

الآثار النفسية لثورة ٢٥ يناير

ارفع رأسك فوق .. انت مصري



بقلم
د. محمود جمال أبو العزائم
رئيس التحرير

بعد الصدمة، «فالتعبير عن المشاعر أثناء الفضفضة والبكاء مهم جداً». وتختلف طريقة العلاج من شخص لآخر اعتماداً على شدة الأعراض وتكرارها، فهناك بعض الحالات التي تحتاج إلى وقت طويل في العلاج يستمر حوالي ٦ أشهر، وذلك في إطار خطة علاجية يضعها الطبيب النفسي ما بين علاج دوائي وسلوكي وجلسات نفسية.

وينصح بعدم التحدث عن تجارب الثورة المؤلمة، ويفضل الابتعاد عن التغطية الإعلامية التي تحتوي على مشاهد عنيفة؛ لأن ذلك يقوم بتثبيط الذاكرة وإحياء حالة الخوف والقلق كما أن العودة إلى روتين الحياة اليومي، والمشاركة في مساعدة الآخرين، وقضاء وقت أطول مع العائلة والأصدقاء، كلها أمور تساعد في التغلب على هذه الحالة. كذلك فقد لوحظ ظهور أعراض ذهانية من هلاوس وغيرها.. في حالات راجعت العيادات النفسية خلال الفترة القليلة السابقة أثناء المراحل الأولى للثورة إضافة إلى تسجيل عدد من الانتكاسات للمرضى النفسيين السابقين.

بالمقابل أدلى بعض المرضى بشهادات تظهر تحسناً طرأ على الأعراض التي كانوا يشتكون منها، وحصل هذا التحسن من خلال المشاركة في الحشود والتجمعات خصوصاً في المرضى الذين كانوا يعانون من الاكتئاب.

وسوف يأتي الاستقرار بإذن الله مع مرور الوقت وتزايد المشاعر الإيجابية نتيجة للمكاسب النفسية والمعنوية التي حققتها الثورة والأمل الذي بعثته بعد أن حركت المياه الراكدة.

إن الآثار المترتبة على هذه

الثورة ستكون عميقة وإيجابية

على النواحي النفسية

وستؤدي بالتأكيد إلى

رفع الروح المعنوية

وشعور غير مسبوق

بالاعتزاز والثقة

بالنفس لدى

المصريين

والعرب

عموماً.

للاستجابة، وليس لإعطاء مظهر ديموقراطي شكلي. ويجب أن تناقش مطالب الأبناء بموضوعية، مع المصارحة بأسباب الرفض أو تأجيل الاستجابة. ويجب أيضاً التشديد على إظهار ما يجري الوفاء به، والتشديد على أهمية التوقيت. لقد تعلم الناس من تجربة ميدان التحرير، أن إهمال الشكوى والاستجابة المتأخرة، يصبان الزيت على نار الغضب. وينطبق ذلك على علاقات الأسرة أيضاً.. لقد هيأت «ثورة يناير» وجدان المواطن المصري لرفض القمع، وعدم الرضا بالخنوع.

إن أشد تأثير سلبي قد تتركه الثورة يتمثل في سقوط الرموز الأبوية، ما قد يدفع بالمرهقين إلى عدم احترام الأكبر سناً، على الرغم من تجذر هذا التقليد في المجتمعات الشرقية.

إن هناك مناخاً من الإثارة والتوتر، بإيجابياته وسلبياته، حيث يوجد وضع من التشويش الذهني العالي عند الكثير من المواطنين، يصل عند البعض إلى مستوى الانهيار النفسي، وقد رصدت أعراض اضطراب الكرب الحاد وبمستويات من الشدة ومظاهر توحى بأننا سنشهد كثيرين في مصر مصابين باضطراب ما بعد الصدمة.

وبعد اضطراب ما بعد الصدمة، أحد الاضطرابات النفسية التي تصيب الشخص بعد التعرض لصدمة قوية، أو معايشة تجربة صعبة ومؤلمة، هذا الاضطراب النفسي نتاج صدمة قوية جداً يتعرض لها الشخص بعد معايشة أحداث صعبة ومروعة، وتظهر الأعراض عادة بعد شهور من التعرض لهذه الصدمة حيث يشخص هذا الاضطراب بعد مرور شهر من الصدمة على الأقل؛ من خلال ملاحظة عدة أعراض فسيولوجية ونفسية معينة.

وما تعرض له معظم الشباب خلال ١٨ يوماً هي عمر الثورة المصرية البيضاء، ينذر بحدوث هذا الاضطراب بشكل واضح خلال الفترات القادمة.

ولكن من الضروري التفريق بين اضطراب ما بعد الصدمة، وبين الاضطراب النفسي الحاد، والذي يخفي عادة بعد الشهر الأول من الصدمة، ويتمثل أعراضه في الأرق، والغضب، والحزن العميق، واضطراب الذاكرة. وهناك ٢٠ إلى ٣٥٪ ممن تعرضوا إلى الصدمة عرضة للإصابة بهذا الاضطراب، إلا أن مشاهدي التليفزيون أقل عرضة للإصابة فهم لم يتعرضوا مباشرة إلى مشاعر الخوف على حياتهم أو حياة أحبائهم، وبالتالي سيكون التأثير عليهم مؤقتاً. ولا شك أن الأكثر عرضة لهذا الاضطراب هم من فقدوا أحبائهم في هذا الحادث. وأهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تتمثل في عدم قدرة الشخص على التأقلم والتعايش مع الواقع، وحدوث اضطرابات في النوم الذي يصحبه فزع ليلي أحياناً، بالإضافة إلى اضطراب المزاج الذي يظهر في صورة قلق، وتوتر، وفقدان للشهية، واضطراب التركيز، والصداع في بعض الأوقات. ويتوقف العلاج على جلسات المساندة النفسية، لحالة إعادة الثقة بالنفس، وقد يستلزم الأمر في بعض الحالات التدخل الدوائي المساعد لعلاج بعض الأعراض المصاحبة، مثل مشاكل النوم وعدم التركيز، وذلك لاستعادة القدرة الوظيفية للجسم كذلك فإن هناك أهمية كبيرة لجلسات المساندة النفسية في علاج اضطراب ما

شهدت البلاد خلال العقود الأخيرة الكثير من التحولات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية أدت إلى ظهور السلبيات وحالة عامة من الإحباط الفردي والجماعي ترتب عليها شعور اللامبالاة وعدم الانتماء لدى قطاعات متعددة في المجتمع وخصوصاً الشباب الذي غاب عن المشاركة بأي دور فاعل على مدى سنوات مما أدى إلى زيادة الهجرة إلى الخارج وارتفاع معدلات الاكتئاب والانتحار والإدمان بين الشباب.

إن تراكم ما لا يقل عن ثلاثين سنة من الكبت والقهر والظلم والإحساس بعدم الانتماء نتيجة الفساد والرشوة والوساطة والمحسوبية وانعدام تكافؤ الفرص، أدى هذا إلى تراكم الإحساس بالمرارة والعجز المكتسب بمعنى قلة الحيلة وتسرب اليأس إلى النفس خصوصاً بعد انتخابات مجلس الشعب الأخيرة وما شابها من تزوير فج وقد تراكم كل هذا في العقل الجمعي داخل صدور الناس بشكل شعبي وعام، ولأن الشباب كان قادراً على كسر الحاجز من خلال الفيسبوك ومما أدى إلى نزول الشباب إلى الشارع وتحديد ميدان التحرير الذي توجت فيه مشاعر الرفض الراقى المتحضر والإصرار والعناد والمواجهة والتضحية وتوج كل هذا في انتصار الثورة المصرية ولعل أبرز ما يميز خصوصية الثورة المصرية بحق هو كونها ثورة شعبية حركتها قيم العدالة والمساواة، والرغبة الجارفة في القضاء على الظلم والفساد والاستبداد، أي أن قيادة الثورة وإلهامها كانت ببساطة مجموعة من القيم والطموحات المشروعة، وهو ما أكسب تلك الثورة نقاءها وسلميتها وتحضرها الذي أبهر وألهم العالم، وأعطى الثورة المصرية قوة وزخماً نادريين أكسبها دعم المجتمع الدولي وإعجابه.

إن «ثورة ٢٥ يناير» لها تواجد، مثل الزلزال. ويشمل ذلك كشف الفساد والفاستدين، ويمتد إلى العلاقات الأسرية والاجتماعية، إذ يعاد صوغ شعار «الشعب يريد إسقاط النظام» في مجالات متنوعة. وعموماً، أصبح لدى كثيرين، خصوصاً المراهقين، إحساس بأن الأسلوب الثوري هو الباب الوحيد لحل مشكلات مزمنة.

إن الكثير من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى المشكلات السلوكية والاجتماعية والنفسية تكون بسبب الفساد في النظام الحاكم ويمكن تصحيح هذا الوضع حين يتوفر عنصر الإدراك للاحتياجات المعيشية والمعنوية للمواطن وتوفير مناخ من الأمن والاستقرار والحرية.

أن «ثورة يناير» خلقت تداعيات نفسية واجتماعية متفاوتة. إن انتشار روح الثورة له نتائج متباينة. وللمرة الأولى، أدرك الشباب أنهم يستطيعون الحصول على حقوقهم بالإصرار، كما عرف الجميع أن التغيير ممكن، وأن الظلم يمكن مواجهته، وأن الحقوق تنتزع ولا تمنح.

وبعد نجاح «ثورة يناير»، سيطرت على الشباب حال تشبه نشوة النجاح. ولكن من الضروري أن يعود الجميع للتمسك بالحوار والتفاهم كأسس في العلاقات بين الناس، خصوصاً في الأسرة. ولا ننخل ان الشباب لهم الحق في التغيير في أمور الحياة في المنزل أو المدرسة أو الجامعة، من خلال الاعتصام والتظاهر. في المقابل، مطلوب من الأسرة أن تفتح على أبنائها، وأن تبني قنوات حقيقية للحوار بمعناه الصحيح... المطلوب هو الإنصات بذهن قابل