

## الآثار النفسية للحروب والصراعات

برفيسور محمد أحمد شاهين  
أستاذ علم النفس والإرشاد النفسي

الحرب لها تأثير كارثي على صحة ورفاهية المجتمعات، وقد أظهرت الدراسات أن حالات الصراع تسبب المزيد من الوفيات والعجز أكثر من أي مرض رئيس، فالحرب تدمر المجتمعات والأسر وغالباً ما تعطل تنمية النسيج الاجتماعي والاقتصادي للأمم. وتشمل آثار الحرب الأضرار الجسمية والنفسية طويلة المدى للأطفال والكبار، فضلاً عن انخفاض رأس المال المادي والبشري. إن الموت نتيجة الحروب هو ببساطة "قمة جبل الجليد"، ولم يتم توثيق العواقب الأخرى، إلى جانب الموت، بشكل جيد. وهي تشمل الفقر المتوطن، وسوء التغذية، والإعاقة، والتدهور الاقتصادي والاجتماعي، والاضطرابات النفسية والاجتماعية، ولن يتسنى وضع استراتيجيات متماسكة وفعالة للتعامل مع مثل هذه المشكلات إلا من خلال فهم أكبر للصراعات والحروب وما ينشأ عنها من مشكلات نفسية وعقلية لا تُحصى.

تعد الصحة النفسية بُعداً مهماً لرأس المال البشري، ولها تأثير كبير على الكثير من جوانب الحياة البشرية، على سبيل المثال: الرفاهية، والبطالة، والتنمية، ...، وما إلى ذلك من التكاليف "الملموسة" للحروب من خلال تأثيرها على الصحة البدنية للناجين وتعليمهم ونشاطهم. ومع أنه يتم تقييم الثروة الاقتصادية بشكل روتيني، فإن تقييمات التكاليف النفسية للحروب، بما في ذلك تلك المتعلقة بالصحة النفسية، تكون أكثر ندرة بكثير.

حظيت عواقب الحروب باهتمام كبير في الأدبيات الحديثة.

وتظهر الدراسات حول تأثير الحروب والصراعات على مستوى البلدان والسكان المتضررين، إلى أن حالات الصراع تسبب المزيد من الوفيات والإعاقات، وتدمر المجتمعات والأسر، وتعطل تنمية النسيج الاجتماعي والاقتصادي للأمم، بينما توجد أدلة أقل بكثير نسبياً على تأثيرات الصراع على الصحة النفسية، لكن يتناسى الكثيرون أن الصحة النفسية تعد عنصراً مهماً في رأس المال البشري الذي يدعم رفاهية الفرد والإنتاجية. وقد يؤدي سوء الصحة النفسية إلى ظروف سيئة في سوق العمل، وخسائر في الدخل، وارتفاع النفقات الصحية (Miranda and Patel, 2005). وأشارت البيانات في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل إلى وجود علاقة قوية بين الاضطرابات النفسية وتدني مستوى التعليم، وانعدام الأمن الغذائي، وعدم كفاية السكن، والفقر، والضغط المالية، وارتفاع مستويات البطالة (Das et al., 2008).

إن تأثيرات الحروب على الصحة النفسية هي طويلة الأمد. وجرى توثيق حدوث مجموعة واسعة من الأعراض والمتلازمات النفسية لدى السكان في حالات الصراع والحروب على نطاق واسع من خلال الأبحاث المتاحة. ومع ذلك، تقدم الأبحاث أيضاً أدلة على قدرة أكثر من نصف السكان على الصمود في مواجهة أسوأ الصدمات في حالات الحرب، فليس هناك شك في أن السكان في حالات الحرب والصراع يجب أن يحصلوا على رعاية الصحة النفسية كجزء من عمليات الإغاثة وإعادة التأهيل وإعادة الإعمار الشاملة. وكما حدث في النصف الأول من القرن العشرين، عندما أعطت الحرب دفعة كبيرة لتطور مفاهيم الصحة النفسية، فإن دراسة التبعات النفسية لحروب القرن الحالي يمكن أن تضيف فهماً وحلولاً جديدة لمشكلات الصحة النفسية بشكل عام (Murtyy & Lakshminarayana, 2006).

ومن البديهي أن آلام الحروب لا تزول بمجرد وقف إطلاق النار وإنهاء العمليات العسكرية، بل تمتد المأساة لسنوات طويلة بعدها، عندما يصحوا الناس على ما خلفته الحروب من ندوب عميقة داخل نفوسهم كباراً وصغاراً. ففي الحروب والنزاعات يطال الدمار البنيان والبنية التحتية، والإنسان بالقتل والإصابات الجسدية، ويتعدى ذلك إلى صدمات نفسية من هول ما يراه الفرد ويعيشه، فيدخل البعض في حالة من الذهول وفقدان القدرة على استيعاب ما يجري حولهم وإنكاره، وقد يعيش من ينجو في جحيم الآثار النفسية للحروب وما تخلفه من جروح نفسية عميقة وذكريات مؤلمة. ويمكن أن تؤدي الضغوطات النفسية الناتجة عن الحروب؛ إلى تفكك العائلات وارتفاع معدلات الطلاق، وزيادة العنف الأسري، إلى جانب إهمال تربية الأولاد والإعتناء بصحتهم (Robinson et al., 2023).

وتخلق الحرب والعنف حلقة مفرغة من الخلل الوظيفي، وهي فخ مميت يؤثر في المقام الأول على الأطفال. إن صدمة الحرب، وبخاصة تلك ذات الطبيعة المطولة، تحرم الأطفال من الوقت الذي هم في أمس الحاجة إليه للمعالجة المعرفية والعاطفية والشفاء الذاتي، فالأطفال الذين يعيشون في مناطق الحرب ومناطق النزاعات المسلحة لا يعيشون حياة طبيعية. إنهم يشاهدون منازلهم تُهدم، ويرون أفراد أسرهم وجيرانهم وأصدقائهم يتعرضون للإصابة أو القتل، ربما لا يملكون الكلمات للتعبير عما حدث لهم؛ وبدلاً من ذلك، فإنهم يشاركون قصصهم من خلال سلوكيات مثل الانتقاد أو الانغلاق. قد يتراجعون في السلوكيات المناسبة لعمرهم، ويواجهون صعوبة في النوم، ويصبحون غير قادرين على أداء أنشطة الحياة اليومية، و/أو يواجهون صعوبات سلوكية وأكاديمية وعلاقية.

وتترك الحرب جراحاً خفية في قلوب ونفوس الأطفال الأبرياء، الذين عاشوا المعاناة وأشكال القهر والفقر والرعب، علاوة عن الذين فقدوا آبائهم وأمهاتهم خلال الحرب، أو من تعرّضوا للإعتداء والاستغلال. ومن

الطبيعي أن تخلف الحرب تأثيراً عميقاً ودائماً على الأطفال، ينجم عن التجارب المؤلمة التي عاشوها في بيئتهم، مما يُعطل إحساسهم بالأمان والاستقرار ويجعلهم أكثر عرضةً لخطر الجوع والمرض والعنف والاستغلال. ومن المشكلات النفسية التي يصاب بها الطفل إثر تداعيات الحرب: الشعور الدائم بالخوف والقلق والإكتئاب، وتأخر النمو العقلي والبدني والعاطفي، وصعوبة الاندماج في المجتمع والعجز عن بناء روابط عاطفية مع الآخرين، والاضطرابات السلوكية وردود الفعل العدائية (Cafasso, 2023).

أما الكبار، وعلى الرغم من امتلاكهم قدرةً أكبر على التحمل مقارنةً بالأطفال، إلا أنهم لا ينجوا البالغين من تداعيات الحرب السببية على حالتهم النفسية، إذ تتفاقم الضغوطات المفروضة عليهم مع سوء الحالة المادية والفقر، وبخاصةً إذا كانوا مسؤولين عن إعالة أسرهم وتأمين لقمة عيشهم، ما يجبرهم على الكتمان ومواصلة الكفاح دون أن يلاحظ أحد الألم الذي يعيشونه. فالحرب لها تأثير كارثي على صحة الأمم ورفاهيتها؛ إذ تدمر المجتمعات والأسر وغالباً ما تعطل تنمية النسيج الاجتماعي والاقتصادي (Ryder, 2023).

ويعد الأشخاص الذين عاشوا الحرب، أو كانوا شاهدين على الأحداث المؤلمة من قتل وإصابات عرضة للإصابة بصدمات نفسية، وكذلك من خاضوا الحرب مباشرة أو أعطوا الأوامر بإلحاق الأذى بالآخرين، وتتضمن الأحداث التي قد تؤدي إلى الإصابة بصدمة الحرب ما يلي: التعرض للقصف أو إطلاق نار، والتهجير القسري، والتعرض للضرب أو التعذيب، وفقدان أحد أفراد الأسرة، والاحتجاز في مكان ما، ومشاهدة أحداث العنف، وعدم القدرة على الحصول على موارد الحياة الأساسية، مثل: الماء، والغذاء، والدواء (Leonard, 2023).

وذكرت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنه في حالات النزاع المسلح، سيعاني حوالي (10%) من الأشخاص الذين يتعرضون لأحداث صادمة من مشكلات نفسية خطيرة، وسيطور لدى (10%) آخرين سلوكيات من شأنها أن تعيق قدرتهم على العمل بفعالية. ووفقاً لأحد التقارير الصادرة عن "منظمة الصحة العالمية"، فسيعاني جميع الأفراد المتضررين من الحروب ضوابط نفسية بشكل فوري أو بعد فترة من الزمن، ومن المشكلات النفسية الناتجة عن العيش في مناطق الصراع ومعايشة الحروب: اضطرابات ما بعد الصدمة، واضطرابات الأكل، وانتشار الإكتئاب والقلق واليأس من المستقبل، وإدمان التدخين أو المخدرات أو الكحوليات، والانعزال عن المجتمع، وصعوبة النوم وضعف الذاكرة، والشعور الدائم بالغضب وجلد الذات، وزيادة معدلات الانتحار. ففي حالة الحروب والنزاعات، يُعاني واحد من كل (15) شخصاً من أزماتٍ نفسية حادة، أي بمعدل (20%) (Leonard, 2023).

وحسب ما أشار إليه فيلدنج (Fielding, 2023)، تتضمن الاضطرابات النفسية التي تسببها الحروب: اضطراب ما بعد الصدمة، وهو اضطراب نفسي ينجم عن التعرض لحدث صادم يتطور لدى بعض الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة نفسية؛ حيث تستمر أعراض الصدمة أسابيع أو شهور، ويظهر اضطراب ما بعد الصدمة في استعادة الشخص للذكريات المؤلمة مرارًا وتكرارًا، والشعور بالخوف الشديد من تكرار معاشة الحروب، وكذلك تجنب المواقف والأماكن التي تحيي ذكريات الحرب المؤلمة بداخله، قد يستمر هذا الاضطراب لأشهر عديدة أو سنوات، ولكن يساهم تلقي العلاج المناسب في الحد من الأعراض وتحسين جودة الحياة، كما يعد الاكتئاب من أبرز الاضطرابات النفسية التي تخلفها الحروب؛ إذ يشعر الشخص بالحزن المستمر وفقدان الطاقة وانعدام القيمة واليأس، وقد يصل الأمر إلى الانتحار في بعض الحالات، وقد تؤدي التبعات النفسية للحروب إلى الإصابة باضطراب القلق، وفيه يشعر الشخص بقلق شديد عند مواجهة موقف يعيد ذكريات الحرب، كما يصاب بعض الأشخاص بعد التعرض لصدمة نفسية بحالة من الانفصال عن الواقع، وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بالاضطرابات الانفصالية، مثل: فقدان الذاكرة الانفصالي، واضطراب تبدد الشخصية أو الاغتراب عن الواقع، واضطراب الشخصية الفصامية أو اضطراب تعدد الشخصيات (Cafasso, 2023).

وأشارت مجموعة من البحوث المعاصرة إلى أن الكثير من الأفراد الذين عايشوا الصدمات الحادة في الحروب عانوا من أعراض ومشكلات نفسية عديدة، منها: اضطراب ما بعد الصدمة الذي هو أهم هذه الاضطرابات، ولا يمكن حصر نسب انتشاره بشكل دقيق باعتبار ارتباطه بالاضطرابات الأخرى التي تنشأ عنه في الحروب والصراعات، كما بينت الدراسات انتشار العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية الأخرى، ومنها: الاكتئاب بنسبة تصل إلى (69%)، والأحلام والكوابيس المزعجة (47%)، وتشنت الانتباه والعجز (39%)، والتهيج وسهولة الاستثارة العصبية (39%)، واضطرابات النوم (37%)، والعصبية والعنف الزائد (34%)، والقلق النفسي (24%)، والعزلة والانسحاب (9%)، والشعور بعدم الأمان (81%)، وعدم الاطمئنان للمستقبل (78%)، والتفكير في احتمال عودة الحرب (74%)، والقلق بشأن المستقبل (70%)، والمخاوف والرعب (64%)، والشعور بعدم الاستقرار والتشتت (63%)، والشد العصبي وحدة الاستثارة (55%)، والعنف والعدوان (48%).

لا يمكن أبداً التراجع عن الضرر الذي أحدثته الصدمات المرتبطة بالحروب والنزاعات. ومع ذلك، يمكننا المساعدة في الحد من آثارها طويلة المدى، والتي يمكن أن تمتد لأجيال، فعندما نصل إلى داخل أنفسنا لاكتشاف إنسانيتنا، فهذا يسمح لنا بالتواصل مع الأطفال الأبرياء وتذكيرهم بمرونتهم وجمالهم، ويحتاج



الأطفال إلى الشعور بالأمان لاستعادة صوتهم واستخلاص معنى من الألم الذي عانوا منه. ليس علينا أن نكون معالجين لكي نكون علاجيين، ويمكننا أن نساعد أطفال الحرب في جميع أنحاء العالم عندما نضمن تلبية احتياجاتهم الأساسية، وعندما نعاملهم بتعاطف، ونبني خدمات وموارد متواضعة ثقافياً، ونمكنهم ومقدمي الرعاية لهم. نحن نساعد أيضاً عندما نعتني بجروحنا كمتخصصين في مجال الصحة النفسية من خلال الرعاية الذاتية. والأهم من ذلك، أن أولويتنا القصوى كمجتمع يجب أن تكون القضاء على مصادر الصدمة وتخفيف معاناة هؤلاء الأطفال. هذه الحرب ليست فقط قضية نفسية اجتماعية تتطلب حلولاً نفسية اجتماعية، بل سياسية أيضاً. لا يمكننا الاستمرار في وضع ضمانة على جرح ينزف، بل علينا أن نوقف مصدر النزيف، وستنتهي الحلقة المفرغة للحرب والعنف عندما تُحترم كرامة الإنسان وحقوق الإنسان.

- Cafasso, J. (2023). Traumatic Events. Retrieved on the 18th of October, 2023.
- Das, J., Do, Q. T., Friedman, J., & McKenzie, D. (2008). Mental Health Patterns and Consequences: Results from Survey Data in Five Developing Countries, *World Bank Economic Review*, 23(1): 31-55.
- Fielding, S. (2023). War Trauma: The Psychological Consequences of War. Retrieved on the 18th of October 2023.
- Leonard, J. (2023). What is trauma? What to know. Retrieved on the 18th of October, 2023.
- Miranda, J. J., and Patel, V. (2005). Achieving the millennium development goals: Does mental health play a role? *PLoS Medicine*, 2(10): 962–965.
- Murtyy, R. S, & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1): 25–30.
- Robinson, L. et al. (2023). Emotional and Psychological Trauma. Retrieved on the 18th of October, 2023.
- Ryder, J. (2023). What Is Trauma? Retrieved on the 18th of October, 2023.