

فيما سارعت المنظمات الدولية لتقليص برامجها وتمويلاتها النفسية كارثة كبيرة تنتظر اليمنيين

الدكتورة بلقيس محمد جباري
مؤسس ورئيس المؤسسة تكتب:

الأمل من بين ركام اليأس!!

أحداث الحرب في ذاكرة الأطفال
ندوب لن تمحى قريباً

الانقطاع المفاجئ عن استخدام الأدوية النفسية
انتكاس بعد تحسن

International Organizations Rushing to reduce their psychological programs and funding **A Major Disaster Awaiting the Yemeni People**

Written by Dr Bilqis Mohammed Jubari,
Founder and Chairwoman of FCDF:

Hope among despair!!

War Events in Children's Memory

Scars that will not be erased soon

Sudden Stop of Using Psychotropic Medications

Relapse After Improvement



لا تتردد بالاتصال بنا مجاناً
على الرقم

8000136

من أي خط ثابت أو جوال
(يمن موبايل، واي، سبأ فون، YOU)

خط الاستشارات النفسية والأسرية ..
خيارك الأفضل لحياة مستقرة

هل تعاني أو أحد أفراد
أسرتك أو أصدقائك من إحدى
المشكلات التالية:

- آثار نفسية ناتجة عن العنف الأسري
و الاجتماعي.
- اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية.
- ضغوط نفسية أو اجتماعية أو حياتية.
- مشكلات زواجية أو أسرية.
- مشكلات ومعضلات دراسية.

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

www.fcdf-ye.org
info@fcdf-ye.org
/Family.C.D.F/

الجمهورية اليمنية - صنعاء تقاطع شارع حدة مع الخمسين
خلف الملحقة المصرية بالقرب من بنك الكريمي
عدن - دار سعد - جولة السفينة
حى الانشاءات (شارع المحافظ) خلف مخبز الانشاءات



لا تتردد بالاتصال بنا مجاناً
على الرقم

8000136

من أي خط ثابت أو جوال
(يمن موبايل، واي، سبأ فون، YOU)

خط الاستشارات النفسية والأسرية ..
خيارك الأفضل لحياة مستقرة

هل تعاني أو أحد أفراد
أسرتك أو أصدقائك من إحدى
المشكلات التالية:

- آثار نفسية ناتجة عن العنف الأسري
و الاجتماعي.
- اضطرابات نفسية أو انحرافات سلوكية.
- ضغوط نفسية أو اجتماعية أو حياتية.
- مشكلات زواجية أو أسرية.
- مشكلات ومعضلات دراسية.

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري

www.fcdf-ye.org
info@fcdf-ye.org
/Family.C.D.F/

الجمهورية اليمنية - صنعاء تقاطع شارع حدة مع الخمسين
خلف الملحقة المصرية بالقرب من بنك الكريمي
عدن - دار سعد - جولة السفينة
حى الانشاءات (شارع المحافظ) خلف مخبز الانشاءات

الاضطرابات النفسية التي تخلفها الحروب بعد انتهائها
ماهي؟ وكيف يمكن علاجها والتعامل معها؟



تقرير ص 9

تأثيرات الحروب على الصحة النفسية عواقب ونوائب

آلام على ركام الحرب

آثار الحروب على نفسية الأطفال

مقالات ص 15

الجمهورية اليمنية
وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل



مجلة
الإرشاد الأسري

الإشراف العام
د. بليغ جباري

هيئة التحرير
عبد الرحمن صبر

ترجمة:
علاء الدين المهدي

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 للإستشارات الأسرية: 418404

البريد الإلكتروني:

info@fcd-f-ye.org

Republic of Yemen
Ministry of Social Affairs



Magazine
FAMILY COUNSELING

General Supervision
Dr. Bilqis Jubari

Editorial Board
Abdul Rahman Saber

Translated by:
Alaa Al-Mahdi

All rights reserved
Family Counseling &
Development Foundation

Address:
Republic of Yemen - Sana'a
Hadda Street - Intersection with the fifty
behind the Egyptian Embassy
Management: 418403
Yemen Center for Family
Consultancy: 418404
E-mail:
info@fcd-f-ye.org

Post-conflict Psychological Disorders
What is it? How can it be treated and dealt with?



Report Page 9

- The Effects of Wars on Mental Health
Consequences and Disadvantages
- Pain over the Rubble of War
- The Impacts of war on Children's Psychology

Articles Page 15

Ingratitude



A success stor Page16

Interview

Page....10-11

Psychotherapist at the Family Counseling and Development
Foundation, Ms. Ahlam Fadel, for (Family Counseling):

- Neglecting the psychological effects from war results in the occurrence of
new , more complex psychological problems that may represent a threat
to life.

حوار

ص 11-10

المعالجة النفسية بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري
الأستاذة أحلام فاضل (الإرشاد الأسري):

- إهمال الآثار النفسية الناتجة عن الحرب يسفر عنها ظهور مشاكل نفسية
جديدة أكثر تعقيدا وقد تمثل تهديدا للحياة.

Written by Dr Bilqis Mohammed Jubari, Founder and Chairwoman of FCDF:

Hope among despair!!

Yemeni people have prayed to Allah for many years to stop this war so that they and their families can go back to their normal lives, hoping that their suffering and panic will stop from the horrible sound of cannons, the roar of planes, and the noise of bullets. They also hope to stop their suffering from the intense hunger, poverty, unemployment, bitter grief over the loss of loved ones who died during this war, disappointment, desperation, despair that clouded their souls, and the unbridled anger that filled their chests and hearts. In fact, such list of enormous pressures, pains, and deep scars that this war has left on individuals, men, women, and children, and on the family as a whole, will not end once the war stops and peace is declared. With the depth and diversity of these enormous pressures within the souls of individuals and groups, it will remain like huge, heavy balloons to which they drag behind them for many years. Unless these balloons are vented with the enormous pressure they contain, being within the human soul will become a destructive force on the children, youth, and elderly people, men and women, taking their happiness, psychological stability and mental balance.

Clearly, these psychological pressures are like invisible time mines that can destroy not only the lives of affected individuals, but also undermine the tranquility of the family and society together. One of the disadvantages and dangers of these diseases is that they are hidden from the individual and society, and

their victims are not aware of them, as the case with organic diseases, and everyone ignores them, so that they do not occupy a space of their attention except when they explode in their faces in the form of deadly seizures, emotions, and behaviors.



By the Founder Chairwoman
Dr. Bilqis Mohammed Jubari

الدكتورة بلقيس محمد جباري مؤسس ورئيسة المؤسسة تكتب:

الأمل من بين ركام اليأس!!

تضرع اليمنيون كثيرا إلى الله لسنوات طوال بأن تتوقف هذه الحرب ليعودوا هم وأسرهم إلى ما كانوا عليه من حياة طبيعية، على أمل أن تتوقف معاناتهم وهلعهم من هول هدير المدافع وأزيز الطائرات وصخب أصوات الرصاص، من شدة الجوع والفقر والبطالة والحزن المرير على فقدان الأحبة الذين لقوا حتفهم خلال هذه الحرب، من الخيبة والقنوط واليأس الذي خيم على النفوس، والغضب الجامح الذي ملأ الصدور والأفئدة. قائمة تلك الضغوط الهائلة والأوجاع والندوب العميقة التي خلفتها هذه الحرب على الأفراد رجالاً ونساءً وأطفالاً وعلى الأسرة ككل لن تنتهي بمجرد توقف الحرب والإعلان عن السلام. فحجم وتنوع تلك الضغوط الهائلة الفائرة في نفوس الأفراد والجماعات ستظل أشبه بالونات ضخمة وثقيلة يجرونها خلفهم لسنوات طوال، ومالم يتم تنفيس هذه البالونات بما تحتويه من ضغوط هائلة يجعل من احتقانها داخل النفس البشرية قوة مدمرة على حياة الأطفال والشباب والكهول، الرجال والنساء تسلبهم السعادة والاستقرار النفسي والاتزان العقلي.

إن الضغوط النفسية التي نتحدث عنها هنا أشبه بالألغام الموقوتة غير المرئية التي يمكن لها أن تدمر ليس حياة الأفراد المصابين بها فقط، بل أيضا تقوض سكينه الأسرة والمجتمع معا. ومن مثالب هذه الأمراض ومخاطرها أنها خفية على المرء والمجتمع لا يدركها ضحاياها كما هو حال الأمراض العضوية ويتجاهلها الجميع بحيث لا تشغل حيزا من اهتمامهم إلا عندما تنفجر في وجوههم في صورة نوبات وانفعالات وسلوكيات فتاكة.



بقلم .. مؤسس /رئيس المؤسسة

د. بلقيس محمد جباري

The rest of the Editorialist

Family Counseling Editorialist

Only Psychologists, Specialists, and Psychiatrists are able to diagnose psychological conditions and provide treatment and counseling to patients with mental disorders.

So, this is the role that the Family Counseling and Development Foundation is currently undertaking in light of the war, which brings more victims to its list every day.

In the future, with the cessation of the war, FCDF will be more enthusiastic, effective, and capable of addressing the mental health problems caused by the war and other economic and social pressures.

With the end of this war, However, today we are Therefore, we loudly call on hope fills our souls and eyes deeply concerned that many the international and staring at peace efforts and donor countries and regional community to what the Yemenis can agree organizations, including realize the catastrophe on to lay the building blocks UN agencies, are reducing caused by the war and other for sustainable peace and their humanitarian pressing social and operations and funding in a economic factors that have extinguish the hell of war. Then, FCDF will dedicate its time and efforts in disturbing and unfair caused the spread of severe cooperation and partnership with local and international partners to combat the war's deadly consequences in the prevalence of all forms of psychological disorders, regardless of their severity, in order to achieve mental health for members of the Yemeni society. So, this will contribute positively to threat to the comprehensive its humanitarian responsibilities in Yemen and has unknowingly and unwillingly undermined the opportunities for peace and its sustainability in Yemen.

تتمت الافتتاحية

الإرشاد الأسري.. الافتتاحية

فقط علماء النفس والأخصائيون والأطباء النفسيون هم من بمقدورهم وحدهم فقط تشخيص الحالة النفسية وتقديم العلاج والإرشاد للمرضى بالاضطرابات النفسية.

وهذا هو الدور التي تطلع به حالياً مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في ظل سعي الحرب التي تجرف معها كل يوم المزيد من الضحايا إلى قائمتها. وسوف تطلع في المستقبل مع توقف الحرب بشكل أكثر حماساً وفعالية واقتدار على مواجهة مشكلات الصحة النفسية التي سببتها الحرب والضغوط الاقتصادية والاجتماعية الأخرى.

الرجاء والأمل بانتهاء هذه غير أن المخاوف تتناوب اليوم تسببت بها الحرب الحرب يملئ النفوس والعيون بشدة من قيام الكثير من ومختلف العوامل محدقة شاحصة إلى مساعي الدول والمنظمات المانحة، الاجتماعية والاقتصادية السلام وإلى ما يمكن أن بما في ذلك المنظمات الضاغطة الأخرى التي يتفق عليه اليمنيون لوضع التابعة للأمم المتحدة تسببت في تفشي لبنات السلام المستدام بتقليص عملياتها و الأمراض النفسية الحادة وإطفاء جحيم الحرب. وبعد تمويلاتها الإنسانية على وعلى نطاق واسع بحيث ذلك سنشمر السواعد في نحو مقلق وغير عادل وخاصة غدى واحداً من كل ثلاثة مؤسسة التنمية والإرشاد في مجال الصحة النفسية أفراد يعاني نوعاً من بالتهعاون والشراكة مع ستقوض فرص ديمومة أنواع الاضطرابات النفسية. الشراكاء المحليين والدوليين السلام التي يحث عليه مجلس وبتقليص المنح والتمويل لمكافحة نتائجها الفتاكة الأمن وبقية أطراف المجمع لهذا القطاع وفي هذه المتمثلة في شيوخ كافة الدولي . سيشكل ذلك كارثة للحظات الحرجة يكون أشكال الاضطرابات النفسية وتحديداً جدياً لعملية السلام المجتمع الدولي قد تحقيق صحة نفسية لأفراد المجتمع اليمني تسهم الذي ترعاه الأمم المتحدة تخلق عن مسؤولياته الإنسانية في اليمن وقوض من حيث لا يدري وبلا يرغب فرص السلام واستدامته في اليمن.

والسلام الاجتماعي وفي بناء أسرة إننا ننادي المجتمع الدولي يمنية خلاقة وفرد مترن والإقليمي بصوت عالي إلى نفسياً وصحيح عقلياً. إدراك حجم الكارثة التي

فيما سارعت المنظمات الدولية لتقليص كارثة كيب

عندما تهدأ أصوات المعركة وتُلبى الحاجات الأساسية، ترحل منظمات إنسانية كثيرة، معتبرة أن عملها انتهى. ففي حالات الصراع تفترض المنظمات الإنسانية، أن الملاذ هو في الابتعاد عن الأذى الجسدي. لكن في الواقع، تخلف الحرب عبئا ذهنيا لا يبارح عقول معظم الناجين منها.

الإرشاد الأسري.. ملف

ففي الوقت الذي بدأت فيه الحرب في اليمن تضع أوزارها، سارعت المنظمات الإنسانية الدولية لخفض برامجها وأنشطتها وتمويلاتها ومساعداتها الإغاثية بشكل كبير إذانا بتوقف عملياتها في اليمن، وهو الوقت الذي بدأت فيه تطفو جراح عميقة على السطح بين أوساط اليمنيين، فيما يسمى بـ"اضطرابات ما بعد الصدمة"، وحالات القلق الحاد والاكتئاب المزمن والمخاوف الحادة "الفوبيا" والتي تظهر عادة عقب انتهاء الحروب والنزاعات، والتي تكون بحسب ما يصفها الخبراء بأنها أشد خطرا وأطول أمدا من تلك التي تظهر أثناء الحروب كنقص المأكل والمشرب والمأوى، والتي تقل خطورتها بمجرد تقديم المساعدات خلال فترة الحرب..

الملف التالي، سلط الضوء على حجم الأخطار المترتبة على صحة اليمنيين النفسية بعد توقف الحرب، ومدى ارتفاع حاجتهم الكبيرة والضرورية لخدمات الصحة النفسية خلال هذه الفترة: خلال فترة الحرب، اعتمد اليمنيون بشكل شبه كلي في الحصول على خدمات الصحة النفسية من أنشطة البرامج الصحية التي نفذتها المنظمات الدولية مع شركائها المحليين أثناء فترة الحرب، وذلك نظرا لشدة هذه الخدمات في

المراكز الصحية الحكومية في جميع المحافظات. لكن مع توقف أغلب تلك البرامج الصحية النفسية وتوقف تمويلها، بات ينتظر اليمنيون خطرا حقيقيا كارثيا مع تزايد حاجتهم لخدمات الصحة النفسية عقب الحرب، خصوصا في ظل الانعدام التام لتلك الخدمات في المراكز الصحية الحكومية. وبالنظر إلى شدة وطول أمد النزاع في اليمن والذي قارب عقدا من الزمن، فإن شرائح واسعة من سكان اليمن قد عانت من آثار سلبية طالت صحتهم النفسية. ومع بقاء هذا الأمر من دون علاج، سيؤثر ذلك بشكل خطير على احتمالات التعافي بعد انتهاء النزاع، وكذلك على الأجيال اللاحقة من اليمنيين. إذ إن الآثار الخطيرة والعديدة لحرب اليمن، والتي تبدأ من التعرض المتكرر للعنف وانعدام الأمن على نطاق واسع، وتشمل نقص الأغذية، والأمراض، والفقر المتفشي والمتسارع، وصولا إلى تحطم الروابط الاجتماعية وانعدام الخدمات الاجتماعية الأساسية، تشكل مجملها ضغوطا هائلة على اليمنيين مما يفاقم بشدة من تدهور الصحة النفسية على أوسع نطاق. فما واجهه اليمنيون خلال سنوات الحرب، أشبه بكابوس لا ينتهي.. فقد شهد الكثير منهم موت أفراد من

أسرهم بطرق عنيفة وعاشوا في خوف دائم على حياتهم، ومنهم من تدمير منزله، ومنهم من لم يعد يجد قوت يومه وقوت أسرته، خصوصا بعد توقف صرف مرتبات موظفي الدولة منذ العام 2017 تقريبا، كل ذلك بلا شك سيظل عالقا في أذهانهم وسيمثل أثرا بالغا على نفسياتهم على المدى الطويل بعد الحرب، ومع ذلك لا تزال قضايا الصحة النفسية في اليمن لا تمثل أولوية بالنسبة للسلطات المحلية والمجتمع الدولي.

وعلى سبيل المثال، جعلت تلك المعطيات الذكور في اليمن يشكون من الشعور بعدم الفائدة وعدم الأهمية، ويزعجهم أنهم غير قادرين على تأمين معيشة عائلاتهم وأحيانا يعبرون عن توترهم النفسي من خلال التصرف بدوانية.

تقول جيهان دلالة لمعالجة النفسية في مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري: "على مدى سنوات عديدة عايش اليمنيون أحداثا مؤلمة. وعندما يحكون لنا قصصهم، غالبا ما يبدوون من سنة 2015، ومن حينها لازالوا يعيشون في عنف ونزاعات مستمرة. وستستمر معاناتهم على المدى الطويل حتى بعد توقف الحرب، وستزيد حاجتهم لخدمات الصحة النفسية بشكل أكبر بعد الحرب.

International Organizations Rushing to reduce A Major Disaster Awaiting

When the sounds of battle calm and basic needs are met, many humanitarian organizations leave the country/area, considering their work has finished. In the situations of conflict, humanitarian organizations assume that refuge lies in avoiding physical harm, but war always leaves a mental burden on the minds of most of its survivors.

Family Counseling File

At a time when the war in Yemen has begun to end, international humanitarian organizations have rushed to significantly reduce their programmes, activities, funding and relief aid, thereby halting their operations in Yemen. This is the time as deep wounds begin to show up among the Yemenis, in what is called "post-traumatic stress disorders", in addition to cases of acute anxiety, chronic depression, and acute fears (phobia) that usually appear after the end of wars and conflicts. As a matter of fact, experts describe them as they are more dangerous and longer-lasting than those that appear during wars, such as lack of food, water, and shelter, which are less dangerous once aid is provided during the war. The following file highlights the extent of dangers to the psychological health of Yemenis after the war stops, and the extent to which their great and necessary need for mental health services increases during this period: During the war period, Yemenis almost entirely relied on receiving mental health services from health program activities implemented by international organizations with their local partners during the war due to the scarcity of these services in the governmental health centers in all governorates.

However, in the event of stopping these mental health programs and their funding, a real catastrophic danger is waiting the Yemeni people as their need for mental health services increases after the war, especially in light of the complete lack of these services in governmental health centers. Given the intensity and length of the conflict in Yemen which has lasted nearly a decade, large segments of the Yemeni population have suffered negative effects on their mental health. As this remains unaddressed, it will seriously impact the chances for post-conflict recovery, as well as subsequent generations of Yemenis. The serious and numerous consequences of the war in Yemen, which range from repeated exposure to violence and widespread insecurity to include food shortage, diseases, and widespread and accelerating poverty, to breaking social connections and the lack of basic social services, collectively put enormous pressure on Yemenis. As such, they greatly exacerbate the deterioration of mental health on a large scale. What the Yemenis have faced during the years of war was like a never-ending nightmare. Many of them witnessed the death of their family members in

violent ways and lived in constant fear for their lives. Some of them had their homes destroyed, and some of them could no longer find food for themselves and their families, especially after stopping the salaries of state employees since approximately 2017. All of this will undoubtedly remain stuck in their minds and will have a significant impact on their psychology in the long term after the war. However, mental health issues in Yemen are still not a priority for the local authorities and the international community. For example, these facts made males in Yemen complain of feeling useless and unimportant, and they are upset that they are unable to provide good living for their families, and sometimes they express their psychological tension by behaving aggressively. Jihan Dalal, a Psychotherapist at the Family Counseling and Development Foundation, says: "For many years, Yemenis have lived through painful events. When they tell us their stories, they often start from the year 2015, and since then they have continued to live in ongoing violence and conflicts. Their suffering will continue in the long term, even after the cessation of war, and their need for mental health services will increase even more after the war. The lack of such health services after the war will undoubtedly lead to a real disaster for the Yemenis and they will continue to suffer from it in the long term, while an early and continuous response can alleviate symptoms and prevent the development of dangerous levels of psychological disorders. So, it's important to continue providing mental health services after the end of the war in Yemen."

their psychological programs and funding the Yemeni People

▪ **Mental Health in Yemen**
Available information indicates that much of the population is likely suffering from the negative psychological, social and emotional consequences by the war. For example, Dr. Majdi Jubari, Manager of Case Management at the Yemeni Center for Family Counseling in Sana'a, reported a significant increase in the number of patients, especially with Yemen entering into a long truce agreed upon by the parties to the conflict. Also, sources in the Ministry of Interior and other mental health experts in Sana'a also indicated that suicide rates in the capital have risen by 40.5%. The increasing number of people who are psychologically affected by the war has been matched by a severe shortage in the number of psychiatrists in Yemen, in addition to the fact that mental health services are no longer available except in 21% of health facilities, according to a survey conducted by the World Health Organization.

Regarding the international medical and humanitarian response to the crisis, the major focus of aid agencies has been on responding to urgent needs, while mental health needs have remained secondary and received little attention and funding.

▪ **The Danger of Hidden Wounds**
The President of the International Committee of the Red Cross, Mr. Peter Maurer, said in a statement: "Mental health services have for too long been an after-thought in situations of conflict.

When traumas are invisible, they can be easily overlooked or deprioritized. Yet war and disaster have a devastating impact on the mental health and psychosocial wellbeing of millions. New mental health problems can appear, and pre-existing conditions may resurface. For some the effects will be life-threatening." Mr. Maurer added: "Supporting people's mental health and psychosocial support can be lifesaving in times of disasters, war and violence, just as much as stemming the bleeding from a deep wound or having clean water. Hidden wounds are no less dangerous to a person's well-being and ability to thrive during crisis." More than one in five people in conflict-affected areas live with some form of mental health condition, ranging from mild depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. This figure exceeds the rate of the entire world population in general suffering from these disorders. Three times as much. The mental health and social needs of people trapped in conflict settings must be part of the growing interest in mental health around the world.

▪ Long Lasting Effects

To know the extent of the psychological effects that appear after the end of wars, a study conducted in 2010 that covered one of the regions of Liberia revealed that symptoms of post-traumatic stress disorder appeared in about 45% of the population approximately 20 years after the end of the conflict. According to the World Health Organization, in the event of armed conflict in general, an estimated 17% and 15% of the population suffer from depression and post-traumatic stress disorder, respectively. For other basic

studies on the post-conflict period, figures for low-income countries indicate a high prevalence of mental health challenges among the population.

Studies and Statistics
There is extensive research examining the links between exposure to trauma – including war-related trauma – and the development of psychological distress. The 2015 Global Burden of Disease study found a positive association between conflict, depression, and anxiety disorders.

While most people exposed to emergencies suffer from some form of psychological distress, accumulating evidence indicates that 15-20% of the population affected by crises experience mild to moderate psychological disorders such as depression, anxiety, and post-traumatic stress. 3-4% also suffer from severe psychological disorders, such as psychosis, debilitating depression, and anxiety, which affects their ability to work and survive.

Based on the World Health Organization, one in five people suffers from psychological disorders in post-conflict situations. WHO said that if people are left without proper treatment and support, they will face long-term effects that can harm them, their families and their communities.

While a specialized study by the Family Counseling and Development Foundation in 2018 included the age group over 16 years and the elderly from all governorates of Yemen, Sana'a had a high rate within the sample of 59.2%. The results indicated that those affected people suffered from anxiety disorder (3.25%), followed by depression disorders (2.3%), then trauma-related disorder (0.7%).

برامجها وتمويلاتها النفسية مرة تنتظر اليمنيين

▪ تأثيرات طويلة الأمد

ولمعرفة حجم التأثيرات النفسية التي تظهر بعد انتهاء الحروب، كشفت دراسة أجريت عام 2010 غطت أحد أقاليم ليبيريا عن ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة على حوالي 45% من السكان بعد (20) عاما تقريبا من انتهاء النزاع.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، أنه في حالة النزاع المسلح بشكل عام، يعاني ما يقدر بـ 17% و 15% من السكان من الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة على الترتيب. ووفقا لدراسات أساسية أخرى حول مرحلة ما بعد النزاع، تشير أرقام البلدان ذات الدخل المنخفض إلى كثرة تحديات الصحة النفسية لدى السكان.

▪ دراسات وإحصائيات

ثمة أبحاث مسهبة تناولت الروابط بين التعرض للصدمة – بما في ذلك الصدمات المرتبطة بالحرب – وظهور الضائقة النفسية. وقد وجدت دراسة "عبء المرض العالمي" لعام 2015 وجود ارتباط موجب بين النزاع والاكتئاب واضطرابات القلق.

وبينما يعاني معظم الذين تعرضوا لحالات طارئة من بعض أشكال الضائقة النفسية، تفيد الأدلة المتراكمة أن 15%-20% من السكان المتضررين من الأزمات يمرون باضطرابات نفسية بين الخفيفة والمعتدلة كالاكتئاب والقلق والإجهاد اللاحق للصدمة. كما يعاني 3%-4% من اضطرابات نفسية شديدة، مثل الذهان والاكتئاب المرهق والقلق، مما يؤثر على قدرتهم على العمل والنجاح.

للاحتياجات العاجلة، في حين ظلت احتياجات الصحة النفسية ثانوية وتلقّت قدرا ضئيلا من الانتباه والتمويل.

▪ خطورة الجراح الخفية:

يقول رئيس اللجنة الدولية للصليب الأحمر الدولي السيد بيتر ماورير في تصريح له: "لطالما كانت خدمات الصحة النفسية تعد مطلباً ثانوياً في حالات النزاع، فالإصابات إذا كانت غير مرئية قد تُغفل بسهولة أو توضع في ذيل الأولويات.

غير أن للحروب أثرا مدمرا على الصحة النفسية والسلامة النفسية والاجتماعية يكابده الملايين، إذ قد تسفر عن ظهور مشاكل جديدة في الصحة النفسية، أو تطفو اضطرابات سابقة إلى السطح. ومن الممكن أن تشكل هذه الآثار تهديدا لحياة البعض."

وأضاف السيد ماورير قائلا: "إن دعم الصحة النفسية من شأنه إنقاذ الأرواح في أوقات الحرب والعنف بالقدر ذاته الذي يحدثه إيقاف نزيف جرح أو توفير مياه نظيفة. فالجراح الخفية لا تقل خطورة".

ويعاني أكثر من واحد من بين خمسة أشخاص في مناطق متضررة من النزاع بعض أشكال الاضطراب النفسي، وتتراوح تلك الأشكال بين الاكتئاب الخفيف والقلق، واضطراب كرب ما بعد الصدمة. وهذا العدد يفوق نسبة معاناة سكان العالم أجمع بشكل عام من هذه الاضطرابات بثلاثة أضعاف. ولا بد من أن تكون احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات الاجتماعية للناس العالقين في أماكن النزاع جزءا من الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية حول العالم.

وانعدام هذا النوع من الخدمات الصحية بعد الحرب، بلا شك سيمثل كارثة حقيقية على اليمنيين وسيظل يعانون منها على المدى الطويل، بينما يمكن للاستجابة المبكرة والمستمرة أن تخفف الأعراض وتمنع تطور مستويات خطيرة من الاضطرابات النفسية لدى الأشخاص. وهنا تكمن أهمية استمرار تقديم خدمات الصحة النفسية بعد انتهاء الحرب في اليمن."

▪ وضع الصحة النفسية في اليمن:

تشير المعلومات المتاحة إلى أن الكثير من السكان يعانون على الأرجح من التبعات السلبية النفسية والاجتماعية والعاطفية التي سببتها لهم الحرب. فعلى سبيل المثال، أفاد الدكتور مجدي جباري مدير إدارة الحالة في المركز اليمني للإرشاد الأسري بصنعاء، عن وجود زيادة كبيرة في عدد المرضى، خصوصا مع دخول اليمن في هدنة طويلة اتفق عليها أطراف النزاع.

كما أشارت مصادر في وزارة الداخلية وخبراء آخرون بالصحة النفسية في صنعاء إلى أن معدلات الانتحار في العاصمة ارتفعت بنسبة 40.5%. تزايد أعداد المتأثرين نفسيا جراء الحرب، قابله نقصا حادا في أعداد الأطباء النفسيين في اليمن، بالإضافة إلى أن خدمات الصحة النفسية لم تعد متوفرة إلا في 21% من المنشآت الصحية، بحسب مسح أجرته منظمة الصحة العالمية.

وفي ظل الاستجابة الطبية والإنسانية الدولية للأزمة، إن صب التركيز الأكبر من وكالات المعونة على الاستجابة

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، يعاني واحد من (5) أشخاص من اضطرابات نفسية في أوضاع ما بعد النزاع. وقالت إنه إذا تُرك الأشخاص من دون علاج ودعم مناسب، فسيواجهون آثارا طويلة الأمد يمكن أن تؤذيهم وتؤدي أسرهم ومجتمعاتهم.

بينما شملت دراسة متخصصة أجرتها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في العام 2018، الفئة العمرية ما فوق 16 عاما وكبار السن من كافة محافظات اليمن، وقد حازت صنعاء نسبة مشاركة عالية ضمن العينة قدرها 59.2%. وأشارت النتائج إلى أن المصابين يعانون من اضطراب القلق (3.25%)، تلتها اضطرابات الاكتئاب (2.3%)، ثم الاضطراب المرتبط بالصدمات (0.7%).

وأوضحت الدراسة أن نسبة انتشار الاضطرابات النفسية تبلغ (19.5%)، وأن عددهم وصل إلى ما يزيد عن خمسة ملايين يمني مصابين بحالة من حالات الاضطراب النفسي. وقد أبرزت النتائج أن النساء أكثر تعرضا للإصابة بالاضطرابات النفسية مع نسبة (81%).

وفي حين تُقدّم بعض المؤسسات، مثل مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، خدمات الطب والعلاج النفسي، فإن الضغوط تزداد عليها تزامنا مع تفاقم الاضطرابات النفسية وتزايد أعداد المرضى، وتدهور أوضاعهم الصحية، وندرت الخدمات والمراكز الصحية النفسية، حيث يزاو (44) طبيبا نفسيا فقط العمل ويتوزعون على أربعة مستشفيات للصحة النفسية في اليمن تتمركز في أربع مدن رئيسية هي (صنعاء، وعدن، وتعز، والحديدة)، ما يشير إلى حجم المعاناة الإنسانية لليمنيين. خصوصا في ظل نقص التمويل وإيقاف الكثير من المنظمات الدولية برامجها وأنشطتها خلال دخول اليمن هدنة طويلة.

■ تحديات ما بعد الحرب

هناك تحديات مهولة متعلقة بتلبية الاحتياجات النفسية لليمنيين. كما أن النزاع الدائر يزيد باستمرار من اتساع وعمق التعرض للصدمات، فضلا عن تعرض الحد الأدنى من موارد الصحة العامة الذي كان موجودا من قبل للمزيد من الدمار نتيجة الانهيار المؤسسي الكبير الذي تشهده البلاد. والأهم من ذلك أن هناك أيضا نقطا شديدا في التمويل والاهتمام من جانب الفاعلين الوطنيين والدوليين بقضايا الصحة النفسية، فضلا عن الوصمة الاجتماعية العميقة التي تطال ذوي الأمراض النفسية.

كما تحول بعض العوائق دون الوصول إلى الدعم النفسي في محيط ما بعد النزاع. وليست البنى التحتية التي أنهكت ولا ضعف أنظمة المعلومات وإحالة المرضى والوصمة الاجتماعية سوى بعض من هذه العقبات.

■ أهمية وجود نظام ثابت ومستمر للدعم النفسي

تعتبر مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري واحدة من المرافق الصحية القليلة في اليمن التي تقدم خدمات الطب والعلاج النفسي لحالات الصحة النفسية المتوسطة والشديدة، إضافة إلى أنشطتها الميدانية.

ورغم أن احتياجات الناس للرعاية الصحية النفسية في اليمن هائلة، إلا أن هناك مؤخرا تجاهلا كبيرا من قبل المنظمات الدولية لقضايا الصحة النفسية ودعمها في اليمن، الأمر الذي كان موجودا من قبل للمزيد من الدمار نتيجة الانهيار المؤسسي الكبير الذي تشهده البلاد. والأهم من ذلك أن هناك أيضا نقطا شديدا في التمويل والاهتمام من جانب الفاعلين الوطنيين والدوليين بقضايا الصحة النفسية، فضلا عن الوصمة الاجتماعية العميقة التي تطال ذوي الأمراض النفسية.

كما تحول بعض العوائق دون الوصول إلى الدعم النفسي في محيط ما بعد النزاع. وليست البنى التحتية التي أنهكت ولا ضعف أنظمة المعلومات وإحالة المرضى والوصمة الاجتماعية سوى بعض من هذه العقبات.



To this end, Dr. Balqis Jubari, FCDF's Founder and Chairwoman, says: "The need for mental health support is clear when I see the numbers of patients and the severity of their cases, since the wounds of war are deep, and sometimes they are too deep for a person to heal them alone. Therefore, developing a constant system for psychological support, in a country where needs are so many and there are few specialized mental health professionals and the disease is stigmatized, is of vital importance to the mental health of Yemenis."

She added, "If the goal of international organizations is to help societies affected by wars and transform them into safe and stable societies, they must continue to provide sustainable support for mental health services in Yemen."

She concluded, "It's time to prevent further tragedies, and the world must come together and acknowledge that the suffering of mental health victims is as serious as the suffering of other victims of war."

More significantly, there is also a great lack of funding and attention from the national and international actors on mental health issues, along with the deep social stigma that affects people with mental illnesses.

Some barriers also prevent access to psychological support in a post-conflict setting. Overstretched infrastructure, weak information, patient referral systems, and social stigmas are just some of these barriers.

■ The Importance of a Stable and Ongoing Psychological Support System The FCDF is one of the few health facilities in Yemen that provides mental and psychological support services for moderate and severe mental health cases, in addition to its field activities.

Although people's needs for mental health care in Yemen are enormous, there has recently been a great neglect by international organizations of mental health issues and their support in Yemen, which will leave thousands of Yemenis suffering from physical and psychological scars.

In addition, the study showed that the prevalence of psychological disorders is 19.5%, and their number has reached more than five million Yemeni people suffering from a case of psychological disorder. More importantly, the results demonstrated that women are more vulnerable to psychological disorders by 81%.

Meanwhile some institutions, such as FCDF, provide mental and psychological support services, the pressures on them are becoming more severe as psychological disorders are getting worse, the number of patients is increasing, their health conditions are deteriorating, and mental health services and centers are scarce. In fact, only 44 Psychiatrists work and are distributed among four mental health hospitals in Yemen which are located in four main cities (Sana'a, Aden, Taiz, and Al Hodeidah), and this indicates the humanitarian suffering of Yemeni people. This is in line with the lack of funding and the suspension of many international organizations' programs and activities during Yemen's entry into a long truce.

■ Post-war Challenges

Clearly speaking, there are so many challenges to meeting the psychological needs of Yemeni people. The ongoing conflict is also constantly increasing the breadth and depth of exposure to shocks, as well as the exposure of the minimal public health resources that already existed to further destruction as of the major institutional collapse for the country.



Post-conflict Psychological Disorders

What is it? How can it be treated and dealt with?

Family Counseling Report

When the war ends, it ends, except for the bitter psychological pain resulting from the suffering of experience.

The war leaves hidden and painful burdens in the hearts of those who have lived it and just because it is hidden does not mean that it is less dangerous. Neglecting the psychological effects of wars and the psychological needs of war victims has a deep and long-term impact on people, their families and their communities.

Psychological suffering may continue for years, regardless of moving to a new place or getting food, drink and warm housing if appropriate psychological and social support is not provided after the war.

The following report highlights the most prominent hidden psychological disorders that appear after the end of the war, including the way of how to treat and deal with them:

With the end of the war, other gates of hell are opening for the survivors of death due to the deep wounds in their souls, bodies and spirits that cannot be eliminated easily. Recalling the sound of bombs and missiles and the images of body parts scattered in the mind of adults and children is classified as one of the strongest shocks, which has severe psychological consequences. They are overwhelmed by the details of their daily lives, and disturb their sleep at night.

• Wars generating serious mental illnesses
The American Mental Health Journal reported that 22% of people living in areas of armed conflict suffer from depression, anxiety, "post-traumatic stress disorder," "bipolar disorder," and "schizophrenia," and about 9% of the population of countries witnessing violent conflicts people also suffer from severe mental and psychological health disorders.

In addition, a study which was participated by researchers from the Australian Queensland University and the American Universities of Washington and Harvard, with funding from the World Health Organization, concluded that depression and anxiety increase with the age in countries experiencing conflict, and these numbers are much higher in peaceful contexts. Approximately one in every 5 people suffers from some form of mental illness, as a rate of 7.14%.

• What is Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)?

Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) was previously known by many names, such as "shell shock" during the years of World War I and "combat fatigue" after World War II. It is a type of intense fear that leads to personality disorders and affects psychological balance.

Moreover, researches by the Royal College of Psychiatrists indicate that the symptoms of psychological disorder after wars/conflicts appear after weeks or within 3 months, including physiological symptoms such as muscle pain, diarrhea, irregular pulse, headache and appetite disorders.



Dr. Ammar Mahdi Dr. Hisham

The physiological symptoms coincide with psychological symptoms that control the patient, such as attacks of panic and fear, depression, anxiety, and feelings of guilt, and may lead to suicidal thought and tendency.

• Symptoms of PTSD are divided into four categories:

1- The feeling of the experience happening again: Memories of the past may be so vivid that the patient lives the traumatic experience again with feelings similar to what happened, such as fear, sounds, and pains involuntarily during the day or as nightmares at night.

2 - Avoid specific situations and places: Remembering the accident again may cause

a lot of inconvenience, so the affected person tries to stay away from it by doing a lot of activities or hard work while avoiding places and people related to the accident.

3- Feeling constantly alert: The patient feels hypervigilant as if he is in constant danger, and is unable to relax with difficulty sleeping and anxiety. Symptoms may include agitation, emotional reaction, outbursts of anger, recklessly or self-destructively.

4- Changes in perception and mood: The inability to remember important aspects of the trauma allows negative thoughts and feelings to form distorted beliefs about oneself, in regards to the cause or consequences of those events, and this leads to wrongly blaming oneself or others.

Methods of treating post-traumatic stress disorder can be divided as follows:

- Psychotherapy: All psychological treatments focus on the incident that caused the symptoms. They help the patient understand what happened, and support the brain to deal with these painful memories, overcome them, and live normally.

- Cognitive behavioral therapy: The first to establish the initial rules for behavioral therapy was the American doctor Joseph Wolpe during World War II. This treatment helps the patient think in a different way and control negative emotions. Besides, such treatment usually includes some relaxation exercises.

- Group therapy: This therapy is based on sessions that include meetings with a group of people who have gone through similar experiences, to make it easier for them to talk about the tragedies they have experienced.

- Pharmacological therapy: Antidepressants reduce the strength of psychological disorder, control feelings of anxiety and tension, get rid of nightmares, and help sleep well. These drugs are only given by medical prescription.

الاضطرابات النفسية التي تخلفها الحروب بعد انتهائها

ماهي؟ وكيف يمكن علاجها والتعامل معها؟

الإرشاد الأسري.. تقرير

عندما تنتهي الحرب تضع أوزارها، باستثناء وزر الألم النفسي المرير الناتج عن ألم التجربة.

ففي قلوب ونفوس من عاش الحرب، تترك الحرب أوزار خفية ومؤلمة، ولأنها خفية فهذا لا يعني أنها أقل خطراً، إذ إن إهمال الآثار النفسية للحروب والاحتياجات النفسية لضحايا الحروب له تأثير عميق وطويل المدى على الأشخاص وأسرتهم ومجتمعاتهم.

كثيرة أو العمل المجهد مع تجنب الأماكن والأشخاص المرتبطين بالحدث.

3- الشعور بالتيقظ دائماً: يشعر المريض بالتيقظ المفرط وكأنه في خطر دائم، ولا يستطيع الاسترخاء مع صعوبة النوم والقلق. وقد تشمل الأعراض الاستثارة ورد الفعل الانفعالي ونوبات الغضب والتصرف بتهور أو تدمير ذاتي.

4- التغيرات في الإدراك والمزاج: عدم القدرة على تذكر الجوانب المهمة للصدمة، يسمح للأفكار والمشاعر السلبية بتكوين معتقدات مشوهة عن النفس، حول سبب أو عواقب تلك الأحداث، وذلك يؤدي إلى إلقاء اللوم على النفس أو على الآخرين بشكل خاطئ.

أما طرق علاج اضطراب ما بعد الصدمة فيمكن تقسيمها كالآتي:

العلاج النفسي: كل العلاجات النفسية تركز على الحدث الذي سبب الأعراض، وهي تساعد المريض على فهم ما حدث، وتدعم الدماغ للتعامل مع هذه الذكريات المؤلمة وتخطيها والعيش بصورة طبيعية.

العلاج السلوكي الإدراكي: أول من وضع القواعد الأولية للعلاج السلوكي الطبيب الأميركي جوزيف وولب خلال الحرب العالمية الثانية، ويساعد هذا العلاج المريض على التفكير بطريقة مختلفة والسيطرة على المشاعر السلبية. وعادة ما يتضمن هذا العلاج بعض تمارين الاسترخاء.

العلاج الجماعي: يعتمد هذا العلاج على جلسات تشمل لقاءات مع مجموعة من الأشخاص الذين مروا بتجارب مشابهة، ليسهل عليهم الحديث عن المأساة التي مروا بها.

العلاج الدوائي: تحد مضادات الاكتئاب من قوة الاضطراب النفسي للتحكم في مشاعر القلق والتوتر والتخلص من الكوابيس والمساعدة على النوم، علماً أنه لا يتم إعطاء هذه العقاقير إلا بوصفة طبية.

■ ما هو اضطراب ما بعد الصدمة؟

كان اضطراب ما بعد الصدمة (PTSP) معروفا بالعديد من الأسماء في الماضي، مثل "صدمة القذيفة" خلال سنوات الحرب العالمية الأولى و"التعب القتالي" بعد الحرب العالمية الثانية، وهو نوع من أنواع الخوف الشديد يؤدي إلى اضطرابات في الشخصية وتؤثر على الاتزان النفسي.

وتشير الأبحاث الصادرة من الكلية الملكية للأطباء النفسيين إلى أن أعراض الاضطراب النفسي بعد الحروب تظهر بعد أسابيع أو في غضون 3 أشهر، من بينها أعراض فيسيولوجية مثل ألم العضلات والإسهال وعدم انتظام النبض، والصداع واضطرابات في الشهية.



د/عمار مهدي د/هشام

وتترافق الأعراض الفسيولوجية مع أخرى نفسية تسيطر على المصاب مثل نوبات الفزع والخوف والاكتئاب والقلق والشعور بالذنب، وقد تصل إلى الأفكار والميول الانتحارية.

وتنقسم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة إلى أربع فئات:

1- الشعور بحدوث التجربة من جديد: قد تكون ذكريات الماضي حية لدرجة أن المريض يعيد عيش التجربة الصادمة بمشاعر مشابهة لما حدث كالخوف والأصوات والألم لا إرادياً خلال النهار أو في الكوابيس ليلاً.

2- تجنب مواقف وأماكن معينة: تذكر الحادث من جديد قد يسبب الكثير من الإزعاج، فلذلك يحاول المصاب الابتعاد عن ذلك بالقيام بنشاطات

وقد تستمر المعاناة النفسية لسنوات، بغض النظر عن الانتقال لمكان جديد أو الحصول على الطعام أو الشراب والمسكن الدافئ، في حال لم يتوفر الدعم النفسي والاجتماعي اللازم بعد الحرب.

التقرير التالي سلط الضوء على أبرز الاضطرابات النفسية الخفية التي تظهر عقب انتهاء الحرب، وكيفية علاجها والتعامل معها:

مع انتهاء الحرب تفتح أبواب جحيم أخرى على الناجين من الموت، بسبب الجروح العميقة في نفوسهم وأجسادهم وأرواحهم التي لا يمكن التخلص منها بسهولة، حيث يصف استرجاع أصوات القنابل والصواريخ وصور أشلاء الجثث المتناثرة في مخيلة الكبار والصغار من أقوى الصدمات، التي لها تبعات نفسية قاسية، تنغص عليهم تفاصيل حياتهم اليومية، وتقتض مضاجعهم ليلاً.

■ الحروب تولد أمراضاً نفسية خطيرة

ذكرت مجلة الصحة العقلية والنفسية الأميركية أن 22% من الأشخاص الذين يعيشون في مناطق الصراعات المسلحة يعانون من الاكتئاب والقلق و"اضطراب ما بعد الصدمة" و"الاضطراب ثنائي القطب" و"انفصام الشخصية"، وأن نحو 9% من سكان البلدان التي تشهد صراعات عنيفة يعانون من اضطرابات صحية عقلية ونفسية شديدة.

كما خلصت دراسة شارك فيها باحثون من جامعات "كوينزلاند" الأسترالية و"واشنطن" و"هارفارد" الأميركيةتين بتمويل من منظمة الصحة العالمية، إلى أن الاكتئاب والقلق يزيدان مع تقدم العمر في البلدان التي تشهد صراعات، وأن هذه الأرقام أعلى بكثير منها في وقت السلم، إذ يعاني واحد من كل (5) أشخاص تقريباً من أحد أشكال المرض النفسي أي ما يصل إلى نسبة 7.14%.



المعالجة النفسية بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري
الأستاذة أحلام فاضل لـ (الإرشاد الأسري):

إهمال الآثار النفسية الناتجة عن الحرب يسفر عنها ظهور مشاكل نفسية جديدة أكثر تعقيدا وقد تمثل تهديدا للحياة.

وعى الأهل في كيفية مساعدة الفرد على تجاوز الصدمة، يقلل من خطر أثارها النفسية عليه.

الآثار اللامرئية الناتجة عن الحروب خطرها أكبر من الآثار المرئية.

يعتقد البعض أنه عندما تتوقف الحرب تنتهي معها كافة أشكال المعاناة والمآسي، لكنها في الحقيقة بداية لنوع آخر من الآلام الخفية غير المرئية والتي تكون أكثر خطورة وأطول أمدا من تلك التي تحدث أثناء الحرب.. تتمثل تلك الآلام بظهور اضطرابات نفسية ناتجة عن مآسي الحرب وأحداثها..

وللتعرف أكثر على أبرز تلك الاضطرابات النفسية التي تظهر عقب الحرب، ومدى أهمية الصحة النفسية خلال هذه الفترة، إلى جانب العديد من المحاور الشيقة، التقت مجلة "الإرشاد الأسري" بالمعالجة النفسية في مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري الأستاذة أحلام فاضل، وأجرت معها الحوار التالي:

الإرشاد الأسري.. حوار

• أهلاً بك أستاذة أحلام، في البداية لو توضحي للقارئ الكريم مدى أهمية الصحة النفسية عقب انتهاء الحروب والنزاعات؟

-يعاني معظم الأشخاص المتضررين جراء الحروب والكوارث معاناة نفسية، كونهم شهدوا أو عانوا جراء ما تعرضوا له سواء بفقد أشخاص مهمين في حياتهم أو اضطرابهم إلى الزوج من بيوتهم بحثا عن الأمان ، وقد لا يجدون الأمان كونهم تركوا ممتلكاتهم وأعمالهم وحياتهم السابقة، مما أثر على حياتهم من كافة الجوانب سواء النفسية،أو الجسدية، أو الاجتماعية، أو التعليمية، أوالاقتصادية.

وبالتالي تؤثر هذه الأحداث على صحتهم النفسية فتسبب لهم ظهور اضطرابات نفسية مختلفة، وتترك أثرا بالغا في نفوسهم، ويظلون يعانون منها لفترات طويلة بعد الحرب، ما يستدعي حصولهم المستمر على خدمات الصحة النفسية، لأن ترك هذه الآثار دون علاج، بلا شك سيمثل تهديدا لحياة البعض وقد تسفر ظهور مشاكل جديدة في الصحة النفسية.

• ما أبرز الاضطرابات النفسية الامريئة التي لا تظهر عادة إلا بعد انتهاء

الحروب؟

-كثير من المآسي والآثار النفسية نجمت عن الحروب والكوارث ولا يزال كثير من الناجين يعانون منها بعد انتهاء الحروب، لكن دون أن يدري بهم أحد، لأنهم لا يلقون أي اهتمام ولا يجدون العناية اللازمة باعتبار أن هذا الموضوع لم يطرح بعد في مجتمعاتنا

So, psychological problems and disorders that range in severity occur depending on the parents' understanding and awareness of how to help the individual overcome the trauma he/she has been exposed to.

- What are the most prominent invisible psychological disorders that usually do not appear until after the end of wars?

- Many tragedies and psychological effects are resulted from wars and disasters and many survivors continue to suffer from them after the wars end, but without anyone knowing about them because they do not receive any attention and the necessary care, given that this issue has not yet been raised in our societies

They continue to suffer from them for long periods after the war, which requires to have continued access to mental health services because leaving these effects untreated will undoubtedly pose a threat to the lives of some and may result in having new mental health problems.

•Some people believe that psychological disorders caused by wars disappear when the war ends?

- Disasters and wars cause psychological signs and symptoms that may appear immediately upon being exposed to disasters or after days, and some of them may appear after exposure to these disasters for a period that may be prolonged. This is what has been confirmed by many researches that the most dangerous effects of wars are those that appear later in a tangible way.

Psychotherapist at the Family Counseling and Development Foundation, Ms. Ahlam Fadel, for (Family Counseling):

Neglecting the psychological effects from war results in the occurrence of new, more complex psychological problems that may represent a threat to life. Parents' awareness of how to help the person overcome trauma reduces the risk of its psychological effects on him/her.

The invisible effects of war are more dangerous than the visible effects.

Some people believe that when war stops, all forms of suffering and tragedies end, but in reality, it is the beginning of another type of hidden, invisible pain that is more dangerous and longer-lasting than those that occur during war. These pains are represented by psychological disorders resulting from the tragedies and events of war. To learn more about the most prominent psychological disorders that appear after the war and the importance of mental health during this period in addition to many interesting topics, “Family Counseling” magazine met the Psychotherapist at the Family Counseling and Development Foundation, Ms. Ahlam Fadel, and conducted the following dialogue with her:

Family Counseling Dialogue

• **Welcome, Ms. Ahlam. First of all, would you explain to the reader how important mental health is after the end of wars and conflicts?**

- Most people affected by wars and disasters go through psychological suffering because they witnessed or suffered what they were exposed to, whether by losing important people in their life or being forced to flee their homes for safety. They may not find safety because they left their property, work, and previous life, which affected their lives from all aspects, whether psychological, physical, social, educational, or economic, and thus these events affect their mental health, causing them to feel various psychological disorders which leave a profound impact on their souls.

• From your point of view, how important is it to educate society about the necessity of mental health after the end of the war? -Paying attention to mental health and educating society and community members about its importance will contribute and help reduce the possibility of psychological disorders and their aggravation if they appear, improve mental and physical health and return people to their lives and make them productive people and not a burden on society.

• But how can the international community's attention be drawn to the need to intensify efforts to provide mental health services after the end of the war?

In fact, this can be achieved by drawing attention to the psychological effects of wars and disasters and the negative consequences on the individual and society. It's also by spreading awareness on the importance of appropriate and necessary intervention in the early years which greatly contributes to securing opportunities for healthy growth by reducing or alleviating developmental disorders which helps the individuals and society in the long term, and thus shows the impact of positive intervention on the future and development of society. Further, it's important to establish specialized centers that conduct psychological researches to show the extent of the problem and to provide and develop services. Supporting mental health saves many lives in times of war and after war to the same extent which is caused by attention to the physical aspect, as hidden wounds are no less dangerous.

•Last word..

Our mental health is extremely important, as not paying attention to it may be one of the main reasons for disrupting daily life, causing individuals to stop practicing their activities, losing their ability to be productive, and causing suffer and disability. Mental health is everyone's responsibility and all stakeholders should cooperate, starting from people with mental health problems and their families to service providers, policy makers and researchers in order to make a clear difference.

aspect and the social stigma of those who resort to the psychological aspect. Another challenge is exposing health resources to collapse as a result of what the country is going through in terms of the lack of attention from national and international supporters in health issues. There are few advocacy efforts to improve mental health conditions and services.

• What are the effects of ignoring treatment for mental disorders? What danger does it pose to each group in the long term?

- The problem is not only the painful event, but rather it is the dire consequences that result from these wars and disasters, represented by psychological disorders, which lead to negative effects if they are not treated because of their feeling of insecurity and instability in most cases. So, daily life is destabilized to the point that it is difficult for them to participate in their daily life. They may give up joining social life and withdraw from their social environment. Additionally, they may lose control of themselves, which increases their aggressive reactions and they may become a burden on their families and society and thus become unable to adapt, whether to themselves, others, or to work conditions. Many cases may reach the point of harming themselves and those around them. All age groups are affected, whether male or female, and children are also affected by difficult events and circumstances just like adults, but the way they express this differs from adults sometimes, which makes many believe that children aren't affected by events and do not suffer from any psychological problems, which leads to neglect them and have no access to psychological support and care.

• In your opinion, how can these dangers be overcome?

- This is done by raising awareness of mental health among members of society, enhancing access to mental health services so that they can easily access them, integrating mental health into primary health services, improving the practice of psychiatry, psychotherapy, and social services, and helping to overcome obstacles.

and its dimensions and dangers have not been realized. The most prominent disorders that survivors of wars, disasters, and acts of violence suffer from are: (post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, psychosomatic symptoms, fears, panic disorder, phobia of weapons, sleep problems, and psychotic disorders).

• How can these disorders be monitored?

- There are main characteristics on which disorders can be diagnosed, such as diagnostic criteria set by the American Psychiatric Association, and there are multiple methods of evaluation that the psychotherapist resorts to, which are special tests and questionnaires for each disorder.

• How large is the increase in needs for mental health services after the end of wars? What kind of challenges does mental health face in the post-war period?

- Undoubtedly, all wars represent threatening dangers, violations, and conclusions that threaten all members of society and expose them to many shocks. The experiences seen by the victims of wars are excessive, violent, and catastrophic. Therefore, wars play a major role in their lives, resulting in major physical and psychological diseases, and have negative consequences for individuals and groups.

They also create aspects of financial, moral, psychological, and social instability.

In light of the wars that the world witnessed in general and Yemen in particular, the spread of psychological disorders among individuals has increased. Hence, the importance of strengthening mental health is intensified these days and according to the harsh and threatening conditions that the country has suffered from because of the wars.

As for the challenges facing mental health in the post-war period, they are multiple and in more than one aspect, including the lack of attention to the psychological

ولم تحرك أبعاده وأخطاره، وأكثر هذه الاضطرابات البارزة التي يعاني منها الناجون من الحروب والكوارث وأعمال العنف هي: (اضطراب كرب ما بعد الصدمة، القلق، الاكتئاب، الأعراض النفس جسمية، المخاوف، اضطراب الهلع، رهاب الساح، مشاكل في النوم، والاضطرابات الذهانية).

• كيف يمكن رصد تلك الاضطرابات؟

-هنالك صفات رئيسية يمكن على أساسها تشخيص الاضطرابات كمعايير تشخيصية حددتها جمعية الطب النفسي الأمريكية، وهنالك وسائل متعددة للتقويم يلجأ إليها المعالج النفسي وهي اختبارات واستبيانات خاصة لكل اضطراب.

• ما حجم ارتفاع الاحتياجات لخدمات الصحة النفسية عقب انتهاء الحروب؟ وما نوع التحديات التي تواجهها الصحة النفسية في فترة ما بعد الحرب؟

-بلا شك تمثل كل الحروب أخطارا مهددة وانتهاكات واستتجات تهدد كافة أفراد المجتمع وتعرضهم للعديد من الصدمات، وتعد الخبرات التي عاشها ضحايا الحروب خبرات مفرطة وعنيفة وكارثية، ولذلك تلعب الحروب دورا كبيرا في حياتهم ينتج عنها أمراض جسمية ونفسية كبيرة، ولها نتائج سلبية على الأفراد والجماعات وتخلق جوانب من عدم الاستقرار المادي والمعنوي والنفسي وأيضا الاجتماعي.

وفي ظل الحروب التي شهدها العالم بشكل عام واليمن بشكل خاص، زادت انتشار الاضطرابات النفسية بين الأفراد، ومن هنا تشتد الحاجة في هذه الأيام وفي ظل الظروف

القاسية المهددة التي عانت منها البلاد جراء الحروب إلى أهمية تعزيز جانب الصحة النفسية.

أما عن التحديات التي تواجهها الصحة النفسية في فترة ما بعد الحرب، فهي متعددة وفي أكثر من جانب، من ضمنها عدم الاهتمام بالجانب النفسي، ووصمة العار الاجتماعية لمن يلجأ إلى الجانب النفسي، ومن التحديات كذلك

تعرض الموارد الصحية لانهيار نتيجة ما تمر به البلاد من عدم الاهتمام من جانب الداعمين الوطنيين والدوليين بقضايا الصحة، وثمة جهود ضئيلة على صعيد الدعوة لتحسين الظروف وخدمات الصحة النفسية.

• ما الآثار التي تنجم عن تجاهل علاج الاضطرابات النفسية؟ وما الخطر الذي تمثله على كل فئة على المدى الطويل؟

-ليس الحدث المؤلم وحده فقط هو المشكلة، بل إنها النتائج الوخيمة التي تنجم عن هذه الحروب والكوارث والتمثلة بالاضطرابات النفسية، والتي تنجم عنها آثار سلبية في حالة عدم علاجها بسبب شعورهم بعدم الأمان والاستقرار في أغلب الأحيان، فتتزعزع الحياة اليومية بحيث يصعب عليهم المشاركة في الحياة اليومية، فيتنازلوا عن الحياة الاجتماعية وينسحبوا من محيطهم الاجتماعي، وقد يفقدون السيطرة على أنفسهم مما يزيد من ردود أفعالهم العدوانية، وقد يكونوا عالة على أسرهم والمجتمع وبالتالي يصبحوا عاجزين عن التكيف سواء مع أنفسهم أو الآخرين أو مع ظروف العمل، وربما يصل الكثير من الحالات إلى إيذاء أنفسهم ومن حولهم، وتتأثر كل الفئات العمرية سواء ذكور أو إناث على حد سواء، ويتأثر الأطفال بالأحداث والظروف الصعبة مثلهم مثل الكبار، غير أن طريقة تعبيرهم عن ذلك تختلف عما هي لدى الكبار في كثير من الأحيان، الأمر الذي يجعل الكثيرين يعتقدون أن الأطفال لا يتأثرون بالأحداث وأنهم لا يعانون من أي مشاكل نفسية مما يؤدي إلى إهمالهم وعدم حصولهم على الدعم والرعاية النفسية.

• في اعتقادك كيف يمكن تجاوز تلك الأخطار؟

-يتم ذلك من خلال رفع الوعي بالصحة النفسية بين أفراد المجتمع، وتعزيز فرص الحصول على خدمات الرعاية الصحية النفسية لكي يسهل عليهم الوصول إليها، وإدماج الصحة النفسية ضمن الخدمات الصحية الأولية، وتحسين واقع ممارسة الطب النفسي والعلاج النفسي والخدمات الاجتماعية والمساعدة في تذليل العقبات.

• من وجهة نظرك ما مدى أهمية توعية المجتمع بضرورة الصحة النفسية عقب انتهاء الحرب؟ -الاهتمام بالصحة النفسية وتوعية المجتمع وأفراد المجتمع بأهميتها، سيسهم ويساعد في تقليل احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية وتفاقمها في حالة ظهورها، وتحسين الصحة النفسية والجسدية ورجوع الأشخاص لحياتهم وجعلهم أشخاص منتجين وليس عالة على المجتمع.

• لكن كيف يمكن لفت اهتمام المجتمع الدولي إلى ضرورة تكثيف الجهود لتقديم خدمات الصحة النفسية عقب انتهاء الحرب؟

-يكون ذلك من خلال لفت الانتباه إلى الآثار النفسية الناتجة عن الحروب والكوارث والنتائج السلبية على الفرد والمجتمع، ومن خلال نشر الوعي في أهمية التدخل المناسب واللازم في السنوات المبكرة والذي يسهم بنسبة كبيرة في تأمين فرص النمو السليم من خلال الحد أو التخفيف من الاضطرابات التطورية، الأمر الذي يصب في صالح الأفراد والمجتمع على المدى البعيد، وبالتالي يظهر أثر التدخل الإيجابي على مستقبل المجتمع ونهضته، وكذلك إنشاء مراكز متخصصة تقوم بالأبحاث النفسية لإظهار حجم المشكلة ولتوفير وتطوير الخدمات.. فدعم الصحة النفسية ينقذ الكثير من الأرواح في أوقات الحرب وبعد الحرب بالقدر ذاته الذي يحدثه الاهتمام بالجانب الجسدي، فالجراح الخفية لا تقل خطورة.

• كلمة أخيرة..

-صحتنا النفسية في غاية الأهمية، حيث أن عدم الاهتمام بها قد يكون سببا من الأسباب الرئيسية في تعطيل الحياة اليومية، وتوقف الأفراد عن ممارسة أنشطتهم، وتفقدهم القدرة على الإنتاجية، وتسبب المعاناة والعجز. فالصحة النفسية مسؤولية الجميع ويجب أن تتعاون الأطراف المعنية عليها، انطلاقا من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية وأسرههم إلى مقدمي الخدمات وصانعي السياسات والباحثين لإحداث فرق واضح.





War Events in Children's Memory

Scars that will not be erased soon

Family Counseling Report

Obviously, war leaves wounds, pain, and bad memories that accompany people for life. Such impact is greater and more dangerous on the young children and their weak hearts. What are these impacts? How can we deal with them to mitigate their effect?

Because of wars, children live in harsh and difficult conditions.

The experiences they go through in this period of their lives, greatly exceed the ability of a young child to bear them. As wars cause destruction and devastation to everything around them, children will only be their fuel and their first victims and the harm affecting them will accompany them throughout their lives. Moreover, the experiences that a child lives during the war are different. They may begin by witnessing material and moral destruction, and may reach the stage of physical harm to the child or to a member of his family, and this leaves a deep impact on him/her. In some cases, the child may lose a member of his/her family or the entire family. This makes him/her more vulnerable to exploitation, rape, and other forms of violence to which their effects will go deep into him/her and leave psychological wounds that can't be healed even through the time.

After the sounds of war and destruction stop, the sounds of pain and unforgettable memories will remain and become louder.

Post-traumatic Effects

The Psychotherapist in the childhood unit at the Family Counseling and Development Foundation, Samah Yaish, said that the devastating psychological effects due to wars and the bloody events that a child experiences will lead to a group of serious psychological diseases which will appear in people who suffered from the overwhelming conditions of war in their childhood. These disorders are called post-traumatic stress disorders.

She also explained that children are a particularly vulnerable group, as psychological harm can have a significant impact on their long-term development and performance. Sometimes it causes problems related to strong emotions, learning difficulties, or behaviors that pose a threat to their health.

In addition, she pointed out the need for children's mental health to be a priority for international organizations and associations and to continue until after the war stops.

Likewise, this was confirmed by a United Nations report which indicated that children who witnessed bloody events and lived in tragic circumstances will keep these memories with them when they grow up, and will live in nightmares that will haunt them, disturb their lives, and become part of their daily events.

The report also highlighted that the catastrophic consequences of war may affect the child's life, such as the death of a parent, the loss of a family, destroyed school, demolished house, the destruction of his/her entire neighborhood, or harm to him/her and the loss of an organ or sense. In fact, the harm does not depend on children who experienced the circumstances directly. Rather, it extends to children who have been exposed to violence indirectly, through watching videos or hearing about the tragic events which are taking place around them.

The effects of post-traumatic stress disorders in children can be summarized as: (low academic achievement, violence, stubbornness, aggression, great rebellion, isolation, loss of desire to participate/cooperate, sadness, depression, and suffering from loneliness, pain, anxiety, and fear).

Problems resulting from the child's poor psychological condition

Behavior can never be separated from the psychological state, and this poor psychological state of children will certainly be reflected in their behavior and appear in their actions, such as nail biting, anger for no reason, cruelty and screaming, in addition to cognitive problems, such as boredom and a feeling of helplessness.

All of these behaviors may be reflected in the child's body, making him/her feel tired and lose his/her appetite,



أحداث الحرب في ذاكرة الأطفال

ندوب لن تمحى قريباً

الإرشاد الأسري.. تقرير

أو تدمير البيت، أو تدمير حيته بالكامل، أو

وصول الأذى إليه وفقدانه أحد الأعضاء أو الحواس، فلا يتوقف الأذى على الأطفال الذين عاشوا الظروف مباشرة، بل يمتد ليصل إلى أطفال وصل إليهم العنف وصولاً غير مباشر، عن الحرب، ستؤدي إلى مجموعة من الأمراض النفسية الخطيرة، والتي ستظهر على الأشخاص الذين عانوا من ظروف الحرب القاهرة في طفولتهم؛ حيث تسمى هذه الاضطرابات بعد الصدمة عند الأطفال في: (انخفاض معدل التحصيل الدراسي، العنف، والعناد والعداوية

وأوضحت إن الأطفال يعتبرون فئة هشة بشكل خاص، إذ إن الأذى النفسي يمكن أن يترك أثراً كبيراً على تطورهم على المدى الطويل وعلى أدايتهم، ما يتسبب أحياناً بمشاكل ذات صلة بالعواطف القوية أو صعوبات في التعلم أو سلوكيات تشكل خطراً على صحتهم.

المشكلات الناتجة عن الوضع النفسي السيئ

لا يمكن أبداً فصل السلوك عن الحالة النفسية، ولأطفال ستعكس على سلوكياتهم، وتظهر في تصرفاتهم؛ فظن الأظافر، الغضب من دون سبب، القسوة والصراخ، فضلاً عن مشكلات معرفية مصاحبة، كالملل والإحساس بالعجز.

وقد تنعكس هذه السلوكيات بمجملها على في الكوابيس التي ستلاحقهم وتنقص حياتهم وتصبح جزءاً من أحداثهم اليومية. كما أشار التقرير إلى أن النتائج الكارثية للحرب قد تصل إلى سير حياة الطفل، كموت أحد الوالدين، أو فقدان العائلة، أو تحطيم المدرسة، حوله تعاملًا طبيعيًا.

تأثيرات ما بعد الصدمة

تقول المعالجة النفسية في قسم الطفولة بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري سماح يعيش، إن الآثار النفسية المدمرة الناتجة عن الحروب والأحداث الدموية التي يعيشها الطفل في فترة الحرب، ستؤدي إلى مجموعة من الأمراض النفسية الخطيرة، والتي ستظهر على الأشخاص الذين عانوا من ظروف الحرب القاهرة في طفولتهم؛ حيث تسمى هذه الاضطرابات بعد الصدمة عند الأطفال في: (انخفاض معدل التحصيل الدراسي، العنف، والعناد والعداوية

وأوضحت إن الأطفال يعتبرون فئة هشة بشكل خاص، إذ إن الأذى النفسي يمكن أن يترك أثراً كبيراً على تطورهم على المدى الطويل وعلى أدايتهم، ما يتسبب أحياناً بمشاكل ذات صلة بالعواطف القوية أو صعوبات في التعلم أو سلوكيات تشكل خطراً على صحتهم.

لافتة إلى ضرورة أن تحتل الصحة النفسية للأطفال، الأولوية لدى المنظمات والجمعيات الدولية وأن تستمر إلى ما بعد توقف الحرب. الأمر ذاته أكدته تقرير للأمم المتحدة، والذي أشار إلى أن الأطفال الذين شاهدوا أحداثاً دموية وعاشوا في ظروف مأساوية، سيحتفظون بهذه الذكريات معهم عندما يكبرون، وسيعيشون في الكوابيس التي ستلاحقهم وتنقص حياتهم وتصبح جزءاً من أحداثهم اليومية.

كما أشار التقرير إلى أن النتائج الكارثية للحرب قد تصل إلى سير حياة الطفل، كموت أحد الوالدين، أو فقدان العائلة، أو تحطيم المدرسة، حوله تعاملًا طبيعيًا.

تترك الحرب جروحاً وآلاماً وذكريات سيئة ترافق الناس مدى الحياة، وهذا الأثر يكون أكبر وأخطر في نفوس الأطفال الصغار وقلوبهم الضعيفة، فما هي هذه الآثار؟ وكيف يمكن التعامل معها للتخفيف من وطأتها؟

يعيش الأطفال بسبب الحروب ظروفًا أقل ما يقال عنها بأنها قاسية وصعبة، فالتجارب التي يمرون بها في هذه الفترة من حياتهم، تفوق بحركات كبيرة قدرة الطفل الصغير على الاحتمال، فالحروب التي تلحق الدمار والخراب بكل شيء حولها، لن يكون الأطفال إلا وقودها وأول ضحاياها، كما أن الأذى الذي سيبصهم من جرائها سيرافقهم طوال حياتهم.

وتختلف التجارب التي يعيشها الطفل في ظل الحرب، فقد تبدأ بمشاهدة الدمار المادي والمعنوي، وقد تصل الأمور إلى مرحلة الأذى الجسدي للطفل أو لأحد أفراد عائلته، وهذا ما يترك أثراً عميقاً في نفسه، وقد يفقد الطفل في بعض الحالات أحد أفراد أسرته أو أسرته بالكامل؛ مما يجعله معرضاً أكثر للاستغلال، والاعتداءات المختلفة التي ستوغل أثارها في أعماقه، وتترك جروحاً نفسية لا تشفى حتى مع مرور الوقت؛ إذ بعد أن تتوقف أصوات الحرب والدمار، ستعلو أصوات الآلام والذكريات التي لا تنسى.

accurate indicator for her child's illness." Thus, "the levels of associated symptoms rise in parallel with the increasing levels of illness." PTSD is also associated with the relevant illness and a wide range of symptoms, from the attempt of suicide to bronchial asthma to high blood pressure, peptic ulcers, and more.

▪ How to deal with children during and after war?

Dealing with children during and after war is radically different from outside war conditions. What a child goes through during this period is not normal. Therefore, it is natural that the behavior is also unusual, and the following are some tips that parents should take into account: (Allow him/her to talk about his/her fears and listen to him/her; satisfy his/her need to feel safe, monitor what he/she sees on TV and the Internet, accept his/her reaction to what is happening).

Parents should also try to involve their children in recreational activities, and encourage them to do things they love, even at home. They should be returned to the educational environment directly when there is an opportunity, so that they can occupy their minds with their jobs and studies, and stay away from constantly thinking about what is happening.

Finally, and most importantly, parents should always leave the door of love open. Any previously mentioned advice will not be sufficient if it lacks love. Love is the only way that will make your child feel a little safe and help him/her accept what is happening. Lots of hugs will definitely play a major role in improving the child's psychology and relieving his/her stress and tension.

of the study sample also complained of sleep disturbances, disturbing dreams, frustration, poor ability to concentrate, and low academic achievement for children.

Psychological suffering included the feelings of fear and avoidance of places and things associated with the traumatic experience.

Since children under 14 years are about 44% of the total population in Yemen, their safety is of particular concern, especially their extreme vulnerability to the effects of war.

For example, there are currently 2 million of school-age children out of school, and 462,000 children under five suffer from severe acute malnutrition. A study by Save the Children indicated that children in Sanaa, Aden, Taiz, and Abyan showed a high increase in feelings of fear, insecurity, anxiety, and anger, where 31% of the children suffer from physical symptoms - including headaches, chest and abdominal pain, and fatigue - which the researchers considered them as

indicators of psychological distress. Furthermore, the Save the Children's study noted a clear difference in the severity of psychological symptoms between governorates, roughly equivalent to the intensity of conflict in different areas. According to the study, "When assessing their children's condition, parents reported that 5% of the children suffer from bedwetting, 2% return to stuttering, 47% suffer from sleep disorders, 24% have difficulty concentrating, and 17% suffer from panic attacks."

Mothers are also affected by their children's psychological condition. As a study conducted with mothers at the end of the Lebanese Civil War found that "the negative effect received as a result of war-related events is strongly associated with higher levels of depression symptoms," and "the level of depression symptoms in the mother is the most

along with social problems. They look unable to makesound , social relationships, and they are unable to deal with strangers and people around them in a normal manner.

As for psychological burnout, it appears, as psychologists mentioned, through the nightmares that haunt children of war even after the end of the war, in addition to the constant fear of repeating these experiences and going through them again, with bad memories constantly returning.

Moreover, things may go even further for some of the most sensitive children, who have received the most violent shocks, and they live in a paralysis-like state, stuck in the past and prisoners of those bad moments. Children also suffer, because of the psychological burnout, from a lack of confidence in themselves and in others. Psychological burnout is described as a very common syndrome in areas of war and disorders and places where violence is widespread. Its manifestations are the spread of hunger and poverty which affects children's growth and development, and their mental and physical health due to their weak immunity, along with the increase of deaths among infants and children under five years, and this is a result of the lack of normal living conditions.

▪ Studies and Statistics

A survey study was conducted that included (902) IDP children at public schools in Sana'a, aged between 8-18 years, using the Child PTSD Symptoms Scale-CPSS, which was adapted to the Yemeni context. The study results indicated a high rate of psychological suffering for children and represented the prevalence of post-traumatic stress disorder, at a high rate of 79% (712).

These disorders appear in mental suffering represented by the repetition of memories related to trauma, psychological fatigue disorders, and emotional stress, and they also appear in a weak ability to expression and sharing feelings of sadness and joy. Members

أما الاحتراف النفسي فيظهر كما ذكر علماء النفس، من خلال الكوابيس التي تلازم أطفال الحروب حتى بعد انتهاء الحرب، إضافة إلى الخوف الدائم من تكرار هذه التجارب وخوضها مرة أخرى، مع عودة الذكريات السيئة باستمرار.

وقد تذهب الأمور أبعد من ذلك عند بعض الأطفال الأكثر حساسية، والذين تلقوا الصدمات الأعنف، فيعيشون حالة أشبه بالشلل، عالقين في الماضي، وأسرى لتلك اللحظات السيئة، كما يعاني أيضا الأطفال بسبب هذا الاحتراف النفسي، من قلة الثقة بالنفس وبالأحرار، ويوصف الاحتراف النفسي بأنه من المتلازمات الشائعة جدا في مناطق الحروب والاضطرابات والأماكن التي ينتشر فيها العنف، ومن مظاهره: انتشار الجوع والفقر الذي يؤثر في نمو الأطفال وتطورهم، ومن ثم في صحتهم النفسية والجسدية بسبب ضعف مناعتهم، ويضاف إلى ما سبق، زيادة عدد الوفيات عند الرضع والأطفال دون خمس سنوات؛ وذلك نتيجة لانعدام ظروف الحياة الطبيعية.

▪ دراسات وإحصائيات

أجريت دراسة مسحية شملت (902) من الأطفال النازحين في المدارس الحكومية في صنعاء، وتراوح أعمارهم بين 8-18 عاما، عبر استخدام مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال (Child PTSD Symptoms Scale-CPSS)، الذي تمت موافقته وتكييف فقراته مع البيئة اليمنية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع نسبة المعاناة النفسية للأطفال ممثلا في انتشار ما يسمى باضطراب ما بعد الصدمة بنسبة مرتفعة بلغت 79% (712).

تبرز هذه الاضطرابات في معاناة ذهنية تتمثل في تكرار الذكريات المرتبطة بالصدمة، واضطرابات الإعياء النفسي والإجهاد الانفعالي، كما تبرز في ضعف القدرة على التعبير وإبداء مشاعر الحزن ومشاعر الفرح. كما شكوا أفراد

عينة الدراسة من اضطرابات النوم والأحلام الذي تم تلقيه نتيجة أحداث مرتبطة بالحرب المزعجة، والشعور بالإحباط وضعف القدرة على مرتبط بقوة بمستويات أعلى من أعراض التركيز وتدني التحصيل الدراسي للأطفال، ومن الاكتئاب، وأن "مستوى أعراض الاكتئاب لدى الأم ضمن المعاناة النفسية ظهور مشاعر الخوف هي المؤشر الأدق لاعتلال طفلها، حيث ترتفع وتجنب الأماكن والأشياء المرتبطة بالتجربة مستويات الأعراض المرتبطة بالتوازي مع ارتفاع المسببة للصدمة.

ويرتبط اضطراب ما بعد الصدمة أيضا بالاعتلال وبما أن الأطفال دون سن الرابعة عشرة يمثلون المشترك وظهور أعراض على نطاق واسع، من نحو 44% من مجموع السكان في اليمن، فإن محاولة الانتحار إلى الربو القضيبي وصولا لارتفاع سلامتهم تشكل مصدر قلق بوجه خاص، ولا ضغط الدم والقرحة الهضمية وغير ذلك.

سيما بالنظر إلى هشاشتهم الشديدة حيال آثار الحرب.

فمثلا، هناك حاليا (2) مليون طفل في سن

الدراسة خارج المدرسة، ويعاني (462) ألف طفل دون سن الخامسة من سوء التغذية الحاد وبعدها، اختلافا جديا عنه خارج ظروف الحرب، الشديد. وقد أظهرت دراسة لمنظمة "يمن لإغاثة الأطفال" أن أطفال صنعاء وعدن وتعز وأبين لذا فمن الطبيعي أن يكون التصرف غير عادي أظهروا ارتفاع مهول في مشاعر الخوف أيضا، وفيما يلي بعض النصائح التي يجب على وانعدام الأمن والقلق والغضب، حيث عانى 31% الأهل أخذها بالحسبان: (اسمح له بالحديث عن من الأطفال في الدراسة أعراضا جسدية - بما مخاوفه وأصنت له، أشبع حاجته إلى الشعور في ذلك الصداق وآلام الصدر والبطن والإرهاق - بالأمان، راقب ما يشاهده في التلفاز وعبر والتي اعتبرها الباحثون مؤشرات على وجود الإنترنت. تقبل رد فعله تجاه ما يحدث).

ضائقة نفسية. وقد لاحظت دراسة المنظمة كما يجب على الأهل محاولة دمج أطفالهم تميزا واضحا في شدة الأعراض النفسية بين بنشاطات ترفيهية، وحثهم على القيام بأشياء المحافظات، يعادل تقريبا كثافة النزاع في يحبونها لو ضمن المنزل، كما يجب إعادتهم إلى مختلف المناطق، فوفقا للدراسة "عند تقييم الجو التعليمي مباشرة عندما تسنح الفرصة، حالة أطفالهم، أفاد الآباء أن 5% من الأطفال ليشغلوا بهم بوظائفهم ودراساتهم، ويتعدوا يعانون من التبول اللاإرادي، و2% عادوا إلى عن التفكير المستمر فيما يحدث.

التأثتة، و47% يعانون من اضطرابات النوم، و24% وأخيرا والأهم، على الأهل ترك باب الحب مفتوحا لديهم صعوبة في التركيز، و17% يعانون من دائما، إذ إن أي نصيحة سابقة، لن تفي بالغرض إن كانت ناقصة الحب، فالحب هو الطريقة الوحيدة التي ستشعر طفلك بالقليل من الأمان، وتساعد

كما تتأثر الأمهات من اعتلال أطفالهن نفسيا، على تقبل ما يحدث، فالكثير من الأحضان حيث وجدت دراسة أجريت مع أمهات في نهاية والعناقات، ستلعب دورا كبيرا في تحسن نفسية الحرب الأهلية اللبنانية أن "التأثير السلبي السيء الطفل وتخفيف الضغط والتوتر عنه.



الانقطاع المفاجئ عن استخدام الأدوية النفسية انتكاس بعد تحسن

الإرشاد الأسري.. تقرير

بعد أشهر من استخدامها للأدوية المضادة للاكتئاب، بدأت مريم (اسم مستعار) ذات الـ 26 ربيعاً، تشعر بالتحسن بشكل كبير من اضطراب الاكتئاب الذي كانت تعاني منه لسنوات طويلة.. لكنها فجأة ودون سابق إنذار اضطرت للانقطاع عن تناول هذه الأدوية، بسبب عجزها عن شرائها جراء تكلفتها الباهظة، الأمر الذي تسبب بمعاودة الاكتئاب لها بصورة أشد من السابقة، حتى أنها فكرت بالانتحار.

وهو المصير ذاته الذي بات ينتظر الكثير من اليمنيين، نتيجة انقطاعهم عن تناول أدويتهم النفسية قبل أن يستكملوا جرعاتهم الدوائية المخصصة ليصلوا إلى مرحلة التحسن وقبل أن يقرر لهم الطبيب وقف الأدوية، بعد تقليص وتوقف الكثير من المشاريع الإنسانية مؤخراً والتي تمولها المنظمات الدولية، والتي كانوا يعتمدون عليها في الحصول على أدويتهم النفسية منها مجاناً، بسبب عجز الكثير منهم عن توفير ثمنها جراء ارتفاع تكلفتها الباهظة في السوق المحلية.

حيث يشيع في مجتمعاتنا العربية أن المريض النفسي إما مجنون أو ممسوس، ولكن هذا خطأ فادح، لأن بداخل كل منا مرض نفسي.

■ **الإرشاد الأسري، سلط الضوء حول الموضوع، ووردت التقرير التالي:**

تختلف الأدوية النفسية عن غيرها من أدوية الأمراض الأخرى، في أن الانقطاع عن استخدامها يشترط (التدريج)، كون الانقطاع المفاجئ عن استخدامها يتسبب للمريض بانتكاس شديد في حالته المرضية، والسبب في ذلك يعود إلى طبيعة مكوناتها التي تستهدف خلايا الدماغ التي تصبح متكيفة معها، والإقلاع عنها يتطلب عدة أسابيع كي تنتهي المادة العلاجية بالتدريج من خلايا الدماغ.

وقد أثبتت ذلك دراسة بريطانية، والتي خلصت في نتائجها إلى أن الإقلاع عن مضادات الاكتئاب يحتاج إلى أسابيع عدة، بينما في حال ظهرت عوارض التوقف عن الدواء، وأثرت سلباً على صحة المريض، فقد تحتاج إلى أشهر عدة للتخلص منها.

وهذا بالضبط ما بات ينتظر الكثير من اليمنيين المصابين باضطرابات نفسية، بعد توقف الأدوية التي كانوا يحصلون عليها من المنظمات الإنسانية، والتي لا يستطيعون توفيرها بأنفسهم بسبب حالة الفقر المدقع التي يعيشونها. كما بينت نتائج تجربة سريرية عشوائية مزدوجة، أن أكثر من نصف الأشخاص المصابين بالاكتئاب المزمن الذين حاولوا التوقف عن تناول الأدوية المضادة

للاكتئاب، انتكسوا خلال عام، مقارنة بأولئك الذين لم إذ إن التوقف عن تناول أدوية هذه الاضطرابات، لا يكون إلا يوفقوا العلاج.

وأظهر البحث الذي نشر في المجلة الطبية "New England Journal of Medicine"، أن "تأثير مقاييس جودة المرضية.

الحياة، وأعراض الاكتئاب، والقلق، والانقطاع عن تناول وقد يحصل لبس بين الأعراض الانسحابية للأدوية النفسية الدواء كان أسوأ بشكل عام على المرضى الذين أوقفوا مع أعراض الانتكاسة عند توقف الأدوية لدى كثير من الأشخاص خاصة عند التوقف المفاجئ للأدوية النفسية

وفي هذا الإطار، أوضح الطبيب عمار مهدي الذي يعمل لذلك يلزم التفريق بينهما.

طبيباً في العيادات النفسية لمؤسسة التنمية والإرشاد أولاً الأعراض الانسحابية: قد تحصل مباشرة بعد توقف الأسري، أنه بعد تعافي المريض النفسي، يحتاج لمتابعة الدواء أواخر أسبوعين من توقفه وقد تستمر لعدة أسابيع. وتذهب الأعراض فوراً بالعودة لاستخدام الدواء

مبيناً أنه إذا استمرت حالة التعافي طيلة الأشهر الستة، أوبعد فترة زمنية معينة إذ لم يعود المريض لاستخدام فإنه حينها يتم اللجوء إلى تخفيض تدريجي لجرعات الدواء.

مضادات الاكتئاب، مع مراقبة الأعراض الاكتئابية بدقة، ويعتمد حصول الأعراض الانسحابية على نوع الدواء ويختلف هذا الإجراء بحسب مستوى المرض ونوعه.. ودرجة اعتماد المريض عليه. ومن هذه الأعراض ويحدث الشفاء من مرض نفسي عندما يتمكن الأفراد من مايلي:(القلق، التوتر، سرعة الانفعال، الغضب، تقلب استعادة صحتهم النفسية وعافيتهم الكاملة واستئناف المزاج بسرعة وبشكل كبير، التعرق، الرعشة، فقدان أنشطتهم السابقة. ومع ذلك، يمكن لبعض أو كل أعراض الشبهة، القئان، الاستفراغ، الاسهال، صعوبة التركيز، المرض النفسي أن تعود للظهور مسببة ما يعرف صداع شديد ودوار، أعراض شبيهة بالإنفولنزا مثل سيلان بالانتكاس (عودة الحالة المرضية بعد الشفاء). ويكون الأنف، آلام الجسم، العزلة الاجتماعية وعدم الرغبة في احتمال الانتكاس مرتفعاً للغاية في حالة الأمراض النفسية الاختلاط بالآخرين، الأرق).

الشديدة مثل (الغصام، والاضطراب ثنائي القطب) والتي ثانياً الانتكاسة: وتعني عودة أعراض الاضطراب النفسي تتطلب رعاية مدى الحياة، أما بالنسبة للاضطرابات الأخرى مثل اضطراب القلق والاكتئاب وغيرها، وقد تحدث بعد فإن احتمال الانتكاس وتأثيره يعتمد على طبيعة الحالة فترة طويلة من توقف الدواء، وهي لا تعتمد على نوع وشدها.

بالنسبة للأمراض النفسية الشائعة مثل الاكتئاب، قد يعني وتقليل حصول الأعراض الانسحابية للأدوية النفسية يجب الانتكاس (فقدان الانتاجية، وانخفاض الحافز أو التفاعل الالتزام بالنصائح التالية: (تخفيف الأدوية النفسية الاجتماعي)، أما بالنسبة للاضطرابات النفسية الشديدة، تدريجياً، إعلام الطبيب بجميع الأعراض التي تظهر بعد فيمكن أن يؤدي الانتكاس إلى (انخفاض حاد في الوظائف توقف الأدوية النفسية حتى يتم إعطاء الدواء المناسب اليومية، أو الانسحاب الاجتماعي، أو التعرض للأوهام لهذه الأعراض، الحرص على معرفة مسببات التوتر والقلق والهوس)، ويتطلب ذلك -إن حدث- علاجاً فعالاً والابتعاد عنها في فترة إيقاف الأدوية. عدم إيقاف الأدوية بشكل مفاجئ بحسب رغبة المريض والرجوع للطبيب لمناقشة الخيارات الطبية، مراجعة الطبيب على الفور في حالة وجود أفكار انتحارية في بعض الحالات

■ **علامات التي تشير لحدوث الانتكاس**

يمكن أن تشير بعض المواقف والسلوكيات إلى الانتكاس، الشديدة. ممارسة التمارين الرياضية، الحفاظ على نظام أو تدل على إمكانية حدوثه في وقت قريب، ويمكن غذائي صحي متوازن).

ملاحظة هذه العلامات التحذيرية قبل بضعة أيام أو أسابيع من حدوث الانتكاس وذلك من قبل الشخص المصاب إذا لاحظت أي علامات تحذيرية أو شعرت بعودة أو أسرته أو القائمين على رعايته، وتشمل هذه العلامات الأعراض، فيجب عليك أن تتحدث إلى طبيبك أو معالجك تغيرات في أفكار الشخص وسلوكه وحالته العامة.. يقول النفسي على الفور. ويمكن لطبيبك مراجعة أدوية الدكتور هشام علوان (الطبيب النفسي بعيادات مؤسسة والتأكد من جرعتها ومواعيد تناولها. وقد يوصيك التنمية والإرشاد الأسري)، إن البعض يعتقد أنه بمجرد بخيارات علاجية أخرى إذا لزم الأمر، ويقدم لك استراتيجيات الشعور بالتحسن، أن عليهم ترك الدواء والتوقف عنه، جديدة ويساعدك في الحصول على خدمات داعمة.

وهذا ما لا ينطبق على المرضى النفسيين على وجه

الخصوص، نظراً لحجم المخاطر التي تترتب عليه من ذلك.. عادة ما يستغرق التعافي بعد نوبة الانتكاس وقتاً أطول فمثلاً، عندما يتوقف المرضى المصابون باضطرابات مثل: ويكون أكثر صعوبة ويتطلب دعماً وصبراً من مقدمي "القلق، الاكتئاب، اضطراب المزاج ثنائي القطب، الوسواس الرعاية والشخص المصاب نفسه. وإذا لم يتعافى الشخص القهري وغيرها" بشكل مفاجئ عن شرب أدويتهم لسبب المصاب بالاضطراب النفسي بشكل كافٍ، يمكن أن يحدث أو لآخر، فذلك بلا شك يعرضهم لانتكاسة شديدة أكثر من الانتكاس دون أي سبب أو تحريض، ولذلك يجب دوماً طمأنئة السابق.

Sudden Stop of Using Psychotropic Medications Relapse After Improvement

Family Counseling Report

After months of using medications for depression, Maryam, a 26-year-old girl, began to feel a significant improvement in the depression disorder she had been suffering for many years. But, suddenly and without warning, she was forced to stop taking these medications for not being able to purchase as they are expensive. This caused depression to return more severely than before, as she was thinking about committing suicide.

This is the same fate that awaits many Yemenis, as a result of stopping their psychotropic medications before they complete their medication doses to reach the stage of improvement. It's also before the doctor decides when to stop the medications, especially after the recent reduction and cessation of many humanitarian projects funded by international organizations, and on which they were relying to obtain their medications for free because many of them can't afford them due to their high cost in the local market.

"Family Counseling" shed light on this topic and monitored the following report:

Psychotropic medications are different from other medications, as stopping their use is to be gradually because a sudden cessation of their use causes the patient to have a severe relapse in his/her medical condition. The reason for this is of the nature of their components that target the brain cells that become adapted to them, and stopping them requires several weeks for the therapeutic substance to gradually disappear from the brain cells.

This has been demonstrated by a British study whose results concluded that quitting antidepressants requires several weeks, while if symptoms of stopping the medication appear and negatively affect the patient's health, it may take several months to get rid of them.

So, this is exactly what many Yemen people suffering from psychological disorders are waiting for, after stopping the medications they were receiving from humanitarian organizations, which they cannot afford due to their extreme poverty. Also, the results of a randomly double clinical trial showed that more than half of people with chronic depression who tried to stop taking antidepressant medications relapsed within a year, compared to those who did not stop treatment.

The research, published in the New England Journal of Medicine, showed that "the impact

of quality life measures, symptoms of depression and anxiety, and stopping medication was generally worse for patients who discontinued antidepressant medication."

In this regard, Dr. Ammar Mahdi, who works as a Psychiatrist in the psychological clinics of the Family Counseling and Development Foundation, explained that after the patient recovers, he needs to continue his/her treatment for at least six months after recovery.

He also pointed out that if the state of recovery continues throughout the six months, then a gradual reduction in doses of depression medications is prescribed, while carefully monitoring depressive symptoms, and this measure varies according to the level and type of illness.

It's worth mentioning that recovery from a mental illness occurs when individuals are able to regain full mental health and well-being and return their previous activities. However, some or all of the symptoms of a mental illness can show up again, causing a relapse (returning to the condition after recovery). The probability of relapse is very high in respect to severe mental illnesses such as (schizophrenia and bipolar disorder), which requires lifelong care. As for other disorders, the probability of relapse and its impact depends on the nature and severity of the condition.

For common mental illnesses such as depression, relapse may mean (loss of productivity, decreased motivation or social interaction), while for severe psychological disorders, relapse can lead (severe decline in daily functioning, social withdrawal, or exposed to delusions and hallucinations), and this requires - if it happens - an effective and continuous treatment.

■ Signs of Relapse

Certain situations and behaviors can indicate a relapse or the possibility of occurring soon. These warning signs can be noticed a few days or weeks before the relapse occurs by the affected person, his/her family, or those caring for him/her, and these signs include changes in the person's thoughts, behavior and general condition.

Dr. Hisham Alwan, a Psychiatrist at FCDF's clinics, says that some people believe that as soon as they feel better, they should stop taking the medication, and this is applied to mental patients in particular, given the bulk of risks that entails.

For example, when patients with disorders such as: "anxiety, depression, bipolar disorder, obsessive-compulsive disorder, and others" suddenly stop taking their medications for any reason, this undoubtedly exposes them to a more severe relapse than before. Stopping medications for these disorders can only be done by consulting a doctor according to a gradual plan

gradual plan to reduce the dosage of medications so that withdrawal symptoms or disease relapse do not occur.

There may be confusion between the withdrawal symptoms of psychotropic medications and the symptoms of relapse when the medications are stopped for many people, especially when the psychotropic medications are suddenly stopped. So, it is necessary to differentiate between them.

First, withdrawal symptoms may occur immediately after stopping the medication or within two weeks of stopping it, and may continue for several weeks. The symptoms go away immediately by returning to the medication, or after a period of time if the patient does not return to taking the medication. The occurrence of withdrawal symptoms depends on the type of medication and the patient's degree to depend on it.

These symptoms include the following: (anxiety, tension, irritability, anger, rapid and dramatic mood change, sweating, tremor, loss of appetite, nausea, vomiting, diarrhea, difficulty concentrating, severe headache and dizziness, flu-like symptoms such as runny nose, pain, social isolation and unwillingness to socialize with others, insomnia).

Second, relapse means returning the symptoms of psychological disorder such as anxiety, depression, etc., and it may occur after a long period of stopping the medication. In fact, it does not depend on the type of medication or the patient's degree to depend on it.

In order to reduce the withdrawal symptoms of psychotropic medications, the following advice must be adhered to: (reducing psychotropic medications gradually, informing the doctor of all symptoms that appear after stopping the medications so that the appropriate medication for these symptoms is given, making sure to know the causes of stress and anxiety and staying away from them during the period of stopping medications, not stopping the medications suddenly according to the patient's desire and return to the doctor to discuss medical options, seeing the doctor immediately in the event of suicidal thoughts in some severe cases, exercising, and maintaining a healthy, balanced diet).

■ **Steps to take when you feel signs of relapse**

If you notice any warning signs or feel your symptoms return, you should talk to your doctor or therapist immediately. Your doctor can review your medications and confirm their dosage and timing. He/She may recommend other treatment options, if necessary, offer you new strategies, and help you get supportive services.

■ **Is it possible to recover again after a relapse?**

Recovery after a relapse usually takes longer, is more difficult, and requires more support and patience from caregivers and the affected person himself/herself. If the affected person does not recover sufficiently, relapse can occur without any cause or incitement. So, the patient must always be reassured and supported in such cases.



Mohammad Al-Humayqani

The Effects of Wars on Mental Health Consequences and Disadvantages

Family Counseling article

Wars have disastrous effects on the health and social well-being of countries. After war, individuals can suffer from health and psychological problems. In addition to human and material losses, researches have shown that conflict areas increase the rate of deaths and mental illnesses more than any other disease. Death due to war only shows the tip of the iceberg. Furthermore, endemic poverty, malnutrition, disability, economic decline and mental and physical illness are some of the problems associated with wars. So, we shall know well that all of these problems exacerbate each other and the losses will increase at all levels unless there is institutional and systematic work to deal with these problems. According to the World Health Organization, approximately 10% of those who have lived through traumatic experiences will suffer from severe psychological problems, and 10% will suffer from behavioral problems which may hinder their ability to live a normal life. Depression, anxiety, and psychosomatic disorders increase most during these periods.

In the attempt of understanding the causes of these problems, we must look at the living situation of people during war and how it negatively affects them until they develop

psychological problems. Conflict areas are associated with a high degree of psychological and social tension which increases the possibility of psychological illnesses. Therefore, there has been a trend in the psychological community to understand the mechanisms that lead to this. As a matter of fact, war directly affects economic security and political stability, and this negatively reflects on everyone who lives in these places. Based on a study conducted on displaced people 5 years after their displacement, it was found out that one of the most important factors for likely arising psychological symptoms is the social and economic situation for these people.

In the event of wars, people's lives change for many reasons, often suddenly and shockingly. When the householder is killed, his children become responsible for many problems and tackle early responsibilities. Besides, if a person loses his job, either because his workplace was destroyed or he was unable to continue working due to the economic situation, schools are destroyed and the illiteracy rate increases, or revenges increase due to insecurity, society disintegrates, and people enter into cycles of tension and anxiety, some people may choose to join a camp and change their lifestyle completely.

All of this results into an increase in chaos that leads to all kinds of corruption, which directly affects people's lives and increases their insecurity and fear of what is coming. Even people who stayed away from the war but they watched the news frequently, hoping that the war would end, are vulnerable to mental illness. When a person lives in a turbulent situation for a long time, his nervous system is shaped to be in a stressful situation, and this increases the person's chances of having psychological and physical diseases as well.

In order to alleviate this suffering, people must be aware of these problems and know the means that may help them improve their mental health, establish a cohesive and compassionate society, strengthen social ties, improve the living situation and revive the economy aspect so that people can work, return to their normal lives, and feel the meaning of their lives. When a person lives with purpose and meaning, he/she will do his/her best to improve his/her mental and physical health. Thus, the role of Psychiatrists and Psychotherapists will be great, and if there is an institutional system that helps them provide their services to help the beneficiaries, this will help them bear the great burden that will result after the war.



Dr. Aya Al-Jumari

Pain over the Rubble of War

Family Counseling article

When a war begins, its events have severe effects on people. However, the most severe effects are on their mental health because its repercussions and dangers do not end once the war ends and stops. During war, about 15-20% of the affected populations suffer from psychological disorders from mild to moderate, such as anxiety, depression, and post-traumatic stress disorders. Also, 3-4% suffer from severe disorders such as psychosis and post-traumatic stress disorder,

which is a psychological condition provoked by a frightening event that may happen to you or you may witness it. Its symptoms include: flashbacks, nightmares, severe anxiety, in addition to uncontrollable thoughts.

The symptoms may appear within a month of the event, and sometimes they may not appear until years after the event occurred. They may cause deterioration in studies, work, and relationships and interfere with your ability to perform your daily tasks. Further,

symptoms vary over time and from one person to another.

As for children under 6 years, they may suffer from frightening dreams, poor concentration, and low academic performance.

Therefore, the need for mental health increases after the war when trying to return those psychologically affected people to their normal lives and practice their activities. This will only happen by paying attention to and supporting mental health.



Altat Mohammed Al-Radaei..a Psychotherapist

The Impacts of war on Children's Psychology

Family Counseling article

Children are among the most affected groups by the consequences of wars, and they pay double the price, as the shocks to which children are exposed as a result of war are more severe than those they are exposed to due to natural disasters.

It must be recognized that war leaves negative effects on children's psychology, as they have begun to speak the language of adults, and the words of war, bombing, missiles, planes, weapons, and missiles have instilled their vocabulary. The rates of nightmares and sleep disturbances have also increased. Besides, its impacts are reflected in changes of their daily unacceptable behavior, whether directed at other people or directed at themselves, especially among adolescents, including crying, screaming, and violence in their behavior, in addition to excessive nervousness.

So, we find the child entering into outbursts of anger and may stutter and become intolerant for the most trivial reasons and even for no reason. Behavioral violence comes out through breaking or hitting peers or family members, as well as verbal violence by using inappropriate words, and these indicate the extent of harm caused to the child.

There are some symptoms which may appear late, such as: inability to enjoy anything, not speaking or socializing, not interested in personal hygiene, low performance and academic deterioration due to poor concentration, attention, memory, and other cognitive aspects that are affected by fear and anxiety. As a result, they lead them to be subject to emotional disturbances, nail biting, some nervous manifestations on their faces, such as panic upon hearing loud sounds similar to

gunshots or the sound of an airplane, night terrors, the suffering and anxiety of losing family and friends, which continues with children during war, as well as phobia and fear of sounds and darkness, involuntary urination, eating disorders, loss of appetite, exposure to health and mental setbacks, and the problems of speech and stuttering.

From the above, it's worth mentioning that the repercussions of war on the child's psychology require early intervention to deal with the resulting impacts and reduce their risks to provide better conditions for their emotional development.

At last, there are many psychological methods to help children get rid of the impacts of war, and we should highlight cognitive behavioral therapy, narrative therapy, and drawing therapy which demonstrates children's anxiety through their drawings.

تأثيرات الحروب على الصحة النفسية عواقب ونوائب

الإرشاد الأسري.. مقالات

محمد الحميقاني



أنواع الفساد وذلك ينعكس بشكل مباشر على حياة الناس ويزيد من شعورهم بعدم الأمان والخوف مما هو قادم. حتى الأشخاص الذين بقوا بعيدين عن الحرب ولكنهم كانوا يتابعون الأخبار التي تبث مشاهد الحرب ويتابعون الأخبار بشكل متكرر معلقين ألامهم على أن تنتهي الحرب يكونون عرضة للأمراض النفسية. وعندما يعيش المرء في وضع مضطرب لفترة طويلة يتشكل جهازه العصبي على أن يكون في وضع متوتر وهذا يزيد من فرص الإنسان بالإصابة بالأمراض النفسية والجسدية كذلك. لتخفيف هذه المعاناة، يجب أن يكون الناس على دراية بهذه المشاكل ومعرفة الوسائل التي قد تساعدهم لتحسين صحتهم النفسية. قيام مجتمع متماسك ومتراحم وتقوية الأواصر الاجتماعية. تحسين الوضع المعيشي وانتعاش الإقتصاد حتى يتمكن الناس من العمل والعودة إلى حياتهم الطبيعية والشعور بمعنى في حياتهم، فعندما يعيش المرء بهدف ومعنى فهو بذلك سوف يبدل قصارى جهده لتحسين صحته النفسية والجسدية. دور الأطباء النفسيين والمعالجين النفسيين سيكون كبير وإذا وجد نظام مؤسسي يساعدهم على تقديم خدماتهم لمساعدة المستفيدين فذلك سيساعدهم على تحمل العبء الكبير الذي سينتج بعد الحرب.



أما بالنسبة للأطفال لمن هم دون سن (6) سنوات، فقد يعانون جرائمها من ألام مخيفة وضعف التركيز وتدني الحصول الدراسي.. وبالتالي، فإن الاحتياج للصحة النفسية بعد الحرب يزداد عند محاولة إعادة المتضررين نفسيا بعد الحرب إلى حياتهم الطبيعية وممارسة أنشطتهم، وهذا لن يحدث إلا عن طريق الاهتمام بالصحة النفسية ودعمها.



والعنف السلوكي يظهر من خلال كسر أو ضرب أقرانه الليلي، والمعاناة والقلق من فقدان الأهل والأصدقاء أو أفراد أسرته، وأيضاً العنف اللفظي والتلفظ بألفاظ غير لائقة، وهذه من المؤشرات بمدى الضرر الذي لحق بالطفل.

وقد تظهر بعض الأعراض المرضية في وقت متأخر، مثل: عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء، وعدم التحدث أو والتلعثم، التواجد مع الآخرين، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، تدني النشاط والتدهور الدراسي بسبب سوء التركيز والانتباه والتذكر وغيرها من الجوانب المعرفية التي تتأثر من الخوف والقلق، وتؤدي بهم إلى الاضطرابات للنمو الانفعالي لديهم.

وقد تعددت الأساليب النفسية في مساعدة أطفال للتخلص من آثار الحروب، ويمكن أن نذكر العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السردى والعلاج بالرسم والذي يوضح قلق الأطفال من خلال رسوماتهم.

مناطق النزاع مرتبطة بدرجة عالية من التوتر النفسي والإجتماعي وهذا يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض نفسية، ولهذا صار هناك توجه في المجتمع النفسي لفهم الآليات التي تؤدي إلى ذلك. الحرب تؤثر بشكل مباشر على الأمان الإقتصادي والإستقرار السياسي وهذا ينعكس سلباً على كل من يعيش في هذه الأماكن. وفقاً لدراسة أجريت على نازحين بعد 5 سنين من نزوحهم تبين أن من أهم العوامل لقابلية ظهور الأعراض النفسية هو الوضع الإجتماعي والإقتصادي.

في الحروب، تتغير حياة الأشخاص لعدة أسباب وبشكل مفاجئ وصادم في كثير من الأحيان. حين يقتل عائل الأسرة وبعد ذلك يتحمل أطفاله مشاكل كثيرة ومسؤوليات مبكرة. حين يفقد شخص عمله إما لتعرض مكان عمله للتدمير أو لعدم قدرة العمل على الإستمرار لسوء الوضع الإقتصادي. حين تدمر المدارس وتزيد من نسبة الأمية. حين تزيد الآثار بسبب الإنفلات الأمني ويتفكك المجتمع ويدخل الناس في دوامات من التوتر والقلق. البعض قد يختار أن يلتحق بأحد المعسكرات ويغير نمط حياته بشكل كامل.

كل هذا يؤدي إلى زيادة الفوضى التي تؤدي إلى كل

للحروب آثار كارثية على الصحة والرفاه الإجتماعي للدول. بعد الحرب، يمكن أن يعاني الأفراد من مشاكل صحية ونفسية. فبجانب الخسائر البشرية والمادية، بينت الأبحاث أن مناطق الصراع تزيد من نسبة الوفيات والأمراض النفسية أكثر من أي مرض آخر. الموت بسبب الحرب يبين لنا فقط رأس الجبل الجليدي. الفقر المتوطن، سوء التغذية، الإعاقة، التدهور الإقتصادي والأمراض النفسية والجسدية بعض من المشاكل التي ترتبط بالحروب. ولنعلم جيداً أن كل هذه المشاكل تفاقم بعضها البعض والخسائر تزيد على جميع الأصعدة مالم يكن هناك عمل مؤسسي ومنهجي على التعامل مع هذه المشكلات، فبحسب منظمة الصحة العالمية قرابة 10% من الذين عاشوا تجارب صادمة سيعانون من مشاكل نفسية شديدة وأيضاً 10% سيعانون من مشاكل سلوكية قد تعرقل قدرتهم على ممارسة حياتهم بشكل طبيعي. الإكتئاب، القلق، والاضطرابات الجسدية النفسية أكثر ما يزيد في هذه الفترات.

لمحاولة فهم مسببات هذه المشاكل يجب أن ننظر إلى الوضع المعيشي للأشخاص أثناء الحرب وكيف تؤثر عليهم سلباً حتى يتطور لديهم مشاكل نفسية.

آلام على ركام الحرب

الإرشاد الأسري.. مقالات

آية الجومري

يستثيرها حدث مخيف قد يحدث لك أو تشاهده، وتشمل أعراضه: استرجاع الأحداث والكوابيس، والقلق الشديد، بالإضافة إلى الأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها.. وبالنسبة للحدث، فقد تظهر الأعراض خلال شهر من وقع الحدث وأحياناً قد لا تظهر إلا بعد أعوام من وقع الحدث، وقد تتسبب بتدهور في الدراسة والعمل والمعتدلة كالقلق، والاكتئاب، واضطرابات ما بعد الصدمة.. كما يعاني 3- 4% من اضطرابات شديدة كالذهان، واضطراب ما بعد الصدمة، وهي حالة نفسية

عندما تنشعب حرب، تترك أحياناً آثاراً بالغة على الناس، لكن أشدها وطأة هو تأثيراتها على صحتهم النفسية.. كون تداعياتها وأخطارها لا تنتهي بمجرد انتهاء الحرب وتوقفها.

ففي الحرب يعاني حوالي 15- 20% من السكان المتضررين من اضطرابات نفسية تتراوح بين الخفيفة والمعتدلة كالقلق، والاكتئاب، واضطرابات ما بعد الصدمة.. كما يعاني 3- 4% من اضطرابات شديدة كالذهان، واضطراب ما بعد الصدمة، وهي حالة نفسية

آثار الحروب على نفسية الأطفال

الإرشاد الأسري.. مقالات

أطاف محمد الرداعي معالجة نفسية

يعد الأطفال من أكثر الفئات تأثراً بما تخلفه الحروب ويدفعون ثمنها بشكل مضاعف، كون الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الحروب أعمق من التي يتعرض لها بفعل الكوارث الطبيعية.

يجب الاعتراف بأن الحرب تترك آثاراً سلبية على نفسية الأطفال، حيث أصبحوا يتكلموا بلغة الكبار وقد دخلت في مفرداتهم ألفاظ الحروب والقصف والقذائف، والطائرات والأسلحة والصواريخ، كما زادت معدلات الكوابيس واضطراب النوم. وآثارها تنعكس في تغيرات سلوكياتهم اليومية غير المقبولة سواء الموجهة للآخر أو الموجهة لنفسه خاصة لدى المراهقين، والبكاء والصراخ والعنف في سلوكياتهم، بالإضافة إلى العصبية المفرطة، فنجذ الطفل يدخل في ثورات الغضب وقد يتلعثم ويتعصب لآثمه الأسباب وحتى بدون سبب...والفرع

يعد الأطفال من أكثر الفئات تأثراً بما تخلفه الحروب ويدفعون ثمنها بشكل مضاعف، كون الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الحروب أعمق من التي يتعرض لها بفعل الكوارث الطبيعية.

يجب الاعتراف بأن الحرب تترك آثاراً سلبية على نفسية الأطفال، حيث أصبحوا يتكلموا بلغة الكبار وقد دخلت في مفرداتهم ألفاظ الحروب والقصف والقذائف، والطائرات والأسلحة والصواريخ، كما زادت معدلات الكوابيس واضطراب النوم. وآثارها تنعكس في تغيرات سلوكياتهم اليومية غير المقبولة سواء الموجهة للآخر أو الموجهة لنفسه خاصة لدى المراهقين، والبكاء والصراخ والعنف في سلوكياتهم، بالإضافة إلى العصبية المفرطة، فنجذ الطفل يدخل في ثورات الغضب وقد يتلعثم ويتعصب لآثمه الأسباب وحتى بدون سبب...والفرع



نكران الجميل

الإرشاد الأسري.. تقرير

"الوفاء لا يقابل إلا بالوفاء"، لكن ما حدث لسحر ذات الـ 32 عاما كان غير ذلك، فقد قابل زوجها وفائها له بالخيانة، الأمر الذي تسبب لها بصدمة نفسية شديدة..

بعمر الـ 20 عاما تزوجت سحر "اسم مستعار" وأنجبت طفلان، وعاشت مع زوجها حياة معدمة لدرجة أنهم في بعض الأيام لم يكونوا يجدوا ما يأكلوه، وفي الوقت ذاته كانت تعاني من جفافها وقسوتها وقلة اهتمامه بها، إلا أن تلك الفترة بحسب وصفها لم تخل من بعض الاحترام المتبادل..

وفي أحد الأيام طلب منها زوجها أن تعطيه ذهبها كي يبيعه ويفتح بثمنه مشروعا يعينهم على تحسين وضعهم المعيشي.. وافقت سحر على الفور، وباعت ذهبها كله، وأعطت ثمنه زوجها الذي بدوره فتح مشروعا، ونجح ذلك المشروع نجاحا باهرا، وتحسنت أوضاعهم المعيشية.

لكن منذ أن تحسن وضعهم المادي، تغير زوجها وأصبح تعامله معها يسوء من سوء إلى أسوأ، لم يقتصر الأمر عند ذلك، إذ أخبرها بكل صراحة أنه يريد الزواج بأخرى.. لكنها وقفت بمعية أهلها ضد رغبته تلك، ومن حينها أصبحت تصرفاتها متوترة وعصبية، وكانت تصب جام غضبها على ولديها، بالإضافة إلى اضطراب نومها جراء التفكير بالتوقعات السيئة، خوفا من أن يأتي يوم يتزوج فيه زوجها عليها.

نقد صبر سحر في إخفاء معرفتها بخيانتها لها، وأخبرته بعلمها عن علاقته بتلك الفتاة، فرد عليها بأنها "نزوة" واعتذر منها، لكنه لم يتغير وبدأ بالحرص على إخفاء هاتفه والسهر على الانترنت، وكان الشك يزيد فيها أكثر، وضاف بها الحال، وسيطرت عليها الأفكار الكارثية بزواجه عليها، وعن مصيرها المجهول، وأصبحت محتارة بين البقاء معه أو الانفصال عنه، وتدهورت حالتها النفسية..

في تلك الأثناء زارتها إحدى صديقاتها، والتي لاحظت تدهور حالة سحر النفسية، ونصحتها بزيارة "المركز اليمني للإرشاد الأسري".

وكالغريق الذي يحاول التمسك بقشة للنجاة، ذهبت سحر إلى المركز على أمل أن تتخلص من حالتها النفسية السيئة، وفي المركز تم تشخيص حالتها بـ "اضطراب الشخصية الوسواسية".

خوف سحر من زواج زوجها عليها، دفعها لمراقبته باستمرار.. وفي إحدى المرات، فتحت هاتفه ووجدت أنه على علاقة مع فتاة، وهنا بدأت معاناتها الحقيقية، ولم يكن أمامها سوى محاولة استرجاعه والتقرب منه والاهتمام به أكثر، لكنه بالمقابل كان يعاملها بجفاء وقسوة، بل وينتقدها في شكلها ووزنها وذوقها ولبسها..

ومثالثة..

Ingratitude

Family Counseling Report

"Loyalty can only be met with loyalty," but what happened to Sahar (32-year-old) was different. Her husband met her loyalty with betrayal, which caused her severe psychological trauma.

At the age of 20, Sahar (a pseudonym) married and gave birth to two children. She and her husband lived a destitute life and sometimes they did not find anything to eat. At the same time, she suffered from his harsh emotions to her and cruelty and lack of interest in her. Also, she described that period as there was not some mutual respect.

One day, her husband asked about her gold so that he could sell it and open a business to help them improve their living. Sahar immediately agreed, sold all of her gold, and gave the money to her husband, who in turn opened a business. Then, the project was a great success, and their living conditions have improved.

But since their financial situation has improved, her husband changed and his behavior with her became worse. It was not limited to that, as he frankly told her that he wanted to marry another woman, but she stood with her family against his wish. Since then, her behavior became tense and nervous, and she took out her anger on her two children, in addition to disturbing her sleep due to thinking about bad expectations, fearing that a day would come when her husband would marry another woman.

Sahar's fear of her husband marrying another woman pushed her to constantly monitor him. One time, she opened his phone and found that he was in a relationship with a girl, and then her real suffering began. So, she had no choice but to try to get him back, get closer to him, and care for him more, but in return he treated her coldly and harshly, in addition to criticizing her appearance, weight, style, and clothing.

Thus, Sahar ran out of patience to conceal being aware of his betrayal, and she told him about his relationship with that girl. He replied to her that it was "A passing whim" and apologized to her, but he did not change and began to make sure to hide his phone and stay up late on the Internet. Her suspicion increased even more and became distressed, and disastrous thoughts took control of her due to her husband's new marriage, not knowing her fate. She became confused of whether staying with him or separating from him. As a result, her psychological condition deteriorated.

Meanwhile, one of her friends visited her, who noticed the deterioration of Sahar's psychological condition, and advised her to visit the "Yemeni Center for Family Counseling."

So, Sahar went to the center, as a drowning person trying to grasp at straws to survive, hoping to get rid of her bad psychological condition. At the center, she was diagnosed with "adjustment disorder."

Sahar started joining the treatment session with the idea in her mind to separate from her husband, which she saw as the solution for her. She was educated about decision-making and solving problems. As the losses were greater than the gains in her divorce, she began to give alternative solutions to divorce. She was also educated to relax, and was trained to discover the idea and modifying it (assumptions - disastrous thoughts), in addition to learning how to improve the style of communication with her husband, which made her feel the love from her husband and the attention she had hoped for. Her self-esteem was raised so that she began to see she is beautiful, and she deserves happiness in her life, and she began repeating: "I used not to understand myself, and now I understand, love, and appreciate myself." Not only this, during the sessions, she was guided to raise her confidence, so she began to express her feelings toward her husband. Now, she has the ability to ask for everything she wanted and ask her husband to compensate her for the gold he took. She was also trained on a schedule of behavioral and pleasant activities, and gradually exercise the activities during the treatment sessions.

After joining the treatment sessions, Sahar's psychological condition has improved, and she has described her life after getting improved, "My marriage life has moved from hell to paradise, peace and happiness, and now I am a strong and optimistic person."