



۲۰۱۷/۰۶/۲۹



داکتر مصطفی آریامل

کابوس جنگ

آسیب های عمیق و وسیع آني و دوامدار بشري ناشي از جنگ ها و همه انواع دهشت:

از نظر زماني، آسیب های بشري زاده از جنگ های آتش افروز امروز و دهشت افگني های قساوت کارانه، زیر دو بخش طرف مذاقه قرار گرفته ميتواند:

بخش اول از شروع حادثه الي زماني است اجساد و بقايای قربانیان، مواد فروریخته، سوخته و غیره بقايای حادثه از صحنه پاک شده، تعداد شهیدان و زخمیان حساب شده و خسارات مالی تخمین زده میشود.

بخش دوم عبارت از صدمات شدید روي ایست که زخمیان و شاهدان حادثه پسانتر تبارز میدهند و کابوس جنگ نیز نامیده شده و معادل انگلیسی آن Post Traumatic Stress Disorders پذیرفته شده و موضوع بحث امروزي ام میباشد.

کابوس حالت اختناق و سنگینی ایرا گویند که گاهی در خواب برای انسان دست میدهد آنهم زیاد تربعد از آسیب دیدن و یا شاهد بودن در واقعات دهشتناک.

لطفاً به این درامه قرین حقیقت توجه فرمائید که چگونه يك حادثه وخیم تولید کابوس میکند:

به مجردیکه آتش، دود و خاک باد بعد از حادثه انتحاري بزرگ فروکش میکند، يك کراچی ران جوان که مصروف به پیش راندن بار خود در حومه نزدیک حادثه بود و چشمانش را خاک و دود تاریک ساخته و از هیبت حادثه برای دقایقی کر و لال به دور و پیش نگاه میکند و بی مهابا میگوید "یا رسول الله".

او برای لحظات طولانی کاملاً فلج میماند، از شدت و حدت حادثه گلویش را بغض گرفته و اشک در چشمانش خشک شده است.

دور و پیش را نظر اندازی میکند و همه چیز که گویی با خون نقاشی شده برایش نمایان میشود. اجساد متلاشی شده و اعضای بدن شهیدان به هر طرف پراکنده است. صدای مهیب ضجه و ناله و زاری دور و پیش را بیچانده.

او می بیند که جوان زخمی ای سخت تقلا دارد تا از زیر آهن پاره ها خود را نجات دهد. خود را با شتاب به او میرساند و با دست خالی ولي با شطارت و دلسوزي او را نجات میدهد خاک و خون سر و رویش با قدیفه اش پاک میکند.

بار و متاع کراچی خود را به زمین انداخته و جوان زخمی را روي آن خوابانیده بطرف شفاخانه می کشاند.

آن کراچی ران با همت و مشبوع از حس انسانیت در آن موقع از بهترین مخلوقات روي زمین است.

آن مخلوق بهترین، خود را به خانه میرساند و سرگذشت روز را به فامیلش بازگو میکند.

آنش خواب از چشمش پریده است.

بالاخره به خواب میرود و کابوس هولناک حادثه روز گذشته به خوابش می آید سینه او را سخت میفشارد از همان وهم و تقلا چیغ میزند. همسر و اولاد هایش با دست و پاچگی زیاد بالایی بالینش می رسند.

درامه فوق سیر انکشاف مرض Post Traumatic Stress Disorders را بعد از حوادث وخیم را تمثیل میکند. (به اجازه شما، در باقی این نوشته، مخفف PTSD را بکار میبرم.)

صدمات روي بعد از جنگ ها تاریخ دیرینه دارد اما بار اول بعد از جنگ ویتنام خواص مرضی و شیوع آن در بین عساکر رجعت یافته ایالات متحده تثبیت شد و به نام مذکور مسما گردید.

از نظر إحصائیه و اپیدمیالوژی، PTSD در تمام عساکر جنگ زده دیده نمیشود. در بین عساکری که خاطره های آزار دهنده مثلاً اگر تجاوز جنسی بالایی شان واقع شده باشد و همچنان عساکری که سابقه خشونت های شدید و

امراض روي در فامیل خویش دارند زیاد تر شایع می باشد. سیر مرض و دوام آن نیز یکسان نیست عساکری اند که به وقت کم بهبود می یابند و به زندگی عادی بر میگردند.

يك تعداد دیگر تداوي شان طول میکشد و یا برای همیشه معیوب باقی میمانند.

د پائو شمیره: له ۱ تر ۳

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله لیکنه له رالیرو مخکي په خیر و لولی

در وطن عزیز ما، نظر به طول کشیدن جنگ های قساوت آمیز در چار دهه اخیر و پدیده شوم انتحار، اختطاف و موجودیت محبس ها و شکنجه گاه های متعلق به طالب، داعش و غیره دار و دسته های خون آشام، رژیم های کودتایی و سلطنت های سفاک که وطن بلا کشیده ما همه آن قماش هارا دیده و به پوست و جان لمس کرده است، ارقام مصابین PTSD را به مراتب بالا تر خواهد برد.

نظر براینست که حتی مشاجرات لفظی بین افراد و فامیلی و توهین و تعجیز و تأدیب فزیکایی اطفال و سنین بالاتر، نیز باعث تولید عقده های عمیق و خاطرات کابوس انگیز میگردد.

حتی حلال کردن حیوانات و پرند ه ها در حضور اطفال که عواطف رقیق و آسیب پذیر دارند باعث بروز سوال هایی نزد شان شده میتواند که سرانجام رشد و تکامل سالم شانرا صدمه خواهد رساند.

با تاسف بسیار الم انگیز، ویدیو هائیرا مشاهده کرده ام که در مکاتب و مساجد متعلق به افراطیون خون آشام، طریق سر بریدن "کفار" و اسیران جنگی را به شاگردان تدریس میکردند.

حال خود قیاس کرده خواهید توانست که نسل آینده دهشت افغانان حرفوی به مراتب بیرحم تر و قساوت پیشه تر از امروز خواهند بود.

اختناق زاده از کابوس جنگ و دهشت جهان اسلام را خاصناً سخت آسیب رسانیده است.

بیانید برای شناسایی بهتر آن مرض، اعراض و علائم آنرا جست و جو کنیم.

عرض و جمع آن اعراض که مریض به زبان خود عرضه میکند اما قابل دید نمیباشد. مثال برجسته عبارت از درد است که قابل رویت نیست؛ داکتر صاحب سرم بسیار درد میکند.

علامه و جمع آن علائم که مشهود و قابل رویت می باشد مثلاً کسی را می بینید که جلد و سفیدی چشمش زرد شده بیدرنگ خواهید گفت که او خواهر یا برادر ترا زردی گرفته زود به داکتر برو!

شما از سیمای جنگ زده، عمق اندوه، پریشانی، فقر و سوء تغذی اورا حدس زده میتوانید.

بیانید اعراض و علائم PTSD جست و جو کنیم:

(برای جلوگیری از طوالت کلام بطور مؤجر عرضه خواهد شد).

۱. درد قفس سینه، نفس تنگی، سردردی، نیم سري و خستگی.
 ۲. پریشان خیالی، اضطراب، دلواپسی، نگرانی که هر کدام یکی از اجزای Anxiety است.
 ۳. خواب های ترسناک.
 ۴. افسردگی، گوشه گیری از دست دادن علاقه به زندگی و معروض به معتاد شدن و لغزیدن بطرف خود کشی.
 ۵. اجتناب از مردم که مبادا در باره خاطرات دردناک شان سؤال کنند و آلام او را تازه نمایند.
 ۶. سعی کردن تا خاطرات مربوط به حادثه را فراموش کند.
 ۷. سرد شدن احساسات و هیجان های طبیعی زندگی (کرخت شدن).
 ۸. حساس شدن و به آسانی ترسیدن از صدای آني و بلند مثلاً افتادن و شکستن يك ظرف.
 ۹. زود تخریش شدن، کم خوابی، از دست دادن تمرکز فکری.
 ۱۰. ندامت عذاب دهنده و محاکمه وجدانی. بطور مثال يك دوست بسیار نزدیک خود را دعوت کرد و در راه بطرف رستوران، حادثه ترافیکی مهلك واقع شد و دوستش جان داد.
- هر داکتر روحيات و عقلي و عصبي PTSD را تدایوی کرده میتواند اما واقعات بسیار پیشرفته نیاز به بستر شدن و مراقبت جدی داشته میباشد.

در وطن عزیز ما، شاید به صد ها هزار جنگ زده، مصاب به PTSD و به سبب آسیب شدیدی که به آنها رسیده است در جمله معیوبین دائمی بوده و مصاب به نیکوتین و هیرواین شده باشند و زیر پلها زندگی میکنند.

آیا در شفاخانه های اردو در وطن کدام تشکیلی وجود دارد که مصابین PTSD را غمخوری و تدایوی کند؟ شاید باشد اما تعداد داکتران روانی اردو به تناسب ضرورت، به یقین خیلی ناکافی خواهد بود.

اگر علت کمبود را از ریاست صحیه وزارت دفاع بپرسید "معاون دوم سخنگوی" آن ریاست چنین جواب خواهد داد که بودیجه کافی نداریم اما پول کافی برای چندین دفتر سخنگوی برای مسئولین مهم و معاش صدها جنرال که آن رتبه ها را با پرداختن سرفلی های بسیار هنگفت یا واسطه و سفارش قوی به چنگ آورده اند، موجود است. میگویند که اردوی افغانستان زیادترین صاحب منصب به رتبه جنرال را در جهان دارد.

در ممالک پیشرفته، خصوصاً ایالات متحده، جهت فراهم آوری خدمات صحی سرتاسری برای عساکر متقاعد و بازگشته از جنگ یک وزارت جداگانه بنام Veterans Health Administration با تخصیصیه چند صد بلیون دالر مصروف فعالیت است. این کمینه که فعلاً متقاعد میباشم چندین سال در یکی از شفاخانه مشهور Veterans در کالیفورنیا در رشته چشم کار کرده ام و آرزو دارم آنچه آموخته ام با هموطنان عزیز خویش شریک سازم. بااحترام

د پانو شمیره: له ۳ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلېکنی د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولئ