

المركز العالمي للدراسات السياسية والاستراتيجية

برنامج تصورات الإنتقال

ورشة رقم (2)

ورشة الآثار الإجتماعية والنفسية للحرب في السودان

ورقة بعنوان :

الآثار والاضطرابات النفسية للحروب: أفضل الطرق للتعافي منها

تقديم وإعداد / المستشار النفسي

لبنى علي محمد عبدالرحمن (منظمة بت مكلي القومية)

مقدمة :

تعتبر الآثار النفسية للحروب والصراعات أصعب مما نعتقد؛ لأنها تستمر مع الإنسان و تلازمه في بعض الأحيان طيلة حياته، ولن يكون أحد بمنأى عن الآثار النفسية للحروب والصراعات إذ أنها تطال الأطفال واليافعين كما تطال الكبار ومع ذلك توجد عدة أساليب وطرائق لمواجهة هذه الآثار والحدّ من تأثيرها في الحياة اليومية للأشخاص الذين تمكنوا من النجاة.

في هذه الورقة سنلقي الضوء على الاضطرابات النفسية التي تخلفها الحروب، كما سنتحدّث عن الآثار النفسية للحروب والصراعات في اليافعين والأطفال، وسنقدم في ختام الورقة بعض إرشادات التعافي من الآثار النفسية للحروب والصراعات.

تؤثر الحروب بشكل كبير على الإنسان، فإضافة إلى ما قد تحدثه من أضرار مادية وجسدية، فإنّها تصل إلى النفس البشرية وتترك أثراً عميقة في الأفراد والمجتمعات بشكل عام، فمن عاش ظروف الحروب من تهديد وتهجير وتدمير وربما فقد لأحد أعضاء جسده أو حتى موت عائلته لن يستطيع حفظ روحه بعيداً عن كل ما يجري وستطاله الأذية بالتأكيد.

فيما يأتي سنعرض بعضاً من أهم آثار الحروب في نفسية الإنسان:

1. الصدمة النفسية:

قد تسبب الحروب صدمة نفسية شديدة للأفراد نتيجة للتعرض للعنف والخطر وفقدان الأحباء والممتلكات، وهذا يؤدي إلى تأثيرات سلبية في الصحة النفسية.

2. القلق والخوف:

يعيش الأشخاص في مناطق النزاع والحروب الدائمة في حالة من القلق والخوف المستمر وعدم الاستقرار، وهذا يسبب توتراً نفسياً وشعوراً بعدم الأمان.

3. الصعوبات العاطفية:

يؤدي فقدان المستمر والدمار إلى زيادة الصعوبات العاطفية [والاكتئاب](#) والحزن الشديد

4. اضطرابات النوم:

تؤدي الحروب إلى زيادة الاضطرابات في النوم نتيجة للضغوطات النفسية والجسدية التي يتعرض لها الأفراد.

5. انعدام الثقة والعزلة:

توفر الحروب جواً من العزلة وفقدان الثقة في الآخرين، وهذا يؤثر بشكل كبير في العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي.

إذاً، تؤثر الحروب بشكل عام في النفسية الإنسانية وتحتاج إلى جهود كبيرة للتعامل مع هذه الآثار وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم لل أفراد المتأثرين.

ما هي الاضطرابات النفسية التي تخلفها الحروب؟

تسبب الحروب عدة اضطرابات نفسية للأفراد الذين يتعرضون لها أو يعيشون في مناطق نزاع، وتشمل الاضطرابات النفسية التي تخلفها الحروب ما يأتي:

1. اضطراب ما بعد الصدمة: (PTSD)

يعاني معظم الأشخاص الذين يشهدون أحداثاً حربية مروعة مسببة اضطراب ما بعد الصدمة والذي يتضمن فلاشات الذكريات العنيفة، والأحلام المزعجة، والقلق المفرط، وصعوبات التركيز.

2. الاكتئاب:

يكون الاضطراب الاكتئابي شائعاً بين الأشخاص الذين يتأثرون بالحروب نتيجة للخسائر الشخصية والمعاناة الشديدة.

3. القلق والهلع:

تتسبب الحروب زيادة في مشاعر القلق والهلع نتيجة للظروف القاسية وعدم اليقين المستمر.

4. اضطرابات النوم:

يعاني معظم الأشخاص من صعوبات في النوم نتيجة للتوتر النفسي والضغوطات الناجمة عن الحروب.

5. اضطرابات الانفصال:

قد يعاني بعض الأشخاص من اضطرابات الانفصال والعزلة نتيجة للتجارب الصادمة التي يمرون بها خلال الحروب .

هذه الاضطرابات النفسية هي بعض النتائج الشائعة لتأثيرات الحروب في الصحة النفسية، وتتطلب دعماً ورعاية نفسية مناسبة للتعافي وإدارة هذه الآثار النفسية السلبية.

الآثار النفسية للحروب والصراعات في الأطفال:

للأسف إنَّ قسوة الحرب وظلمها لن ترأف بالأطفال ولن تجعل قلوبهم البرئية بمنأى عمّا يحدث؛ لذلك فإنها قد تكون أشد وطأة وأكثر عمقاً؛ لأنَّ الأطفال لم يتعلموا بعد أساليب الدفاع عن النفس، وستجعلهم الحروب دون تحضير وجهاً لوجه أمام قسوة العالم وجبروته، كما سيصبحون وللأسف أكثر عرضة للاستغلال، وهذا ما يزيد الطين بلة ويجعل من الآثار النفسية للحروب والصراعات في الأطفال أكثر تعقيداً.

الأطفال والمراهقون هم من الفئات الأكثر تأثراً في زمن الحرب. تتعرض صحتهم النفسية للخطر بسبب تجارب الصدمات والعنف. الأبحاث أظهرت أن الأطفال الذين يعيشون في مناطق النزاع يعانون من مشاكل سلوكية وعاطفية مثل القلق والاكتئاب. بعض الدراسات تشير إلى أن حوالي 50% من الأطفال في مناطق النزاع يظهرون أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. (Purgato et al., 2018)

الآثار النفسية للحروب والصراعات في اليافعين:

تكون للحروب والصراعات آثار نفسية خطيرة في اليافعين والشباب، وخاصة أنَّ اليافعين والشباب يكونون في مرحلة مليئة بالطاقة والرغبة بالحياة والتفكير بالمستقبل، وتشمل هذه الآثار ما يأتي:

1. اضطرابات نفسية:

قد يعاني اليافعون من اضطرابات نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) نتيجة لتعرضهم لمواقف مروعة وصادمة في ظل الحروب والصراعات، والحقيقة أنَّ هذا الاضطراب لا يصيب اليافعين وحدهم، فكل من يعيش الحروب والصراعات من أطفال ويافعين وكبار معرضون للإصابة.

2. القلق والاكتئاب:

قد يزداد مستوى القلق والاكتئاب بشكل كبير لدى اليافعين نتيجة للظروف القاسية التي تحيط بهم ولخوفهم على سلامتهم الشخصية وسلامة أفراد عائلاتهم.

3. فقدان الثقة والأمان:

قد تؤدي الحروب والصراعات إلى فقدان الثقة والشعور بالأمان لدى اليافعين، ويصبحون عرضة للعنف والاستغلال.

4. انعدام الفرص التعليمية والمستقبلية:

قد تحول الظروف القاسية التي تنتج عن الحروب والصراعات دون إمكانية اليافعين في الحصول على فرص تعليمية وفرص مستقبلية مستدامة، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالاحباط واليأس.

5. انعدام الدعم الاجتماعي والعاطفي:

قد يفقد اليافعون شبكات الدعم الاجتماعي والعاطفي جراء فقدان أفراد العائلة أو الأصدقاء في ظل الحروب والصراعات، الأمر الذي يزيد من شعورهم بالعزلة والضياع.

قد تكون هذه الآثار النفسية مدمرة لليافعين والشباب الذين يتأثرون بالحروب والصراعات، وتشير إلى حاجتهم الماسة إلى الدعم النفسي والاجتماعي والعلاج النفسي لمساعدتهم على التعافي والتأقلم مع الظروف القاسية التي يمرون بها.

إرشادات التعافي من الآثار النفسية للحروب:

يكون التعافي من آثار الحروب النفسية عملية طويلة وصعبة، ولكن إليك بعض الإرشادات التي تساعد في هذه العملية، وتشمل ما يأتي:

1. البحث عن الدعم النفسي:

يكون البحث عن المساعدة النفسية من قبل محترفين مثل الأطباء النفسيين أو المستشارين النفسيين أمراً هاماً في التعافي، فهم يقدمون الدعم والإرشاد والعلاج النفسي الذي يساعد على التأقلم مع الصدمة النفسية.

2. البقاء متصلين اجتماعياً:

البقاء متصلين بالأصدقاء والعائلة والمجتمع يكون مفيداً جداً في عملية التعافي، فيخفف الدعم الاجتماعي من الشعور بالعزلة والضياع.

3. ممارسة الرعاية الذاتية:

تشمل العناية بالنفس الاهتمام بالصحة الجسدية والعقلية والعاطفية، وتكون الرياضة والتأمل والنوم الجيد والتغذية السليمة أموراً مفيدة في عملية التعافي.

4. البحث عن معنى وهدف:

يقدم العمل على إيجاد معنى وهدف في الحياة إحساساً بالاتجاه والأمل في ظل الصعوبات الناجمة عن الحروب والصراعات.

5. التعلم واكتساب المهارات:

يساعد التعلم واكتساب المهارات الجديدة على بناء القدرة على التأقلم مع التغيرات والظروف الصعبة. هذه بعض الإرشادات العامة التي تكون مفيدة في التعافي من آثار الحروب النفسية، ومع ذلك، يجب أن يكون الدعم النفسي والاجتماعي متاحاً ومستمراً للأشخاص الذين يعانون من تأثيرات نفسية جراء الحروب والصراعات.

الصدمة. (Purgato et al., 2018)

1. تأثير الحروب على النمو النفسي

تؤثر الحروب على النمو النفسي للأطفال، حيث يمكن أن تتسبب في تأخر النمو العقلي والاجتماعي. يتعرض الأطفال لفقدان التعليم والموارد الأساسية، مما يؤثر سلباً على تطورهم. التأثيرات السلبية يمكن أن تستمر لفترة طويلة، حتى بعد انتهاء النزاع.

2. سلوكيات غير صحية

تظهر بعض الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون لصدمات نفسية نتيجة للحروب يمكن أن يتبنون سلوكيات غير صحية، مثل تعاطي المخدرات أو الانحراف. هذا يمكن أن يكون نتيجة للشعور بالعجز أو الحاجة إلى التكيف مع الظروف الصعبة.

3. تحديات التعافي

تحديات التعافي من آثار الحروب أكبر بالنسبة للأطفال. يحتاج الأطفال إلى دعم نفسي واجتماعي للتكيف مع تجاربهم. تفعيل برامج الدعم النفسي للأطفال في مناطق النزاع يعد أمرًا ضروريًا لمساعدتهم على التعافي.

استراتيجيات للتعامل مع الآثار النفسية للحروب

1. الدعم الاجتماعي

تعتبر الشبكات الاجتماعية والدعم من الأصدقاء والعائلة من أهم العوامل التي تساهم في تحسين الصحة النفسية. يجب على الأفراد تعزيز علاقاتهم الاجتماعية والبحث عن الدعم عند الحاجة. إنشاء مجموعات دعم يمكن أن يساعد في تخفيف العبء النفسي عن الأفراد.

2. ممارسة الرياضة

تُعتبر ممارسة الرياضة وسيلة فعالة لتخفيف الضغط النفسي. تساعد التمارين البدنية على إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يساهم في تحسين المزاج. يُنصح بممارسة النشاطات البدنية بانتظام، مثل المشي أو الركض أو حتى اليوغا.

3. العلاج النفسي

يُعتبر العلاج النفسي أحد أهم الوسائل لعلاج الاضطرابات النفسية الناتجة عن الحروب. يمكن أن يوفر الأطباء النفسيون استراتيجيات فعالة للتعامل مع الصدمات النفسية. الدراسات تشير إلى أن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يمكن أن يكون مفيدًا في تقليل أعراض PTSD (Hofmann et al., 2012).

4. التأمل وتقنيات الاسترخاء

تساعد تقنيات التأمل والاسترخاء في تهدئة العقل وتقليل القلق. يمكن للأفراد ممارسة تمارين التنفس العميق أو التأمل لبضع دقائق يوميًا لتحسين صحتهم النفسية. هناك العديد من التطبيقات والمقاطع المتاحة على الإنترنت التي توفر إرشادات حول كيفية ممارسة التأمل.

5. التعبير الفني

قد يكون الفن وسيلة فعالة للتعبير عن المشاعر والتجارب. يُمكن استخدام الكتابة، والرسم، والموسيقى كوسيلة للتخلص من المشاعر السلبية وتعزيز الصحة النفسية. العديد من الأفراد يجدون الراحة في الإبداع، مما يمكن أن يساعدهم على معالجة مشاعرهم بشكل أفضل.

6. توعية المجتمع

من المهم تعزيز الوعي بالصحة النفسية في المجتمع. يجب تنظيم حملات توعية لتشجيع الأفراد على التحدث عن مشاعرهم وطلب المساعدة عند الحاجة. تعليم الأفراد كيفية التعرف على علامات اضطرابات الصحة النفسية يمكن أن يكون له تأثير كبير على المجتمع.

7. التدخل المبكر

تعتبر التدخلات المبكرة ضرورية للحد من آثار الحروب على الصحة النفسية. يمكن أن تساعد البرامج المبكرة في التعرف على الأشخاص المعرضين للخطر وتقديم الدعم المناسب لهم قبل أن تتفاقم مشكلاتهم.

أما ما حدث بالسودان الذي يشمله كل ما ذكر اعلاه فالحروب دائماً ما تكون تجربة مأساوية تلقي بظلالها على حياة البشر بشكل عميق. وفي السودان، يعيش المواطنون حالياً واقعاً أليماً نتيجة الحرب المدمرة الدائرة الآن، حيث تؤثر هذه الحرب على كل جانب من جوانب الحياة اليومية للسكان. من خلال هذه الورقة، سنلقي نظرة على الجانب الإنساني لهذه الحرب، بما في ذلك تأثيرها النفسي والخوف من المجهول، وكيف يعبر السودانيون عن آمالهم باللجوء إلى الله، إضافة إلى حالة العزلة والإنقطاع التي يعيشونها في ظل هذه الظروف القاسية. الحروب تأتي محملة بمشاعر من القلق والخوف تسيطر على حياة الأفراد. يشعر المواطن السوداني اليوم بعدم الاستقرار النفسي بسبب القصف المستمر، الاشتباكات المسلحة، وصعوبة التنبؤ بما سيحدث في المستقبل. هذا الاضطراب النفسي يجعل الحياة اليومية تحدياً مستمراً. لا يعرف الفرد متى قد يضطر إلى الهروب أو الاختباء، ولا يمكنه التخطيط لأي شيء يتجاوز اللحظة الحاضرة.

كثير من المواطنين السودانيين معرضين للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة نتيجة التعرض المتكرر لمشاهد العنف، سواء كانوا مدنيين عالقين في مناطق النزاع أو جنوداً شاركوا في المعارك.

بالإضافة إلى الاضطراب النفسي، هناك خوف مستمر من المجهول. هل ستستمر الحرب لأسابيع أو لأشهر إضافية؟ ما هو مصير البلد؟ هل سيكون هناك مستقبل أفضل أم أن الحرب ستجر البلاد إلى المزيد من الفوضى؟ هذه الأسئلة تعصف بأذهان السودانيين يوماً.

في مواجهة هذه الأزمة الإنسانية، يلجأ الكثير من السودانيين إلى الله بحثاً عن السلام الداخلي والأمل. الدعاء والرجاء هما أحد وسائل التعبير عن الأمل المتبقي في النفوس، وفي بلد ذي تراث ديني عميق، يشكل التضرع إلى الله مصدر قوة وإيمان للعديد من المواطنين

حينما يعجز الإنسان عن تغيير الواقع المأساوي من حوله، يتحول إلى الخالق أملاً في التخفيف من المعاناة وطلب النجاة. تلجأ الأسر السودانية إلى الصلاة والدعاء، متمنية انتهاء الحرب وعودة الاستقرار. الحرب تدفع بالبعض إلى نوع من العزلة الروحية، حيث يركز الفرد على تقوية علاقته بالله، باعتبار أن الخلاص الحقيقي قد يكون في الرحمة الإلهية لا في الحلول الدنيوية. في ظل هذه الظروف، تبرز أهمية الإيمان واليقين في وقت يعاني فيه الشعب من مشاعر الفقد واليأس.

تسببت الحرب في فصل العديد من السودانيين عن العالم الخارجي، حيث تعطلت سبل التواصل والبنية التحتية، مما أدى إلى عزلة اجتماعية خانقة. انقطاع الإنترنت والاتصالات يعزز الشعور بالعزلة ويزيد من حالة الارتباك والقلق.

يعيش العديد من السودانيين في عزلة قسرية بسبب الحصار المفروض على بعض المناطق، حيث يصعب الوصول إلى الضروريات الأساسية مثل الغذاء والماء. كما يعاني سكان المدن الكبرى من تعطل وسائل النقل، مما يجعل الحركة محدودة وخطيرة.

إلى جانب العزلة الجغرافية، يعاني الأفراد من عزلة نفسية شديدة. الأصدقاء والأقارب قد يكونون في مناطق أخرى يصعب التواصل معهم، ما يزيد من الشعور بالخوف والقلق على أحبائهم. الحرب تغير كل جوانب الحياة اليومية. المدارس مغلقة، الأسواق فارغة، والعديد من المؤسسات الحكومية

والخاصة توقفت عن العمل. هذا الوضع يعمق حالة الفقر والجوع، خاصة في ظل انقطاع الإمدادات الغذائية وصعوبة الحصول على الخدمات الصحية.

رغم هذه التحديات، يحاول السودانيون التكيف مع الظروف الحالية. البعض يضطر إلى الخروج للعمل رغم المخاطر للحصول على ما يكفي للبقاء على قيد الحياة، والبعض الآخر يعتمد على المعونات الدولية والمساعدات الإنسانية.

الأطفال هم الفئة الأكثر تضرراً. يُحرمون من التعليم، ويعيشون في بيئة مليئة بالعنف والخوف، مما يؤثر على نموهم النفسي والعقلي.

وأخيراً، إن الحرب الدائرة الآن هي مأساة إنسانية تحمل في طياتها الكثير من الألم والمعاناة للشعب السوداني. من الاضطراب النفسي والخوف من المجهول إلى العزلة الاجتماعية والاقتصادية، يعيش السودانيون في ظل ظروف صعبة تهدد حياتهم اليومية وتدفعهم إلى التضرع إلى الله طلباً للخلاص.

إن الإنسانية في أوقات الحروب تتجلى في قدرتهم على الصمود والبقاء متماسكين على الرغم من كل الصعاب

يعتبر التأثير النفسي للصراع في السودان على اللاجئين والمجموعات المتضررة قضية بالغة الأهمية تتقاطع مع العدالة الجنائية الدولية والمساءلة، خاصة بعد اندلاع حرب ١٥ أبريل ٢٠٢٣، حيث أثرت تأثيراً مباشراً على الملايين، بينما المهتمون والمدافعون عن حقوق الانسان، دوماً يتطرقون إلى فكرة المساءلة والعدالة في هذه الجوانب، لما لها من أهمية محورية في بناء استقرار السودان، ما بعد الحرب، كما أن الضحايا أيضاً ينتظرون أن تتحقق هذه المبادئ الإنسانية السامية، لكل من تورط أو اشترك في انتهاك حقوق السودانين. غالباً ما يعاني اللاجئون والنازحون داخلياً من صدمات نفسية شديدة بسبب العنف، وفقدان الأبناء والضغوط الناجمة عن النزوح، وقضايا الصحة العقلية طويلة الأمد، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق، والبحث عن آليات لمعالجة هذه الآثار السلبية على النازحين واللاجئين السودانيين.

ونزح أكثر من 7.6 مليون شخص سوداني منذ اندلاع الحرب في العاصمة السودانية الخرطوم، في 15 أبريل/نيسان 2023، قبل أن تمتد الحرب إلى ولاية الجزيرة، إذ ارتفع عدد النازحين في السودان بنحو 500 ألف شخص خلال شهر، حسب إحصائيات الأمم المتحدة.

وكان معظم الذين نزحوا من هذه الحرب في حاجة ماسة إلى الدعم النفسي، فضلاً عن الذين مازالوا قابعين تحت خط النار في مناطق الحرب في العاصمة وولاية الجزيرة.

جهود رسمية للدعم النفسي:

تسعى وزارة الصحة في السودان إلى تقديم الدعم النفسي للنازحين من الحرب الدائرة في السودان، ووضعت الملف ضمن لجنة الطوارئ الإنسانية بالبلاد، وتحاول تقديم الرعاية النفسية عبر إقامة الورش والفاعليات في عدد من الولايات عبر مراكز الإيواء، ومناطق تجمعات النازحين، بيد أن هذه الجهود لا توازي حجم المتأثرين بالحرب.

وتشير إحصائيات المنظمات الأممية إلى نزوح أكثر من 7 ملايين ونصف من الحرب، جُلهم ممن يحتاجون إلى الدعم النفسي، في ظل وصول النظام الصحي إلى نقطة الانهيار، وفق ما أشارت إليه منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في أكتوبر/تشرين الأول 2023، وخروج معظم المستشفيات عن الخدمة حسب بيان نقابة الأطباء، ما يجعل تقديم خدمات الدعم النفسي لا يغطي معظم النازحين، هذا فضلاً عن الذين ما زالوا في مناطق النزاعات، إذ يصعب الوصول إليهم.

وافادت للإعلام مديرة إدارة الصحة النفسية في وزارة الصحة السودانية هيام إبراهيم، إنه منذ اندلاع الحرب في الخرطوم، والذي تسبب في نزوح عدد كبير من المواطنين إلى الولايات وتردي الوضع العام، أصبحت الصحة النفسية أولوية قصوى وحاجة ملحة إلى الدعم النفسي والاجتماعي، إذ قامت إدارة الصحة النفسية والمعاقرة الاتحادية بالاتصال بكل الولايات لمعرفة الوضع الراهن والعمل معهم في تقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي منذ اندلاع الحرب وبداية النزوح ولقد اضافت هيام هناك عدداً من الولايات فيها معسكرات نزوح ودور إيواء وهي نهر النيل والجزيرة الشمالية وشمال دارفور وجنوب دارفور والبحر الأحمر وكسلا، حيث قدّموا عدداً من الخدمات، منها الإسعافات النفسية الأولية، بالإضافة إلى خدمات المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للمعسكرات وكيفية تلقي الخدمات من مأكّل ومشرب مراعاةً للكرامة الإنسانية، كما أنهم أقاموا المساحات الصديقة للأطفال، وعلاج الصدمات النفسية للكبار والصغار، وعلاج حالات الهلع والخوف والقلق وكل اضطرابات الطفولة. كما افادت أهيام إلى أن إدارة الصحة النفسية تابعت الحالات التي لديها تاريخ مرضي نفسي سابق وقدمت لها العلاج، كما زودت الاختصاصيين النفسيين بكل المعينات من رسائل وكتب عن طريق الوسائل الإلكترونية، ومن ثم توزيعهم على دور الإيواء والمعسكرات.

عانت خدمات الصحة النفسية في الأعوام التي سبقت اندلاع الحرب من نقص حادٍ بالمرافق التي تقدم الخدمات في السودان، وعقب اندلاع الحرب تعرض مستشفى التيجاني الماحي للأمراض النفسية والعصبية في مدينة أم درمان، والمعروف شعبياً لدى السودانيين بـ"مستشفى المجانين"، إلى الإخلاء بالقوة من جميع المرضى الذين كانوا يباشرون علاجهم داخله، كما أن الصرح العملاق الذي يقصده المرضى من جميع أنحاء البلاد

ويدرب الأطباء وطلاب الطب والتمريض وعلم النفس تعرض لدمار كبير جراء القصف ليخرج من الخدمة تماماً.

الإسعافات النفسية الأولية للمتأثرين:

ويشير مدير منظمة الصحة النفسية المحلية في السودان، العاقب موسى زكريا إلى تزايد أعداد الذين يحتاجون للدعم النفسي عقب امتداد الحرب لولاية الجزيرة، إذ يصعب حصر المحتاجين للرعاية النفسية بدقة، لكن هناك عشرات الآلاف من الذين ينتظرون الدعم النفسي، مشيراً إلى أن المجتمعات المضيفة هي الأخرى تأثرت نفسياً، ما جعلها تضاف إلى قوائم المنتظرين للدعم النفسي.

وتشير تقارير الخبراء إلى أن الأطفال هم القطاع الأسرع تعافياً من الصدمات الناجمة عن تداعيات الحرب، التي اندلعت يوم 15 أبريل/نيسان 2023، على عكس البالغين من النساء والرجال المثقلين بالهموم والأحزان ومشاعر القلق المستمر والمتزايد.

وتتفاوت مستويات الصدمة النفسية التي أفرزتها الحرب في القوة وحجم الضرر تبعاً لطبيعة الأحداث والمشاهد أو الانتهاكات التي تعرض لها الأفراد والعائلات.

قهـر الرجال:

وتعرض رجال في مختلف المراحل العمرية إلى معاملات مهينة عند حواجز المليشيات على الطرق أو داخل منازلهم وبين أبناءهم، وتولدت عنها رغبة عارمة في الانتقام، ومن بين الانتهاكات التي وثقتها منظمات دولية مدافعة عن حقوق النساء عمليات اغتصاب منهجية واختطاف وإخفاء قسري للفتيات قام بها مسلحو الدعم السريع، الأمر الذي وضع عائلاتهم تحت ضغوط نفسية يصعب احتمالها.

وبالنسبة للأطفال، فإن مظاهر الصدمة تظهر على شكل حالات الرعب المفاجئ واضطرابات النوم أو الصمت والخمول والعزوف عن تبادل الحديث والمشاركة في الألعاب والإستغراق في التفكير السوداوي.

أدت الحرب، منذ أبريل 2023، إلى دمار جسدي وعاطفي هائل. وبالنسبة للمدنيين السودانيين النازحين داخلياً واللاجئين في البلدان المجاورة، فإن صدمة مشاهدة العنف والنزوح والفضائح تتعمق، فيما يحذر خبراء الصحة

النفسية من أن هذه الصدمة، دون تدخل مناسب وفي الوقت المناسب، قد تترك عواقب وخيمة على جيل بأكمله، كما أدى إلى دمار جسدي وعاطفي هائل.

بالنسبة للمدنيين السودانيين النازحين داخليًا واللاجئين في البلدان المجاورة، فإن صدمة مشاهدة العنف والنزوح والفظائع تتعمق، فيما يحذر خبراء الصحة النفسية من أن هذه الصدمة، دون تدخل مناسب وفي الوقت المناسب، قد تترك عواقب وخيمة على جيل بأكمله.

الأثر النفسي على المدنيين السودانيين:

أفاد تقرير لوكالة الأنباء الفرنسية العام الماضي بزيادة كبيرة في حالات الأمراض النفسية في السودان، خاصة بعد توقف مستشفى التجاني الماحي، المستشفى الرئيسي لرعاية المرضى النفسيين في الخرطوم، عن العمل نتيجة هجوم أدى إلى إجلاء المرضى وتدمير المعدات. قبل تدميره، كان المستشفى يستقبل نحو 40 مريضًا يوميًا، معظمهم من الشباب دون الثلاثين.

ويشير المراقبون إلى أن الوضع النفسي في السودان كان مستقرًا نسبيًا قبل حرب 15 أبريل 2023، لكن بعد الهجوم على مستشفى التجاني الماحي، تفاقمت الأزمة وهرب الأخصائيون النفسيون إلى مناطق أكثر أمانًا داخل السودان أو خارجه.

كما يرى المراقبون أن الصدمة تنتشر بين المدنيين السودانيين في جميع الفئات العمرية، ولا سيما الأطفال، الذين يواجهون مناظر الدماء والجثث الملقاة على الطرقات، مما يسبب هزة نفسية قد تبقى في الذاكرة لسنوات طويلة. وفي مناطق مثل كردفان ودارفور والخرطوم، يعيش الناس في ظروف صعبة، بعد أن فقدوا كل شيء وأصبحوا يعتمدون على المساعدات الإنسانية.

يروي عبد الله إدريس (اسم مستعار) من منطقة جنوب الحزام تجربته مع اندلاع الحرب قائلاً: "عندما بدأت الحرب في رمضان العام الماضي، اعتقدت أنها ستنتهي في غضون ساعات، لكن الأوضاع سرعان ما تصاعدت، وأصبحت أصوات الطائرات الحربية والقذائف تملأ الأجواء. عندها قررت الانتقال مع أسرتي إلى مدينة الحصاصيها جنوب الخرطوم بحثًا عن الأمان. (إفادة منقولة)

الأوضاع النفسية في الحضيض

وبدورها، تصف إسرائي علي هارون، التي تقيم في معسكر لجوء بتشاد، مشاهد العنف والدمار في غرب دارفور بقولها: "ما رأيته من قتل وحرق للمنازل أدى إلى إصابة الكثيرين بالاكتئاب، والوضع النفسي في أسوأ حالاته." وتضيف أن هناك نقصاً كبيراً في دور المنظمات الإنسانية التي تقدم الدعم النفسي، داعيةً الجهات الرسمية إلى توفير العلاج النفسي والاجتماعي لضحايا الحرب. وأكدت إسرائي أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً حاسماً في تحقيق الاستقرار النفسي للمتضررين.

وفي هذا السياق، تلعب منظمات الصحة النفسية دوراً هاماً في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) في السودان، حيث يعتمد العلاج بشكل أساسي على الأساليب المعرفية السلوكية التي تهدف إلى مساعدة المرضى على فهم مشاعرهم والتحكم فيها. يهدف هذا النوع من العلاج إلى استعادة التوازن النفسي، مما يساعد المرضى على فصل مشاعر الخوف والقلق عن الذكريات المرتبطة بالصدمة.

ونؤكد نحن كخبراء في علم النفس، أن الآثار النفسية للحرب هي الأكثر عمقاً وخطورة، خاصة على الأطفال والنساء وكبار السن. ويُرى أن هذه الآثار تبدأ بالشعور بالعزلة والاعتراب النفسي، وتؤدي في بعض الحالات إلى أزمات نفسية خطيرة.

وتشير وثيقة "الحق في الصحة في السودان" إلى أن السياسة السودانية للصحة العقلية التي أعدت في عام 2008، هدفت إلى تعزيز الصحة النفسية، لكن التركيز على المدن الكبرى حد من وصول الخدمات إلى الأطراف. كما أن التقرير الإحصائي الصحي أشار إلى أن ولاية الخرطوم بها 23 أخصائياً نفسياً، في حين تعاني بقية الولايات من نقص حاد في الأخصائيين.

في الختام، تُظهر الحرب في السودان ليس فقط الدمار المادي، بل يمتد تأثيرها العميق إلى الصحة النفسية للمدنيين، خاصة الأطفال والشباب الذين يعانون من صدمات الحرب كما إن الحاجة إلى تدخل عاجل لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي أصبحت ضرورة ملحة. ويجب على الحكومة السودانية والمنظمات الدولية تكثيف جهودها لضمان توفير الرعاية النفسية الشاملة للمصابين، بهدف إعادة بناء المجتمع السوداني المتضرر ومنح الأفراد الفرصة للتعافي من آثار الحرب العميقة. وضمان مستقبل أكثر استقراراً وسلاماً لهم.

الانتهاكات كبيرة للغاية نزح أكثر من 7 مليون طفل وما يقارب 12 مليون نازح تعرضت العديد من النساء لانتهاكات جسدية ونفسية بلغ عدد البلاغات عند عبر منظمة بت مكلي من ناجيات الحرب 1650 حالة كالاتي 750 من

دارفور بتشادو35 حالة اغتصاب بمصر و812 حالة بالجزيرة65 حالة بالخرطوم اخرها 18 حالة بكل من شرق النيل وبحري وجبل اولياء

ملحوظة :

عملت منظمة بت مكلي القومية بقيادة المستشارة لبني علي مشروع متكامل لاضطراب صدمات الحرب منذ29/4/2023 تقلي عدد 15100 سوداني خدمات نفسية داخل السودان وخارجة لقد تم تصميم تدريب وتأهيل ونظام تحويل نفسي ومركز للناجيات وكما عملت المنظمة علي رفع الوعي وازالة الوصمة (سيعرض في البروربوينيت)

الخلاصة

تعتبر الحروب والصراعات تجربة مدمرة تؤثر على الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات. من خلال التعرف على الآثار النفسية لهذه التجارب، يمكن اتخاذ خطوات فعالة للتعامل معها مثلاً:

1/الدعم الاجتماعي

2/ ممارسة الرياضة

3/ العلاج النفسي

4/ وتقنيات الاسترخاء هي بعض من الاستراتيجيات التي يمكن أن تُساعد الأفراد على التغلب على آثار النزاعات.

إن فهم الآثار النفسية للحروب يعتبر خطوة أساسية نحو بناء مجتمعات أكثر صحة وقوة. من المهم أن نعمل جميعاً على دعم بعضنا البعض وتعزيز الصحة النفسية للجميع، خاصة في أوقات الأزمات.

في الختام:

يبدو أن الحقيقة الوحيدة الواضحة والمؤلمة جداً في بعض الأحيان، هي أن الحياة ستستمر رغم كل ما يحدث في العالم من ظلم وقسوة ورغم كل تلك الحروب التي لا تتوقف عن العبث بحياة الأبرياء وتخريبها، ورغم الموت الذي قد يطال أعز الناس على قلوبنا؛ لذلك علينا أن نتعلم كيف نواجه الحياة بكل ما فيها من مآسي، ونحاول دائماً ترميم الحفر العميقة التي طالقت نفوسنا، والتسليم بأمر الله، والإيمان أن القادم أجمل، وأتمنى أن تكون

هذه الورقة التي تحدثنا فيها عن الآثار النفسية للحروب والصراعات قد قدمت لكم ما يساعدكم ويخفف من حجم الألم الذي يطالكم أو على الأقل فتح لكم نافذة على أمل جديد

المراجع

Friedman, M. J., et al. (2007). "Initial observations of the effects of the World Trade Center disaster on the mental health of rescue workers and residents." Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,

تجارب ميدانية + خبرات عالمية + لقاءات عالمية + صحف الكترونية و لقاءات علمية عبر الدبلوماسية

