العرب
الجمعة 2021/09/24
السنة 44 العدد 12189

تسارع الأزمات في لبنان فاقم من حالات الاكتئاب والرغبة بالانتحار

هجرة الكثير من الأطباء النفسيين والشح في الأدوية المهدئة أديا في حالات كثيرة إلى وضع حد للحياة

أثرت الأزمات المتتالية التي شهدها لبنان، بداية من انهيار الاقتصاد إلى انفجار مرفأ بيروت وما خلفه فايروس كورونا، على نفسية اللبنانيين الذين سيطر عليهم الاكتئاب ودفع بأغلبهم إلى الانتحار بعد أن فقدوا وظائفهم وأصبحوا عاجزين عن توفير لقمة عيشهم. وقد فاقمت هجرة الكثير من الأطباء النفسيين والشح في الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب والقلق من الأزمة النفسية للبنانيين.

تزايد حالات الاكتئاب يتطلب الدعم النفسي

بيروت – لا يهدأ "خط الحياة" المخصّص للدعم والوقاية من الانتحار في منظمة "إمبرايس" للصحة النفسية في لبنان عن الرنين. يهدّد متصل بقتل نفسه لأنه عاجز عن تأمين قوت أولاده، ويتحدّث آخر عن فقدانه الأمل بالحياة بعدما بات مشردا، بينما يعبّر مراهقون عن شعور عميق بالاكتئاب.

خلال العام الحالي، تضاعف عدد الاتصالات التي تلقتها المنظمة عبر خطها الساخن. بلغ عددها 1100 شهريا، أي العشرات في اليوم الواحد، مع تسارع الانهيار الاقتصادي الذي يشهده لبنان منذ عامين والذي انعكس شحا في الأدوية وبينها تلك المخصصة للاكتئاب ونوبات قلق.

وبعد انهيار اقتصادي بدأت ملامحه قبل عامين ثمّ فاقمه انفجار مرفأ بيروت المروّع في الرابع من أغسطس 2020، وجد عشرات الآلاف أنفسهم عاطلين عن العمل أو باتت رواتبهم لا تساوي سوى القليل بعدما فقدت الليرة اللبنانية نحو 90 في المئة من قيمتها أمام الدولار.

وتقول إحدى مؤسسي المنظمة ميا عطوي لوكالة فرانس برس "استيقظنا في أحد الأيام عند الساعة الخامسة والنصف فجرا على اتصال من رجل مشرد في الـ31 من العمر يريد أن ينتحر" عند تقاطع الرينغ المزدحم بالسيارات في وسط بيروت.

وتضيف "قبل ذلك، تلقينا اتصالا من أب يعيش في منطقة البقاع أراد أن يقتل نفسه لأنه لم يعد قادرا على إطعام أولاده الأربعة... نتلقى اتصالات مشابهة كل يوم بعدما فاقمت الأزمة الوضع سوءا بشكل كبير".

واضطرت المنظمة إلى تمديد وقت تلقي الاتصالات من 17 ساعة إلى 21 ساعة يوميا، مع احتمال أن يصل إلى 24 ساعة. أما عيادتها النفسية فمواعيدها لمخوزة حتى نهاية أكتوبر. ولا يزال المئات من الأشخاص على لوائح الانتظار.

ولا يقتصر طلب الدعم النفسي على البالغين، إذ باتت المنظمة تتلقى اتصالات من قصّر دون 18 عاما. وشكلت هذه الفئة العمرية 15 في المئة من اتصالات شهر يوليو مقارنة مع عشرة في المئة خلال الأشهر السابقة.

وتقول عطوي "فقد كثر الأمل".

وفي بلد يبلغ فيه الحدّ الأدنى للأجور 675 ألف ليرة، أي ما يعادل 45 دولارا وفق سعر الصرف في السوق السوداء، ارتفعت أسعار المواد الغذائية بنسبة 700 في المئة. ويجد اللبنانيون أنفسهم مضطرين لدفع ما لا يقل عن مليون ليرة (66 دولارا) شهريا للمولدات الخاصة جراء انقطاع التيار الكهربائي المزمن.

وتفاقمت معاناة اللبنانيين مع تفشي فايروس كورونا وتأثيراته على الصحة النفسية ثم صدمة انفجار المرفأ الذي أودى بحياة 214 شخصا على الأقل وتسبب بإصابة أكثر من ستة آلاف آخرين، ودمر أحياء في بيروت.

ويشير فادي معلوف مدير قسم الطب النفسي في مستشفى الجامعة الأميركية، أحد المرافق الطبية الرئيسية في لبنان، إلى ارتفاع أعداد المرضى الذين يتوافدون إلى عيادات الطب النفسي.

> الدعم النفسي لا يقتصر على البالغين، إذ باتت منظمة «إمبرايس» للصحة النفسية تتلقى اتصالات من قصّر دون 18 عاما

ويقول "نشهد بالطبع حالات اكتئاب ونوبات قلق وحالات متقدمة منها"، مشيرا إلى أن الوضع تفاقم أكثر لسببين: هجرة الكثير من الأطباء النفسيين تاركين خلفهم مرضى يعانون من أجل إيجاد البديل، والشح في الأدوية المهدئة وتلك المضادة للاكتئاب والقلق، ما يؤدي في حالات معينة إلى الانتحار. وقد اضطر بعض المرضى، وفق قوله، إلى تخفيف العلاج للحفاظ على أكبر قدر من الأدوية المخزنة لديهم لمدة أطول وتكون النتيجة أن حالتهم النفسية تسوء أكثر.

ويقول "حتى أننا رأينا مرضى قرروا التوقف تماما عن تناول الأدوية ما فاقم حالة الاكتئاب لديهم وباتوا أكثر ميلا للانتحار، إلى أن انتهى الأمر بالبعض منهم في غرف الطوارئ".

ويشرح أن "هؤلاء هم المرضى الذين كانت أوضاعهم مستقرة سابقا".

ومع تزايد الطلبات من أجل حجز المواعيد، تعمل الأخصائية النفسية نينار إيكناديوسان 13 ساعة في اليوم. تنتهي من جلسة لتبدأ أخرى.

وترى أن تسارع الأزمات في لبنان يتطلب من الأطباء النفسيين أن يجدوا مقاربات تطرح حلولا سريعة ومركزة.

وتقول "وكأننا نقوم بإسعاف أولي نفسي.. كل ما نفعله هو السيطرة على الأضرار" فقط. لكن في بلد بات فيه نحو ثمانين في المئة من السكان تحت خط الفقر، لا يستطيع كثر تأمين قوتهم اليومي، فكيف لهم أن يدفعوا كلفة جلسات علاج نفسي؟

وتقول مغالي عيد (23 عاما) المتطوعة للرد على الاتصالات الواردة إلى "إمبرايس"، "تلقينا الشهر الماضي اتصالا من أرملة لا تستطيع أن تؤمن الطعام لأطفالها.. بدت تائهة، وتسأل ما إذا كان عليها أن تقتل نفسها وأولادها أو تقتل نفسها فقط؟".

وترى بشرى (26 عاما) المتطوعة أيضا في "إمبرايس" أن عملها بات اليوم أشبه بـ"مهمة مستحيلة" لإنقاذ المتصلين الذين تخنقهم الأزمات.

وتقول "يجدر بنا أن نمنحهم الأمل في بلد لم تعد فيه مساحة للأمل".

ويشهد اللبنانيون منذ يونيو 2021 ارتفاعا ملحوظا في حالات الانتحار المسجلة على مختلف الأراضي اللبنانية، مقارنة بتراجع كان قد سُجل في الفترة الممتدة من مطلع 2019 وحتى أبريل 2021، الأمر الذي دفع خبراء إلى التأكيد على أهمية تحرك الجهات والمؤسسات المختصة لتدارك هذه الإشكالية. وسجلت خلال شهر يونيو، وفي أسبوعين، ست حالات انتحار وهو رقم كبير قياسا بعدد سكان لبنان وعدد حالات الانتحار المسجلة فيه سنويا، وفق عدد من الحقوقيين. ويرجح أن يكون الرقم أعلى لحالات لم تسجل على أنها انتحار، وهو ما يطلبه كثير من العائلات اللبنانية إما لأسباب دينية أو تفاديا لإثارة بلبلة اجتماعية حولها.

وكان من أبرز الحالات التي شكلت صدمة اجتماعية في لبنان خلال الأشهر الماضية الشاب اللبناني ماثيو علاوي (مواليد 1996). وقد عثر عليه داخل منزل في منطقة كسروان مشنوقا، وسجلت القوى الأمنية الحادث في إطار الانتحار.

كما فجع الوسط الموسيقي اللبناني بحادثة انتحار الموسيقي الشاب زي كركبي، الذي سبق وقدم أعمالا فنية وموسيقية خلال ثورة أكتوبر، عبر فيها عن سخطه واحتجاجه على حال البلاد مناصرا التغيير. زي مثّل أملا واعدا موسيقيا تحول إلى خسارة برحيله، وفقا لما قاله عنه أصدقاؤه ومن عرفه في الوسط الموسيقي عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

نصائح

نصائح عملية لشراء مرتبة سرير الأطفال

برلين – قالت جمعية "المزيد من الأمان للأطفال" إنه ينبغي على الوالدين مراعاة بعض النقاط المهمة عند شراء مرتبة سرير الأطفال، وذلك كي ينعم الأطفال بنوم هانئ ومريح مع الحفاظ على سلامتهم أثناء النوم.

وأوضحت الجمعية الألمانية أن المرتبة ينبغي ألا تكون طرية للغاية، كي لا تغمر رأس الطفل ويتعرض لخطر الاختناق. وينبغي أن تسمح المرتبة بتدوير الهواء بشكل مثالي؛ لذا لا يجوز استخدام أغطية حماية من الرطوبة لا تسمح بالتهوية.

ومن المهم أيضا ألا تنبعث من المرتبة رائحة نفاذة، والتي قد تشير إلى احتوائها على مواد ضارة بالصحة.

وتعد الحافة الثابتة مثالية للحيلولة دون انحصار الأقدام بين قضبان السرير والمرتبة. كما ينبغي أن تشتمل المرتبة على علامات اختبار السلامة، على سبيل المثال علامة GS.

ومن المستحسن تجربة المرتبة قبل الشراء، وذلك بوضع الطفل عليها والتأكد من شعوره بالراحة أثناء النوم.

كما يوصي الخبراء بضرورة أن يتناسب حجم المرتبة مع حجم المهد؛ فعلى سبيل المثال إذا تبين أن المرتبة أصغر من السرير سيسبب ذلك انزعاجًا للطفل. وإذا كانت الأم تعرف حجم السرير فيمكنها اختيار المرتبة التي ستكون مختلفة عن الإصدار القياسي. وتقريبا جميع مصانع الأثاث بإمكانها أن تصنع ملحقات غرف النوم. ويمكن للأم تحديد شكل المرتبة وحجمها.

وبما أن الطفل سيقضي وقتًا طويلاً في السرير، فيجب أن تمرر المرتبة الهواء جيداً وأن تكون مقاومة للرطوبة أو لها غطاء خاص يمكن إزالته وغسله. كما أن الحشو مهم أيضا. ويعلم الجميع أن الأطفال بحاجة إلى أشياء ذات مكونات طبيعية. ولكن في هذه الحالة قد تكون المواد الطبيعية غير مناسبة تمامًا؛ فقد يصبح حشو الصوف –على سبيل المثال– مادة مسببة للحساسية.

ويوصي أطباء العظام بأن تكون مرتبة المولود صلبة بعض الشيء؛ ففي هذه الحالة سيكون العمود الفقري للطفل قادرا على اتخاذ الوضعية الصحيحة. ويعارض أطباء الأطفال بشكل قاطع الطفل الذي ينام على سرير طري، حيث يمكن أن يتشوه عموده الفقري.

ومن أجل أن يقضي الطفل وقتًا ممتعًا ومفيدًا تحتاج الأمهات إلى اختيار المرتبة المناسبة. لذلك يجب مراعاة المتطلبات الأساسية لمرتبة الأطفال.

موضة

بوت تشيلسي يتربع على عرش الأحذية الرجالية

برلين – يتربع بوت تشيلسي (Chelsea Boots) على عرش الأحذية الرجالي في خريف/شتاء 2021 – 2022 ليمنح الرجل إطلالة أنيقة ودافئة، بالإضافة إلى الإحساس بالثبات والاستقرار أثناء المشي.

وأوضحت مجلة "Esquire" أن بوت تشيلسي الذي يصل طوله إلى الكاحل يطل بموديلين، الأول مصنوع من الشمواه، ويمتاز بطابع كاجوال؛ حيث يمكن تنسيقه مع سروال جينز أو سروال شينو. وغالبا ما يكون هذا الموديل باللون البني أو البيج.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة الرجالية أن الموديل الثاني من بوت تشيلسي يأتي مصنوعا من الجلد الأملس، ويمتاز بطابع كلاسيكي أنيق، وغالبا ما يكون لونه أسود أو بنيًا. وبطبيعة الحال يتناغم هذا الموديل مع أي بدلة.

الفحوصات المبكرة للزهايمر تساعد على تحديد العلاج المناسب

برلين – يتعين على المرضى المحتمل إصابتهم بمرض الزهايمر الخضوع في وقت مبكر للفحوصات التي تشخص بدقة الإصابة بأعراض فقدان الذاكرة من أجل تلقي العلاج المناسب، وفق ما قاله الدكتور جيمس ليفرينز مدير مركز صحة الدماغ في المستشفى الأميركي المرموق كليفلاند كلينك، مشيرا إلى التوقعات بتضاعف أعداد الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر حول العالم بنحو ثلاث مرات إلى 152 مليونا بحلول العام 2050.

وعلّل مدير مركز كليفلاند لأبحاث مرض الزهايمر الارتفاع في الإصابات بمرض الزهايمر بارتفاع معدل أعمار البشر، مؤكّدا أنه رغم عدم توافر العلاج الملائم لإبطاء تقدّم المرض بعد، توجد طرق للتحكّم في الأعراض من خلال الأدوية وغيرها من الوسائل.

وأكد ليفرينز أن التشخيص الطبي ضروري لتحديد الإصابة بالمرض لدى المرضى الذين يظنون بأنهم مصابون به، موضحا أن التشخيص يحدّد ما إذا كان الشخص مصابا بمرض الزهايمر أو ما إذا كانت لديه عوامل مساهمة في المرض، كخرَف أجسام ليوي أو السكتة الدماغية أو التغييرات الأيضية أو نقص الفيتامينات، الذي يمكن أن تؤثر في فقدان الذاكرة.

ويُعد مرض الزهايمر أكثر الأنواع شيوعا للخرَف، الذي يعتبر مصطلحا عاما يشير إلى التغيّرات في فقدان الذاكرة والأداء اليومي. ومن السهل إلى حد ما تشخيص المرض، إذ يُجري الطبيب عادة صورة للدماغ باستخدام الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي، بجانب فحوصات الدم أو ربما فحص السائل النخاعي لتحديد أي عوامل أخرى.

وأضاف الدكتور ليفرينز "أصبح بإمكان المرضى في البلدان الفقيرة الحصول على العديد من الأدوية التي يمكن أن تعالج أعراض مرض الزهايمر بعد أن باتت في متناول شرائح أوسع من السكان نتيجة توزيعها بتكلفة منخفضة نسبيا، لكن على الأفراد في المقابل اتباع أنماط الحياة الصحية، كممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي والتحكّم في نسبة الكوليسترول".

وشدّد الدكتور ليفرينز على أهمية الأبحاث الرامية إلى تحسين العلاجات المتاحة لمرض الزهايمر، مشيرا إلى قدرة الأطباء اليوم على تحديد المرض في وقت مبكر، وتحديد الأنواع الفرعية من هذا المرض، والتي قال إن أساليب مختلفة قد تُنتهج لعلاجها، إضافة إلى العلاجات التجريبية التي يمكن أن تمنع المرض أو تعالجه.

وانتهى ليفرينز إلى القول "نبحث في الجينات الكامنة وراء مرض الزهايمر غير النمطي، المسمى مرض أجسام ليوي، كما نبحث في الأجسام المضادة التي يمكنها علاج الزهايمر عبر مهاجمة بروتينات الأميلويد وبيتا أميلويد، والتشابك الليفي العصبي للتراكمات غير العادية للبروتينات في الدماغ".

ويعد التشخيص الدقيق لخَرَف داء الزهايمر خطوة أولى مهمة للتأكد من الحصول على العلاج المناسب والرعاية والتثقيف الأسري والخطط المستقبلية.

وتشتمل العلامات والأعراض المبكرة على الإصابة بخَرَف داء الزهايمر على قصور بالذاكرة مثل صعوبة تذكر الأحداث وصعوبة في التركيز أو التخطيط أو حل المشكلات ومشكلات في إنهاء المهام اليومية في المنزل أو العمل،ووجود صعوبة في البصر أو الأماكن مثل عدم فهم المسافة عند القيادة أو وضع العناصر في غير أماكنها، ومشكلات في اللغة مثل المشكلات في العثور على الكلمات المناسبة أو قلة المفردات في الخطاب أو الكتابة واستخدام سوء التقدير في اتخاذ القرارات والانسحاب من فعاليات العمل أو المشاركات الاجتماعية، وتغيرات في الحالة المزاجية مثل الاكتئاب أو سلوك آخر والتغيرات في الشخصية.

أعداد الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر تتضاعف حول العالم