

قراءة في عوامل تدهور الصحة النفسية في المجتمع

الدكتورة: قرابية/ درقاس وسيلة
فرع علم النفس
قسم العلوم الاجتماعية
جامعة 8 ماي 1945 - قالمة

الملخص:

يتناول هذا المقال إشكالية التراجع المستمر للصحة النفسية، رغم تطور الملحوظ للعلوم والتكنولوجيا بالخصوص تطور علم النفس والدراسات النفسية بكل اختصاصاتها. و سنحاول من خلال هذا الطرح والبسيط، أن نقف على أهم الأسباب التي أدت إلى هذه الإشكالية، و أهم الانعكاسات على الفرد والمجتمع وذلك لئلا نتجاه كل المعنيين بامر الصحة العمومية وكل الأفراد إلى ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية و وقايتها مما هو أخطر والمتمثل في اضطرابات السلوك واضطرابات الشخصية والأمراض النفسية العصبية منها والذهانية.

Résumé

Cet article, aborde la problématique de la régression progressive et continue de la sante psychique ou mentale, malgré l'évolution remarquable des sciences et technologie, notamment, l'évolution de la psychologie et toutes ses spécialités. Nous allons essayer a travers cette modeste analyse, de diagnostiquer, et souligner les plus importants facteurs qui ont causés cette problématique, ainsi que les répercutions sur l'individu et la société. Nous voulons attirer l'attention de tous les intéressés a la sante publique, de toute les personnes de bien prendre soin de leur sante psychique et la prévenir de ce qui est plus dangereux tel que ; les troubles du comportement, les troubles de la personnalité et les maladies psychiques : névrotiques et psychotiques.

الخطة

* المقدمة.

1- مفهوم الصحة النفسية.

1-1. تعريف المدرسة التحليلية.

2-1. تعريف المدرسة السلوكية.

3-1. تعريف المدرسة الإنسانية.

4-1. تعريف المدرسة المعرفية.

2- علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية.

1-2. الجهاز العصبي أهميته النفسية.

2-2. الاتزان الغدي.

3-2. الأمراض السيكوسوماتية.

4-2. الغذاء والصحة النفسية.

3- أسباب تدهور الصحة النفسية.

1-3. أسباب ذاتية.

2-3. أسباب اجتماعية.

4- مظاهر الصحة النفسية.

5- مظاهر تدهور الصحة النفسية.

1-5. مظاهر تدهور الصحة النفسية في الأسرة.

2-5. مظاهر تدهور الصحة النفسية في المجتمع.

3-5. مظاهر تدهور الصحة النفسية في العمل.

6- تدهور الصحة النفسية في أرقام.

7- آثار تدهور الصحة النفسية.

1-7. الآثار السيكوسوماتية.

2-7. الآثار السلوكية والمعرفية.

8- الإستراتيجية الوقائية.

9- تصورات اجتماعية حول الصحة النفسية ينبغي تصحيحها.

* الخلاصة.

مقدمة:

تميز هذا العصر بالتطور التكنولوجي الهائل الذي توسع وشمل كل المجالات العلمية والمنهية وحتى الاجتماعية باختراع الإنسان للألات المعقدة التي يصعب على عامة الناس فهمها والتحكم فيها، وكثيرا ما يتناسى الإنسان أو يغفل عن حقيقة أن شخصيته وسلوكه هي أكثر شيء جدلا وأكثر المخلوقات تعقيدا.

وأن فهم الإنسان والتنبؤ بسلوكه وتغيير أو التحكم فيه بطريقة علمية صحيحة ينطوي على تحد عظيم.

ويظهر جليا أنه رغم التقدم العلمي والتكنولوجي ورغم درجة التطور التي حققها الإنسان في 20 سنة الأخيرة، إلا أن مشاكله الصحية في تزايد مستمر، والصعوبات التي يعاني منها في التكيف مع نفسه ومع الآخرين تتعقد وتتفاقم شيئا فشيئا، وظهرت عليه أعراض عدم السواء النفسي كالقلق والإجهاد والتوتر والعصبية وغيرها من الأعراض التي انعكست سلبا على صحته الجسمية والاجتماعية وأثرت عكسيا على نشاطه الاقتصادي ومردوده المهني، ومنه اتفق الجميع على أن هذا العصر هو عصر القلق والمرض النفسي وتدهور الصحة النفسية.

الإشكالية:

يعاني العالم المعاصر عدة إشكاليات نتيجة التسارع في التطور والتغير والتقدم، من بينها إشكالية صعوبة التكيف مع هذه التغيرات التي تجعل من الصحة النفسية للأفراد تتناقص وتتأذى شيئا فشيئا، وقد أدركت أكثر المجتمعات أهمية الصحة النفسية بالنسبة للصحة العامة للفرد، وكذا أثرها على كل نشاطاته الاجتماعية والمهنية، مما دفع علماء النفس إلى تكوين المنظمات العالمية بهدف الحث على القيام بالدراسات والبحوث العلمية

للكشف عن أسباب الأمراض النفسية وأساليب علاجها، والأهم من ذلك الوقاية منها والمحافظة على الصحة النفسية في إطار علم الصحة النفسية الذي يبحث في أسباب كثرة وتنوع اضطرابات الشخصية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي، ونظرا لتزايد حالات المرض والعلاج النفسي وحالات الانحرافات النفسية والاجتماعية، وتزايد مشكلات العمل المرتبطة بالإنتاج والقدرة على النشاط أصبح ملف الصحة النفسية سجل ضمن المشاريع ذات الأولوية في سياسات كل الدول المتقدمة وعدد من الدول النامية، عملا على تفادي تدهور صحة الفرد النفسية وبالتالي الجسمية، وحسب منظمة الصحة العالمية OMS فإن 1 من 5 أشخاص يعانون ضغطا نفسيا عال وأن 25% من السكان يعانون من اضطراب نفسي، مما جعل ترقية ووقاية الصحة النفسية من الرهانات التي يواجهها العالم حاليا.

1- مفهوم الصحة النفسية:

يعد علم الصحة النفسية من أكثر العلوم إثارة للاهتمام والدراسة والبحث، ونظرا لكثرة حالات القلق والإجهاد وعدم التوازن النفسي والعقلي وبالتالي الاجتماعي، تعددت تعريفات الصحة النفسية واختلفت باختلاف المدارس النفسية وباختلاف الثقافات والمجتمعات.

1-1- تعريف المدرسة التحليلية:

يرى فرويد أن الصحة النفسية هي القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، أي قدرة الأنا على تحقيق التوازن بين قوة الأنا الأعلى وقوة الهو⁽¹⁾.

ويرى أدلر أن الإنسان يستطيع أن يحقق صحته عن طريق الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين والتنشئة الاجتماعية الصحيحة.

وذهب إريكسون الذي أسس النظرية النفسية الاجتماعية في النمو فيذهب إلى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد في مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح، وأكد أن تحقيق الصحة النفسية في مرحلة عمرية معينة يساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المرحلة التالية⁽²⁾. أما "كارين هورني" فتلخصها في إدراك الفرد لذاته وتحقيقها، والمقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات النفسية.

1-2- تعريف المدرسة السلوكية:

يرى أصحابها أن سلوكيات الإنسان تنشأ من عملية التعلم ونتيجة لوجود دوافع ومثيرات مختلفة يستجيب لها الإنسان بسلوكيات مختلفة، كلما كانت لها آثار إيجابية على نفسيته كلما شعر بالراحة والطمأنينة، وتكرار هذا الشعور يؤدي إلى الصحة النفسية، وعليه فإن الصحة النفسية حسب هذه المدرسة هي القدرة على اكتساب وتعلم سلوكيات أو عادات سلوكية تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة⁽³⁾.

1-3- تعريف المدرسة الإنسانية:

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل للمدرستين الأساسيتين في علم النفس وهما التحليلية والسلوكية. تبدو الصحة النفسية لدى أصحاب هذا الاتجاه في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً تاماً، وبما أن الأفراد يختلفون فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، فإنهم يختلفون في مستويات صحتهم النفسية. يعتقد أصحاب هذه المدرسة أن الفهم السليم لنشاط الإنسان وسلوكه لا يتأتى إلا بدراسة الأصحاء وليس المرضى كما يقول الفرويديون.

وضمن هذا التيار يرى "كارل روجرز" مؤسس نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها، وينمو هذا المفهوم نتيجة التفاعل بين العوامل الاجتماعية الخارجية والدافع الداخلي

لتحقيق الذات، والصحة النفسية هي القدرة على تكوين صورة إيجابية ومفهوم إيجابي عن الذات، يظهر من خلال هذا التوافق بين هذه الصورة والسلوك الظاهري.

1-4- تعريف المدرسة المعرفية:

ويرى مؤسسها "جون بياجي" أن الصحة النفسية هي القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تساعد الفرد على المحافظة على الأمل وعدم اليأس، باستخدام مهارات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ومواجهة الأزمات وحل المشكلات⁽⁴⁾.

ومهما اختلفت التعاريف والمفاهيم فإنها تتفق جميعا على أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية هو الفرد الذي يحسن التكيف والتصرف في مختلف المواقف التي تواجهه، وهو الإنسان المتوافق مع نفسه ومع الآخرين. وفيما يلي بعض التعاريف لبعض منظمات الصحة النفسية:

** تعريف OMS:

منظمة الصحة العالمية تؤكد أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على التكيف مع مختلف وضعيات الحياة المطبوعة بفترات من السعادة والإحباط، ومع الظروف الصحية والمشكلات المعقدة، فهو إذن الشخص الذي يشعر بثقة كافية بنفسه فلا يتأثر بالخبرات السلبية الماضية التي قد تؤذي حاضره وتشوش نظرتة للعالم، إنه حر من كل المخاوف مرتاح في علاقاته مع الآخرين، وتلخص OMS مفهوم الصحة النفسية في التوازن الذي يشعر به الفرد ويحدثه بين مختلف أوجه الحياة الجسمية، النفسية، الروحية، الاجتماعية والاقتصادية.

**** تعريف L'ACSM:**

تعرف الجمعية الكندية للصحة العقلية والنفسية "الصحة النفسية" كما يلي: هي طريقة تفكير وإحساس واستجابة الفرد في حياته، والتي تعكس إدراكه لذاته وللآخرين وتؤثر على طريقته في رفع التحديات وحل المشكلات التي تواجهه.

**** تعريف CSMQ:**

أما لجنة الصحة العقلية والنفسية للكيبك فتعرف الصحة النفسية على أنها التوازن النفسي للفرد وتتميز بالعناصر التالية: مستوى الرضى الذاتي، استخدام القدرات العقلية ونوعية العلاقات بالمحيط، وتنتج عن تفاعل العوامل البيولوجية وخصائص الوراثة، والعوامل الفسيولوجية والعوامل النفسية (معرفية، وجدانية، علائقية) والعوامل السياقية المتمثلة في علاقة الفرد ومحيطه علما بأن هذه العوامل في تطور مستمر وتتداخل ديناميكيا لدى الفرد⁽⁵⁾.

2- علاقة الصحة النفسية بالصحة الجسمية:

يعرف علماء النفس الفسيولوجيون الحياة النفسية على أنها مجموعة التفاعلات الكهربائية والكيميائية التي تحدث في جسم الإنسان نتيجة مثيرات داخلية أو خارجية، شعورية أو لاشعورية، وأن حساسية الإنسان بنفسه وبمن حوله تتوقف على التكامل العصبي الكيميائي⁽⁶⁾.

2-1- الجهاز العصبي وأهمية النفسية:

يعد الجهاز العصبي العامل الأول في التكامل الإنساني ووحدة الشخصية وتماسكها وتكامل وظائفها الفسيولوجية والنفسية، والتي تقوم بها حوالي 10 آلاف مليون خلية عصبية. يشرف الجهاز العصبي بكل أجزائه

على تنظيم وتسيير كل الوظائف حيث يعتبر الفص الجبهي من المخ مركز الوظائف العقلية العليا كالتقدير، والمحاكمة (التقويم)، ورسم الخطط، والتذكر، والحركات الإرادية، ويقوم جهاز الهيبوتلاموس Hypothalamus بالتحكم في السلوك الانفعالي والسلوك العدواني، كما يتحكم المخ في مقدار شهية الأكل وضبط عمليتي النوم واليقظة وغيرها، كل هذه الوظائف إذا سارت بشكل طبيعي مضبوط شعر الإنسان بالراحة والرضى الذاتي، أما إذا حدث أي خلل فيها انعكست على نفسيته بالتوتر والقلق والاضطراب⁽⁷⁾ علما بأن الشق الأيمن من المخ مسؤول عن التخيل والتفكير والإبداع بينما الشق الأيسر مسؤول عن الذاكرة والحفظ.

2-2- الاتزان الغدي:

الغدد هي أجهزة صغيرة موزعة عبر كامل الجسم لكنها خطيرة في وظيفتها ودورها، لأنها تشرف على تنشيط أو تثبيط كل وظائف الأعضاء وأجهزة الجسم بواسطة المواد الكيميائية التي تفرزها، وسميت الغدد أجهزة وليس أعضاء دلالة على ضخامة المهمة التي تقوم بها هرموناتها في نظام عجيب وتكامل أعجب يؤدي بدوره إلى التكامل والتوازن والتفاعل في التكوين العضوي والعصبي والكيميائي والنفسي للإنسان في صحته الجسمية والنفسية تشرف على تنظيم الفيسيولوجيا العامة للجسم.

وسنعرض فيما يلي بعض الأمثلة عن التأثير المباشر للغدد على السلوك والحياة النفسية ناهيك عن آثارها العضوية والفسيولوجية التي تؤدي بعدها إلى آثار نفسية مختلفة:

- تفرز الغدة النخامية من بين ما تفرزه من الهرمونات، هرمون البرولاكتين Prolactine الذي ينشط إدرار الحليب عند الأم المرضع ويشعرها بالراحة النفسية والاستقرار، وإذا تعرضت الأم إلى ضغط نفسي أو

قلق يؤدي ذلك إلى تقليل إفراز البرولاكتين مما يزيد من شدة القلق والتوتر النفسي.

- تفرز الغدة الدرقية هرمون التيروكسين Thyroxine إذا قلت نسبته عن المعدل يميل الفرد إلى النعاس والكسل ويصاب بالبلادة ويفقد اهتمامه بالعلم الخارجي ولا يستطيع القيام بأعماله اليومية، أما إذا زاد إفرازه عن المعدل فيصاب الفرد بالأرق وسرعة التهيج العصبي وعدم الاستقرار الحركي والانفعالي والقلق المستمر.

- تفرز الغدة الكظرية هرمون الأدرينالين Adrenaline الذي إذا زاد إفرازه عن المعدل في حالات الانفعال يؤدي إلى ارتفاع الضغط الدموي، زيادة نسبة السكر في الدم، زيادة سرعة النبض، توقف عمليات الهضم وارتفاع درجة التوتر النفسي التي تؤدي بدوره إلى زيادة إفراز هذا الهرمون.

كما أن الحالة النفسية المضطربة تؤدي بدورها إلى اختلال التوازن الغدي وإفراز بعض الهرمونات عن معدلها أو تقلها عن معدلها، وفي ذلك اختلال للفسولوجيا العامة للجسم.

يؤكد الدكتور "يوسف البدر" وهو طبيب أخصائي في الطب البديل وعضو الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن أن الإنسان في حالة العبادة من صلاة وصوم وذكر وأمر بالمعروف وقراءة القرآن وغيرها يفرز جسمه كمية أكبر من مادة المورفين الموجودة أصلاً بكمية قليلة في الدم، مما يشعره بالرضى والاستقرار النفسي، وتزداد نسبة الكريات الحمراء في الدم فينعكس نورها على هذا الوجه وهذا ما يفسر البهاء والنور الذي يظهر على وجه الإنسان المتدين، يقول بن عباس: "إن للطاعة لبهاء"، ويقول تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب". ويضيف الدكتور البدر أن الإنسان العاصي والحسود

والقلق والنمام والمغتاب والمتوتر نفسيا يفرز جسمه 36 مادة سامة تشوش الفسيولوجيا العامة للجسم وتعكر المزاج وتزيد من درجة التوتر النفسي (8).

2-3- الأمراض السيكوسوماتية:

وهي الاضطرابات والأمراض الجسمية التي تخلفها الاضطرابات النفسية، ولسنا هنا بسبب تصنيف الأمراض النفسية أو تفصيل الأمراض السيكوسوماتية، إنما نريد أن نبين أهمية الصحة النفسية بالنسبة للصحة الجسمية وخطورة تدهور الصحة النفسية على الصحة العامة.

يتفق الآن أخصائيو الطب البديل والأخصائيون النفسانيون على أن أغلبية الأمراض بما في ذلك المستعصية والمزمنة تأتي من الحزن والكبت والصراع النفسي والضغط والإرهاق النفسي والعصبي الذي يعاني منه أغلبية الأفراد، إن شدة الانفعالات والعصبية والقلق المستمر يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط الدموي والإصابة بمرض السكري والقرحة المعدية.

وتشير نتائج البحوث الطبية في الطب البديل أو الطبيعي إلى أن:

- الحزن الشديد على فقدان عزيز أو قريب يؤدي إلى الإصابة بأمراض القولون بما في ذلك السرطان.

- التوتر النفسي للعلاقة الزوجية وعدم شعور الزوجة بالأمن العاطفي مع زوجها يتسبب في إصابة الثدي الأيمن بالسرطان.

- القلق الزائد وحالة العصبية والنرفزة تؤدي إلى أمراض المعدة والبنكرياس من زيادة في الحموضة إلى التقرح.

- إذا أحست المرأة بخطر على أطفالها قد تصاب بسرطان اللسان.

- إذا حرمت المرأة من حقوقها الزوجية الشرعية قد تصاب بسرطان

الرحم.

- الشعور بالإهانة وجرح الكرامة قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان العظام وسرطان الجهاز للمفاوي.(9)

2-4- الغذاء والصحة النفسية:

إن أهم ما تخضع له الصحة النفسية وتتدهور بسببه هو اختلال التوازن بين الساعة البيولوجية والساعة النفسية والساعة الكونية، علما بأن الغذاء من أخطر وأهم ما ينظم الساعة البيولوجية والنفسية، يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "المعدة بيت كل داء والحمية رأس كل دواء"، وفيما يلي إشارة إلى بعض الآثار النفسية لطبيعة الغذاء من خلال العناصر الغذائية المكونة له:

- إن الإنسان في طريقة عيشه وغذائه يهيئ البيئة الجسمية لتكاثر الميكروبات والبكتيريا والفيروسات بزيادة الحموضة في الدم الذي خلقه الله تعالى وسط حمضي قلوي معتدل.

- يعمل عنصر البوتاسيوم مثلا على حفظ التوازن في الدم بين الحمضي والقلوي للتقليل من تكاثر الميكروبات والبكتيريا والفيروسات.

- يوجد البوتاسيوم بكثرة في عشب الشمر الزنجبيل ويؤدي نقصه في غذاء الإنسان إلى حالة من أحلام اليقظة والشروذ الذهني، والانعزال، وفقدان الطموح، والأرق، والخوف والتوتر.

وهو أساس طرح الكلى والقولون للسموم، ولعل الهدوء الذي يظهر على الأطفال الأوروبيين في الطفولة يرجع إلى طبيعة الغذاء الذي يتناولونه والذي أساسه الشعير.

* **المنيزيوم:** وهو عنصر التهدئة وانخفاض التوتر التقني وهو موجود في التمر.

* **المنغنيز:** وهو عنصر الحب موجود أيضا بكثرة في التمر.

* الأوكسيتوسين: من أهم مصادر الحليب عند الأم المرضع فهو يشعر بالراحة والهدوء، ويرقق القلب عن الأمهات والآباء.

* الفيتامين ب1: هو عنصر النشاط والعاطفة والنوم، إذا قلت نسبته في الغذاء يشعر الإنسان ببرودة الأعصاب، والأرق، واليأس، والكسل وفقدان الطموح ولهذا يسمى يسمى "فيتامين الروح المعنوية"⁽¹⁰⁾.

يقول أبو قراط أبو الطب: "دع عقاقيرك في قواريرك وعالج نفسك بالغذاء قبل الدواء"، وأصبح الغذاء واحدة من التقنيات الحديثة في علاج الأمراض الجسمية والنفسية التي يستخدمها الطب الطبيعي أو الطب البديل وهي "العلاج بالغذاء" على غرار العلاج بالطاقة والعلاج بالماء والعلاج بالأوزون وغيرها.

3- أسباب تدهور الصحة النفسية:

لقد أردنا حصر أسباب تدهور الصحة النفسية في عاملين رئيسيين أحدهما متعلق بالفرد والثاني بالمجتمع.

3-1- أسباب ذاتية:

وهي الأسباب المتعلقة بالفرد ذاته من صحة جسمية وطريقة العيش التي سبق الحديث عنها في العنصر السابق، وسنتحدث في هذا العنصر عن الجانب النفسي والأسباب المرتبطة مباشرة بشخصية الفرد ومكوناتها وسلوكاته وطريقة تفكيره التي تتسبب في تدهور صحته النفسية والتي نلخصها في الآتي:

- عدم تحديد الهدف من الحياة أو من الدراسة أو من العمل يقول

فرويد Freud: "A quoi tendent les hommes et que demandent-ils de la vie." أثناء بحثه عن أسباب الأمراض النفسية⁽¹¹⁾.

يعيش أغلبية الناس خاصة في الدول المتخلفة دون إدراك للغاية التي تنتظرهم أو تحديد للمقاصد والنتائج التي يسعون من أجلها، وهذا يجعلهم تائهون غير منظمين ولا منضبطين في أعمالهم.

وفي دراسة أجريت على طلبة الجامعات وجدت أن 3% فقط من أفراد العينة استطاعوا تحديد أهدافهم التي يطمحون إلى تحقيقها بعد التخرج وبدقة. - عدم إشباع الحاجات الأولية والنفسية: وتتمثل الحاجات الأولية في الماء والهواء والغذاء والإطراح والتكاثر بينما تتمثل النفسية في الشعور بالأمن الغذائي، والشعور بالانتماء والمحبة والتي تؤدي عدم إشباعها إلى حالات الإحباط والتوتر والشعور بعدم الأمن الغذائي والعاطفي والاجتماعي⁽¹²⁾.

- عدم معرفة الإنسان لنفسه أي لشخصيته ومكوناتها وأبعادها وظروف تكونها ومطالبها ونقاط قوتها وضعفها وعدم إدراكه لقدراته وإمكاناته الذاتية.

- عدم تكوين صورة حقيقية للذات حيث كلما كانت الصورة إيجابية كلما كان سلوك الفرد مطابق أو مناسب لطبيعة شخصيته وإمكاناته الذاتية، فهو يعبر بصدق عن ذاته ويتقبلها ويتوافق بالتالي معها ومع الآخرين، أما إذا كانت الصورة التي يكونها الفرد ذاته تفوق حقيقتها، شعر بالكبر والغرور وتكونت لديه اضطرابات سلوكية ابتداء من عقد التفوق وانتهاء إلى جنون العظمة في الحالات المرضية، أما إذا كانت صورة الذات أقل من حقيقتها، ظهر لدى الفرد الشعور بالنقص والدونية، وعليه فإن الصورة الصحيحة والإيجابية عن ذات الفرد تتكون من خلال أساليب التربية ونظم التعليم ونوعية العلاقات وكيفيات التواصل.

- نقص الثقة بالنفس، وهي أصل أغلبية الاضطرابات السلوكية وضعف المهارات الذاتية.
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية وتعزيز النزعة الفردية والأنانية.
- تأخر النضج النفسي والاجتماعي لدى الشباب إلى ما بعد 20 سنة بسبب الظروف الاجتماعية وصعوبة الحياة.
- ضعف القدرة على التحمل والصبر نتيجة لتغير المفاهيم وتطور طريقة التفكير، إذ يسعى كل فرد ويطمح إلى الحياة السهلة ويرفض الصعوبات ويتجنب ظروف الحياة التي تتطلب شيئاً من الاجتهاد والتضحية والتعب.

3-2- أسباب اجتماعية:

شهدت المجتمعات خاصة العربية من التغير السريع والكبير في 20 سنة الأخيرة ما لم تشهده خلال قرون ماضية، ويمكن تلخيص هذه التغيرات في بعض النقاط:

* العولمة الثقافية:

التي فرضت على الشعوب أنماطاً معيشية من عادات في الأكل والملبس والتعامل مع الذات ومع الآخرين مختلفة في كثير من الأحيان عن عاداتهم، ومتعارضة في أحيان أخرى مع مبادئ وقيم وثقافتهم المحلية، إذ أدخلت الفرد في متاهات الصراعات النفسية وزعزعت تعلقه بجذوره الثقافية وهددت استقراره الثقافي والنفسي فأصيب بالعصاب الثقافي على تعبير "علي زيغور". (13)

* التغير الاجتماعي السريع:

إن التغير للمجتمع في جميع مظاهره وأبعاده يفرض على الفرد التغيير من أفكاره وقيمه ومبادئه وسلوكياته بشكل مستمر وسريع حتى يستطيع

التكيف مع وتيرة التغيير الاجتماعي، ويتطلب هذا التغيير جملة من الخبرات والمعارف والتقنيات والمهارات التي يفقدها الفرد في غالب الأحيان فيشعر بالعجز والذنب وتتوتر حالته النفسية.

* تغيير أهداف التربية في المجتمع:

لم يعد من أولويات الأهداف التعليمية في المجتمع تكوين الفرد الصالح، المتكامل الشخصية، السوي نفسيا وجسميا، إذ أصبحت الأولوية للمعارف والمهارات والكفاءات المهنية التي يحتاجها المجتمع في ترقية مجالاته التنموية، مما يشعر الفرد بأنه غير مهم في حد ذاته كإنسان أما المهم هو ما يقدمه من جهد، وبمجرد أن يتقلص هذا الجهد أو يتوقف، تتوقف معه قيمته الاجتماعية.

* التطور التكنولوجي:

تعد التكنولوجيا وسيلة الإنسان لإشباع حاجاته وتلبية متطلباته وتحسين ظروف عيشه، ولعلنا ندرك ما أحدثته تكنولوجيا الإعلام والاتصال من تغيير في عادات وسلوكيات الأفراد وعلاقاتهم فظهر معها الإدمان على الكمبيوتر وما يصاحبه من اضطرابات في الشخصية وصلت في المجتمع الياباني إلى مستوى التآزم. ونخص على سبيل المثال أثر الألعاب الالكترونية على شخصية الأطفال خاصة ألعاب القتال والعنف والتي ترتفع معها موجات الدماغ إلى 28 - 30 موجة في الثانية تثير حالة التهيج والعصبية والسلوك العدواني لديهم. هذا وقد تكونت لدى الشباب تصورات اجتماعية جديدة غير واقعية في غالب الأحيان مستمدة من الصور الإعلامية المبالغ فيها المثالية والخيالية.

وأصبحت شخصيات الإعلام هي قدوة الشباب يعملون على تقمصها والتوحد معها منسلخين بذلك عن واقعهم، رافضين لوضعهم، غير متقبلين

ومتكفين مع حياتهم مما أدى إلى زيادة مستوى القلق والصراع النفسي والشعور بالإحباط.

*** عدم إعطاء الاتجاه الديني الدور الأساسي لأحداث التوازن في شخصية الإنسان:**

مما أدى إلى الشعور بالفراغ الروحي والابتعاد عن القيم الدينية والأخلاقية التي تعمل على الراحة النفسية، وفي دراسة قام بها دور كايم عن تحليل أثر الديانات على الانتحار، أكدت نتائجها أنه كلما كانت نسبة التدين عالية كلما قلت نسبة الاضطرابات النفسية والانتحار.⁽¹⁴⁾

❖ عوامل اقتصادية:

إن العمل الاقتصادي مرتبط بالغذاء وإشباع الحاجات الأولية، وضمان الشعور بالأمن الغذائي وبالتالي النفسي، فإذا شعر الإنسان بما يهدد أمنه تثار فيه غريزة الموت من أجل الحياة ويصبح سلوكه عدوانيا مندفعاً، وتكثر الصراعات إلى حد الاصطدام، لقد أحصت وزارة الصحة الجزائرية سنة 2007 500.000 طفل جزائري يعانون سوء التغذية⁽¹⁵⁾ وبدون شك تكون هذه الفئة هشة نفسياً واجتماعياً لها قابلية للانحراف النفسي والاجتماعي.

❖ عوامل سياسية:

لا ينكر أحد ما للظروف السياسية المتوترة من آثار سلبية على الصحة النفسية من رعب، وقلق، وشعور بعدم الأمن النفسي والاجتماعي وفقدان الثقة بالنفس بالآخرين مما يؤدي إلى كثرة الاضطرابات في السلوك والشخصية وتتنوع الأمراض النفسية.

❖ عوامل مرتبطة بالعمل:

يعتبر العمل والبيئة المهنية من أهم مصادر الصحة النفسية لدى العمال، لما تنطوي عليه من عوامل الضغط والإحباط النفسي متفاعلة مع

كيفية إدراك الفرد العامل لها وتفاعله معها على أساس ما يملكه من خصائص جسمية ونفسية تحدد درجة تأثره بها وتراجع صحته النفسية.

صنف "مارلين ديفدسون" و "كاري كوبر" "Davidson et Couper" العوامل التي تؤثر على الفرد في عمله إلى نوعين: أحدهما يتعلق بطبيعة العمل وكثافته وضغطه من روتين وقلة الأعمال المطلوب إنجازها، والثاني يدور حول الفرد في مؤسسته وعلاقاته بزملائه لتركيب التنظيم والمناخ السائد فيه.

وحدد "جميلش" "Gmelch" أسباب إجهاد العمال في العلاقات الاجتماعية بين الزملاء وغموض الدور وظروف العمل متفاعلة مع عوامل شخصية الفرد.

أما "بيهر" و "نيومان" "Beehr et Newman" فقد وضعوا "4" مصادر للعوامل المجهدة في العمل Facteurs Stresseurs تتمثل فيما يلي:

✓ خصائص العمل:

وفيها التوقيت كالتوقيت الليلي، الذي يكون فيه نشاط الفرد عكس نشاط الساعة البيولوجية، وتيرة العمل، التنقلات المرتبطة بالعمل، إثارته أو إهماله لمختلف المهارات، والمسؤولية على الأشخاص والأشياء.

✓ متطلبات الدور:

ويشمل هذا الصنف حمل الدور، صراع الدور، غموض الدور، التفاعلات الرسمية وغير الرسمية بين أعضاء جماعة العمل

✓ الخصائص التنظيمية للمنظمة:

يرتبط هذا الصنف بحجم المنظمة، مدى الأمن الذي يحققه العمل على التغيرات الاجتماعية والتقنية، البنية التنظيمية وموقع المنصب داخل التسلسل الهرمي، نسق الاتصالات وموقع المنصب داخل العمل، النمط الإداري

المستخدم من حيث فلسفته وإجرائته فرص الترقية وأخيرا برامج التدريب وتحسين الأداء.

✓ العوامل والضغوط الخارجية عن المنظمة:

وتشمل الذهاب والإياب من وإلى العمل، نوع وعدد الأفراد الذين تتعامل معهم المنظمة، النقابات الوطنية والدولية، القوانين والتنظيمات الحكومية، الطقس، التطور التكنولوجي والعلمي... (16).

وقد تختلف أسباب الإجهاد من مهنة إلى أخرى باختلاف طبيعة وظروف كل واحدة، فعن مهنة التدريس مثلا يلخصها "تيلينباك" في اللوائح التنظيمية للمؤسسة التربوية، ضخامة المسؤولية الملقاة على عاتق المعلم، البيئة المدرسية، سوء سلوك الطلبة، والظروف غير المناسبة للأداء وضعف روح الجماعة في المؤسسة التربوية⁽¹⁷⁾. وذكرت "فاليوس" "Wallius" سنة 1982 أن أهم مصادر الإجهاد في مهنة التعليم مرتبطة بنوعية العلاقة مع الطلاب والتلاميذ والزملاء والإدارة ثم تأتي العوامل التنظيمية والشخصية.

ويؤكد "لوكيا الهاشمي" أن تدني الوضع الاقتصادي والاجتماعي على مستوى الجامعة الجزائرية والوطن ككل، يمارس ضغطا على صحة أستاذ التعليم العالي فينعكس ذلك سلبا على أدائه بالإضافة إلى عوامل أخرى منها: التصرفات الارتجالية للإدارة الجامعية، التمييز وعدم الإنصاف بين الأساتذة في توزيع الفرص، وضع العقبات أمام التقدم في العمل مما يهدد شعور الأستاذ بالأمن ويساهم في تدهور صحته النفسية⁽¹⁸⁾.

4- مظاهر الصحة النفسية:

قبل الحديث عن مظاهر وأعراض تدهور الصحة النفسية ينبغي الحديث عن مظاهر الصحة النفسية، وهي كثيرة ومتشعبة، إن الأشخاص الأصحاء يؤكدون أنهم يشعرون بالقوة والطاقة والنفاول كل يوم، ويشعرون

بالهدوء والتوازن والاسترخاء وقلما يشعرون بالتعب والقلق، وحتى لا نطيل الوصف والحديث، نلخص أعراض الصحة النفسية كما حددتها الدكتورة حنان عبد الحميد العناني في النقاط التالية: (19)

4-1- تكامل الذات:

لا يكفي إن ينمو الإنسان من جانب أو جانبيين في شخصيته، إنما ينبغي أن يكون نموه شاملاً لجميع جوانب الشخصية ليلبغ درجة التكامل.

4-2- توازن الذات:

حتى يكون الفرد متوازناً، سويًا ينبغي أن يتقبل ذاته كما هي ويرضى عنها وعن كل مكوناتها الإيجابية والسلبية ويتعايش معها في كل الظروف وكل المراحل.

4-3- التكيف مع المحيط:

يتطلب ذلك حسن التصرف والتعامل الإيجابي مع الآخرين والتواصل معهم وإقامة علاقات صحيحة ينتج عنها تفاعل إيجابي وتكامل في أداء الأدوار.

4-4- العمل والعطاء:

تقاس قيمة الفرد في عصرنا هذا بمقدار عطائه وقدرته على العمل وتقديم الخدمات والمنفعة للآخرين وللمجتمع، حتى الفرد يقيم ذات بقدر ما يقوم به من إنجازات عملاً بقاعدة *Je suis ce que je sais faire*.

5- مظاهر تدهور الصحة النفسية:

لقد أردنا من خلال هذا العنصر أن نوضح أهم الأعراض في الأسرة والمجتمع والعمل.

5-1- مظاهر تدهور الصحة النفسية في الأسرة:

أثرت عدة عوامل منها ما سبق ذكره على تدهور الصحة النفسية داخل الأسرة ودرجة تماسكها وقدرتها على أداء دورها، أحصت وزارة العدل في الجزائر ما يزيد عن 175 917 ملف طلاق سنة 2004، وفي السنة سجلت 6374 حالة عنف عائلي بعد أن كانت 4276 حالة سنة 2000.⁽²⁰⁾

✓ أعراض تدهور الصحة النفسية عند المرأة:

- الخروج إلى العمل ومساهمتها الاقتصادية جعلتها غير راضية عن وضعها داخل الأسرة، تريد المشاركة في السلطة والتصرف وترفض أن يتحكم الزوج فيها مما أدى إلى صراعات وتوترات عندها وعند الزوج مع زيادة حالات الشجار.

- السلوكيات الدفاعية ضد الذات المهمة: المرأة التي لا تشعر بمكانة وتقدير واحترام كاف في البيت تعاني من الانشغال الوسواسي بترتيب البيت، العناية المفرطة بالأبناء، الغيرة المرضية والخوف المرضي من الخيانة الزوجية والزوجة الثانية نتيجة تراكم مكبوتات مرتبطة بالقصص والوقائع والحالات الحقيقية ومزاح الزوج وتهديده⁽²¹⁾ كل هذا يؤدي إلى الإجهاد Stress والقلق والشكوى والتظلم وإفشاء أسرار البيت وكلها سلوكيات تنم عن عدم اكتمال الصحة النفسية.

✓ أعراض تدهور الصحة النفسية عند الرجل:

- تراجع سلطة الأب وتولي الأم مهام السلطة العائلية إلى جانب مهامها وعملها خارج البيت وهذا السبب من أهم أسباب الإجهاد لدى المرأة العاملة، ومن علامات انسحاب الرجل من ميدان المسؤولية.

- تخلي كثير من الآباء عن مهامهم وتملصهم من مسؤولياتهم اليومية يشعرهم بالعجز وفقدان المكانة الأسرية. من التربية البيتية إلى المدرسة.

- عجز الأب عن تلبية حاجات أفراد أسرته يجعلهم يقللون من شأنه واحترامه، مما يفتح الباب للصراعات ويوتر العلاقات الأسرية والنفسية.
- قد يكون الأب متسلطا زيادة عن اللزوم يثير جوا من الضغط النفسي والشعور بالاضطهاد.

✓ أعراض تدهور الصحة النفسية عند الأبناء:

- قلة الطاعة واحترام الأبناء لأبائهم.
- الفردانية والأنانية ونقص التعاون الأسري.
- العزوف عن الزواج وكره الدراسة والكل في العمل.
- الشعور بعدم الأمن في الأسرة والمجتمع والرغبة الجماعية في مغادرة الوطن بأكمله.
- الغش والسرقة والكذب وكل مظاهر سوء الخلق.
- الخوف لدى الأطفال والتبول اللاإرادي.
- الفشل المدرسي.
- تأخر النضج النفسي والاجتماعي لدى المراهقين مما يؤدي إلى انحرافات سلوكية وجنسية مختلفة.

5-2- مظاهر تدهور الصحة النفسية في المجتمع:

- ويمكن ملاحظتها من خلال الظواهر السلوكية والنفسية مثل:
 - انتشار حالات التفكك والطلاق.
 - انتشار العنف اللفظي والنفسي والجسدي والسلوك العدواني.
 - زيادة حالات المخاوف إذ حصى الدكتور شلبي محمد ما يقارب 93 نوع من الخواف Phobie في مسرده لعلم النفس والأمراض النفسية نذكر منها أكثرها شيوعا خواف الأعماق Bathophobia، خواف الأماكن

- الواسعة Agoraphobie، خواف الأماكن المغلقة Claustrophobie، خواف العدد 13 Trédécaphobie، خواف الظلام Achluophobia، وغيرها.⁽²²⁾
- زيادة حالات القلق والاكتئاب حيث أحصت منظمة الصحة العالمية SMO سنة 2007 أن 1 من 5 أشخاص في العالم يعانون ضغط نفسي عال.
- زيادة نسبة الانتحار حتى في المجتمعات الإسلامية.
- ارتفاع حالات الإدمان بمختلف أنواعه: الإدمان على المواد الكحولية والمخدرات بين كل الفئات العمرية، الإدمان على الحاسوب والإنترنت، الإدمان على القمار، الإدمان على الألعاب الإلكترونية والإدمان على استخدام الهاتف النقال.
- الإفراط في استخدام آليات الدفاع النفسي التي نذكر أهمها: المقاومة بالكلام العدائي، المقاومة بالاحتقار أو التسلط أو القسوة في التعامل مع الآخرين، المقاومة بالنقد اللاذع، الهروب في خضوع، الهروب في سلوك الفشل والتلمص وغيرها من آليات الدفاع النفسي ضد الإجهاد.⁽²³⁾

5-3- مظاهر تدهور الصحة النفسية في العمل:

في سنة 20 الأخيرة تضاعفت مشكلات الصحة النفسية وأصبحت تشكل في كندا مثلا السبب الأول في مظاهر العجز عن العمل إذ أن ثلث غيابات العمال ناتج عن تراجع الصحة النفسية، ويكلف هذا الغياب 67 % من التكلفة العامة للعمال، وأن 47 % من العمال في كندا يعانون من حالة الإجهاد حسب إحصائيات سنة 2000 و 62 % منهم عانوا من إجهاد عال سنة 2001⁽²⁴⁾، بسبب العوامل المذكورة سابقا أصبح الوسط المهني مصدرا أساسيا لحالات الإجهاد والقلق والتوتر النفسي والصراع على الأدوار وسوء العلاقات الاجتماعية وكثرة التغيب والشعور بالاغتراب في العمل، وعدم الشعور بالأمن نظرا لعدم دوام الوظيفة. ومن أهم المشكلات النفسية في

العمل: الاكتئاب، القلق، الإدمان، الإجهاد، واضطرابات التكيف والنضوب المهني *épuisement*، والاستنزاف النفسي *Exhaustion* والاحترق النفسي.⁽²⁵⁾

6- تدهور الصحة النفسية في أرقام:

- اعتبرت منظمة الصحة العالمية OMS أن الاكتئاب هو رابع سبب للعجز عن العمل سنة 1990 وسيكون ثاني سبب سنة 2020 في العالم.
- تعتبر المشاكل النفسية ثاني سبب (حسب OMS) للتغيب الطويل المدى عن العمل (أكثر من 21 يوم).

- حسب آخر تقرير لـ: OMS يشير إلى أن 1 من 4 أشخاص يعانون من اضطراب نفسي في حياتهم وأن 1 من 5 أشخاص يعانون ضغطاً نفسياً عالياً وأن 1 من 10 أشخاص أصيب بمرض نفسي في وقت ما⁽²⁶⁾.
- 500.000 عامل كندي يتغيبون كل أسبوع عن العمل لسبب اضطرابات نفسية.

- 35% من أيام العمل ضائعة في الولايات المتحدة بسبب تدهور الصحة النفسية للعمال.

- 58,1% من العمال السويسريين يعانون من الإجهاد بسبب ظروف العمل.
- كلف غياب العمال بسبب تدهور الصحة النفسية الولايات المتحدة 25,52 مليار دولار سنة 1990 و 200 مليار دولار سنة 2007 مع 50 مليون دولار كتعويضات التأمين لهؤلاء المتغيبين.

- كلف نفس السبب كندا سنة 1990 2,74 مليار دولار و 20 مليار دولار سنة 1996.

- كلفت الصحة النفسية المتدهورة المتسببة في غياب العمال أستراليا 2,74 مليار دولار سنة 1990 وكلفت فرنسا سنة 2000 1,975 مليون أورو.
- 24,2% من المأمنين الفرنسيين يعانون اضطرابات نفسية في دراسة لجامعة لافال وجد:

* سنة 1998 أحصت جامعة لافال بكندا نسبة تدهور الصحة النفسية حسب فئات العمل كما يلي:

✓ قطاع الصحة والمستشفيات 46,5% من العمال يعانون من اضطرابات نفسية.

✓ المؤسسات التعليمية 40,9% من المعلمين يعانون اضطرابات نفسية.

✓ قطاع الصناعة 35% من عمال الصناعة يعانون اضطرابات نفسية.

* سنة 2002 أصيب 10% من سكان الكيبك باضطرابات نفسية.

* سنة 2004 تعرض 80% من أطفال الكيبك لاعتداء نفسي.

* سنة 2005 أكد 36,6% من عمال الكيبك معاناتهم من الإجهاد في العمل.

* سنة 2005 أحصيت 17 425 جريمة أسرية فيها 83% نساء ضحايا تدهور الصحة النفسية لأفرادها.

* 38% من الرجال و 24% من النساء يعانون إفراطا في الوزن بسبب القلق والتوتر النفسي⁽²⁷⁾ حسب إحصائيات OMS.

* ¼ الوفيات لفئة الشباب ما بين 15- 24 سنة راجع للانتحار بسبب تدهور الصحة النفسية.⁽²⁸⁾

* أكثر من 3700 امرأة جزائرية تعرضت للضرب سنة 2003 حسب
مصالح الصحة.

* 73% منهن ضربن من طرف أزواجهن نظرا للضغوطات النفسية
التي يعانون منها.

* 29% من الجزائريين يموتون بأمراض القلب والأوعية الدموية(29)
والذبحة الصدرية بسبب تدهور الصحة النفسية.

7- آثار تدهور الصحة النفسية الجسمية والسلوكية والمعرفية:

يتعرض الإنسان لاختلال صحته النفسية وبداية تدهورها بسبب
التعارض بين ما هو مطلوب منه وبين قدرته على إنجاز هذه المطالب
والتكيف معها، بين "هانس سيلاي" في كتابه ضغط الحياة عام 1956⁽³⁰⁾ أن
سلوكات كالتهييج العام والقابلية للإثارة والاكنتاب، وعدم الثبات الانفعالي،
والعدوانية أو السلبية، والشعور بالقلق نتيجة الخوف الشديد دون معرفة
السبب، والأرق والصداع النصفي، الشد العصبي، وآلام أسفل الظهر وفقد
الشهية أو الشراهة، وتعاطي الكحول والمخدرات، وكوابيس الليل، كلها
علامات تراجع الصحة النفسية وتعرض الفرد للإجهاد.

وتشير "كريستيان أجرابارت" و "ميشال دالماس" إلى أن الفرد الذي يقع
فريسة لتدهور الصحة النفسية يستجيب على ثلاثة مستويات متداخلة
ومتشابكة: إما أن تكون الاستجابة نشطة Réaction Active فيتجنب
الصراعات والنقاشات أو المسؤولين وقد يهرب ويرد بعدوانية، وإما أن
تكون الاستجابة سلبية Réaction Passive فيظهر عليه التعب ونقص الحيوية
والانطواء واضطرابات الأكل والنوم ويفقد التحكم في انفعالاته فيعافي من
الحصر Angoisse، وقد تكون الاستجابة سوماتية أي تظهر على الفرد

أعراض واضطرابات جسمية تؤدي إلى أمراض جسمية مختلفة بأسباب نفسية ولهذا تسمى الأمراض السيوكوسوماتية.

7-1- الآثار السيوكوسوماتية:

سبق وأن ذكرنا أن الحياة النفسية هي عملية التفاعل الكيميائي والكهربائي في الجسم، ولهذا أي خلل يحدث في النظام الغذائي أو الكهربائي يؤدي إلى ظهور إختلالات فسيولوجية واضطرابات بنائية، وذكرنا أيضا في عنصر الاتزان الغذائي أو هرمون الأدرينالين يزداد كلما كان الإنسان في حالة انفعال أو تهيج، فهي دائما مرتفعة لدى ربان الطائرات ومراقبي الملاحة الجوية ورجال المطافئ والأطباء والمدرسين نظرا لإحساسهم الزائد بالمسؤولية على الغير، ويتسبب ارتفاع الأدرينالين في أمراض الضغط الدموي والسكري والقرحة المعدية وتصلب الكلى وتسمم الدم أثناء الحمل وزيادة نسبة الكولسترول في الدم كما يؤكد "فرانش" و "كابلان" Caplan et French⁽³¹⁾.

ونتيجة لارتفاع الضغط وانسداد الشرايين والأوعية والذبحات الصدرية تظهر أمراض القلب والأوعية التي أصبحت نسبتها المرتفعة وكذا نسبة الوفيات بسببها تقلق الوسط الطبي والمهتمين بالصحة عموما. وتعتبر القرحة المعدية من الاضطرابات السيوكوسوماتية الشائعة والمرتبطة بتدهور الصحة النفسية، وأول من وجد العلاقة بين العوامل المجهدة والنشاط المعدي هو العالم الكندي "وليم بيومنت" عام 1933 والأمريكيين "رولف" و "دولف" بعد ملاحظتهم لتغيرات في حركة ولون المعدة عندما يتعرض المريض لمواقف مجهدة، فيصبح جدارها الداخلي محقنا بالدم، ويزداد إفراز الأحماض وتزداد التآكلات النزيفية تدريجيا حتى تنتقرح المعدة.⁽³²⁾

من الأمراض التي يعتقد البعض أنها بعيدة عن الحالة النفسية مرض الربو، صحيح أن الربو الخارجي تتسبب فيه تحسسات لمواد كيميائية أو طبيعية كالغبار وحبوب الطلع وفرو الحيوانات وغيرها، ولكن الربو الداخلي يحدث نتيجة الاضطرابات الانفعالية والضغط النفسية والصراعات التي تؤدي إلى نوبة التنفس التشنجي التي يقل معها تدفق الدم إلى الجهاز العصبي فيصاب هذا الأخير بالانهيار في حالة الأزمات القاسية.

ومن التأثيرات الشائعة لتدهور الصحة النفسية، الإصابة بالصداع النصفي (الشقيقة) وهو عبارة عن آلام في جانب واحد من الرأس وقد يكون أكثر عمومية بسبب تقلص العضلات المحيطة بالرأس، تمنع اندفاع الدم إلى الرأس كما يوضح شلدون⁽³³⁾، إن أكثر الأشخاص إصابة بالصداع التوتري هم القلقون، والخائفون، والميالون إلى التعصب وأدائهم، والكمال والتنافس في أعمالهم.

لعلنا لم نكن نعتقد يوماً أن الروماتيزم المفصلي ينشأ نتيجة الشعور بالهجر والنبذ، يتميز المصابون بالروماتيزم المفصلي بالتضحية بالنفس والضمير الحي ويعبرون عن عدوانيتهم بالألم المزمن لأنهم يكتبون مشاعر الكراهية ويرفضون مقاومة السلطة.⁽³⁴⁾

ومن التأثيرات السيكوسوماتية لتدهور الصحة النفسية أيضاً، اضطرابات الجلد حيث تظهر عليه كل التغيرات الفسيولوجية من شحوب عند الخوف واحمرار عند الخجل وتعرق عند الفزع ووقوف الشعر عند الرعب، ومن الاضطرابات الجلدية المعروفة إكلينيكيًا الإكزيما بأنواعها وحب الشباب والحكة والالتهابات الجلدية العصبية المرتبطة بالقلق والشعور بالذنب والعدوانية.

ولعدم اكتمال الصحة النفسية دور في ظهور الأمراض المرتبطة بالجهاز المناعي، ففي حالة الحداد مثلا تتراجع وظيفة الخلايا للمفاوية مما يؤدي إلى ضعف الطاقة المناعية للجسم وإمكانية الإصابة بالأمراض بما في ذلك السرطانات مثل: سرطان الثدي وقد سبق الحديث عنه، وسرطان الرحم والرئة.

7-2- الآثار السلوكية والمعرفية:

يمكن للضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد أن تغير من سلوكياته فتجعله يشعر بالسلبية فيصبح إنسانا عدوانيا أو متسلطا أو منسحبا تماما، وفي بعض الحالات يفقد الرغبة في العمل والحياة، كما يظهر على الفرد تثبيط للنشاط العام أو إثارة غير عادية وتراجع في العلاقات الاجتماعية وضعف مهارات التواصل وكثرة التغيب عن العمل تضعف معها القدرة عن الإنتاج وروح المبادرة، ويصبح غير قادر على اتخاذ القرارات، مترددا يعاني من صعوبات التركيز والسيان الشديد الذي قد يسبب له مشاكل في الأسرة أو في العمل.⁽³⁵⁾

وإذا دخلنا عالم الأطفال فسنجد اضطرابات سلوكية معرفية كثيرة نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر صعوبات القراءة والكتابة، الحبسة اللغوية، فرط النشاط، الفشل والتأخر الدراسي، التبول اللاإرادي، المشي أثناء النوم وغيرها كثير.

8- الإستراتيجية الوقائية:

ارتأينا في هذه المداخلة التركيز على الوقاية وليس العلاج، لأننا تحدثنا عن اضطرابات الصحة النفسية وتدهورها بشكل عام وليس عن الأمراض النفسية، في الواقع لا يمكننا رسم حد فاصل بين الصحة النفسية وعدمها، ذلك لأن التوافق التام بين الوظائف النفسية يكاد يكون منعما، ولكن درجة اختلال

هذا التوافق هي التي تحدد مدى الصحة النفسية لدى الفرد بالتفاعل مع مختلف العوامل الذاتية في الشخصية والعوامل الخارجية من تربية وتعليم وبيئة وغيرها.

تحدد البحوث النفسية التي أجريت بجامعة لفال بكندا 3 مستويات من الوقاية من الضغط النفسي وهي كالآتي:

8-1- وقاية أولية:

وتهتم بإلغاء الأسباب الأصلية لتدهور الصحة النفسية، وتهدد الاستقرار النفسي، ففي العمل مثلا تتمثل هذه الوقاية في توضيح المهام للعمال ومناقشة المشاكل التي يعانون منها واستفادتهم من التكوين والترقية وتدعيمهم اجتماعيا وحسن معاملة رؤسائهم لهم.

8-2- وقاية ثانوية:

تساعد على تنمية مهارات وأدوات تسيير الاستجابات لمواجهة الضغوطات الضاغطة وتنمية المعارف والمؤهلات لمواجهة الإجهاد رغم وجود عوامل ضغط، والتدريب على التحكم في إدراك المواقف الضاغطة أو المجهد قبل مواجهتها وحدوثها.

8-3- وقاية من الدرجة الثالثة:

وتتعامل مع المشكلة في حد ذاتها وحالة التدهور لمنعها من التطور والتفاقم والتقليل خطر النكوص، وذلك عن طريق الدعم النفسي والاجتماعي والمادي.⁽³⁶⁾

وصنف "لازاروس" الإستراتيجيات التكيفية مع الإجهاد إلى مجموعتين إحداهما تتعامل مع مصدر الإجهاد حيث تحاول تغييره عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مباشرة، يهدف إلى تغيير الوضع المجهد، وتتعامل الثانية مع الإجهاد ذاته فتحاول التخفيف من حدته.⁽³⁷⁾

ويذكر الأستاذ "لوكيا الهاشمي" في كتابه الإجهاد مجموعة من التقنيات المعرفية والفسولوجية التي تهدف إلى تقوية الموارد البشرية، تمثلت في: الأسلوب الفيزيائي مثل التدليك والحمامات، أساليب النشاط البدني والرياضية، الاسترخاء واليوغا، الأساليب المعرفية والسوفولوجيا والوخز بالإبر أسلوب الضحك، أسلوب الأشعة الملونة وغيرها كثير من التقنيات الوقائية والعلاجية.

وقد وضع المنهج الإسلامي ستة أساليب لتقوية النفس وتحسينها من الضعف والانهيار تمثلت كما ذكرها الدكتور "معروف رزيق" في: جهاد النفس والتحكم في نزواتها والتربية على الخلق الإسلامي، وبث الثقة بالنفس، وتدريبها على التحمل والصبر بالصلاة والصوم، وأخيرا طالب الإسلام المسلم بالدعاء و به يحصل على الارتياح النفسي والاطمئنان الداخلي ويتحرر من العبودية إلا لله.⁽³⁸⁾

وعن فضل الصلاة في ضمان الراحة النفسية يقول الطبيب "توماس هايسلوب" إن أهم مقومات النوم التي عرفت خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة، فالصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب.

ويقول الطبيب الفرنسي "الكسيس كاريل" عالم الوراثة والأجنة: إن الصلاة تحدث بالفرد نشاطا روحيا يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى خاصة في أماكن الحج والعبادات.

ويؤكد "وليام جيمس" قائلاً: إننا بالصلاة نستطيع أن نلج باب ذخيرة كبيرة من النشاط العقلي لا نستطيع الوصول إليه في الظروف العادية.

ويقول الطبيب "ديل كارينجي" "Dale Carengi": إن الصلاة أقوى أشكال الطاقة التي بإمكاننا توليدها وهي تشبه الراديو، فهي أيضا مصدر

مولد ذاتي للطاقة التي تزيد من قوة الأشخاص وتساعدهم على تجاوز الاضطرابات النفسية والتكيف والتوافق⁽³⁹⁾. ويقول "غاندي": لولا الصلاة لصرت مجنوناً منذ أمد بعيد.

تتطوي العبادة بكل أشكالها وبمفهومها الواسع على كل أنواع التقنيات وأساليب الوقاية النفسية السابقة الذكر وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا حز به أمر صلى ويقول لبلال: "أرحنا بالصلاة يا بلال". وماذا يطلب الإنسان أكثر من قول الحق تبارك وتعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: آية 28).

9- تصورات اجتماعية عن الصحة النفسية ينبغي تصحيحها:

ارتبطت الصحة النفسية والمرض النفسي بأفكار مختلفة وصور سلبية وتصورات اجتماعية في غالبها خاطئة نوجزها فيما يلي:

9-1- الأشخاص المصابون بالضغط النفسي يمثلون حالات خاصة:

خطأ: إن 1 من 5 أشخاص يصابون بالضغط النفسي العالي حسب منظمة الصحة العالمية OMS تصوروا عدد الأشخاص الذين يعانون من درجات دنيا من هذا الضغط قد تكون أنتم أو زملائكم أو أفراد عائلاتكم.

9-2- الضغط النفسي للآخرين وأنا بعيد عنه لأن صحتي وظروف

إيجابية:

خطأ: كل إنسان معرض لضغط نفسي في حياته سواء بسبب صدمة قوية، أو موقف غير مرض طالته مدته أو فشل في تحقيق هدف، أو شعور بالإحباط، أو حتى الشعور بالفراغ نتيجة الظروف الغير مواتية.

9-3- الضغط النفسي سببه ضعف الشخصية:

خطأ: الضغط النفسي مرتبط بطبيعة الإنسان بما له من التزامات وحاجات وانفعالات وضغوطات خارجية ولا علاقة له بضعف الشخصية.

9-4- يجب أن يكون هناك مرض نفسي لاستشارة الأخصائي

النفساني:

خطأ: إن من علامات النضج والشجاعة الاعتراف بأي خلل أو كل مشكلة تصيب الإنسان وطلب المساعدة قبل حدوث الاضطراب أو المرض.

الخلاصة:

إن حالة الصحة النفسية العامة وفي جميع المجتمعات آخذة في التدهور رغم التقدم العلمي والتكنولوجي الحضاري، ذلك لأن الإنسان أصبح يهتم بمظاهر الحياة الخارجية أكثر من اهتمامه بمطالب الصحة الجسمية وخاصة النفسية، فهو يعمل على اللحاق بركب التقدم حتى وإن كان ذلك مرهق لصحته أو مجهد لقواه أو مهدر لطاقته الفكرية والنفسية، وعليه أن يتوقف قليلاً ليراجع حساباته ويقيم مسيرته الصحية ليثخص بشكل صحيح الأسباب الحقيقية، لتدهور صحته النفسية ويضع الحلول العملية ويعيد تنظيم أساليب حياته بما يضمن له الاستقرار النفسي الذي منه ينطلق إلى تحقيق أهدافه. يقول أبو قراط: "الرجل الحكيم هو الذي يعتبر أن الصحة هي أعظم نعمة للإنسان".

الهوامش:

- 1- حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية، الطبعة 2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2003، ص11.
- 2- حنان عبد الحميد العناني: المرجع السابق ذكره، ص 15.
- 3- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص 19

- 4- مصطفى عشوي: المرجع السابق ذكره، ص 65.
- 5- L'association Canadienne pour la santé mental: www.acsm.ca.qc.ca.
- 6- عبد الحميد محمد الهاشمي: أصول علم النفس العام، OPU، الجزائر، 1982، ص 85
- 7- عبد الحميد الهاشمي: المرجع السابق ذكره.
- 8- www.smarts-way.tv.com.consulté le 16/03/2010
- 9- www.youcefaldadr.com. Consulté le 11/12/2013
- 10- فانتن الصفتي: الفيتامينات سلاح ذو حدين، دار الهدى، الجزائر، 1991، ص 63.
- 11- Charles-Henry Favrode : La psychanalyse, EDMA, France, 1975, P 142.
- 12- نبيه إبراهيم: عوامل الصحة النفسية السليمة، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001، ص 14
- 13- علي زيغور: التحليل النفسي للذات العربية، ط3، دار الطليعة، بيروت، 1982، ص 130.
- 14- Raymond Quivy et Luc Van Campenhoudt : Manuel de recherche en sciences sociales, DUNOD, Paris, 1988, P 56.
- 15- www.fibladi.com.consulté le 1/5/2011
- 16- لوكنيا الهاشمي: الإجهاد، مختبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري قسنطينة، دار الهدى، 2006، ص ص 37-38.
- 17- علي محمود شعيب: دراسة لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة، دراسة ميدانية غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، بغداد، دون سنة.
- 18- لوكنيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 42.
- 19- حنان عبد الحميد العناني: مرجع سبق ذكره، ص 20.
- 20- www.justice.gouv.fr.consulté le 25/2/2012
- 21- علي زيغور: مرجع سبق ذكره، ص 79.
- 22- Chelbi Mohamed : Elmostalah, Glossaire de psychologie et de psychopathologie clinique, Dar El-Djazairia, 2001, P 56.
- 23- لوكنيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص ص 65-66.
- 24- <http://cgsst.fsa.ulaval.ca.consulté> le 6/10/2013
- 25- www.usherbrook.ca.
- 26- <http://cgsst.fsa.ulaval.ca.op.cit> 6/10/2014
- 27- www.mss.gouv.qc.ca.consulté le 1/11/2014
- 28- obsan,expidition@gewa.ch : La santé psychique en Suisse.
- 29- www.mss.tunE-zine.com. Consulté le 1/11/2014
- 30- لوكنيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 21.
- 31- لوكنيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 24.
- 32- عمار الطيب كشرود: علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، ط1، منشورات جامعة قاريونس بنغازي، 1995.
- 33- لوكنيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 29.
- 34- لوكنيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 30.

35- <http://www.cmha.ca>. Consulté le 2014.

36- <http://cgsst.fsa.ulaval.ca.consulté> le 2014.

37- لوكيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 71.

38- معروف زريق: مشاكلنا النفسية، ط2، دار الفكر، سوريا، 1985، ص 55.

39- لوكيا الهاشمي: مرجع سبق ذكره، ص 82.