

مركزة الشبيبة في بلدة عين الأسد:

## " فجأة انقطع كل شيء ما جعل الطلاب يشعرون بالإحباط "

تعيش بلدة عين الأسد القريبة من الرامة، شأنها شأن الكثير من البلدات العربية واليهودية في ربوع الجليل، على وقع صفارات الإنذار، التي تنغص على الناس حياتهم، وتذب مشاعر الخوف في النفوس . هذا الوضع ألقى بظلاله على النشاطات التي تنظم في هذه البلدة، وعن هذا الموضوع تحدثت صحيفة بانوراما مع مركزة الشبيبة والمجتمع في بلدة عين الأسد، ليفين مراد .



ليفين مراد

تقول ليفين مراد في حديثها لصحيفة بانوراما حول الأوضاع في بلدة عين الأسد: "الأوضاع في بلدتنا صعبة للغاية. سماع دوي الانفجارات يثير القلق لدى معظم الناس، مما يدفعهم للبقاء في منازلهم. لم يكن هناك دوام في المدارس، ولكننا عدنا مؤخرًا".

ومضت قائلة: "بالطبع، فرض هذا الوضع قيودًا عديدة، مما استدعى تغيير البرامج وخطط العمل، وهو أمر ليس سهلاً. علينا بناء برنامج جديد يتناسب مع الوضع الحالي. أضف إلى ذلك، ما اعتاد عليه الطلاب سابقاً مختلف تمامًا عما يعيشونه اليوم، وهذا أثر عليهم نفسيًا وغير من نظام حياتهم. كانوا معتادين على النشاطات والفعاليات في البلدة، وفجأة انقطع كل شيء، مما جعل الطلاب يشعرون بالإحباط".

### " لم أستطع تنظيم أي نشاطات اجتماعية في البلدة "

وأشارت ليفين مراد "وفقًا لتعليمات الجبهة الداخلية، لم أستطع تنظيم أي نشاطات اجتماعية في البلدة. تفاقم الوضع، ومنذ أن عدنا إلى العمل، أصبحت مهمة إعادة بناء النشاطات صعبة جدًا. حتى عن بُعد، حاولنا مرارًا تنظيم نشاطات معينة، لكننا واجهنا صعوبات". واختتمت قائلة: "من المهم أن نشرح للطلاب أن صفارات الإنذار وجدت لحمايتهم، وأن عليهم أن يكونوا حذرين وملتزمين بتعليمات الجبهة الداخلية. إن شاء الله، تمر هذه الأزمة بخير".

## " الهلع " في زمن الحرب

# الأخصائي النفسي أمجد موسى من دير الأسد يشرح عن الأعراض وسبل التعامل مع الخوف من الصفارات ودوي انفجار الصواريخ

هذه الحالة لفترة غير معروفة، مما يجعل الشخص يعيش في حالة من القلق المستمر".

## " نقل المصابين بالهلع إلى المستشفى "

وحول تعامل الطواقم الطبية مع المصابين بنوبات هلع، قال الاخصائي النفسي أمجد موسى: "بشكل عام، نقوم

الطواقم الطبية بنقل المصابين مباشرة إلى المستشفى، حيث يتم تشخيص حالتهم. يُجرى لهم فحص عام، وإذا وُجدت المتغيرات الفيزيولوجية طبيعية، يكون الاستنتاج أن الحالة ذات طابع نفسي، ويتم توجيه العلاج في هذه المرحلة نحو الدعم النفسي".

## التعامل مع مصابي الهلع

وحول كيفية التعامل مع المصابين بنوبات الهلع، أشار الأخصائي النفسي أمجد موسى إلى "أنه في المرحلة الأولى للتعامل مع مصابي الهلع، من المهم جدًا الاحتواء قدر الإمكان. يجب منح المصاب الفرصة للتعبير عما يشعر به، والتحدث عن مشاعره الداخلية. بعض الأشخاص لديهم رغبة في الحديث، ويجب ألا نشعر بأنه يببالغ في مشاعره، لأن ذلك قد يؤدي إلى رد فعل عكسي. أما في المرحلة الثانية، ينبغي أن نساعد المصاب على استعادة السيطرة على نفسه من خلال تقديم أفكار إيجابية ومنحه الشعور بالراحة".



أمجد موسى

ولكن ردود الفعل قد تختلف بين الجنسين. عندما يعاني الإنسان من حالة هلع، قد يشعر بأنه غير قادر على النهوض من الأرض، كأن لديه شللاً نفسيًا، رغم أن جسده سليم".

## " هناك عدة أسباب لنوبات الهلع "

وأشار الأخصائي النفسي أمجد موسى إلى "أن هناك عدة أسباب لنوبات الهلع؛ فقد تنشأ نتيجة حدث معين، مثل الحروب أو حوادث الطرق، وقد تزداد حدتها بسبب تكرار هذه الحوادث. ومع ذلك، يمكن أن تحدث هذه النوبات بشكل عام لأي إنسان. الأشخاص الأكثر عرضة لنوبات الهلع هم أولئك الذين لديهم استعداد وراثي أو بنية جسمية تجعلهم أكثر تقبلًا لهذه النوبات. كما أن بعض الأشخاص يواجهون صعوبات في التعامل مع الضغوطات، مما يجعلهم أكثر عرضة لنوبات الهلع. وقد تصل نوبات الهلع ببعض الأشخاص إلى حد عدم القدرة على الخروج من المنزل في أوقات معينة، حتى دون سبب واضح".

وأوضح أمجد موسى "الخوف الطبيعي يحدث بشكل مباشر بعد الحدث، حيث تظهر مشاعر الخوف والقلق وردود الفعل الجسدية والنفسية في غضون 48 ساعة. إذا استمرت هذه المشاعر لأكثر من 48 ساعة، فإننا نتحدث عن اضطرابات في ردود الفعل، وقد تستمر

يوافه كثيرون في ظل اطلاق الصواريخ ودوي الانفجارات حالات من الهلع اثر شعور بالتهديد على حياتهم وحيوة أسرهم، فماذا نعني بالهلع ؟ وما هي اعراض الاصابة؟ وكيف يتم التعامل مع هذا النوع من الإصابات؟ . هذه الأسئلة وغيرها يجيب عليها أمجد موسى من دير الأسد - أخصائي نفسي متخصص في علاج الصدمة، محاضر وباحث أكاديمي .

## " الهلع هو حالة نفسية تتكون من عدة ردود فعل "

يقول الاخصائي النفسي أمجد موسى في حديثه لصحيفة بانوراما معرّفًا معنى "إصابات الهلع": "الهلع هو حالة نفسية تتكون من عدة ردود فعل تحدث في آن واحد. عندما يتعرض الإنسان لموقف طارئ، يتغير جسده ونفسيته ومشاعره بشكل ملحوظ. الهلع يمكن أن يتجلى عندما تحدث جميع هذه التغيرات بشكل متزامن، مثل زيادة معدل دقات القلب، وظهور مشاكل شعورية وفكرية، حيث يشعر الشخص أن نهايته قد اقتربت وأنه سيفقد حياته. تحدث جميع ردود الفعل هذه بشكل متزامن، مما يجعل الإنسان عاجزًا عن السيطرة عليها، وهو ما يؤدي إلى نوبة هلع".

ومضى قائلاً: "نوبات الهلع قد تصيب جميع الفئات العمرية، سواء من النساء أو الرجال، دون تمييز بينهم. تشير الإحصائيات إلى أن النساء تتعرض لنوبات الهلع بشكل أكبر،

تريدون  
ان تعلنوا  
اعلانات  
مبوبة؟

مثل مطلوب للعمل او تقديم عروض  
للبيع او للشراء او بيوت للبيع !  
وكل الإعلانات الأخرى،  
اكتبوا لنا عبر واتس بانيت

0547130410

اتركوا رقم الهاتف  
ونحن نعود اليكم لترتيب الامر