة في مقاطعة أونتاريو الكندية، حيث أبلغ حوالي 3000 منهن عن تعاطي القنب أثناء الحمل، فيما أبلغ ما يقرب من 2200 حامل عن

إلى أن القنب كان غير قانوني في كندا خلال الفترة (2007 إلى 2012) عندما تم جمع البيانات.

وأكد المؤلف المشارك الدكتور دانيال كورسي، عالم الأوبئة في مستشفى أوتاوا و"بورن" أونتاريو، لصحيفة "ذا غارديان" البريطانية أن "التوصية العامة للدراسة هي عدم استخدام الكحول أثناء الحمل، واعتقد أنه ينبغي تقديم توصية مماثلة لعدم استخدام القنب أثناء الحمل".

ولوحظ في الدراسة افتقارها تحديد كمية الحشيش التي تستخدمها النساء الحوامل لإصابة أطفالهن بالتوحد، أو عدد مرات تعاطيها له أو توقيت تدخينهن له أو طريقة الاستخدام.

وتتبع نتائج الدراسة الحديثة بحث نفس الفريق الذي يربط استخدام الماريجوانا أثناء الحمل بزيادة خطر حدوث مضاعفات أخرى، مثل الولادة المبكرة.

وتكشفت دراسة أجريت في عام 2018 في ولاية كولورادو الأمريكية أن النساء اللواتي أبلغن عن تعاطي القنب أثناء الحمل لديهن فرصة بنسبة 50 بالمئة لانخفاض أوزان مواليدهن. فيما أظهرت أبحاث أخرى أن استخدام الماريجوانا أثناء الحمل قد يؤثر على نمو دماغ الطفل، وأنه مرتبط بانخفاض معدل الذكاء، ومشاكل الانتباه.

ودفعت مثل هذه الأبحاث إدارة الغذاء والدواء الأميركية إلى إصدار بيان في عام 2019 تحذر فيه من استخدام



مخاطر كثيرة

### رشاقة

## بذور الشيا تساعد على إنقاص الوزن بسرعة

وتحتوي أيضاً على نسبة عالية من الألياف، مما يساعد الجسم على امتصاص الطعام بشكل أفضل وتحسين عملية الهضم، وزيادة الشعور بالشبع.

ونظراً لأنها غنية بالألياف والبروتين، بينما تحتوي على سعرات حرارية منخفضة، فهي بمثابة طعام ممتاز يمكن أن يساعد في إدارة الوزن الصحي والحفاظ عليه.

أشار موقع "تايمز نيوز ناو" إلى أن بذور الشيا، يمكن أن تكون الضالعة التي يبحث عنها أي شخص يحاول إنقاص وزنه.

وتعتبر بذور الشيا مصدراً رئيسياً لأحماض أوميغا 3 الدهنية، حيث تحتوي على نسب أكبر من أسماك السلمون. كما أنها تحتوي على نسب عالية من البروتين، ما يجعلها طعاماً مثالياً لفقدان الوزن.



**استخدام الماريجوانا أثناء الحمل قد يؤثر على نمو دماغ الطفل، وأنه مرتبط بانخفاض معدل الذكاء، ومشاكل الانتباه**

وتكشفت الدراسة الحالية أن حالات الإعاقة الذهنية واضطرابات التعلم كانت أعلى بين أطفال الأمهات اللاتي تعاطين المادة، خلال فترة الحمل.

وقال الدكتور مارو ووكر، رئيس قسم أمراض النساء والتوليد في مستشفى أوتاوا، والأستاذ في جامعة أوتاوا، والمشرف على الدراسة "بالرغم من هذه التحذيرات، إلا أن هناك أدلة على أن الكثير من النساء يدخن الماريجوانا أثناء الحمل". وأضاف "هذا أمر مقلق، فنحن لا نعرف إلا القليل عن تأثير الماريجوانا على الحوامل والأطفال، يجب على الإباء أن يعوا المخاطر".

وأكد كورسي "في السابق لم تكن لدينا بيانات كافية عن تأثير القنب على الحمل"، معرباً عن أمه في أن تقدم هذه الدراسة معلومات تكفي لاتخاذ قرارات جيدة بخصوص التعاطي خلال الحمل.