العرب
الإثنين 2020/04/06
السنة 42 العدد 11669

انتهاكات متزايدة

الأطفال في كارثة كورونا ضحايا توتر الكبار وغضبهم

اليونيسف تحذر من مخاطر لجوء الأطفال لاستخدام الإنترنت خلال الحجر الصحي

أكدت منظمة الأمم المتحدة للطفولة أنه من المرجّح أن يواجه مئات الملايين من الأطفال من جميع أنحاء العالم تهديدات متزايدة على سلامتهم وعافيتهم، بما في ذلك إساءة المعاملة والعنف الجنسي والاستغلال والإقصاء الاجتماعي والانفصال عن مقدمي الرعاية بسبب الإجراءات المتخذة لاحتواء انتشار جائحة كوفيد - 19.

نيويورك – أدى انتشار فايروس كورونا خلال بضعة أشهر، إلى قلب حياة الأطفال والأسر رأسا على عقب في كل أنحاء العالم، ففي حين تُعتبر جهود الحجر الصحي، مثل إغلاق المدارس وفرض قيود على الحركة، أمرا ضروريا، لكنها تؤدي إلى تعطيل الروتين اليومي للأطفال وأنظمة الدعم التي تخدمهم. كما أنها تضيف عناصر ضغط جديدة على مقدمي الرعاية الذين قد يضطرون إلى التوقف عن العمل، وفق منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف".

وحذرت يونيسف من تصاعد أعداد الأطفال المعنفين جسديا حول العالم خلال تواجدهم لأيام طويلة في منازلهم بسبب إجراءات الحد من انتشار فايروس كورونا، وعلق ناشط على تويتر "هل يعني هذا إما أن يموت الأطفال في المدارس بسبب فايروس كورونا وأما أن يموتوا في الحجر الصحي بسبب العنف الأسري؟".

وأكد الخبراء أن الأطفال الذين كانوا يتعرضون للعنف من قبل أسرهم قبل وباء كورونا سيكونون أكثر عرضة للمزيد منه حاليا لأنهم محصورون في منازلهم.

أدى العزل الصحي ومنع التجوال بسبب كورونا إلى تزايد حالات العنف في جميع دول العالم ومن ضمنها الدول العربية، حيث تشير الوقائع أيضا إلى ازدياد العنف ضد الأطفال.

وقالت الأخصائية الاجتماعية آلاء اكنيس، والتي تعمل حاليا في عيادة طوارئ مصممة للتعامل مع حالات العنف المنزلي في ظل إجراءات حظر التجول في الأراضي الفلسطينية، إن الحجر هو وضع جديد وغريب على العائلات، ما يعني أن بعض الأفراد سيجدون صعوبة في التعامل معه، وتتوقع اكنيس أن تزداد حالات العنف ضد النساء والأطفال كونهم من الفئات الأكثر ضعفا وتهميشا في المجتمع، مضيفة أن العنف قد يكون نفسيا وصحيا وجسديا، وفق موقع "دي دبليو" عربية.

ولفتت اكنيس إلى أن الأطفال ربما يصبحون أيضا أداة لتفريغ مشاعر الغضب لدى البالغين، ما يعني ازدياد المشاعر السلبية لدى الأطفال، الذين قد لا يدركون ما يحدث حولهم.

وقد يساعد تواجد أفراد الأسرة على مساحة مغلقة ولفترات طويلة في توتر العلاقات العائلية، حيث تعتقد الأخصائية الاجتماعية من لبنان رانية سليمان، أن التقارب المكاني الحالي بين أفراد الأسرة يؤدي إلى تماس مباشر بينهم، وهو ما قد يؤدي إلى ضغط نفسي، ربما سيتحول إلى عنف جسدي ضد المرأة والطفل.

> مستوى التوتر والقلق يرتفع داخل المنزل في الحروب وحالات الطوارئ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إمكانية تعرض الأطفال في العائلة للاعتداءات والعنف

وأوضح الخبراء أن مستوى التوتر والقلق يرتفع داخل المنزل في الحروب وحالات الطوارئ المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إمكانية تعرض الأطفال في العائلة للاعتداءات والعنف كونهم أكثر الفئات المستضعفة في المجتمع.

ولفتت المنظمة الأممية إلى أن الوصم المرتبط بكوفيد – 19 أدى إلى جعل بعض الأطفال أكثر عرضة للعنف والكرب النفسي – الاجتماعي. وفي الوقت نفسه، من شأن الإجراءات الرامية إلى السيطرة على المرض والتي لا تأخذ بالاعتبار الاحتياجات ونقاط الضعف الخاصة بالنساء والفتيات، أن تزيد خطر تعرضهن للاستغلال الجنسي، والإساءات، وزواج الأطفال.

وحذرت الممثلة الخاصة للأمين العام للأمم المتحدة لإنهاء العنف ضد الأطفال نجاة معلا، من أن تزيد حالات الحجر المنزلي بسبب انتشار فايروس كورونا من احتمالية تعرض الأطفال إلى مزيد من العنف من قبل أسرهم، مطالبة حكومات الدول التي تحارب الآن فايروس كورونا بتوفير الحماية والخدمات الصحية للأطفال، خاصة الأطفال الذين يعيشون في أوضاع صعبة وظروف معيشية قاسية.

ولفتت معلا إلى أن اتجاه العديد من الأطفال إلى استخدام الإنترنت لساعات أطول من المعتاد قد يزيد من فرص تعرضهم للاستغلال عبر شبكات تعمل على إغرائهم بشتى الوسائل لأغراض مشبوهة، كما يزيد من احتمال قيام عدد من التنظيمات الإرهابية بمحاولات لتجنيدهم لصالحها.

ودعت معلا إلى التصرف على نحو أفضل وبشكل عاجل مع الأطفال ومن أجلهم، وإحداث مقاربة عالمية شاملة تعنى بالطفولة، والعمل على المستوى العالمي من أجل إدراج قضايا الطفولة ضمن الأجندة السياسية على المستوى الإقليمي والوطني والعالمي أيضا، لإنهاء جميع أشكال العنف ضد الأطفال في جميع أنحاء العالم.

وقال كورنيليوس ويليامز، رئيس قسم حماية الطفل في يونيسف، "لقد أصبحت تأثيرات المرض تصل، وبطرق عديدة، إلى الأطفال وأسرهم في أماكن بعيدة عن تلك المتأثرة مباشرة. فالمدارس تغلق أبوابها، والآباء يكافحون لرعاية الأطفال بينما يسعون لإعالة أنفسهم وأسرهم. وباتت أخطار الحماية تتصاعد. وتوفر التوجيهات للحكومات والسلطات المسؤولة عن الحماية مخططا عاما لإجراءات عملية يمكن اتخاذها للمحافظة على سلامة الأطفال أثناء هذه الفترة التي يشوبها الكثير من الغموض".

وأشارت يونيسف إلى زيادة معدلات الإساءة والاستغلال للأطفال أثناء أوضاع صحية طارئة سابقا، فعلى سبيل المثال، ساهم إغلاق المدارس أثناء تفشي مرض فايروس إيبولا في غرب أفريقيا بين عامي 2014 و2016 في تصاعد عمالة الأطفال وإهمالهم والإساءات الجنسية، وحمل المراهقات. وازدادت حالات حمل المراهقات في سيراليون بأكثر من الضعفين لتصل إلى 14 ألف حالة مقارنة بالفترة التي سبقت تفشي المرض.

وترتفع حوادث العنف تحت الحجر الصحي، حيث قالت السلطات البريطانية، مؤخرا، إنها ستواصل اعتقال الأشخاص الذين يتورطون في حوادث العنف الأسري، رغم الفترة الحرجة لفايروس كورونا.

وقالت نائبة رئيس الشرطة في منطقة ويست ميلاندنس لويزا رولف، إن تجربتي الصين وإيطاليا أظهرتا ارتفاعا في حوادث الاعتداء الأسري عند فرض إغلاق المدن. وأضافت أنه في حال سارت الأمور على غرار كل من الصين وإيطاليا فإن عدد حوادث العنف الأسري سيتضاعف ثلاث مرات خلال الأسابيع المقبلة.

وأكدت أن حوادث العنف تتزايد في ظل مصاعب مالية يعانيها كثيرون، من جراء فقدان الوظائف والاضطرار إلى رعاية الأهل، مشيرة إلى أن "هناك ضغطا كبيرا على الناس بسبب المال".

وحثت يونيسف الحكومات على أن تضمن سلامة الأطفال وعافيتهم في وسط التبعات الاجتماعية – الاقتصادية الناجمة عن انتشار المرض.

وأصدرت وكالة الأمم المتحدة المعنية بالأطفال، بالتعاون مع شركائها في التحالف من أجل حماية الطفل في إطار الأعمال الإنسانية، مجموعة من التوجيهات لدعم السلطات والمنظمات المنخرطة في الاستجابة.

العيش وحيدا.. ثمن العزلة الباهظ

نيويورك – يقضي الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم أمسياتهم وحيدين في بيوتهم، بسبب وباء كوفيد – 19 العالمي، ففي ظلّ العزل وإغلاق كافة المتاجر غير الأساسية، انقطع الكثيرون بشكل شبه تام عن أي تواصل بشري.

ويشعر الكثيرون بالاكتئاب لعدم مخالطة الآخرين التي كانت تعتبر مكسبا حتميا، ويرى العلماء أنها حيوية. وتشير مديرة معهد "تاتش ريسيرتش" في كلية الطب في جامعة ميامي، تامي فيلد، إلى أن "ما يحصل عند لمس الآخرين عبارة عن تغيير جسدي بحت".

وتوضح أنه في تلك اللحظة "يتباطأ الجهاز العصبي، وينخفض معدل ضربات القلب، وكذلك ضغط الدم، وتتجه الموجات الدماغية نحو المزيد من الاسترخاء، وهو ما يؤدي إلى انخفاض في الكورتيزول، الهرمون المسؤول عن التوتر".

وتشعر ليليا شاكون، المديرة العامة للاتصال في مدينة سانتا فاي في ولاية نيومكسيكو، بالحنين إلى الحقبة التي كان فيها التواصل البشري أمرا ممكنا في حياتها. وتعيش شاكون البالغة من العمر 65 عاما بمفردها وتعمل من المنزل.

وقالت "إنه جنون، كيف يمكن لواقعك أن يتغير بهذه السرعة؟ أشاهد التلفزيون، فأرى أشخاصا جالسين جميعا إلى طاولة واحدة وهم يتعانقون، وأقول: يا إلهي، الأمور لا تجري كذلك حاليا". وللتعويض عن هذا النقص، تلجأ إلى مكالمات الفيديو مع أصدقائها.

وتؤكد "نجد طرقا للحفاظ على الصداقات والعلاقات. بالنسبة إليّ صار استخدام مكالمات الفيديو عبر فايس تايم أمرا أساسيًا. أن أبقى على تواصل مع أصدقائي بشكل مرئي وليس فقط عبر المكالمات الصوتية، فهذا أمر جيّد".

وأكثر المتضررين من العزل هم الأشخاص الأكبر سناً، فهم الفئة الأكثر عرضة للفايروس وغالبا ما يعيشون بمفردهم في منازلهم.

وتشجع ماري كارلسون، عالمة الأعصاب في كلية الطب في هارفارد، على التواصل النظري. وتخصصت كارلسون في مجال الحرمان الحسي بعدما درست حالة الرضع الذين كبروا في منشآت في رومانيا خلال التسعينات، وقد كان في هذه المنشآت عدد قليل من الموظفين.

وتقول "أشجع الناس على التفاعل الاجتماعي عبر النظر والسمع"، مضيفة "لمن يعيشون وحدهم، التكنولوجيا تتيح هذا التفاعل عبر المكالمة الهاتفية أو الفيديو للتعويض عن هذه المدّة الضرورية والمؤقتة التي تم فيها فرض قيود على اللمس".

> أكثر المتضررين من العزل هم الأشخاص الأكبر سناً، فهم الفئة الأكثر عرضة للفايروس وغالبا ما يعيشون بمفردهم في منازلهم

وتطمئن كارلسون المتخوفين من فقدان مقدرة التواصل الطبيعي في مرحلة ما بعد الوباء. وتشرح "أعطي دائما مثال نيلسون مانديلا الذي أمضى 27 عاما في السجن"، موضحة "نعلم جميعاً ما حصل حين خرج، شاهدناه على التلفزيون وسمعنا كل ما قاله، لم يفقد إطلاقا قدراته الاجتماعية وحساسيته تجاه الآخرين".

مطبخ

كيف تحتفظ بطعامك في الثلاجة لمدة أطول

يحاول الجميع التعامل مع الطعام باقتصاد في ظروف الحجر الصحي، وهناك بعض النصائح بكيفية الحفاظ على الخضراوات والفواكه لمدة أطول.

ويجب أن تتراوح درجة حرارة الثلاجة بين 0 و5 درجة مئوية أما درجة حرارة الفريزر فمن الأفضل أن تتراوح بين 18 و20 درجة مئوية، كما يجب الانتباه وعدم ترك باب الثلاجة مفتوحا، خصيصا بعد العودة من التسوق، فالهواء الحار يقلل من مدة صلاحية الطعام.

وقالت الأستاذة في معهد الطهي "Good Housekeeping Institute"، شير لو، "للحفاظ على الخس لمدة أطول عليك التخلص من الكيس وفرد أوراقه وتركها لتنقع في وعاء من الماء البارد لبضع ساعات ومن ثم التخلص من الماء الزائد، وانشر أوراق الخس على منشفة قبل وضعها في علبة تخزين طعام وحفظها في الثلاجة"، بحسب ما نقلته "ذي تايمز".

وأشارت مستشارة الطعام جاستين باتيسون إلى أن الأعشاب تحتاج إلى الهواء الطلق وبعض الرطوبة، لذا يمكن لفها في ورق المطبخ الرطب، ثم وضعها في الثلاجة باستثناء الريحان، الذي يحتفظ به بشكل أفضل في درجة حرارة الغرفة، في وعاء من الماء.

> الأعشاب تحتاج إلى الهواء الطلق وبعض الرطوبة، لذا يمكن لفها في ورق المطبخ الرطب ثم وضعها في الثلاجة

وتوصي باتيسون بتجميد الخضراوات التي تعتقد أنك لن تأكلها خلال أيام، لكن يجب وضع الخضار والفواكه المقطعة في وعاء محكم الإغلاق.

وللحفاظ على التوت عليك غسله في الماء والخل بنسبة ثلثي الوعاء ماء وثلثه خلا، ثم اتركه يجف على ورق المطبخ وبعدها احفظه في الثلاجة في وعاء مبطن بورق المطبخ دون إغلاقه للسماح بمرور أي رطوبة. يخفض الخل تكاثر البكتيريا والعفن إلى الحد الأدنى.

أما الجزر فيمكن إبقاؤه في كيسه وحفظه في الثلاجة لمدة أسبوعين على الأقل.

وسوف يسرع غاز الإيثيلين الذي تطلقه بعض الفواكه من عملية إنضاج المنتجات الأخرى المخزنة بالقرب منه. لذا اترك الفواكه بما في ذلك الموز والأفوكادو والكمثرى، بعيدا عن المنتجات الأخرى.