



۲۰۱۷/۰۷/۱۰



داکتر مصطفی آریامل

به سایت وزین آریانا افغانستان آنلاین
اینجانب از نشرات بسیار با محتوای شما بسیار محظوظ و مستفید شده ام و خواستم ادای دین کرده و مقاله اخیر خود
را طور يك تحفه ناچیز به شما تقدیم کنم.
امیدوارم مجال نشر بیابد و بر من منت گزارند. با احترام داکتر مصطفی آریامل

کابوس جنگ

قسمت اول

آسیب های عمیق و وسیع آنی و دوامدار بشری ناشی از جنگ ها و همه انواع دهشت.

از نظر زمانی، آسیب های بشری زاده از جنگ های آتش افروز امروز و دهشت افگنی های قساوت کارانه، زیر
دو بخش طرف مذاقه قرار گرفته می تواند:

■ بخش اول

از شروع حادثه الی زمانی است اجساد و بقایای قربانیان، مواد فرو ریخته، سوخته و غیره بقایای حادثه از
صحنه پاک شده، تعداد شهیدان و زخمیان حساب شده و خسارات مالی تخمین زده می شود.

■ بخش دوم

عبارت از صدمات شدید روحی ایست که زخمیان و شاهدان حادثه پسانتر تبارز می دهند و کابوس جنگ نیز
نامیده شده و معادل انگلیسی آن (Post Traumatic Stress Disorders) پذیرفته شده و موضوع بحث
امروزی ام می باشد.

کابوس حالت اختناق و سنگینی ای را گویند که گاهی در خواب برای انسان دست می دهد آنهم زیادتیر بعد از
آسیب دیدن و یا شاهد بودن در واقعات دهشتناک.

لطفاً به این درامه قرین حقیقت توجه فرمایید که چگونه يك حادثه وخیم تولید کابوس می کند:

به مجردی که آتش، دود و خاک باد بعد از حادثه انتحاری بزرگ فروکش می کند، يك كراچی 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 می کند و بی مهابا میگوید "یا رسول الله". او برای لحظات طولانی کاملاً فلج می ماند، از شدت و حدت حادثه گلویش را بغض گرفته و اشک در چشمانش خشک شده است.

دور و پیش را نظر اندازی می کند و همه چیز که گویی با خون نقاشی شده برایش نمایان می شود. اجساد متلاشی شده و اعضای بدن شهیدان به هر طرف پراکنده است. صدای مهیب ضجه و ناله و زاری دور و پیش را پیچانده. 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 می رساند و بادست خالی ولی با شطارت و دلسوزی او را نجات می دهد خاک و خون سر و رویش با قدیقه اش پاک می کند.



بار و متاع كراچی خود را به زمین انداخته و جوان زخمی را روی آن خوابانیده به طرف شفاخانه می کشاند. آن كراچی ران با همت و مشبوع از حس انسانیت در آن موقع از بهترین مخلوقات روی زمین است. آن مخلوق بهترین، خود را به خانه می رساند و سرگذشت روز را به فامیلش قصه می کند. آن شب خواب از چشمش پریده است. بالاخره به خواب می رود و کابوس هولناک حادثه روز گذشته به خوابش می آید سینه او را سخت می فشارد از همان وهم و تقلا چیغ می زند. همسر و اولاد هایش بادست و پاچگی زیاد بالای بالینش می رسند. درامه فوق سیر انکشاف مرض (Post-Traumatic Stress Disorders) را بعد از حوادث وخیم را تمثیل می کند.

به اجازه شما، در باقی این نوشته، مخفف PTSD را به کار می برم. صدمات روحی 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 امریکا تثبیت شد و به نام مذکور مسمی گردید. از نظر احصائیه و اپیدمیولوژی، PTSD در تمام عساکر جنگ زده دیده نمی شود. در بین عساکری که خاطره های آزار دهنده مثلاً "اگر تجاوز جنسی بالای شان واقع شده باشد و همچنان عساکری که سابقه خوشونت های شدید و امراض روحی در فامیل خویش دارند زیاد تر شایع می باشد. سیر مرض و دوام آن نیز يك سن نیست عساکری اند که به وقت کم بهبود می یابند و به زندگی عادی بر می گردند. يك تعداد دیگر تداوی شان طول می کشد و یا برای همیشه معیوب باقی می ماندند.

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 ها را دیده و به پوست و جان لمس کرده است، ارقام مصابین PTSD را به مراتب بالا تر خواهد برد.

نظر براین است که حتی مشاجرات لفظی بین الافراد و فامیلی و توهین و تعجیز و تأدیب فزیک اطفال و سنین بالاتر، نیز باعث تولید عقده های عمیق و خاطرات کابوس انگیز می گردد.

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

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

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

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

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

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

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 او را حدس زده می توانید.

بیباید اعراض و علائم PTSD جست و جو کنیم:

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

۱. درد قفس سینه، نفس تنگی، سر دردی، نیم سری و خستگی.

۲. پریشان خیالی، اضطراب، دلواپسی، نگرانی که هر کدام یکی از اجزای Anxiety است.

۳. خواب های ترسناک.

۴. دل دق، گوشه گیر شدن و از دست دادن علاقه به زندگی و معروض به معتاد شدن و لغزیدن به طرف خود کشی.

۵. اجتناب از مردم که مبدا 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 (کریخت شدن).

۸. حساس شدن و به آسانی ترسیدن از صدای آنی 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 به طرف رستوران، حادثه ترافیکی مهلك واقع شد و دوستش جان داد.

هر داکتر روحیات و عقلی و عصبی PTSD را تداوی کرده می تواند اما واقعات بسیار پیشرفته نیاز به بستر شدن و مراقبت جدی داشته می باشد.

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 هیروئین شده باشند و زیر پلها زندگی می کنند. آیا در شفاخانه های اردو در وطن کدام تشکیلی وجود دارد که مصابین PTSD را غمخواری و تداوی 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 بودجه 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 جنگ آورده اند، موجود است.

می گویند که اردوی افغانستان زیادتین 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 يك وزارت جداگانه بنام Veterans Health Administration با تخصیص چند صد بلیون دالر مصروف فعالیت است.

این کمینه که فعلاً متقاعد می باشم 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.

پایان بخش اول

ادامه دارد