

تزايد الخوف من الطيران في العالم الجديد

بقلم : دينا كوينتيا ويلبر
ترجمة : نعم فؤاد



بدأت يدا ساندرا بيرنباغ بالترقق خلال الايام التي سبقت طيرانها لزيارة حفيدها المولود حديثا في جنوب كاليفورنيا. و اضطربت معدتها و ارتجف رأسها. والارتعاب هذا هو مرض رهاب الاحتجاز، فقد فزعت حتى من التفكير في السفر بطائرة. هذه هي البداية فحسب، فهي تتعذب تحت وطأة الاجراءات الامنية، و الاسوأ من ذلك امكانية التأجيل المحتمل لرحلة الطائرة وانتظار الاقلام. وعلى الرغم من هذا، اوصلها طبيبها المعالج الى مطار ريفان الوطني لاجل رحلتها في شهر تشرين الثاني. وفي طريقها الى المطار، بكت بيرنباغ حتى وصلت الى المطار.



لا توجد احصاءات عن عدد الأشخاص الذين يعانون القلق من ركوب الطائرات

او الخوف النفسي منها. الا ان خبراء في الصحة العقلية ذكروا ان مرضاهم يظهرون اكثر العلامات النفسية تطرفا من بين الملايين من الركاب الجويين الآخرين. وقال روس الذي يعمل مديرا "مركز روس للقلق والاضطرابات ذات الصلة": "لا يقلق معظم الناس الذين يركبون الطائرات اليوم عند سماع تلميحات الذين من حولهم عن وجود الأخطار". لقد كانت الهجمات الارهابية لحادي عشر من ايلول قاسية على المسافرين الذين لا ان العديد منهم لم يبحثوا عن العلاج لانهم كانوا مرتاحين بالحديث عن مخاوفهم مع اسدقائهم ورفاقهم. وفي ذلك الوقت بدأ ان الجميع يفهم لماذا كان الطيران مسألة مرعبة.

لكن ذكر المعالج ان الناس قد وجدوا في السنوات الاخيرة وجوب الحصول على مساعدة طبية عند اخذ رحلة جوية الا ان العديد من المسافرين لا يستطيع ايجاد طرق اخرى لتجنب اخذ رحلات جوية من اجل العمل او المتعة. و اضاف الخبير ان العديد من المسافرين لا تتاورهم المخاوف

الحقائب وترتيبات اجتياز الاجراءات الامنية التي تحدد كمية الهلاميات والسوائل في الامتعة المحمولة. ويتم تحذير المسافرين في المطار من مراقبة الامتعة المجهولة، ف نظام الطيران يخضع يجعل اقلاع الطائرات يتأخر ساعة بعض الاحيان، وهو ما يضيف الكثير من التعرق والقلق للمسافرين القلقين. وحين تحط على الطائرة يواجه الذين يعانون رهاب الاحتجاز تهديدا آخر. وهو ازحام الطائرات بشكل متزايد بالركاب لان خطوط الطائرات قد خفضت عدد طبعاتها لملء القدرات الاستيعابية للطائرات. كما ساهمت الاخبار الحالية عن المصائب الجوية بزيادة عدم الارتياح لبعض المسافرين. مثل تحطم نفاثة اقليمية في كنتاكي في شهر آب قتل فيها 49 شخصا. و تصادم طائرتان نفاثتان في البرازيل في شهر ايلول. وفي شهر تشرين الثاني ملئت شاشات التلفزيون بصور اعادت ذكرى 11 ايلول عام 2001 بعد حادثة اصطدام طائرة صغيرة تحمل رايمي فريق نيويورك "البانكيز" للبيسبول و معلمه الجوي ببناية عالية في مانهاتن. كما اختتمت خارج امريكا طائرة جوية تحمل 152 شخصا فوق اندونيسيا.

وعند صعودها الطائرة، نهبت احد العاملين في الطائرة عن حالتها، فهي لم تنو تحذير الطاقم او الركاب الآخرين اذا ما حدث لها نوبة دعر. وقالت بيرنباغ وهي تعمل في التخطيط المالي و تعيش في بوتوماك: "اني اصلي كثيرا لان تعلق الطائرة في وقتها ولا اضطر الى الجلوس في الطائرة وهي على المدرج لساعتين او ثلاث" و اضافت: "يتملكني الشعور بقرب حدوث كارثة عند صعودي للطائرة. من الصعب علي شرح ذلك، الا انه يجعلك تشعر بان كارثة في طريقها ان تصيبك اذا لم تستطع الخروج من الطائرة". غالبا ما يعتبر الطيران للعديد من الناس تجربة مثيرة، الا ان خبراء الصحة ذكروا بان بعض القترات قد اصبحت صعبة جدا لهؤلاء الذين يعانون حالات قلق نفسي وخوف حاد من الطيران. الا ان الاجراءات الامنية الصارمة والزحام والتأجيلات قد زادت حالتهم النفسية سوءا. فنذكر جيريلان روس المعالج النفسي في المقاطعة الذي يعالج اناسا يخافون الركوب بالطائرات: "انه وقت كابوسي للاشخاص القلقين نفسيا من ركوب الطائرات". تتزايد المخاوف قبل الوصول الحمل بالقلق الى المطار. ويتعذب المرضى اثناء حزمهم

اسلحه"، و اضاف: "لكنني عندما اكون في الطائرة، فاني تحت رحمتهم"، "اني اشعر بالقلق اذا لم تكن تتحرك و تبقى جالسين فقط في المدرج لفترة طويلة من الزمن، اني اشعر بالقلق حقا..... وتتفجر لدي نوبة من الكره بسببها. و بعدها تصبح غير مؤلمة و هي الا ان كل شيء عدا كونها مؤلمة". وذكر ان الجلوس داخل طائرة عالقة على المدرج ليس بالشيء المثير للاعصاب الا ان، لانه يشعر بانه عالق. الا ان يدي ويكسليز تبدأ بالترقق وقلبه بالخفقان حتى تكون الطائرة في الجو. ومن اجل تهدئة اعصابه، يبدأ ويكسليز بالابتعاد عن جو الطائرة بتخيل اشياء مثل لعب الغولف في يوم متمسك او اللعب مع حفيده البالغ من العمر عامين. وهذا الاسلوب ناجح حتى الان.

حظرت شركات الولايات المتحدة الامريكية للطيران بعد احداث 9/11 حمل المواد الهلامية كجمل الشعر و السوائل ككريمات التجميل خوفا من ان تكون مواد متفجرة بهيئة سائلة. (الترجمة) عن صحيفة الواشنطن بوست

شريط كاسيت شخصياً لمساعدته في التعامل مع الضغوط النفسية. و يطلب من معظمهم التفكير بالذكريات والاماكن المهدئة عند شعورهم بقرب القلق النفسي. حتى ان رينتر تقل مرضاها الى المطار كما فعلت مع السيدة برنباغ. و ينتظر روين ويكسليز البالغ من العمر 61 عاما كالعديد من المسابرين برهاب الاحتجاز في الاماكن الضيقة لان يكون الشخص الاخير الذي يهم بالصعود الى الطائرة. وشعرت زوجته الين بأنه من واجبها تهدئة زوجها خلال الرحلة الجوية لذا بحثت عن علاج له مع المعالجة رانتر لانهاء مخاوفه وقالت: "لم يرغب بالسفر لوحده و اضافت: "لقد قلت له اني لا استطيع ان اسافر معك دائما". اما كيف كان السفر معه؟ فقد قالت ابنته ايميلي ويكسليز البالغة من العمر 28 عاما: "كانت رحلة متوترة" و اضافت: "نحن سعداء لقيامه باستشارة احد ما". وقال روين ويكسليز الذي يتابع مع المسافرين المترقبين في المطار الوطني مع عائلته وهم في اجازة الى المكسيك: "كنت دائما في عملي و في حياتي الشخصية اقرر وحدي الطريق الذي

من تحطم الطائرة، بل يعانون رهاب الاماكن الضيقة وهو الخوف من التواجد في اماكن ضيقة. فالبعض يصاب بالرعب من الوقوع بنوبات الفزع ويصابون بالرجح حين يتم الامساك بهم من قبل الركاب ذوي العقلية الامنة. وتقول جين رانتر المعالجة في بيثيسدا والتي تعالج الركاب القلقين: "ينتاب الكثير من الناس الخوف عندما تغلق ابواب الطائرة. فهم يعتقدون انهم ارتكبوا عملا جنونيا" و اضافت "لقد ازادت المحاذير من جلب المواد الهلامية و السائلة والتي تزيد الخوف من حصول اعمال ارهابية مرة اخرى و التي ستبدو كاحداث القنطارات الازحمة للميترو او في حجرات يكون شديدا جدا عندما تعرض لمرضها شريطا مصورا لشخص في طائرة تهب للاقلاع، فتبدأ عيونهم بالاتساع و ايديهم بالترقق.

ومن اجل مساعدة المسافرين الذين يتأثرون من حالات الخوف في المصاعد و القطار الازحمة للميترو او في حجرات المسافرين الاخرى، اوجدت رانتر خطة معالجة تفصيلية. ياخذ كل مريض يعتقد العلماء بان اكثر من نسبة 99% من جميع مخلوقات التي وجدت على ظهر الأرض من بدء الخليقة قد انقضت مع ان المخلوقات الموجودة حاليا على وجه الأرض هي اكثر من أي وقت مضى من حيث وجودها مجتمعمة وذلك على امتداد عمر الأرض البالغ أكثر من أربعة بلايين ونصف بليون سنة. كما يعتقدون بوجود كائنات اولية بسيطة عاشت قبل أكثر من 440 مليون سنة على الأرض. وان هذه الكائنات الأولية وحيدة الخلية انقضت بعد فترة لتحل محلها كائنات اكثر تعقيدا. وقد تمت مراحل اعادة وافتراض جماعية لكائنات عديدة عاشت في القديم وان عدد مراحل الانقراض هذه يبلغ خمس مرات طوال التاريخ الازلي... ويقولون ان مرحلة الانقراض الأولى في التاريخ الأرضي حدثت قبل 440 مليون سنة واجهزت على أكثر من 70% من أنواع المخلوقات وان اخرى اندراضية حصلت قبل 270 مليون سنة كانت بنفس

هل سنشهد مرحلة انقراض جديدة؟

ترجمة: عدوية الهلالي

الموجودة حاليا، أو ربما قد يكون الأول من نوعه الذي يسببه البشر انفسهم وذلك بسبب الصناعة ومخلفاتها التي تؤثر في طبقة الأوزون الجوية والتي هي من ابرز العوامل التي تعمل في التقلبات الجوية والتغير المناخي يحدث في الطقس. ذلك ان البشر في العصر الحديث قد سيطروا اكثر من أي وقت مضى على الموارد الطبيعية الموجودة وتحكموا في بعض العوامل البيئية المحيطة ما قد يؤدي الى الكوارث الطبيعية ولكن من صنع ايديهم، فمنذ نشوء الزراعة قبل أكثر من 12 الف عام مضت زادت اعداد البشر بنسب مطردة هائلة عما كانت عليه في التاريخ البشري، وان البشر اليوم يستهلكون أكثر من نصف منتجات الأرض البيولوجية وانهم يستخدمونها أكثر من نصف المياه الصالحة للشرب تاركين البقية الباقية للأنواع الأخرى من المخلوقات التي تشاركنا سطح الأرض...



عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

رهلات الفضاء

ترجمة: فاروق السعد

بالفعل، فإنها ربما تكون مطمورة تحت الأنقاض الناجمة عن اصطدامات النيازك، لذلك قد يكون هناك حاجة للبشر للمساعدة في استخراجها ان لم تصبح تقنيات افضل متاحة. وعلاوة على ذلك، ان ارسال جيولوجي للقيام بجولة هناك لتشخيص المواد كما هي موجودة قد يكون أسرع من اعادة النماذج الى الأرض لغرض تحليلها. والمهمة الثانية تتمثل في فكرة اقامة تلسكوبات راديوية على القمر. فالطبقات العليا من جو الأرض تمتص الموجات الراديوية وتمنع علماء الفلك من النظر الى الأشياء في تلك الأطوال الموجية. ان هذا مخجل لان تلك الإشعاعات قد تبين ما كان يحدث عندما تشكلت أولى النجوم في الكون، بعد ما يقارب 500 مليون عام من الانفجار الكبير. ان بناء التلسكوبات على القمر لن يسمح لعلماء الفلك برؤية خاليا من الحياة وخاملا فحسب بل سيمكنهم ايضا من تركيب صف من التلسكوبات لعدة كيلومترات على ارض قوية. وهذا سيسمح لعلماء الفلك برؤية التفاصيل الدقيقة لما كانوا يبحثون عنه.



عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه



عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه

عند انقراضه



عند انقراضه

عند انقراضه