

وصمة عار !

الحل الوحيد للمشاكل النفسية : هو لا تكن عاطلاً ولا تكن وحيداً.....أحمد خالد توفيق

النسيان ... ما إن يذكر أحدا جروحه وأوجاعه وعاره حتى يكتشف أن ندوبه في ظهره لم تندثر، بل أنها تتخذ شكل علامات على جلده، وهنا يعلم أن وجعه لم ولن يسنى ، وهكذا الحال والقصة شبيهة ولكن مع إختلاف الأبطال، يمسك المجتمع بالسوط ويجلد كل من يعاني من " مرض نفسى " ويعتبر إن التهمة هي مرضه ! فكيف تسول له نفسه ويمرض بذلك المرض ويشبه المجنون؟! وإن كان القانون لا يحمي المغفلين ، فالمجتمع لا يتحمل "المجانين" وإذا ظن المريض أنه تعافى من مرضه وتحسنت حالته يكتشف إن المجتمع يتذكر ندوبه و سقمه ويركض هنا وهناك ويطلب من عائلته وأقاربه وأصدقائه ألا يخبروا أحدا عن طبيعة مرضه وإلا سيوصم بالعار، لا يرحم الناس المريض الذي يتعرض للإكتئاب أو لأي نوع من أنواع المرض النفسي الذي يأتي نتيجة لمشاكل أو ضغوطات الحياة أو حوادث مفاجئة أو تراكمات في التنشئة الإجتماعية والتربية، بل ينعت المجتمع المريض النفسي بالمجنون ولا يفرق بينه وبين المريض العقلي أو الذين يعانون من خلل عقلي، فنحن تربينا على ثقافة مغلوطة وظالمة وتتصف بالجهل الشديد في مجتمعاتنا ، فلا نحترم ولا نقدر ولا نعي حتى طبيعة المرض كما تغذينا على

هذه الثقافة من الأفلام والدراما التي أحياناً ترسم صورة خاطئة للأمراض النفسية وللمصحات النفسية ، كم رأينا مشاهدا قاسية عن العلاج بالجلسات الكهربائية التي تعالج بعض الأمراض، وكيفية إستخدامها و أنها تستخدم بطريقة مرهبة وقاسية وكأنها تعذيباً، هذه التصورات هي بعيدة كل البعد عن الصحة ، كما صورت لنا الدراما أيضاً المريض النفسي هو الشخص الذي تتجمع حول عينيه الهالات السوداء ونظراته المريية والمخيفة ولا أستبعد أن يتصور البعض أن المرضى النفسيين يرتدون فوق رؤوسهم أوعية طعام ويصفقون ويقفزون ويهرولون بأي حديث....نعترف في مجتمعاتنا بالمرض الجسدي، ونرثي له و نشفق على كل من يعاني منه ونقدر أيضاً خطورته وكيفية العلاج منه ، أما المرض النفسي يمكن أن يصيب أي انسان نتيجة لظروف قاسية تعصف بالانسان ولا يقدر على مواجهتها أو تقبلها فتمرض نفسه ويحدث خلل أو عدم اتزان... وقد يكمن المرض منذ الصغر ولا يظهر إلا في ظروف معينة ... الألام المبرحة التي يعاني منها المريض النفسي ولا نشعر به، ففقدان ذاته واتزانه النفسي ليس بأمر هين هناك أنواع كثيرة للمرض : الاكتئاب ،القلق النفسى ،الرهاب ، الوسواس القهري ، بارانويا، اضطرابات شخصية ، فصام وأنواع أخرى كثيرة .

وهنا يتحمل المريض اعباءً فوق هم مرضه حيث يبدأ الناس في التحفظ عند التعامل معه، أو محاولة اخفاء العائلة والأقارب طبيعة مرضه والشعور بالخزي من مرضه لغياب الثقافة يتم وصم المريض بالعار ونعته بالجنون

والأصعب أن يتهم المجتمع المريض بأنه ليس قريبا من الله وغير متدين وإيمانه ضعيف؛ وإنما أصيب هكذا بسبب وهنه وضعفه .

قد يجهل البعض أن طبيعة البشر مختلفة وقدرتهم تحملهم لضغوط الحياة متباينة وإذا سمح الله بالداء فهو جعل للداء الدواء .

ليس هناك ما يخل في المرض.... لماذا نجد الناس يرفضون العلاج النفسي ؛ بسبب نظرة المجتمع لمن يذهب إلى عيادة الطبيب النفسي؟

فهو مكان طبيعى للعلاج لا شك فيه أو ريبة ! قد يعاني بعض الأطفال من اضطرابات في الشخصية ويرفض الآهالى تقويم سلوكهم بواسطة الطبيب النفسي وتجد من يصرخ معترضا ابني ليس بمجنون حتى أذهب به إلى الطبيب النفسي ! هذا طبعا نتيجة لغياب الوعي والثقافة والمعرفة الصحيحة للعلاج النفسي والتقويم السلوكي . نحتاج بشدة في المجتمع الشرقي لمزيد من التوعية ونشر ثقافة تقبل المرض النفسي وكيفية التعامل معه وعدم رفض المريض واقصائه وتهميشه عن المجتمع حتى يتخطى مرحلة مرضه ولا يعود يذكر ندوبه كما قلنا ويستأنف دوره في نهضة و تطور مجتمعه . فالبيئة المحيطة بالمريض دورا هاما في تماثله للشفاء والتعافي من المرض ، لا تخل إذا شعرت بفقدان الرغبة في الحياة ، اذهب واستشر الطبيب النفسي لا تشعر بالعار إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من تلك الأمراض ، إحترم وقدر من يعانون من تلك الأزمة .

ابداً بنفسك حتى تتعافى مجتمعتنا من تلك النظرة القاسية وتتخلى عن دور الجلال وترفق مساندة المرضى النفسيين .

دعونا نزيل وصمة العار عن هؤلاء !