صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية
iraqipa@hotmail.com

الانترنيت النفسي

الأرق والكوابيس عند الأطفال

لعالمنا دورة تشمل الليل والنهار، مدتها أربع وعشرون ساعة.وتتوافق أجسامنا بيولوجياً مع هذا التوقيت.ففي وقت متأخر من الليل،وفي ساعات الصباح الأولى،تبلغ درجة حرارة الجسم عادة أدنى مستوى لها سواء أكان الفرد نائماً أم مستيقظا،ويكون النشاط العقلي فى أدنى مستوياته،ثم تتزايد مرة أخرى مع قدوم الفجر لتبلغ قمتها في حوالي منتصف اليوم.والنوم جزء ضروري من هذا التوافق البيولوجي،فهو ذلك الوقت ((الطبيعي)) من الليل الذي تبلغ فيه كل النشاطات أدنى نقطة لها فى دورتها.

النوم نوعان

في أثناء فترة نومنا يستمر المخ في إرسال الموجات الكهربائية التى يمكن قياسها ودراستها ومقارنتها بجهاز رسم المخ الكهربائي.وتوضح الملاحظات العادية أن الفرد يقضي بعضاً من وقت نومه فى ((نوم عميق))،وبعضه في ((نوم خفيف)) تتحرك خلاله عيناه المغمضتان بسرعة،وتتحرك عضلات وجهه،ويبدو جسم الإنسان فى هذه المرحلة غير مستقر،ويكون من السهل نسبياً إيقاظه من النوم.إن الإنسان عندما يستسلم للنوم يكاد يمر دائماً في أول الأمر بمرحلة النوم العميق حيث يبدو مسترخياً جداً وهادئاً ولا يتحرك إلا أحياناً،كأن يتقلب من جنب إلى جنب.وبعد نحو (٩٠)دقائق،يتغير نشاط دماغه،وتبدأ عيناه بالتحرك السريع،وتتحرك قسمات وجهه،ويدخل فى مرحلة النوم الخفيف التي تحدث فيها الأحلام عادة.وفيما بعد وطوال فترة النوم،يظل ينتقل من نوم عميق إلى نوم خفيف وبالعكس.وإذا ما تم إيقاظ الإنسان من نومه من دون إرادته،فإنه حالما يعود إلى النوم من جديد،يستغرق فى النوم الخفيف فترات طوال وكأنه يحاول تعويض شئ أفتقده.

احتياجات متفاوتة للنوم

مع أن كل الناس يحتاجون إلى النوم،فإن بعضهم يحتاج إليه أكثر من بعضهم الآخر.وساعات النوم التى يحتاج إليها الطفل أطول من تلك التي يحتاج إليها الشخص الأكبر سناً.إنه لأمر صعب جداً أن نحاول تحديد ساعات النوم الفعلية التى من المحتمل أن يحتاج إليها طفل عمره ثلاثة أشهر،أو شخص عمره ثلاثون عاماً،أو سبعون عاماً.والسبب فى ذلك هو التفاوت الفردي بين البشر.فالأرقام التى ترد فى الكتب هى عادة متوسط عدد ساعات نامتها مجموعة كبيرة من الناس فى أعمار معينة.إن الرقم المتوسط لطفل عمره ثلاثة أشهر،مثلاً،قد يكون ثماني عشرة ساعة فى كل أربع وعشرين ساعة.أما إذا سمحت الأم لهذه المعلومة بأن تجعلها تعتقد أن طفلها يجب أن ينام كل هذا الوقت يومياً،فإنها قد تقلق اذا ما نام مدة أقل في أحد الأيام،وهو قلق غير مبرر،لأن كل طفل أو شخص راشد يجب أن يعطى الفرصة ليأخذ أكبر قسط من النوم يحتاج إليه ومن دون أن يحاول أحد أن يفرض عليه ذلك.أما اضطرابات النوم عند الطفل،فتلك حالات أخرى لها أعراضها الواضحة والثابتة نسبياً لديه،مما يستدعي عندها قلق الأم وسعيها الى معالجة هذه الاضطرابات.

اضطرابات النوم عند الأطفال

تتخذ مشكلات النوم عند الأطفال مظاهر متعددة،منها:الأرق،والتكلم أثناء النوم،والتقلب والرفس طوال الليل،ويستيقظ الطفل من دون ان يأخذ كفايته من النوم،فيعاني سرعة الانفعال والتهيج والقلق الواضح وشدة التوتر مع صعوبة التركيز وكثرة البكاء،وكذلك الاستيقاظ المستمر أثناء الليل،والتبول أثناء النوم،والكوابيس،والصر على الأسنان بشدة.

وقد تكون مشكلات النوم المتواصلة أعراضاً لصعوبات عاطفية،مثل ((قلق الانفصال)) عن الأم والأهل،فبالنسبة لكل الأطفال الصغار،يكون وقت النوم هو وقت الانفصال.ويلجأ بعض الأطفال إلى بذل كل جهدهم للحيلولة دون الانفصال عن الأهل عند مجيء وقت النوم.وغالباً ما يكتشف الوالدان أن التغذية تساعد الطفل الصغير على النوم.لكن مع نمو الطفل وتركه مرحلة الرضاعة،ينبغي على الوالدين تشجيع الطفل على النوم بدون اللجوء إلى إطعامه،وإلا سيتعرض الطفل لمشكلات عند مجيء أوقات النوم.ويجب فحص الطفل جيدا قبل تشخيص الحالة كمرض نفسي،إذ أن هناك كثيراً من الأمراض العضوية تسبب الأرق،مثل الاضطرابات المعوية،وصعوبة التنفس،وارتفاع درجة الحرارة،أو الآلام الجسمية المتنوعة.أما أهم الأسباب النفسية التى تسبب الأرق للطفل فهو عدم التوافق بين الوالدين،واستمرار المشاجرات اللفظية والجسدية أو المنافسة مع الاخوة أو الزملاء فى المدرسة،وما يصاحب ذلك من صراعات وقلق شديد.كذلك فان محاولة الوالدين تنشئة الطفل بصورة مثالية خصوصاً فى حالة الطفل الأول للأسرة يسبب له صراعاً مع قدراته الذاتية.ولذا ننصح الأسرة بمحاولة فهم الموضوع الخاص بأرق الطفل وتفسير تأثير الخلافات الأسرية على الطفل مع امتناعهم عن العقاب كوسيلة لإجبار الطفل على النوم.أما عن استخدام المنومات للطفل فيجب أن يكون تحت إشراف اختصاصي نفساني،ليتمكن من تحديد العلاج المناسب مع علاج الأسرة نفسياً فى الوقت نفسه.

إرشادات تساعدك على تنظيم نوم طفلك

❖إذا شعر طفلك بالرغبة فى إغفاءة صغيرة فى أثناء النهار،لا تحرميه منها بحجة أن ذلك قد يقلل من ساعات نومه فى أثناء الليل.

❖وبالقدر نفسه لا تحاولي إجبار طفلك على النوم قبل أن يكون لديه الاستعداد لذلك.فالطفل مثل الشخص الراشد لا يستطيع أن ينام إطاعة لأمر.وإذا لم يكن الطفل مجهداً،دعيه بجانبك حتى ينعس ثم خذيه إلى غرفة نومه .

❖اجعلي من غرفة نومه مكاناً شيقاً.إن غرفة النوم لدى بعض الأسر هي مكان للنوم وحسب،ولا يبذل أي مجهود لجعلها محببة للطفل، مكاناً يستطيع أن يلعب فيه أو يقضي بعض الوقت قبل أن يستسلم للنوم.

الكوابيس

إن الطفل الذى يصاب بالكابوس،أو يحلم حلماً مخيفا،يصحو من نومه وهو يصرخ أو يبكي.ويعكس الصراخ أو البكاء نوع حلمه،وفي هذه الحالة:

❖يجب أن تذهبي إلى الطفل بسرعة لتهدئة خاطره.وإذا لم تذهبي إليه فإن خوفه قد يتراكم. حتى إذا لم يتذكر الحلم كله،فإنه قد يتذكر الفزع الذى أصابه من تجربة الكابوس.وفي أغلب الأحيان يستسلم الطفل للنوم مرة أخرى،وبسرعة لمجرد سماع صوتك أو الشعور بلمستك المطمئنة.

❖لا تحاولي أن تطلبي من الطفل أن يقص عليك الحلم الذى أزعجه.فإذا أراد أن يخبرك به،فسيفعل ذلك من تلقاء نفسه.

❖إذا حاول الطفل النزول من سريره،حاولي أن تقنعيه بالعدول عن ذلك إنما برفق.وإذا حاول مقاومتك،أو بدا عليه التصرف الهستيري،حاولي أيضاً التصرف برفق.ويمكنك فى هذه الحالة إشعال ضوء الغرفة،وتغيير مساند سريره،وما إلى ذلك من التصرفات التى تشعره بالاطمئنان.

إن الكوابيس ومخاوف الليل تحدث نتيجة للتجارب السلبية التى يعيشها الطفل.وهي لا تكون إلا شعوراً مؤلماً نتج عن تجربة من تلك التجارب.ومن مثل هذه التجارب رؤية الأم وقد أغمي عليها،أو عملية جراحية استوجبت مسك الطفل لإجرائها له.وينطبق الشيء نفسه على ما يشاهده الطفل فى التليفزيون أو القصص التى تحكى له.إنه لا يحلم بكل شيء،ولكنه فقط يحلم بالفزع الذى أحدثته القصة فى نفسه.

اضطرابات الذاكرة

أ. د. قاسم حسين صالح
رئيس الجمعية النفسية العراقية

تعرّف الذاكرة بأنها ((المخزن الذي نخزن فيه كل شيء نحتاج اليه في تعاملنا مع البيئة))،أو هي((العملية التي من خلالها نقوم بترميز وخزن واستعادة المعلومات)).ويفترض علماء النفس ان الذاكرة تتضمن ثلاث عمليات اساسية هي:

١-الترميز: ويقصد به العملية التي من خلالها يحصل تسجيل اولي للمعلومات بشكل قابل للأستخدام في الذاكرة.

٢-الخزن:ويقصد به الاحتفاظ بالمعلومات التي تم ترميزها في جهاز الذاكرة.

٣-الأسترجاع: ويقصد به استعادة ما هو مخزون في الذاكرة الى مستوى الدراية به لغرض الأنتفاع منه .

في ضوء هذا الافتراض(أي أن الذاكرة تتضمن ثلاث عمليات)فأن اضطرابات الذاكرة تحصل عندما تصاب او تتعرض احدى هذه العمليات الى ضرر أو خلل.ويصنف بعض الباحثين اضطرابات الذاكرة الى صنفين هما:

أولاً/ قصور الذاكرة،ويكون على نوعين:

١-فقدان الذاكرة الكلي:ويحدث في حالات الضرر العضوي.مثل ضربة شديدة على الرأس.أو الصرع الحاد.

٢-فقدان الذاكرة الجزئي:ويحدث في بعض حالات الهذيان والقلق والاجهاد وحالات الضرر الدماغي المحدود.

ثانياً/ تشوه الذاكرة،ويكون على نوعين:

١-تشوه التسجيل:ويحصل في حالات التذكر المسبق من قبيل أن يجد المرء نفسه في مكانٍ ويتصور انه كان قد مر به أو عاش فيه.في حين لم يحصل له هذا في الواقع.ويحدث هذا في حالات الصرع.ولدى بعض الأسوياء أحياناً.

٢-تشوه الأستدعاء، ويقسم الى ثلاثة أنواع:

أ-التحريف: وهو تذكر لأحداث ماضية لا أساس لها من الصحة.ويحدث في بعض حالات الضرر الدماغي العضوي و خرف الشيخوخة والفصام المزمن.

ب-التحريف الرجعي:وهو تذكر لأحداث ماضية مصحوبة بعملية تحريف بأضافة تفاصيل تتفق وحالة الفرد في ساعتها.ويحصل في حالات الأكتئاب الذهاني.والأضطرابات الهذائية.

ج-الذكريات الوهمية.وهو تذكر وهمي من حيث انه اعتقاد جازم بالرغم من انه لا أساس لهذا الأعتقاد في الواقع.ويحدث في حالة الفصام الزوري (البارانويا).

ويورد علماء نفس آخرون اضطراب الذاكرة ضمن نوع أوسع هو (اضطرابات التفكك أو الأضطرابات الإنشطارية).ويعرّف هذا النوع من الأضطرابات بأنه((اضطراب نفسي تنفصل فيه أفكار الفرد ومشاعره وذكرياته عن وعيه أو درايته))،بمعنى إن العقل الواعي للفرد يفشل في الوصول الى أفكاره ومشاعره وذكرياته.

وتنقسم اضطرابات التفكك.أوالأضطرابات الانشطارية إلى نوعين هما :

١-فقدان الذاكرة النفسي:ويعني عدم قدرة الفرد على تذكر أحداث شخصية مهمة.ناجمة(أي الفقدان)عن أسباب نفسية خالصة.غير عضوية.وليست مرتبطة بأضطراب عقلي.ويكون هذا الفقدان في هذا النوع متعلقاً بأحداث قريبة مهمة.مرتبطة في العادة.بحادثة صادمة.مثل مشاهدة كارثة أو حالة رعب.ويستطيع المصابون بفقدان الذاكرة النفسي استعادة الذكريات والأحداث المفقودة بعد ساعات أو أيام. ونفترض من وجهة نظرالتحليل النفسي أن كبت الذكريات المؤلمة هو السبب في هذا النوع من الفقدان.

٢- الهيام النفسي:وهو اضطراب يتصف بكل خصائص فقدان الذاكرة النفسي (أعلاه) زائداً:هروب الفرد من بيته في سفر أو ترحال ليس له هدف.وقد يفقد الفرد هويته ويتخذ لنفسه هوية جديدة.وقد يقوم بسفرات منظمة الى أماكن معروفة له سابقاً.ولها دلالة عاطفية وانفعالية.وبالرغم من وجود فقدان الذاكرة خلال مدة الهيام.فأن سلوك الفرد الهائم ربما يبدو للناس طبيعياً أو عادياً.وقد تستمر حالة الهيام هذه الى سنين.يعيش فيها الفرد بهوية جديدة غير هويته الحقيقية.

في استطلاع شمل شرائح متنوعة من سكان مدينة بغداد

عمليات ذبح المخطوفين لا يجيزها الإسلام وهدفها ليس مقاومة المحتل

عادل صادق جبوري

منذ شهور،وشاشات بعض الفضائيات العربية فضلاً عن بعض مواقع الانترنيت،تعرض بشكل شبه يومي مشاهد مصورة لإعدام بعض الرهائن المخطوفين في العراق:(أجانب وعرب وعراقيون،عمال وسواق وصحفيون ومهندسون وتجار وعسكريون وعاملون في منظمات اغاثة)؛ تارة يُذبحون بالسكين من أعناقهم،وتارة يطلق الرصاص على رؤوسهم،بأيدي أشخاص ملثمين يدّعون تمثيلهم لحكم الشرع في هؤلاء الضحايا.هذه المشاهد الصادمة،ستظل في كل الأحوال جزءاً لا ينسى من التأريخ السياسي والنفسي لشعب بلاد الرافدين،ومبحثاً خصباً للمختصين بالعلوم الاجتماعية،ينقبون فيه،ولمدى زمني طويل،عن الأسباب والنتائج والعبر.

(٩٢)٪ يرون أن مشاهد الذبح تدعو للتقزز وللأسف وللتعاطف مع الضحايا

(٨٠)٪ مقتنعون أن القائمين بالذبح ليسوا عراقيين

لكن بعض الباحثين في السيكولوجيا السياسية سارعوا فعلاً الى اعلان تفسيراتهم،بقولهم:((إن هذه المشاهد تعبير صريح عن جذور العنف والقسوة الكامنة في الشخصية العراقية))،وإن الأمر لا يخرج عن إطار الاصطلاح الضبابي الشديد الاستهلاك: ((الإرهاب)).فيما كان بعضهم الآخر أكثر ايغالاً في التحليل،بقولهم:((إنها عنف دفاعي أعمى ضد الاحباط والإهانة اللتين يتجرعهما العراقيون على يد الجيش الأمريكي)).وذهب آخرون في اتجاه مغاير،ينحاز الى أخلاقية الفرد العراقي وانسانيته،وينأى عن التفسيرات السيكولوجية المبسطة،بقولهم:((هذه المشاهد ليست نتاجاً سلوكياً حتمياً نابعاً من رحم المجتمع العراقي،بل هي أحداث تم تصنيعها مخابراتياً خارج الحدود،بعضها في مختبرات البنتاغون،بهدف تفتيت النسيج الاجتماعي للعراق،وتقويض مشروعه النهضوي المستقل،وتغريب أهله عن هويتهم وانتمائهم الاجتماعي،وتشويه صورة الاسلام في أذهان المسلمين أنفسهم،تمهيداً لفرض هيمنة اقتصادية وثقافية شاملة على المنطقة،وبعضها الآخر تم تصنيعه في مختبرات دول الجوار التي توهمت أن تصديرها لهذه الممارسات الى داخل العراق سيقوض المشروع الأمريكي هناك،فتظل عروشها بمأمن من توسع هذا المشروع نحوها،دون أن تعلم أنها تفعل بالضبط ما يريده مخططو السياسية المستقبلية في امريكا)).

وتطول قائمة التفسيرات،وتتنوع منطلقاتها الفكرية وغاياتها المبدأية أو النفعية،فلا يكاد يخلو أي عدد من أي صحيفة عراقية اليوم من جملة من هذه الآراء والتعليلات.إلا أن الصامت الأكبر الذي يجري تهميشه كل يوم،وإقصائه عن أي مشاركة فعلية أو لفظية في أحداث بلاده،هو الإنسان العراقي الذي طحنته ولا تزال تطحنه الحروب والأزمات الاقتصادية وانعدام الأمن الاجتماعي والنفسي وتفشي قلق الموت المحتمل في أية لحظة؛هذا الانسان ارتأينا استطلاع تقييمه الفكري وموقفه الوجداني والأخلاقي من ظاهرة ذبح المخطوفين،بوصفه المعني الأول والأخير بتداعيات هذه التطورات الفريدة من نوعها في تأريخه الاجتماعي.وللحصول على قاعدة معلوماتية تغطي مساحة واسعة من اتجاهات الشارع العراقي نحو هذه الظاهرة،قمنا بتوجيه مجموعة من الأسئلة المقننة الى عينة من سكان مدينة بغداد،من الجنسين،ومن مختلف المهن والأعمار والمستويات التعليمية والمعيشية.وقد جاءت النتائج على النحو الآتي:

نصف العينة يعتقدون أن لقطات ذبح المخطوفين (مفبركة)

*** هل تؤمن بأن الدين الإسلامي يجيز ذبح المخطوفين؟**

اتفق (٩٢)٪ أن الدين الإسلامي (لا يجيز ذلك)،مما يوضح أن هذه العينة لا تعاني خلطاً في المفاهيم بين المبادئ السمحة للإسلام وبين ممارسات دموية يراد لها أن تنسب اليه قسراً.

*** ما هي برأيك جنسية الذين يقومون بعمليات ذبح المخطوفين ؟**

حدد (٥٢)٪ من أفراد العينة جنسية هؤلاء بأنهم (أجانب)،مقابل (٢٨)٪ قالوا بأنهم (عرب)،فيما أفاد (٢٠)٪ بأنهم (عراقيون).تشير هذه النتائج بوضوح الى أن الشارع البغدادي لديه اقتناع قوي بنسبة (٨٠)٪ بأن القائمين بعمليات الذبح هم عناصر غير عراقية تسللت من وراء الحدود.

*** ماهي برأيك أهداف الذين يقومون بعمليات الذبح ؟**

أوضح (٤٠)٪ من عينة الدراسة عن اعتقادهم بأن الهدف هو(بلبلة الأوضاع)،و(٢٨)٪ أفادوا بأنه (اسقاط الحكومة الحالية)،و(١٨)٪ فقط قالوا أنه (إخراج المحتل).تبين هذه النتائج أن أكثر من ثلثي العينة يعتقدون أن هدف عمليات الذبح ليس مقاومة المحتل،بل تحقيق أهداف سياسية داخلية بحتة تتعلق بالصراع على السلطة.

*** هل تعتقد أن ذبح المخطوفين يخفف من الآلام النفسية التي يعانيها العراقيون بعد الاحتلال ؟**

أجاب (٦٢)٪ بالإيجاب عن هذا السؤال.والتفسير المحتمل لهذه النتيجة هو أن تعاظم الاحتقان النفسي والشعور بالاحباط لدى العراقيين من نتائج الاحتلال،تدفعهم الى البحث عن أكباش فداء يجدون فيها تنفيساً انفعالياً لرد الاعتبار،على الرغم من اعتقادهم المسبق بأنها ممارسات لا يجيزها الاسلام.وفي هذا الموقف اشارة ملموسة الى وجود تنافر وعدم التقاء بين عواطف العراقي وأفكاره نحو هذه الظاهرة.

*** هل تعتقد أن عمليات الذبح هذه هي انعكاس لما حدث من انتهاكات اخلاقية في سجن أبي غريب بحق العراقيين ؟**

أيد (٨٦)٪ من العينة هذا الافتراض،مما يدل على وجود رأي عام عراقي مقتنع بأن انتهاك الكرامة العراقية في سجن أبي غريب كان الشرارة التي أشعلت فتيل عمليات الخطف والذبح فيما بعد.

*** بماذا تشعر وأنت تتلقى (بصرياً أو سمعياً) نبأ ذبح أحد المخطوفين ؟**

أجاب (٥٨)٪ من العينة بأنهم يشعرون بـ(التقزز)،و(٣٤)٪ يشعرون بالأسف أو بالتعاطف مع المذبوح،مقابل (٨)٪ فقط يشعرون باللامبالاة.ويستدل مرة أخرى من هذه النتائج وجود موقف رافض بشدة لهذه الأعمال،مصدره نزعة انسانية عميقة تأبى أن تبرر عمليات الذبح،على الرغم من اعتقاد أفراد العينة بأنها رد فعل للانتهاكات المرتكبة بحق العراقيين في سجن أبي غريب.

*** هل تعتقد أن عمليات الذبح التي تبث على شاشات بعض الفضائيات أو بعض مواقع الانترنيت،صحيحة أم (مفبركة) ؟**

عبّر (٤٨)٪ من أفراد عينة الاستطلاع عن اعتقادهم بأن هذه المشاهد (مفبركة)،مقابل (٣٢)٪ قالوا أنها (صحيحة)،و(٢٠)٪ عبّروا عن (موقف غير محدد).وهذا يعني وجود نسبة مهمة تصل الى حوالي نصف العينة يمارسون التشكيك والطعن بصحة مشاهد الذبح،ربما بسبب ضعف ثقتهم بمصداقية الأحداث المحيطة بهم،نتيجة عقود من التضليل والخداع عاناها العراقيون،أكسبتهم نزعة تشاؤمية تجعلهم يفسرون الحدث بعد اسقاط قلقهم ولايقينهم عليه.

إن مسحاً شاملاً يستوعب دلالات هذه النتائج جميعاً،يمكن أن يؤشر الاستنتاج النهائي الآتي الذي خلص اليه هذا الاستطلاع:

إن لهذه العينة من العراقيين موقفاً رافضاً لعمليات ذبح المخطوفين بوصفها سلوكيات مخالفة للإسلام،ولا تستهدف إخراج المحتل،وهي مدعاة للتقزز والأسف والتعاطف مع الضحايا.إلا أن هذا الموقف الفكري الرافض لا يمنع هؤلاء الأفراد من الموافقة على أن مثل هذه الأعمال يمكن أن تسهم في تفريغ الانفعالات الحبيسة لدى العراقيين،وبالتالي تخفف من آلامهم النفسية الناجمة عن آثام الاحتلال بحقهم؛هذا فضلاً عن وجود شكوك جدية لدى هذه العينة بمدى صحة مشاهد الذبح،وبأنها يمكن أن تكون ملفقة باستخدام تكنلوجيا التصوير المتطورة،بهدف ارهاب العراقيين وتقويض مساعيهم نحو الاستقرار والوحدة واعادة البناء.