

أولاً: الذكاء العاطفي والرعاية الصحية

هناك وسائل كثيرة يمكن أن تزداد بها رؤية الطب رحابة لمصلحة صحة المرضى، لتشمل واقع المريض العاطفي، من بين هذه الوسائل تعريف المريض بالمعلومة اللازمة الكاملة للقرارات الواجب اتخاذها روتينياً فيها يخص علاجه.

وبالفعل تقدم اليوم بعض الخدمات من خلال برامج الكمبيوتر لمن يطلب النشرات الطبية حول بعض متاعب المرضى، بحيث يصبح المريض شريكاً بالقدر نفسه مع أطبائه في اتخاذ القرارات السليمة، هناك أيضاً كمدخل آخر برامج تعلم المرضى في دقائق قليلة كيف يسألون أطبائهم الأسئلة على نحو سليم، بحيث يغادرون عيادة الطبيب وقد حصلوا على إجابات للأسئلة التي استغرقت تفكيرهم في أثناء انتظار دورهم في الكشف. إن اللحظات التي يعيشها المرضى قبل إجراء عملية جراحية أو فحوص تكون مشحونة بالقلق، ومن ثم تصبح هذه اللحظات أول فرصة يمكن التعامل فيها مع البعد العاطفي للمرضى.

وقد طورت المستشفيات حالياً التعليمات التي تقدمها للمرضى قبل إجراء العمليات الجراحية، بما يساعدهم على تخفيف الخوف والقلق، وذلك بتعليمهم تقنيات الاسترخاء والإجابة الشافية عن أسئلتهم قبيل العملية، والتوضيح الدقيق لاحتمال إحساسهم بالمعاناة خلال أيام عدة بعد العملية، وفي أثناء فترة النقاهة، فماذا كانت النتيجة.. شفى المرضى قبل الموعد المتوقع بيومين أو ثلاثة في المتوسط.

ولأن مريض المستشفى يشعر بالوحدة القاتلة والمعاناة العاجزة، فقد بدأت بعض المستشفيات في تصميم غرف للمرضى تسمح لأفراد أسرة المريض بالبقاء معه، يعدون له الطعام ويهتمون به كما لو كان في بيته، وهي خطوة متقدمة نراها تحدث بالفعل في العالم الثالث.

لا شك في أن التدريب على الاسترخاء يساعد المرضى على التعامل مع بعض أعراض همومهم، ومع الانفعالات التي قد تثير وتعمق هذه الأغراض، وتعتبر عيادة "جون كابت

زون " John Dabat Zion المتخصصة في تخفيف التوتر بالمركز الطبي بجامعة ماساشوستي، مثلاً يحتذي في التدريب على الاسترخاء.

تقوم هذه العيادة بإعداد دورات تدريبية للمرضى مدتها عشرة أيام، يتدربون فيها على اليقظة ورياضة اليوجا، ويركز التدريب على تعليم المريض كيف يكون واعياً للأحداث الانفعالية في أثناء حدوثها وتكريس وقته للتدريب على تمرين الاسترخاء العميق.

كما سجلت المستشفيات برامج هذه الدورات على شرائط تعرضها على شاشات التلفزيون، لتكون غذاء عاطفياً أفضل كثيراً للمرضى طريحي الفراش من مسلسلات التلفزيون التافهة.

ويمثل الاسترخاء ورياضة اليوجا جوهر البرنامج المبتكر لعلاج القلب الذي طوره الدكتور " دين أورنش " Dean Ornish " فبعد عام واحد من هذا البرنامج مصحوباً بنظام غذائي منخفض الدهون، أصبحت عملية قسطرة الشريان التاجي ممكنة، بعد أن كانت تشكل خطراً للمرضى القلب.

وقال "أورنيس" أن التدريب على الاسترخاء أهم جزء في هذا البرنامج الذي يشبه برنامج حكايات زن الذي يستفيد بما أطلق عليه "هربرس بنسون" اسم استجابة الاسترخاء المضاد المسكولوجي، لإثارة التوتر الذي يسهم في سلسلة واسعة من المشاكل الطبية، وأخيراً تضاف إلى ما سبق القيمة العلاجية لتعاطف الطبيب أو الممرضة مع المرضى بالاستماع إليهم، هذا التعاطف يعني تقوية الرعاية الصحية المرتكزة على العلاقات الشخصية، وتمثل احتراماً بأن علاقة الطبيب بالمريض هي في حد ذاتها عامل له أهميته، ومن الممكن تكوين هذه العلاقة بسهولة أكثر إذا اشتمل التعليم الطبي على بعض أدوات الذكاء الاجتماعي الأساسية، وخاصة الوعي الذاتي وفنون التعاطف مع الآخرين والإنصات لهم.