

المحاضرة الثامنة: نماذج من حالات التعرض للصدمة: الوباء والكارثة الطبيعية

- أهداف المحاضرة:

- يتعرف على نماذج من حالات التعرض للصدمة

- يتعرف على مفهوم الوباء والكارثة الطبيعية

- يتعرف على خصائص الاستجابة الانسانية والتأثيرات النفسية لحالات الوباء والكارثة

الطبيعية

- يتعرف على طرق واساليب الإرشاد المستخدمة في حالات الوباء والكارثة الطبيعية

- حالة الفرد الذي عايش الوباء :

نظرا للظروف الصحية التي يمر بها العالم أجمع، والجزائر على الخصوص، سنتناول في هذه

المحاضرة، العملية الإرشادية المتعلقة بالمرور بهذه الأزمة الصحية، كما هو حاصل اليوم مع وباء

الكوفيد-19

- تعريف الوباء:

يشكل وباء كوفيد -19 صدمة جماعية، حيث ينتج عنها اضطرابات لا تصيب الأفراد والأسر فحسب،

بل تصيب المجتمعات بشكل عام، وهو ما يؤثر على المجتمع بشكل عام، ففي حين تصيب الكوارث

الطبيعية بعض الدول وبعض المجتمعات، يصيب الوباء كل المجتمعات الانسانية ، وهنا تجد المجتمعات

نفسها في مستوى من القلق، يختلف عن القلق الذي يصيب الأفراد، حيث يسود الشك والاضطراب،

ويصبح النظام العصبي للأفراد مرتبكا، بسبب محاولتهم معالجة القلق، كما يصابون باليقظة المفرطة،

اثناء الإغلاق الذي تمارسه الدول من اجل احتواء الوباء، خائفين من الإصابة، أو إصابة أحد القرباء او الأصدقاء (Shari Bloomberg, 2021) . وهنا لا يصبح المرشدون أو غيرهم من الموظفين، الذين عادة ما يقدمون خدماتهم لمن يحتاجها في معزل عن الإصابة بما يصاب به العملاء، بل يصبحون في حالة تشاركية معهم، إذ أنهم يعانون نفس انماط القلق والاضطراب، وهو ما يعرف بتشارك الصدمة Shared trauma، إذ يختبرون نفس الخبرة في علاقتهم بالصدمة الجماعية ، او كعدوى عاطفية، حيث يعرف الممارس الإرشادي ما يمر به العميل بشكل واضح، أو قد يسقط مخاوفه الشخصية على العميل (Carol Tosone, 2021)

- التأثيرات النفسية للوباء:

توصلت العديد من الدراسات إلى العديد من التأثيرات النفسية والانفعالية والاجتماعية لوباء، فقد وجدت دراسة بوزي وآخرون على المراهقين في المجتمع الإيطالي، إلى أن المراهقين من النواحي العاطفية، والتأثير على العلاقات بين الأقران، ومع الوالدين (Buzzi, et al., 2020) ، كما وجدت دراسة على المجتمع الجزائري، تدني التواصل الاجتماعي لدى الجزائريين في حال الإغلاق، حيث اثر الوباء على العلاقات مع العائلة، وتدني السفر والنشاط الرياضي، والحركية الطبيعية للأفراد. (Boutebal, Madani, & Bryant, 2021) . كما وتصلت الدراسات إلى الكثير من التأثيرات النفسية الأخرى، كالقلق والاكتئاب، وصعوبات النوم، وزيادة العنف المنزلي، وغيرها من التأثيرات. وبخصوص الأطفال، فإن التأثيرات الوباء والإغلاق عليهم كان كبيرا، حيث حد من

- إرشاد حالات الأزمة والوباء:

يقوم التدخل لإرشاد حالات الأفراد الذين عايشوا الأزمة على التدخل وفق ثلاث مستويات:

- **تقديم المساعدة النفسية الأولية:** حيث تقدم هذه المساعدة مباشرة بعد حدوث الأزمة أو الصدمة، وتستخدم عندما لا تكون هناك أعراض نفسية لدى الفرد، وتهدف إلى المساعدة على التخفيف من وطأة الصدمة، ومنع حدوث المرض أو الإضطراب، وتتحقق هذه الخطوة من خلال التخفيف من الضغوط، وتوفير الأمن المادي والنفسي (تقديم الماء، الأغطية ، الأفرشة،..) وتوجيه الأفراد الذين يظهرون أعراض الذعر والخوف والانهام، كما أن توفير تواصل اجتماعي مهم في هذه المرحلة، حيث تظهر الدراسات أن عدم توفير هذا التواصل يمثل عامل خطورة في تطوير أعراض الصدمة أو الكرب ما بعد الصدمة. أو أن يقوم الممارس بإسقاط مخاوفه على وضع العميل.

- **التدخل الوقائي الثانوي:** وتقدم خلال 30 يوما التي تتبع الحدث الأزمة أو الصدمة، وهو الوقت اللازم لحدوث الشفاء الطبيعي وانتهائه، وتتضمن أربع جلسات، تهدف إلى التواصل الفعال مع الفرد لتوفير المعلومات اللازمة حول أهم ردود الأفعال للحدث الصادم ، أو للزامة، وكذا توفير المهارات اللازمة لتجاوز هذه الردود، (تقنيات الاسترخاء، التنفس البطني، استراتيجيات التكيف،..) ثم تقييم مدى الحاجة إلى توفير الاحتياجات الجديدة (تغيير السكن، العمل، المدرسة،..) كما يتضمن هذه المستوى تقييم الحاجة إلى خدمات قانونية أو اجتماعية أخرى ضرورية، أما بالنسبة للأطفال فإنه يتم الإرشاد مع ذويهم لتقديم المهارات اللازمة لهم لملاحظة ومراقبة أولادهم، أثناء عملية العلاج والشفاء..

- **حالة الفرد الذي عايش كارثة طبيعية:**

تعرف الكارثة على أنها " أي حادث يتسبب في اضطرابات خطيرة في وظائف الجماعة والمجتمع والبيئة، مع وجود خسائر كبيرة بشرية ومادية واقتصادية أو بيئية، والذي لا يستطيع المجتمع موجهتها

بموارده المتوفرة أثناء الكارثة" (Bortolin & Ciottono, 2016) .

وتحدث الكوارث الطبيعية بشكل متكرر ، سواء كانت زلازل، أو براكين، أو أعاصير، حرائق، أو فيضانات، حيث لا يمكن التوقع بصورة أكيدة متى تحدث الكارثة الطبيعية، وهي تؤثر على الأفراد، والأسر والأطفال بشكل كبير، سواء من النواحي المادية، حيث يفقدون منازلهم وممتلكاتهم، وروتينهم اليومي الضروري للشعور بالأمن، أو من الناحية المعنوية والنفسية، حيث يتعرضون إلى اختبار العديد من الإضطرابات، كاضطراب القلق ما بعد الصدمة، وبالنسبة للأطفال، فإن التأثيرات عادة ما تكون كبيرة وقوية، حيث يفقدون ممتلكاتهم كالألعاب والحيوانات، كما يفقدون روتينهم اليومي المعتاد، وعلاقاتهم مع أقرانهم، حين يضطرون إلى النزوح، وقد أكدت الدراسات حدوث الكثير من المشكلات، كمخاوف محددة ونوعية، صعوبة الانفصال، مشكلات النوم، إعادة تمثيل الازمة أثناء اللعب، التذمر الأعراض الجسدية، التهيج، الانحدار في الأداء المدرسي (Osofsky & Osofsky, 2013)

- إرشاد حالات الصدمة بعد الكارثة الطبيعية:

تقوم العملية الإرشادية للأفراد والأسر بعد الكارثة الطبيعية، على مجموعة من المراحل:

- **التعريف بالحدث الصادم:** حيث يتعرف العميل على الحدث الصادم، من خلال طغيانه على مؤسسات الرعاية التي تمنح الناس الشعور بالتحكم والتواصل والمعنى" والحدث الصادم هي أحداث مفاجئة وغير متوقعة، ويتم إدراكها على أنها خطيرة، وتتضمن تهديدا جسديا، او أذى جسديا فعليا، يؤدي إلى الشعور بطغيان الخوف، والحد من قدرة الشخص على الاستجابة السريعة له، ويمكن أن تتضمن التجربة أو الخبرة الصدمية، الفقد غير المتوقع للأحباء، الاستغلال الجنسي، العنف الجماعي، الإرهاب، الكوارث الطبيعية، ويختبر الأفراد حدثا صدميا على الأقل في حياتهم.

- وصف الاستجابة الانسانية للحدث الصادم: حيث يعتبر رد الفعل القتال - الهروب - الجمود أهم الاستجابات الانسانية للحدث المؤلم، وعند تكرار هذه الأحداث بشكل سريع، يصبح الانسان غير قادر على الاستجابة بصورة طبيعية، ومثال ذلك سؤال شخص عن اعتقاده حول " كلما ركبت سيارتك تعرضت للأحداث ما هو رد فعلك، "فالكثير من الأشخاص، سيستجيبون بطرق مختلفة، وفي العادة، يشاهد الناس ويسمعون ويشعرون بأشياء تذكرهم بالخطر الذي حدث في الماضي، ويسمى هذه بالباعث، triggers والدماغ يتعلم كيف يتذكر هذه البواعث لأنها ضرورية للاستجابة بشكل سريع للأحداث الجديدة، ثم يبدأ في ربط الأخطار بالبواعث، وفي إعصار كاترينا الذي ضرب عدة ولايات في الولايات المتحدة الأمريكية في 2008، كانت الأخبار المتكررة عن الإعصار، والانتقالات المتكررة، والأيام الممطرة من أهم هذه البواعث، لأولئك الناجين، ففي أيام المطر كان الأطفال يستجيبون بالنشاط الزائد، والطاقة غير الموجهة، وصعوبات في ضبط الاتجاه، وهؤلاء الأطفال يمكن أن يحدوا عن نماءاتهم السوية، وإظهار سلوكيات غير تكيفية كالتبول الليلي، والسلوك اللامتوافق مع المرحلة النمائية التي هم فيها

(Volk, Konnath, & Bassuk, 2014)

- **تقييم العملاء:** يمكن الأخذ بخمسة عوامل في تقييم الأطفال والأسر :
- تأثير الحدث الكارثي على الأسرة.
- خصائص الحدث الكارثي.
- تاريخ الأسرة ووضعها الراهن.
- عمر الأطفال ومراحل النمو التي يمرون بها أثناء حدوث الكارثة.
- استجابة الآباء للحدث
- علاقة التعلق القائمة بين الأطفال والآباء.

- تعزيز الشفاء:

حيث يتم في هذه المرحلة التركيز على الوسائل والطرق التي تجعل الأطفال والأسر يحسون بالأمن المادي والعاطفي، من خلال بعض الطرق البسيطة، كتمارين الاسترخاء، التي يمكن يتعلم الأطفال من خلالها القدرة على التحكم في اجسادهم ، والذي يمكنهم بعد ذلك من تنظيم انفعالاتهم، واسترجاع إحساس الأمان. كما يمكن استخدام بعض الاستراتيجيات المعقدة كابتكار الروتين والتوقع، والتي تسمح بتعزيز الشفاء حتى في ظروف الاضطراب والفوضى، وهي طرق يمكن تطبيقها في المدارس وأماكن الإجلاء أو الملاجئ.

- المراجع:

- Bortolin, M., & Ciottone, G. R. (2016). Disaster Medicine . In L. M. Gillman, S. Widder, M. Blaivas, & D. Karakitsos, *Trauma Team Dynamics* (pp. 203-207). © Springer International Publishing Switzerland .
- Boutebal, S. E., Madani, A., & Bryant, C. R. (2021). COVID-19 pandemic: rapid survey on social and mobility impact in Algerian cities. *Journal of Public Health: From Theory to Practice*, 1-7.
- Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., Brambilla, I., Caimmi, S., Ciprandi, G., et al. (2020). The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors. *Italian Journal of Pediatrics*, 46-69 .
- Carol Tosone. (2021). Introduction. Dans Carol Tosone, *Shared Trauma, Shared Resilience During a Pandemic* (pp. 1-11). Nature Switzerland AG
- Osofsky, J. D., & Osofsky, H. J. (2013). Lessons Learned About the Impact of Disasters on Children and Families and Post- disaster Recovery. In A. M. Culp, *Child and Family Advocacy* (pp. 91-105). Springer Science+Business Media New York .
- Shari Bloomberg. (2021). Reflections on COVID-19, Domestic Violence, and Shared Trauma. In Carol Tosone, *Shared Trauma, Shared Resilience During a Pandemic* (pp. 69-77). Springer Nature Switzerland AG

Volk, K. T., Konnath, K., & Bassuk, E. L. (2014). Helping Children Heal After the Hurricanes: An Innovative Training Approach. In T. Nelson, & H. Winawer, *Critical Topics in Family Therapy* (pp. 71-79). Springer Cham Heidelberg New York Dordrecht London.