



هوامش

لا يزال اللبنانيون يلمحون أشلاء قتلاهم من الشوارع، بينما يعاني عشرات الآلاف من صدمة نفسية ستظهر تبعاتها في الأيام المقبلة، هنا بعض النصائح للتعامل مع الصدمة



صدمة نفسية كبيرة سببها سكان المدينة (حسب يظنون)

ما بعد الانفجار نصائح للتعافي النفسي والمعنوي

حمزة الترابوي

أدى انفجار بيروت، الذي أودى بحياة أكثر من 137 شخصاً و5000 جريح، إلى هزة نفسية توازي الأضرار المادية والخسائر في الأرواح. خصوصاً أن الانفجار الضخم حصل في وضوح النهار وفي قلب بيروت التي تكون في مثل هذا الوقت مكتظة بسكانها وزوارها. الجمعية النفسية الأميركية قدمت قائمة من المعلومات والتوصيات لمساعدة الناجين من الانفجارات على اتخاذ خطوات أولية للتعافي العاطفي. وهي نصائح ومعلومات يمكن التعامل معها في هذه الحالة، وقد تساعد عشرات آلاف اللبنانيين على تخطي الصدمة مع مرور الأيام.

إصابة جسدية وفوضى نفسية

قد يعاني الناجون في المنطقة المجاورة مباشرة للانفجار من إصابات جسدية، كما قد يعانون من مجموعة من الأفكار والمشاعر القوية والمتضاربة، وعلى الرغم

من الصعوبة التي قد يبدو عليها الوضع في تلك اللحظات، يمكن للناجين أن يستمروا ويعيشوا حياة طبيعية، تلمثن الجمعية.

الأشخاص الذين عانوا أو شهدوا كارثة، عادة ما يكون لديهم رد فعل متوتر وحاد، يمكن أن يؤدي إلى بعض الأفكار والسلوكيات السلبية. وقد يعيشون استعادة متكررة للحادثة، وحساسية أكبر للتغيرات في البيئة المحيط بهم، وزيادة الرغبة في البقاء في المنزل أو الابتعاد عن الناس، والتخلي عن الروتين والأنشطة اليومية.

كذلك قد يشعر الإنسان بالذنب، فيكر أسئلة من نوع «لماذا نجوت؟» أو «لماذا لم أفعل أكثر مما فعلت؟»، كما تراوده مشاعر الحزن والخسارة، والتردد في التعبير خوفاً من فقدان السيطرة على العواطف، وخوفاً من ردود الفعل العاطفية، مثل الدموع أو الغضب.

استعادة السلام النفسي

تنصح الجمعية بتحديد المشاعر التي قد

يشعر بها الناجون، والتعامل معها، على اعتبارها ردود فعل طبيعية على الوضع المأساوي الجديد، علماً أن ذلك سيتغير ويتلاشى مع الوقت.

الترويح

تنصح الجمعية الناجين بالترويح قبل الإقدام على أي تصرف أو خطوة عند الشعور بالتوتر، ومحاولة تقدير عواقب أي خطوة يقدمون عليها، وأثارها على حياتهم، وهو ما يساعد على التفكير بوضوح والتحكم في الاندفاعات.

الدعم الاجتماعي

الدعم الاجتماعي هو عامل رئيسي في مساعدة الناس على النجاة من المأساة بنجاح. لا بأس في التواصل مع الآخرين لطلب الدعم أو لمجرد قضاء الوقت. يمكن أن يوفر الحفاظ على الشبكات والأنشطة الاجتماعية إحساساً بالحياة الطبيعية، ويوفر منافذ قيمة لتبادل المشاعر وتخفيف التوتر.

باختصار

يشعر الناجون بالذنب، فيكرون أسئلة من نوع «لماذا نجوت؟» أو «لماذا لم أفعل أكثر مما فعلت؟»، كما تراودهم مشاعر الحزن والخسارة

يجب تحديد المشاعر التي قد يشعر بها الناجون، والتعامل معها على اعتبارها ردود فعل طبيعية على الوضع المأساوي الجديد

قد تشكل العودة إلى الماضي وتذكر المصاعب التي اجتازها الشخص بنجاح، دافعاً لتخطي الأزمة الحالية

المحافظة على الروتين اليومي

قدر الإمكان، يجب الحفاظ على روتين يومي. إذ إن وجود هيكل للحياة اليومية يعطي شعوراً بالاستقرار حتى عندما يبدو العالم فوضوياً. يمكن أن يكون التمسك بالروتين مصدراً للراحة.

ابحثوا عن طرق إيجابية لتقليل التوتر والمشاعر السلبية. بعد حدث مأساوي، قد يشعر الناجون بالحاجة إلى الابتعاد عن الأفكار والمشاعر السلبية. لذلك يمكن أن يكون التنشيط الإيجابي عاملاً مساعداً، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كتاب أو ممارسة أو مشاهدة فيلم.

نقاط القوة

قد تشكل العودة إلى الماضي وتذكر المصاعب التي اجتازها الشخص بنجاح، دافعاً لتخطي الأزمة الحالية، مثل الخروج من أزمة موت قريب، أو انتهاء علاقة، أو الشفاء من مرض خطير.

الحفاظ على نظرة متفائلة

نظرة متفائلة وإيجابية يمكن أن تساعد على رؤية الأشياء الجيدة في الحياة. إذ إن هناك نقاطاً مضيئة في حياة الجميع مثل العلاقات القوية، والمخزل المريح، والتواصل أو الأنشطة التي تجلب المتعة. وإذا عجز الناجون عن التحسن بعد فترة، لا يجب عليهم التردد في طلب المساعدة من طبيب نفسي أو أخصائي صحة نفسية آخر. إذ يمكن أن يكون التعافي من الحوادث المؤلمة أمراً صعباً.

وأخيراً

بيروت التي تغادرنا

معت البياربي

اختار الروائي اللبناني، الفريد حقاً، ربيع جابر، اسماً للمحتمة الثقيلة المبنى والمغزى، «بيروت مدينة العالم»، (دار الآداب، المركز الثقافي العربي، 2003). ولا أظنه أراد مديحاً لعاصمة بلده، وإنما إحالة إلى شيء كانته، إبان مجرى زمن وقائع روايته هذه (التخيلة، والتاريخية بعض الشيء). نهايات القرن التاسع عشر، وقبيل الحرب العالمية الثانية. وفي مقاطع من صفحات هذا العمل التي تزيد على ألف وثلاثمائة (ثلاثة أجزاء)، تصيب الكوليرا بيروت، ومن مشهد فيها أن النور انعكس «على زجاج في العمارات عند الميناء، فبدت العمارات كأنها تشتعل بالنار». أما النار التي اشتعلت في العمارات حوالى ميناء بيروت، وقدامه، ويضع القربية منه والباعدة عنه، مساء الثلاثاء الماضي، فليست مجازاً بفعل نور كان يسقط عليها، بل بفعل انفجار مهول، جاء ليزيد في فداحة الفضيحة اللبنانية التي يحدثها فاسدون لصوص حاكمون، ويستمرّون فيها وكأنهم مندورون لتخريب لبنان ونهب أهله. انفجار جعلنا نتثقف بشأن «نترات الأمونيوم»، ونتعرّف إلى أصول تخزينها، بعد أن ظلت بيروت تتفنتنا بأجديات المعرفة بالعالم وحدائته، وتعرّفنا بالحريّة في قول ما نتلعثم فيه، إذا ما عنّ لنا أن نقوله في عاصمة عربية أخرى.

في هذه الأرض من أمونيوم ومن نصّابين، ومن وزراء ورؤساء حكومات ونواب وممانعين. أن تغادر بيروت المجازات يعني أن ينالها بعض الهجاء، وذلك خطيبٌ روما قبل الميلاد، شيشرون، قال إن المدن المينائية تشترك في ضرب من الفساد والانحلال الأخلاقي. ورأى مؤرّخ عتيق، قبل قرن ونيف، أن بيروت ميناء شرقي، ولقطة مهجّنة. وسأل أدونيس مرّة إن كانت بيروت مدينة حقاً، أو اسماً تاريخياً. وجعلت غادة السمان بطلا قصتها «لا بحر في بيروت» فتاة دمشقية تتخيّل بيروت مدينة الحب والجمال والحريّة، ثم لما قدمت إليها لم تر هذا، وصارت تشكّ في أن البحر حقيقي في المدينة ذات الأزهار الاصطناعية، بيروت الملوّحة بالأصباغ. ... ولماذا، لا نقرأ نصوص الشباب والشابات اللبنانيين الراهنين، عن بيروت التي بين ظهرانيهم. لو فعلنا لقبضنا على مقادير غزيرة من شحوب المدينة، ومن فائض من الرداءات فيها. يكتبون عن هذا، وكثير مثله شعراً وقصة، ويشخصونه في المسرح والسينما. كان القارئ يرى سطوري هذه تتوغل نسوية بين مديح لبيروت وهجاء لها. لا، إنما هو متخيّل آخر لبيروت المتعبة، المنهكة، والتي يميّتها حاكمون فيها فاسدون. هو متخيّل لها في لحظة تسقط فيها من عليانها، من حالها نجمتاً الأخيرة، إلى حيث الأمونيوم.. هل من فطاعة أشنع من هذه؟

يُعوفاها مما يريدونها أن تكون، مما في مخيلاتهم عنها. تريد أن تترجح، أن تعبر من أرشيّفها ذاك إلى أن تصير بالغة العادية، بلا مجازاتٍ أو استعارات. رآها معين بسيسو قبل عقود مدينة بعيدة، وكتب أنها «وراء حائط تحيا/ وراء حائط تموت». وثمة حيطانٌ عالية انكبت عليها مدائح غزيرة لبيروت، يروق لنا، ونحن في سرير النوستالجيا، في غضون محنة بيروتنا التي غادرتنا منذ زمن. أن نسطر عليها استعارات أكثر وأكثر، نرقق فيها «مدينة العالم» أكثر وأكثر، فيما هي تنسحب من أزمنة مخيلات الحالمين، وقرائع الزجالين (والدجالين أيضاً؟) وتفعيلات الشعراء، وتنزل إلى الأرض، كما هي، بما

تسقط بيروت من عليانها، من حيث نجمتاً الأخيرة، إلى حيث أشنع من هذه؟