

ممارسات بناء السلام المستنيرة بالصدمة

مقدمة:

يهدف هذا التقرير لدعم عمل لجنة خدمة الاصدقاء الأمريكيين كويكر AFSC للسلام العادل والهجرة من خلال دراسة مجال الصدمة المتنامي والنظر في أهميته في ممارسة بناء السلام.

النقاط الرئيسية:

- تصف الصدمة آثار التجارب التي طغت على قدرة الجسد الطبيعية على إدارة الضائقة.
- يمكن أن تكون آثار الصدمة قوية بشكل خاص أثناء مرحلة الطفولة. وبما أن العقول تتطور خلال هذه المرحلة، فإن الصدمة يمكن أن تغير مسارات النمو بأكملها. وعلى هذا النحو، يمكن أن تكون عواقبها خطيرة وطويلة الأمد. تتأثر قدرة البالغين على التعامل مع الشدائد بتأثرهم بالصددمات في مرحلة الطفولة، ذلك لأن قدرتهم على التعاطي مع الازمات تتأسس في مراحل عمرية مبكرة.
- يمكن أن يتأثر الجسم والعقل بالصدمة بطرق لا حصر لها. فالإصابة بالمخاطر الصحية المتزايدة بشكل كبير، يمكن أن يكون الأشخاص الذين يعانون من الصدمة أكثر حساسية، ومواجهة، وعدوانية، بحيث يكونون أقل ثقة وتعاطف، بل ويميلون إلى إدراك المواقف بشكل سلبي أو يواجهون صعوبة في أن يكون لديهم منظور متعاطف.
- إن الصدمة في حد ذاتها ليست مرضاً عقلياً، ولكنها يمكن أن تساهم في الإصابة بالأمراض العقلية إذا لم تتم معالجتها.
- من المهم جداً أخذ الصدمة في الاعتبار في أعمال بناء السلام، لأن الصدمة تؤثر على قدرة الأشخاص على المشاركة في البرامج، وقد تتسبب في إعادة تحفيز الأشخاص من خلال البرامج.

• تعتبر الصدمة ذات أهمية، خصوصاً من منظور حل الصراع على المدى الطويل. وفي مرحلة الطفولة، يعتبر النمو في بيئة الطفولة بوجود والدين بحالة عاطفية جيدة، أمر ضروري لبناء الصمود العاطفي لدى الأطفال. وبالمقابل، فإن الصدمة في الصراع تؤثر على قدرة الوالدين على إنتاج تلك البيئة، وتؤدي إلى نوع جديد من الصدمات لدى الأطفال، لا يرتبط بالضرورة ارتباطاً مباشراً بالأحداث الصادمة الأولية، ولكن بنتائج الصدمة الوالدية، وهكذا تستمر الدورة.

• ليس بالضرورة أن يكون الأشخاص واعين أو مدركين أنهم تعرضوا للصدمة، أو كيف تأثروا بها.
• بسبب المرونة العصبية للدماغ، يمكن استعادة الكثير، كما أن تشجيع الوعي حول الصدمات والاستناد لمنظور مستتير حولها في العمل يعد خطوة مهمة في مساعدة الناس وفي إنتاج برامج فعالة.

تأليف: جيميمة تشايز

Jemima.chase@gmail.com

لينكد إن: www.linkedin.com/in/jemima-cc

تعريفات الصدمة:

رغم عدم وجود إجماع عام على تعريف الصدمة، إلا أن بعض الافتراضات هي:

0 الصدمة هي *التجليات الفسيولوجية والنفسية للتجارب السلبية*. هي ليست ما حدث لنا، بل ما يحدث في داخلنا، نتيجة ما حدث لنا..^{1 2}

0 هي تجربة مؤلمة تطغى على القدرات الطبيعية للجسم التي تتعامل مع الضائقة. أما إذا ما كانت التجربة

ستطغى على هذه القدرات أم لا، فهذا يعتمد على طبيعة الحدث، ومرونة الفرد، وأنظمة الدعم المتاحة.³

0 الصدمة في حد ذاتها ليست مرضاً عقلياً، ولكن من الممكن أن تساهم في ظهور أعراض المرض العقلي بمرور

الوقت.⁴

من المهم توخي الحذر عند استخدام كلمة الصدمة وأن لا يشتت المصطلح انتباهك. لقد أصبحت عبارات "الصدمة" و"الصدمة النفسية" من الكليشيات، ويمكن القول إنه تم الإفراط في استخدامها. إن الشيء "الصادم" بهذا المعنى، لا يعني بالضرورة أنه كان مروعاً ولا يمكن تصوره، ذلك لأن الصدمة تصف حدثاً كان له بعض التأثير الفسيولوجي أو النفسي على الجسم.

جميع أنواع التجارب، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، الطلاق، أو أحد الوالدين الغائب/المشتت/المكتتب، أو الاعتداء الجنسي، أو العنف، أو الغضب المتفجر في أسر الأطفال، أو التتمر، أو الصراع، أو العنصرية، أو القمع أو التمييز، تتطوي على هذه الإمكانيّة.

ترتبط بالصدمة مفاهيم الصدمة الاجتماعيّة/الثقافيّة/الجماعيّة؛ الصدمة بين الأجيال. والصدمة الثانيّة. مرة أخرى، لا يوجد الكثير من الإجماع على تعريفاتها. وسنستكشف هذه الأمور لاحقاً، حيث يمكن فهم كل منها في سياق الصدمة الفرديّة.

كيف تؤثر الصدمة على الشخص ولماذا يعد ذلك مهماً عند العمل على بناء السلام؟

يمكن أن تؤدي التجارب المؤلمة إلى انخفاض التعاطف والثقة والرحمة؛ ويمكن أن تؤدي إلى اللامبالاة بشكل عام وغياب التعبئة؛ وإلى ميل أكبر للدفاع والعزلة والعدوان والعواطف القوية والعقليات الجامدة والتحيز الذي يشوه الحقائق وينفيها.^{5 6 7 8} ويحدث هذا بسبب مرونة الدماغ البشري، حيث يمكن للشدائد أن يكون لها تأثير طويل الأمد على تركيبية وخلايا الدماغ، وتكون هذه التأثيرات قوية بشكل خاص في المراحل المبكرة جداً من نمو الدماغ.⁹

إن العديد من الأشخاص يعانون من الشدائد، في حين أن الصدمة الناتجة، حتى عن نفس الأحداث، يمكن أن تختلف بشكل كبير من شخص لآخر. إحدى الطرق لفهم ذلك هي من خلال المرونة، حيث أن مدى قدرة الفرد على إدارة الشدائد يتحدد إلى حد كبير من خلال بيئة طفولته. إن الطبيعة المرنة للغاية للدماغ البشري الطفولي أمر بالغ الأهمية هنا، ذلك لأن تسعون بالمائة من التوصيلات في الدماغ تحدث بعد الولادة، ويتم تحديدها من خلال المدخلات الحسية التي يتلقاها الطفل.¹⁰

إن شبكات الدماغ تتطور بطريقة تعتمد على الاستخدام: فكما تم "تفعيل" النظام، كلما قام هذا النظام بتطوير الاتصالات والخلايا العصبية والدوائر، وذلك لمساعدة الطفل النامي على التكيف مع البيئة التي يدخل إليها. على سبيل المثال، إذا تم رعاية طفل حديث الولادة بشكل كامل ولكن تم إبقاؤه في الظلام طوال السنوات الخمس الأولى من حياته، فلن يتطور نظامه البصري وسيكون أعمى.¹¹

وبالمثل، إذا تعلم دماغ الطفل أن بيئته غير آمنة ومتقلبة وخائفة، سيتطور الدماغ بحيث يكون أكثر ميلاً وسرعة في العدوان، ولديه مستوى أقل لتفعيل الاستجابة للضغط، ويكون أقل ميلاً إلى خصائص مثل الرحمة، والتي تعتبر "أقل فائدة" من الناحية التطورية للبقاء في هذه الأنواع من البيئات.

تصف بلكيس لوبيز الصدمة في جنوب السودان: "ماذا يحدث عندما يندلع الغضب من أبسط تعامل، أو من أدنى اصطدام، سواء مع شخص غريب أو صديق أو أحد أفراد الأسرة؟ يمكن أن تظهر آثار الصدمة في المجتمعات في سلوكيات مثل الاستغلال الاسري، حيث يكون النساء والأطفال وأحيانًا الرجال عرضة للخطر. ويمكن رؤية ذلك في ارتفاع معدلات تعاطي المخدرات، والسلوك غير الشرعي المتهور الذي يؤدي إلى انتشار الأمراض المنقولة جنسياً أو من الحمل غير المرغوب فيه. بهذه الطريقة يتم أيضًا تقاسم الصدمات، مما يزيد من مستويات انعدام الأمن المرتفعة بالفعل في المناطق الهشة. لذا، وبهذا المعنى، فإن هذه المستويات المرتفعة من الصدمة هي مسألة تتعلق بالأمن القومي.¹²

بهذه الطريقة، تحدد التجربة العاطفية خلال مرحلة الطفولة كيفية تطور الدوائر العاطفية، مما يؤثر على كيفية تعامل الشخص البالغ في المستقبل مع الاضطراب العاطفي، وتحدد كذلك كيفية تجربة الفرح والحب. كما أن الاستقرار العاطفي، وتطوير نظام الاستجابة للضغط، والتعلم، والتحفيز، وتنظيم الألم (العقلي والجسدي)، وجوانب الشخصية مثل التعاطف والثقة والرحمة والعدوانية، الموصوفة أعلاه، كلها تتأثر بتجربة الطفولة.^{13 14 15 16} على هذا النحو، يعاني معظم الناس صدمة من نوع ما، لأن الدماغ بمرحلة النمو حساس للغاية، ويمكن أن يتأثر بطرق تتجاوز الحب والتفاهم الأبوي، أو الجهد المبذول ليكونوا آباء صالحين.

للحصول على أدلة على المسارات التي تربط تجربة

الطفولة بالصعوبات الاجتماعية والسلوكية لدى البالغين والمضاعفات الصحية، انظر الملحق الأول.

لماذا يعتبر هذا مهم لبناء السلام؟

وفي سياق الصراع بين المجموعات، يتعرض السكان لضغوطات مؤلمة مستمرة، تتراوح من الاعتداءات الصغيرة إلى الضغوط الشديدة الناجمة عن الهجرة القسرية أو العنف، ولن يؤثر هذا على نمو جيل من الأطفال من الناحية العصبية فحسب، بل قد يطغى على استجابات الإجهاد الفسيولوجي للبالغين (وأكثر من ذلك إذا لم يتم تطوير أنظمة المعالجة العاطفية لديهم في ظل ظروف مثالية). يمكن لذلك أن يعرقل قدرة الوالدين على الرعاية، وهو المتغير الأكثر أهمية لتأسيس الرفاهية العاطفية للجيل القادم من الأطفال: إن التفاعلات المحبة والاهتمام المستمر من مقدم الرعاية الأساسي وغير المجهد¹⁷ أمر ضروري للغاية لبناء الصحة العاطفية والمرونة لدى الأطفال، والأدلة على ذلك كثيرة وتوسعت في السنوات الأخيرة: (انظر^{18 19 20 21 22 23 24}).

على هذا النحو، يمكننا أن نبدأ في ملاحظة كيف يمكن أن يستمر تأثير الحرب على السكان عبر الأجيال، أبعد بكثير من الأجيال التي تشهد الصراع نفسه. كما أن جودة الرعاية الأبوية تتدهور تحت الضغط المزمن²⁴ بغض النظر عن مدى حب الوالدين لطفلهم. كذلك تعد المشقة ونقص الدعم الاجتماعي والعاطفي، إلى جانب التاريخ

الأبوي في صدمات الطفولة، من أفضل المؤشرات على الاسر المسيئة والمهملة،^{26 25} وهذا ليس خطأ الوالدين. إن فهم كيفية تأثير الصدمة على الأجيال لا يتعلق بإلقاء اللوم على الوالدين، بل يتعلق برؤية الخيط المتواصل بين الطفل الذي يعاني بطريقة ما، وهذا الطفل الذي يصبح أباً، ويتصرف بأفضل ما يستطيع، في ضوء الأدوات العاطفية المتاحة له أثناء حياته. طفولة.

وهكذا تبدأ بداية الصدمة بين الأجيال واستمرار دورات العنف، وبدون التدخل لبناء القدرة الاجتماعية والفردية والمجتمعية، فإن العديد من الأطفال الذين ينشأون في سياقات النزاع، مع آباء يعانون من ضغوط مزمنة، من المرجح أن يعانون من الناحية البيولوجية العصبية. وهذا يعرضهم أكثر للخطر الإصابة بالأمراض النفسية والإدمانية والطبية (انظر الملخص²⁷). كما يؤثر ذلك على الجيل القادم من بيئات الطفولة من خلال التأثير على جودة التفاعلات الأبوية العاطفية، مما يؤثر على كيفية تفاعل هذا الجيل مع الجيل الذي يليه، وما إلى ذلك.

يوضح بروس ألكساندر²⁸ الطريقة التي أدى بها القمع والتهميش والعنف طويل الأمد، الذي تعرض له السكان الأمريكيون الأصليون على مدى أجيال عديدة، إلى معاناة مجموعات من مستويات إدمان عالية جداً بالإضافة إلى إساءة معاملة الأطفال عبر الأجيال وإلى الاكتئاب والانتحار. فقبل الاستعمار، كانت حالات صعوبات الصحة العقلية أو سوء المعاملة أو مشاكل المخدرات غير شائعة للغاية (انظر للحصول على الأدلة²⁹). لا يتعرض الأطفال المولودين في مجموعات السكان الأصليين اليوم لاضطهاد بغيض بنفس الحجم الذي تعرضت له الأجيال السابقة، لكن إرث الألم يستمر في الانتقال لأنه يتسلل إلى القدرة على الرعاية بمحبة خلال السنوات الحرجة من التطور في الأجيال التالية. ويمكننا أن نفهم كيف يساعد هذا في تفسير الطرق التي قد يتأثر بها السكان على المدى الطويل بسبب إرث العبودية والاستعمار والعنصرية المؤسسية، وبالطبع الصراع.

يلخص أوبري وآخرون³⁰ من منظمة اليقظة الدولية بعض الصدمات التي يعاني منها الأطفال السوريون نتيجة الصراع، حيث فقد الكثيرون مؤسساتهم الأسرية والمجتمعية. إن زواج وعمالة الأطفال، وزيادة التجنيد في الجماعات المسلحة، يجعل الشباب السوريين عرضة للتطرف والعنف الشديد، مع تعرض العديد منهم للتعذيب والاعتصاف والإيذاء الجسدي والعقلي. إن هذا المستوى من الصدمات الجماعية/الاجتماعية له آثار خطيرة على نجاح خطط بناء السلام، وحل النزاعات، ودورات العنف، وقدرة النسيج الاجتماعي في البلاد، وعلى صحة الناس.³¹ وعلى نطاق أوسع، أدى الاضطهاد الجماعي والصراع وانتهاكات حقوق الإنسان من بين أمور أخرى إلى نزوح 108.4 مليون

شخص قسراً في نهاية عام 2022،³² وليس من المستغرب أننا نشهد في البلدان التي خرجت من الصراعات، على مدى السنوات الخمس والعشرين الماضية، عودة إلى العنف بنسبة 80% في السنوات التالية لعملية السلام.³³

في الواقع، هناك نظريات مثل **عقدة فايتون**، التي تصور حالة نفسية تشير إلى أن مصدر الطموح للسلطة وحاجة كبار السياسيين للتملق هو نتيجة للطفولة المؤلمة.³⁴ من المثير للاهتمام أن نأخذ في الاعتبار هنا الطفولة المؤلمة عاطفياً لكل من بوريس جونسون ودونالد ترامب.³⁵

يدرك المنظور المستنير بالصدمة أن العنف يسبب الصدمة وأن الصدمة تسبب العنف. كما تؤدي أعراض الصدمة إلى ميل المصابين إلى التفكير المنطقي الذي يبرر العنف وغالباً ما يحد ذلك من تصورهم بأن لديهم القدرة على عدم اختيار العنف.³⁶ يشرح غابور ماتي³⁷ غموض الاختيار والإرادة والمسؤولية في العالم الحقيقي، حيث يتصرف الناس في سياق معين، وإلى حد كبير يتم تحديد سلوكهم من خلال كيفية عمل دماغهم، بحيث يتم تحديد ذلك من خلال التطور في الظروف التي لم يكن للفرد، كطفل صغير، أي خيار فيها.

ليس الضحايا فقط هم الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، هم الذين يتعرضون للصدمة، بل يشمل ذلك الجهات المسلحة العنيفة، والقادة المستبدون، والجهات المسؤولة عن الجرائم ضد الإنسانية والقتل والإبادة الجماعية. وفي الوعي حول الصدمات، يجب علينا أن نفهم الاستمرارية بين الأطفال الذين سيصبحون بالغين وبالبالغين الذين تعرضوا للأذى من قبل الأطفال.³⁸

كيف يمكننا معرفة ما إذا كان الناس يعانون من الصدمة؟

السبب وراء أهمية الوعي بالصدمة لدمجه في ممارسات بناء السلام هو أنها منتشرة على نطاق واسع، حيث يعاني العديد من الأشخاص من شكل من أشكال الصدمة، بدءاً من المناطق المتقدمة والخالية من الصراعات وحتى مناطق الحرب. بشكل أساسي، تتأثر القدرة على التواصل والمرونة والتسامح بشكل كبير بين أولئك الذين يعانون من صدمات لم يتم حلها، وستظهر هذه بعدد كبير من الطرق.

أحد الأعراض الواضحة للصدمة هو ظهورها في صعوبات الصحة العقلية: في الواقع هناك عبء كبير (حوالي الخمس) من الاضطرابات النفسية لدى السكان المتأثرين بالصراع³⁹، ولكن هذا يمكن أن يكون إشكالياً. وقد لاحظ العديد من الأشخاص العاملين في مجال الصدمات النفسية المشكلات المتعلقة بالتشخيص والتسميات والتي غالباً ما تحجب الحاجة إلى فهم جذور الأعراض.⁴⁰ وقد جسد جابور ماتي هذا بسؤال: «كيف نعرف أن الفرد مصاب بالاكئاب؟» لأنهم يظهرون حالة مزاجية منخفضة. لماذا يظهر الفرد مزاجاً سيئاً؟ لأنهم مصابون بالاكئاب.⁴¹ نحن

نميل إلى تصور المرض العقلي باعتباره خللاً في "العرف"، أكثر من تصنيفه وعلاجه طبيياً. ويخلص أحد الممارسين المطلعين على الصدمات في جنوب أفريقيا "يتم وضم الشفاء العقلي لأنه يتعلق بالمرض - ولكن الوعي بالصدمة يتعلق بمساعدة الناس على معرفة أنهم كانوا طبيعيين⁴²".

على هذا النحو، فإن هذه المنظور لا يتعلق بتحديد من يتعرض للصدمة ومن لا يتعرض لها، بل يتعلق بمقاربة الممارسة من خلال فهم الأسباب التي تجعل الناس يتصرفون ويشعرون بالطريقة التي يتصرفون بها. وفي الوقت نفسه، يمكن للممارسة المستتيرة أن تتدخل لدى أولئك الذين يعانون من صحتهم العقلية، للتوسط في آثارها على الهياكل الأسرية والمجتمعية، لضمان صحة الأجيال القادمة، بمن فيهم القادة والمسؤولون الحكوميون وصانعو السياسات.

إن بناء السلام أنفسهم أيضاً ليسوا محصنين، وسوف يحملون صدمات من طفولتهم وحياتهم البالغة. ونظراً لتأثير الصدمة على سمات الشخصية، فإنها يمكن أن تجعل عناصر معينة من تنفيذ البرنامج صعبة أو محبطة بشكل خاص دون سبب يمكن تفسيره أو عقلانية ظاهرية. وقد تتسبب البرامج في إعادة تحفيز بناء السلام عند مواجهة قصص صادمة، وهو ما يسمى بالصدمة الثانوية^{43 44}. وبما أن الدماغ يعمل كشبكة ترابطية، فإن التجارب الماضية يمكن أن يتم تحفيزها بواسطة عوامل قد لا ندركها بوعي، وبالتالي يمكن أن تؤثر على الأفكار والسلوكيات في اللحظة الحالية، على الرغم من عدم وجود اتصالات واعية بين لحظة التحفيز الحالية والتجربة السابقة.⁴⁵ وقد وجدت الدراسات التي أجريت على معالجي الصدمات أنه من الشائع أن يواجه المعالجون صعوبات نفسية، لكن المعالجين الذين لديهم تاريخ شخصي من الصدمات أظهروا آثاراً سلبية من العمل أكثر من أولئك الذين ليس لديهم تاريخ شخصي⁴⁶

توصيات عامة:

قام عدد قليل من الباحثين بإستكشاف مدى ضرورة تعديل تدخلات حل الصراع عند العمل مع السكان المصابين بصدمات نفسية⁴⁷، ومن المؤكد أنه لا توجد مخططات ثابتة يمكن تطبيقها⁴⁸. ولاستخدام الأدوات المستتيرة بالصدمات بشكل فعال، لا تحتاج "الصدمة" إلى أن تكون تشخيصاً أو قياساً صالحاً وموثوقاً؛ حيث يتم تنفيذ مبادئ المشاركة لجميع مستخدمي الخدمة، بغض النظر عما إذا كانوا ناجين من الصدمة أم لا⁴⁹. كذلك تتطلب الأساليب المستتيرة للصدمات دمج الوعي بالصدمات في العمل.

يمكن أن تشمل التوصيات:

- **تدريب الموظفين على الجوانب الأساسية للصددمات:** وذلك لفهم كيف يمكن للصراعات والتجارب السلبية، خاصة في مرحلة الطفولة، أن تؤثر بشدة على البيولوجيا العصبية، وبالتالي، فهم كيف ولماذا يكون بعض الأفراد أكثر إدراكًا للبرامج ولماذا لا يكون البعض الآخر كذلك؛ وأيضاً تخفيف الفجوة بين الضحايا والجناة: طبعاً لا يزال من الممكن محاسبة الجناة، مع الاعتراف بشكل أساسي بتأثير الصدمة على مواقفهم وسلوكياتهم وخياراتهم⁵⁰. وبالمثل، يمكن أن يساعد هذا الممارسين على فهم السيناريوهات الشائعة (مثل شاب سريع العدوان أو معزول اجتماعياً) بمنظور جديد⁵¹.

فريتز وآخرون، 2018: أجرى مراجعة منهجية لعوامل الصمود القابلة للتكيف والتي تتدخل في العلاقة بين محنة الطفولة وصعوبات الصحة العقلية لدى الشباب:

على المستوى الفردي: تشير الأدلة إلى أن إعادة التقييم المعرفي، والاجترار العالي، والتحمل العالي للضيق، وانخفاض كبح المشاعر، وانخفاض التعبير عن العدوان وكذلك الارتباط الآمن، يمكن أن تكون عوامل صمود للطفل الذي تعرض للإيذاء.

على المستوى الاجتماعي: دعم الأسرة الممتدة، والتماسك الأسري، ومشاركة الوالدين، والممارسات الوالدية الإيجابية، ودخل الأسرة يمكن أن يؤثر أيضاً على القدرة على الصمود.

على مستوى المجتمع: الدعم الاجتماعي العالي سيغير النتائج النفسية والاجتماعية والسلوكية.

- **مساعدة الموظفين في التعامل مع الصدمات التي يتعرضون لها:** لتوفير أساليب أفضل تركز على الصدمات وأيضاً للتخفيف من الصدمات الثانوية أو إعادة تحفيز الصدمات التي تعرضوا لها، نقل أحد الممارسين في جنوب أفريقيا عن غابور ماتي قوله: "لا يمكنك إيصال الناس إلا إلى الحد الذي وصلت إليه بنفسك"⁵².
- **التركيز على بناء مرونة الطفولة:** الشباب الأكثر مرونة لا يستسلمون للنتائج النفسية السلبية ويعملون بشكل جيد، على الرغم من معاناتهم من الشدائد⁵³. يوضح الدكتور بروس بيرري أهمية فهم أن أسس الطفولة تعمل كمنطقة عازلة للشدائد. كما تؤدي الشدائد، بوجود علاقات آمنة ومستقرة، إلى تحسن كبير في الصحة العقلية والجسدية على المدى الطويل. إن العلاقات الضعيفة تضع الأفراد في خطر كبير، حتى في الحد الأدنى من الشدائد⁵⁴. كما يؤدي عدم استقرار السياقات المتأثرة بالصراع إلى تقويض الأنظمة الأسرية والاجتماعية للشباب بشكل أساسي، وهو عنصر حاسم في القدرة على الصمود والرفاهية⁵⁵. ونتيجة لذلك، من الضروري أن نفكر بشكل مقصود ومتعمد في استهداف هذه النافذة المهمة للطفولة لخلق المرونة. وترى هيوستر⁵⁶ أن

الحاجة الماسة هي تعزيز قدرات الشباب على التعامل مع ضغوط الأحداث المؤلمة، وهذا يتيح لهم أن يكونوا قادة أفضل، وأن يواجهوا عواقب الصدمات بين الأجيال، لسد الفجوات وبناء سلام دائم ومستدام.

• **أبعد من نهج "المساحة الآمنة":** إن توفير مساحة من الأمان العاطفي يتم فيها تشجيع المشاركة والتفاهم، يمكن أن يساعد بالتأكيد المشاركين على التعبير عن مشاعرهم ومعالجتها والشعور بالدعم عندما يشارك الآخرون تجارب مماثلة لهم. ومع ذلك، يشير بعض الباحثين في مجال الصدمات النفسية في مجال بناء السلام، مثل هيوستن،⁵⁷ إلى أن هذا النهج وحده قد لا يكون كافياً عند النظر إليه من منظور الصدمات. وهو يعتمد على افتراضات مفادها أن الناس يعرفون الصدمات التي تعرضوا لها، وأنهم على استعداد لمناقشتها، وأن هذا سوف يسهل التعافي. إن مجرد الحديث عن الصدمات لا يؤدي بالضرورة إلى الشفاء، وبالمثل، تظهر الكثير من الصدمات خارج نطاق الوصول المعرفي،⁵⁸ وكذلك فإن مناقشة/سماع التجارب لها القدرة على إعادة صدمة الأفراد دون حل. كما يمكن للسياق الثقافي أن يؤثر على كيفية ظهور الصدمة. وقد جرت دراسة إثنوغرافية للأطفال الأوغنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و16 عاماً أن المعايير الثقافية القوية تشجع على كبح الاضطراب العاطفي، ووجدت الدراسة أن المعاناة النفسية تتجلى في أعراض جسدية مثل الأوجاع والآلام.⁵⁹ إن الصدمة معقدة للغاية لدرجة أن الاعتماد على الأشخاص لتحديد كيفية ظهور صدماتهم الشخصية والتعبير عنها يمكن أن يكون غير مثمر وغير منتج.

وبينما لا ينبغي تجاهل هذا النهج في حل النزاعات وبناء السلام، علينا ببساطة أن نتوخى الحذر عند استخدامه لمعالجة الصدمات على وجه التحديد. ربما يكون هناك إرشادات نهائية حول ماهية المساحة الآمنة والنتيجة المقصودة من المناقشات، ربما يكون ذلك مترافقاً مع الأساليب الأخرى التي تعالج الصدمات على وجه الخصوص. فعلى سبيل المثال، تقترح هيوستن أن يقوم الممارسون بسؤال المشاركين عن القضايا النفسية الاجتماعية الأساسية قبل إطلاق البرامج، بما في ذلك السؤال عن الأداء الاجتماعي وديناميكيات الأسرة. كذلك يعد قياس المعلومات متعددة الأبعاد حول كيفية عمل الأفراد في مساحاتهم الاجتماعية وأنواع المشكلات العاطفية والسلوكية التي يواجهونها إحدى الطرق لتحسين التحديد المبكر للديناميكيات المرتبطة بالصدمات.⁶⁰

• **السياق القائم على وجهات نظر التنوع والشمول:** إن تعقيد هذا المجال من الدراسة تتطلب دراسة متأنية، حيث أن طبقات الهوية المختلفة بين الموظفين والمشاركين، بما في ذلك النوع الاجتماعي والثقافة والعرق والعمر، تضيف ثراءً وتعقيدات إلى مسارات مناقشة الصدمات ومعالجتها. فعلى سبيل المثال، قد يواجه الرجال عوائق مختلفة في معالجة الصدمات مقارنة بالنساء، وقد يختلف ذلك باختلاف الثقافات والمساحات. كذلك هناك حاجة إلى قائمة مرنة من الأساليب، إلى جانب قدر أكبر من الوعي والحساسية والقدرة على التكيف، للتعرف على الصدمات والاعتراف بها في أماكن مختلفة.

على نطاق أوسع، تم توجيه دعوات لبناء مجتمع من الممارسين، يشمل شبكة متعددة التخصصات من علماء النفس، وأخصائيي الصراع وعلماء السياسة، لتشجيع التيسير الكفء للمناقشة العامة وتحليل الصدمات، وتطوير المناهج.⁶¹



العناصر الرئيسية للعدسة المستنيرة بالصدمات:

للحصول على تفاصيل حول بناء البرامج باستخدام عدسة مستنيرة بالصدمات، يُنصح بشدة بقراءة أطروحة يودر ماينا، فقد تم تصميمها على مدى عشر سنوات، باستخدام عناصر من نهج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)، والذي يوفر التعزيز عندما تكون هذه الاستراتيجيات قاصرة: عند معالجة العنف المزمن والصراع طويل الأمد.

Source: Unpublished original research for "A Healing-Centered Peacebuilding Approach: A Grounded Theory using a Trauma-Informed Lens" by A. Yoder-Maina. 2020, Siem Reap, Cambodia: Centre for Peace and Conflict Studies. Copyright 2020 by A. Yoder-Maina.

أطروحة - أنجي يودر ماينا

نسخة مبسطة جدًا من إطار عمل Yoder-Maina:

• الشمول

(1). عدسة متعددة التخصصات ومتعددة القطاعات؛ (2). دور التجارب المعيشية؛ و(3). المعالجين المحليين

والنقليديين

• التخصيص والسياق

1). الاطلاع الاجتماعي والتكيف ثقافياً؛ (2). رواية القصص والطقوس وتخلق المغزى؛ (3). استخدام نهج إنهاء الاستعمار. و (4). استخدام موارد المجتمع بشكل مستدام.

• كسر دوائر العنف:

1). إشراك الضحايا والجناة على السواء؛ و (2). دعم تطوير القوة.

• التفكير المنهجي

1). المرونة المستتيرة. (2). يعتبر التعافي الاجتماعي أساساً لتدخلات التنمية والعدالة والحوكمة؛ (3). يشمل أساليب العلاج الجماعي. و (4). يعزز الشفاء البيئي.

• أدوات مستتيرة بالصددمات:

1). العلاقة تحمل مساحة وتحول مساحة للآخرين؛ (2). الممارسة الأساسية لمفاهيم علم الأعصاب؛ (3). الممارسات المجسدة تنظم الجهاز العصبي. و (4). التدخلات القائمة على الفنون تفتح الإبداع والابتكار.

وتشير يودر ماينا إلى أنه في الأماكن، حول العالم، التي يتم فيها استخدام الأساليب المستتيرة بالصددمات، تعمل هذه الممارسات على تعزيز المرونة الفردية والمجتمعية والمؤسسية والاجتماعية. كما ترى أن هذا النهج يتطلب تغييراً أساسياً في كيفية تصميم الأنظمة، وعمل المنظمات، وتفاعل الممارسين مع الناس.

نقاط للتفكير بها على المستوى الشخصي:

- إذا تسبب شيء ما في حدوث رد فعل متفجر بداخلك (يحدث داخلياً أو خارجياً)، فمن المحتمل أن تكون هناك تجربة سابقة للألم قد تم تحفيزها وتسببت في شعورك بهذه الطريقة.
- السماح لهذا الشعور بالحدوث، والاعتراف به والشعور به داخل جسدك بدلاً من كبه أو مهاجمته هو طريقة أفضل بكثير لمعالجة المشاعر القوية. إن المشاعر القوية هي جزء من التجربة الإنسانية، ويعتبر تعلم كيفية إدارتها بشكل صحي أمر كان ينبغي للكثير منا أن يتعلمه في مرحلة الطفولة ولكن لم يتعلمه. كذلك فإن تجربة ذلك يمكن أن تساعد على التحول والتطور.
- يشرح جابور ماتى كيف يمكننا أن نتعلم من الأطفال. فالأطفال لم يطوروا بعد تنظيمًا عاطفيًا، وغالباً ما تكون نوبات الغضب طرقاتاً لطرده المشاعر القوية غير المفهومة من الجسم.
- إن العديد من المجتمعات تحتنا على الاحتفاظ بالعواطف وردود الفعل في داخلنا، وذلك لا يسمح بالأحاسيس والمشاعر، بينما يتم تخزين ذلك داخل الجسم. ويناقش جابور بإسهاب الآثار الصحية الفسيولوجية لكبح المشاعر والعواطف.

• إن الاستجابة الشائعة للشعور بعدم الارتياح (سواء كان ذلك الحزن أو الوحدة أو الضعف أو الخوف) الذي لا يدركه الكثير منا، حتى بوعي حول ما نفعله، قد صرف انتباهنا على الفور باستخدام أي من التقنيات المتاحة بسهولة والجدابة للغاية حولنا. حاول عندما يكون لديك شعور غير مريح أن تشعر بمكان وجود ذلك في الجسم، ستجد أن ذلك يساعد على معالجته بشكل صحي.

• إن محاولة فهم سبب رد الفعل القوي هذا ومناقشة ذلك مع المقربين منك في بيئة آمنة أمر مهم للغاية لضمان عدم شعورك بالعزلة بسبب المشاعر السلبية.

• فكر في كيفية تأثير وجهة نظرك على المعلومات التي تتلقاها: فالعقل البشري اللاوعي يستهلك مليارات الأجزاء من المعلومات يومياً. ويجب عليه تصفية أجزاء المعلومات التي يراها مهمة للعقل الواعي. على هذا النحو، إذا كنت تعتقد (وخاصة إذا كانت طفولتك تشير لك) على سبيل المثال أنك "غير آمن" اجتماعياً، أي أنك غير محبوب، وأن الناس يسعون للنيل منك، وأنتك غير مدعوم؛ يتعلم دماغك أنه من أجل سلامتك، يجب أن تكون على دراية بأي معلومات قد تتعلق بهذا الأمر حتى تتمكن من حماية نفسك. قد يؤدي ذلك إلى إدراك الأشياء التي يقولها الناس أو يفعلونها أو لغتهم أو نواياهم أو أي شيء بطريقة متحيزة. يمكن أن تختلف تصورات الأشخاص المختلفين لنفس الموقف أو التفاعل بشكل كبير.

• من الصعب التعامل مع كل موقف بتعاطف، ولكن كلما فهمنا أن كل فرد يقوم باختيارات، ويتصرف ويتعامل ضمن نطاق قدراته العاطفية، يمكننا أن نبدأ في فهم سبب اختلافنا، ولماذا تتشكل وجهات نظر مختلفة. غالباً ما يكون الأشخاص الذين يتصرفون بشكل رهيب وشنيع هم الأكثر إيذاءً، والذين عانوا أكثر من غيرهم عندما كانوا أطفالاً.

مراجعة الأدبيات :
تقارير من منظمات بناء السلام:

Peace Direct- السلام المباشر

- [الشفاء معاً: نساء كاسوان ماجاني – السلام المباشر](#)
- [راحة البال – السلام المباشر](#)
- [تعليم "الجيل الضائع" في سوريا – السلام المباشر](#)

موارد المصالحة – Conciliation Resources

- [النوع الاجتماعي والصحة العقلية والمصالحة في جمهورية أفريقيا الوسطى: الآثار المترتبة على السياسات والممارسات | موارد المصالحة](#)
- [الطريق إلى الأمام: آفاق نزع سلاح حماس | موارد المصالحة.](#)
- [الاعتراف بالصدمة المجتمعية في ناغورني كاراباخ | موارد المصالحة](#)

التنبه الدولي – International Alert

- [أعباء الصراع الخفية: قضايا الصحة العقلية والحصول على الخدمات بين النازحين داخليا في أوكرانيا – التنبه الدولي](#)
- [تعليم السلام وبناء القدرة على الصمود: تقييم تأثير تعليم السلام للشباب السوريين –التنبه الدولي](#)
- [استكشاف القدرة على الصمود والتكيف المتطرف العنيف وتأثير تعليم السلام على الشباب السوري في شاتيللا – التنبه الدولي](#)
- [راحة البال: دمج الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في برامج المصالحة ومنع العنف في رواندا وطاجيكستان – التنبه الدولي](#)

عالم أكثر أمنا – Saferworld

- ["الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية": إنشاء مجموعات دعم في قيرغيزستان – الأخبار والموارد – Saferworld](#)
- [أسبوع اللاجئين العالمي 2022: حان الوقت لإعطاء الأولوية لدعم الصحة العقلية في استجابات بناء السلام في أوغندا – الأخبار والموارد – Saferworld](#)
- [تحسين العلاقات بين المواطن والدولة من خلال العمل المجتمعي في الصومال – الأخبار والموارد – Saferworld](#)
- [جيل لا يعرف السلام: أطفال وشباب يعيشون على خط المواجهة الأرمني الأذربيجاني – الأخبار والموارد – Saferworld](#)

• الشفاء من الصدمات والدعم النفسي والاجتماعي: دليل تدريبي لممارسي التنمية والعاملين في مجال رعاية الحالات

استيعاب أثر الصدمة على بناء السلام:

• König, U., Reimann, C. (2018) سد الفجوة في تحويل الصراع: فهم جماعي و

الصدمة عبر الأجيال.

• Hester, L., 2016. دراسة بناء السلام من خلال عدسة الصدمة: تأملات الممارس في برامج الشباب

المعرضين لضغوطات مؤلمة في الصراع بين المجموعات. دراسات السلام والصراع، 23(2)،

• يودر ماينا، أ (2020) نهج بناء السلام المرتكز على الشفاء: نظرية راسخة باستخدام عدسة مستنيرة للصدمة.

كلية الدراسات العليا في العلوم الاجتماعية والعلاقات الدولية (PUC).

• Adams, T.M., 2017. كيف يؤثر العنف المزمن على التنمية البشرية، والعلاقات الاجتماعية، وممارسة

المواطنة: إطار منهجي للعمل. واشنطن العاصمة: مركز وودرو ويلسون الدولي للباحثين.

• طومسون، ج. وأوديا، ج.، 2011. مشروع الشفاء الاجتماعي.

نصوص عامة حول الصدمة :

• Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) "أبعاد الخبرة المبكرة والتطور العصبي:

الحرمان والتهديد"، اتجاهات في العلوم المعرفية، 18(11)، ص 580-585.

• تايشر، مارتين: (2005): الندوب التي لا تشفى: البيولوجيا العصبية لإساءة معاملة الأطفال.

• بيرري، ب. (2014) التنمية الاجتماعية والعاطفية في مرحلة الطفولة المبكرة، عرض تقديمي في مهرجان

شيكاغو للعلوم الإنسانية، 11 كانون اول 2014.

• Bowes, L., & Jaffee, S. R. (2013). علم الأحياء والجينات والمرونة: نحو نهج متعدد

التخصصات. الصدمة والعنف وسوء المعاملة، 14(3)، 195-208.

• أونغار، م.، وثيرون، إل. (2020). المرونة والصحة العقلية: كيف تساهم العمليات المتعددة الأنظمة في

تحقيق نتائج إيجابية. مجلة لانسييت للطب النفسي، 7(5)، 441-448

- Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). استبيان تجارب الطفولة الضارة: عقدين من البحث حول صدمة الطفولة كسبب رئيسي للأمراض العقلية لدى البالغين والإدمان والأمراض الطبية. طب مقنع, 6(1), 1581447.
- أنداء، الترددات اللاسلكية، فيليني J.V. وآخرون (2006) الآثار الدائمة للإساءة والتجارب السلبية ذات الصلة في مرحلة الطفولة: تقارب الأدلة من علم الأحياء العصبي وعلم الأوبئة. يورو آرتش للطب النفسي كلين نيوروسسي 256: 174-186
- Mate, G. (2018) في عوالم الأشباح الجائعة، مواجهات قريبة مع الإدمان. 2018 غلاف عادي الطبعة. لندن فيرميليون، بينجوين راندوم هاوس، المملكة المتحدة.
- Van der Kolk, B., 2014. الجسم يحتفظ بالنتيجة: الدماغ والعقل والجسم في شفاء الصدمات. نيويورك، 3.
- ليفين، بي.أ.، 1997. إيقاظ النمر: شفاء الصدمات: القدرة الفطرية على تحويل التجارب الساحقة. كتب شمال الأطلسي.
- Van der Kolk, B., 2014. الجسم يحتفظ بالنتيجة: الدماغ والعقل والجسم في شفاء الصدمات. نيويورك، 3.

4. تحليل الوعي بالصددمات في مجال بناء السلام، بناءً على التقارير المتوفرة:

غالبية الأدبيات داخل منظمات بناء السلام Peace Direct

توجد مواضيع هامة تتعلق بالصددمات في الأدب، على سبيل المثال، يناقش كتاب "[الشفاء معاً](#)" بناء السلام من خلال سد الانقسامات وفهم وجهات النظر المتعارضة. وبالمثل، تناقش المنشورات الأخرى: [راحة البال وتعليم](#) "الجيل الضائع" في سوريا أهمية اعتراض محن الطفولة بالتعليم.

موارد المصالحة – Conciliation Resources

يناقش النوع الاجتماعي والصحة العقلية والمصالحة في جمهورية أفريقيا الوسطى أهمية الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) لاعتراض الأسباب الجنسانية وموروثات الصراع لمنع ظهورها مرة أخرى في نهاية المطاف، ويقدم توصيات بشأن السياسات والممارسات. المناقشات حول صعوبة نزع السلاح عندما تعاني المجموعات من الصراع والصددمات التي تظهر في: وجهات نظر حول نزع سلاح حماس. دخلت CR في شراكة مع Indie Peace [اعترافاً بالصدمة المجتمعية في ناغورني كاراباخ](#) لدمج منظور نفسي واجتماعي وسياسي حول مشاعر الناس بعد الصراع.

عالم أكثر أماناً – Safer World:

الصدمة هو مصطلح يستخدم بشكل متكرر في المنشورات ولكنه ليس الموضوع الرئيسي أو العدسة التي تتم من خلالها مناقشة الدراسة. ومع ذلك، تحتوي العديد من التقارير على مواضيع ذات صلة، على سبيل المثال تشجيع مجموعات الدعم للصحة العقلية: [إنشاء مجموعات دعم في قيرغيزستان؛ إعطاء الأولوية لدعم الصحة العقلية في استجابات بناء السلام في أوغندا؛](#) أو عواقب جيل نشأ في العنف: [جيل لا يعرف السلام.](#)

التنبيه الدولي – International Alert

صدر منشور جديد في أكتوبر 2023 حول دمج الصحة العقلية والدعم النفسي والاجتماعي للوقاية من العنف و [راحة البال](#)، ويشير التقرير إلى أنهم وجدوا نتائج محسنة في مجال الصحة العقلية؛ تعزيز الثقة والدعم الاجتماعي؛ زيادة الحوار المفتوح؛ وتحسين المواقف تجاه القرار من بين أمور أخرى. يأتي ذلك في أعقاب تقرير عن النازحين في أوكرانيا من عام 2017 يقيم احتياجات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي: [الأعباء الخفية للنزاع](#). كما ان لدى التنبيه الدولي أيضاً منشورين يناقشان "تعليم السلام"، والذي يحتوي على بعض المواضيع ذات الصلة، والتدخل لدى الأطفال في سن مبكرة ومحاولة تنفيذ استراتيجيات لبناء التعاطف والتفاهم في مكان آمن: [تعليم السلام، وبناء القدرة على الصمود؛ واستكشاف القدرة على الصمود والتفكير المتطرف العنيف وتأثير تعليم السلام على الشباب السوري.](#)

البحث عن أرضية مشتركة - [Search for Common Ground](#):

عدد قليل من المنشورات التي تتناول موضوعات الصدمة المباشرة ولكن هنالك ندوة واحدة حول الصدمة والشفاء في أماكن النزاع، [الشفاء والألم معًا: 8 أبريل 2021](#)، تناقش العوائق التي تحول دون الشفاء المرتبط بالصدمة وسبل المستقبل.

لجنة خدمة الاصدقاء الأمريكيين كويكر AFSC:

طورت في فبراير 2022 من خلال AFSC في زيمبابوي، [الشفاء من الصدمات والدعم النفسي الاجتماعي: دليل تدريبي لممارسي التنمية والعاملين في رعاية الحالات](#)، وقد استخدمته 22 منظمة مجتمع مدني و33 متطوعًا مجتمعيًا من زيمبابوي وجنوب إفريقيا في الشفاء من الصدمات. لقد تم التوصية به على نطاق واسع كمورد شامل وقيم.

شبكة السلاسل الخضراء - [Green Strings Network](#)

توفر أطروحة أنجي يودر ماينا ([Yoder-Maina, 2020](#)) مخططًا شاملاً ومثيراً لنهج بناء السلام المستتير بالصددمات، وذلك باستخدام منهجية نظرية مرتكزة مع إطار بحث عملي لمقاربة الشفاء. توضح يودر ماينا (2020) أنه على الرغم من إحراز تقدم في الجمع بين برامج بناء السلام والصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)، فمن الواضح أنه لم يتم دمج المناهج السائدة بشكل كامل في المجالات بشكل فعال (Tankink & Bubenzer, 2017; Wessels M. G., 2007). نادراً ما يُعتبر تأثير عقود من العنف على الصحة العقلية للسكان تهديداً للاستقرار. إن الصدمة تشكل عقبة أمام السلام ولكن يتم تجاهلها إلى حد كبير من قبل صناعات السياسات والجهات المانحة والحكومات (يودر ماينا، 2020).

منشورات مفيدة أخرى في هذا المجال:

دراسة ليزا هيستر لبناء السلام من خلال دراسة عدسة الصدمة - تقدم [دراسة ليزا هيستر](#) خطوات عملية إلى الأمام لتعزيز ممارسات بناء السلام الحساسة للصددمات، كما تقدم تفسيرات مفيدة للطرق التي يتعرض بها الشباب على وجه التحديد للصددمات النفسية، وأيضاً كيف يؤثر ذلك على قدرتهم على المشاركة مع البرامج.

الملحق الأول:

مزيد من الدراسة للمسارات التي تربط تجربة الطفولة بالمضاعفات الصحية للبالغين والصعوبات الاجتماعية والسلوكية.

يمكننا أن نفهم هذا بشكل أكبر إذا قمنا فصلنا بعض الدوائر العاطفية البشرية: وهذا يشمل أنظمة المواد الأفيونية والدوبامين (التي تتعامل مع الإندورفين، والتحفيز، والمتعة، والتعلم، وتنظيم الألم، والتوتر، والفرح)؛ الاستجابة للضغط النفسي؛ والتنظيم الذاتي بقيادة قشرة الفص الجبهي (للحفاظ على الاستقرار العاطفي) (Berke 2018, Mate 2018).

الاستجابة للتوتر:

يتم تنظيم استجابة الإجهاد من قبل الكائن الحي عندما يواجه تهديداً حقيقياً أو متصوراً يتطلب متطلبات مفرطة على آليات التكيف (سواء كانت بيولوجية أو نفسية) (6).

تم تصميم النظام للحفاظ على التوازن - الاستقرار الكيميائي والبيولوجي الداخلي. للقيام بذلك، فإنه ينظم إطلاق الهرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول، والتي تؤثر على وظيفة كل عضو في الجسم تقريباً: القلب والرئتين والعظام والجهاز المناعي والأمعاء والعضلات والمراكز العاطفية في الدماغ. هذه الاستجابة ضرورية لكي يكون الجسم مجهزاً لإدارة التهديد (7).

ومع ذلك، فإن الإجهاد المستمر له آثار سلبية على الدماغ، وخاصة التأثير على منطقة الحصين، مما يؤدي إلى اضطرابات معرفية ومزاجية (8). كما أنه يعطل وظائف أخرى، مثل الجهاز العصبي المركزي، وعمليات التمثيل الغذائي، ونظام القلب والأوعية الدموية، والجهاز المناعي وعمليات شيخوخة الخلايا. وهذا يربط التوتر بتطور مشكلات مثل مرض السكري II، وانخفاض متوسط العمر المتوقع (9)، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وعوامل الخطر الأخرى لأمراض القلب التاجية (10).

تعد البيئة العاطفية للطفل، التي تم إنشاؤها من خلال التفاعلات المحببة والاهتمام المستمر من مقدم الرعاية الأساسي غير المجهد (Mate, 2018)

ضرورة للغاية لإنشاء الأساس للدوائر التي ستتفاعل مع الضغوطات في المستقبل. هناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تدعم هذا: انظر شيريدان وماكلولين، 2014؛ ماتي، 2018؛ بيرري، 2014، زارسي وآخرون، 2019؛ تيشر، 2005؛ أندرا وفيليتي، 2006.

فيما يتعلق بالاستجابة للضغط النفسي نفسه، تشير الأبحاث أيضاً إلى أن التوتر المزمن في مرحلة الطفولة يمكن

أن يؤدي إلى استجابة مفرطة أو ضعيفة للكورتيزول ترتبط بصعوبات اجتماعية وسلوكية (Bowes & Jaffee 2007, Miller et al 2013). كما وجد أن التعرض بكميات كبيرة لهرمونات التوتر يؤدي إلى تدمير الخلايا العصبية في الحصين (المسؤول عن المعالجة العاطفية والذاكرة)، وتشير العديد من الدراسات إلى تقلص الحصين الأيسر لدى الناجين من سوء المعاملة الشديدة (Teicher, 2002؛ Bremner et al., 1997).

بشكل عام، أظهرت الدراسات المتزايدة على الحيوانات والبشر أن المستويات المرتفعة جدًا أو المستمرة من الضغط النفسي، والحرمان من الارتباطات الأولية و/أو سوء المعاملة في مرحلة الطفولة لها تأثير شديد على سلوك البالغين (انظر زارس وآخرون (2019)). سلطت دراسة ACE (تجارب الطفولة السلبية) التي تم الاستشهاد بها جيداً والتي أجراها فيلبي وآخرون (1998) الضوء على فهم أن حالات التعرض هذه تعتمد على الجرعة لتزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض العقلية والإدمان والأمراض الطبية المتعددة الأعضاء.

يتجسد التأثير الحقيقي لبيئات النمو المعاكسة في حقيقة أن خطر إصابة الشخص بنوبة قلبية يكون أكبر إذا عانى من أكثر من 3 تجارب سلبية في مرحلة الطفولة، مما لو كان يدخلن علبتين من السجائر كل يوم (بيري، 2014).

كما تشير الدراسات إلى أن الشدائد المبكرة العالية في غياب عوامل المرونة يمكن أن تلحق الضرر بالقدرة على الارتباط الأبوي في المستقبل، فضلاً عن سلوكيات الرعاية والحماية، وبالتالي إثارة دورات عبر الأجيال من الأمراض المرتبطة بالصدمات (Zarse et al, 2019). ويقدم شيريدان وماكلولين (2014) ملخصاً مفيداً للدراسات التي أجريت على الحيوانات والبشر، مشيرين إلى أن التعرض للتهديد المبكر أو الحرمان يرتبط باستمرار بانخفاض حجم الحصين، وضعف وظيفة التعلم والذاكرة، وزيادة التفاعل مع المحفزات التهديدية، ووظيفة أعلى للوزة الدماغية (التي تتعامل مع المنبهات). التهديدات)، وتحيزات الانتباه التي تسهل تحديد التهديدات.

¹ ليفين، ب.أ. وكلاين، م.، 2006. الصدمة من خلال عيون الطفل: إيقاظ معجزة الشفاء العادية. كتب شمال الأطلسي.

² ماتي، جي. (2017، 14 سبتمبر). الصدمة هي الانفصال عن الذات. من يوتيوب:

https://www.youtube.com/watch?v=6P_Gi6Z9

LM&feature=youtu.be&fbclid=|wAR24QpFWLoFrUXGfxkf1VEOIG4PUnD-
NJV3CldLSARSGi3W×FMuUy7r0l

³ هيرمان، جال (1997). الصدمة والتعافي (Rev. ed.). نيويورك: الكتب الأساسية.

⁴ يودر ماينا، أ (2020) نهج بناء السلام المرتكز على الشفاء: نظرية راسخة باستخدام عدسة مستنيرة للصدمة. كلية الدراسات العليا في العلوم الاجتماعية والعلاقات الدولية (PUC).

⁵ بييري، ب. (2014) التنمية الاجتماعية والعاطفية في مرحلة الطفولة المبكرة، عرض تقديمي في مهرجان شيكاغو للعلوم الإنسانية، 11 ديسمبر 2014، من يوتيوب:

<https://www.youtube.com/watch?v=vkJwFRAwDNE>

⁶ كابريرا، م. (2003). العيش والبقاء على قيد الحياة في بلد مجروح. ورقة مقدمة في جامعة كالجنفورت. كالجنفورت، ألمانيا.

⁷ König, U., Reimann, C. (2018) سد الفجوة في تحويل الصراع: فهم الصدمة الجماعية والعبارة للأجيال.

⁸ Mate, G (2018) في عوالم الأشباح الجائعة، مواجهات وثيقة مع الإدمان. 2018 غلاف عادي الطبعة. لندن فيرميليون، بينجوين راندوم هاوس، المملكة المتحدة.

⁹ كونينغ وريمان، 2018

¹⁰ ماتي، 2018

¹¹ ماتي، 2018

¹² لوبيز، ب. (2018، 9 نوفمبر). ندوة عبر الإنترنت: تحويل الصراع الواعي بالصدمة. نيروبي، كينيا:

<http://www.cwwpp.org/yoder-lopez.html>

¹³ Berke, J. D (2018) "ماذا يعني الدوبامين؟"، علم الأعصاب الطبيعي، 21(6)، الصفحات 787-793

¹⁴ ماتي، 2018

¹⁵ باوز، إل.، وجافي، إس آر (2013). علم الأحياء والجينات والمرونة: نحو نهج متعدد التخصصات. الصدمة والعنف وسوء المعاملة، 14(3)، 195-208؛ G.E., Chen, E. and Zhou, E.S., 2007

¹⁶ Miller. إذا ارتفع السعر، فهل يجب أن ينخفض؟ الإجهاد المزمن والمحور تحت المهاد والغدة النخامية وقشر الكظر عند البشر. النشرة النفسية، 133(1)، ص25.

¹⁷ ماتي، 2018

18 شيريدان وماكلولين 2014؛

19 ماتي، 2018

20 بييري 2014

21 زارس، إي. إم.، نيف، إم. آر.، يودر، آر.، هولفيرشورن، إل.، تشامبرز، جي. إي.، آند تشامبرز، آر. إيه. (2019). استبيان تجارب الطفولة الضارة: عقدين من البحث حول صدمة الطفولة كسبب رئيسي للأمراض العقلية لدى البالغين والإدمان والأمراض الطبية. طب مقنع، 6(1)، 1581447.

22 تايشر، مارتين: (2005): الندوب التي لن تلتئم: البيولوجيا العصبية لإساءة معاملة الأطفال.

23 أندا، آر إف، فيليتي، في جيه، بريمنر، جيه دي، ووكر، جيه دي، ويتفيلد، سي إتش، بييري، بي دي، دوبي، إس آر وجايلز، W.H.، 2006. الآثار الدائمة للإساءة والتجارب السلبية ذات الصلة في مرحلة الطفولة: تقارب الأدلة من البيولوجيا العصبية وعلم الأوبئة. المحفوظات الأوروبية للطب النفسي وعلم الأعصاب السريري، 256، الصفحات من 174 إلى 186.

24 آيزنبرغ، إل. 1990. السياق الاجتماعي الحيوي للتربية في الأسر البشرية. في: Krasnegor, N. and

RS, B. (eds.) تربية الثدييات: المحددات البيوكيميائية والعصبية والسلوكية. نيويورك: منشورات جامعة

أكسفورد.

25 المرجع نفسه.

26 Meaney, M. J . (2001) "رعاية الأم، والتعبير الجيني، وانتقال الفروق الفردية في التفاعل مع الإجهاد

عبر الأجيال"، المراجعة السنوية لعلم الأعصاب، 24 (1)، الصفحات من 1161 إلى 1192.

27 زارس، إي. إم.، نيف، إم. آر.، يودر، آر.، هولفيرشورن، إل.، تشامبرز، جي. إي.، آند تشامبرز، آر. إيه.

(2019). استبيان تجارب الطفولة الضارة: عقدين من البحث حول صدمة الطفولة كسبب رئيسي للأمراض العقلية لدى البالغين والإدمان والأمراض الطبية. طب مقنع، 6(1)، 1581447.

28 Alexander, B. K (2000) "عولمة الإدمان"، أبحاث الإدمان، 8(6)، الصفحات من 501 إلى 526.

29 ألكسندر، 2000؛ ماتي، 2018

30 أوبري، M.، وآخرون. (2016) تدريس السلام وبناء القدرة على الصمود وتقييم أثر تعليم السلام للشباب

السوريين. التنبيه الدولي.

31 كابريرا، 2003، ص. 1

32 أرقام المفاوضات السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين في بريق (2022)

<https://www.unhcr.org/us/about-unhcr/who-we-are/figures-glance>

33 تانكينك، م.، وبوبنزر، ف. (2017). بناء السلام المستدام من خلال نهج متكامل لبناء السلام والصحة العقلية

والدعم النفسي والاجتماعي: مراجعة الأدبيات. مداخلة، 15(3)، 199-214.

34 ميكا بوبر، (2001) القيادة المنومة: القادة والأتباع وفقدان الذات، برايجر، 2001، ص. 25.

35 Guardian ; (2020) [والد دونالد ترامب المسيء](#)

³⁶ يودر ماينا، 2020

³⁷ ماتي، 2018

³⁸ جونسون إل (2020) الحلقة 6 د. لوسي جونستون حول إطار معنى تهديد القوة. من موقع YouTube: [إطار](#)

[معنى تهديد القوة](#)

Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. and ³⁹

Saxena, S., 2019. تقديرات منظمة الصحة العالمية الجديدة لانتشار الاضطرابات النفسية في بيئات النزاع:

مراجعة منهجية وتقرير تلوي تحليل. ذا لانسييت، 394(10194)، الصفحات من 240 إلى 248.

⁴⁰ جونسون، 2020

⁴¹ ماتي، جي. (2023) الصدمة والمرض والشفاء في الثقافة السامة، التحدث في تروكسي في لندن. 25 سبتمبر

2023.

⁴² يودر ماينا، 2020، ص 158

⁴³ يودر ماينا، 2020

⁴⁴ Rasmussen, B., 2019. آثار علاج الصدمات على المعالج. في الصدمة: الاتجاهات المعاصرة في

نظرية الصدمة والبحث والممارسة (ص 354-384). مطبعة جامعة كولومبيا كونيغ وريمان

⁴⁵ كونيغ وريمان، 2018

⁴⁶ بيرلمان، L. A.، وماك إيان، P. S. (1995). الصدمات غير المباشرة: دراسة تجريبية لتأثيرات أعمال

الصدمة على معالجي الصدمات. علم النفس المهني: البحث والممارسة، 26(6)، 558-565

⁴⁷ هيستر، 2016

⁴⁸ سوتيفيا وسكوفيد، 2021

⁴⁹ يودر ماينا، 2020

⁵⁰ يودر ماينا، 2020

⁵¹ هيستر، 2016

⁵² يودر ماينا، 2020، ص 156

⁵³ روتر، م.، 2012. المرونة كمفهوم ديناميكي. التنمية وعلم الأمراض النفسية، 24(2)، الصفحات 335-344.

⁵⁴ بيرري، 2014

⁵⁵ هيستر، 2016

⁵⁶ المرجع نفسه

⁵⁷ المرجع نفسه

⁵⁸ المرجع نفسه

⁵⁹ Akello, G., Reis, R. and Richters, A., 2010. إسكات الأطفال المنكوبين في سياق الحرب في

شمال أوغندا: تحليل لدينامياتها وعواقبها الصحية. العلوم الاجتماعية والطب، 71(2)، الصفحات 213-220.

60 المرجع نفسه

61 سوتيفا وسكوفيد، 2021