

الصدمة في فلسطين: نمو نموذج أكثر أصالة للصحة النفسية تحت الاحتلال



دكتورة سماح جبر

اختصاصية الطب النفسي، ورئيسة وحدة الصحة النفسية / وزارة الصحة - فلسطين

samahjabr@hotmail.com

يتذكر بعض المسنين في فلسطين بشيء من التهمك الطرود الخيرية من الثياب التي حصلوا عليها بعيد هجرة 1948، حيث أرسل الناس ذو النية الحسنة في الغرب ربطات العنق والسراويل القصيرة وقبعات البيريه كملايس للسكان الذين كانوا يرتدون الملابس التقليدية كالكوفية والقفطان. وفجأة، ظهرت هذه الملابس الغربية الجديدة على السكان بشكل مضحك وموجع في آن معاً. هكذا تبدو التجربة الفلسطينية في الاعتلال النفسي عندما نرتدي الفئات التشخيصية الغربية الجاهزة مثل اضطراب ما بعد الصدمة PTSD، وهو الاضطراب النفسي الأكثر شهرة فيما نشر عن فلسطين.

إن الصحفيين مغرمون بالإبلاغ عن ارتفاع معدل انتشار الاضطرابات النفسية في فلسطين لتوضيح تأثير واقعا السياسي وفي بعض الأحيان هناك إفراط في تعميم دراسة ذات نطاق محدود بحيث يبدو وكأنها تنطبق على جميع السكان، وأحياناً تفسر بيانات الأوبئة بشكل خاطئ، وغالباً ما تغفل التقارير في التمييز بين الأعراض والتشخيص الكامل. إن المنظمات غير الحكومية تفضل مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة أيضاً كما يبدو لأن ال PTSD يساعد في منح الأموال. كما قد تختلط الامور على الناس بسبب سلوك المنظمات غير الحكومية التي تقوم، من جهة، بتمرير استبيان أعراض PTSD، بينما تقدم من جهة أخرى مساعدات عينية من طعام ودواء؛ مما يشجع الناس على التعبير عن جوعهم وبؤسهم و فقرهم وألمهم عن طريق تحديد المربعات في الاستبيان.

والحقيقة أن اضطراب ما بعد الصدمة PTSD هو مفهوم تطور في سياق الحرب لوصف تجربة الجندي. وقد تطور بشكل تدريجي من خلال "متلازمة قلب الجندي"، "عصاب القتال" و "الصدمة القصفية"، و"تعب المعركة"؛ في عام 1970، تم استدخال PTSD في الدليل التشخيصي الإحصائي DSM III اعتباراً لردود الفعل النفسية لقدامى المحاربين العائدين من حرب فيتنام. ومع ضغط المجموعات النسوية تطور المفهوم ليشمل مجموعة واسعة من الأحداث المؤلمة مثل العنف الجنسي، ولكن ما زال اضطراب ما بعد الصدمة قاصراً عن النقاط تجارب المجتمعات التي تعيش الصدمات الجماعية والتاريخية.

إن التعريف الطبي النفسي حسب الدليل التشخيصي الإحصائي DSM للصدمة (مثل التعرض للموت الفعلي أو المهدد، أو الإصابة الخطيرة، أو العنف الجنسي) وبالرغم من أنه ينطبق على العديد من الفلسطينيين الا أنه لا يستوعب التجربة الأكثر شيوعاً للصدمة النفسية للفلسطينيين - وهي الإذلال حسب

يتذكر بعض المسنين في فلسطين بشيء من التهمك الطرود الخيرية من الثياب التي حصلوا عليها بعيد هجرة 1948، حيث أرسل الناس ذو النية الحسنة في الغرب ربطات العنق والسراويل القصيرة وقبعات البيريه كملايس للسكان الذين كانوا يرتدون الملابس التقليدية كالكوفية والقفطان

ظهرت هذه الملابس الغربية الجديدة على السكان بشكل مضحك وموجع في آن معاً

هكذا تبدو التجربة الفلسطينية في الاعتلال النفسي عندما نرتدي الفئات التشخيصية الغربية الجاهزة مثل اضطراب ما بعد الصدمة PTSD، وهو الاضطراب النفسي الأكثر شهرة فيما نشر عن فلسطين.

في بعض الأحيان هناك إفراط في تعميم دراسة ذات نطاق محدود بحيث يبدو وكأنها تنطبق على جميع السكان

غالباً ما تغفل التقارير في التمييز بين الأعراض والتشخيص الكامل

إن المنظمات غير الحكومية

تفضل مصطلح اضطراب ما بعد الصدمة أيضاً كما يبدو لأن الـ PTSD يساعد في منع الأموال

أن اضطراب ما بعد الصدمة PTSD هو مفهوم تطور في سياق الحرب لوصف تجربة الجندي. وقد تطور بشكل تدريجي من خلال "ملازمة قلب الجندي"، "مصاب القتال" و "الصدمة القوية" و "تعيب المعركة"

عام 1970 ، تم استخدام PTSD في الدليل التشخيصي الإحصائي DSM III باعتباراً لردود الفعل النفسية لقدامى المحاربين العائدين من حرب فيتنام

إن التعريف الطبي النفسي حسب الدليل التشخيصي الإحصائي DSM للصدمة (مثل التعرض للموت أو الفشل أو المهدد، أو الإصابة الخطيرة ، أو العنف الجنسي) وبالرغم من أنه ينطبق على العديد من الفلسطينيين إلا أنه لا يستوعب التجربة الأكثر شيوعاً للصدمة النفسية للفلسطينيين - وهي الإدلال

غالباً ما تكون تجربتنا للصدمة أقل من الحد الأدنى للتعريف الطبي للصدمة، في حين أنها في نفس الوقت تكون بالغة الأذى في تأثيرها

في فلسطين، التهديد الصادم مستمر ودائم. لا يوجد أمان "ما بعد الصدمة"

باربر¹ وجقمان²، وكذلك التشييء (اللائسنة) والعجز المتعلم والتعرض اليومي للإجهاد السام الذي يجرح عقولنا وأرواحنا. غالباً ما تكون تجربتنا للصدمة أقل من الحد الأدنى للتعريف الطبي للصدمة، في حين أنها في نفس الوقت تكون بالغة الأذى في تأثيرها. فالطفل الذي خرج من سجن إسرائيلي مدعياً أن الجندي الذي أعطاه سيجارة للتخزين أفضل من والده الذي يجرمه من السجائر، قد لا يسجل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في قائمة التحقق من الصدمات، ولكن يمكن لنا أن نتصور الضرر البالغ الذي يلحق به، والرجل الذي صُفَع على وجهه وأهين وبُصق عليه قد لا يكون تعرض "لصدمة" حسب التعريف، والأسوأ من ذلك، يمكن وصف إصابته "باضطراب التكيف"!

في فلسطين، التهديد الصادم مستمر ودائم. لا يوجد أمان "ما بعد الصدمة". نحن كأخصائين نعتبر إعادة تجربة الحدث الصادم أو ظاهرة التجنب واليقظة المفرطة بمثابة ردود فعل نفسية مختلة لدى جندي عاد إلى أمان مدينته الأصلية. ولكن بالنسبة للسجناء الفلسطينيين الذين تعرضوا للتعذيب، فإن هذه الأعراض هي ردود فعل معقولة وربما ضرورية لمواجهة التهديد الواقعي المستمر من حيث استمرار التهديد؛ والذي يكمن في احتمالية إعادة اعتقاله وتعنيفه مرة أخرى في أي وقت، فهو يحتاج إلى أن يكون يقظاً متحاشياً.

إن الأدوات والمقاييس المستخدمة في أبحاث اضطراب ما بعد الصدمة في فلسطين هي أدوات غربية تتم ترجمتها وترجمتها المعاكسة وتجريبها ميدانياً، ولكن لا يتم التحقق منها سريريًا أو ثقافيًا. فهي لا تأخذ بعين الاعتبار التعبيرات الفلسطينية الشائعة عن المعاناة. (بدي مسموم، مهزوم، مقهور ، مظلوم ، مكسور خاطري، أشعر بالخذلان) هذه هي التعبيرات التي نسمعها في أغلب الأحيان من المتعالجين عندما نسألهم عن مشاعرهم. "لكن الأدوات القياسية المعروفة لا تكتشف مثل هذه المشاعر.

إن عدم الملاءمة الثقافية هذه تذكرني بالنسخة العربية من المادة التثقيفية "الكلب الأسود" التي أنتجتها منظمة الصحة العالمية ضمن حملتها عن الاكتئاب والتي تقترح احتضان المكتئب لكلبه الأسود أي الاكتئاب! إلا أن هذا المنتج غير مناسب للفلسطينيين - كثيرون منهم يعانون من رهاب من الكلاب ويعتبرونه نجساً!

وما ينقصنا بشكل خاص هو إدراك أن الصدمات المتعددة التي يتعرض لها الأفراد الفلسطينيون بسبب العنف السياسي هي أيضاً صدمة جماعية يعانها المجتمع ككل. وكما أن الصدمة الفردية تضر بالنسيج الدماغي لشخص ما، فإن الصدمة الجماعية تضر بجودة النسيج الاجتماعي والتواصل الجيد، والثقة، والقيم الثقافية، والعادات والتقاليد والمعايير الأخلاقية.

نحن نعرف منذ أيام ابن خلدون "أن الشعوب المقهورة تسوء أخلاقها"³ ونفهم إلى حد ما مشاعر الاغتراب وتدويع الدونية للمجتمعات المضطهدة وأن بعض المظاهر المجتمعية كقتل النساء والإدمان والخيانة واضطهاد المستضعفين والتملق للأقوياء لا يمكن فهمها دون فهم الأثر الجمعي للصدمة

¹Brian K. Barber, Clea McNeely, Joseph A. Olsen, Robert F. Belli and Samuel Benjamin Doty, "Long-term exposure to political violence: The particular injury of persistent humiliation", Social Science & Medicine, May 2016, vol. 156, issue C, pages 154-166

²Giacaman R., Abu-Rmeileh N.M., Husseini A., Saab H., Boyce W., "Humiliation: the invisible trauma of war for Palestinian youth", Public Health. 2007 Aug; volume121(8):pages 563-571

³عبد الرحمن بن محمد ابن خلدون، "تاريخ ابن خلدون المسمى كتاب العبر وديوان المبتدأ والخبر في أيام العرب والعجم والبربر ومن عاصرهم من ذوي السلطان الأكبر"، الجزء الأول، دار الكتب العلمية، 536ص، ص149

أن الصدمات المتعددة التي يتعرض لها الأفراد الفلسطينيون بسبب العنف السياسي هي أيضاً صدمة جماعية يعانيها المجتمع ككل

كما أن الصدمة الفردية تضر بالنسيج الاجتماعي لشخص ما، فإن الصدمة الجماعية تضر بوجود النسيج الاجتماعي والتواصل الجيد، والثقة، والقيم الثقافية، والعادات والتقاليد والمعايير الأخلاقية.

نعمد على الثقافة الفلسطينية ونعاشها ونجرب كل ما هو مفيد من العلاجات ذات الدلالة العلمية التي تركز على الصدمات

نقوم بتدريب أشخاص أقل تخصصاً لتوفير تدخلات بسيطة في الرعاية الصحية الأولية والمحيط المدرسي؛ ولقد أنشأنا دليلنا الفلسطيني للإسعاف النفسي الأولي ضمن عملية التكييف الثقافي، على سبيل المثال

نحتاج إلى قادة مجتمع لمساعدة الرواية الفلسطينية على الظهور بطريقة ذات معنى لشفاء الأذى الجمعي

الدعم النفسي والاجتماعي والتضامن والمناصرة هي مكونات أساسية لشفاء التآكل المجتمعي

يمكن التخفيف من حدة الصدمات الجماعية من خلال بناء القدرة الجماعية على الصمود وتعزيز الصمود الشعبية مثل الاعتراف واحياء "أيام الذكرى" والمصالحة الوطنية واحترام الأقليات ودعم العمل التعاوني

التاريخية، لكن النموذج الفردي ل PTSD يتجاهل كل الجوانب الجماعية للتجربة النفسية للفلسطينيين. فكيف إذن، يمكننا قياس الأثر النفسي للأحداث التي لا تستهدف الأفراد، مثل قانون "الدولة القومية الإسرائيلي" وتهويد القدس وحصار غزة والحروب المتكررة عليها، ضمن أشياء أخرى كثيرة؟

والحقيقة أنه في معظم الأوقات، يصعب علينا تشريح العام من الخاص من الحميم في الصدمة. يقول لي شاب ذو ميول مثلية عن تجربة اعتقاله بعد تخرجه من الجامعة وعودته إلى الوطن: اعتقلوني على الحدود وصادروا جهازي الكمبيوتر وهاتفي النقال وبعد قليل قالوا لي، نعرف عنك كل شيء وعن نشاطك في ماليزيا، وإن لم تتعاون معنا فسوف تبقى لدينا كثيراً ولن تخرج من عندنا بدون أمراض منقولة جنسياً أو مصابا بالبواسير. وتقول لي امرأة: إن الجميع متحمس لخروج زوجي الاسير بعد 13 عاما من الغياب إلا أنني أخشى ذلك كثيراً ولا أستطيع التصريح بذلك، فلقد أصبح رجلاً آخر، لقد تغير كثيراً وتغيرت أنا كثيراً خلال هذا الزمن الطويل.

ويطالني شاب غير ذهاني بأن لا أدخل اسمه الحقيقي على جهاز الكمبيوتر، قائلاً: أنت طبيبة معروفة ولا بد أن جهازك مراقب.

لماذا يهمننا هذا التمييز بين النموذج الفردي والجمعي؟ على مستوى العمل السريري مع المرضى الأفراد في فلسطين، نعرف ما يجب فعله بالرغم من عدد قليل جداً من المتخصصين والموارد الشحيحة. نعمد على الثقافة الفلسطينية ونعاشها ونجرب كل ما هو مفيد من العلاجات ذات الدلالة العلمية التي تركز على الصدمات. نقوم بتدريب أشخاص أقل تخصصاً لتوفير تدخلات بسيطة في الرعاية الصحية الأولية والمحيط المدرسي؛ ولقد أنشأنا دليلنا الفلسطيني للإسعاف النفسي الأولي ضمن عملية التكيف الثقافي، على سبيل المثال. ومثلما نبني القدرات للمعالجين الجيدين الذين يمكنهم مساعدة الأفراد المصابين بصدمات نفسية على رواية قصصهم وفهمها ضمن السياق الصادم، فإننا نحتاج إلى قادة مجتمع لمساعدة الرواية الفلسطينية على الظهور بطريقة ذات معنى لشفاء الأذى الجمعي. الدعم النفسي والاجتماعي والتضامن والمناصرة هي مكونات أساسية لشفاء التآكل المجتمعي. يمكن التخفيف من حدة الصدمات الجماعية من خلال بناء القدرة الجماعية على الصمود وتعزيز الجهود الشعبية مثل الاعتراف واحياء "أيام الذكرى" والمصالحة الوطنية واحترام الأقليات ودعم العمل التعاوني والجماعي. حملنا مريم" للتضامن مع النساء المقدسيات، وفتح الأبواب أمام العفو عن المتعاونين التائبين، والمصالحة بين العائلات المظلومة في غزة التي قضى أبنائها خلال الصراع الداخلي 2007 هي أمثلة على الجهود المبذولة لالتئام النسيج الاجتماعي الفلسطيني.

الحقيقة هي أنه ورغم إدراكنا للأذى الكبير الناتج عن واقعنا السياسي ليس لدينا أبحاث وبائية شاملة في مجال الصحة العقلية في فلسطين. ولذلك، أمامنا طريق طويل قبل أن نتمكن من استخلاص استنتاجات موثوقة حول الصحة النفسية في مجتمعنا. حتى ذلك الوقت، يجب علينا أن ندرس بعين ناقدة نتائج الدراسات الوبائية التي أجريت في ظل ظروف الطوارئ. إن المقاربة البعدية للصحة النفسية المجتمعية أكثر ملاءمة من البحث في علم النفس المرضي الفردي للأشخاص الذين يعيشون في بيئة ممرضة. أقتبس من مقال كوليني في 2018⁴: "هناك أشياء يمكن قياسها. هناك أشياء تستحق القياس.

"، لندن ريفيو أوف بوكس، المجلد 40، العدد 21 Kept Alive for Thirty Days كوليني، "4

ونم إدراكنا لأذى الكبير
الذاتج من واقعنا السياسي ليس
لدينا أبحاث وبائية شاملة في
مجال الصحة العقلية في فلسطين

أمامنا طريق طويل قبل أن
نتمكن من استخلاص استنتاجات
موثوقة حول الصحة النفسية في
مجتمعنا

ولكن ما يمكن قياسه قد لا يكون ما يستحق القياس غالباً، ما يتم قياسه قد لا يكون له علاقة بما نريد معرفته حقاً، قد تكون تكاليف القياس أكبر من الفوائد، فالأشياء التي يتم قياسها قد تتأى بجهودنا بعيداً عن الأشياء المهمة، والقياس قد يزودنا بمعرفة مشوهة - المعرفة التي تبدو صلبة ولكنها في الواقع مخادعة."

يحتاج الفلسطينيون الى توليد المعرفة من تجربتهم الخاصة بالصدمة. يمكن أن يوفر البحث النوعي رؤى مهمة للمساعدة في صقل تعريفاتنا المفاهيمية للحدث الصادم وردود الفعل الصادمة ويمكن أن يساعدنا في تحديد الخصائص النفسية ذات الصلة وإمكانية قياسها. نحن منفتحون للشراكة المتساوية مع الباحثين الدوليين الذين يرغبون في مساعدتنا في تبادل التفاهم من تجربتنا الفريدة. هناك الكثير لتتعلمه ونعلمه من فلسطين.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.JabrMHColonization.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2022 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الحادي عشر)

الشبكة تدخل عامها 22 من التأسيس و 19 على الويب

22 عاماً من الضج... 19 عاماً من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2022 (الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة)

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf>

اشتراكات العضوية بموسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري المميز" / "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

*** **

شاركونا أعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معاً يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معاً نرقى وإنساننا، فترقى مجتمعاتنا فأوطاننا، فامتنا