

الصدمة النفسانية في الواقع العربي

الصدمة عبر الأجيال ونقص التوجه النفسي

Transgenerational Trauma and Lack of Psychological Mindedness

د. مأمون مبيض* - استشاري الطب النفسي (سوريا / قطر)

mobayed@hotmail.com

من خلال ممارستي للطب النفسي في إيرلندا الشمالية لسنوات، حيث كان النزاع بين الإيرلنديين والانكليز، ومن خلال زياراتي المتعددة لعدد من البلاد العربية التي تعاني من الحروب والثورات والنزاعات كالأرض المحتلة فلسطين وسورية وتونس وليبيا، وبعض البلاد الأخرى التي عانت من الآثار المدمرة للزلازل، فإني ألفت النظر هنا لظاهرتين لهما علاقة وثيقة بالصدمة النفسية في واقعنا العربي، موضوع هذا الإصدار من كتاب شبكة العلوم النفسية العربية.

الصدمة النفسية عبر الأجيال: (Transgenerational Trauma)

الظاهرة الأولى وجود العديد من المؤشرات لانتقال الكثير من أجواء وواقع المعاناة والصدمة النفسية، وحتى انتقال أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD) من جيل إلى جيل، الظاهرة التي أسميت "الصدمة النفسية عبر الأجيال" (Transgenerational Trauma).

ومما يُقلق كثيرا في واقعنا العربي عدة أمور ومنها أولا، مدى انتشار الإصابة بالإجهاد النفسي عقب الصدمات، ففي دراسة للاجئين السوريين في كل من الأردن ولبنان فقد وجدت انتشار أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات بنسبة (41.3-76.4%) عند الأطفال و (36.3%- 61.9%) عند الراشدين (1).

وثانيا أن أعراض الصدمات النفسية بطبيعتها مزمنة، فهي بلا علاج تمتد على مدى عقود من الزمن، بينما يمكن التعافي منها مع العلاج الفعال (2).

وثالثا وإضافة لكل هذا فهناك احتمال انتقال هذه الصدمات وأعراضها من جيل لآخر. وهذا الذي أشرنا إليه من ظاهرة انتقال الصدمات النفسية عبر الأجيال.

وقد أثارت فكرة انتقال آثار الصدمات النفسية من الآباء الذين عانوا من صدمات الحروب والتعذيب والكوارث إلى أبنائهم وأحفادهم من بعدهم، أثار هذا الموضوع انتباه المهتمين بالصحة النفسية منذ انتهاء الحرب العالمية الثانية، ومنذ تحرير سجناء المعسكرات النازية في ألمانيا، حيث بدأ الاهتمام بما سمي "تأثر معسكرات الاعتقال" (concentration camp syndrome) ومن ثم "تأثر النجاة" (survivor syndrome) وبالأذات بعد الدراسة التي صدرت عام 1966 حيث أشارت إلى أن أحفاد الذين نجوا من المحرقة (الهولوكوست) الذي طلبوا العلاج في كندا كانوا 300% أكثر من نسبة الذي تم تحويلهم لعيادات الطب النفسي عند الأطفال مقارنة بمعدلات المجتمع الكندي من غير المهاجرين. (3)

في دراسة للاجئين

السوريين في كل من الأردن

ولبنان فقد وجدت انتشار

أعراض الإجهاد النفسي عقب

الصدمة بنسبة (41.3-

76.4%) عند الأطفال و

(36.3%- 61.9%) عند

الراشدين

أن أعراض الصدمات

النفسية بطبيعتها مزمنة، فهي

بلا علاج تمتد على مدى عقود

من الزمن، بينما يمكن

التعافي منها مع العلاج الفعال

وهناك من سمى ظاهرة انتقال أعراض الصدمات من الآباء الذين نجوا من صدمة كارثية للجيل الأول من أبنائهم بالصدمة الثانوية (secondary traumatisation). ومن أجل تفسير الانتقال للجيل الثالث وما بعدهم فقد ظهر مصطلح الصدمات عبر الأجيال. (4) (5) (6) إلا أنه ومنذ ذلك الحين، فقد أجريت المئات من الدراسات في هذا الموضوع (7) والتي اختلفت نتائجها بين مؤيد لوجود مثل هذا الانتقال عبر الأجيال، وبين التي رأت غير ذلك. وبشكل عام كانت هناك ثلاثة أنواع من النتائج:

- 1- تأكيد وجود انتقال أعراض وآثار الصدمات عبر الأجيال (7).
- 2- بأن هذا ليس انتقال للصدمات عبر الأجيال، وإنما يمكن إرجاع هذا الأمر لخلل في الدراسات كالاختيار المتحيز لعينة الدراسة، أو صغر حجم العينة، وافتقاد الدراسات لأدوات مناسبة لقياس هذا التأثير، وغياب عينة للمقارنة، إلا أن العديد من الدراسات تجاوزت هذه الثغرات، وأثبتت وجود انتقال الأعراض النفسية من جيل لآخر. (7)
- 3- بأن ما ينقل ليس فقط أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات وإنما أيضا عناصر المنة والمرونة النفسية (resilience). (7) (8) ولا شك أن هذا الأمر الأخير مفيد، وعلينا أن نأخذ بالاعتبار ونحن نحاول أن نخطط للخدمات النفسية الآتية والمستقبلية للبلاد العربية.

ولفهم آليات انتقال أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات من جيل لآخر فقد وضعت العديد من الاحتمالات التفسيرية ومنها: (9)

- الوراثة من خلال عوامل (epigenetic) وهي تغيّرات ما يسمى "ما فوق الجينات" والتي تحدد نشاط سلسلة الحمض النووي (DNA) من دون أن يغيّر هذه السلسلة، إلا أنه ربما يغيّر هرمونات الأبناء
- أساليب التربية الوالدية (parenting style)
- السلوك المكتسب المتعلم (learned behavior)
- الحماية الزائدة (overprotection)
- الحساسية المفرطة
- التسرع الفوضوي (chaotic urgency)
- قلق الوالدين وشعورهما بالرهاب
- تحميل الوالدين لأبنائهما مسؤولية عدم تكرار ما حصل لهم
- من خلال القصص وتفاصيل حياتهم ومعاناتهم
- تعاطف الأبناء مع والديهم (empathy)
- الحداد وأسى فقدان غير المعترف به (unacknowledged grief)
- الوقوف في الزمن عند الماضي (stuck in time)
- التضامن الجمعي (collective solidarity)
- بدافع الحفاظ على تراث الأسرة
- تعيين أحد الأبناء لحمل "الأمانة"
- من خلال "دروس الحياة التي تعلمناها"
- الروابط العاطفية (emotional ties)

هناك احتمال انتقال هذه الصدمات وأعراضها من جيل لآخر. وهذا الذي أشرنا إليه من ظاهرة انتقال الصدمات النفسية عبر الأجيال.

أن أحماد الذين نجوا من المحرقة (الهولوكوست) الذي طلبوا العلاج في كندا كانوا 300% أكثر من نسبة الذي تم تحويلهم لعيادات الطب النفسي عند الأطفال مقارنة بمعدلات المجتمع الكندي من غير المهاجرين.

أن ما ينقل ليس فقط أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات وإنما أيضا عناصر المنة والمرونة النفسية

- الحفاظ على الهوية (identity)

- الحفاظ على المعتقدات

- شعور الأبناء بضرورة عدم نسيان آلام الآباء وجراحهم ومعاناتهم

- عن طريق اللغة وطرق التواصل والحوار

وأنا أعرض هذه الظاهرة هنا لأهميتها الآن ومستقبلاً، فالمعاناة الحاصلة حالياً من ارتفاع معدلات المصابين بالمعاناة النفسية كالإجهاد النفسي عقب الصدمات والاكتئاب والقلق وغيرها بسبب الحروب والنزاعات المسلحة في العديد من البلاد العربية كالعراق وسورية واليمن وليبيا وغيرها، سيضاف إليها في السنوات والعقود القادمة المزيد المُتوقع من خلال انتقال المعاناة عبر الأجيال.

ولا شك أن علينا أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار ونحن نخطط لضرورة توفير الاحتياجات المطلوبة من الخدمات النفسية لتخفيف المعاناة عن هذه الشعوب، الأمر المرتبط أيضاً بالظاهرة الثانية التي سأعرضها هنا.

التوجه النفسي: (Psychological Mindedness)

والظاهرة الثانية التي لاحظتها من خلال تجربتي بالتعامل مع الصدمات النفسية وآثارها في عدد من البلاد العربية، أن الكثيرين في بيئتنا العربية لا يميلون للفهم والتفسير النفسي للأحداث، أي أن الواحد منهم لا يكاد يربط بين الحوادث الصادمة، مهما كانت كبيرة، وبين المشاعر والأعراض النفسية التي يعاني منها من جراء هذه الحوادث الصادمة. وربما لهذا عدد من الأسباب ومنها أننا وبشكل عام لا نعتبر كثير انتباه للجوانب النفسية (Psychological Mindedness)، فقد نجد الشخص قد نجى مثلاً من انفجار كبير أو غيره من مظاهر الحروب والنزاعات، أو حتى الحوادث المدنية كالنجاة من حادث سيارة مروع أو حريق أو أزمة مالية أو صعوبات أسرية كالطلاق والانفصال أو فقدان عزيز بالوفاة... وبدأ هذا الشخص يعاني من بعض الصعوبات أو الاضطرابات النفسية كالرهاب أو القلق أو الوسواس القهري أو الاكتئاب... إلا أن هذا الشخص أو من حوله لا يربطون بين هذه الحوادث وبين هذه المعاناة النفسية. ومن هنا كانت أهمية الاهتمام بالقائمة التي وضعها علماء النفس مما يسمى "أحداث الحياة" (Life Events) والتي تسبب وتشرح التوترات النفسية التي يمكن أن يعاني منها الناس.

أضف إلى هذا أن من المعروف أيضاً في بيئتنا العربية أننا نميل لما يمكن ترجمته "الجسدية" أو "تجسيم" الأعراض النفسية (somatization) أي التعبير عن الأعراض النفسية من خلال الأعراض والشكاوى الجسدية البدنية، والذي أحد أسبابه الوصمة الاجتماعية (stigma) التي مازالت في مجتمعاتنا من الأمراض النفسية.

وكمثال على هذا الحال، أعرض الحالة التالية:

طلب مني تقييم شابة عربية جامعية بعمر 24، حيث شك الوالدان بأنها ربما تعاني من الاكتئاب حيث بدأت تهمل دراستها الجامعية، وفقدت الدافعية والحماس للدراسة، وأنها أصبحت تعتزل الاختلاط بالآخرين...

وفي جلسة التقييم، صحيح كانت هناك بعض أعراض الاكتئاب السريري، ولم تفصح الشابة عن أي حادث مزعج تعرضت له، ولكن مع معاودة السؤال بطرق مختلفة، صرحت الفتاة في النهاية بتعرضها لحادثين، الأول أنها كانت في زيارة لإحدى الدول العربية التي مرت بثورة من ثورات "الربيع العربي"

نحن نخطط لضرورة توفير الاحتياجات المطلوبة من الخدمات النفسية لتخفيف المعاناة عن هذه الشعوب

أن الكثيرين في بيئتنا العربية لا يميلون للفهم والتفسير النفسي للأحداث، أي أن الواحد منهم لا يكاد يربط بين الحوادث الصادمة، مهما كانت كبيرة، وبين المشاعر والأعراض النفسية التي يعاني منها من جراء هذه الحوادث الصادمة.

أننا نميل لما يمكن ترجمته "الجسدية" أو "تجسيم" الأعراض النفسية (somatization) أي التعبير عن الأعراض النفسية من خلال الأعراض والشكاوى الجسدية البدنية

عندما اخترقت رصاصة زجاج سيارة التكي التي تقلها، وخرجت من الزجاج المقابل، وأنها بعد ذلك شهرين تقريبا تعرضت لحادث مروري شديد عندما انقلبت سيارتها وسقطت من الجسر إلى الشارع السفلي، صحيح أنها نجت بأعجوبة من دون كسور أو جراح، إلا أنها تعاني من كامل أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات (PTSD) وبالتالي تحسّنت كثيرا وبسرعة من خلال عدة جلسات بالعلاج بنزع التحسس بإعادة المعالجة بحركة العينين (Eye Movement Desensitization and Reprocessing- EMDR). ومما منعها من ذكر هذين الحادثين الصادمين، عدة أمور ومنها، أنها لم تدرك أن لهذا علاقة مباشرة بالصعوبات النفسية المتعلقة بدراستها الجامعية، والسبب الآخر أنها اعتقدت خاطئة، وهذا كثير في بلادنا العربية، أن حديثها عما جرى معها هو اعتراض على التقدير الإلهي وعلى التوكل على الله!

إن التجربة والممارسة تؤكد لي بأن الكثير من الصدمات النفسية في بيئتنا العربية غير مُشخصة وغير مُعالجة، مما يستوجب على الأخصائي والمعالج أن يسأل وبشكل محدد عن أي حوادث صادمة تعرض لها الشخص المراجع، وإلا فقد نقع في التشخيص والعلاج غير المناسبين.

ومن ثمرات الانتباه لهذه الظاهرة من ضعف التوجه والإحساس النفسي زيادة الاهتمام أكثر بالعمل على ما يسمى بالتثقيف والتعليم النفسي (psycho-education) حيث علينا جميعا، سواء كنا عاملين في مجال الصحة النفسية من أطباء نفسيين وأخصائيين نفسيين واجتماعيين، أو الطواقم الطبية والصحية المختلفة، مهمة التثقيف النفسي المطلوب لعامة الناس وخاصة الذي يراجعون العيادات النفسية وغيرها، مما يمكن أن ينعكس إيجابيا على العديد من الجوانب ومنها زيادة احتمال الكشف المبكر للمعاناة والاضطرابات النفسية، وكذلك ارتفاع معدلات طلب العلاج أو الاستشارة النفسية في وقت مبكر، مما يُحسن نسب التعافي والشفاء، وبشكل غير مباشر يمكن أن يُخفف من شدة الوصمة الاجتماعية للاضطرابات النفسية (stigma) مما يمكن أن ينعكس إيجابيا على كامل الشعوب التي أصيبت بكمثرى الحروب والنزاعات، وما أكثرها في البلاد العربية.

ومن جملة الجوانب المطلوب التثقيف النفسي فيها، مفهوم أحداث الحياة وما تسبب من ضغوط وتوترات، وكذلك الآثار النفسية للحروب والكوارث والصدمات عموما، كالاكتئاب والقلق والرهاب والإجهاد النفسي عقب الصدمات (PTSD)، وخاصة بعض أعراض الإجهاد النفسي من عيش الحدث مجددا، والصور الراجعة (flashbacks) وأعراض التجنب والخدر وفراط الإثارة والتنبّه (10).

وكذلك التوعية بتوفر العلاجات النفسية الفعالة لهذه الإصابات، فالكثير من الناس وحتى في البلاد الغربية المتقدمة لا يدركون توفر مثل هذه العلاجات، فقد يعيش الواحد منهم لسنوات وسنوات وهو يعاني من العواقب النفسية للحروب والنزاعات، معتقدا بأنه ثمن لابد من دفعه، غير مدرك لإمكانية العلاج والتعافي. (11)

ومن هذه العلاجات المتوفرة تلك القائمة على الأدلة والداهين (evidence based) وخاصة العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy- CBT) ونزع التحسس بإعادة المعالجة بحركة العينين (Eye Movement Desensitization and Reprocessing- EMDR) والعلاج السردي (Narrative Therapy) والعلاج المعرفي القائم على كامل الحضور الذهني، إن صحت الترجمة (Mindfulness-based cognitive therapy- MBCT). (12).

إن التجربة والممارسة تؤكد لي بأن الكثير من الصدمات النفسية في بيئتنا العربية غير مُشخصة وغير مُعالجة

يستوجب على الأخصائي والمعالج أن يسأل وبشكل محدد عن أي حوادث صادمة تعرض لها الشخص المراجع، وإلا فقد نقع في التشخيص والعلاج غير المناسبين.

علينا جميعا، سواء كنا عاملين في مجال الصحة النفسية من أطباء نفسيين وأخصائيين نفسيين واجتماعيين، أو الطواقم الطبية والصحية المختلفة، مهمة التثقيف النفسي المطلوب لعامة الناس وخاصة الذي يراجعون العيادات النفسية وغيرها

المراجع

- 1- Abou-Saleh M and Mobayed M. Mental health in Post-conflict Syria. *International Psychiatry* 10:58-60, 2013.
https://www.researchgate.net/publication/322377261_Mental_health_in_Syria
- 2- Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms, Causes and Effects.
<https://www.psychguides.com/pstsd/symptoms-causes-and-effects/>
- 3- Fossion, P., Rejas, M., Servais, L., Pelc, I. & Hirsch, S. (2003). "Family approach with grandchildren of Holocaust survivors," *American Journal of Psychotherapy*, 57(4), 519-527.
- 4- Gump, Janice P. "Reality Matters: The Shadow of Trauma on African American Subjectivity." *Psychoanalytic Psychology*, vol. 27, no. 1, January 2010, p. 48.
- 5- Akhtar, Salman. The African American Experience Psychoanalytic Perspectives. Jason Aronson, 2012, p. 291.
- 6- Bonnovitz, Jennifer. White Analysts Seeing Black Patients, The African American Experience Psychoanalytic Perspectives. Jason Aronson, 2012, p. 285.
- 7- Transgenerational transmission of trauma and resilience: a qualitative study with Brazilian offspring of Holocaust survivors. Luciana Lorens Braga; Marcelo Feijó Mello and José Paulo Fiks. *BMC Psychiatry*. 2012; 12: 134.
<https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-12-134>
- 8- Goodman, Rachael; West-Olatunji, Cirecie (2008). "Transgenerational Trauma and Resilience: Improving Mental Health Counseling for Survivors of Hurricane Katrina". *Journal of Mental Health Counseling*. 30 (2): 121-136. doi:10.17744/mehc.30.2.q52260n242204r84. ISSN 1040-2861.
- 9- Transgenerational trauma. Wikipedia
https://en.wikipedia.org/wiki/Transgenerational_trauma
- 10- المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك. د. مأمون مبيض، بيروت، الطبعة الثالثة، 1994.
- 11- معالجة الاضطرابات التالية للصدمة: آفاق جديدة. إبطال التحسس بإعادة المعالجة بحركة العينين (EMDR). د. وليد عبد الحميد، شبكة العلوم النفسية العربية، سلسلة الكتاب الإلكتروني، العدد 29، 2013.
- 12- Evidence-based Therapies
<https://www.newharbinger.com/evidence-based-therapies>

*مدير إدارة العلاج والتأهيل، مركز دعم الصحة السلوكية، قطر
رئيس الجمعية السورية للصحة النفسية (سمع)، تركيا

التوعية بتوفر العلاجات النفسية الفعالة لهذه الإصابات، فالتخفيف من الناس وحتى في البلاد العربية المتقدمة لا يدركون توفر مثل هذه العلاجات

من هذه العلاجات المتوفرة تلك القائمة على الأدلة والداهين وخاصة العلاج المعرفي السلوكي ونزع التحسس بإعادة المعالجة بحركة العينين والعلاج السردي والعلاج المعرفي القائم على كامل الحضور الذهني