



## لنتحدث عن الصحة النفسية



د. حمد بن ناصر السناوي

استشاري أول بقسم الطب السلوكي  
مستشفى جامعة السلطان قابوس

غالبًا ما نقرأ في الصحف ووسائل التواصل الاجتماعي إحصائيات تشير إلى زيادة في عدد المصابين بالمرض النفسي، فمنظمة الصحة العالمية تقدر أن شخصا من بين كل خمسة أشخاص عرضة للإصابة بمرض نفسي ما، كما تشير دراسة أخرى أن ٣٥٠ مليون شخص مصاب بمرض الاكتئاب، ناهيك عن عدد حالات الانتحار والإدمان على المخدرات. ورغم زيادة هذه الأرقام من عام إلى آخر تبقى هذه الإحصائيات أقل من الموجود على أرض الواقع بسبب وصمة العار المرتبطة بالمرض النفسي وقلة الدراسات الميدانية التي تدرس هذه الأمراض وتسعى إلى اكتشافها في وقت مبكر.

فنتعلم التحكم بمشاعرنا فلا يسيطر الغضب علينا، ونسعى إلى تحقيق طلبات الجماعة ورفضها إذا لم تكن مناسبة فلا يصبح الفرد تحت سيطرة الآخرين وأهوائهم.

ويصيب المرض النفسي مختلف الفئات العمرية وجميع شرائح المجتمع وقد تختلف الأعراض من بلد إلى آخر حسب العادات والتقاليد والاعتقادات السائدة في ذلك المجتمع، فالمرضى في الدول الأوروبية عندما يصاب بالفصام مثلا فإنه يعتقد أن الجهات الأمنية تتجسس عليه وتراقب تصرفاته وتسعى إلى تصفيته رغم غياب ما يدل على ذلك، بينما المريض من الوطن العربي يفسر الهلاوس السمعية بأنها بسبب السحر أو الجن أو الحسد.

وتنتشر المفاهيم الخاطئة حول الأمراض النفسية لدى الملايين حول العالم. ويؤثر انتشار هذه المفاهيم سلبا على حياة الكثير من الناس، وقد يعيقهم من طلب المساعدة من المختصين في هذا المجال مما يؤدي إلى تدهور حالتهم النفسية وفقدان الأمل في الشفاء في بعض الأحيان يؤدي إلى الانتحار.

ومع التطور الملحوظ الذي شمل مختلف الخدمات الصحية نجد أن هذا التطور لم يشمل مجالات الصحة النفسية التي مازالت تحارب لنشر الوعي الصحي ومحاولة الانتعاش بأهمية الصحة النفسية وبأنها لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية.

فتغير إيقاع الحياة والسعي للحصول على المزيد من المال والرفاهية بدل مفهوم السعادة لدى معظم الناس، ولا ننسى وسائل التواصل الاجتماعي التي أعادت برمجة أشياء كثيرة من حياتنا منها طريقة تقييمنا لأنفسنا ومدى تأثرنا بالآخر.

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها «حالة من توافق الفرد مع نفسه والمجتمع من حوله والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والقدرة على الإنتاج الملائم في حدود إمكانيته وطاقاته».

ويشمل هذا التعريف مظاهر عديدة منها الشعور بالأمن والاطمئنان، وتقدير الذات والاستفادة من الخبرة السابقة في الحياة فلا تقع في نفس الأخطاء، ووجود هدف في الحياة تسعى إلى تحقيقه. وتحقيق الاتزان الانفعالي

النفسية حسب تعريفها الطبي.

٢. هل الاضطرابات النفسية أمراض حقيقية: والأمراض النفسية هي أمراض حقيقية. وقد أثبتت الأبحاث أن من هذه الأمراض ما له أسباب جينية ومنها ما له أسباب بيولوجية.

ويصاحب العديد منها تغيرات في خلايا المخ، كما أن بعض المصابين بالأمراض العضوية كالسكري وأمراض القلب واضطرابات الغدة الدرقية تظهر لديهم أعراض نفسية وعضوية ويكون مرضى القلق و الاكتئاب أكثر عرضة من غيرهم للأصابة بالسكتة القلبية وارتفاع ضغط الدم.

٣. العنف لدى المريض النفسي:

تظهر الإحصائيات أن نسبة قيام مصابي الأمراض النفسية بأعمال عنيفة أو عدوانية تزيد بشكل طفيف عن ما هو الحال بين غير المصابين. وقد أشارت أبحاث أخرى أن النسبة لا تختلف بين الفئتين أبدا. علاوة على ذلك، فإن مصابي الأمراض النفسية يعتدى عليهم أكثر مما يعتدون على الآخرين. ويذكر

أن مرضى الفصام على سبيل المثال، غالبا ما يكونون خائفين وليسوا عدوانيين.

٤- أخطاء التعامل في مرحلة الطفولة:

على الرغم من أن التجارب الشخصية خلال مرحلة الطفولة من العناصر التي تساهم في الإصابة بالأمراض النفسية، إلا أن معظم الخبراء يشيرون إلى أن لهذه الأمراض أساسا عضويا.

٥. مرض الاكتئاب سببه ضعف في الشخصية: لا توجد علاقة بين الاكتئاب وبين ضعف الشخصية، كما أنه لا علاقة بين «تقاعس» المصاب وعدم خروجه من هذا الاضطراب.

فالإكتئاب ينجم عن حدوث اضطرابات في الكيمياء الدماغية ويعالج بالأدوية المعدلة لمستوياتها.

٦. الأمراض النفسية والشفاء منها:

الأمراض النفسية كغيرها من الأمراض في الأخرى، فمن المرضى من يستجيب للعلاج استجابة كاملة، ومنهم من لا يستجيب مطلقا، ومنهم من يستجيب جزئيا لأن العلاج فعال في نسبة معينة من المرضى، لذلك إذا

أراد المريض أن تبقى حالته مستقرة فيجب عليه أن يستمر في العلاج فترة طويلة من حياته. كما في الأمراض العضوية المزمنة كالضغط والسكر.

٧- الأدوية النفسية تؤدي إلى الإدمان:

يمكن تفسير هذا المفهوم بسبب بعض الأدوية النفسية التي استخدمت في القرن الماضي والتي تؤدي إلى التعود، كما أن بعض الأمراض النفسية المزمنة تستدعي العلاج لفترة طويلة؛ هو ليس بسبب إدمان المريض على الدواء لكن بسبب طبيعة تلك الأمراض التي تحتاج إلى علاج ربما يمتد إلى مدى الحياة.

ويبقى أن نقول بأن تغيير هذه المفاهيم المغلوطة هي الخطوة الأولى نحو نشر ثقافة الصحة النفسية بين مختلف الأعمار، وهي مهمة لا تقتصر على العاملين في مجال الصحة النفسية فحسب، بل يجب أن تشمل جميع العاملين في القطاع الصحي والمدربين وجميع فئات المجتمع، لترقى بالإنسان على الدوام.