

الإرشاد الأسري

المجلة الدورية الخامسة - صادرة عن مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

الأثار النفسية التي تخلفها الحرب على أطفال اليمن

قتيلة موقوتة



التنمية والإرشاد الأسري..
لجاعات بلغة الأرقام



مؤتمر أمستردام..
اتفاقات تاريخية
تنتظر التطبيق



المختصة النفسية بلقيس الفضلي:
يجب مضاعفة الجهود لتقليل
الخسائر النفسية التي خلفتها الحرب

كيف يمكن للأسرة أن تساعد الطفل
على الخروج من الصدمات النفسية؟



هل يعاني طفلك من الاضطرابات النفسية التالية:

- اضطراب الضغط النفسي الحاد.
- اضطراب ما بعد الصدمة - فرط النشاط وقلة الانتباه.
- التبول اللاإرادي. - المخاوف والرهاب النوعي.
- الاكتئاب. - قلق الانفصال.
- الاضطرابات السلوكية المتنوعة (العدوانية، السرقة، التبلد، انخفاض المستوى الدراسي، الهروب من المنزل أو المدرسة، المتمرد والعصيان، الإدمان على الألعاب الإلكترونية، قضم الأظافر، الشخصية الضعيفة غير المؤكدة لذاتها).
- هل تواجه صعوبة في التعامل الصحيح مع طفلك المضطرب نفسياً؟

**مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري خصت عيادة هي الأولى من نوعها في
اليمن لعلاج الأطفال نفسياً، وكذا الإرشاد الأسري في كيفية التعامل معهم.**

ما عليك إلا إحضار طفلك إلى مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

العنوان: صنعاء - تقاطع حدة مع الخمسين - خلف الملحقة المصرية



6



كيف يمكن للأسرة أن تساعد
الطفل على الخروج من
الصدمات النفسية؟

5



طرق نوعية متطورة أكثر
فاعلية لعلاج
الاضطرابات النفسية

12



8

مؤتمر أمستردام..
اتفاقات تاريخية تنتظر التطبيق

10

قنبلة
موقوتة



تقرير

حوار

14



المختصة النفسية بلقيس الفضلي:
يجب مضاعفة الجهود لتقليل
الخسائر النفسية التي خلفتها الحرب

16

سلبتها الحرب طفولتها
وحولت حياتها إلى جحيم



المنتدى اليمني

وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل



F.C.D.F.

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري
Family Counseling & Development Foundation

مجلة

الإرشاد الأسري

الإشراف العام

أ. د. بلقيس جباري

هيئة التحرير

عبد الرحمن صبر
أنس الرميـم
أمجد الأكحلي

حقوق الطبع محفوظة لدى
مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

العنوان:

الجمهورية اليمنية - صنعاء
شارع حدة - تقاطع حدة مع الخمسين خلف
الملحقة المصرية
الإدارة: 418403
المركز اليمني للاستشارات الأسرية: 418404
البريد الإلكتروني:
info@fcd-fye.org

كي لا ينشأ جيل مضطرب نفسيا

الأطفال هم أثمن ما لدينا، أو كما يُقال «أطفال اليوم هم عماد المستقبل»، وهي قاعدة يتوقف عليها تقدم الدول والشعوب.. ولذا فإن الاهتمام بهم ورعايتهم هو سر نهضة الأمم وتقدمها. وكما قال أحد الفلاسفة يمكن لطفل واحد وقلم واحد وكتاب واحد ومعلم واحد تغيير العالم. يعد الأطفال الفئة الاجتماعية الأكثر ضعفا وهشاشة والأكثر عرضة للموت والدمار النفسي في ظل الحروب.. وأكبر فواتير الحرب هي التي تدفعها المجتمعات لاحقا من خلال فئة الأطفال الذين أصابهم الضرر البالغ منها عندما يكبرون..

حينها نكون أمام أجيال شابة مصابة بالعطب والاضطراب النفسي من مشاهد الحرب والدمار التي مروا بها.. فما الذي نتوقع منهم إذا لم تكن قد قدمنا لهم العلاج النفسي في طفولتهم وأحطناهم بالحب والرعاية والأمان.. كيف لا، وهم شاهدين عليها وعلى رعبها بصور تُحفر في ذاكرتهم، ولن يستطيعوا نسيانها مدى أعمارهم، خاصة وهم يشاهدونها صورا حية تمثل بشاعة القتل بأقصى صورته، خاصة لو طال الموت عزيزا أو قريبا للطفل.

اليوم في اليمننا الغالي هناك أكثر من مليوني طفل في سن المدرسة خارج المدرسة، وهناك الملايين منهم من الجوع واليتامى والمشردين. الملايين التي ظلت وما زالت تصحى وتنام على أصوات أزيز الطائرات وقصف المدافع وطلقات الرصاص. إنه جيل بأكمله واقع بين مطرقة الحرب وتداعياتها النفسية، وسندان غياب الرعاية الصحية بهم وشحة مراكز وخدمات العلاج النفسي.

إننا اليوم ندق ناقوس الخطر من وجود المئات من الآلاف الذين يعانون من مختلف الاضطرابات النفسية جراء الحرب، يتزامن ذلك مع شح في الموارد المادية والبشرية والطاقت لمواجهة هذه المعضلة الخطيرة. فهناك على سبيل المثال ٤٦ طبيبا نفسيا فقط وبضعة عشرات من المعالجين النفسيين في كل طول البلاد وعرضها. إن هذه المعادلة المختلة تنذر بمستقبل مجهول ينتظر أطفالنا الذين هم فلذات أكبادنا وعماد مستقبل اليمن.

لذا ليس أمامنا سوى مضاعفة الجهود، ووضع مشكلة الأطفال النفسية في طليعة الأولويات التي يجب مواجهتها وحلها، ما لم سيكون مستقبل جيل بأكمله والبلد ككل في مهب الريح.. وهو ما تضطلع به مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بإمكاناتها المتاحة من خلال استحداث عيادة خاصة بالعلاج النفسي للأطفال، بهدف الإسهام في التخفيف من معاناة الأطفال نفسيا، وقد عالجنا في عيادتنا النفسية لأطفال أكثر من ٢٢٠٠ خلال عام.

نأمل أن يحذوا الجميع الحذو ذاته، كون مسألة إنقاذ الأطفال من التداعيات النفسية التي تتركها الحرب، مسئولية ملقاة على عاتق الجميع دون استثناء، ابتداء بالأسرة ومرورا بالمجتمع وانتهاء بالمنظمات الإنسانية الناشطة في المجال النفسي.



أ.د. بلقيس محمد جباري

المؤسس ورئيس المؤسسة



كيف يمكن للأسرة أن تساعد الطفل على الخروج من الصدمات النفسية؟

الإرشاد الأسري ..

تلعب الأسرة دوراً هاماً في مساعدة الطفل على الخروج من الصدمات النفسية وتجنب تراكم تأثيراتها السيئة في وجدانه وحمايته من التعرض لمشكلات نفسية عدة على المدى القريب أو البعيد. وينصح الأخصائيون النفسيون الأهل، في حال تعرض الطفل لظروف صعبة، أن يعملوا على إحاطته بالأمن وألا يتركوه أبداً عرضة لمواجهة المواقف الصعبة بمفرده دون دعم نفسي، وذلك عن طريق الحديث المتواصل معه وطمأنته بأن كل شيء سيكون على ما يرام، مع التركيز على بث كلمات من الحب في نفسه. ويفضل إلهاء الطفل وتشغيت تركيزه عند حدوث أية صدمة أمامه.

أما الأطفال الأكبر سناً فيمكن مناقشة ما يجري معهم والتأكد من أنهم محاطون بأهل سيتخذون الوسائل كافة لحمايتهم وبأنهم لن يكونوا وحدهم أبداً. ويحظر منع الطفل من التعبير عن مشاعره بالبكاء أو السؤال عما يجري

حواله، مع التحدث إليه باستمرار للوقوف عما يجول في خاطره.. ومن المهم أيضاً أن يراقب الآباء تصرفاتهم، فيحاولوا المحافظة على حالتهم الطبيعية، مع التحلي بالصبر وقوة التحمل في حال حدوث طارئ، كي يزعزعو الثقة في نفس طفلهم. فكلما ازداد استقرار الأهل في الأحداث المفاجئة، كلما ازدادت قدرته على تجاوز صدمته. ويمكن في الأوقات العصيبة التجمع وأداء الصلاة والتضرع إلى الله بالدعاء لبث الهدوء والسكينة والاطمئنان في نفس الطفل، ولزرع إحساس داخله يجعله مؤمناً بوجود قدرة إلهية عظيمة قادرة على نجده في هذا الوقت الصعب، مهما كان الحدث مروعا.

إرشادات مفيدة

إخبار الطفل بأنه من الطبيعي الإحساس بالانزعاج عندما يحدث أمر سيئ أو مخيف. تفهم أفراد الأسرة أن اقتراف الطفل لتصرفات كان يقوم بها في صغره يعتبر رد

فعل طبيعياً على الصدمة النفسية التي تعرض لها، ويجدر بهم عدم انتقادها. تشجيع الطفل على التعبير عن مخاوفه وأفكاره، بدون فرض أي رأي عليه. محاولة إرجاع الطفل إلى نظام حياته السابقة قبل تعرضه للصدمة النفسية. العمل على الحيلولة دون تعرض الطفل مرة أخرى لأحداث الصدمة النفسية قدر الإمكان. يمكن محاولة تهوين الأمر عليه بذكر قصص تحكي عن فضائل الصبر والجلد والعزيمة وثواب الصابرين. طلب مساعدة أحد الاختصاصيين النفسيين إذا لزم الأمر. اللجوء إلى جلسات العلاج النفسي إذا استدعى الأمر. وقد تكون هذه الأخيرة فردية أو جماعية أو أسرية، ومن بين أساليبها العلاجية: الحديث والرسم والكتابة. تعريف المعلمين المحيطين بالطفل باحتياجاته النفسية الخاصة.



«وضعت هدفا ساميا يتمثل بخدمة المجتمع، ورسمت خطة لتحقيق هذا الهدف، ركزت على تأهيل كادرها الفني في عدة دول، ولم تتوقف عن تطوير خدماتها العلاجية المجانية، بل وانضرت بخدمات نوعية على مستوى البلاد وإحدى القلائل على مستوى الوطن العربي، في سبيل تقديم أفضل الخدمات العلاجية المجانية للمجتمع». هكذا خطت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري منذ تأسيسها تحت شعار «إما الأفضل وإلا فلا في سبيل خدمة المجتمع وليس سوى المجتمع».

رئيسة المؤسسة: أكثر من 181 ألف حالة استفادت من خدمات المؤسسة خلال الأعوام الخمسة الأخيرة

التنمية والإرشاد الأسري..

نجاحات بلغة الأرقام

الأسري بخدمة الخط الساخن وهي خدمة فريدة من نوعها على مستوى الجمهورية، حيث يتم استقبال المكالمات الهاتفية عبر الخط المجاني (١٣٦) من جميع أنحاء الجمهورية وعبر جميع خطوط الهواتف الأرضي والنقال، على مدار ١٢ ساعة يوميا عدا الجمعة.. وقد استقبل الخط الساخن من الفترة يونيو ٢٠١٤ وحتى نوفمبر ٢٠١٩، أكثر من ١٣٨٠٧٢ مكالمة.

وتلجأ العديد من الحالات التي تعاني من الاضطرابات النفسية في جميع محافظات الجمهورية، للحصول على

فإن أكثر من ١٨١ ألف حالة في أغلب محافظات الجمهورية استفادت على مدار السنوات الخمس الأخيرة من خدمات المؤسسة العلاجية المتنوعة، كخدمات: «خط الاستشارات النفسية المجاني (١٣٦)، العلاج والطب النفسي المتخصص، الأدوية النفسية المجانية، الرعاية الليلية، الرعاية النهارية، إلى جانب التوعية والتثقيف في النزولات الميدانية».

الخط الساخن

تتميز مؤسسة التنمية والإرشاد

ففي بلد يعاني من شحة المراكز الصحية المتخصصة بتقديم خدمات العلاج النفسي وقلة أعداد المتخصصين العاملين في هذا المجال، في ظل تفاقم أعداد المضطربين نفسيا، تشكلت فجوة عميقة تبحث عن يردمها، وهو ما أخذته على عاتقها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري من خلال تقديمها خدمات العلاج النفسي المجاني لأكثر عدد ممكن في عدة محافظات يمنية.

وبحسب رئيسة مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري الدكتورة بلقيس جباري

النزولات الميدانية

خلال الفترة من يوليو ٢٠١٤ وحتى نوفمبر ٢٠١٩، نفذت المؤسسة أكثر من (٤٠) نزولا خلال السنوات الخمس الأخيرة، إلى أكثر من (٩) محافظات، هي (صنعاء، عدن، إب، صعدة، لحج، أبين، عمران، تعز، ذمار، حجة)، والتي استفاد منها أكثر من (٧٢٩٥) من النساء والأطفال والرجال.. وفيها تم عمل جلسات العلاج والطب النفسي للحالات، بالإضافة إلى توعيتها، وتوزيع الأدوية عليها بعد إجراء التقييمات اللازمة وتشخيصها من قبل الكادر الطبي المتخصص، إلى جانب تنظيم أنشطة ترفيهية للأطفال، والتي من شأنها تقديم خدمات الدعم النفسي لهم.

الإحالة لتلقي خدمات

إضافية

الحالات تلقت أيضا خدمات إضافية من خلال إحالتها إلى جهات مختصة، فخلال الفترة من يونيو ٢٠١٤ وحتى نوفمبر ٢٠١٩، تم إحالة أكثر من ٢٢٥٦ حالة لتلقي خدمات إضافية في فرعي المؤسسة بصنعاء وعدن.

النفسية فقط، بل يشمل تقديم لهم الأدوية والعقاقير النفسية المناسبة المجانية، كون الأدوية والعقاقير النفسية تعد عاملا رئيسيا لتخفيف واستقرار تلك الحالات، وهو ما قامت به مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري.. فخلال الفترة من يوليو ٢٠١٨ وحتى نوفمبر ٢٠١٩، استفاد أكثر من ١٣٦٢٥ حالة من الأدوية المجانية النفسية في كل من صنعاء وعدن.

الرعاية الليلية

الحالات التي تعاني من اضطرابات نفسية شديدة من شريحة النساء، حظيت أيضا برعاية ليلية تمثلت بـ«الرقود»، حيث استفاد أكثر من ١١٩ حالة منذ الفترة يوليو ٢٠١٨ وحتى نوفمبر ٢٠١٩ بفرعي المؤسسة في صنعاء وعدن..

الرعاية النهارية

كما حظي أيضا المصابين بالاضطرابات النفسية، برعاية نهارية، حيث استفاد من هذه خدمات الرعاية النهارية أكثر من ٢٦١٢ خلال الفترة يوليو ٢٠١٤ وحتى سبتمبر ٢٠١٩.

خدمة الاستشارات النفسية عبر الهاتف، للتخفيف من الآثار والصدمات النفسية التي تعرضت لها.

العلاج والطب النفسي

المتخصص

الحالات التي تعاني من الاضطرابات النفسية التي تستقبلها المؤسسة تخضع لخدمات العلاج والطب النفسي، والتي تساعدهم في التخفيف من الصدمات والآثار النفسية التي تعرضوا لها.. من خلال تقديم كافة الوسائل والطرق العلاجية المتعلقة بالاضطرابات والأمراض النفسية، حيث يتم تشخيص الحالات وتقييمها وتقديم الأدوية المساعدة في علاج هذه الأمراض مجانا لمن حالتهم بحاجة إلى الأدوية المصاحبة ولا يمكن الاكتفاء فيها بالجلسات العلاجية وذلك عن طريق ٨ عيادات متخصصة، ٥ منها خاصة بالنساء و٤ خاصة بالرجال، بالإضافة إلى عيادة لعلاج الأطفال.. وتدار من قبل فريق متخصص من الأطباء المعالجين والمقدر عددهم بـ١٣ طبيبا في فرعي المؤسسة بصنعاء وعدن، إذ يتم دراسة الحالة بمهنية ومنهجية مع مراعاة السرية التامة في المعلومات المتداولة عن طريق ترقيم الملفات.

وقد استفاد من خدمات الطب النفسي منذ الفترة يونيو ٢٠١٤ وحتى نوفمبر ٢٠١٩، أكثر من ١٧١٦٤ حالة، بفرعي المؤسسة في صنعاء وعدن.

الأدوية والعقاقير المجانية

التخفيف من الآثار النفسية لا يقتصر على تقديم الخدمات العلاجية





الدكتورة جباري أثناء مشاركتها في المؤتمر

مؤتمر أمست

اتفاقات تاريخية



الوزيرة كاغ أثناء افتتاح



ماورير أثناء إلقائه كلمته خلال المؤتمر

الذي سأتركه بكل فخر»، مشيرة إلى أهمية تلبية الاحتياجات الأساسية للصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص المتضررين من حالات الطوارئ والأزمات. الوزيرة الهولندية لفتت في



الدكتور تيدروس والوزيرة كاغ أثناء توقيع وثيقة الاتفاق



لوكوك أثناء إلقائه كلمته خلال المؤتمر

آثار مدمرة

من جهته أوضح الرئيس التنفيذي للجنة الدولية للصليب الأحمر بيتر ماورير في كلمته إنه: «خلال الصراعات تحدث صدمات غير مرئية، يمكن التغاضي عنها بسهولة أو التقليل من أهميتها بعد الحرب والعنف والخسارة والتهجير، إلا أن الحالات المعقدة لها تأثير مدمر على الصحة العقلية والرفاهية النفسية الاجتماعية للملايين، وتدمير المجتمعات والتسبب بمعاناة وألم كبير». مبدية في الوقت ذاته انبهاره من قدرة الناس الاستثنائية على التعامل مع المواقف الصعبة للغاية عندما يتم توفير الدعم المناسب لهم وإذا توفر لهم ذلك.

وضع الصحة العقلية في الاعتبار

وكيل الأمين العام للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية ومنسق الإغاثة في حالات الطوارئ (OCHA) مارك لوكوك، بدوره لفت خلال كلمته التي ألقاها في المؤتمر إلى أنه «غالباً ما نتجاهل أحد أهم الجوانب التي تساعدنا كبشر على البقاء، وهو حالتنا الذهنية».

كلمتها إلى أن شخص واحد على الأقل من بين كل خمسة أشخاص في حالة صراع يصاب بحالة صحية عقلية، وهي النسبة ذاتها التي خلصت إليها الدراسة أجرتها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري خلال الفترة بين نوفمبر ٢٠١٤ - يونيو ٢٠١٧، حول تقدير انتشار الاضطرابات النفسية بين السكان المتضررين من الحرب في اليمن. وخلال مشاركتها بهذا المؤتمر استعرضت الدكتورة بلقيس جباري تجربتها في مجال الرعاية النفسية والاجتماعية من خلال تأسيسها لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، والتي تقدم العديد من الخدمات العلاجية النفسية والاجتماعية وعلى رأسها خدمة خط الاستشارة النفسية والاجتماعية الفريدة من نوعها في المنطقة، والتي أبهرت المشاركين في المؤتمر، بما فيهم إحدى المشاركات من الحالات الناجية من عنف الحرب في جمهورية أوغندا والتي تمتد خلال حديثها أن تنقل تجربة خط الاستشارة النفسية والاجتماعية إلى بلدها أوغندا، والتي قالت إنه «لو كانت مثل هذه الخدمة موجودة في بلدي لما عانيت لأربع سنوات».

حاملة معها معاناة الآلاف من حالات الاضطرابات النفسية في اليمن، انطلقت الدكتورة بلقيس جباري رئيس مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، للمشاركة كمحدثة رسمية في أكبر مؤتمر دولي للصحة النفسية الذي أقيم في المملكة الهولندية على مدار يومين كممثلة لمؤسسة التنمية والأرشادات الأسري وكانت كأبرز المشاركين في هذا المؤتمر، مستغلة هذه المناسبة العالمية لتنقل وتلفت أنظار العالم إلى معاناة اليمنيين من الاضطرابات النفسية التي أثقلت كاهلهم جراء الحرب.

المؤتمر العالمي الذي نظمته الحكومة الهولندية وبرعاية وزيرة التجارة الخارجية والتعاون الإنمائي الهولندية سيغريد كاغ، وحضرته ملكة هولندا ماكسيما والأميرة مايبيل، شارك فيه قرابة ٣٠٠ مشاركاً من ٢٤ دولة و١٠ منظمات عالمية، من بينهم الرئيس التنفيذي للجنة الدولية للصليب الأحمر بيتر ماورير، ورئيس منظمة الصحة العالمية الدكتور تيدروس أوهانوم، ووكيل الأمين العام للشؤون الإنسانية ومنسق الإغاثة في حالات الطوارئ (OCHA) مارك لوكوك، وممثل وزارة الخارجية الفرنسية فرانك بليفر، ومدير الصحة العقلية ببريطانيا تيم كيندال، إلى جانب عدد من المختصين النفسيين وبعض الحالات التي تعرضت لعنف نفسي واجتماعي. هدف المؤتمر إلى تعزيز الصحة والدعم النفسي في أوقات الأزمات بنفس احتياجات الماء والغذاء والمأوى، والحصول على التزام الدول والمنظمات لزيادة دعم مستدام للصحة النفسية وبجودة عالية خلال الأزمات.

وهو ما أكدته وزيرة التجارة الخارجية والتعاون الإنمائي الهولندية سيغريد كاغ في افتتاحيتها للمؤتمر بالقول، «قررت أنه إذا كان دوري الوزاري يستحق شيئاً ما، فإن هذا الموضوع هو ما سأقوم به، وإذا مت اليوم فإن هذا الشيء