

# شباب ونساء youth & Women

## أعرف حقي

الحماية فريال حسن

### لا مبرر لهواجس المجتمع من المرض النفسي

ويستبدل الماوى الاحترازي بالعقوبة في هذه الحالة. فكل خلل في النفس أو العقل له أسبابه وأعراضه التي تؤثر على الإدراك والإرادة، والجنون مظهر من مظاهر الاختلالات العقلية التي تفصله عن مجتمعه. أما الأمراض النفسية التي تفصله عن مجتمعه أو محيطه، وهي ترجع إلى الصدمات الإنفعالية أو الاضطرابات في علاقة الفرد مع وسطه الاجتماعي. فهو مرض يصيب المواطنين معرفية مثل التركيز والإدراك واتخاذ القرار، فلا ترفع المسؤولية الجنائية عنه، ولهذا فلا مبرر لما يتعرض له المريض النفسي من إهمال أو ظلم أو ضياع حقوقه في الرعاية والعلاج والحماية الأمانة، لذا يجب أن يحصل المريض النفسي على حقوقه دون تفرقة عن غيره، وأن يتمتع بالحقوق المدنية كاملة أثناء مرضه، فالنفس كالجسد تمرض وتحتاج إلى علاج كأي عضو من أعضاء الجسم، وهذا بحاجة إلى تغيير وعي أفراد المجتمع المستعصبة على التغيير التي يشوبها القصور وعمق الإدراك، وضرورة مساهمة الإعلام وأن يمارس دوراً إيجابياً في تغيير الصورة النمطية للمريض النفسي وإبراز إيجابياته من حيث تفوقه في الكثير من العلوم والعمل واستكمال دراساتهم في الصبح.

وما يحدث على الساحة السورية جعل معظم السوريين في ظروف مأساوية وهم يعانون بشيوع مشاكل نفسية ونفسية واجتماعية أدت لظهور برامج الصحة النفسية في حالات الطوارئ الناجمة عن الحروب، وهي استجابة اجتماعية سياسية طبية تتصدى لمشاكل مجموعة معينة في لحظة محددة من الزمن، وتطوّر خدمات صحية نفسية اجتماعية مستدامة، إلى جانب صون حقوق الإنسان، وهذا ما يستوجب من قانون الصحة النفسية والعقلية، غياب البنية القانونية التكميلية يلقي بظلال سلبية على واقع تقديم الرعاية الصحية وتطبيق العلاج النفسي التكامل للمرضى النفسيين.

فالمسببات لبقاء المريض النفسي داخل سور هي كثيرة لا يمكن القضاء عليها بالاعتماد على بعض القوانين والتشريعات وأن كانت فعالة في حماية المريض ولكنها لا تكفل له مجتمعاً يعترف به.

حضارات الشعوب تقاس بمدى بناء الإنسان من النواحي الاجتماعية والروحية والنفسية والصحية، ليكون فرداً فاعلاً في مجتمعه سلبياً في تصرفاته، وهذا مرتبط بصحته النفسية وقدرته على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمته وقيمة الآخرين التي تمكنه من التعامل مع المواقف المختلفة لتتطلب الحياة الكريمة بحكم الإنسانية.

نتيجة لمتغيرات العصر الاجتماعية والثقافية والبيئية وما تبعه من تغيير في مواضيع مثل حقوق الإنسان أو مواصفات الحياة وسلامة المجتمع وصحة الفرد النفسية والعضوية، ظهرت أهمية دراسة الطب النفسي، لتعلمها بحق مرضى يعانون من اضطرابات نفسية وعقلية يعجزون فيها عن التكيف عن الظروف المحيطة بهم. فالمرض النفسي يمكن أن يصيب أي إنسان وفي أي مرحلة من مراحل العمر، وهي أمراض العصر الحالي، وقد حازت على اهتمام العالم في كل المجتمعات بعد أن تحققت مشكلاتهم وتعرضهم للمعاملة القاسية، فقد أصدرت الأمم المتحدة في عام ١٩٩١ إعلان حول حقوق المريض النفسي في العلاج باستخدام الوسائل الطبية الحديثة. وقد حرص الدستور السوري لعام ٢٠١٢ في المادة ٢٢ منه على حماية صحة المواطنين إذ نص على (٢- تحمي الدولة صحة المواطنين وتوفر لهم وسائل الوقاية والمعالجة والتداوي).

ولكن ذلك لم يسد الفجوة بين متطلبات العصر والمواقف العقلية والتقاليد التي لم تواكب التطور العلمي للصحة النفسية، فقد بقي المريض النفسي يعاني من الوصمة الاجتماعية التي تمنعه من الاعتراف بالاضطرابات النفسية التي يعاني منها، وانطباع الصورة النمطية الراسخة عن خطورة هؤلاء نتيجة غياب المؤسسات العلمية والطبية والثقافية وغياب الثقافة النفسية وتجذر ثقافة مضادة قائمة على الخوف والشعور بالعييب التي أنكرت وجود المرض النفسي على صعيد الفرد والمجتمع والأسرة.

فالأزمات العقلية والنفسية عديدة ومتشعبة، وهذا ما خالفه المشرع السوري، إذ وقع في خلط عندما حصر كل اضطراب بصيب العقل في مصطلح الجنون، وذلك في المادة ٢٣٠ من قانون العقوبات العام التي نصت على: (يعنى من العقاب من كان في حالة جنون)

## وجع النفس.. وأنين الروح بحاجة إلى من يداويه

شابهه، وفي ظل ما تعيشه سورية وشعبها في هذه الحرب التي أتت على البشر والحجر، أصبحنا جميعاً وقوداً لثيرانها بشكل أو بآخر، تجلى بعضها بضغوط وشذات نفسية خطيرة طالت الأطفال بشكل رئيسي، بحكم هشاشة تكوينهم النفسي وبراءتهم، مما يستدعي علاجهم منها بشكل سريع كي لا يقعوا فريسة أمراض نفسية وجسدية تقتلهم من الحياة، وتجعلهم كريمة في مهب رياح التخلف والجهل والضياح. فهل يعي الأهل والمجتمع بمختلف ميثاته المعنوية (رسمية وأهلية) ضرورة الاعتراف بخطورة تلك الأزمات والأمراض على مستقبلهم ومستقبل الوطن، وبالتالي ضرورة التصدي لها بكل الوسائل...؟

إيمان أحمد ونوس

استعدت وجود اختصاصات متنوعة من أجل تخليص الإنسان المعاصر من مشاكله النفسية وأزماته التي فرضتها الحضارة والحداثة بما حملته من تقنيات وصراعات وحروب. وفي هذا اعتراف جلي بأن النفس كما الجسد، لها إشكالياتها المختلفة وأوجاعها المتنوعة المحتاجة أبداً إلى بلسم يداويها كي يعيش الإنسان بأقل قدر ممكن من منغصات تعرقل مسيرة حياته وعطائه، ذلك أن بعض الأزمات، التي تعترضنا والتي قد تبدو تافهة في نظر البعض، تؤسس مع مرور الوقت لأمراض نفسية عميقة تُعد بعضها من إنسانيته وتفاقمها مع محيطها، كما أن بعض هذه الأمراض والأزمات هي المنشأ الأساس للعديد من الأمراض العضوية كقرحة المعدة أو الكولون وما

تعترضنا بين الحين والآخر حالات من الحزن المفاجئ أو القلق والضيق الذي تستحيل معه ثواني العمر إلى ساعات مديدة من سواد يلف حياتنا، دون أن نعي في كثير من الأحيان سبباً واضحاً لما نحس. كما تقوم في أحيان أخرى وبشكل لا شعوري بتصرفات قد تُدرك أنها غير منطقية، لكنها تقع خارج إرادتنا الواعية الراضية لها.

لقد بحث الفلاسفة القدماء وعلى رأسهم الإغريق في أوجاع النفس، حتى أن أرسطو وضع كتاباً قيماً سماه (في النفس) ترجمه إلى العربية إسحق بن حنين، واشتغل عليه فيلسوف قرطبة ابن رشد. وهكذا وصولاً إلى عصرنا الحديث الذي تتالت فيه الاكتشافات المختلفة، ومنها العديد من الأمراض النفسية التي

## العلاج النفسي الجماعي استطباب للتدخل في الأزمات المجتمعية



١- المرحلة الأولى وتتضمن:  
أ. القلق والدفاعية وتأرجح المشاعر تجاه العلاج.  
ب. ظهور روح الجماعة.  
ج. نمو الثقة وتبادل الخبرات.  
د. وضوح أنماط الأفراد.  
٢- المرحلة الثانية وتتضمن:  
أ. تفاعل كل فرد بإيجابية ومشاركة، وروية نفسه في الآخرين واعترافه بالمشاعر المكبوتة.  
ب. ظهور التناقص في الكشف عن المخاوف والقلق والصراعات.  
ج. احتمال ظهور عمليات مضادة للعلاج، والاعتماد على الدفاعات.  
٣- المرحلة الثالثة وتتضمن:  
أ. الاستفادة من خبرات الآخرين، وتطبيقها على حالة فرد.  
ب. احتمال حاجة بعض الأفراد إلى علاج نفسي فردي مكمل.

أساليب العلاج النفسي الجماعي:  
هناك أساليب عديدة لهذه المنهجية العلاجية من مثل:  
- التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما)  
- التمثيل الاجتماعي المسرحي (السوسيودراما)  
- العلاج الأسري بالعمل على كشف المشكلات الأسرية ومواجهتها.  
- محاضرات ومناقشات جماعية ضمن مجموعات متجانسة لنوع الاضطراب مما يمدد لحل مشكلات سوء التوافق النفسي.  
دواعي الاستطبابات للعلاج النفسي الجماعي:

هناك حاجة ماسة إلى التدخل الجماعي مع مجموعات الأطفال أو المراهقين لإتقانهم من العزلة أو من شعورهم بأنهم ضحية، والتخفيف من حدة ردود أفعال المراهقين المتأذين من الأزمات وفقدان أحياتهم، ذلك أن التدخل الجماعي يعمل على رفع معنوياتهم المتدنية للعلاج النفسي هنا مسار تعليمي تطبيقي يسكبهم مهارات للسيطرة، على بيئتهم وللحكم فيها، في ظل وجود أشخاص برعايتهم لديهم مشاكل نفسية شديدة.

مراحل العلاج الجماعي ثلاث  
وقفا لعالم مورجان مورجان

محاولة المشاركة الكاثمة في الحديث بين أفراد المجموعة لمنع الصمت واستمراره. الحديث في المجموعة موجه لكل فرد، وليس حديثاً جمعياً.  
- يتوجب التدخل فوراً لمنع النزاع أو عملية إعداد كيش الفداء.  
- العمل على إشراك الأشخاص المعزولين.  
- لفت انتباه كل أفراد المجموعة إلى مواطن القوة والتغيرات الموجبة.  
من الإجراءات المهيئة ليكون للعلاج النفسي الجماعي فعالاً:  
- التخطيط الدقيق للمجموعات من قبل فريق العمل النفسي، من حيث وضع تصور لخطة العلاج ومدته وتصميم الجلسات وإدارتها، وإمكانية العلاج في المجموعة من كلا الجنسين أو من جنس واحد.  
- الحفاظ على جو الأمان داخل المجموعة، وذلك بأن يتم إخبارهم وفق مقتضيات لا تثير لهم قلقاً إضافياً، بعيداً عن الإجراءات تكون مفااتج النجاح والثفاء لأعضائها، وتستطيع المجموعة الجيدة أن ترفع معنويات أفرادها وتتعاقد معهم تعاملات ناجحة رغم وقوعهم تحت تأثير الصدمات.  
د. مرسلينا شعبان حسن

## الرهاب الذي تعانيه مجتمعاتنا من المرض النفسي

يوسف العصر الحديث بأنه عصر القلق، باعتباره يتسم بتغيرات سريعة وحادة ومفاجئة.. كما أنه مشغل بأزمات وتغيرات اجتماعية واقتصادية وتقنية وفكرية متنوعة، وما على الإنسان المعاصر إلا أن يتكيف مع جملة هذه المتغيرات وأن يلحق بها، وهذا ما يجعله دوماً معرضاً للقلق والاعتراب والإحباط.  
إلا أننا نجد في بعض المجتمعات تراثاً متنوعاً يتعلق بالأساليب التي تخفف من القلق والتوتر والعصبية الناتجة عن بعض المواقف أو الأحداث التي تعترض لها يومياً، مثل الترويج عن النفس المدوء وتذكير الجسم والعصلات، وتناول بعض المشروبات والأعشاب مما يعود إيجاباً على الصحة النفسية للفرد، ويساعده على التخلص من التراكبات النفسية، وعلى إعادة عمل دماغه ونفسيته بشكل صحيح في اليوم التالي.  
ولكن، للأسف، على الرغم مما تعانيه البلدان العربية من أزمات وحروب وتشرد وقتل وفقر وتدمير، فإن الغالبية لا تزال ترفض أو تعترض بوجود شيء اسمه (اضطراب نفسي)، وعلى الرغم من الاعتراف به طبياً ووجود أطباء وأخصائيين يقومون بعلاج هذا المرض، إلا أن الغالبية، لا سيما في مجتمعاتنا، مازالت تعزو مختلف أسبابه إلى وجود الجن والسحر والشعوذة!  
تعييش سورية أزمة قاتلة منذ أكثر من خمس سنوات، تعرض فيها المواطن السوري لأقسى أنواع العذاب النفسي، بسبب القتل، والتنكيل، والذبح، واستباحة النساء والأطفال، والتدمير، والتهجير، والفقر والجوع، إضافة إلى قسوى الاحتمال والنصب وغلاء الأسعار.  
تشكل هذه الأنواع من العذاب النفسي تنتج لنا جيلاً يعد بأكملة ضمن لائحة (المتأزم نفسياً)، وهذا ما يجعلنا بحاجة إلى رعاية نفسية تساعدنا على التخلص من برائن كل تلك الحالات التي عششت في أنفسنا.  
ولكن بداية لدى الكثيرين مشكلة في الاعتراف بفكرة أن كلاً منهم بحاجة إلى معالجة نفسية

لم تعترف المجتمعات بالمرض النفسي، خوفاً من الاعتراف بضرورة العلاج اللازم له؛ فشبنا المغوار يرفض أن يكون مجنوناً؛ فهذا هو المفهوم الأقرب لدى الشعوب حول معنى المرض النفسي!  
وعاش الخوف في قلوب الناس على أن الاعتراف بمرض كهذا يعني للفرد اعتباراً لنفسه بأنه مختل عقلي، وهذا المبدأ بالضبط الذي ساهم بتضخم المرض لدى كل الشعوب وكل الأجيال.  
المرض النفسي يشغل العقل عن صفاته في التفكير، لتصبح تصرفات الإنسان غير منتظمة وغير مألوفة أو غير مقبولة نوعاً ما!  
ياترى... ما العيب إن كان لكل منا مرض نفسي كالجسدي...؟  
فالنفس أو الروح هي الوجه الثاني للجسد، فإذا تعبد أحدهما تعب الآخر وبالرغم من أن الجميع يعاني من هذا الكلام، إلا أن القلة منهم تتبعه، فمن الطبيعي معالجة النفس إن مرضت كما الجسد يحتاج هذا علاج ليس بالدواء بل بالحبوب ولا بالمسكات!

علاج بالكلام... علاج حضاري بعيداً عن المهيبة التي نعيشها، فعلى الجميع أن يفهم أننا إذا أردنا أن نصل إلى نهاية مرضية لنا، وجيدة، يجب أن نبني بدايةً صالحة تكفي في أنفسنا وفي أذهاننا الصافية.. وللمستقبل راق لا بد من حاضر صالح ومعافى من الأمراض الجسدية والنفسية!  
ولحاضر كهذا لا بد من علاج.. علاج لكن ليس بالدواء..!

## شبكات التواصل

## علاج ليس بالدواء!

عن الاحتكاك المباشر ضمن العلاقات الاجتماعية رذات فعل إيجابية وسلبية أيضاً، والمشاعر والأحاسيس التي تحتويها المتناقضات تماماً كالحب والكراهة، العطاء والأنانية كالإخلاص والخيانة... وإلى ما هنالك من أمثلة تحتوي على أثر رجعي في نفوس متلقيها، ولكل هذا سبب مباشر في خلق نوع من الخلل النفسي وصل عند البعض ليكون مرضاً نفسياً يتوجب منه أناس

سيطر على مجتمعنا الشرقي ظروف مختلفة، كما ساهم في الاختلالات في زرع خلل في أسياب العائلات التي تبغزت بسبب الحروب، مما ترك شرخاً كبيراً في نفوس الصلح عفاً أم كباراً وعلى هذا فقد مرّ زمنٌ مغبرٌ بالنكسات النفسية التي عانت منها الشعوب آنذاك وحتى اليوم وإسباماً أن تلك المعاناة عملت على توسيع الفجوة في نفوس الناس!

## المرض النفسي لا يعني الجنون

عمرت الفرح قلبه وقلوب ذويه حينما نال الشهادة الثانوية بمجموع يؤهله لدخول الفرع الذي طالما حلم به: كلية الطب البشري، ومنذ اليوم باتوا يتأدونهم بالكثير... يا للفخر! وكما عهد أهله وأصدقائه وجميع معارفه، حافظ على تفوقه وتخرج بمعدل عالٍ فتح أبواب جميع التخصصات، إلا أنه أراد أن يكمل الحلم الذي رافقه منذ الصغر، بأن يكون طبيباً نفسياً، ذلك أنه مع مرور الزمن تكثرت قناعته بأنه كما للجسد علبنا حق، فلنفوسنا وأرواحنا أيضاً كل الحق بأن نسعى لأن نتعال قسطاً من الراحة والانتماء، كما أن ذواته المتنوعة في هذا المجال، حتى قبل تخرجه، عنت رايه وشككت تصوراً مسبقاً لديه عن ماهية العمل وأهاليه في هذا المجال، إلا أن أمراً ما لم يخطر بذهنه: اعتراض أبويه على الاختصاص، وهو الذي اعتاد منهما افتتاح الذهن والوعي المتميز، فكانت الصعقة الأولى، لولا أنه امتلك الكثير من الإصرار وحجج الإقناع، حتى تمكن في النهاية من تحقيق ما أرادهم...  
تخرج وكان الأول بين زملائه، وبدأت رحلة العمل، ومعركة الحياة، يذهب يومياً إلى عيادته محملاً بأفكار ومراجع عن الحالات التي يمكن أن يتعرض لها، ليكون قادراً على الإفادة وتقديم العلاج المطلوب...  
في البداية لم يعرّفه المرضى اهتماماً كبيراً نظراً لكونه في بداية مشواره المهني، وكان يحدث نفسه دوماً بأن الأيام القادمة ستكون أفضل، ومرة الأيام ولم يتغير شيء، بل بل على العكس، كان عدد المرضى في تراجيح، بينما هو يسعى لتطوير معارفه وخبراته، فكان من المواطنين الأوائل على تتخّج المؤتمرات العالمية المتخصصة في هذا الشأن، وفي كل مرة يعود فيها من مؤتمر أو ندوة، كانت ترافقه الحماسة والإدفاع للعطاء، كما ترافقه استفسارات متزايدة عن رفض أناس لزيارته، إلى أن قوبل ذات يوم في إحدى جلساته من أحد الموجودين بسؤال عن اختصاصه، وحينما أجابه، ضحك السائل بصوت عالٍ وقال له: أه، أنت إذا طبيب للمجانين!

إيناس ونوس

لمى عبد الفتاح الجمعة