

الاثار النفسية التي تركتها الحروب على اطفالنا ومسؤولية الاهل بحمايتهم

د. ناهدة عبد الكريم:

اقبال الاطفال على اقتناء اللعب النارية ظاهرة خطيرة

تتراوح خطورتها بقدر استيعاب ووعي الأهل لكيفية مساعدة الطفل على تجاوز المشاهد التي مرت به. ومن الممكن تفادي هذه الحالات فقط إذا تذكر أحدهم الجانب النفسي للطفل في هذه الأوقات العصيبة. فمثلاً في العراق وحسب ما ورد على لسان أحد ممثلي الأمم المتحدة، فإن أكثر من نصف مليون طفل عراقي على الأرجح بحاجة إلى علاج نفسي من جراء الصدمة التي تعرضوا لها خلال الحرب، حيث يقول (كاريل دي روي): "هناك ٥,٧ مليون طفل عراقي في المدارس الابتدائية ونتوقع أن يحتاج ١٠٪ على الأقل من هؤلاء الأطفال إلى علاج نفسي من صدمات تعرضوا لها خلال الحرب". وتؤكد د. نعمة البدر اوي أخصائية الطب النفسي: تعتبر الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الإنسان أقسى مما قد يتعرض له من جراء الكوارث الطبيعية، وأكثر رسوخاً بالذاكرة، ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات لتتراكم في فترات متقاربة. تعيق الكشف عن هذه الحالات لدى الأطفال صعوبة تعبيرهم عن شعورهم أو الحالة النفسية التي يمرون بها بينما يخترنها العقل وتؤدي إلى مشاكل نفسية عميقة خاصة إذا لم يتمكن الأهل أو البيئة المحيطة بهم من احتواء هذه الحالات ومساعدة الطفل على تجاوزها.

من أهم الحالات التي يتعرض لها الأطفال خلال الحروب:

- سوء التغذية في المناطق الفقيرة
- المرض
- التشرد
- اليتيم والفواجع
- المشاهد العنيفة
- الإرغام على ارتكاب أعمال عنف
- الاضطراب في التربية والتعليم

وقد يصاحب هذه الحالات نوع من

الممارسات الوحشية والحروب التي لا تحمل في أحشائها سوى الأثم والموت والمعاناة للأُنفس البريئة.

وبينما تتعلق أعين الجميع بشاشات الفضائيات لمتابعة أخبار الحرب التي تدور رحاها في عدد من دول العالم، فإن في ثنايا الخبر ما نشاهده وما لا نشاهده، فما نشاهده هي تلك الصور المؤلمة للمصابين والقتلى والدمار، قد يكون الزمان كضيل بتجاوزها ونسيانها، وما لا نشاهده ولا يحويه الزمن هو الأثر النفسي الذي تتركه هذه الحروب بداخل كل من عاصرها وعاش الرعب والقلق، وفقد عزيزاً أو قريباً أو منزلاً يستظل بظله ليجد نفسه في العراء. فالسلاح الأشد فتكاً في الحروب هو التدمير الذي يخل بالتوازن النفسي للمدنيين بشكل عام، والأطفال على وجه الخصوص. ولعلنا لا نعطي اهتماماً كبيراً بالرعاية النفسية والوسائل المطلوبة لاحتواء ردة فعل الصدمات على الأطفال أثناء الحرب، في حين أن غالبية المختصين يؤكدون أن أخطر آثار الحروب هو ما يظهر بشكل ملموس لاحقاً في جيل كامل من الأطفال، سيكبر من ينجو منهم وهو يعاني من مشاكل نفسية قد

(نون) - يسهل التنظير عن الآثار التي تصيب الأطفال من جراء الحروب، بينما تجارب الآباء والأمهات مع هؤلاء الأطفال هي تحد كبير يواجه كل أسرة، وتختلف تداعياتها من طفل إلى آخر. ومن السهل أن ننصح الآباء والأمهات: لا تدعوا أطفالكم يرون مشاهد القتل والدمار في نشرات الأخبار، لكن ماذا تقول أم لطفلها عندما يرتج بيتهم من القصف، وينهار بيت مجاور، ويموت زملاء وأصدقاء أطفالها الذين يسألون عنهم؟ لا شك أن واقعنا المعاش أكثر تعقيداً من نظريات التحليل والتنظير.

تعريف الطفل حسب اتفاقية حقوق الطفل التي اعتمدها الجمعية العامة للأمم المتحدة (بموجب قرارها المرقم ٢٥/٤٤ المؤرخ في ٢٠ تشرين الثاني/ ١٩٨٩) في مادتها الأولى، بأنه كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة، ونص المبدأ الثاني أنه يجب أن يتمتع الطفل بحماية خاصة، وأن يمنح بالتشريع وغيره من الوسائل الفرص والتسهيلات اللازمة لإتاحة نموه الجسمي والعقلي والخلقي والروحي والاجتماعي، نمواً طبيعياً سليماً في جو من الحرية والكرامة، وتكون مصلحته العليا محل الاعتبار الأول في سن القوانين لهذه الغاية.

ونص كل من المبدأ السابع والثامن والتاسع على أن للطفل حقاً في تلقي التعليم، وتمكينه على أساس تكافؤ الفرص، من تنمية ملكاته وشعوره بالمسؤولية الأدبية والاجتماعية، ومن أن يصبح عضواً مفيداً في المجتمع، وأن تكون مصلحة الطفل العليا هي المبدأ الذي يسترشد به المسؤولون عن تعليمه وتوجيهه. تقع هذه المسؤولية بالدرجة الأولى على أبويه، وأن يكون في جميع الظروف بين أوائل المتمتعين بالحماية والاعانة. كذلك نص المبدأ العاشر بأن يحاط الطفل بالحماية من





نفسى، عن طريق الحديث المتواصل معهم وطمأننتهم بأن كل شي سيكون على مايرام وأنهم لن يصيبهم شيء، مع التركيز على بث كلمات من الحب أو تشييت فكرهم عن التركيز في الحدث المروع خاصة في أوقات الغارات المخيفة في حال وقوعها على مقربة منهم، فهذه اللحظة هي الأهم في حياة الطفل النفسية، وكلما تركناه يواجهها لوحده يزداد أثرها السلبي بداخله على المدى القريب والبعيد. وبالنسبة للأطفال الأكبر سنا يمكن مناقشة ما يجري معهم وإقناعهم بأنهم في مكان آمن أو أن القصف لن يطالهم وأن الأهل ين كافة الاحتياطات لحمايتهم، مع ضرورة عدم منعهم من البكاء أو السؤال عن ما يجري والحديث عنه، فمن الضروري معرفة ما يدور في تفكير الطفل وأن نترك لمشاعره العنان في هذه الأوقات حتى لا تتراكم الصدمة، ويمكن تشجيعهم على الحديث بمبادرة من الأب أو الأم للتعبير عن مشاعرهم مع اختيار الأسلوب والألفاظ التي يمكن للطفل استيعابها والتجاوب معها. ومن المهم أيضاً أن يراقب الآباء تصرفاتهم ويحاولون المحافظة على الحالة الطبيعية وقوة التحمل وتلطيف الأجواء لئيبثوا الثقة في نفوسهم، وأن لا يتغير أسلوب الحياة بشكل كبير وبقدر المستطاع.

اقبال الاطفال على اقتناء ألعاب العنف

وجدت الدراسات الاجتماعية تبريرات لاقبال الاطفال على اقتناء لعب العنف حيث ترى الاستاذة د. ناهدة عبد الكريم رئيسة قسم الاجتماع في كلية الآداب/ جامعة بغداد: ان اقبال الاطفال على اقتناء اللعب النارية ظاهرة خطيرة ولها نتائج سلبية كثيرة على حياتهم و حياة الآخرين، وقد تؤدي الى نوع من الاضطراب لديهم، فالطفل لا يعي ما تؤدي اليه هذه اللعبة ويتصورها للتسلية، ولكن نتائجها وخيمة. وتحتصر د. ناهدة اسبابا عديدة لهذه الظاهرة منها تأثره بما يشاهد سواء في الوسط الذي يعيشه او عن طريق وسائل الاعلام كالفضائيات او في الشارع من خلال مرور الارتال العسكرية. والطفل بطبيعته يحب التقليد وعن طريق الالحاء والعدوى الاجتماعية يمكن انتشار استعمال هذه اللعب والتي تحول الطفل في الجانب التربوي الى واحدة من حالتين الاولى يعاني من الخوف والثانية تشجعه على التخويف والارهاب.

دور الأهل

تخلص توجيهات المختصين في هذا المجال أن على الأهل في حال تعرض أطفالهم لظروف مروعة أن يبدأوا مباشرة بإحاطتهم بالاطمئنان ولا يتركونهم عرضة لمواجهة هذه المشاهد دون دعم

الفوبيا المزمنة من الأحداث أو الأشخاص أو الأشياء التي تراقق وجودها مع وقوع الحدث مثل الجنود، صفارات الإنذار، الأصوات المرتفعة، الطائرات، الخ. وفي بعض الأحيان يعبر الطفل عن خوفه بالبكاء أو العنف أو الغضب والصراخ أو الانزواء في حالة من الاكتئاب الشديد، إلى جانب الأعراض المرضية مثل الصداع، الغص، صعوبة في التنفس، التقيؤ، التبول اللاإرادي، انعدام الشهية للطعام، قلة النوم، الكوابيس، آلام وهمية في حال مشاهدته لأشخاص يتألمون أو يتعرضون للتعذيب، وفي حال مشاهدة الطفل لحالات وفاة مروعة لأشخاص مقربين منه، أو جثث مشوهة أو حالة عجز لدى مصادر القوة بالنسبة له مثل الأب والأم يصاب عندها بصدمة عصبية قد تؤثر على قدراته العقلية، وغالباً ما تظهر هذه المشاعر التي يخزنها الطفل أثناء اللعب أو الرسم، فنلاحظ أنه يرسم مشاهد من الحرب كأشخاص يتقاتلون أو يتعرضون للموت والإصابات وأدوات عنيفة أو طائرات مقاتلة وقنابل ومنازل تحترق أو مخيمات، ويميلون إلى اللعب بالمسدسات واقتناء السيارات والطائرات الحربية، حيث يجدون في ألعاب العنف هذه خير ملاذ للتعبير الحي عن انعكاسات تلك المظاهر.

تقارير منظمة الصحة العالمية: المرأة اكثر عرضة للإكتئاب من الرجل الفقر يولد اضطرابات نفسية حادة

(نون) - تشير تقارير منظمة الصحة العالمية ان التركيز على "الصحة الانجابية" - على أهميته- أغفل الصحة النفسية والعقلية للمرأة وخصوصاً في المجتمعات النامية. حيث تظهر أهمية الصحة النفسية في الأنماط الطبية والمجتمعية بشكل جلي، فالمرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالإكتئاب والقلق والهلع واضطرابات الأكل والعنف المنزلي والتحرش الجنسي.

وتفسر الدراسات هذا التمييز باسباب بيولوجية واجتماعية وثقافية، خاصة ان الاضطرابات النفسية عند النساء ترتفع بارتفاع أعمارهن وانخفاض مواردهن الاقتصادية والاجتماعية، قد يكون ذلك مرتبطاً ايضاً بطريقتها في التعبير.. حيث تُعبّر المرأة عن معاناتها النفسية بأعراض جسدية كالصداع وسوء الهضم وآلام الظهر والمفاصل واضطراب الخصوبة واللجوء الى سلوكيات غير صحية. من المهم ألا تؤخذ هذه الاعراض على محمل التبسيط و "التشكي"، بل أن تُعطى الاهمية والانتباه، خاصة اذا ما علمنا بخطورة اكتئاب ما بعد الولادة واصابات الامراض القلبية. ويعتقد الجميع ان إصابات القلب أكثر شيوعاً بين الرجال، لكنها تصيب النساء بمعدلات عالية ونسب (٤,٥% - ١,٥%) أكثر عند الاكتئاب وفي ظروف اقتصادية واجتماعية متدنية، لتتشكل سبباً رئيسياً للوفيات. اما اهم الاضطرابات النفسية التي تتعرض لها المرأة بحسب دراسات الصحة النفسية هي:

- المرأة والاكتئاب: المرأة عرضة

للاكتئاب أكثر من الرجل بنسبة ٢: ١، وربما يكون السبب وراء ذلك التكوين العاطفي للمرأة أو خبرات التعلق والفقد الكثيرة في حياتها أو التغيرات البيولوجية المتلاحقة أو العمل المستمر بلا راحة أو كل هذه الأسباب مجتمعة.

- نوبات الهلع (الزلازل النفسي): هي

حالات مفاجئة ومزعجة جداً تأتي في صور مختلفة أهمها الشعور بالاختناق، وسرعة ضربات القلب أو هبوط حاد ومفاجئ في ضرباته وكأنه قد توقف أو كاد أن يتوقف، أو برودة وتنميل في الأطراف وعرق غزير أو ضعف في اليدين والقدمين مع الشعور





الظروف. ولذلك نحتاج كمجتمع أن نعبد النظر في موقفنا من الأرملة وموقفنا من الحياة.

- الثكلى: كثيرا ما تقع المرأة الثكلى فريسة للاكتئاب أو القلق أو كليهما دون أن يدري بها أحد على اعتبار أن حزنها يبدو منطقيًا، ولكن الأمر في هذه الحالات يتجاوز حدود الحزن المعتاد إلى الاكتئاب المرضي الذي يحتاج بالضرورة إلى تدخل طبي نفسي.

مقترحات للنهوض بواقع الصحة النفسية

- إنشاء فرع طب نفس المرأة ك تخصص فرعي في الطب النفسي
- تشجيع الدراسات والأبحاث في الاضطرابات النفسية للمرأة العراقية
- عمل دورات منتظمة للأطباء العاملين وأطباء الأسرة وأطباء النساء والتوليد لزيادة وعيهم بالاضطرابات النفسية لدى المرأة.
- زيادة الوعي العام باحتياجات المرأة النفسية وأيضاً الاضطرابات التي تصيبها وذلك من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية.
- تبني منظمات المجتمع المدني برامج مساعدة المطلقات والأرامل والثكالي
- تشجيع الجمعيات الخيرية على العناية بالفئات الهشة من النساء من كل الجوانب الطبية والنفسية والاجتماعية.

في قمة الرأس مع اضطراب في النوم والشهية للطعام. وأحيانا تكون الأعراض بسيطة وتمر بسلام وتخف حدتها مع الوقت، وأحيانا أخرى تكون شديدة مما يستدعي العلاج الطبي والنفسي. والعلاج التعويضي بالهورمونات يحسن الحالة الجسدية والجنسية ولكنه لا يؤثر بشكل مباشر على الحالة النفسية.

- المرأة المطلقة: وهي تعاني من الطلاق ثم من نظرة المجتمع لها على أنها فاشلة، أو من شكوكه على أنها أكثر قابلية للغواية، ثم تعاني من حرمانها من إشباع حاجاتها العاطفية والجنسية والأسرية ومن مسؤولية العناية بالأبناء إن تركهم لها الزوج، أو الحرمان منهم حين يأخذهم زوجها، ولا توجد في مجتمعنا وسائل مساعدة للمرأة المطلقة غير ما يوجد به أهلها من الطعام والشراب والمأوى ونظرات الشفقة. والوصمة التي يلحقها المجتمع بالمطلقة تجعل زوجها ثانية أقرب إلى المستحيل. كل هذه الأمور تعرضها لازمات نفسية.

- الأرملة: وهي التي ينسى الجميع احتياجاتها ويعتقدون أنها قد ماتت أو على الأقل ماتت مشاعرها واحتياجاتها منذ مات زوجها، لذلك تعاني حرمانا عاطفيا و جنسيا ببقية حياتها إضافة إلى حرمانها الاقتصادي والاجتماعي هي وأولادها، ويصبح من العار عليها أن تفكر في نفسها أو في احتياجاتها في مثل هذه

بفقد التوازن واحتمالات السقوط، وتشعر المريضة أنها على وشك الموت أو أنها تموت فعلا، أو أنها على وشك فقد السيطرة أو الجنون، ولهذا تهرع إلى أقرب مستشفى أو طبيب فيقال لها بعد عمل الفحوصات أنها سليمة تماما، ولكنها لا تهدأ ولا تستريح لأن النوبة تباغتتها في أي وقت وفي أي مكان فتهدد سلام حياتها فتلزم بيتها وتصاب بالاكتئاب. وللأسف الشديد يتأخر ذهاب هذه المريضة للطبيب النفسي وتدخل في دوامة الفحوصات والتحاليل وتتردد على أطباء القلب والباطنية والصدر دون جدوى.

- الاضطرابات النفسية ذات الشكل

الجسدي: فالعانة النفسية تتحول بلا وعي لأعراض جسمانية فتأخذ مشروعية الشكوى وبالتالي العلاج والمساعدة، خاصة في مجتمعات لا تعترف المعاناة النفسية وتعتبرها ضعفا في الشخصية أو الإيمان، أو أن المرأة لسبب أو آخر لا تستطيع التعبير عن مشاعرها فيتولى جسمها هذه المهمة عنها وبذلك تكون الأعراض الجسمانية صرخة استغاثة.

- سن اليأس: نتيجة لانخفاض مستوى الهورمونات الأنثوية خاصة الأستروجين بعد انقطاع الدورة الشهرية تحدث بعض الأعراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق يصاحبه بعض الاضطرابات الفسيولوجية كالإحساس بالسخونة يتبعه إحساس بالبرودة والعرق الغزير، والإحساس بالصداع والحرقان والسخونة



الكشف المبكر عن الامراض النفسية والوقاية منها

آخر. تنعكس هذه الحالات على السلوك الجماعي ويبدو جلياً في الممارسات اليومية مثل الأساليب غير الحضارية في قيادة السيارات أو التعاملات في السوق والشارع، وعكس ذلك فإن السلوك الجماعي يزداد أدياً ولياقة في المجتمعات التي تتمتع بالاستقرار والرفاهية.

إن من أهم المخاطر التي تواجه المريض النفسي هو عدم اعترافه بمرضه، وعدم اعتراف العائلة بوجود مريض نفسي في داخلها، بسبب القسوة المجتمعية على مريض من هذا النوع، وما تلصق به من مفردات مثل (الخبل، الجنون، الخ)، مما يؤثر على إمكانيات تمتع المريض بحقوقه كإنسان في الزواج مثلاً أو فرص العمل أو القبول بين الناس.

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة لتحليل الأمراض النفسية كالاعتقاد بأن الجن والقوى الشيطانية والسحر

انتشارا واسعا في جميع المجتمعات النامية والمتقدمة على حد سواء، فقد يصاب البعض منا بالاضطراب العاطفي في أوقات مختلفة، وقد يشعر البعض الآخر بالحزن لأسباب متعددة بينما يحس البعض الثالث بالقلق والتوتر في أوقات أخرى، وقد يصبح عصبياً أو يغضب لموقف ما أو يتصرف بطريقة غريبة تحت ظروف معينة. ان أغلب عوارض التوتر تنعكس في بداية الأمر على الصحة الجسدية، فيعاني الانسان من أوجاع في الرأس أو المعدة أو أمراض البشرة، وقد تكون مقدمة للإنتهايار العصبي أو النفسي اذا لم تعالج بالشكل الصحيح.

ومن دون شك فإن المجتمعات التي تمر بظروف استثنائية مثل الحروب التي مرت على العراق، تزداد فيها حالات التوتر العصبي الذي قد يؤدي بدوره الى أمراض نفسية مختلفة تتباين من فرد الى

(نون)- يمكن تعريف الصحة النفسية السليمة بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمته مع نفسه وضمن المجتمع، وتكوين علاقات متوازنة مع الآخرين، وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لصدمة أو ضغط نفسي. إن عالم اليوم مليء بالضغوط النفسية والاجتماعية والانفعالات المستمرة التي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية، كما أصبح التحول الحضاري وتغير أنماط الحياة العصرية والتفكك الأسري من العوامل التي تساعد على إحداث تغيرات كبرى في السلوك الاجتماعي والنفسي للشخص. ونتيجة لهذا فقد بدأت أعداد المرضى النفسيين والمدمنين تتزايد يوماً بعد يوم بالرغم من الجهود المضنية لمكافحة هذه المشكلة. تسجل الأمراض النفسية والعقلية

أنواع الذهان وأعراضه

أ- الفصام شيزوفرينيا ومن أعراضه:
- العزلة والانسحاب عن الناس
- سماعه أصوات غريبة ورؤية أشياء
غير موجودة في الواقع

- سلوك سلبي تجاه الأحداث وانعدام
المسئولية

- يهمل نفسه وملابسة ونظافته
الشخصية
- قلة التركيز

ب- التوهيمات (ضلالات أضطهادية)
ومن أعراضه:

- وساوس وهمية مرتبطة بشعور الفرد
بالمخاوف والاضطهاد والظلم والحسد
ممن حوله

- شعور الفرد بعدم فهم الآخرين له
- إحساس الفرد بأن الناس تتكلم عنه
بالسوء

- المغالاة والغرور وينسب لنفسه
شخصيات عظيمة مثل (أنا قائد عظيم)

ج- ذهان هوسي اكتئابي ومن أعراضه:
- حالات متعاقبة من الشعور بالحزن
الشديد أو الفرح الشديد دون سبب
مباشر

- حالات نشاط مستمرة غير عادية
- كثرة الكلام في مواضيع غير
مترابطة

- أحيانا يشتد في الصباح وينفعل
ويزعق وقد يحطم الأشياء وقد يصبح
عدوانياً

- يضحك كثيراً وبصوت عالي
- حالة ضيق شديد وانعزال عن الناس
(في حالة اكتئاب)

علاج الذهان

هناك أدوية فعالة لعلاج الذهان
قد تكون على هيئة حبوب أو حقن من
الضروري تناولها بانتظام بالإضافة إلى
الرعاية المناسبة والتأهيل المبكر والدعم
والإرشاد من الأسرة.

نفسية في صورة أعراض نفسية وجسمية
مختلفة منها القلق والاكتئاب والوسواس
والأفكار المتسلطة والمخاوف الشاذة
والتردد المفرط والشكوك التي لا أساس
لها يجد المريض نغمة مضطرا إلى أدائها
رغما عنه.

أنواع العصاب واعراضه

أ - الاكتئاب
- الخوف والضيق والتوتر
- الأرق وفقدان الشهية
- نوبات بكاء مستمرة

العلاج
- جلسات نفسية
- مضادات الاكتئاب
- علاج اجتماعي
ب- القلق

- الشعور بالتوتر العام
- توقع الأذى والمصائب
- ضعف القدرة على التركيز
- الأرق واضطراب النوم

العلاج
- جلسات نفسية
- مضادات القلق
- علاج اجتماعي (سلوكي- تمارين-
استرخاء)

ج- الوسواس القهري
- الدقة والتنظيم إلى حد مفرط
- أفكار وسواسية غريبة
- أفعال متكررة بدون سبب ظاهر.

العلاج
- أدوية تخفيض شدة التوتر.
- العلاج النفسي.
- جلسات كهربائية.

٢- الذهان: وهو نوع من الأمراض
العقلية الشديدة ينتج عن تغيرات كيميائية
أو تلف في المخ والمصاب له يتكلم ويتصرف
بشكل غير طبيعي ووظائفه العقلية
والجسدية تكون في المخ في حالة اضطراب
شديد بالإضافة إلى أنه يكون غير مدرك
كلية لعواقب تصرفاته ولا يدرك بأنه
مريض لذا يرفض في الغالب أخذ الدواء
والعلاج.

هي المسبب للأمراض النفسية والعقلية،
ويلجأ البعض إلى المشعوذين والدجالين
لعلاج المرض النفسي مما يؤدي إلى
تأخر حالة المريض وتدهورها، بينما
تتوفر اليوم أحدث الأدوية لعلاج
المريض النفسي وأعانه لأداء دوره في
بناء المجتمع، ولكن تفتقر الى سياسات
وبرامج للتوعية والتثقيف بهذا النوع من
الأمراض وأسبابها وأساليب الوقاية منها
وعلاجها.

إن أغلب الأمراض النفسية والعقلية
يمكن الوقاية منها أو السيطرة عليها
بشكل أفضل إذا تم التعرف عليها مبكراً
وبالتالي من الضروري عدم التأخير في
طلب المساعدة والاستشارة النفسية من
المختصين حتى لو ظهرت المشكلة فجأة.
وتلعب الرياضة الجسدية دوراً مهماً
في التخفيف من التوتر النفسي الذي
يعاني منه كل انسان في يومياته، ومثلها
تمارين الاسترخاء وتخصيص فترات
كل يوم للهدوء والتأمل، ويلجأ الكثير
من الناس للصلاة والابتهاال للتخفيف
من الضغوطات، أو ممارسة هوايات مثل
القراءة أو الرسم أو المشي حيث يختلي
الانسان فيها مع نفسه في محاولة لتصفية
ذهنه مما يترسخ فيه من شوائب.

العوامل التي تسبب الأمراض النفسية والعقلية

هناك عوامل كثيرة تلعب دوراً مباشراً
أو غير مباشر في إصابة الفرد بالأمراض
النفسية والعقلية منها:

- × تغيرات كيميائية في المخ.
- × عوامل وراثية.
- × في الطفولة.
- × الجو الأسري المضطرب أو المنكك.
- × عوامل اجتماعية كفقدان شخص
عزيز أو الوحدة أو الفقر والبطالة وعدم
توفر السكن اللائق

أكثر الأمراض العقلية والنفسية
شيوياً:

١- العصاب: هو اضطراب وظيفي





من اصمال الفنان فيصل لميبي

هدية العاد



مركز الإسناد النفسي والاجتماعي في مستشفى اليرموك التعليمي

حالات الاضطراب والصدمة النفسية أكثر بكثير مما تستوعبه المراكز

رنا منير غزال



(نون) - بعد سنوات من العنف والقتل والإرهاب الذي عانينا ونعاني منه، من الطبيعي ان تكثر وتنتشر حالات الاضطراب النفسي والكآبة والانتحار لأسباب موضوعية. مركز الإسناد النفسي والاجتماعي في مستشفى اليرموك افتتح في سنة ٢٠٠٨ لعلاج ودراسة الأمراض النفسية ويستقبل مرضى بجميع الأعمار، وهو مركز متكامل من حيث الردهات والاطباء الاخصائيين والباحثين الاجتماعيين الذين يسهرون على راحة المرضى بكل إخلاص وسرية، وبالطبع هذه هي صفات الطبيب العراقي المعروفة.

بحاجة الى علاج دوائي يحوله الى الطبيب المختص، اما اذا لا يحتاج فيستمر بالجلسات لحين تحسنه او إحساسه بالراحة. نحن نجد ان حالات التحسن والشفاء تصل الى ٨٠ او ٨٥% في المركز.

(نون) - هل هناك مراكز علاج نفسي في بغداد والمحافظات كافية لاستيعاب جميع الحالات؟

- في الحقيقة لا توجد.. برأيي نحتاج الى اكثر مما هو موجود اليوم. هذا المركز يغطي منطقة الكرخ فقط، ويوجد مركز اخر في مستشفى الامام علي في الرصافة، واخر في البصرة والسليمانية وكركوك، وهي قليلة جدا نسبة الى الحالات الكثيرة.

(نون) - ما هي برأيك درجة وعي العراقيين اليوم بالنسبة للصحة النفسية؟

- لا استطيع القول انه لا يوجد وعي ولكن هناك تطور. المجتمع العراقي مازال يحتاج لتعب كبير وثقافة من هذه الناحية. برأيي هناك طرق عديدة للتثقيف كالبوسترات والاعلانات والمقابلات التلفزيونية وإقامة دورات داخل المستشفيات للمنتسبين لتعريفهم بالطب النفسي واهميته، وهم بدورهم ينشرون الوعي لا قاربهم وجيرانهم وهكذا.. فهي سلسلة تحتاج الى تعاون

في المركز التقينا مديره د. علي عباس السعيد المختص بالأمراض النفسية والعصبية حيث أشاد بعمل المركز وامكانياته واهميته، قائلًا: ان من أهم اسباب سعينا انا وزملائي الاطباء النفسانيين لفتح هذا المركز هو ما تعرض له الانسان العراقي من ظروف صعبة واضرار نفسية بعد الاحتلال، واعمال عنف دارت رحاها على كل العراقيين، صغارا وكبارا، نساء ورجالا، فباتوا بحاجة الى دعم كبير ومعالجة نفسية. لذا فان هذا المركز لا يعنى بالأمراض الذهنية فقط وانما العصبية والنفسية من كآبة وصدمة نفسية وغيرها.

(نون) - ماهي ابرز الحالات التي تمر عليكم في المركز؟

- أكثر الحالات التي تردنا هي الصدمة التي يعاني منها الاطفال بسبب رؤيتهم جريمة قتل احد ذويهم، أو شخص لا يعرفونه، اضافة الى حالات كثيرة لنساء فقدن ازواجهن أو ابناءهن.

(نون) - كيف تتم معالجة هذه الحالات؟

- في البداية تحول الحالة الى باحث اجتماعي يجلس مع المريض عدة جلسات (من ٤ الى ٥ جلسات) وبعدها يقوم بتشخيص حالته، فاذا كان المريض

كبير وتعب من الجميع.

(نون) - ما أكثر الطبقات الاجتماعية التي تراجع المركز؟

- كل الطبقات والحمدلله فأنا التقى بالمتعلم وغير المتعلم كلهم يجمعهم انهم يرغبون بالشفاء والتحسن لا غير.

(نون) - ماذا عن حالات الانتحار؟

في مركزنا ومنذ افتتاحه في ٢٠٠٨ لم تمر علينا حالة انتحار ولكن في ردهة الباطنية والنفسية توجد بعض محاولات انتحار، اما في المركز لا يوجد غير مرضى تراودهم أفكار بالانتحار وليس محاولات. الأطباء والمعالجون بدورهم يقومون بامتصاص هذه الافكار. بصراحة نحن نهتم كثيرا بمثل هذه الحالات ونعطيها عناية خاصة ووقتا طويلا لحين تخلص المريض منها.

(نون) - هل زادت نسبة حالات الامراض النفسية بعد ٢٠٠٣؟



د. علي السعيد: نحن بحاجة لوعي صحي وتثقيف باهمية الصحة النفسية



هدف، منعت من إكمال دراستي من قبل أهلي بحجة سوء الوضع الأمني بالرغم من حيي للدراسة وطموحي الكبير.. من الأفضل ان انهي حياتي بيدي .

القصص كثيرة تدمع لها العيون وترق لها القلوب، واعترف انني احسست باضطراب نفسي عندما انهيت يومي داخل هذا المركز، فمعاناتنا كبيرة وجراحاتنا عميقة، ونتساءل كيف سنشفيها؟؟.

حالتها سوء، واصبحت علاقتها مع أهلها وبالتحديد والدها سيئة جدا. عندما تحاورت معها في عدة جلسات علاجية، أقنعت والدها بان يعيدها للمدرسة، والحمد لله وافق، وهي اليوم بصحة جيدة وتحسنت علاقتها بأهلها لاسيما والدها ولا تعاني من اضطراب نفسي. واليوم رأيت فتاة عمرها ١٧ سنة حاولت الانتحار برشاشة سرققتها من احد افراد الجيش في الشارع، وبعد ان حاورتها قالت: ”انا بلا مستقبل وبلا

هناك احصائيات ودراسات اجريت قبل ٢٠٠٣ وبعدها بالنسبة للاضطرابات النفسية التي يعاني منها الاطفال، حيث ان ٧٠% من الاطفال يعانون من اضطراب نفسي في حين لم تتجاوز ٥% قبل هذا التاريخ. والمشكلة تكمن في ان هذه الاضطرابات النفسية سوف تزداد بمرور الوقت وتكبر كلما كبر الطفل، ويستمر بتذكر حادثة قتل والده او والدته او فرد من أفراد أسرته ويفتقد وجودهم حوله فتزداد مشاكله النفسية واضطراباته. وكذلك بالنسبة للمرأة فكلما كبر أولادها وازدادت اعباء الحياة وهي وحيدة من دون معيل فأن أزمته ستكون أكبر من الصدمة الاولى.

النساء والاطفال هم الاكثر تأثرا بالصدمات

نواصل جولتنا في المركز لنلتقي اقبال خميس اختصاص علم النفس، وهي إحدى اهم الباحثات الاجتماعيات العاملات في المركز، فتقول: ان أكثر الحالات التي تمر علينا هي لنساء، وسببها الرئيسي هو ظروف الحرب (قتل، تشريد، اختطاف) وبالدرجة الثانية لأطفال عانوا اما من اختطاف او وفاة احد ذويهم وبالدرجة الثالثة الرجال.

(نون) - ما أكثر حالة تأثرت بها؟

- حالة فتاة عمرها ١٥ سنة تعرضت للخطف في طريقها للمدرسة من قبل عصابة، اقتادوها وهي معصوبة العينين الى منزل لا تعرف مكانه وأدخلوها الى غرفة وكانت لا ترى احداً الا فتاة معها في الغرفة. كانت تسمع اصوات فتيات يبكين ويصرخن ومن ثم تسمع صوت طلق ناري وبعدها هدوء فتعرف انهم قاموا بقتلهم، حتى انهم اقتادوا الفتاة التي تشاركها الغرفة الى الخارج وسمعت صوت طلق ناري فأنهارت واحست بانها سوف تقتل لا محالة. هذه الحالة استمرت ٣ أيام وانتهت عندما قام ابوها بدفع الفدية المطلوبة، وعادت سالمة الى بيتها. ولكن عند عودتها اصيبت بأزمة عصبية فاصبحت لا تكلم اهلها ولا تنام ولا تأكل ولا تشرب ولا تقوم بأي شيء. والداها قاما بتغيير مسكنهم ومنعاهما من العودة للمدرسة خوفا عليها، فأزدادت

في مستشفى ابن رشد:

المريضات.. ضحايا العنف الاسري وعنف الشارع العراقي

ندى مهدي شكر

بداية الحوار كان مع الباحثة أميرة صالح رئيس أبحاث أقدم والتي تحدثنا عن الصعوبات التي تواجهها المرأة العراقية:

تعاني المرأة بحسب الحالات التي تصلنا الى المستشفى من سوء تعامل الرجل معها سواء كان ابا او اخا او زوجا مما يؤدي بها الى الاكتئاب واحيانا انفصام الشخصية، والأمثلة على ذلك كثيرة اذكر منها حالة سيدة صيدلانية جاءت الى المستشفى وهي تعاني من الإدمان بسبب سوء العلاقة مع زوجها، وكان رجلا قاسيا يضربها ويهينها طوال الوقت. الزوج كان عسكريا في زمن النظام السابق، والضرب بالنسبة له وسيلة التفاهم بينهما حسب قولها، وقد أثرت الحرب العراقية الايرانية على قواه العقلية. وبعد طلاقها منه صارت تعاني من مرض الكآبة الشديدة لتدمن فيما بعد على الادوية التي تناولتها أثناء فترة علاجها من الكآبة.

(نون)- كيف تعاملتم مع هذه الحالة خصوصا وان المريضة صيدلانية؟
في الأزمات النفسية الحادة يتساوى المرضى سواء كانوا متعلمين او جاهلين، وبالطبع تختلف قدرة الشخص على تحمل الأزمة وتخطيها بحسب قوة شخصيته وقدرته على التحمل، وتختلف اساليب العلاج المتبعة مع المرضى فهناك أسلوب الكلام في جلسات عديدة لتوجيهها الى السلوك المعتدل مع أرشادات والدواء المناسب.

الاطفال عرضة للكآبة ايضا

تقول الباحثة اميرة صالح: تأتي الى المستشفى حالات لأطفال يعانون من مرض يدعى فرط الاطفال فأهلهم يشكون من ان اطفالهم يفرطون في تناول المشروبات الغازية والشكولاته ويمتنعون عن تناول الاغذية الاخرى، وهذا يعني ادمانهم على الكافاين الموجود في هذه الاطعمة والمشروبات.

(نون)- وما هو العلاج

المناسب؟

هناك علاجان: دوائي وسلوكي، فنحن نحاول نشر الوعي بين صفوف الأهالي بموازة معالجة المريض. على الطفل أن يتناول غذاء متوازنا من الفواكه والخضار واللحوم لينمو جسده والا فأن نوعية الغذاء السيئ تؤثر على أعصابه. يعاني بعض الاطفال في هذه الحالة من الكآبة فينخفض او يرتفع افراز هرمون الدوبامين الموجود في الدماغ. نحن نعالج ونسيطر على كمية الدوبامين اولا ومن ثم يخضع المريض الى برنامج التوجيهات والارشادات.

(نون)- ما الفرق بين حالات انفصام الشخصية والكآبة؟

المريض الكئيب يكون بكامل قواه العقلية بينما يفقد من تنفصم شخصيته الوعي او الإدراك بحيث لا يتذكر ما فعله فيما بعد.

(نون)- ماذا عن الأهل كيف تتابعون توجيههم وهل يتجاوبون معكم؟

احيانا يتجاوبون ويلتزمون بالعلاج واحيانا اخرى يعاندون وينفذ صبرهم خصوصا وان المرض النفسي بحاجة الى وقت طويل وطول البال كي يحقق نتائج، لذا نرى بعض أهالي المرضى يتركون العلاج بعد فترة وجيزة ليلجأوا الى العرافين وغيرهم فتدهور حالة المرضى أكثر لنسمع أن فلانا من الناس ذهب مع امه او ابيه للعراف الذي ضرب الطفل او الرجل او المرأة لأعتقاده ان الجن يسكن جسده. هذا أمر شائع لاسيما في القرى والأرياف. لهذا وضعنا برنامجا جديدا من نوعه لتشجيع المرضى على الالتزام بتناول الدواء بشكل منتظم ومنح تسعة من السيدات والسادة المرضى جوائز قيمة.

وتستمر جولتنا لنلتقي في ردهة النساء المريضة نجاة حيدر التي تحدثنا عن حالة مريضة تعرضت لضغط نفسي شديد مما ابقدها ردها: كانت المريضة مصابة بانهايار عصبي شديد، وبعد ان زرققتها ابرة في الوريد خرجت من الردهة لتسحبني من شعري طوال الممر الطويل. يومذاك ركض الممرضون والأطباء في محاولة لاقتاذي منها، كانت امرأة ناعمة البنية لكنها قوية.. أضطر كادرنا بعدها

(نون)- بين ردهات مستشفى ابن رشد تكمن قصص اعرب من الخيال، حين غاب عنها المنطق وساعت حالة النساء، منهن ضحايا العنف الاسري واخريرات ضحايا العنف السياسي الذي ساد في الشارع العراقي خلال هذه السنوات، فالنساء الرائدات او الزائرات يعانين امراضا نفسية مختلفة، وهن يبحثن عن علاج يخفف عنهن ازماتهن النفسية ويجد لهن العلاج الشافي كي يواصلن حياتهن. وتعد مستشفى ابن رشد من المستشفيات الحديثة التي تحتضن خيرة الأطباء والمعالجين النفسيين مع أحدث الأجهزة الطبية، والمختبر النفسي الذي يعتبر ثاني مختبر في الوطن العربي. في هذه المستشفى كانت لنا جولة لقاء مع باحثين وأطباء ومرضى من النساء لإلقاء الضوء على حالاتهن والظروف التي ادت الى تدهور صحتهن النفسية.



حالاتهن علينا. والبعض منهن يأتيهن الينا بعد زيارة مستشفى ابن الهيثم القريبة من هنا. (نون)- كيف تعالجون هذا الكم من النساء المعتنقات؟

نقيم العديد من المحاضرات في وزارة الصحة وخارجها، وأود ان اشير هنا الى ضرورة التعاون ومد الجسور مع منظمات المجتمع المدني في بغداد وبقية المحافظات لإقامة المزيد من الورش عن العنف ضد المرأة، وما يسببه من ازمات نفسية واجتماعية.

في لقاء مع د. علي عبد الرزاق مدير مستشفى ابن الرشد وهو طبيب نفسي تحدث فيه عن المستشفى: تعد مستشفى ابن الرشد من أحدث المستشفيات نسبة للأجهزة الحديثة والتدريب المستمر لأحدث طرق العلاج النفسي داخل وخارج العراق. كما أدخل فريق عمل بأشراف د. محمد حقي التوثيق الإلكتروني كبديل عن طلبة المريض. وبذلك أصبحنا اول مستشفى تستخدم هذه الطريقة الحديثة في العراق.

(نون)- وماذا عن حالات النساء المريضات اللواتي يرقدن او يراجعن المستشفى؟
أعتقد أن الوضع الأمني في بغداد هو السبب الرئيسي لتدهور صحة النساء النفسية واغلب الحالات التي تصلنا هي الحالات المستعصية التي تظهر بعد زوال الخطر Post- traumatic stress وكما ذكرت سببها الرئيسي هو التعرض للخوف والرعب في حال الارهاب.

المختبر النفسي

بقي ان نذكر ان مستشفى ابن رشد تحوي مختبرا للصحة النفسية تحدث عنه الباحث النفسي علي عبد الله: ان هذا المختبر يعد ثاني اكبر مختبر في الوطن العربي فهو مزود بأحدث الأجهزة عالميا منها أربع منظومات او أجهزة، اولها جهاز الاختبار Vena Test System الذي يختبر قدرات المريض مثلاً المعرفية والبصرية. وجهاز التدريب Cobna Plus وهو يدرب المريض الذي يعاني من الشرود او عدم الانتباه وفقدان الذاكرة. ويحتوي هذا الجهاز على برامج تنشيط الذاكرة لتوعية انتباه المريض. والجهاز الثالث لتنمية الذكاء عند الاطفال ويدعى Roha coin ويستمر استخدام برنامجه لمدة ١٠٠ ساعة. اما الجهاز الرابع فيستخدم لتطوير ومعالجة الذكاء بكفاءة عالية ويدعى Bio feedback ومن اسمه نجد أنه يسحب معلومات من المريض في جلسات عديدة ليطور مستوى تعليمه ويحسن قواه اللا ارادية كالتنفس والتبول ومن ثم يرفده بمستوى تعليمي عالي. اما مدة برنامجه الحديث فهي سبع سنوات.



جنسيتي والبطاقة التمونية فقدت. اما المريضة آسيا حسين فقد تزوج زوجها بامرأة ثانية ليعاملها أهلها وأهل زوجها كالفائضة، وهي تقول: لي ولدان و بنت جميلة. حملتهم معي الى بيت أهلي بعد ان تركني زوجي ليتزوج بأخرى، وكنت مجبرة على العودة الى دار أهلي لاني لا املك عملا او دارا ولكن اهلي استقبلوني بتناقل وكأنني غريبة عنهم. عشت معهم على مضض وهم ينفصون حياتي و حياة اطفالي حتى حصل شجار بيني وبين والدي الذي اخذ يسب ويشتم زوجي بكلمات بذيئة امام اولادي فانفجرت وصرت اصرخ بوجه الكل حتى اخذتني زوجة ابي الى المستشفى لتهدئتي وانا الان أشعر مشتتة فلا أعرف اين أذهب بعد خروجي من المستشفى وماذا أفعل بحياتي و حياة اولادي.

أغلب الحالات سببها العنف الاسري

وفي المستشفى التقينا د. رفيف فرحان التي حدثنا عن اكثر الحالات النفسية للنساء اللواتي يراجعن للعلاج: تعاني المرأة العراقية من حالة تعسفية الا وهي التعرض للعنف من قبل زوجها في أغلب الاحيان. ولقد عالجت سيدات تعرضن للضرب والسجن لايام عديدة.

(نون)- وما السبب في رأيك؟

غالباً ما نجد الزوج مدمناً على الكحول أو بلا وظيفة.

(نون)- الا تجدان أن حضورهن الى مستشفاكم حالة صحية بمثل ظروفهن الصعبة التي تذكرينها؟

نعم هي حالة صحية لكن أغلبهن يأتيهن الى هنا خلسة اي دون موافقة أزواجهن. وقد يأتي البعض بحجة الحصول على ارشادات لاولادهم بينما الحقيقة هي أنهم يعرضون

تعريضها لصدمة كهربائية. (نون)- ماذا عن حالات أدمان السيدات؟ هناك العديد من السيدات اللواتي يعانين من الأدمان على شراب التيسيروم وهو شراب للسعال والحبوب المهدئة للهروب من الواقع المر الذي يعيشونه.

(نون)- هل تتابعون حالة المرضى بعد خروجهم من المستشفى؟
بالتأكيد، فغالبا ما تأتي المريضة حسب تعليمات الباحثة او الطبيبة مع بطاقة مراجعة، وكل واحدة منهن تتابع حسب وعيها وأدراكها لأهمية علاجها وخطورة المرض الذي تعاني منه. وفي يوم جاءت مريضة تعاني من اكتئاب حاد جعلها لا تأكل أو تغتسل منذ اسبوعين، فوضعنا لها المغذي فوراً. عرفنا فيما بعد أن أهلها حجزوها في غرفة نومها لعقابها بحيث عانت من انيميا حادة..

في ردهة النساء

ومن قصص النساء في مستشفى ابن رشد حدثتنا السيدة مادلين داوود عن حالة ابنتها سوسن جوزيف التي ترقد في المستشفى: أننا نعاني من ازمة السكن وكنا نسكن في بيت بسيط قرب إحدى كنائس الكرادة الشرقية. صحيح أنه ليس دارنا الا انني اعتبرته دارنا لاننا سكنا فيه لاكثر من عشر سنوات، وبعد عودة المالك من الخارج هددنا بأخلاء الدار في فترة قصيرة. وطبعاً لم تتمكن من تدبير حالنا في الحصول على سكن ثاني. جاء يوماً ومعه لوري ضخم ليقوم صاحب اللوري بوضع اثاثنا وحاجياتنا في اللوري ثم وضعونا فيه لترحيلنا. فقدت ابنتي وعيها اثناء هذه الحادثة فجئت بها الى هنا للعلاج من الصدمة التي تعرضنا لها، خصوصاً وانهم تصرفوا معنا كالغوغاء لإجبارنا على الاخلاء حتى ان

الامراض النفسية والعصبية لدى النساء في العراق

د. ناهده محمد علي

تعاني المرأة العراقية منذ أمد بعيد من أنواع عديدة من الأمراض النفسية والعصبية ومنها مرض الكآبة والعصاب الذهني وأنواع الوسواس القهري في كثير من مظاهر الحياة كالغسل والتنظيف المستمر وغسل اليدين المتكرر وتكرار غلق الأبواب والشبابيك وإعادة النظر منها في انتظار أي قادم يحمل الأذى، وتناول الطعام بكميات كبيرة منعاً للجوع القادم أو التقتير المرضي منعاً للفقر، وتصاب المرأة أيضاً بالقسوة المفرطة (السايبكوثية) فتقوم بضرب الأفراد الأضعف وخاصة الأطفال وقد يصل الأمر إلى التلبذ بكى أو جرح الآخرين والتسبب بالألم المبرح.

كل هذه علامات مرضية تدفع بالمرأة إلى الشعور المؤقت بالإسترخاء من التشنج العصبي ثم العودة إلى بداية دائرة مظلمة من الألم والخوف والرعب الذاتي من الذات ومن الآخرين وقد ينتهي الأمر إلى الجنون التام أو الجزئي والإستمرار بهذا يستنزف طاقة الشخص والأشخاص المحيطين.

وتصاب هذه المرأة بالتعب الدائم إلا في حالات التوفز حيث تستنزف معظم أسباب الطاقة لديها ثم تعتمد إلى إتهام الطعام بشراهة لتعويض هذه الطاقة والتعويض عن الألم أو الحزن الذي تعانیه أثناء عملية الوسواس القهري والتكرار في الأفعال أو الكلام، وبعد ذلك تنزوي هذه المريضة في زاوية من البيت لإحساسها بأنها منبوذة لما تقوم به، ولكنها في كل الأحوال تشعر بالندم والألم الشديد ولا يمكنها العودة إلى الوراء إذ أن مسببات سلوكها تكمن في العمليات غير المنظمة وغير المنضبطة بالمخ ولهذا أسباب كثيرة منها:

١ - أسباب وراثية حيث أنها قد تتوارث إمكانية عدم التنظيم من والديها إذا أحاطتها نفس الأسباب والظروف وأحياناً بدون أسباب واضحة.

٢ - الجو الاجتماعي المرعب والذي يشكل حالة من التوفز الدائم ويؤدي إلى أن تكون هناك ردود أفعال قوية ومتشجبة وبمستوى الفعل المحيط والذي غالباً ما

يكون همجياً وشرساً مثل أنواع الحروب أو عمليات القتل العشوائي أو المنظم، وبتكرار هذا يُصاب المخ بعدم القدرة على ضبط مستوى رد الفعل فيقدم ردود أفعال قوية لأفعال هامشية ويصبح الفرد مختلفاً في ردود أفعاله وغير متحكم بها، بل يكسر السلسلة التي تربطه بالقواعد الإجتماعية أو القيم وحتى السلوك الديني، وتأخذ هذه السلسلة بالتفكك ويصبح الارتباط غير مُسيطر عليه فيتخبط الفرد بسلوك عشوائي غير مُنظم تسيطر عليه الوسواس وأشباح الرعب والخيالات المرضية .

٣ - الظروف الذاتية للفرد الإجتماعية منها والإقتصادية حيث تتهاوى شخصية هذا الفرد أمام هذه الضغوط، وقد تأخذ مساراً طويلاً وفتترات زمنية طويلة حتى تصل بالفرد إلى الإنهيار وعدم الإنضباط بسلوكه العام، ويأخذ هذا أيضاً أشكال مختلفة وسلوكيات مختلفة.

أقدم نموذجين لهذه الحالات، النموذج الأول في العراق والنموذج الثاني لإمرأة عراقية مغتربة في نيوزيلندا.

النموذج الأول: أحست هذه المرأة بإتهيار في وضعها الإجتماعي كإمرأة متزوجة وبالتالي بوضعها الإقتصادي فأصبحت بالوسواس القهري وأخذت تقوم بتنظيف البيت وكنسه لساعات طويلة أثناء النهار وبقيت على هذا المنوال حتى مماتها، ومن المؤكد أن هذه المرأة كانت تتعذب وتُعذب من حولها.

النموذج الثاني: إكتشفت هذه الحالة أن زوجها يقوم بحياتها مع امرأة أجنبية، فقامت بإبعاد أطفالها إلى الحديقة ورمي المفتاح إلى الخارج ثم صبت البانزين في أرجاء البيت وقامت بإحراق نفسها مع البيت، لكن وضع هذه المرأة لم يأخذ سلسلة طويلة في مسار التعذيب بل إن ما حصل هو عدم إنتظام وإنهيار فوري في عمليات المخ فإتخذت قراراً عشوائياً للحظات ونضت هذا القرار، ولو كان عقل هذه المرأة قد حلل وفسر واستخلص النتائج بشكل طبيعي وغير مرضي لكانت النتيجة مختلفة تماماً.

لو حللنا الحالتين لوجدنا رغم البُعد

الزمني والمكاني والثقافي الذي بينهما إلا أنهما تحملان نفس الإرث الحضاري والقيمي المُثقل بالتخلف وسوء الفهم لمنطق الأشياء وهما تحملان أجيالاً من التفكير الخاطيء للمشاكل الإجتماعية وتصلان إلى النقطة صفر في القدرة على الإستيعاب بسبب الكم الهائل من المشاكل الإجتماعية والإقتصادية وعلى مدى فترات طويلة من الزمن تحملانها معهما أينما ذهبتا كما تحملان إسميهما، فالقهر الإجتماعي هو نفسه في البيت العراقي والنظرة الدونية للمرأة مع التكتيف المستمر لأيدي المرأة العاملة، وتحمل العائلة العراقية مفاهيمها معها أينما ذهبت، ويبقى أن ننظر في الواقع الحضاري للمجتمع وسوء الحالة الإقتصادية وتدني مستوى المعيشة على أنه مُسبب أساسي للمشاكل النفسية والعصبية، ويلاحظ إنتشار القيم الجديدة المستوردة من الإنفتاح على العالم الخارجي، وعلينا أن نشير إلى القيم المستوردة السلبية وليست الإيجابية (كحب العلم والعمل وإحترام الوقت) هي التي دخلت إلى المجتمع العراقي كالبحث عن وسائل الهروب من الواقع عن طريق المخدرات أو الإنفلات الجنسي أو فلسفة الإنتحار واختيار النهاية وأشكال أخرى من الفساد الإجتماعي والتي غالباً ما يتبناها الرجل العراقي، وقد تخشى المرأة أن تمارسها لإعتبارات كثيرة فتقع في بيتها وتبدأ هذه المرأة بقظم أظافرها ثم تدخل في متاهة من الأمراض النفسية والعصبية.

إن الحالتين قد إتخذتا شكلين مختلفين لعدم التنظيم العقلي وإمتلاك البرمجة العقلية. الحالة الأولى إستمرت طوال حياتها في عمل عشوائي أوصلها إلى الإنهيار، والحالة الثانية إتخذت العقل لديها قراراً يدل على إنفجار برمجي في وظائف العقل في التفكير والتحليل والإستيعاب وألغت كل برامج التفكير والتحليل وكأن الكمبيوتر العظيم الذي هو العقل الإنساني قد دخل إليه (فايروس مدمر) وألغى كل العمليات العقلية والتي يسودها المنطق وأوحى لها بفكرة واحدة وهي (الإنتحار)، علماً بأن الرجل العراقي يسير

في مجتمعها حتى وإن لم تفهمه أو تستطيع تحليله، ويسبب هذا العديد من الأمراض العصبية الحادة وربما الموت المبكر بالإضافة إلى الأمراض الجسدية المستعصية والتي بدورها تجعل المرأة العراقية تبحث عن الموت كخلاص لعذاباتها أو رؤية عذابات أطفالها، لذا فالواقع المجتمعي العراقي يحتاج إلى ترميم كبير قبل أن نستطيع الحديث عن امرأة عراقية بكامل قواها العقلية والنفسية لا تشكل خطراً في بيتها أو في مدرستها أو في مجتمعها.

مع وجود عدد هائل من الأرمال والمطلقات، ومع إنتشار العوز الشديد تنحدر المرأة تدريجياً إلى أنواع من الأمراض العصبية والشيزوفرينيا والتي قد تكون ولادية أو مكتسبة وكذلك الكآبة أو الإفراط بالأكل والسمنة أو الإمتناع عن الأكل والإصابة بـ (البوليميا والنرفوزا) وأنواع أخرى من الـ (Eating Disorder).

أما كثرة الولادات والأجنة المشوهة والتي تجعل المرأة العراقية تربي وتُرضع كل يوم كائناً مشوهاً يحكي لها عن التشويه الحاصل

على نفس التفكير المرضي للأشياء فهو مجتمع واحد وقيمه واحدة. والخيانة هنا تساوي دائماً مفهوماً القتل، وقد إطلعت على حالات عديدة في وسائل الإعلام بأن رجالاً عراقيين مثقفين ومُتربّين قاموا بقتل زوجاتهم وصدقاتهم بسبب الخيانة.

إن بعض الرجال العراقيين يقومون بدور بارز في قيادة الإنفلات الاجتماعي، فمراكز الدعارة تنتشر في المدن العراقية ويديرها الرجال وبعض النساء، خاصة

واقع الصحة النفسية لأطفال العراق

(نون)- عاش أطفال العراق مراحل متتابعة من الحروب والتوترات العسكرية والاقتصادية والإعلامية، انعكست بشكل واضح على صحة وسلوك الطفل العراقي وتوجهاته عبر مراحل زمنية مختلفة وصولاً إلى المرحلة الحالية. ولم تغفل المنظمات العالمية المعنية بصحة الطفل والمختصين النفسيين في العراق والعالم التنبيه إلى الآثار المدمرة التي تنجم عن هذه الانتهاكات النفسية الخطيرة التي يتعرض لها من جراء ما مروا به من أوضاع مأساوية.

ان حجم المشاكل والأمراض النفسية فاق جميع الإمكانيات الذاتية المتيسرة في أعقاب الحروب السابقة وما تلاها من حصار، فقد شكلت الضغوط النفسية هما يومياً للجميع، بحسب المصادر الرسمية العراقية، فقد تضاعفت الحالات النفسية بين عام ١٩٨٩ وعام ٢٠٠٢. وفي تقرير أعده فريق من الخبراء الحقوقيين وإختصاصيي الصحة العامة في جامعة هارفارد، صدر في تشرين الأول/ أكتوبر ١٩٩١، أي بعد ٧ أشهر على انتهاء حرب الخليج الثانية، كشف بان الأطفال العراقيين يشبهون الناجين من قنبلة هيروشيما. وقد علق البروفسور د.ماغن راوندالن- مدير برنامج بحوث الأطفال في مركز علم نفس الأزمات التابع لجامعة بيرغن بالنرويج: إن الأطفال في العراق يشبهون "الأموات الأحياء"، وإنهم "فقدوا مشاعرهم، ولا يتمتعون بحياتهم". كما نبه الباحث جيف سيمونز الى إرتفاع حالات السلوك العدواني وسط التلاميذ من ٢٤٪ عام ١٩٨٩ الى ٦٠٪ في عام ١٩٩٣. وقال جيمس سكالتي رئيس الجمعية الاميركية



للدلالة على الواقع النفسي شديد التأزم للطفل العراقي، ذلك الواقع المثقل بمشاهد القتل والتدمير والدماء والجثث المتناثرة في الشوارع وأصوات القصف ودوي القنابل والحرائق ورعب المفخخات والمدهامات وشظايا الزجاج المتطاير وحالات الاختطاف والاعتصاب والتهجير... فكل ما ذكر وأكثر يشكل حالة من الضغط النفسي والعصبي والعقلي المتواصل على الذات الطفولية تنعكس على سلوك الطفل وانفعالاته وتوجهاته الحالية والمستقبلية عبر ردود أفعال مختلفة تصب جميعها في بؤرة التدمير المنهجي لهذه الذات كونها النواة الأولى والأهم استراتيجياً في نماء المجتمع وبنائه حاضراً ومستقبلاً.

فما الذي يتعرض له الطفل العراقي وماهي انعكاسات الواقع عليه؟ أجرى أطباء نفسانيون عراقيون بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية دراسة بشأن الصحة العقلية لأطفال العراق بحثوا خلالها انعكاسات الحرب وتداعياتها على

للأطباء النفسيين: هناك حاجة ماسة إلى زيادة أعداد العاملين في قطاع الصحة النفسية. وأجرى مقارنة بين استراليا (٢٠ مليون نسمة) والعراق (٢٢ مليون نسمة) حيث "تمتلك الأولى ٢٨٠٠ طبيباً نفسانياً و١٠٠٠ معالجاً نفسياً، بينما يوجد في العراق ١٠٠ طبيب نفسي، وليس هناك أي عيادة للعلاج النفسي.

كما نبه المنسق السابق لبرنامج الأمم المتحدة الإنساني هانز فون سبونيك في تقرير له إلى أن الوضع القائم في العراق سوف يؤدي إلى ظهور جيل من الشباب أكثر تطرفاً وعتفاً من أي وضع سابق معروف، فهؤلاء الشباب يشعرون بالمرارة والغضب، ويحسون أن العالم كله قد تخلى عنهم، فما هو حال أطفال البارحة شباب اليوم الذين ذكرهم في تقريره في خضم حمام الدم الذي مر على العراق؟

الواقع النفسي

لا يحتاج الباحث إلى الكثير من الجهد

أمثلة كثيرة لا تكاد تحصى يمكن إيرادها حول المعاناة المستمرة للأطفال العراقيين فقد ذكرت ام احمد وهي مهاجرة من سكان حي العامل في بغداد "أن طفلها (٨ و٦) سنوات كانوا كلما عاود القصف يرتجفون ويبيكون ممسكين بوالدتهم بقوة. ولكنهم في الفترة الأخيرة بعد تعرض بيتهم في بغداد للقصف المباشر فوق رؤوسهم وسقوط صاروخ على قسم منه، ومقتل جار لهم وابنه الصغير وهو من أصدقاء الأطفال صاروا يلجأون إلى سلوك جديد مستغرب فبمجرد سماع القصف يبدأ الطفلان بالركض والضحك والصراخ بشكل هستيري وبصوت عال جدا. وبعد توقف القصف يبدآن بالبكاء وكأنهما انتهيا من أداء طقوس صعبة"، وتقول الام "بأنها تخاف عليهما ولا يمكنها في هذه الظروف الصعبة التفكير بمراجعة طبيب نفسي فقد قالت بتهمك وحزن عندما نستطيع إطعامهم ففكر بالطبيب النفسي". أما السيدة ابتسام فقالت: بأن أي من أطفالها الثلاث لم يعد يرغب في الذهاب إلى المدرسة رغم كل محاولاتها والسبب أن أطفالها والبالغين من العمر ١١ و٩ سنوات مصابين بتوتر عصبي شديد وسلس بولي يجعلهم يبولون بملايسهم دون أن يشعروا أثناء النوم واليقظة مما يسبب لهم حرجا شديدا أمام زملائهم، وجعلهم يكرهون المدرسة إضافة إلى تأخرهم وتراجعهم الدراسي. تقول ابتسام: رغم أنني أحمل شهادة جامعية وأبذل جهدا كبيرا معهم إلا أن ذلك لا يجدي، ويقضي (حمودة) في إشارة لابنتها الصغير طوال ساعات الدوام بالبكاء المستمر. ماذا أفعل؟ تتابع "لقد رأوا أشياء تفوق تحملهم وتحملتي أيضا فقد قتل زوجي أمامنا عند مدهامة منزلنا من قبل عصابة بعد منتصف الليل، احتجزونا في غرفة وانهاوا على زوجي ضربا بالبندق وركلا بأرجلهم هو يصرخ أمامنا ويستغيث ونحن نصرخ دون أن يهتم أحد بصراخنا. وبعد سرقة ما نملك شدوني من شعري وأطفالي يصرخون ويبيكون فشتهم زوجي وبصق عليهم عندها أطلق أحدهم عليه النار بكل بساطة وهو ينزف وداس أحدهم عليه قصدا، وتركونا وخرجوا. مات زوجي في الحال، وأنا وأطفالي انتقلنا إلى بيت أهلي، وما زال الوضع سيء جدا وأطفالي منذ الحادثة وهم على هذه الحال، وأتمنى ان أجد سبيلا لعلاجهم لقد تعبت ولا أعرف ماذا أفعل؟".

أيام في غرفة بدون شبابيك مع ٢٠ فتيات مختطفات أخريات. عندما لم تدفع إحدى العائلات الضدية لإطلاق سراح ابنتها، اغتصب المختطفون الفتاة ثم قتلوها. تقول زمان أنها تعرضت للضرب وأجبرت على النوم إلى جانب الفتاة المقتولة. تقول عائلة زمان أنها دفعت ٢٠ ألف دولار فدية لإطلاق سراحها. تعاني ابنة الـ ١٦ عاما حاليا من كآبة عميقة. تنهض من نومها في منتصف الليل وهي تصرخ وتبكي. كوابيسها شديدة الوطأة إلى حد أنها خائفة من أن تنام.

تستعطف والدتها د. محسن لمساعدة ابنتها.. "حسناً.. حسناً.. فقط اهدأي" يجيبها الطبيب. ولكن بعيداً عنها، إنه واثق من أن هذا الجيل مفقود. "إنهم يعيشون مأساة حقيقية. يعانون مشاكل نفسية كثيرة" حسب قوله. ويضيف "ما نستطيع أن نفعله لأطفالنا هؤلاء هو مجرد محاولة مساعدتهم بأشياء بسيطة حسب إمكانياتنا. وعليه، أرى أن أطفالنا يواجهون مشاكل ضخمة".

كشفت نتائج الدراسات التي أجريت على الأطفال ضحايا سوء المعاملة والإهمال عن صورة إكلينيكية واضحة المعالم تكمن بؤرتها في صدمة الإساءة التي قد تبدى آثارها فيما يعرف باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة عند الأطفال، وهو اضطراب يظهر في متلازمة من الأعراض مثل (الخوف الشديد والهلع والسلوك المضطرب أو غير المستقر ووجود صور ذهنية أو أفكار أو ادراكات أو ذكريات متكررة وملحة عن الصدمة والأحلام المزعجة -الكوابيس- أثناء النوم والسلوك الانسحابي والاستتارة الزائدة وصعوبة التركيز وصعوبات النوم)، إن المشكلات النفسية والسلوكية الناتجة عن صدمة الإساءة تظل قائمة ونشطة التأثير على الصحة النفسية للطفل لأنها بقيت كخبرة، والصدمة تعيش مع الطفل والطفل يعيش معها.



الصحة العقلية لأطفال العراق من خلال دراسة أوضاع الأطفال في ثلاث مدارس ابتدائية في بغداد والموصل ودهوك. كشفت الدراسة التي تمت في بغداد أن حوالي نصف الـ ٦٠٠ تلميذ محل الفحص يعانون من صدمات كبيرة منذ بداية الحرب. واحد من كل عشرة يعانون من اضطراب عقلي ناجم عن صدمات ضاغطة، ووجدت أن الأطفال الأكبر سناً في الموصل يعانون بشكل أسوأ: ٣٠٪ من الأطفال محل المسح الميداني وعدددهم ١٠٩٠ أظهروا علامات اضطراب عقلي ناجم عن صدمات ضاغطة. تقريبا كل هؤلاء يعانون من أعراض مرضية عقلية وأن ٩٢٪ منهم لم يحصلوا على أي علاج.

لقد تركت هذه الفظائع على حياة أطفالنا الأبرياء آثارا مدمرة فالآلاف منهم يعانون من حالات مرضية وخيمة، أبرزها الحالات النفسية والعصبية والتي أصبحت سمة مؤلمة جلية للعيان، خصوصا وهم يفتقرون إلى الرعاية الصحية اللازمة، نتيجة تداعي الهياكل الصحية الأساسية التي أخذت تترنح أمام إهمال المرافق الصحية وقرها وأمام العدد المتزايد من الضحايا المراجعين المصابين بأمراض نفسية مما يجعل من الصعب التعامل معهم على نحو مناسب. يُضاف إلى ذلك، أن الكثير من أفضل وأمع أطباء العراق ليسوا مُحصنين ضد مخاطر هذا العنف، وتعرض كثير منهم للقتل المنهج والتهجير القسري.

حالات تعكس الواقع

في عيادة د. حيدر محسن فتاة عمرها ثماني سنوات تدعى زهرة يظهر عليها الهدوء.. لكن والدتها أخبرت د. محسن أن هذا السلوك الهادئ للطفلة يخفي حالمًا تسمع تفجيرات القنابل في المنطقة. تعاني الفتاة من نوبات مرضية مع سماعها التفجيرات. في حين تعاني مريضة أخرى - ختام (١٣ عاما) - من رد فعل مختلف عند سماعها التفجيرات: إنها تُهاجم أمها. ويعلق الطبيب "أصبح أطفالنا عنيفين جدا، عدوانيين جدا، يتكلمون ببذاءة ويتصرفون بسلوكية سيئة. ونحن نرى أن هذه الأعراض هي حصيلة تداعيات الحروب". ويذكر الدكتور حادثة أخرى لفتاة أجبرت على النوم إلى جانب جثة هامة اسمها زمان (١٦ عاما) اختطفت خارج مدرستها في المنصور بضواحي بغداد. احتجزت على مدى تسعة

الرياضة علاج بديل عن ادوية الاكتئاب

يوغا الضحك..

أحدث الأساليب في العلاج النفسي

(نون)- للرياضة فوائد لا تحصى فهي تغير سلوك الفرد وتعزز الثقة بالنفس وتساعد على الترويح في اتخاذ القرارات، كما ان ممارسة الرياضة في صورها المختلفة تعد من أفضل وسائل الترويح عن النفس. وقد توصل باحثون في جامعة "فري" ببرلين إلى أن أفضل طريقة لعلاج الاكتئاب الشديد هي ممارسة التمرينات الرياضية الحركية. وذكر الأطباء الألمان أن ممارسة التمرينات على جهاز لحرقة القدمين لمدة ٣٠ دقيقة يوميا يمكن أن تخفف من الشعور الشديد بالاكتئاب بصورة أسرع من كثير من العقاقير وأنها يمكن أن تكون علاجا بديلا.

أسابيع فان تمرينات الحركة كان لها نتائج أسرع، ويمكن للتمرينات أيضا أن توفر بديلا للمرضى الذين لا يستجيبون للعقاقير.

نظام جديد للعلاج النفسي

وتشير الدراسات أيضا الى ان أخصائي الطب النفسي الأمريكي "جاسبر شميت" يطور نظاما جديدا للعلاج النفسي الخاص بمكافحة الاكتئاب، يحاول من خلاله تجنب النتائج الجانبية للأدوية العادية التي تؤدي إلى تبدلات في الوزن وأنماط النوم، وذلك من خلال التركيز على الرياضة البدنية فحسب للتغلب على المرض الذي يصيب مئات ملايين الأشخاص حول العالم.

وقال "شميت" الذي يعمل من عيادته في دالاس، أنه يعتمد على بيانات سبق وظهرت في دراسة أجرتها جامعة "ديوك" عام ١٩٩٩، أكدت خلالها أن المكتئبين الذين انضموا لبرنامج تمارين سويدية تحسنوا بنفس مقدار المرضى الذين تناولوا عقار

أجريت على ١٢ شخصا كانوا يعانون من الاكتئاب الشديد لمدة تسعة شهور في المتوسط، حدوث تحسن في نظرتهم إلى الحياة بعد ممارسة التمرينات على جهاز للحركة لعشرة أيام. مشيرة إلى "أن من بين الأشخاص موضوع الدراسة خمسة لم يفلح معهم تناول مضادات الاكتئاب، وبشكل إجمالي انخفضت مستويات الاكتئاب لدى هؤلاء المرضى بحوالي ٢٥ في المئة"، وقال "ديميو": تشير النتائج المحققة إلى فائدة إكلينيكية لا تتيحها أساليب العلاج الدوائية المتاحة حاليا، وعلى عكس معظم مضادات الاكتئاب التي قد لا يظهر مفعولها قبل أسبوعين إلى أربعة

وقال الدكتور "فرناندو ديميو" في تقرير نشرته المجلة البريطانية للطب الرياضي "يمكن للتمرينات الحركية أن تؤدي إلى تحسن جوهري في وقت قصير في الحالة المزاجية لمرضى الاكتئاب الشديد".

وأظهر التقرير ان دراسة



فيها روح الدعابة والضحك كنوع من أنواع العلاج، والشفاء من بعض الاضطرابات الجسدية والعقلية والروحية، والنفسية، من دون الاقتصار على المتخصصين فقط.

تمرين للعلاج بيوغا الضحك

يوجد شبه كبير بين التأمل بالضحك وبين التأمل العادي في اليوغا.. وهذا العلاج يمكن أن يقوم به الشخص بمفرده من دون اللجوء إلى المشورة الطبية أو المساعدة المتخصصة. وهو عبارة عن تمرين يستمر لمدة (١٥) دقيقة ويُجدي أكثر مع الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الضحك، أو يعانون من قلق وتوتر نفسي، ويتكون تمرين الضحك من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى هي مرحلة الإطالة، حيث يقوم الشخص بتوجيه كل طاقاته إلى إطالة كل عضلة من عضلات جسده من دون ضحك. أما المرحلة الثانية هي مرحلة الضحك، ويبدأ الشخص في الضحك تدريجياً بالابتسامة حتى يصل إلى الضحك العميق من المعدة أو الحاد. أما المرحلة الثالثة هي مرحلة التأمل، ويقوم الشخص بالتوقف عن الضحك ويغلق عينيه ويتنفس من دون صوت مع التركيز الشديد.

الضحك رياضة فعالة

وقد أظهرت دراسة علمية حديثة "أن الضحك يحسن من الصحة ويعتبر رياضة فعالة يمارسها الجسم من الداخل، إذ يساعد على وصول الأوكسجين إلى الدم بصورة أفضل، كما يؤدي إلى إفراز الهرمونات المثيرة للنشوة ومنها هرمون "الأندوروف" الذي يسمى بهرمون السعادة ويشبه تأثيره تأثير المورفين (أقوى مسكنات الألم)، وهو عبارة عن مادة باعثة على النشوة والراحة والرضا النفسي، ويقلل أثناء الضحك إفراز هرمونات الضغط النفسي والجسدي، كالأدرينالين وغيرها، التي تعلق نسبته في حالات الاستثارة الزائدة مما يسبب مشاكل في جهاز المناعة والقلب والغدد والدماع." كما تشير الدراسة على "التأكيد على ضرورة زيادة مساحة الضحك في حياتنا عامة وذلك لما له من أهمية في تغيير المزاج، وتحسين الحالة الصحية النفسية للإنسان".

لأنها تحفز على إفراز مواد كيميائية في المخ تعرف باسم "الاندروفينز" تجعل المرء يشعر براحة نفسية. والرياضة البدنية تساعد كثيراً على التوازن

البيولوجي والنفسي حيث تنظم توزيع السوائل والدهون في الجسم، وهي وصفة علاجية قوية ومؤثرة.. ولكن للأسف الشديد لا تمارس كثير من السيدات التمارين الرياضية رغم أهميتها لهن في ظل الظروف القاسية التي يعشنها.

يوغا الضحك لعلاج التوتر النفسي

العلاج بالضحك أو كما يسميه البعض "يوغا الضحك" هو أحد أحدث الأساليب لعلاج النفس والبدن معاً، فزي كثير من دول العالم أصبح وجود أنديّة للضحك يديرها أطباء ومختصون نفسيون أمر شائع. العالم الألماني "أوتو فاربورج" الذي فاز بجائزة نوبل عام ١٩٣١ لبحوثه في علم وظائف الأعضاء في مجال أمراض السرطان، قال إن نقص الأوكسجين هو سبب كافة أنواع السرطان. وأن الضحك هو أفضل وسيلة لضخ مزيد من الأوكسجين لخلايا الدم. وفي عام ١٩٩٩ بدأ الطبيب الهندي "كاتاريا" السفر حول العالم للترويج لحركة "يوغا الضحك" بدءاً بالولايات المتحدة، إلا أن ألمانيا صارت أول بلد خارج الهند يطلق نادياً ليوغا الضحك.

ثم انتشرت نوادي "يوغا الضحك" بشكل كبير على مستوى العالم، ويوجد في الهند وحدها ١٠ آلاف نادي، ويؤكد المشاركون في هذه الأنديّة على "أنهم تخلصوا من الكثير من الأمراض عن طريق الضحك فضلاً عن علاج البدانة والحالة النفسية وذلك فقط من خلال التدريب على الضحك لمدة ١٥ دقيقة يوميا "ومع يوغا الضحك يوجد الآن العديد من أنواع العلاجات المستخدمة من قبل الأطباء والمعالجين النفسيين والمتخصصين في مجال الصحة العقلية، التي يُستخدم

"زولوفت" الذي تبلغ مبيعاته السنوية ثلاثة مليارات دولار.

وذكر شملت أن الأبحاث التي يجريها لا تؤكد قدرة التمارين الرياضية بمفردها على معالجة الاكتئاب الراهن فحسب، بل يمكن أن يكون لها دور أساسي في عدم عودته مستقبلاً. وأضاف شملت: "منذ أن بدأت في دخول هذا المعترك والذهول يزداد لدي حيال عدم وجود علماء يدرسون هذه النتائج بجديّة، وفقاً لما نقلته عنه مجلة "تايم". وتشير الأبحاث إلى أن التمارين تدفع الدماغ إلى القيام بنفس العمل الذي تقوم به أقرص الدماء، فبعد أسابيع من التمارين المنتظمة تظهر في الجسم تبدلات جينية معينة تؤدي إلى ارتفاع إفراز الدماغ لمادة "غالان" التي ثبت أن لها الدور الأساسي في الحد من التوتر العصبي. ويقول "شملت": إن الرياضة لمدة ثلاثين دقيقة متواصلة في اليوم يحسن الشعور النفسي ويرفع المعنويات بشكل كبير، مضيفاً أنه لاحظ تزايد رضا الناس عن أدائهم كلما تزايدت سرعة دقات قلوبهم.

استبدال الطاقات السلبية بطاقات

إيجابية

وأظهرت دراسات أخرى أن التمرينات البدنية الرياضة مفيدة في استبدال الطاقات النفسية السلبية بطاقات إيجابية، وهي تساعد على الاسترخاء والراحة النفسية، تحسن النوم لدرجة كبيرة، وتزيل الآلام الجسدية وسوء التركيز،

الظروف القاسية وتأثيرها على صحة المرأة النفسية

(نون)- عدد غير قليل من العراقيات بتن يعانين امراضا نفسية بسبب الظروف القاسية التي مرت على العراق من قتل وتشريد وترهيب.. يضاف اليها الوضع الاجتماعي والتكوين البيولوجي للمرأة الذي يضعها تحت ضغوط مستمرة ومتعددة قد تؤدي في النهاية إلى إصابتها بالعديد من الاضطرابات النفسية والعصبية والجسدية.. وهي بعد ذلك أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالإكتئاب والقلق والهلع واضطرابات الأكل والعنف المنزلي والتحرش الجنسي.





الدكتور على العبيدي: ٥٠٪ من العاملات في العراق مصابات بالاكتئاب

فهل وجدت المرأة العراقية الاهتمام الكافي بصحتها النفسية او اجراء البحوث اللازمة من حيث إيجاد فهم جديد يُلم بكل مكونات صحة المرأة النفسية والاجتماعية والارتقاء بمفهوم الصحة الانجابية ليشمل الصحة العامة للمرأة؟.. هذه الاسئلة اجابنا عنها د. علي العبيدي استشاري الامراض النفسية والعصبية في مستشفى اليرموك:

المرأة على مستوى العالم بشكل عام والعراق بشكل خاص تعاني من اضطرابات نفسية بمعدل ضعف ما موجود لدى الذكور، والسبب وراء ذلك هو العامل البيولوجي المتمثل بالتغيرات الهرمونية التي تصيب المرأة خلال فترة الانجاب بين ١٤-٥٠ سنة، وهي الفترة الانجابية متمثلة بالدورة الشهرية وفترات الحمل والنفاس والارضاع وما يتعقبه من تغييرات جسدية فسلجية تؤدي الى زيادة الاضطراب النفسي وخصوصا الاكتئاب لدى المرأة، اضافة الى العامل الاجتماعي المتمثل بالتمييز الجنسي بين الرجل والمرأة على مستوى العائلة والمجتمع من خلال تفضيل الذكور على الاناث وكذلك عدم المساواة في فرص العمل بين الجنسين، اضافة الى العنف الاسري ضد الاناث والنظرة المتخلفة والمسؤولة عن تنشئة وتربية الاطفال.

في العراق لازالت النظرة الى المرأة عشائرية متخلفة على انها "حرمة" تعاني من التمييز الجنسي والعنف الاسري، وهي من الظواهر الشائعة جدا في المجتمع العراقي، مسببة الكثير من المشاكل النفسية لدى الاناث اضافة الى ما تتعرض له المرأة من الاسباب البيولوجية.

يضاف الى كل ذلك اسباب اخرى قاسية وشديدة مرت على العراق منذ عام ١٩٨٠ حيث دخل البلد في حروب متتالية وما صاحبه من مآسي اجتماعية متمثلة (بالترمل، اليتيم، العوق، والفقر). الاحتلال البيغض عام ٢٠٠٣ كان الطامة الكبرى على العراقيين حيث القتل العشوائي والطائفي

السدس من التلاميذ مشيرا الى "انها نسبة عالية بالنسبة لدول العالم بسبب كثرة الصدمات النفسية من موت وقتل وتهجير اضافة الى الاف المعوقين".

اما الامراض التي ترافق الصدمة النفسية فهي الاكتئاب والقلق النفسي واضطرابات الوسواس القهري وكانت الزيادة القصوى لاضطرابات الصدمة نفسية خلال الاعوام ٢٠٠٥-٢٠٠٦-٢٠٠٧ وهي سنوات اقصى حالات العنف الطائفي وممارسة التعسف.

(نون)- هل فكرتم بايجاد مراكز للتأهيل والدعم النفسي للنساء اللواتي فقدن ازواجهن او ابناهن مما ادى الى تعرضهن لصدمة نفسية؟

- من خلال عملنا في الصحة النفسية نجد ان معظم الحالات في هذه السنوات تمثلت بالنساء اللواتي فقدن ازواجهن او اولادهن او اباهن او اصيب احد هؤلاء باصابات جسدية او نفسية بسبب الانفلات الامني. والحقيقة تقال اننا بحاجة الى كادر طبي متخصص في الصحة النفسية، وتوفير مثل هذا الكادر علينا توفير الدعم المطلوب لهم للانخراط في هذا التخصص من خلال التشجيع والحوافز المادية للطباء النفسيين اضافة الى كادر الباحثين النفسيين والاجتماعيين ومساواتهم في المخصصات بالكادر الطبي او الاداري على الاقل.

وتهجير العقول وتفريغ البلد من خبراته والهجمة المنظمة على رجالات العراق وتغيير المفاهيم الفكرية والعقائدية للناس وما صاحبه من عنف شديد مارسه قوات الاحتلال ضد ابناء الشعب العراقي دون تمييز بين رجل وامرأة اضافة الى التعسف واستخدام الاسلحة الفتاكة وارهاب العوائل وابسط حالات هذا الارهاب الطيران المنخفض واستخدام الاسلحة المختلفة واقتحام البيوت الآمنة وانتهاك الحرمات والاعتقالات العشوائية كل هذه ادت الى زيادة المعاناة لدى المرأة والطفل، لان هذه الشريحة هي الشريحة الاضعف في النسيج العراقي.

(نون)- هل هناك ابحاث او إحصائيات تشير الى نسبة النساء المصابات بامراض نفسية؟

- من الابحاث التي شاركت بها بالتعاون مع مركز البحوث النفسية والتربوية في جامعة بغداد (الاكتئاب لدى المرأة العاملة في بغداد للعام ٢٠٠٧) الذي اظهر ان ٥٠٪ من النساء العاملات مصابات بالاكتئاب وهذه النسبة تفوق النسب العالمية بأكثر من الضعف.

ويتحدث د. علي العبيدي عن بحث اخر اجري على تلاميذ المدارس الابتدائية في بغداد للاعوام ٢٠٠٥-٢٠٠٦ لقياس مستوى الصدمة النفسية، كانت النتائج ان عدد المصابين بين ١٤٪-١٧٪ اي بمعدل حوالي