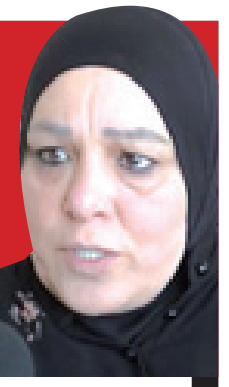

دموعها تفضح القسوة ووجع العنصرية

نسرين حجب وجدت نفسها تواجه صواريخ ايران في حيفا وحيدة بعدما أغلقوا باب الملجأ بوجهها: " تمنيت تنشق الأرض وتبلعني "

من معتصم مصاروة مراسل صحيفة بانوراما

لا زالت نسرين حجب من حيفا تعيش في حالة من الصدمة والتأثر البالغ بعد ان رفض عدد من الأشخاص من المجتمع اليهودي السماح لها بالدخول الى ملجأ، وذلك عند انطلاق صفارات الإنذار، اثر رشقة صواريخ إيرانية تجاه منطقة حيفا والجليل، في الأيام الأخيرة، بينما كانت في طريقها الى عملها.. وروت نسرين حجب لصحيفة بانوراما، ملابسات الحادثة والدموع تنهمر من عينيها.

" لم أعرف كيف أتصرف "

وقالت نسرين حجب في مستهل حديثها لصحيفة بانوراما: "كنت في طريقي الى العمل ودوت صفارات الإنذار ، فدخلت الى أحد الشوارع للاحتماء فرأيت الناس يركضون فركضت معهم وعندما أردت الدخول للملجأ في احدى البنايات بعد دخول الاخرين دفعني شخص وأغلق الباب ، ولم أعرف كيف أتصرف لأنني عندما وصلت عندهم الى الملجأ نظروا الي وكأنهم يقولون لي من أنت؟ لماذا تأتين عندنا وانت عربية غريبة " . وأضافت نسرين حجب : " اعمل في تنظيف البيوت على حسابي الخاص وأعمل أيضا مع شركة ، وفي ذلك اليوم كنت متوجهة الى مسنة . وما حدث معي حدث بينما كنت في طريقي للعمل فاتصلت بها وأخبرتها أنني لن أستطيع القدوم ، لكن في نفس الوقت كنت خائفة كثيرا وحتى الان لا زلت خائفة ولا أعرف كيف يجب أن أتصرف " . وتابعت بالقول: " عندما أغلقوا الملجأ ورفضوا ادخالي بقيت في الدرج وكنت أريد أن أصور ما حدث لكنني لم أتمكن وكنت أريد الاتصال بالشرطة ولم أعرف كيف أتصل لأن واحدة سألتني ان كنت أصور شيئا فقلت لها لا فلم أستطع الاتصال بالشرطة " .

" كان همي فقط الخروج من ذلك المكان "

وأردفت نسرين حجب قائلة: " شعرت بخوف شديد وكان همي فقط الخروج من ذلك المكان لأنني ان لم يحدث لي شيء من الصاروخ فسيحدث لي شيء منهم ، بسبب نظراتهم لي التي جعلتني أشعر بخوف ورعب . التقيت هناك بسيدة روسية تجلس على الدرج فدوت صفارات الإنذار فقالت لي اجلسي هنا ، فجلست وكنت أبكي من شدة الخوف حيث وضعت يدي على أذني وارتطم رأسي بالحائط . وبعد انتهاء صفارات الإنذار والسماح لنا بالخروج ، وبعدما خرجت لحق بي أطفال فلم ألتفت لهم من شدة الخوف وكنت أريد الوصول الى السيارة بسرعة لكنني لم أجدها فبحثت عنها حتى وجدتها وصعدت بها عائدة للبيت وأنا خائفة للغاية ، وحتى الان وأنا أعاني مما حدث معي ، حتى أنني لا أذهب الى عملي بسبب الخوف الذي أعاني منه ، وتجدني جالسة وحدي وأبكي " .

" أعاني الان من حالة نفسية صعبة للغاية "

ومضت نسرين قائلة وهي تبكي : " أعمل مع اليهود منذ 30 عاما ، وطوال هذه المدة لم أواجه هذا الأمر ، لا أعرف لماذا واجهته الان . آمل أن تنتهي الحرب وأن نعيش بسلام . لم يقف أحد الى جانبي في ذلك الموقف لأنني كنت موجودة بشارع كل من فيه متدينون وقلت لنفسي لو أن الأرض تنشق وتبتلعني من شدة الخوف ، أعاني الان من حالة نفسية صعبة للغاية ولا أذهب للعمل بسبب ما حدث معي والناس متفهمين ذلك . خائفة من حدوث الموقف معي مرة أخرى ولا أجد أحدا يساعدني ، ففي المرة الأولى مرت بسلام ولكن لا أعرف ماذا يمكن أن يحدث ان تكرر الموضوع ، ولذلك حتى البيت لا اخرج منه الا للملجأ " .

" لا أشعر بالأمان "

وأكدت نسرين حجب: " فوجئنا كثيرا مما حدث معي لدرجة أنني لم أقل كلمة واحدة رغم أنني أتحدث العبرية بطلاقة ، لكنهم نظروا الي كعربية ومتدينة وكأنني غريبة بينهم ، فأنا استنجدت بهم لكن لم يساعدني منهم أحد ، علما أننا نكون في الملجأ هنا عرب ويهود وروس ولا ننظر الى هذا الموضوع ، لا أعرف صراحة لماذا تصرفوا بهذا الشكل . لا أشعر بالأمان لأنني أشعر بالخوف ، وما أريد أن أقوله أنه يجب ألا نتعامل مع بعضنا البعض بهذا الشكل وألا نفرق بين عرب ويهود لأننا دوما كنا نعيش معا " .

الحرب التي لا تُغطّيها الكاميرات

ارتفاع حاد في شراء الأدوية المهدئة والمنومة: " الوضع العام ترك أثرًا نفسيًا سلبيًا كبيرًا على الناس "

أظهرت معطيات نشرها صندوق المرضى "مكابي" ارتفاعا حادا بنسبة 45% في شراء الجمهور أدوية مهدئة وأخرى للنوم، والتي لا يتطلب الحصول عليها وصفة من طبيب، في ظل الحرب بين ايران وإسرائيل. ويتضح بان الجمهور واجه في الأيام الأخيرة، حربا من نوع آخر، لا تُغطيها الكاميرات، لكن آثارها واضحة في سلوك ازداد انتشارًا بصمت في الوقت الذي كانت تتصدر أصوات الانفجارات وصفارات الإنذار المشهد اليومي. وقالت الصيدلانية رشا سليمان – صاحبة صيدلية سيتي فارم الناصرة في حديث لصحيفة بانوراما: "لمسنا زيادة واضحة في الإقبال على الأدوية المهدئة والمنومة. الوضع العام ترك أثرًا نفسيًا سلبيًا كبيرًا على الناس: توتر، أرق، نوبات هلع، واضطرابات نفسية عامة. الصورة غير الواضحة للأحداث زادت من القلق، وكثيرون شعروا بأنهم بحاجة إلى دعم دوائي للتعامل مع هذه الضغوط".

"هناك نوعان من الأدوية"

وأوضحت سليمان "هناك نوعان من الأدوية: الأدوية الكيميائية – تُعطى بوصفة طبية فقط، وتعمل مباشرة على الدماغ، حيث تقلل من هرمون التوتر وتزيد من هرمونات السعادة والراحة. تُستخدم لعلاج اضطرابات نفسية، ويجب تناولها تحت إشراف طبي، خاصة لأنها قد تسبب الاعتياد، وتحتاج لبروتوكول واضح في بدء العلاج وإيقافه. ثانياً المكملات الغذائية – يمكن شراؤها دون وصفة طبية، وهي مصنوعة من مواد طبيعية. تعمل بشكل مشابه في تخفيف التوتر والقلق، لكنها لا تؤثر مباشرة على الدماغ ولا تسبب الإدمان. قد تستغرق وقتًا أطول حتى يظهر مفعولها، لكنها خيار آمن خلال الفترات العابرة من التوتر والقلق".

وتابعت سليمان: "في حالات نادرة، قد يُعطى الدواء الكيميائي للأطفال فوق سن 12 عامًا، لكن فقط بعد تشخيص واضح من طبيب نفسي. أما غالبية الحالات التي نراها الآن، فهي ردود فعل طبيعية لأحداث مؤقتة، ولا تتطلب تدخلًا دوائيًا قويًا، إلا إذا تطورت إلى نوبات هلع شديدة، أو أعراض اكتئاب وسلوكيات سلبية".

" نحن نعيش منذ سنوات في بيئة مليئة بالضغوط "

واختتمت سليمان حديثها بالقول: "نحن نعيش منذ سنوات في بيئة مليئة بالضغوط، والإحصائيات تُظهر أن شعبنا من أكثر الشعوب معاناة من التوتر النفسي. لذلك، نصيحتي للجميع: استمعوا لأجسادكم، وإذا شعرتم بردود فعل غير طبيعية، لا تترددوا في استشارة مختص نفسي أو طبي، ولا تتناولوا أدوية بناءً على نصائح غير مهنية".

משרד מבקר המדינה
ונציב תלונות הציבור

هل أنتم بحاجة إلى مساعدة أمام الهيئات العمومية في أعقاب حالة الطوارئ؟

الخط الساخن الخاص بمفوضية شكاوى الجمهور في مكتب مراقب الدولة في خدمتكم

02-6665199

WhatsApp: 050-3995422

يعمل المركز في أيام الأحد – الخميس
من الساعة – 8:00 صباحا حتى 17:00 بعد الظهر

يمكن تقديم شكوى أيضا في القنوات الإضافية المشار اليها في الموقع:
WWW.MEVAKER.GOV.IL