

# مجتمع

## زلزال عنيف يضرب أرخبيل فانواتو

ضرب زلزال عنيف بقوة 6,2 درجات، أمس الثلاثاء، مدينة بورت فيلا عاصمة أرخبيل فانواتو في المحيط الهادئ، وفق ما أفاد المعهد الأميركي لل رصد الجيولوجي، في حين لم يصدر أي تحذير من خطر حصول تسونامي. وقال المعهد إن مركز الزلزال يقع على عمق 10 كيلومترات فقط وعلى بُعد 90 كلم غرب العاصمة بورت فيلا، علماً بأنه كان قد أفاد في بادئ الأمر بأن قوة الزلزال بلغت 6,7 درجات قبل أن يعود ويخفّضها. وقال الصحافي المحلي دان ماكغاري في تغريدة على تويتر «يا الهي، لم أشعر بمثل هذا الأمر منذ سنوات. قلبي لا يزال يرتجف».

(فرانس برس)

## ماليزيا: ترحيل 1200 مهاجر من ميانمار

أعلنت الحكومة الماليزية اعترافها بترحيل 1200 مهاجر من ميانمار الأسبوع المقبل إلى بلادهم على الرغم من الانقلاب العسكري هناك، لكنها أكدت أن عملية الترحيل لن تشمل لاجئي الروهينغا المسلمين أو اللاجئين المسجلين لدى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. وأعلن المدير العام لدائرة الهجرة في ماليزيا، خير الزايبي داود، يوم الإثنين، أنه سيتم ترحيل المعتقلين يوم 23 فبراير/ شباط على متن سفن تابعة لبحرية ميانمار. وقال إن المهاجرين الـ1200 احتجزوا لارتكابهم جرائم بينها عدم حيازة وثائق سفر صالحة وتجاوز مدة الإقامة. (أسوشيتد برس)



(رون جاكينز / Getty)

## برد تكساس القاسي

شهدت ولاية تكساس الأميركية مقتل شخص واحد على الأقل وانقطاعاً للتيار الكهربائي عن أكثر من أربعة ملايين نسمة. واضطرت شركة تشغيل شبكة الكهرباء إلى قطع التيار بشكل متقطع في ظل زيادة الاستهلاك وتشغيل أجهزة التدفئة بسبب موجة البرد القاسية. وكتب قائد شرطة هيوستن آرت أسيفيدو، على «تويتر»: «يُشتبه في أن وفاة الشخص المذكور نتجت عن التعرض إلى درجات حرارة بالغة الانخفاض». والموجة شديدة البرودة التي تجتاح تكساس وصلت إلى شمال المكسيك المجاورة، إذ قالت السلطات إن الكهرباء انقطعت عن 4,7 ملايين شخص في وقت مبكر أول من أمس الإثنين. وأعلن الرئيس الأميركي جو بايدن حالة الطوارئ وقرر إرسال مساعدات اتحادية لولاية تكساس، حيث تراوحت درجة الحرارة ما بين درجتين تحت الصفر و22 درجة تحت الصفر. وكتب حاكم الولاية غرغ أيبوت على «تويتر»: «قدرة بعض الشركات المولدة للكهرباء تجمدت، وهي تعكف على استعادة توليد التيار». وأضاف أنه أمر بنشر الحرس الوطني في مختلف أنحاء الولاية للمساعدة في استعادة الكهرباء. كما أدى سوء الأحوال الجوية إلى إغلاق مطار جورج بوش الدولي في هيوستن لبعض الوقت، فيما اضطر مطار هوبي في المدينة إلى تعليق عملياته. وفي ولاية لويزيانا، تسببت درجات الحرارة بالغة الانخفاض في انقطاع الكهرباء وإغلاق بعض الطرقات. وفرضت بعض المقاطعات حظراً للتجول.

(رويترز)

## المصريون واكتئاب الشتاء

القاهرة - العربي الجديد

يأتي الشتاء مع كثرة أمطاره وطول ساعات الليل وقلة التعرض إلى أشعة الشمس، ليزيد من احتمالات الإصابة بالاكتئاب الموسمي للفصول أو ما يعرف بـ«اكتئاب الشتاء». وقد أظهرت أحدث نتائج المسح القومي للصحة النفسية في مصر أن 25 في المائة من المصريين يعانون من اضطرابات نفسية، وأن 43 في المائة من المصابين يعانون من الاكتئاب تحديداً. ومع زيادة معدل الأمطار في مصر، قد تتفاقم الحال لدى بعض الأشخاص لتصل إلى حد الإصابة بـ«فوبيا المطر». تجدر الإشارة إلى أنه من المتوقع في خلال الأعوام العشرة المقبلة أن تزيد الحالة المناخية في مصر من احتمال هطول غزير للأمطار، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث فيضانات بحلول عام 2050، وذلك بحسب تقرير أعدته المركز العربي للبحوث والدراسات. تعرّف استشارية الصحة النفسية الدكتورة شيما مغازي اكتئاب الشتاء بأنه «أحد الاضطرابات العاطفية الموسمية هو نوع من الاكتئاب الذي يتزامن مع حلول فصل الشتاء أو أواخر فصل الخريف ويختفي بحلول فصل الصيف أو فصل

الربيع». وتوضح مغازي لـ«العربي الجديد» أن النساء أكثر إصابة بهذا النوع من الاكتئاب بالمقارنة مع الرجال، فيما لا يُصاب في الغالب من هم دون العشرين من عمرهم. كذلك تقل الإصابة بهذا الاكتئاب كلما تقدم الإنسان في السن، ويعود الأمر إلى مجموعة من التغيرات الفسيولوجية المتعلقة بكيمياء المخ والتي ترتبط بكمية ضوء الشمس الذي يصاحبه انخفاض في نسبة هرمون السيروتونين أو هرمون السعادة الذي يعمل كمضاد للاكتئاب.

في السياق، يشير أستاذ الطب النفسي بكلية طب القصر العيني الدكتور ممتاز عبد الوهاب، في حديث لـ«العربي الجديد»، إلى أن «كل الأشخاص عرضة للإصابة باكتئاب الشتاء، ويعود ذلك إلى الوضع في المنازل في هذا الفصل، عندما تغلق النوافذ والستائر لتجنب البرد القارس. فغياب الضوء يتسبب في حالة من الاكتئاب. كذلك فإن حركة الناس تقل في فصل الشتاء، ويشمل ذلك الخروج من المنزل والنزهات بسبب الطقس البارد. فالناس بمعظمهم يلجأون إلى الغرف المدفأة، وينتج عن ذلك غياب الحركة والخمول، الأمر الذي يدعم الإصابة بالاكتئاب». ويقول أستاذ الطب النفسي بجامعة

عين شمس الدكتور عبد الناصر عمر، لـ«العربي الجديد»، إن «اكتئاب الشتاء يتفاقم عند بعض الأشخاص، إذ يعاني هؤلاء من فوبيا (رهاب) المطر والبرق والرعد، فيصابون بالهلع بمجرد سماع رعد أو رؤية برق». ويشرح أن «ثمة فارقاً ما بين الخوف الطبيعي وبين ما يزيد عن الحد الطبيعي، ونشير بالتالي إلى رهاب الرعد والبرق. فمن الممكن أن تتسبب عاصفة رعدية بمستويات معقولة من القلق أو الخوف، لكن عند الأشخاص الذين يعانون من رهاب تسبب تلك العواصف رد فعل شديد قد تؤثر سلباً على حياتهم. قد تكون مشاعر القلق تلك شديدة لدرجة يحس في خلالها المريض بأنه غير قادر على التغلب عليها».

وفي عدد من الشهادات التي جمعتها «العربي الجديد»، تخبّر مرفت محسن، ربة منزل، «ظللت أعاني لسنوات طويلة من فترات اكتئاب حاد يصل إلى حد الإعياء، ولم أكن أدرك أن ذلك مرتبط بحلول فصل الشتاء، حتى تنبّهت إلى تكرّر الأعراض في الوقت نفسه من كل عام». أمّا ياسمين عبد الله، طالبة جامعية، فترطب «الشتاء بإحساس اقتراب الموت»، مشيرة إلى أن «ذكرى وفاة عدد من المعارف في فصل الشتاء تدفعني إلى الإحساس بالموت وإلى الجكاء المستمر من دون سبب

## رهاب المطر

يقول أستاذ الطب النفسي في جامعة عين شمس الدكتور عبد الناصر عمر إن «رهاب المطر يُعدّ حديث العهد في مصر، إذ إن الأمطار راحت في السنوات الأخيرة تتسبب في سيول تنجم عنها وفيضات، بخلاف ما اعتدناه قديماً في البلاد. والاطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من الرهاب».

مباشراً». بالنسبة إلى وائل محمد، طالب جامعي، فإن «صوت الرعد يبعث إحساساً بالخوف لديّ يدفعني إلى الاختباء أو النوم لتجنب الشعور بالرهبنة». في المقابل، تقول بسنت زين، محاسبة في أحد البنوك: «أحب الشتاء كثيراً على الرغم من أن مناعتي الضعيفة تجعلني عرضة للإصابة أكثر بالأمراض في هذا الفصل لكنني أنتظر الأيام الممطرة لأمارس رياضة المشي مستمتعة بأجواء الشتاء التي تصفي البهجة على نفسي».

