



الرياضة للتوازن النفسي والجسدي

فسحة عائلية

أهالي غزة يهربون من توتر العدو الجديد إلى الكورنيش

الفلسطينيون يعيشون حالة ضغط جراء وباء كورونا



هاربون من «طنجرة» الضغط

الوحيد للانصرار على الاكتئاب بسبب تداعيات كورونا واثار الحروب الإسرائيلية. ويمسك مروان العصار، الذي يرتدي المطر باللون الأصفر، بدراجته الهوائية. ويمشي العصار كل يوم نحو عشرة كيلومترات من منزله في مخيم النصيرات حتى ميناء الصيادين غرب القطاع، قبل أن ينزل للسباحة في البحر لنصف ساعة ومن ثم يتوجه إلى متجره. ويصف تاجر الألبسة الستيني نفسه بـ«البطل». ويقول «أشفي منذ 35 عاما واليوم أرى الناس تقلدني ثقافة المشي تنمو بشكل أكبر، إنها غذاء للروح، المشي هو الحياة».

ولولا أن الإسرائيليون يخففون الضغط بين وقت وآخر لانفجر الوضع. وتقوم إسرائيل بين الحين والآخر بتخفيف القيود التي تفرضها على حركة البضائع عبر المعبر التجاري الوحيد كرم أبو سالم، بشكل جزئي. ويشرح زقوت كيف «ارتفعت حالات الطلاق وتضاعفت أعداد المراجعين للعيادات النفسية مع انعدام الأمل بمستقبل أفضل، كل هذا بسبب الفيروس». ويعانى القطاع من نسبة مرتفعة لحالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية في المنطقة، وفق برنامج غزة للصحة النفسية، وفي أغسطس أطلقت شبكة المنظمات الأهلية ومجلس منظمات حقوق

وسجل الإثني أعلى عدد للإصابات بالفيروس منذ بدء انتشاره في القطاع بلغ 453 حالة. وتقطع أم العبد عيد (39 عاما) برفقتها زوجها فؤاد الذي يعمل مديرا للبنك العربي في القطاع مسافة، خمسة كيلومترات مشيا «وتنفس الهواء النقي». ويستريح الزوجان، اللذان ينطلقان الخامسة فجرا، على طاولة خشبية في مقهى صغير على الكورنيش لاكتشاف القهوة قبل أن يعودوا إلى البيت في الساعة. وتقول أم العبد «المشي مفيد نفسيا وصحيا وجسديا، نتحرر من الطاقة السلبية التي تسبب بها الفيروس والحروب من قبله». ويقاطعها زوجها فيضيف، «تقضي أجمل ساعتين ونحن نمشي سويا، نتخلص من الطاقة السلبية ونتعافى من آثار الحصار والحرب».

وخاض قطاع غزة منذ العام 2008 ثلاث حروب دامية مع إسرائيل. ويقول الإخصائي النفسي سمير زقوت «فايروس كورونا بالنسبة إليهم عدو جديد غير مرئي، وليس باستطاعتهم قتاله في ظل جهاز صحي شبه منهار». ويصف زقوت الوضع في قطاع غزة بأنه «صعب جدا». ويضيف «بعض الناس لا يريدون التقيد بوضع الكمامة، لأنهم لا يريدون أن تحبس أنفاسهم في ثلاثة سجون هي البيت والكمامة والقطاع الخنوق». ويعتبر أن رياضة المشي «فرصة لتقليل المشاكل النفسية والتعبير عن مشاعرهم، قبل الرجوع إلى الزنزانة (البيت)». وبالنسبة إلى الإخصائي النفسي، فإن «الناس في حالة ضغط كبير أشبه بطنجرة الضغط (وعاء طهي الطعام)،

خلف انتشار فايروس كورونا حالة من الضغط النفسي لدى سكان قطاع غزة ما جعلهم يعيشون في حالة قلق دائم خوفا من الإصابة التي لا يعرفون من أين يمكن أن تصيبهم، فلجأوا إلى رياضة المشي التي يمكن أن تخفف عنهم الضغوط التي يعيشونها. وعلى الكورنيش ذاته تمشي هنادي العكاوي (32 عاما) يوميا خمسة كيلومترات مع زوجها أشرف «للتخلص من الضغوط النفسية» وبدء يوم جديد «بشكل إيجابي» قبل العودة إلى الاهتمام بأمور منزلها. وتقول الزوجة بابتسامة «المشي فجرا يعكس على أسرتي إيجابيا، حياتي تصبح أفضل وبيتي أجمل». ويقع القطاع، وهو جيب ساحلي ضيق، تحت حصار إسرائيلي مشدد جوا وبرا وبحرا منذ نحو 14 عاما. ويتواصل القطاع مع العالم من خلال معبر إيريز الإسرائيلي ومعبر رفح مع مصر اللذين يفتحان بين الفينة والأخرى بشكل جزئي. وفرضت حركة حماس التي تدير القطاع، منذ الإعلان عن أول إصابات محلية بالفايروس في أغسطس الماضي، إغلاقا شاملا على سكان القطاع الذين ساد بينهم الخوف لنحو شهرين، قبل أن تبدأ بتخفيف قيود الإغلاق. لكنها أبقت على الإغلاق الليلي من القائمة مساء وحتى الثامنة صباحا. ويعتبر الإغلاق بسبب فايروس كورونا، أول إغلاق يعايشه أهالي القطاع منذ حظر التجول الذي كان يفرضه الجيش الإسرائيلي خلال الانتفاضة الفلسطينية الأولى (من 1987 إلى 1993). وأخصى قطاع غزة، حيث يعيش نحو مليوني شخص يعانون من أزمات إنسانية عديدة، حتى الإثني نحو 11 ألف إصابة و48 وفاة بسبب كورونا.

غزة (الأراضي الفلسطينية) - مع بزوغ فجر، يتوافد سكان غزة مرتدين سترات وأحذية رياضية بعضها موقعة بعلامات تجارية عالمية إلى الكورنيش في مسعى للتخلص من التوتر الذي تسبب به فايروس كورونا، العدو الجديد للقطاع الفقير والمحاصر. ويمشي وليد اللوح (40 عاما) على الكورنيش برفقة طفله الصغيرة، مرتديا سروالا قصيرا باللون الزيتي وقميصا وقعة.

المشي مفيد نفسيا وصحيا وجسديا، ويحرق الناس من الطاقة السلبية التي تسبب بها الفايروس والحروب من قبله

ويقول اللوح، وهو موظف في مؤسسة ألمانية في غزة، «يعاني مجتمعنا في غزة من ضغط شديد، الكثير من الناس يخرجون للمشي على كورنيش البحر للتخفيف عن أنفسهم والهروب من الأجواء الصعبة، وأيضا لبناء جسم صحي». ويضيف الرجل، وهو يهروا بعد أن أخذ استراحة قصيرة، «قبل كورونا كنت أتمشى وأشاهد العشرات من الناس يمشون، أما الآن أرى المئات يمشون يوميا وفي الصباح والمساء على شاطئ البحر».

مخيم أم راکوبة في السودان يفتح مجدا للآلاف من الإثيوبيين

فيها أعواما عدة والعودة إليه لا تمثل أفقا جيدا. عزائي الوحيد هو ملاقاتي أصدقاء سودانيين لم أرهم منذ أعوام بعيدة». وأضاف أثناء انتظار دوره للحصول على وجبة طعام «دفعتمني الحرب إلى العودة ولا أعلم إلى متى سأعيش في الوضع المزري الذي ولدت فيه». وفي الوقت الحالي، يحتمي نحو 2500 لاجئ إثيوبي في المخيم السوداني، وتتوقع السلطات في الخرطوم ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين تضاعف عدد الوافدين.

يتجهز برهان يوسف (77 عاما) للعودة رفقة ابنته إلى المكان الذي ولدت فيه. هذه المرة، عبر نهر سيتيت الذي يفصل البلدين على ظهر قارب متداع مع كثير من رفاق المعاناة هربا من الحرب التي تعصف بمسقط رأسه تيغراي حيث يشن الجيش الفدرالي هجوما على القوات المحلية المتمردة. ويضع نظارات شمس وصندالا بلاستيكي وقميصا أبيض وسروالا خفيفا، وصار الآن يتكى على عصا، لكنه سريعا ما استعاد عاداته القديمة. وفي منطقة حمداييت الحدودية في ولاية كسلا، يقف برهان يوسف في الطابور للحصول على قليل من الغذاء. ويقول «كنت في الأربعين عند وصولي إلى مخيم أم راکوبة حيث رببت أطفالا الأربعة. لم يرغب أي من أبنائي الثلاثة العودة إلى المخيم مجددا، ورافقتني ابنتي فقط. كانت في السابعة عندما عدنا إلى حمرا في إثيوبيا، اليوم صار عمرها 27 عاما». ويؤكد الرجل الذي ينتظر الانتقال إلى وجهته «أذكر بشكل جيد هذا المخيم الذي عشت

واوضح «خطتنا هي إنشاء ثلاثة قطاعات يمكن أن يتوعد كل منها 8 آلاف شخص، مشيرا إلى استخدام أرض المخيم القديم، وإذا استطعنا سنقوم بتوسيعها لتشمل الأرض المجاورة». وقال عبدالغني «هذه هي المرة الثانية التي أشارك فيها في إنشاء المخيم». وحسب عبدالغني، فقد بدأ العمل في مفوضية اللاجئين السودانية عام 1985 إلى أن أصبح رئيسها اليوم. والكثيرون يشعرون بصدمة نفسية بعد تحذيرات الأمم المتحدة من هجمات تستهدف المدنيين على أساس عرقهم أو دينهم

ويقوم آخرون بنصب خيامهم أو الاستلقاء على أعطية بلاستيكية توفرها لهم جمعيات الإغاثة. ويقول غابرييل هابلي (37 عاما) أحد الوافدين الجدد «آثرون» أنا جالس على الأرض مع بناتي الثلاث الصغيرات». وأضاف «اعتقدنا أن السلطات سوف تنقلنا إلى هنا لأن هناك ملاجئ، لكن لم نجد شيئا، فقبل لنا أن ننتظر». وحتى الآن، تم توفير الإغاثة الأساسية فقط في المخيم النائي الواقع وسط حقول مهجورة على بعد حوالي 10 كيلومترات من أقرب قرية سودانية. وشملت عناصر الإغاثة الأساسية توفير مياه الشرب من قبل منظمة اليونيسف، كما يقوم برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة بتوزيع حصص الذرة والعدس بمساعدة مفوضية اللاجئين السودانية، ويدير الهلال الأحمر عبادة ميدانية في خيمة. وبدأ العشرات من العمال السودانيون حفر الخنادق في الأرض الصخرية لمد أنابيب المياه وبناء أساسات ملاجئ خشبية ومكاتب إدارية. وقال آدم محمد، أحد العمال، «تم وصل الكهرباء اليوم، لكن قد يستغرق الأمر ما لا يقل عن سبعة إلى عشرة أيام من العمل الشاق ليكون كل شيء جاهزا». من جهته، أكد مدير المخيم عبدالباسط عبدالغني، أن «الشيء الأكثر إلحاحا اليوم هو بناء ملاجئ».

مخيم أم راکوبة (السودان) - في أرض قاحلة تغطيها أشعة الشمس الحارقة في شرق السودان النائي، يحاول عمال الإغاثة إعادة بناء مخيم لاجئين من أجل استضافة 25 ألف إثيوبي فروا من الحرب الدائرة في إقليم تيغراي الإثيوبي المجاور. وقد دفعت الضربات الجوية والقصف الصاروخي والمدفعي الرجال والنساء والأطفال المنهكين والمذعورين إلى مكافحة الحر والجوع هربا من ضراوة القتال في شمال إثيوبيا. وأعاد السودان، أحد أفقر دول العالم والذي يواجه الآن تدفقا هائلا من



لاجئون يائسون