مرحبا، أنا الدكتور تشارلز ديفيد تاوبر، الرئيس التنفيذي للتحالف من أجل العمل مع الصدمات النفسية والسلام،( CWWPP). يمكنك أن ترى ما نقوم به على موقعنا www.cwwpp.org. نرحب أيضًا بتعليقاتك على هذا التدوين واقتراحاتك لتدوينات في المستقبل. في هذا التدوين، سنتحدث عن المهاجرين وقضاياهم. لماذا يهاجر الناس؟ ليس من السهل القيام به على الإطلاق. الناس يهاجرون بسبب الحرب، لأنهم تعرضوا للتمييز، لأنه كان هناك عنف ضدهم، لأنهم يريدون الهروب من الفقر، لأنهم يريدون حياة أفضل لأنفسهم وأطفالهم. ويُجبر معظم الأشخاص الذين يهاجرون على الهجرة. ويهاجر البعض طوعاً، من أجل المدرسة أو العمل، إلخ، ولكن معظم الناس يشعرون بأنهم مجبرون على الذهاب. وللأسف، هناك الآن تجريد المهاجرين من إنسانيتهم وتجريمهم. وكثير من الحكومات تفعل ذلك، وهو أمر مؤسف للغاية، وفي رأينا، غير أخلاقي. فالناس يتعرضون لسوء المعاملة في أماكنهم الأصلية، وقد تعرضوا لسوء المعاملة في الطريق، ويُجبرون على العيش في ظروف سيئة للغاية. في كثير من الأحيان الظروف غير صحية، وكل الرعب التي يمكن أن يخطر لك . وهناك أيضاً مصطلح "العنف الإداري"، بمعنى أنه يجب أن يمروا بما يبدو مستحيلاً في لغة ليست لغة خاصة بها. ويعاني المهاجرون من صدمات على عدة مستويات وفي عدة أماكن. لقد أصيبوا بصدمة في مكانهم الأصلي، على طول طريقهم، ولديهم صدمة في مكان مقصدهم، أي التكيف مع ثقافة جديدة ووضع جديد. سأتحدث عن كل من هذه في تدوين في المستقبل. والنقطة المهمة هي أن المهاجرين كثيرا ما يعانون من صدمات شديدة. ونحن نعلم أن تجاهل هذه الصدمات أمر خطير جدا، سواء بالنسبة للمهاجرين أو على المجتمع. بالنسبة للمهاجرين،قد لا يعانون فقط من الضيق النفسي، بل يعانون أيضاً من أمراض جسدية. وفيما يتعلق بالمجتمع، هناك إمكانيات للعنف المنزلي، وهو أمر متكرر جدا، لأن الناس يشعرون بالإحباط والصدمات النفسية الشديدة. وإذا لم يتم التعامل مع هذه الصدمة والإحباط، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى عنف مدني داخل المجتمع. هناك الكثير من القضايا الجسدية والنفسية لدى المهاجرين، ومن المهم جداً إخراج هذه القضايا ومعرفة ماهيتها والتعامل معها. بعض القضايا النفسية تشمل القلق والاكتئاب والإدمان. حتى أنهم يمكن أن يكون ما يمكن أن نسميه الذهان كرد فعل للهروب من الواقع . عندما لا يكون هناك طريقة للتخلص من الصدمة ، ولا يكون لها مكان للتنفيس، يمكن أن تتأثر على الجسم وتسبب أعراضًا جسدية شائعة مثل التأثير على نظام الدورة الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، وهلم جرا. يمكن أن يكون هناك أيضا مشاكل الجهاز الهضمي مثل القرحة. يتأثر الجهاز المناعي بالإجهاد والصدمات النفسية ، وبالتالي فإن الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض في كثير من الأحيان. وهذا يمكن أن يسبب حتى السرطان. هناك مشاكل الغدد الصماء مثل مشاكل الغدة الدرقية، ومرض السكري، وهلم جرا. باختصار، يمكن أن يحدث أي شيء. من المهم جداً التعامل مع كل من القضايا النفسية والجسدية. عندما تعمل مع المهاجرين، مهمتك الرئيسية هي الاستماع. لا أعرف كم مرة قيل لي أنني كنت أول شخص يستمع إليهم، ويتعاطف معهم، ويسمعون ما يقولونه، ويستمع إلى قصصهم. هذا مهم للغاية ولا أستطيع أن أؤكد على ذلك بما فيه الكفاية.أذا كنت تعمل مع المهاجرين يجب أن تكون حذرا جدا حول علاقاتك. يجب أن تكسب الثقة إنه قول مأثور ولكنه حقيقي: الثقة من الصعب جدا الحصول عليها ومن السهل جدا أن تخسرها. أخبر الناس بالحقيقة ولا تقدم وعوداً لا يمكنك الوفاء بها. فيما يتعلق مستوى التقارب، تكون ودية ولكن لا تحصل على أكثر من وثيقة، خاصة إذا كنت تنوي البقاء في مكان لفترة قصيرة. كن حذراً جداً لأن الناس الذين يعانون من صدمة شديدة سوف تبدأ في الاعتماد عليك، وكسر تلك العلاقة أو السماح لها بالذهاب بعيداً جداً يمكن أن يكون خطيراً جداً بالنسبة للمهاجرين ولك. يمكنك الحصول على صدمة ثانية. وهذا يحدث للجميع تقريبا، ولا سيما للأشخاص الذين يعملون مع المهاجرين. كنت لا التعاطف معهم، ولكن لا يمكن أن يكون لها أي شيء. أنت تشعر بشيء تجاه الناس. كما أنه من المهم جداً إحالة المهاجرين إلى الأشخاص المناسبين الذين يمكنهم مساعدتهم. العديد من المهاجرين سيواجهون مشاكل قانونية. تأكد من الحصول على محام يعرف الكثير عن قانون الهجرة لأن ذلك يمكن أن يكون صعبا جدا و هنالك العديد من التغيرات في كثير من الأحيان. لقد ذكرنا أن المهاجرين غالباً ما لديهم مشاكل جسدية. تأكد من الحصول على طبيب جيد يعرف ما يتحدث عنه. وفي بعض المنظمات أيضاً، يعرف بعض الأطباء كيفية إجراء فحص مناسب للمهاجرين، لا سيما فيما يتعلق بالتعذيب والقضايا الطبية التي تحدثنا عنها. كما نوصي بأن تدخل المهاجرين في نوع من المساعدة الذاتية أو المساعدة النفسية حيث يمكن لشخص ما العمل معهم على المدى الطويل. هذا مهم جداً هذه ليست بالمشاكل التي تحل اليوم أو غدا. تستغرق بعض الوقت. كنا نتحدث عن مشاكل المهاجرين، ولكن المهاجرين لهم تأثير جيد جدا على المجتمع. بشكل عام، يحاول المهاجرون جاهدين، ولذلك فهم عمال جيدون للغاية. فهي تضيف التنوع الثقافي، وتضيف أفكارا جديدة. لذا، من المفيد جداً للمجتمع أن يكون هناك مهاجرون. تذكروا أنه من المهم جداً معاملة المهاجرين بطريقة إنسانية وسليمة وعدم تجريدهم من إنسانيتهم، وهو ما يحدث في كثير من الأحيان. كما يتم تجريمهم كما قلنا. وهذا ليس أخلاقيا وليس معنويا. إن قبول المهاجرين ومساعدتهم يعمل لصالح المجتمع، كما أنه يتفادى العنف. شكرا للاستماع ومشاهدة هذا podcast.

أراك في المرة القادمة.