

## الصدمة النفسية بعد الحروب والدور الاجتماعي في اجتيازها Psychological trauma after wars and the social role in overcoming it

د. فاضل عباس العسبول (\*) Dr.Fadhel Abbas Al-Asboul

أسباب الصدمة النفسية بعد الحروب:

تتعدد أسباب الصدمة النفسية بعد الحروب، ومنها:

1- التّعرض للعنف: مشاهد العنف والقتل، وفقدان الأصدقاء والعائلة، يمكن أن تترك أثرًا نفسيًا عميقًا.

2- فقدان الهوية: الحروب تؤدي إلى فقدان الهوية الثقافية والاجتماعية، ما يزيد من مشاعر الإحباط والعزلة.

3- التهجير: النزوح من المنازل وفقدان الأمان يؤديان إلى شعور دائم بالقلق وعدم الاستقرار.

أعراض الصدمة النفسية: تظهر الصدمة النفسية من خلال مجموعة من الأعراض، مثل:

- القلق المستمر: شعور دائم بالخوف والتوتر.

- الكوابيس: تكرار المشاهد المؤلمة أثناء النوم.

- الاكتئاب: الشعور بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.

لا يخفى على أحد الآثار التي يمكن أن تتركها الحروب على الأفراد كافة، ذكورًا وإناثًا أطفالًا وشيوخًا وبالغين، وأصبحت الصحة النفسية في طليعة اهتمامات المنظمات الإنسانية، وجمعيات الأطباء النفسيين، إذ يسعون في ظل الحروب التخفيف من أعبائها على المصابين، وتتابع الكثير منها ما بعد الحرب لما تتركه من آثار بعيدة المدى، ومنها الصدمة النفسية التي سنعرفها، ونبيّن أسبابها، وأعراضها.

**تعريف الصدمة النفسية:** تُعدّ الصدمة النفسية نتيجة طبيعية للتجارب القاسية التي يمر بها الأفراد خلال الحروب. إذ تؤثر هذه التجارب بشكل عميق على الصحة النفسية، ما يؤدي إلى ظهور اضطرابات مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، الاكتئاب، والقلق. ولكن، كيف يمكن للمجتمعات أن تؤدي دورًا في مساعدة الأفراد على تجاوز هذه الصدمات؟

\* استشاري في العلاج النفسي في مستشفى سيرين للطب النفسي مملكة البحرين، وأستاذ علم النفس في الجامعة الخليجية - واختصاصي الإرشاد والعلاج النفسي والأسري، مرخص من الهيئة الوطنية لتنظيم المهن الصحية.

Consultant in Psychotherapy at Sereen Hospital for Psychiatry, Kingdom of Bahrain, Professor of Psychology at the Gulf University - Specialist in Counseling and Psychological and Family Therapy, licensed by the National Health Regulatory Authority. (NHRA)

النفسية، ما يقلل من الوصمة المرتبطة  
بالمعاناة النفسية.

4- التدخلات النفسية: توفير خدمات  
العلاج النفسي والدعم من متخصصين،  
ما يساعد الأفراد على معالجة تجاربهم  
بشكل فعال.

إنّ الصدمة النفسية الناتجة عن الحروب  
تمثل تحديًا كبيرًا للأفراد والمجتمعات. ومع  
ذلك، فإنّ الدور الاجتماعي يمكن أن يكون له  
تأثير كبير في عملية الشفاء. من خلال بناء  
مجتمعات داعمة، وتوفير الموارد اللازمة،  
يمكن أن نساعد الأفراد في التغلب على آثار  
الصدّات واستعادة حياتهم الطبيعيّة.

الدور الاجتماعي في اجتياز الصدمة:  
يمكن أن تؤدي المجتمعات دورًا حيويًا في  
مساعدة الأفراد على تجاوز آثار الصدمة  
النفسية، من خلال:

1- الدّعم الاجتماعي: توفير بيئة آمنة  
وداعمة تساعد الأفراد على التعبير عن  
مشاعرهم وتلقي الدعم من الآخرين.

2- الأنشطة الجماعيّة: تنظيم ورش عمل  
وفعاليات جماعيّة تتيح للأفراد فرصة  
التواصل والتفاعل، ما يساعد على  
تعزيز الشّعور بالانتماء.

3- التثقيف النفسي: توعية المجتمع حول  
الصدّات النفسية وأهمية الصحة