

كيف تؤثر الهجمات الإرهابية على صحتنا النفسية؟

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

دانيال انتونيوس

رئيس قسم الطب النفسي العدي

في جامعة بافالو الامريكية

ترجمة : علي عبد الرحيم صالح

ali_psycho5@yahoo.com

استاذ في جامعة القادسية - العراق.



تركت الاحداث الاخيرة سلسلة من الهجمات المنسقة في باريس يوم 13 نوفمبر عام 2015 حوالي 130 قتيلا ، واقتحم مسلحون بعد اسبوع من هذا الحادث فندق في مالي وحجزوا مجموعة من الرهائن ، وقاموا باطلاق النار عشوائيا على الضيوف هناك ، مما أسفر عن مقتل 27 شخصا في حين وقع اطلاق نار شامل في سان برناردينو بولاية كاليفورنيا قتل على اثره 14 قتيلا ، وتكهن رجال FBI في مكافحة الإرهاب أن إطلاق النار هذا قد يكون عملا من أعمال الإرهاب.

ان التساؤل الذي نثيره في هذا المقال ، هل تؤثر الساعات التي يقضيها الناس في المشاهدة والقراءة والاستماع إلى الأخبار المتعلقة بهذه الأحداث على حياتهم اليومية ووجهة نظرهم تجاه القضايا العالمية؟، وهل تستطيع مثل هذه الاخبار ان تشعر الناس بقلق التعرض لخطر الارهاب ، لا سيما ان استمرار الانذار العام حول التعرض لتهديدات الهجمات الارهابية يمكن ان يجعل الطابع العام للحياة مليئا بالخوف .

إن من اجل التعرف على ذلك قمت انا وزميلي جوستين سنكلير Ustin Sinclair من كلية الطب بجامعة هارفارد بدراسة عن تعقيدات المخاوف الإرهابية ، وكيف يستطيع الخوف أن يؤثر على الناس؟ ، ربما ليس من المستغرب أن يكون لأي هجوم إرهابي تأثيرا كبيرا على الصحة النفسية لدى الناس ، ولكن تسألنا أي نوع من الآثار النفسية التي يثيرها الارهاب؟ ، والى متى تستمر هذه الآثار؟ للإجابة على هذا السؤال، نحن سنتناول مجموعة كبيرة من البحوث المتعلقة بدراسة الآثار النفسية الناجمة عن الهجمات الإرهابية.

• شيوخ اعراض ما بعد الضغوط الصدمية بعد الهجمات الارهابية :

شهدت فرنسا في عامي 1995 و 1996 موجة من التفجيرات أسفرت عن مقتل 12 شخصا وجرح أكثر من 200 مواطنا فرنسيا ، وظهرت في ذلك الوقت دراسة رجعية على نفس ضحايا هذه الهجمات في عام 2004 من اجل معرفة ما عانوه من اضطرابات نفسية ، ووجدت الدراسة أن 31% من الضحايا كانوا يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية PTSD ، إذ كانت اغلب الاعراض التي عانوا منها تتمثل بتذكر الحوادث المؤلمة التي وقعت في الماضي، والكوابيس المزعجة ، وظهور افكار دخيلة واقتحاميه حول الحدث الصدمي ، ومحاولة تجنب الضحايا للمواقف التي تذكرهم بالهجمات الارهابية ، فضلا عن شعور شديد من القلق الذي لم يكن موجود لديهم سابقا ، وفي دراسات اخرى وجدت الأبحاث زيادة الأعراض النفسية لدى الضحايا الذين يعيشون في المدينة مقايسة بسكان الارياف عندما تعرضوا للهجمات الارهابية ، على سبيل المثال، ظهر في دراسة استقصائية على الركاب الذين تعرضوا للهجمة الارهابية على خط سكك الحديد في مدريد عام 2004 ان بعد 1-3 أشهر من هذه الهجمة اظهر الناس زيادة مرتفعة في الاصابة باضطراب الهلع

هل تؤثر الساعات التي يقضيها الناس في المشاهدة والقراءة والاستماع إلى الأخبار المتعلقة بهذه الأحداث على حياتهم اليومية ووجهة نظرهم تجاه القضايا العالمية؟

ان استمرار الانذار العام حول التعرض لتهديدات الهجمات الارهابية يمكن ان يجعل الطابع العام للحياة مليئا بالخوف

ليس من المستغرب أن يكون لأي هجوم إرهابي تأثيرا كبيرا على الصحة النفسية لدى الناس

تسألنا أي نوع من الآثار النفسية التي يثيرها الارهاب؟ ، والى متى تستمر هذه الآثار؟

إذ وجدت دراسة أجريت بعد وقت قصير من هجمات 11 سبتمبر أن 17% من سكان الولايات المتحدة الذين يعيشون خارج مدينة نيويورك عانوا من الأعراض المرتبطة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

واضطراب ما بعد الضغوط الصدمية والاكتئاب.

ورغم هذه الدراسات فان نتائج ابحاث أخرى اشارت الى أن هذه الزيادة مؤقتة ، إذ في دراسة أجريت على سكان لندن الذين تعرضوا لهجمات ارهابية استهدفت القطارات والحافلات عام 2005 ان بعد أسابيع قليلة من هذه الهجمات ذكر 31% من المستجيبين ارتفاع كبير في مستويات الخوف لديهم ، كذلك أفاد 32% تدني رغبتهم في السفر الى اماكن اخرى ، بينما وجدت دراسة تتبعية على نفس العينة بعد سبعة أشهر أن مستويات التوتر والخوف التي ظهرت لديهم قبل هذا الوقت انخفضت بشكل ملحوظ ، ولكن الدراسة لاحظت أيضا أن مستويات معينة من القلق ما زالت موجودة لديهم ، وذكر العديد انهم ما زلوا يتوقعون بمستوى عالٍ خطر تهديد هذه الهجمات مرة ثانية، وكانت رؤيتهم تجاه العالم أكثر سلبية ، وبذلك نتوقع أن نرى زيادة في الاضطرابات النفسية بين الناس الذين تضرروا بشكل مباشر، أو الذين عاشوا في المدينة في وقت الهجوم .

ولكن هذا لا يعني ان الاشخاص الذين يعيشون خارج المدينة قد لا تحدث لديهم نفس الاعراض الاضطرابية بعد التعرض للهجوم الارهابي ، إذ وجدت دراسة أجريت بعد وقت قصير من هجمات 11 سبتمبر أن 17% من سكان الولايات المتحدة الذين يعيشون خارج مدينة نيويورك عانوا من الأعراض المرتبطة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ولكن انخفضت المعاناة من هذه الاعراض بعد ستة أشهر الى 5.6% لدى نفس الافراد . ورغم ذلك فان هناك تساؤلا مهما نود عرضه في هذا المقال : لماذا تتزايد أعراض ما بعد الضغوط الصدمية لدى الناس الذين لم يتعرضوا بشكل مباشرة للهجمات ؟ ولتفسير ذلك قد يكون للتغطية الإعلامية الشديدة حول الهجمات الارهابية تأثيرا في ذلك ، وهذا ما وجدته دراسة أمريكية اجريت أعقاب 11 سبتمبر على أكثر من 2000 بالغا امريكيًا ، إذ ظهر أن تقضية المزيد من الوقت في مشاهدة التغطية التلفزيونية حول الهجمات الارهابية كان مرتبطا بدرجة عالية مع ارتفاع معدلات اعراض ما بعد الضغوط الصدمية ، وسبب ذلك ان مشاهدة النشرات والبرامج ذات العلاقة بالهجمات الارهابية يؤدي الى استرجاع الناس وتصورهم الاحداث المخيفة لما شاهدوه او سمعوا عنه من قصص عن ضحايا الارهاب .

المقال : لماذا تتزايد أعراض ما بعد الضغوط الصدمية لدى الناس الذين لم يتعرضوا بشكل مباشرة للهجمات ؟ ولتفسير ذلك قد يكون للتغطية الإعلامية الشديدة حول الهجمات الارهابية تأثيرا في ذلك ، وهذا ما وجدته دراسة أمريكية اجريت أعقاب 11 سبتمبر على أكثر من 2000 بالغا امريكيًا ، إذ ظهر أن تقضية المزيد من الوقت في مشاهدة التغطية التلفزيونية حول الهجمات الارهابية كان مرتبطا بدرجة عالية مع ارتفاع معدلات اعراض ما بعد الضغوط الصدمية ، وسبب ذلك ان مشاهدة النشرات والبرامج ذات العلاقة بالهجمات الارهابية يؤدي الى استرجاع الناس وتصورهم الاحداث المخيفة لما شاهدوه او سمعوا عنه من قصص عن ضحايا الارهاب ، وبذلك يكون لهذا التعرض المفرط وفقا لما اشارت اليه الدراسة السابقة نتائج سلبية مثل الخوف من خطر التعرض للارهاب وتوقع حدوث الهجمات الارهابية في المستقبل.

• الخوف يغير السلوك :

يُعد الخوف استجابة طبيعية ناجمة عن الاحداث الارهابية في باريس أو مالي ، إلا أن الخوف لمن يتعرض لهذه الاحداث بشكل مباشر او غير مباشر يختلف من فرد الى آخر ، لذا نجد ان الخوف يمكن أن يدفع الناس إلى اتخاذ سلوكيات وقرارات مختلفة بشأن عملهم ، ومن يتفاعلون معهم ، ورغبتهم في استعمال وسائل النقل العام مثل الحافلات والقطارات، او التجمع في الأماكن العامة والمزدحمة، والسفر على متن الطائرات ، وبذلك فاذا نظرنا الى هذه التغييرات لدى السكان، فانه يمكن أن نرى كيف يمكن للخوف من الإرهاب ان يكون له عواقب وخيمة على الاقتصاد الوطني والعالمى وخاصة السياحة والتسوق ، على سبيل المثال عانت شركات الطيران من خسائر اقتصادية كبيرة بعد احداث الحادي عشر من سبتمبر اضطرت في ضوئها إلى تسريح أعداد كبيرة من الموظفين في حين انخفضت أسواق الأسهم في نيويورك ومدريد بدرجة كبيرة ولم تنتعش مرة ثانية إلا بعد فترة من الزمن ؛ وبالمثل ترك الهجوم الذي وقع مؤخرا في باريس تأثير سلبيًا معينًا على السياحة وسوق الأوراق المالية في فرنسا .

لماذا تتزايد أعراض ما بعد الضغوط الصدمية لدى الناس الذين لم يتعرضوا بشكل مباشرة للهجمات ؟

ظهر أن تقضية المزيد من الوقت في مشاهدة التغطية التلفزيونية حول الهجمات الارهابية كان مرتبطا بدرجة عالية مع ارتفاع معدلات اعراض ما بعد الضغوط الصدمية

ان مشاهدة النشرات والبرامج ذات العلاقة بالهجمات الارهابية يؤدي الى استرجاع الناس وتصورهم الاحداث المخيفة لما شاهدوه او سمعوا عنه من قصص عن ضحايا الارهاب

أن الخوف لمن يتعرض لهذه الاحداث بشكل مباشر او غير مباشر يختلف من فرد الى آخر ، لذا نجد ان الخوف يمكن أن يدفع الناس إلى اتخاذ سلوكيات وقرارات مختلفة بشأن عملهم ، ومن يتفاعلون معهم ، ورغبتهم في استعمال وسائل النقل العام

يمكن للخوف من الإرهاب ان يكون له عواقب وخيمة على الاقتصاد الوطني والعالمى وخاصة السياحة والتسوق

يستعمل الإرهابيون الخوف بوصفه سلاحا نفسيا مدمرا ، الذي يمكن أن تكون له آثار نفسية خطيرة على الأفراد وبلدانهم بشكل تام

• كيف يمكن ان تغير الهجمات من علاقة الناس بحكومتهم؟ :

يستعمل الإرهابيون الخوف بوصفه سلاحا نفسيا مدمرا ، الذي يمكن أن تكون له آثار نفسية خطيرة على الأفراد وبلدانهم بشكل تام ، فما يظهر عن الشعور بالخوف (كالقلق ، وعدم الشعور بالامن ، والتوقعات التشاؤمية نحو المستقبل) يمكن ان يستمر لسنوات طويلة ، على سبيل المثال ان الهجمات الناجمة عن الصراعات الطويلة ، مثل الاضطرابات في ايرلندا الشمالية او الصراع الإسرائيلي-ال فلسطيني يولد الخوف والقلق المزمن لدى ابناء هذه الجماعات ، والتي تؤدي الى الشعور بمستويات مرتفعة من الانعزال والشك ، وبهذا قد يؤثر مثل هذا الخوف على المشاركة السياسية والثقة في السياسات الحكومية ، لأن الناس عادة يميلون إلى وضع درجة كبيرة من الثقة في قدرة الحكومة على حمايتهم من العنف في المستقبل.

إن بالرغم من أن الخوف قد يكون له أثرا في ضعف ثقة المواطنين في حكومتهم إلا أن أظهرت عكس ذلك ، على سبيل المثال كانت ثقة الجمهور الامريكي في حكومتهم قبل هجمات الحادي عشر من سبتمبر متدنية ، ولما أثارة هجمات سبتمبر الارهابية الخوف لدى الشعب الامريكي فان الثقة في الحكومة الأمريكية ارتفعت إلى مستوى لم يشهده له نظيرا من قبل ، إذ ان الخوف حفز الجمهور في التحرك نحو تأييد الحكومة بوصفها المسؤولة عن الحماية والحفاظ على سلامة الجماهير الامريكية من الهجمات الارهابية في المستقبل ، وهذا ما أيدته دراسة بشأن العلاقة بين الخوف والثقة في الحكومة النرويجية قبل وبعد 10 أشهر من الهجوم الارهابي الذي استهدف مبنى الحكومة النرويجية في عام 2011 ، إذ وجدت الدراسة ارتفاع مستويات الثقة بالحكومة النرويجية في قدرتها على مقاومة الارهاب ، إذ ان هذه الثقة تظهر بوصفها حاجزا يصد الآثار السلبية الناجمة عن المخاوف الارهابية .

• الغضب والخوف الناجم عن المواقف الارهابية :

لا يكون لتهديد الإرهاب -بطبيعة الحال- التأثير نفسه على جميع الناس ، إذ ان معظم الافراد يستجيبون الى مثل هذه التهديدات الإرهابية بطريقة عقلانية وبناءة او بطريقة تجنبية ، على سبيل المثال تشير البحوث (بدرجة مقنعة) أن الغضب Anger قد يعمل في الواقع كعامل وقائي ضد المواقف الصادمة ، إذ يظهر لدى الناس في سياق الغضب شعورا كبيرا من السيطرة ، وتفضيل مواجهة المواقف الخارجية ، والشعور بالتفاؤل في حين ينجم عن الشعور بالخوف شعور كبيرا بضعف السيطرة والتشاؤم والقلق من المستقبل ، لذلك فان المفارقات التي يُظهرها خوف الهجمات الإرهابية أنه بينما يؤثر الارهاب سلبا على الناس والمجتمعات فإنه يمكن أن يكون له اثرا في تقوية المرونة النفسية لدى الافراد ، لأن مثل هذا الخوف يحفز الافراد نحو استنفار جهودهم وطاقاتهم نحو حماية أنفسهم من الخطر ، ومن ثم زيادة القدرة في التغلب على الشدائد والتكيف بنجاح في مواجهة التهديدات والكوارث والهجمات الارهابية ، لذا تؤدي المرونة النفسية الى تحسين قدرة الناس في الصمود بوجه المآسي والمواقف المؤلمة والضاغطة في الاوقات القادمة من الحياة .

بالرغم من أن الخوف قد يكون له أثرا في ضعف ثقة المواطنين في حكومتهم إلا أن أظهرت عكس ذلك

أن الغضب Anger قد يعمل في الواقع كعامل وقائي ضد المواقف الصادمة ، إذ يظهر لدى الناس في سياق الغضب شعورا كبيرا من السيطرة ، وتفضيل مواجهة المواقف الخارجية ، والشعور بالتفاؤل

ينجم عن الشعور بالخوف شعور كبيرا بضعف السيطرة والتشاؤم والقلق من المستقبل

ان المفارقات التي يُظهرها خوف الهجمات الإرهابية أنه بينما يؤثر الارهاب سلبا على الناس والمجتمعات فإنه يمكن أن يكون له اثرا في تقوية المرونة النفسية لدى الافراد

الخوف يحفز الافراد نحو استنفار جهودهم وطاقاتهم نحو حماية أنفسهم من الخطر ، ومن ثم زيادة القدرة في التغلب على الشدائد والتكيف بنجاح في مواجهة التهديدات والكوارث والهجمات الارهابية

*** **



شبكة علوم النفس العربية

نحو ايقانة نفسانية افضل