

طبيب نفسي بغزة: لا شيء يمكن أن يجهزني لهذا الشعور باليأس الجماعي



السبت 17 فبراير 2024 09:39 م

في مقال رأي نشرته صحيفة "الجارديان"، كتب الطبيب النفسي الغزي "بهزاد الأخرس"، أنه على الرغم من عمله بمجال الصحة العقلية، لا شيء يمكن أن يجهزه لهذا الشعور باليأس الجماعي بينما لا يرى أي مخرج

ويقول "الأخرس": "أنا طبيب نفسي، وقبل الحرب في غزة، كانت أيامي تتبع روتيناً موثوقاً كنت أذهب للعمل في العيادة وأزور أصدقائي وأقضي بعض الوقت مع عائلتي. عشت حياة طبيعية. الآن، أنا وعائلتي لاجئون في رفح، بعد أن أمرنا الجيش الإسرائيلي بمغادرة منزلنا في خان يونس. نحن نعيش في أسوأ الظروف التي يمكن تصورها. نقضي أيامنا في الانتظار. ننتظر في طوابير للحصول على جالونين أو ثلاثة من المياه الصالحة للشرب أو الطعام أو الدقيق العادي لصنع الخبز على النار، بعد أشهر من انقطاع الكهرباء".

وتابع: "وفي الأيام القليلة الماضية، عندما سمعنا أن إسرائيل تستعد لغزو بري في رفح، علمنا أنه ليس هناك مكان آخر نذهب إليه. تدعي إسرائيل أنها ستقوم بإجلاء المدنيين، ولكن كيف يمكننا أن نصدق ذلك عندما يبدو أنه لا توجد خطة وقد رأينا مراراً وتكراراً ما فعلوه من قبل؟ كل ما يمكننا فعله - جميعنا البالغ عددهم 1.4 مليون شخص - هو انتظار الأسوأ".

تبدو الحياة وكأنها يوم أبدي لا ينتهي أبداً. إنها مليئة بالمعاناة ومشاهد الرعب التي تراها كثيراً، وتبدأ في الاندماج معها. إنه روتيننا الجماعي الجديد أن نسمع ونشهد ونجلس ونمشي بجانب الموت. بدأ الموت أقرب من أي وقت مضى عندما شن الجيش الإسرائيلي غارات جوية واسعة النطاق خلال ليلة 12 فبراير.

وأضاف: "أمضيت حياتي المهنية في العمل في مجال الصحة العقلية والصدمات المجتمعية في غزة، ولكن حتى ذلك لم يكن ليهيئني للشعور العميق باليأس الذي انتشر في مجتمعنا الآن، ويتخلل كل شيء. لقد فقد جميع الأشخاص من حولي تقريباً أفراداً من عائلاتهم، سواء قتلوا في الغارات الجوية الإسرائيلية أو قتلهم القناصين، أو أخذهم الجيش الإسرائيلي، أو نزحوا إلى مناطق أخرى. عدم اليقين هو الذي يقتلنا ببطء. لا نعرف من التالي الذي سيموت أو سيفقد عائلته".

عندما يواجه الإنسان خطرًا أو تهديداً لبقائه، فإنه سيستجيب بإحدى الطرق الثلاث: القتال أو الهروب أو التجميد. لا نستطيع القتال ولا نستطيع الهروب".

هناك ثلاث حالات للاستجابة لأي صدمة: الهروب أو القتال أو التجميد. وعندما تكون في حالة التجميد، لا يمكنك التصرف أو الشعور بشكل طبيعي. يصبح الناس مثل الزومبي.

وذكر "الأخرس" أنه عندما يكون في العيادة في رفح، أنتظر في طوابير المياه أو أتحدث مع الجيران، ما يلاحظه هو أن وجوه الناس أصبحت فارغة من الحياة، تعلوها أفئدة الخوف واليأس والخدر العاطفي.

وأردف: "في بعض الأيام، لا أعرف كيف يمكنني الاستمرار ذهنيًا. لا أعرف كيف أستيقظ في الصباح التالي وأواجه حقيقة أن هذا هو الواقع، وأعيش كل يوم أصوات القصف وأزيز الطائرات المسيرة فوق رؤوسنا. لا أستطيع أن أواجه المزيد من الأخبار عن أولئك الذين نحبهم الذين أصيبوا أو قُتلوا".

عندما بدأ القصف على رفح كنت مع عائلتي في الخيمة التي نعيش فيها. ما الذي يمكن أن تحميك منه قطعة رقيقة من النايلون؟ لن تمنع الشظايا من إصابتك أنت وعائلتك. لذلك حدثنا في السماء وشاهدنا القصف الهائل، منتظرين مصيرنا، عالمين بالضبط ما يعنيه ذلك. نحن عائلة صغيرة. أخي وأختي وبناتها التوأم البالغات من العمر أربع سنوات. عندما أرى الرعب في عيون بنات أختي، أريد الانهيار. نحن جميعاً نحاول أن نكون أقوياء من أجل الأطفال. لكن لا يمكننا إخفاء هذا الواقع عنهم، فهم يعيشون كل شيء مثلنا تمامًا. في كل مكان تذهب إليه، تجد نفسك محاطاً بأطفال ليس لديهم آباء أو أفراد من العائلة على قيد الحياة.

بالنسبة لنا، هذه ليست حرب. إنه حمام دم لا ينتهي أبداً، ولكن بينما يراقب العالم الإبادة الجماعية التي تتكشف، لم يتم اتخاذ أي إجراء يمكن أن يمنعها. لا شيء مما يحدث لنا له ما يبرره ولا ينبغي لأي إنسان أن يعاني من هذا النوع من المعاناة.

وختم "الأخرس": "ونخشى أن تكون هذه التحذيرات التي أطلقتها إسرائيل بمثابة الأساس لما سيأتي. إنهم يجعلون الناس في جميع أنحاء العالم يعتقدون على فكرة أن رفح أصبحت هدفاً - لذلك لن يكون الأمر بمثابة صدمة عندما نقتل ولن يوقف ذلك إلا التدخل الدولي. ويجب على المجتمع الدولي أن يواصل ممارسة الضغط العاجل من أجل وقف دائم لإطلاق النار. قد تكون فرصتنا الوحيدة للنجاة من هذا".