

### التغيرات المناخية وتداعياتها على الصحة النفسية والجسمية

أ. د. ريهام محي الدين  
رئيس قسم بحوث التعليم والقوى العاملة، المركز  
القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.

#### مقدمة

لاحظنا في السنوات الأخيرة أن المناخ قد ظهرت عليه العديد من التغيرات، التي باتت مخالفة لما اعتدناه من النظام الكوني، الذي يصف الأقاليم المناخية بأجواء محددة قد تصل إلى حد الصرامة في وصفها، لكل إقليم على حدة، كما عهدنا مثلاً في جمهورية مصر العربية وكما درسنا جميعاً في كتب الدراسات الاجتماعية ولا سيما مادة الجغرافيا عند دراسة المناخ أن نكرر عبارة « في مصر المناخ حار جاف صيفي دافئ ممطر شتاءً»، والآن وبعد مرور السنوات وظهور ما أطلق عليه التغيرات المناخية، أصبحنا نؤكد أن تلك العبارة تغيرت كثيراً حين تمر بعض الأيام نجد فيها الشتاء يشوبه برد قارس، ويأتي علينا الصيف بأيام شديدة الحرارة إلى الحد الذي قد يتعرض فيه البعض للموت أثر تعرضه لارتفاع درجات الحرارة ليس التي تشهدها مصر فقط ولكن يشهدها العالم أجمع .

تعتبر قضية المناخ ليست قضية جديدة على العالم، فالدول الأكثر تقدماً قد انتبهت لها منذ عقود مع بدء ملاحظة التغيرات في درجات الحرارة، وبدأت بالفعل في العمل على تغذية بنيتها التحتية وتطويرها لمواجهة تأثيرات التغيرات المناخية في السنوات المقبلة، بينما انتبهت الدول النامية لقضية المناخ مؤخراً، بالرغم من أن العالم النامي هو الأكثر تضرراً من تداعيات أزمة المناخ العالمية، حيث تصب الطبيعة التي شوهدا الإنسان على مدار عقود جمة غضبها على الأكثر فقراً واحتياجاً بين البشرية، بينما يظل أصحاب المصالح من الدول الصناعية الكبرى التي كان لها الباع الأكبر في تفاقم هذه الأزمة في منأى عن

هذه المخاطر المباشرة، ولكن ، ربما هم بمنأى لفترة زمنية يبدو أنها ستصبح قصيرة ، في ظل ما يشهده العالم اليوم من فيضانات، وسيول، وحرائق، نتجت عن إهمال مواجهة أزمة المناخ لعقود طويلة<sup>(1)</sup>.

و إذا كان تغير المناخ مرتبط بالآثار الضارة على الصحة الجسمية والنفسية ، فإن هناك علاقة بين ارتفاع درجة الحرارة وتلوث الهواء وتدهور الصحة الجسمية ، مثل : أعراض الجهاز التنفسي إلى العدوى وانتشار الأمراض، ومع ذلك فإن هناك تأثيرات سلبية كبيرة لتغير المناخ على الصحة النفسية ، مثل : الشعور بالقلق ، والتوتر ، والاتجاه نحو العنف ، ولكن اهتمام الباحثين بهذا الجانب أقل<sup>(2)</sup>.

ومع ذلك فإن علم النفس يقوم بدور مهم في مساعدة المجتمع على فهم التهديد المتزايد لتغير المناخ والتكيف معه ، حيث كشفت البحوث النفسية حول تصورات الناس ومعتقداتهم حول تغير المناخ ، وقد كشف النقاب عن بعض الأمور المهمة والعوامل التي تمنع أو تعزز الوعي، كما بدأ الباحثون في استكشاف التأثيرات الحالية والمحتملة للمناخ والتي تعمل على تغيير الرفاه النفسي والاجتماعي ، بما في ذلك الآثار قصيرة المدى للكوارث الطبيعية ، بالإضافة إلى المزيد من الآثار التدريجية طويلة الأجل من تغيرات المناخ والتي تكون أقل قابلية للتنبؤ، بالإضافة إلى تهديد الصحة النفسية ، حيث تتراكم الأدلة على هذا المناخ الذي قد يؤدي إلى زيادة الانتحار والصراع الاجتماعي ، لذا تقترح الأبحاث والدراسات الكثير من الطرق تجاه التغيير السلوكي وذلك لتشجيع التكيفات الإيجابية والسلوك الأكثر استدامة لتعزيز فعالية أبحاثهم<sup>(3)</sup>

وهنا بدأ الاهتمام العالمي ومن ثم الإقليمي والمحلي بظاهرة التغيرات المناخية وما ترتب عليها من العديد من التداعيات النفسية والاجتماعية وكذلك الجسمية على الجنس البشري، ونحن هنا نهتم بمحاولة التعرف على الآثار النفسية والجسمية للتغيرات المناخية على البشر.

### أولاً : التداعيات النفسية المترتبة على التغيرات المناخية

يؤثر التغير المناخي على الحالة النفسية عبر ثلاث قنوات : مباشرة ، أو غير مباشرة ، أو عن طريق الوعي ، تتضمن القناة المباشرة الظروف المرتبطة بالإجهاد

الناجم عن التعرض لظروف الطقس القاسية، أما عن المسار غير المباشر فيمكن أن يكون من خلال تعطيل الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية، ويمكن أن تكون القناة الثالثة مجرد إدراك لخطر التغير المناخي من قبل الأفراد الذين لم يتأثروا به<sup>(4)</sup>. يؤثر تغير المناخ مباشرة على الصحة النفسية للأفراد من خلال الكوارث الطبيعية والتغيرات البيئية التدريجية، إذ تظهر المجتمعات المتأثرة بالكوارث البيئية (مثل: الأعاصير والفيضانات والجفاف وحرائق الغابات) معدلات متزايدة لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والقلق والاكتئاب وتعاطي المخدرات. كما يمثل تغير المناخ تحديًا غير مباشر للصحة النفسية، فالمشاعر السلبية الناشئة عن الاعتراف بالتهديد الحالي والمستقبلي الذي يشكله تغير المناخ تفرض هي الأخرى ضغوطًا نفسية على الأفراد والمجتمعات<sup>(5)</sup>.

ومن بين التدايعات النفسية المترتبة على مظاهر التغيرات المناخية: الشعور بالقلق البيئي (والذي يأتي من خلال الوعي بشعور التهديد على الأفراد في جميع أنحاء الكوكب)، الكآبة، الضيق، اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (والذي يلي حدوث ظواهر ضخمة، مثل: اندلاع حرائق الغابات المفاجيء كما حدث في الصين والجزائر).

وعموماً، تتوقع الجمعية المصرية الأمريكية للطب النفسي (APA). أن تأثيرات الصحة النفسية لتغير المناخ ستتراوح من الإجهاد الخفيف إلى تشخيصات نفسية أكثر خطورة حال اللجوء إلى سلوكيات خطيرة للتعامل مع الصدمات النفسية الناجمة عن تغير المناخ. وارتباطاً بذلك، فقد اكتشف الباحثون أن الكوارث الطبيعية لها آثار سلبية على الصحة النفسية للأشخاص المعنيين، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة ومستويات عالية من القلق والضيق النفسي. وقد لوحظ أن اضطراب ما بعد الصدمة هو اضطراب الصحة النفسية الأكثر شيوعاً في أعقاب الظواهر الجوية الشديدة والكوارث الطبيعية. وبالنظر إلى خصائص هذه الأحداث (مثل: المفاجأة، والقدرة التدميرية، واحتمال حدوث عواقب وخيمة كالإصابة والوفاة) لا يستغرب أن تؤدي الضغوطات البيئية إلى تطور اضطرابات الصحة النفسية المرتبطة بالتوتر، وعلى وجه التحديد فإن

درجات الحرارة الشديدة، ترتبط بمعدلات أعلى من العنف واضطرابات النوم والانفعالات، بالإضافة إلى وجود علاقة بين درجات الحرارة الشديدة والارتفاع المفاجيء في حالات الدخول إلى المستشفيات بسبب الأمراض النفسية، وقد يكون للحرارة الشديدة أيضًا تأثير أكبر على الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة النفسية، فوفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). فإن لارتفاع درجات الحرارة تأثيرًا سلبيًا على الاكتئاب وارتفاع معدلات الانتحار. ويمكن أن تغير درجات الحرارة الشديدة أيضًا طريقة عمل بعض الأدوية في الجسم مثل علاجات الفصام، كما أن الاجهاد المرتبط بتغير المناخ قد يكون له تأثير سلبي على صحة الجهاز العصبي. ويعتقد العلماء أن العوامل البيئية تلعب دورًا في الإصابة بمرض الزهايمر، ويمكن أن تؤدي السموم الموجودة في الطعام والماء أيضًا إلى مشاكل صحية للجنين النامي<sup>(6)</sup>.

وفي سياق سيكولوجي مواز نجد أن التغيرات المناخية تعمل على :

1. تهديد الهوية الذاتية : عندما تتغير بيئة مجموعة سكانية بطريقة تززع استقرار بقائها فنحن بلا شك في حالة أزمة تفرض تهديدًا نفسيًا عميقًا لإحساس المواطنين بالأمان وسلامة واستقرار هويتهم الذاتية. كما تهدد أيضًا تقديرهم لأنفسهم وثقتهم في قيمهم وقدراتهم .
2. عدم التوازن النفسي والسيكولوجي: عند مواجهة تهديد محسوس، يؤدي عدم التوازن الناتج إلى خلق إجهاد فسيولوجي ونفسي، يدفع البشر إلى خلق استخدام آليات الدفاع واستراتيجيات المواجهة من أجل تخفيف التوتر وتقليل المشاعر السلبية الناتجة عن تغير المناخ (مثل: حرائق الغابات والفيضانات) تؤثر بالفعل وبشكل مباشر على صحة الإنسان النفسية والسيكولوجية.
3. عدم التوازن النفسي والسياسي : عندما تفشل الحكومات في توفير الحماية الكافية من تأثيرات تغير المناخ أو الاستجابة لها، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الثقة في الحكومات والمؤسسات المدنية الأخرى، مما قد يؤدي إلى رد فعل عنيف فقد تؤدي تصورات عدم المساواة أو التفاوتات في تأثيرات

تغير المناخ إلى اضطرابات اجتماعية تقود إلى عدم الاستقرار السياسي.

### البيئة الجغرافية المغناطيسية<sup>(7)</sup>

تتميز الكرة الأرضية باشتمالها على مجالات مغناطيسية قوية تتدفق بشكل مستمر ثابت، كما تشتمل على عديد من الأجزاء الخاضعة لقوى الجذب المغناطيسي بقدر متنوع من الشدة في مختلف الأوقات، ويعد النشاط الشمسي المرتبط بما يطلق عليه عادة « كلف الشمس sunspots » ظاهرة مستقلة برغم تأثيرها وتأثرها بمجالات المغناطيسية الأرضية.

ومن حين إلى آخر، وعلى فترات غير منتظمة يبرز فجأة نشاط قوي متزايد في الشمس بحيث يقضي إلى اطلاق جسيمات ذرية مشحونة في الفضاء بوصفها « أشعة كونية » cosmic radiation. وبعد عدة أيام من بروز هذا النشاط تصل بعض هذه الجسيمات إلى الغلاف الأرضي حيث تعجل بحدوث عواصف من الجاذبية المغناطيسية.

وقد كشفت البحوث عن وجود ارتباطات تتراوح دلالاتها الاحصائية بين منخفضة إلى ملحوظة واضحة، وذلك بين فترات نشاط الجذب المغناطيسي الطبيعي المتميزة بكثافتها الأقوى - كما تبدو في الأيام التي تنشط فيها العواصف - والقياس العام للاضطراب النفسي ومعدلات الالتحاق بمستشفيات الطب النفسي، كما وجدت ارتباطات ايجابية بينهما معاً من ناحية وبين سلوك المرضى المودعين بالمستشفيات ومستوى الإشعاع الكوني من ناحية أخرى على الرغم مما أبداه بعض المرضى من تحسن ومن تدني حالة بعضهم الآخر إلى الأسوأ خلال الفترات ذات المستويات العالية من الإشعاع الكوني ومهما يكن من أمر فإنه لم يرد من التقارير مما يدل على إعادة استخراج تلك النتائج. وعلى الرغم من تنوع مظاهر التغيرات المناخية إلا أن ارتفاع درجات الحرارة أو ما يطلق عليه بظاهرة الاحتباس الحراري وهي الظاهرة الأكثر تأثيراً أفردنا لها المحور التالي.

### الارتفاع المتزايد في درجات الحرارة والصحة النفسية

لعل أبرز الظواهر المنوطة بالاحتباس الحراري هي ظاهرة الارتفاع

الملحوظ في درجات الحرارة، وهذا بدوره له تأثيرات على سلامة الصحة النفسية كما تشير الدراسات في هذا السياق. تذهب بعض الدراسات - مثلًا - إلى القول بأن الارتفاع المتزايد في درجات الحرارة يؤدي إلى تزايد السلوك العنيف لدى الإنسان<sup>(8)</sup>. إذ أنه دراسة العلاقة بين عمليات الإجرام والعنف ودرجات الحرارة العامة للطقس، فخرج الباحثون باستنتاج مفاده أن هنالك علاقة إحصائية واضحة ما بين المتغيرين، ومن المثير للاهتمام أن بعض الدراسات الأخرى تربط بين الارتفاع الأخير في درجات الحرارة العالمية وبين حالات الانتحار بين الناس، إذ تعتبر هذه الدراسات أن معدلات الانتحار (وخاصة العنيفة منها) يزداد بازدياد حرارة الطقس<sup>(9)</sup>. ومن جانب آخر، ويشير الباحثون لوجود علاقة ارتباطية ما بين الارتفاع في درجات الحرارة والاضطرابات السلوكية والنفسية، حيث تشير دراسة استرالية لوجود علاقة بين الاضطرابات النفسية والذهنية وما بين معدلات حرارة الطقس عمومًا، وتتزامن هذه العلاقة أيضًا مع اضطرابات جسدية (مثل: تلك التي ترتبط بأمراض القلب والأوعية والكلية)<sup>(10)</sup>.

وتشير نتائج إحدى الدراسات لوجود ارتباط بين ارتفاع درجات حرارة الهواء المحيط والاستشفاء من الاضطرابات النفسية والسلوكية، ومدى تأثير الإشعاع الشمسي على الصحة النفسية في المجتمع، وفي كثير من الحالات نجد أن ارتفاع درجة الحرارة أو الإشعاع الشمس مرتبطان بزيادة المشكلات النفسية والجسدية، مثل: الخوف والشيخوخة المبكرة، بسبب استخدام المواد ذات التأثير النفسي والفصام، كما ترتبط موجات الحرارة المرتفعة بارتفاع نسبة الإصابة باضطراب الفصام<sup>(11)</sup>. كما يبدو أن ثمة علاقة واضحة بين فصول السنة ومعدلات الالتحاق بمستشفيات الطب النفسي للعلاج، مع ارتفاع تلك المعدلات بقدر كبير، كذلك فقد أوردت بعض التقارير ما يفيد بلوغ معدلات الانتحار ذروتها في أشهر الصيف الأولى، كما أظهرت التقارير الصادرة عن المكتب الفيدرالي للتحقيق في الجرائم بالولايات المتحدة الأمريكية أن الجرائم المرتكبة ضد الشعب تبلغ ذروتها أثناء أشهر الصيف، وهي أكثر انتشارًا في الأجزاء الشمالية من الولايات

المتحدة الأمريكية، بيد أن هذه مجرد ارتباطات فقط، فإذا أدت التغييرات العادية في درجة الحرارة والمناخ إلى التأثير في السلوك المرضي فإنها من المحتمل أن تفعل ذلك بطريق غير مباشر، إذ أن انتشار الضوء والدفء في أشهر الصيف يؤدي إلى تيسير التفاعلات الاجتماعية والشخصية المتبادلة بوجه عام، بينما تميل الشدائد والعواصف الاقتصادية على الأرجح إلى أن تكون أكثر خطورة وشدّة أثناء الشهور المظلمة والباردة من أشهر السنة<sup>(12)</sup>.

وبعد عرض لأهم التداعيات النفسية للتغيرات المناخية تنتقل لعرض أهم التداعيات الجسمية المترتبة على ارتفاع درجات الحرارة باعتبارها أكثر ظواهر التغييرات المناخية وضوحًا وتأثيرًا.

### ثانيًا : التداعيات الجسمية لارتفاع درجات الحرارة<sup>(13)</sup>

يسبب التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة العديد من الإصابات ومنها :

(1) الإجهاد الحراري، (2)ضربة الشمس، (3) الطفح الحراري، (4)التشنجات

الحرارية، (5)حروق الشمس، ونعرض لها تفصيلًا كما يلي :

1-الإجهاد الحراري : عند التعرض للطقس الحار فإن درجة الحرارة ترتفع

وعند وصولها إلى درجات حرارة مرتفعة يصاب الإنسان بالإجهاد الحراري.

ويتسبب الإجهاد الحراري بعدة أعراض في جسم الإنسان منها :

- ارتفاع في درجات الحرارة . - الشعور بالتعب والضعف .

- الدوار أوالدوخة . - الصداع.

- زيادة في نبضات القلب. - جفاف في الجسم.

- نقص في كمية البول. - التعرق الشديد.

- تشنج في العضلات .

(وبمجرد ظهور هذه الأعراض عليك اتباع التالي : تخفيف الملابس من على

الجسم - تبريد الجسم على الفور- الانتقال إلى مكان بارد- شرب كمية كبيرة

من الماء ) على المصاب أو من حوله إذا لم يحدث تحسن خلال نصف ساعة

طلب الإسعاف وإجراء الإسعافات الأولية.

2-ضربة الشمس: حالات ضربات الشمس أشد خطورة من الإجهاد الحراري

،وقد تصل خطورة التعرض لضربات الشمس إلى الوفاة لا قدر الله في بعض الحالات .

وتختلف الأعراض في ضربات الشمس عنها في الإجهاد الحراري حيث يتعرض الإنسان عند الإصابة بضربات الشمس إلى :

ارتفاع في درجة الحرارة (40 درجة مئوية أو أعلى)، فقدان الوعي (الإغماء)،الجلد الساخن أوالأحمر أوالجاف أوالرطب، سرعة وقوة في النبضات، الصداع،الدوار،الغثيان ،الارتباك أوالتشوش.

(وفي حالة ظهور أحد أو بعض هذه الأعراض يجب الاتصال على الإسعاف بسرعة عند رؤية المريض في هذه الحالة وإجراء الإسعافات الأولية)

3-الطفح الحراري :يصاب الإنسان بالطفح الحراري بسبب تعرضه إلى ارتفاع في درجة الحرارة والرطوبة،وذلك لأن مسامات الغدد العرقية تكون مسدودة في الجلد ، وغالبًا ما يتعرض الإنسان إلى الطفح الجلدي بسبب الارتفاع في درجات الحرارة ، وتظهر الأعراض على النحو التالي :

-تظهر بثورحمراء صغيرة حول المسامات،- طفح جلدي بالرقبة وأعلى الصدر والذراعين والساقين.

وعند حدوث مثل هذه الأعراض فيجب اتباع الآتي:

\*تجفيف العرق أو أي مصدر رطوبة في الجسم خصوصًا عند الأطفال باستخدام ماء بارد.

\*تعريض المنطقة المصابة بالطفح للهواء دون ملابس قدر الإمكان.

\*لا يجب وضع أي مراهم على الجلد.

\*إبقاء الجسم باردًا.

\* لبس الملابس التي تبقى البشرة باردة ،وجافة.

\*الانتباه إلى ثنايا الجلد خصوصًا لدى الأطفال، فقد تكون مبللة بالعرق أوالبول أواللعباب ،لذا يجب استخدام الماء البارد للتنظيف ثم تجفيف المنطقة جيدًا.

4- التشنجات الحرارية: يتعرض الأشخاص للتشنجات العضلية بسبب ارتفاع درجات الحرارة والتي تصيب غالبًا الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة البدنية



الشاقة ويتعرقون كثيراً أثناء ممارسة هذا النشاط، وكثرة التعرق يؤدي إلى استنزاف الأملاح المعدنية وفقدان الرطوبة فيه، وبالتالي انخفاض الأملاح في العضلات .

والأعراض المصاحبة لهذه الحالة : حدوث التشنجات العضلية وهي آلام وشد في العضلات خصوصاً عضلات الساقين عند وجود مثل هذه الأعراض خصوصاً الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في القلب ، أو ينتهجون نظاماً غذائياً منخفض الصوديوم يجب طلب العناية الطبية وإجراء الإسعافات الأولية. 5-حروق الشمس: يتسبب تعرض الجلد لأشعة الشمس لفترة من الزمن (ساعات) إلى ما يسمى بالحروق الشمسية وتؤدي الحروق الشمسية إلى أعراض على الجسم وهي كالتالي : أحمرار الوجه وتورم مصحوب بالآم في الجلد، بثور صغيرة مملوءة بالسوائل عادة ما تكون على الرقبة أو الصدر أو في ثنايا المرفق في بعض الحالات .

**عند حدوث هذه الإصابة فإنه من الضروري اتباع الإرشادات التالية:**

الابتعاد عن الشمس، وضع الكمادات الباردة على المناطق المصابة، وضع كريم ترطيب على المناطق المصابة ، تجنب لمس البثور أو العبت بها. ثالثاً : الجهود المحلية لمواجهة التداعيات النفسية للتغيرات المناخية<sup>(14)</sup> ويتم تناول الآثار النفسية للتغير المناخي في مجال علم النفس البيئي ، كمحاولة لرصد تلك الآثار بهدف تقديم العلاج الطبي للتأثيرات السلبية الكبيرة وذلك من قبل الأطباء النفسيين ، المخول لهم تلك المهمة ، لمحاولة توفير العلاجات السريرية ، بالإضافة لمنتديات الدعم عبر الإنترنت ، وكتب المساعدة الذاتية القائمة على التعلم الذاتي لمواجهة مخاطر التغيرات النفسية ، وغيرها من الجهات الحكومية والقطاع الخاص المخول لها المشاركة في تلك المهام.

**(1)الجهود المبذولة في جمهورية مصر العربية**

وفي إطار بذل جهود محلية لمواجهة الآثار المترتبة على التغيرات المناخية، أقيم (الملتقى العالمي الخامس نحو استدامة الصحة النفسية) في 17 ديسمبر 2022م في جمهورية مصر العربية، والذي ناقش أربعة محاور وهم: «الآثار

النفسية الناتجة عن التغيير المناخي، والصحة النفسية والتكنولوجيا، والصحة النفسية والتغيرات الحياتية، وتأثير الصحة النفسية علي الصحة الجسدية». وقد أشارت سمر السعدني، المدير التنفيذي لمبادرة «نحو استدامة الصحة النفسية»، إلى أن التغيرات المناخية لها تأثير كبير علي الصحة النفسية والعقلية، حيث تتسبب في «الاكتئاب، والوسواس القهري، وحدوث اضطرابات سلوكية، وانفعالات عصبية»، كما أوضحت أن استمرار مثل هذه الحالات يؤدي إلي الإصابة بالأمراض العضوية، منها تلف الكلي، وحدوث مشكلات بالقلب، واضطرابات في النوم، ومشاكل صحية للمرأة الحامل.

ونشير هنا إلى أن مبادرة «نحو استدامة الصحة النفسية تستهدف كل الفئات، بداية من سن الحضانة، وحتى كبار السن، وأكدت أن الصحة النفسية تتطلب العمل علي ثلاثة أهداف بالترتيب: «التعليم الإنشائي الإيمائي، والوقاية، والعلاج»، موضحة أن المناهج التعليمية تتجاهل تماما الهدف الأول، ولفتت إلي أن المبادرة تستهدف التوسع في نشر ثقافة التوعية بأهمية الصحة النفسية خلال الفترة المقبلة، وذلك من خلال المدارس والجامعات، والمصالح الحكومية والخاصة.

## (2) الجهود المبذولة في المملكة المغربية

فؤجئنا جميعًا بخبر حدوث كارثة زلزال المغرب يوم الجمعة 9 سبتمبر 2023م، والذي يعد من أقوى الزلازل التي ترتب عليها كوارث كبيرة سواء علي مستوى تضرر البشر بالموت أو الإصابات أو علي مستوى انهيار مدن بأكلمها، فهو يعد مظهر من مظاهر الكوارث الكونية وثورات الطبيعة واعترضها علي تدخلات البشر، والذي مما لاشك فيه أنه خلفت العديد من الآثار ليست علي المستوى الجسمي لكن كذلك علي المستوى النفسي، وكان ذلك علي شكل أعراض نفسية عانى منها المغاربة.

علي سبيل المثال، قد عانى بعض سكان المغرب من الشعور ببعض الذبذبات أثناء الزلزال الذي طال علي نحو طفيف مدينة الدار البيضاء، وعلي الرغم من ذلك نجد بعضهم لا يزال يشعر بدوخة ورغبة في القيء، ونوبات هلع،

بالإضافة إلى أعراض جسدية مرتبطة بالقلق والتوتر. كما أن هذه الأعراض الجسدية ما هي إلا تعبير لا إرادي من الجسم يعبر من خلاله عن الإحباط من عدم القدرة على تقديم شيء خلال حدث كبير جمل حدث بالفعل، فيقوم الجسم بالتعاطف مع الضحايا بالتعبير عن هذا الإحباط بصورة أعراض جسدية قد تشمل الدوخة، والميل للقيء، والرعدة، وتنميل بالجسم، وصعوبة بالتنفس. وهذا ما يسمى بالتفاعل الجسدي مع التوتر النفسي، وفي العادة تستمر الأعراض لمدة قصيرة ثم تختفي تدريجياً، وفي إطار ذلك تبذل الحكومات ومؤسسات المجتمع المدني جهود كبيرة لمواجهة تلك الكارثة، « ومن ثم فقد أكد خبراء نفسيون أن فكرة إعادة البناء والإعمار سيكون لها أثر إيجابي كبير على نفوس المتضررين جراء زلزال المغرب ، خصوصاً في المواقف الإنسانية الملحوظة، حيث أن التعاون والوحدة والتكاتف والتقارب والمشاركة كلها أفعال ظهرت وجوهها الإنسانية في الأيام القليلة الماضية، عندما عصفت الزلازل بالمغرب، ففي هذه المواقف، تبرز قوة التضامن بين الناس، كأهم العوامل التي تميز الإنسان وتجسده في أبهى صورته، لتكون أقوى من أي كارثة.. لتتحد الدول والمنظمات الإنسانية تحت مظلة إعادة البناء والإعمار بهدف بث الأمل من جديد في نفوس المتضررين، فوفق خبراء علم النفس فإن أحد أهم الجوانب الإيجابية لعمليات إعادة الإعمار هي مظاهر الوحدة والتضامن والتآخي فعندما يتشارك السكان المحليون والمجتمع الدولي في جهود إعادة بناء المنازل والبنية التحتية المتضررة، يشكل ذلك رمزاً قوياً للتعاون الإنساني وإعادة انضباط الحالة النفسية للأفراد وبث الأمل فيهم» (15).

### 1- فيضانات ليبيا ما بين التغيرات المناخية والانقسامات السياسية

يبدو أن تغير المناخ ليس العامل الوحيد المسؤول عن حجم كارثة الفيضانات في ليبيا، بل الحرب الأهلية طويلة الأمد أيضاً، ويرى خبراء أن الفوضى السياسية والانقسام أعاقا حماية الناس.

بعد الفيضانات المدمرة التي ضربت شمال شرق ليبيا، أصبح حجم الكارثة

واضحًا بشكل كبير، وقد نقلت وسائل الإعلام المحلية إن أكثر من 5200 شخص لقوا حتفهم في درنة، كما أشار رئيس بعثة الاتحاد الدولي للصليب والهلال الأحمر بليبيا، إن نحو 10 آلاف شخص في عداد المفقودين، إن عدد القتلى هائل وقد يصل إلى الآلاف، وفي الوقت نفسه، أعلنت المنظمة الدولية للهجرة أن 30 ألف شخص في درنة وحدها أصبحوا بلا مأوى بسبب الفيضانات.

ويمر بمدينة درنة الساحلية، الواقعة على بعد 300 كيلومتر شرق بنغازي، مجرى نهر لا تتوفر فيه المياه بشكل عام في الصيف، لكن بسبب الأمطار الغزيرة، تحول إلى سيل جارف جرف أيضًا العديد من الجسور، كما أنهارت العديد من المباني متعددة الطوابق على جانبي ضفاف مجرى النهر، ويقول خبير الأرصاد الجوية وباحث المناخ في مدينة كييل، مجيب لطيف، للمحطة الإذاعية في ولاية بافارييا BR في لقاء إن الفيضانات الأخيرة هي على الأرجح نتيجة لتغير المناخ، وفي حالة ليبيا، كان ذلك بسبب درجات الحرارة «الدافئة للغاية» في البحر المتوسط، والتي قابلها بعد ذلك الهواء البارد من الشمال، وكانت العواقب المشتبه بها لتغير المناخ ملحوظة منذ فترة طويلة في أجزاء كبيرة من شمال أفريقيا، على سبيل المثال في اختفاء الشواطئ.

كما أن الأضرار في درنة جسيمة للغاية لأن المدينة تضررت بشكل خاص من آثار الحرب الأهلية، كما أنه بعد انهيار نظام العقيد معمر القذافي في عام 2011، خاضت الميليشيات المتنافسة معارك مريرة من أجل السلطة، وفي السنوات الموالية، توسع هذا الأمر ليتحول إلى حرب انخرطت فيها الجهات الفاعلة الدولية بشكل متزايد، وكان لهذا أيضًا عواقب على مدينة درنة الليبية، ونشير خليفة إلى الأعوام 2013 و2014، عندما كانت المدينة تحت حكم تنظيم «الدولة الإسلامية» الإرهابي (داعش)، كما أنه عندما حاولت القوات الليبية تحرير المدينة، كانت تحت الحصار لمدة عامين، فإن البنية التحتية هناك أكثر هشاشة من العديد من المدن الأخرى في البلاد، ونتيجة للحرب، انقسمت البلاد أيضًا بين حكومتين متنافستين. الحكومة الوحيدة المعترف بها دوليًا تتخذ من طرابلس مقرًا لها، أما الحكومة الثانية، فهي الحكومة المنافسة التي تتواجد

في شرق البلاد، حيث حدثت الفيضانات المدمرة الآن، كما أن هذا التقسيم يمثل مشكلة هيكلية هائلة، لقد أضعفت الحرب مؤسسات الجانبين وشجعت الفساد الهائل، وقد ساهم ذلك بشكل كبير في تدمير البنية التحتية للبلاد، وكان آخرها في حالة السدود والطرق المدمرة أو المتضررة، كما توضح الخبرة في الشأن الليبي، كما أن الحرب هي أيضًا السبب الرئيسي للرد الفوضوي على الأزمة، كما أن هناك تقارير موثقة تفيد بأن السدود المدمرة الآن في درنة وما حولها لم يتم فحصها وصيانتها بانتظام، ويبدو أن السدود كانت في حالة سيئة، ويرجع هذا بالطبع إلى أن هياكل الدولة في جميع أنحاء ليبيا، وخاصة في الشرق، ضعيفة للغاية بشكل عام<sup>(16)</sup>.

الأمر لم يقف عند حد تضرر المدن والبشر على المستوى الجسدي ولكن كذلك على المستوى النفسي، فقد تركت حادثة الفيضانات الكثير من الآثار النفسية على البشر من الشعور بالقلق والتوتر واضطراب ما بعد الصدمة، فضلًا عن نوبات الخوف والهلع الذي يعاني منها السكان الذين عاشوا لحظات انهيار السيول والفيضانات وماتلاها من آثار مدمرة لحقت بالمدن والبشر. وقد قامت الحكومة الليبية بالعديد من الجهود بالتعاون مع العديد من المنظمات الدولية ومنها منظمة الصحة العالمية، مؤسسات المجتمع المدني لمواجهة تلك المشكلات النفسية التي عانى منها الأفراد كنتيجة لتلك الكارثة الطبيعية.

رابعًا: رؤية منظمة الصحة العالمية لدعم الصحة النفسية في مواجهة التغيرات المناخية<sup>(17)</sup>

في البداية تعرّف منظمة الصحة العالمية «الصحة النفسية» بأنها «حالة من حالات التمتع بالعافية يحقق فيها كل فرد إمكانياته الخاصة، ويمكنه فيها التغلب على ضغوط الحياة، والعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون فيها قادرًا على أن يقدم إسهامًا في مجتمعه».

وقد قدمت منظمة الصحة العالمية في موجز لها صدر في «مؤتمر ستوكهولم» إلى أن تغير المناخ يسبب مخاطر جسيمة على الصحة النفسية والعافية.

ولذلك، تحث المنظمة البلدان على إدراج دعم الصحة النفسية في استجابتها لأزمة المناخ، مستشهدة بأمثلة حققت فيها ذلك بضعة بلدان رائدة بفعالية. وتتفق هذه النتائج مع تقرير صدر مؤخراً عن الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ (هيئة المناخ)، ونُشر في فبراير 2022، وكشفت هيئة المناخ عن أن تغير المناخ الذي يتزايد بسرعة يشكل تهديداً متصاعداً للصحة النفسية والعافية النفسية الاجتماعية؛ بداية من الضيق النفسي إلى القلق والاكتئاب والأسى والسلوك الانتحاري.

كما أشارت الدكتورة ماريانا نيرا، مديرة إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة في المنظمة إلى إزدياد تحول آثار تغير المناخ إلى جزء من حياتنا اليومية، ولا يوجد سوى القليل جداً من الدعم المخصص للصحة النفسية الذي يتاح للأشخاص والمجتمعات التي تتعامل مع المخاطر المرتبطة بالمناخ والمخاطر الطويلة الأجل. كما أنه من الواضح أن تغير المناخ يؤثر على العديد من المحددات الاجتماعية التي تؤدي بالفعل إلى فرض أعباء هائلة على الصحة النفسية على مستوى العالم. وقد خُصص مسح أجرته المنظمة في عام 2021 على 95 بلداً إلى أن 9 بلدان فقط هي التي أدرجت حتى الآن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في خططها الوطنية للصحة وتغير المناخ.

وهنا تعرّف المنظمة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بأنهما «أي نوع من الدعم الداخلي أو الخارجي يهدف إلى حماية أو تعزيز العافية النفسية الاجتماعية و/أو الوقاية من الاضطرابات النفسية أو علاجها». ومما لاشك فيه إن تأثير تغير المناخ يضاعف من الوضع الصعب للغاية أصلاً الذي تشهده الصحة النفسية وخدمات الصحة النفسية على مستوى العالم. ويوجد ما يقرب من مليار شخص يعانون من اعتلالات الصحة النفسية، ومع ذلك، لا تُتاح الخدمات الضرورية إلا لـ3 من أصل 4 أشخاص في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ومن خلال تكثيف الدعم المقدم للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في إطار الحد من مخاطر الكوارث والعمل المناخي، يمكن للبلدان أن تفعل المزيد للمساعدة في حماية أشد الأشخاص عرضة للخطر.

ويوصي موجز منظمة الصحة العالمية الجديد بخمسة نهج مهمة لكي تعالج الحكومات آثار تغير المناخ على الصحة النفسية:  
دمج الاعتبارات المناخية مع برامج الصحة النفسية.\*  
\*دمج دعم الصحة النفسية مع العمل المناخي.  
\*الاستناد إلى الالتزامات العالمية بدعم الصحة النفسية.  
\*إعداد نهج مجتمعية للحد من مواطن الضعف.  
\*سد الفجوة التمويلية الكبيرة القائمة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي .  
خامسًا : كيفية مواجهة التدايعات النفسية والجسمية المترتبة على التغيرات المناخية

في النهاية نشير إلى أن أزمة التغيرات المناخية تحتاج لتضافر العديد من المؤسسات الحكومية وجهود المجتمع المدني لمواجهة التدايعات النفسية والجسمية المترتبة عليها ، ولكن على الجانب الآخر فالأمر يحتاج لمزيد من بذل الجهد من قبل الأفراد لمواجهة هذه الآثار خوفًا من تفاقم الأمر وصعوبة مواجهته ، ومن ثم فعن كيفية مواجهة الآثار النفسية المترتبة على التغيرات المناخية فقد أشار المتخصصون إلى إن ممارسة الرياضة أمر في غاية الأهمية، حيث تساعد بشكل كبير في تحسن الصحة النفسية، حيث أن ممارسة الرياضة تعالج «الاكتئاب»، وتساعد في تنشيط الذاكرة وزيادة التركيز، وأيضًا تساعد علي الإبداع، والحفظ، والوقاية من الزهايمر، وعدم الإصابة بأمراض القلب، والسكر، والضغط، كما يمكن التغلب علي تلك الآثار الناتجة عن التغيرات المناخية، من خلال عدة أشياء، أهمها «تعلم أشياء جديدة، وممارسة الكتابة لكل ما يحدث، والتدريب على طرق مواجهة المشكلات.

أما عن كيفية مواجهة التدايعات الجسمية فالأمر يحتاج من الأفراد مزيد من الاهتمام بسبل التعامل مع ارتفاع درجات الحرارة وفقًا لأساليب صحية ، حيث أنه يجب البعد عن التعرض للشمس بشكل مباشر في وقت الذرورة الذي يتراوح من الساعة العاشرة صباحًا وحتى الثالثة ظهرًا ، حيث أن الشمس تبث ثلاثة أنواع من الأشعة ( تحت الحمراء - الظاهرة - والأشعة فوق

البنفسجية) وأن النوع الأخير من الأشعة يسبب الكثير من المشكلات، مثل شيخوخة الجلد، وظهور النمش، وحروق الجلد التي تؤدي لظهور بقع بنية حول الفم والأنف، مما يؤدي أيضاً لآثار طبقة الكولاجين البروتينية وظهور التجاعيد في الوجه.

كذلك يجب شرب كمية كبيرة من المياه في أثناء فترات ارتفاع درجات الحرارة لتعويض كميات العرق الكبيرة التي يفرزها الجسم، حيث أن عدم تعويض هذه المياه قد يؤدي لخلل في بعض وظائف الجسم، كما يمكن للأفراد التي تسمح ظروفهم لتأجيل الأعمال والأنشطة التي تمارس في الهواء الطلق أن يتم ممارستها بعد غروب الشمس كمن يمارسون تدريبات رياضية، مثل: كرة القدم - السباحة وغيرها، وكذلك العمال الذين يعملون في مجالات البناء، والمهندسين في مواقع العمل، وأن يتم إعادة هيكلة أماكن العمل وإعادة تغيير أوقات العمل كما هو متعارف عليه في بعض الدول لتناسب مع أجواء ارتفاع الحرارة حتى نتلاشى تعرض الأفراد لحروق الشمس والطفح الجلدي وغيرها من مشكلات المواجهة المباشرة لأشعة الشمس، وارتفاع درجات الحرارة.



## المراجع

- 1- فيصل خليف العنزي ، منصور عبدالله محمد العجمي ، دور علم النفس البيئي في ظل التغيرات المناخية وتأثيره النفسي والاجتماعي على السلوك الإنساني : رؤية نظرية،مجلة الإرشاد النفسي ، العدد 72، ج1، يناير 2022، ص 126.
- 2-watts .N.Amann,M.,Amell, N.,Ayeb-Karlsson,S.,Beagley,J.,Belesova,K.,Boykoff,M.,Byass,P,-.Cai,W.,Campbell-Lendrum,D.J.T.L.,(2020).The 2020 report of the converging crises
- 3-whitmarsh.L.,&capstuck.S.,(2018).perception of climate change increase or decrease suicide rates? The difference effects of geographical .seasonal , and irregular variation in temperature .on suicide incidence .Climate ,130-519-528.doi:10.1007/s15084-015-1371-9
- 4-انظر في: التأثير النفسي لغير المناخ، ويكيبيديا ، ar.m.wikipedia.or
- 5- نسرين الشرقاوي ، الأبعاد السيكولوجية للتغيرات المناخية : المحور الرابع في ، التغيرات المناخية : قضية الأمل ..تحدي الحاضر.مخاطر المستقبل، القاهرة ، المركز المصري للفكر والدراسات الاستراتيجية(ECSS)، ص 58.
- 6-المرجع السابق،ص59.
- 7-أ.م.كولز،ترجمة : عبدالغفار عبدالحكيم عبدالعاطي ، ماجدة حماد، حسن على حسن ،مراجعة : أحمد عبدالخالق، المدخل إلى علم النفس : علم النفس المرضي الإكلينيكي، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1991، ص266.
- 8- Anderson,CA.(2001 .) .Heat and violence .Current Directions in psychology Science,10:33
- 9-line ,HC,Chen,CS,Xirasagar,S, Lee,HC.(2008)Seasonality and climate associations with violent and nonviolent suicide :A population-based study .N
- 10- (Nitschke,M.,Tucker,G.R.,Hansen,AL.Williams,S.,Zhang.Y.,BI,P.(2011 10- Impact of two recent extreme heat episodes on mobility and morality in Adelaide ,south .Australia, A case -series analysis .Environmental ,10:42
- Aviv ,A.,Bromberg,G.,Baruch.,Y.,Shapira.,Y.,Blass.D.M.(2011 11- ) . The role of environmental influences on schizophrenia admission in Israel.int.j.soc.psychia-try,57,57-68
- 12- أ.م.كولز،ترجمة : عبدالغفار عبدالحكيم عبدالعاطي ، ماجدة حماد، حسن على حسن ،مراجعة : أحمد عبدالخالق، م.أ.م.كولز،ترجمة : عبدالغفار عبدالحكيم عبدالعاطي ، ماجدة حماد، حسن على حسن ،مراجعة : أحمد عبدالخالق، ص ص 267-268.
- 13-هيئة الصحة العامة ، شؤون البيئات والمجتمعات الصحية ، الدليل الإرشادي لآثار التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة على صحة الإنسان وطرق الوقاية منها، المملكة العربية السعودية، أغسطس 2021، [www.CdC.gov.sa](http://www.CdC.gov.sa).
- 14-عبدالله الصبيحي فعاليات الملتقى العالمي الخامس نحو استدامة الصحة النفسية، القاهرة ، 17 ديسمبر 2022 . [HTTPS://GATE.AHRAM.ORG.EG/NEWS/3892167.ASPX](https://gate.ahram.org.eg/news/3892167.aspx)
- 15- العربية sky news بتاريخ 22/سبتمبر/2023م. <https://www.skynewsarabia.com/varieties-1655401/>



إعادة-الإعمار-تبث-الأمل- نفوس- المتضررين-المغرب-وليبييا.

16 - <https://www.dw.com/ar/>

فيضانات ليبيا.. كارثة تضرب بلدا غارقا في الحرب والانقسامات! بتاريخ 14 /سبتمبر/2023م.

17- منظمة الصحة العالمية ، لماذا تشكل الصحة النفسية أولوية للعمل بشأن تغير المناخ

موجز سياساتي جديد لمنظمة الصحة العالمية يسلط الضوء على الإجراءات المطروحة على البلدان ، 3 يونيو 2022.

<https://www.who.int/ar/news/item/04-11-1443-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>