

عوارض ما بعد الصدمة عند الأولاد وكيفية التعاطي معها



غسان عساف
أخصائي نفسي عيادي
عضو في المركز العربي
للابحاث النفسية والتحليلية

كثُر الحديث في الآونة الأخيرة عن الصدمة النفسية خاصةً بعد ما مرّ به اللبنانيون من أحداث مؤلمة وقاسية. أمّا عن سبب توصيف هذه الأحداث "بالصدمة" فيعود إلى كونها شكّلت ما يُسمى "بالواقعة" (Réal) غير المنتظرة وغير المهيأ لها نفسياً أو فكرياً، وبالتالي غير المرزّمة أو المعرّف عنها (Non symbolisable) (هل هي حرب طويلة الأمد أو قصيرة... من المستهدف...؟). وإضافة إلى عنصر المفاجأة الذي يشكل أهم عناصر الصدمة، هنالك حالة الهلع والفوضى التي سيطرت على النفوس، إذ أصبح من المستحيل إعطاء تفسير لما يحصل أو التكهن بما هو آتٍ. ومما يزيد من حدة الخوف والشعور بالاضطهاد هو عدم رؤية العدو أو تحديد موقعه وبالتالي استحالة تحديد مصدر الخطر بهدف تجنبه أو الهروب منه. فلا مكان آمن، وغالبية المدن والبلدات أصبحت أهدافاً محتملة.



ترفيه وتسليه للتخفيف من وقع الصدمة.

بنسبة أكبر عند الأولاد، وهو ما نراه ونلمسه يومياً، سواء أكانوا في المنزل أم في المدرسة أم حتى في الملعب مع الاصدقاء. ولكن، ما هي الأسباب المؤدية إلى تعرّض الأولاد بشكل خاص لمفاعيل الصدمة، وهل يعود ذلك إلى ضعف بنيتهم الجسدية، وبالتالي عدم تمكنهم من الدفاع عن النفس، أو إلى تعرّضهم للخطر أكثر من غيرهم خصوصاً في حال غياب الأهل أو إصابتهم بحالة من الهلع بحيث لا يعود باستطاعتهم الاهتمام بأولادهم بشكل سليم؟

هذه احتمالات واردة إنما لا تشكل السبب الرئيسي في ظهور عوارض الصدمة النفسية عند الأولاد بشكل أساس. إذ إن هذه العوارض تعود بشكل خاص إلى عدم قدرة "الأنا" عند الولد على استيعاب ما يحصل وبالتالي على تحمّل واقع ما يراه أو ما يعيشه من عنف وتعذيب وتهجير... فكل هذه الأمور تُؤدّد انفعالات بالغة القوة، ويترتب على "الأنا" تصريفها وإلا ظهرت من خلال عوارض

يُضاف إلى هذا كله الشعور بالوحدة والعزلة في غياب المساعدة والنجدة الآتيتين من الخارج القريب أو البعيد، ما يعزز حالة الهلع والإرتباك أمام آلة عسكرية غاضبة ومدمرة تستهدف الجميع من دون استثناء، ولا تفرّق بين المقاتلين والمدنيين العزّل حتى ولو كانوا من النساء والأطفال.

شكلت هذه العوامل مجتمعة ما يُعرف "بالصدمة النفسية" (Traumatisme psychique) التي تفسّدت في المجتمع ككل وإن أصابت أناساً أكثر من غيرهم. وكان تأثيرها على البعض كبير بحيث غيرت مجرى حياتهم الطبيعي وأدّت في بعض الحالات إلى أعراض مرضية تعيق حياة الانسان الفردية والعائلية والاجتماعية. وقد نظنّ أن هذا المقال جاء متأخراً إذ إن حالة الحرب قد أصبحت من الماضي وانتهت العمليات العسكرية، وبذلك فمن الطبيعي أن ننهي معها آثارها على المواطنين. ولكنه أصبح من المعروف أن الصدمة لا تختفي مع انتهاء الحدث المسبب لها بل بإمكانها أن تستمر لوقت طويل بعده، حتى إنها وفي أغلب الحالات لا تظهر أثناء الحدث نفسه بل بعد مرور فترة زمنية تتراوح بين الاسبوعين والستة أشهر على انتهائه، ولهذا السبب تُسمى بـ "عوارض ما بعد الصدمة" (Syndromes post-traumatiques).

أمّا الحديث عن تأثير الصدمة على الاطفال بالتحديد، فهل هو مبرر أو أن هذه الفئة لا تختلف عن سواها من فئات المجتمع في تأثرها بالحرب وفي كيفية تعاطيها مع نتائجها المادية والمعنوية؟ الأرجح أن الاحتمال الأول هو الأصح، إذ إن العوارض تظهر



تحمي لعبتها... فمن يحميها.

الكوايس، أو كل هذه العناصر مجتمعة.
- تبدلات في الشهية تُرجم برفض الولد للطعام، بفقدان الشهية وبظهور عوارض جسدية لديه، مثلاً: الغضب، الاستفراغ والسيلان.
- اضطرابات لغوية كالتأتأة أو التأخر في التطق أو أيضاً الإنقطاع عن الكلام (Mutisme).

- اضطرابات في النمو، والعودة إلى مراحل سبق للولد أن تخطأها (Régression)، مثلاً: التبول اللاإرادي خصوصاً أثناء النوم (Enurésie nocturne)، أو حتى التبرز اللاإرادي (Encoprésie).

- تبدلات عاطفية تتمثل بالتبعية الزائدة للأهل والخوف من البعد عنهم، العصبية الزائدة، عدم الاستقرار الحركي، الخوف الشديد واللامبرر في أغلب الأحيان.
- تبدلات سلوكية أهمها المواقف المعارضة والرفضية، نوبات الغضب، الخجل، الانزوائية، العزلة الاجتماعية.
- الميل إلى الخيال، يصل أحياناً إلى حالة شبيهة بالهلوسة.

في المدرسة:

- النقص في الاهتمام لشرح المعلم.
- السهو والصعوبة في التركيز.
- الصّد الفكري (Inhibition intellectuelle) حيث يتشكّل عند الولد ما يشبه الحاجز الذي يمنع المعلومات من اختراق فكره من أجل فهمها أو حفظها.

نفسية وجسدية.

والفارق الأبرز بين الإنسان الراشد والطفل في هذه الحالة هو أن الأول يمتلك الوسائل الضرورية لفهم ما يحصل ولتمييزه وبالتالي لتصريف الانفعال الناتج عنه. ويتم ذلك من خلال الكلام والتعبير عما يعيشه من ضيقة وخوف على حياته وحياة الآخرين، ومن قلق على المستقبل... الخ. هذا التعبير يتم طبعاً عبر الكلام والتواصل بين الناس للتخفيف بعضهم عن بعض ولالاتحاد في مواجهة الصعوبات التي يمرّون بها، فيختلفون ما يشبه "شبكة تواصل"

(Chaîne de communication)

تسمح لهم بالتعبير عما قاسوه وفهم ما حلّ بهم، لوضعه في خانة معينة من ذاكرتهم.

أما الطفل، فإن نضوجه الفكري والعاطفي غير الكاملين، إضافة إلى عدم امتلاكه للمفردات والتركيبات اللغوية اللازمة، يشكل حجر عثرة أمام محاولته لاستيعاب الصدمة وتصريف الانفعالات الناتجة عنها.

ونذكر هنا ما يسبب الصدمة النفسية بشكل عام هو ما ينتج عن "الأنا" من انزعاج جرّاء تراكم الانفعالات المتأتية من الخارج أو حتى من داخل الشخص نفسه (ولكن هذا ليس موضوعنا هنا).

وأمام عجزه عن ترميز الصدمة بسبب عدم قدرته على تحليلها والتعبير عنها، إضافة إلى التعيم الذي يفرضه الأهل أحياناً بغية تجنب الولد آثار الصدمة، ظناً منهم أنه غير قادر على تحمل نتائجها، يظل الأنا بكبت مفاعيلها. ولكن هذا الكبت لا يدوم طويلاً، فيظل المكبوت ناشطاً في "اللاوعي" (l'inconscient) ويسعى إلى الظهور إلى حالة الوعي (le conscient) حين تكون الفرصة سانحة، حتى ولو طالّت مدة الكبت (Refoulement).

وهذا ما يفسّر ظهور عوارض ما بعد الصدمة بعد فترة من الركود والهدوء تتخطى في بعض الحالات مهلة الستة أشهر. أما العوارض التي يظهر من خلالها ما قد تمّ كبته وعاد من جديد إلى حالة الوعي (Retour de refoulement)، فهي الآتية:

في المنزل:

- تبدلات في النوم تظهر من خلال الأرق، أو الخوف الليلي، أو



دردشة وحنين للعودة الى المنزل.



يصرخ أم يلهو؟

ولكن لا يمكننا في المقابل التماذي في تمييزنا للولد المصاب لأن هذا قد يشجعه على الإبقاء على العوارض التي يُظهرها. بدلاً من ذلك بإمكاننا القول للولد إننا نتفهمه بشكل كبير ونعي ما قد مرّ به، ولذلك فإننا نعطيه الفرصة للتعبير عنه بالوسائل المناسبة. وتختلف هذه الوسائل باختلاف عمر الولد ونضوجه الفكري والعاطفي، وأهمها:

أ- إنشاء مجموعات للتداول والمناقشة داخل المدارس وخاصة تلك التي يوجد فيها عدد كبير من الاطفال المصابين بالصدمة النفسية. علماً أن بعض عوارض الصدمة تكون مُعدية وتنتقل من ولد إلى آخر، كالقلق والعدائية وغيرها. فمن أهداف هذه المجموعات ترك الفرصة للأطفال للتعبير عن أنفسهم ولمشاركة مخاوفهم وهمومهم مع الآخرين، بهدف التخفيف من أثرها عليهم ومنع عوارض الصدمة من النفسي والانتقال حتى إلى الأهل الذين

- الحركة الزائدة في الصف ما يؤدي إلى الصعوبة في التركيز، وأيضاً إلى انزعاج الرفاق والمدرّس.

- الميل إلى اللعب أو الرسم أثناء الدرس. وغالباً ما يكون موضوع الرسومات متعلقاً بما عاشه الولد من تجارب أدت إلى إصابته بالصدمة النفسية.

- الانطوائية والامتناع عن مشاركة الرفاق اللعب والتسلية أو حتى الأحاديث.

- العدائية التي تظهر غالباً في الملعب أثناء الفرصة، وتكون موجّهة ضد الرفاق ما يؤدي إلى نفورهم وانزعاجهم.

ولكنه ليس من الضروري أن تظهر هذه العوارض مجتمعة عند الولد، بل يمكننا أن نلاحظ البعض منها عند ولد معين والبعض الآخر عند غيره.

أما في ما يتعلّق بكيفية تعاطي المدرّس مع هذه العوارض ومع الولد الذي يعاني منها، فبإمكانه الاستعانة بالوسائل أو الخطوات التالية علّها تُسهّل مهمته وتسهم في إعادة الأمور إلى مجراها الطبيعي. من أهم هذه الوسائل نذكر الآتية:

١- في بداية السنة الدراسية، يجب التحدّث بما حصل خلال الصيف من معارك وتهجير، وسؤال الأولاد عن شعورهم حيال تلك الأمور.

إن هذه الخطوة تعطي الأولاد الفرصة للتعبير عمّا قاسوه من خوف وذعر وعدم استقرار، وتعوّض عن الكبت الذي يميل الأهل إلى فرضه عليهم لاعتقادهم أنهم غير قادرين على فهم هذه الأمور أو حتى أنهم بمنأى عن تأثيراتها السلبية. فإنه أصبح من المعروف والمثبت علمياً أن الاطفال قادرين وبشكل كبير على فهم وترميز ما يعيشونه شرط أن يُسمح لهم بالتعبير عنه وأن يُرد على أسئلتهم بطريقة مبسطة تناسب ونضوجهم الفكري وتكون بعيدة عن أي كذب أو تعقيم.

٢- التواصل مع الأهل في حال بروز عوارض الصدمة النفسية عند ولدهم، وذلك بهدف التحقق من ظهور عوارض أخرى في المنزل وأيضاً للاطلاع منهم على المراحل التي مرّوا بها أثناء الحرب وكيفية تعاطيهم مع الولد حينها وتفسيرهم لما حدث. يمكننا أيضاً أخذ رأيهم حول ما يظنّونه قد ترك الأثر الأكبر على الولد: مشهد معين، أو حالة هلع معينة أو مكان معين ...

٣- ضرورة تفهّم الولد الذي يعاني من أثار الصدمة واعتباره شخصاً يعاني وبحاجة إلى المساعدة، بدلاً من محاولة قمعه ظناً منّا أن تصرّفاتة تعكس وجود مشاكل شخصية مع المعلم أو ما شابه ذلك.

