



الأطفال أكثر عرضة للآثار النفسية



بلا سقف يعني بلا استقرار

التغيرات المناخية تحفر جروحا غائرة في نفسية البشر

الكوارث الطبيعية وارتفاع درجة الحرارة والجفاف تخلف الاكتئاب

منظمتها بتدريب المسؤولين عن إدارة الجلسات. تقول الجمعية الأمريكية للطب النفسي إن التغير المناخي، بما في ذلك الأحوال الجوية السيئة وارتفاع درجات الحرارة ومستويات البحار، له آثار ضارة على الصحة النفسية. ومن المرجح أن تزداد هذه الآثار سوءاً، لاسيما في أوساط الفئات السكانية المعرضة للخطر مثل الأطفال والمهاجرين ومن يعانون من أمراض نفسية. ولا تصنف الجمعية النفسية "القلق المناخي" كأحد الأمراض النفسية.

وقال جو رزيق الخبير النفسي المختص في الصدمات، والذي تولى تدريب خبراء في الصحة النفسية لمعالجة الناجين من حرائق غابات كاليفورنيا، إن القلق المناخي مُبرر، لكنه حذر من اعتباره مرضاً نفسياً قائماً بذاته، مضيفاً أنه من الضروري إجراء المزيد من الدراسات. وقالت شميمت إن بعض أفراد مجموعات الدعم للقلق المناخي تأثروا بكوارث طبيعية، لكن أغلبهم يشاركون انطلاقاً من إحساس باليأس.

وقال عدد من خبراء الصحة النفسية إن جماعات دعم الأقران مفيدة، لكنها لا تفي بالحاجة لتقديم الرعاية النفسية المتخصصة. وقالت الطبيبة النفسية ليز فان سوسترن، التي لها كتابات موسعة في الصحة عواقب التغير المناخي على الصحة النفسية، "لا توجد استراتيجية منهجية موحدة لمساعد المتضررين".

ويقول خبراء إن تحرك الناشطين ربما يكون وسيلة أخرى للتعامل مع القلق، فقد أصيبت الفتاة السويدية غريتا تونبري، التي أطلقت حركة عالمية بالإضراب عن الدراسة احتجاجاً على التراخي السياسي، باليأس وهي في سن الحادية عشرة عندما أدركت فداحة التغير المناخي وضلّالة ما يبذله الساسة في هذا المضمار.

وقالت تونبري في حوار ببرنامج تيد توك "توقفت عن الكلام وامتنعت عن الأكل".

وقالت فان سوسترن إن الحركة التي بدأتها تونبري انطلاقاً من شعورها بالانكئاب وضرورة التحرك، مثال على النتيجة الإيجابية التي يمكن أن يحدثها القلق المناخي.

الشخص تجنب أي شيء مرتبط بالحدث. ويمكن أن تستمر هذه الأعراض على مدى أشهر وسنوات. ولعل ما يلفت الانتباه هو أن بعض الدراسات العلمية تشير إلى علاقة وثيقة بين الجفاف والتصحر والحالات النفسية المتدهورة للمزارعين، وخصوصاً تزايد نسب الانتحار بينهم. فقد لاحظ الباحثون أن هنالك نزعة لتطويع اضطرابات نفسية جديّة بين المزارعين الذين يعملون في مناطق تعرّضت للتصحر، ويشمل ذلك مناطق في الدول النامية والمتطورة على حد سواء.

ويسعى عدد متزايد من الناس في الولايات المتحدة وأستراليا وكندا وبريطانيا، إلى المشاركة في مجموعات الدعم في حالات القلق المناخي بعد اقتناعهم بتقارير علمية مشؤومة عن الاحتباس الحراري العالي، وفقاً للمسؤولين عن إدارة تلك المجموعات.

ويقول بعض الأطباء النفسيين إن الاتجاه العام يشير إلى حاجة متزايدة لتوجيه رعاية طبية نفسية متخصصة للتغير المناخي. وفي تقرير صدر عام 2018 من الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ، قدّر العلماء أن ارتفاع درجة حرارة الأرض إلى نقطة اللاعودة قد يحدث في غضون 11 عاماً إذا لم يتم تخفيض الانبعاثات الكربونية العالمية بشكل كبير.

وقالت لا أورا شميمت، التي شاركت في تأسيس شبكة مجموعات الدعم للقلق المناخي، التي تنتمي إليها المجموعة والتي التقى أفرادها في نيو جيرسي، "الناس يشعرون أنهم معزولون. العمل يسير كالمعتاد دون أي قلق تقريباً على ما يحدث على صعيد التغير المناخي".

شبكة غود غريف (الحزن الصالح) في 2016 لمن يعانون من القلق من التغير المناخي. ولا تعمل أي منهما كخبرة نفسية أو تدعي أنها تقدم المشورة. والتقت أول مجموعة لدعم الأقران في غرفة المعيشة بمنزل أحد المشاركين في سولت ليك سيتي بولاية يوتا. ومنذ ذلك الحين طورت الاثنان البرنامج المكون من عشر خطوات، وأصبحتا تركزان على توسعة

صان من المؤكد أن إصرار الشباب في مختلف دول العالم على بحث حلول عاجلة للتغيرات المناخية، مآته خطورة الأضرار التي يمكن أن تخلفها الغازات الدفيئة والكوارث الطبيعية بانواعها على الإنسان وخاصة على المستوى النفسي، هذا ما تؤكدته البحوث والدراسات والأطباء النفسيين الذين يشاركون إلى حاجة متزايدة إلى توجيه رعاية طبية نفسية متخصصة للتغير المناخي.

"بعض ما يسبب للقلق أن عدد من يعترفون بالمشكلة ضئيل جداً. وعندما تجد أن العلماء يقولون إن أماننا عشر سنوات لتنفيذ إجراءات سياسية، فكيف تفكر في إنذار مال لتعليم ابنتك في الجامعة؟".

وتفيد البحوث أن عدداً من الكوارث البيئية المرتبطة بالاحتباس الحراري تساهم في تفاقم بعض الحالات النفسية والعقلية. وتشمل هذه الكوارث البيئية، الفيضانات، الأعاصير العاتية، حرائق الغابات وغيرها، إضافة إلى الارتفاع المحووظ في درجات الحرارة. وتشير مثلاً دراسة أسترالية إلى وجود علاقة بين الاضطرابات النفسية والذهنية، وما بين معدلات حرارة الطقس عموماً. وتتزامن هذه العلاقة أيضاً مع اضطرابات جسدية مثل تلك التي ترتبط بأمراض القلب والأوعية والكلى.

تذهب بعض الدراسات إلى القول بأن الارتفاع المتزايد في درجات الحرارة يؤدي إلى تزايد السلوك العنيف لدى الإنسان، حيث تمت مقارنة عمليات الإجماع والعنف بدرجات الحرارة العامة للطقس، فخرج الباحثون باستنتاج مفاده أن هنالك علاقة إحصائية واضحة بين المتغيرين. ومن المثير للاهتمام أن بعض الدراسات الأخرى تربط ما بين الارتفاع الأخير في درجات الحرارة العالمية وبين حالات الانتحار بين الناس، إذ تعتبر هذه الدراسات أن معدل حالات الانتحار (وخاصة العنيفة منها) يزداد بازدياد درجات حرارة الطقس. ومن المعلوم بين الباحثين في الطب النفسي، أن الأفراد الذين تعرضوا لكوارث مشابهة هم أكثر عرضة لتداعيات نفسية جديّة لاحقاً، من قبيل اضطراب ما بعد الصدمة.

وتشمل أعراض هذا الاضطراب ذكريات مزعجة راسخة من الحدث ومحاولات

رومسون (نيوجيرزي) - ذات ليلة مطيرة جلس خمسة أشخاص في رواق بالدور السفلي في إحدى الكنائس في دائرة وأمامهم بعض الأطعمة الخفيفة، حيث دار الحوار بينهم حول مشاكلهم الشخصية.

لم يأت أي منهم لبحث إيمان الكحول أو المخدرات أو القمار، فقد كان هذا هو اللقاء الأول في برنامج يستمر عشرة أسابيع لدعم الأقران بهدف مساعدة من يعانون من الانكئاب والاضطراب بسبب التغير المناخي.

قال مدرب الكلاب ديفيد فريت (52 عاماً)، الذي حضر اللقاء في هذه المدينة الساحلية بعد مشاهدة إعلان عنه،



الناشطة السويدية غريتا تونبرغ أصيبت باليأس وهي في سن الحادية عشرة، عندما أدركت فداحة التغير المناخي وضلّالة ما يبذله الساسة في هذا المضمار



جبل صبر في تعز متنفس اليمنيين من رائحة الحرب

وقال إن "الجبل ما زال بحاجة إلى اهتمام أكبر من قبل السلطات المحلية، من حيث توسعة الطرق فيه، وبناء متنزهات جديدة، وتقديم خدمات مميزة للزوار القادمين".

يعدّ جبل صبر ملتقى مهما للأصدقاء الذين يتجمعون في أحد المنزهات السياحية فيه، وهو ما يؤكد المواطن محمد سيف إسماعيل، الذي يحرص كثيراً على الذهاب بشكل متكرر إلى المناطق السياحية في تعز.

وأضاف إسماعيل، الذي يسكن في مدينة تعز، أن الجبل يحتوي على العديد من الغرف الخاصة، التي يتم استئجارها من قبل مجموعة من الأشخاص للجلوس فيها خلال فترة الترفيه والتنزه.

وتابع "هناك غرف مغلقة وثمة غرف أخرى مفتوحة للهواء الطلق، مما يجعل الزائر من خلالها يستمتع بمشاهدة المدينة من علو مرتفع، تكسوه الأجواء الهادئة والمعتدلة، ما يجلب السعادة للنفس".

ولفت إلى أن "الزائر إلى جبل صبر، يلفت انتباهه الإزدحام المروري الكبير في الطريق الرئيسية هناك، وهو الأمر الذي يدل على كثرة الزوار إلى الجبل، وحاجة الجبل إلى توسعة سريعة للطريق".

وبين أن الجبل يجمع الأهل والأصدقاء في مكان واحد، يمكنون هناك لساعات يتبادلون الحديث والشجون ومناقشة الأوضاع الحالية، إضافة إلى مضغ القات عند الكثير منهم".

وتتملك اليمن مقومات سياحية وتراثية طبيعية ومتنوعة، ما جعلها وجهة للسياح الأجانب، الذين كانوا يتدفقون إلى البلاد بشكل مكثف قبل أن تشهد اليمن صراعاً سياسياً وعسكرياً خلال السنوات الماضية، أثر بشكل سلبي على الجانب السياحي.

وقد كان جبل صبر من بين المواقع السياحية المهمة في تعز، التي تجذب السياح الأجانب والمحليين، نظراً إلى تميزه ببيئة فريدة.

يقول المواطن رهب هائل، إن جبل صبر بات من أهم المواقع السياحية للسكان في مدينة تعز، حيث يحظى باهتمام كبير من قبل المواطنين.

وأضاف أن "الجبل يشهد الإقبال الأكبر في فصل الصيف عندما ترتفع درجة الحرارة في المدينة، فيما تكون مواقع الجبل حينها ذات درجة حرارة معتدلة، ما يجعل الأجواء هناك جذابة ومميزة".

ولفت إلى أنه "في فصل الشتاء ينخفض عدد الزوار لجبل صبر، بسبب انخفاض درجة الحرارة فيه بشكل كبير، ما يجعل الأجواء باردة أكثر عن المدينة". وتابع، "تمتع الجبل بمزايا إيجابية كثيرة، جعل شعراء يكتبون قصائد عن الأجواء الجميلة والنساءم الفريدة فيه". ومضى قائلاً، "في جبل صبر عدد من المتنزهات ومتنفسات أخرى، كانت جاذبة حتى للسياح الأجانب قبل الحرب".

الحصار، أو الذهاب إلى سواحل المخا بسبب منع دخولها وخوفاً من تعرض الكثيرين إلى الاختطافات". وأضاف المشرع أن "جمال جبل صبر الباهر وإطلالته الساحرة على المدينة حوّلاه إلى متنفس عام للرجال والنساء". وتابع "رغم ذلك، فإن الأطفال لا يزالون محرمين من التمتع بطفولتهم، حيث إن الجبل لا تتواجد فيه ملاء أو حدائق، لكنه يبقى الخيار الوحيد في زمن الحرب والحصار".

حصن العروس 1500 متر. يقول الشاب اليمني عماد المشرع، وهو أحد سكان مدينة تعز، "منذ سنوات أصبح جبل صبر المتنفس الوحيد لأبناء المدينة، وحديقة مفتوحة للزائرين من صحب الحياة ومشاهد الحرب اليومية". وأضاف، "تحول الجبل إلى مزار فريد، لأنه لم يعد بمقدور سكان تعز الذهاب نحو حدائق الألعاب أو الحيوان، التي تقع تحت سيطرة الحوثيين في منطقة الحويان شرقي المدينة، بسبب

من الناحية الجنوبية. ونظراً إلى اهتمام السكان بالجبل وتحوله إلى مزار سياحي، قام مستثمرون وتجار محليون ببناء متنزهات فيه، يقيم فيها الزائرون لساعات.

ويقول باحثون إن جبل صبر يعدّ ثاني أعلى الجبال في اليمن والجزيرة العربية بعد جبل النبي شعيب بمحافظة عمران شمالي البلاد، إذ يبلغ ارتفاعه 3070 متراً عن سطح البحر، فيما يبلغ ارتفاعه من مدينة تعز إلى قمته في نحو خمس سنوات.

في بداية الحرب بمدينة تعز في عام 2015، توقفت الحركة في جبل صبر، وشهد هذا المكان مواجهات عنيفة بين القوات الحكومية من جهة، ومسلحي جماعة أنصار الله الحوثية من جهة أخرى. استطاع في النهاية الطرف الأول الانتصار وطرد المسلحين بعد مواجهات استمرت أشهراً، خلفت عدداً كبيراً من الضحايا.

ومع مطلع عام 2016، بدأ الجبل بشكل فعلي يستقبل زواره من سكان المدينة المحاصرة، فيما ازداد مؤخراً نشاطه بشكل لافت، وبات ملجأ جميلاً، ومتنفساً فريداً للكثير من السكان.

ونتيجة لأهمية جبل صبر، نجد بعض الطرفين اليمنيين، قد تغنوا فيه بأغانهم الجمالية، فيما شعراء يمنيون تحدثوا عن جمال هذا المكان، وأهميته كمتنفس يطل على المدينة ويحتضنها



فسحة راحة في زمن الحرب والحصار