

# طفل مضطرب سلوكيًا..

الكل يعلم أن الرسم إحدى الفنون الجميلة، لكن ما لا يدركه الكثير أن الرسم لا يقتصر في كونه فنا وإنما في أنه يستخدم كعلاج للحالات النفسية، بما يسمى «العلاج بالرسم».

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري إحدى المؤسسات النادرة في بلادنا التي تستخدم الرسم كوسيلة في علاج الحالات النفسية..

لكن كيف يمكن للرسم أن يساعد في علاج الحالات النفسية؟ وما مدى جدواه؟

وغيرها من الأضطرابات..

## خطة علاجية

العباسي أوضحت لـ«الإرشاد الأسري» أن علاج اضطرابات السلوك لدى الأطفال يبدأ بوضع خطة علاجية لكل طفل على حده حسب ظروفه، وتوعيه الوالدين بأهمية معاملة الطفل معاملة حسنة حتى يستطيع تعديل سلوكه.. مبينة أنه إذا نشأ هؤلاء الأطفال في عائلات مضطربة ومفككة، فيجب علاج العائلة ككل، وذلك لتحسين التواصل والحوار بين جميع أفراد العائلة كي تصبح أكثر استقراراً..

وقد حددت العباسi بعض الإرشادات الازمة للوالدين للتعامل مع الأطفال كـ(وضع نظام وقوانين يقوم بها الوالدين ويتبعها الطفل، والحفاظ على مشاعر الحب والاهتمام بال طفل وأخذ رأيه في الأشياء المتعلقة به،

اليوم، والتفرقة في معاملتهم والمقارنة بينهم، وعدم إشباع حاجتهم للحب والحنان، واهتمام مشاعرهم واحتياجاتهم الأساسية، وكذا حتى عند الإفراط في دلالهم..

## تأثيرهم بالبيئة المحيطة

تقول سمية العباسi أخصائية العلاج النفسي في عيادة الأطفال بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، إن الأطفال حالهم حال الكبار لديهم مشاعر قوية حول ما يحدث لهم في بعض الأحيان، حيث تضررت سلوكياتهم جراء مشكلات البيئة المحيطة بهم كالمشكلات العائلية التي تحدث بين الوالدين وغيرها، فيتضrrر الوالدين من سلوكيات أبنائهم، وتتعكس ردة فعل الوالدين إلى عنف (جسدي- إساءة نفسية) دون الانتباه إلى أنهم قد يكونوا السبب باضطراب سلوكيات أبنائهم والتي تصل إلى (العناد وعدم سماع الوالدين، العصبية وعدم الرغبة في المدرسة وتشتت التركيز وغيرها من السلوكيات)، إلى أن يصاب الطفل بالعديد من الأضطرابات النفسية كالمخاوف والقلق والاكتئاب

دائم، بل وتتسرب غالباً بزيادة الأعباء على العائلة.. حيث تكون سلوكيات الأطفال المضطربة مصدر قلق ومشكلة بالنسبة للوالدين، عندما تصبح ضارة وغير مقبولة اجتماعياً.. وفي الوقت ذاته تؤثر سلوكياتهم الصعبة تكوينهم صداقات مع الآخرين، وفشلهم في الدراسة، وعدم الموافقة على المدرسة، وفي هذه الحالة يكونوا كثيري اللوم للآخرين ويعزون مشكلاتهم إليهم..

ويجب الأطفال لممارسة السلوكيات الخاطئة، عند تعرّف مزاجهم وشعورهم بالكآبة، وكذا عندما لا يتم احترامهم في المنزل، وأيضاً عندما تعرضهم للعقوبات القاسية وعدم تمعتهم بالحرية المناسبة، وكل ذلك يجعل سلوكياتهم مضطربة..

## أخطاء الوالدين

بالمقابل يرتكب الكثير من الآباء والأمهات أخطاء شائعة عند قيامهم بأدوارهم تجاه أبنائهم، تكون سبباً بتفاقم اضطراب سلوكيات أبنائهم، وذلك من خلال توجيهه النقد وفرض الأوامر عليهم طوال

في حيرة من أمرها، هكذا أصبحت أم ياسين التي لم تعد تدري كيف تتعامل مع طفلها الوحيد «ياسين» ذو الـ13 عاماً بسبب اضطراب سلوكه.. تقول أم ياسين إن طفلها ياسين أصبح يخالف كل ما تطلبه منه، وتصرفاته أصبحت عدوانية ويفغلب عليه الغضب بصورة حادة، وكثيراً ما يدخل في شجارات وعراكات مع أقرانه في المدرسة، كما أن مستوى الدراسي أصبح سيئاً للغاية ولا يواكب على أداء واجباته المدرسية، حتى أن تصرفاته المضطربة لم يعد يحتملها والده، بل أنها تخرجه في بعض الأحيان عن طوره ويضطر إلى تعنيفه وضربه..

تصرفات ياسين المضطربة أصبحت مصدر قلق لوالديه والمحيطين به سواء في البيت أو في المدرسة..

حال أم ياسين لا يختلف كثيراً عن حال الكثير من الآباء والأمهات الذين يعانون من اضطراب سلوكيات أبنائهم.. لكن كيف يمكن التعامل مع الأطفال المضطربين سلوكيات؟

يشكو الكثير من الآباء والأمهات من اضطراب سلوك أبنائهم، والتي تجعلهم في قلق



# كيف أتعامل معه



الحالات هي من النوع البسيط أو المتوسط، في حين أن الحالات القليلة جداً هي من النوع الشديد أو الشديد جداً.. أما من حيث متغيري الجنس والعمر، فالدراسات تشير إلى أن الاضطرابات الانفعالية أكثر شيوعاً لدى الذكور، حيث أنها أكثر بضعفين إلى خمسة أضعاف منها لدى الإناث.. وفيما يتعلق بالعمر الزمني، فالاضطرابات الانفعالية قليلة الحدوث نسبياً في المرحلة الابتدائية، وترتفع بشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة، وتعود لتنخفض بعد ذلك..

حيث لا يكاد يخلو مجتمع دون وجودها فيه، إذ تشير العديد من الدراسات إلى أن نسبة انتشار الاضطرابات السلوكية في المجتمعات تتراوح ما بين 1 - 15 %، إلا أن النسبة المعتمدة في معظم الدول بحسب الدراسات هي 2 %.. ولكن هذه النسب تحدث في الظروف الطبيعية التي تعيشها المجتمعات، أما في ظروف النزاعات والحروب فإن هذه الإعداد تتفاقم..

وفيما يتعلق بنسبة توزيع الاضطرابات السلوكية حسب متغير الشدة أشارت الدراسات إلى أن الغالبية العظمى من

وأيضاً عدم تخويف الطفل وانتقاده وتهديده لأنّه قد يضعف شخصيته، بالإضافة إلى تجنب عبوس الوالدين في المنزل كونه يؤثر على نفسية الطفل، إلى جانب ضرورة اتفاق الوالدين على التربية السليمة وعدم التذبذب في المعاملة بمعنى تساهل الأب وتشدد الأم أو العكس، وأخيراً إعطاء الطفل فرصة للتعبير بما بداخله وعدم كبت مشاعره).

وكذا تعزيز الطفل عند القيام بالسلوكيات الإيجابية وعدم التركيز على السلوكيات الخاطئة وذلك لعدم تكرار السلوك.



## انتشارها بين المجتمعات

وتنتشر الاضطرابات

السلوكية بين المجتمعات،

استشاري الطب النفسي الدكتور سيف الدين المير

# الأدوية النفسية من أكثر الأدوية

يستخدم الدواء النفسي لعام واحد، وع  
أغلب الأمراض النفسية تحدث بـ

استخدام الأدوية النفسية لا يسبـ

بحلaf الأدوية الأخرى، لا يزال الكثيرون يجهلون الكثير عن الأدوية النفسية، حتى أصبحت مثار جدل عند البعض، ومحط لاختلاف الشائعات حولها..

ولفهم الأدوية النفسية أكثر، أجرت الإرشاد الأسري حوار مع

استشاري الطب النفسي الدكتور سيف الدين المير، للحديث عن فاعلية الأدوية النفسية ومقارنتها بالجلسات النفسية، وما إذا كانت الأدوية النفسية تسبب الإدمان، ومحاذير استخدامها وحدودها، وسبب ارتفاع أسعارها الباهظة،

وكيف يؤثر القات والشمة والتدخين على فعاليتها، ومدى حجم التغير ا

لذى سيطرأ على المجتمع في حال توفر العلاج النفسي لكل المرضى النفسيين في مجتمعنا وعلاقته بتحسين الاقتصاد، ورأي الطب بمسائل السحر  
والمس والعين.. كل ذلك وأكثر في سياق الحوار التالي:

**الدواء لا يقضي  
على المرض،  
وانما يساعد  
المرض على العيش  
بشكل طبيعي**

% ويفوق هذه النسبة جانبيـن  
هـما طـ الولادة بنـسبة فـاعـلـية  
تقـدر بـ 80 %، وكـذا التـدخل  
في حالـات الإـصـابـات ولـيس عـلـم  
الـجـراـحة.. وسبـب اـرـتفـاع نـسـبة  
فـاعـلـية أدـوـيـة الطـبـ النفـسيـ يـعودـ  
إـلـى تـطـورـ المـجـهرـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ  
وـعـرـفـ الـخـلـاـيـاـ العـصـبـيـةـ، رـغـمـ  
أـنـ عمرـ الطـبـ النفـسيـ قدـ لاـ يـزـيدـ  
عـنـ 50ـ إـلـىـ 70ـ عـامـاـ الـآـخـرـ،  
وـمـقـارـنـةـ بـيـنـ فـاعـلـيةـ الطـبـ  
الـنـفـسـيـ مـعـ الـمـجـالـاتـ الطـبـيـةـ  
الـآـخـرـىـ هوـ فـرقـ مـاـ بـيـنـ 78 %  
وـ30 ..%.



على العمل وال العلاقات، بمعنى أن الحالات التي تكون نسبة شدتها خفيفة بغض النظر عن نوع المرض النفسي الذي تعاني منه، يكفي علاجها بالجلسات النفسية والاجتماعية فقط. أما في الحالات متوسطة الشدة فهي مخيرة ما بين نوعين من التدخلات العلاجية، إما «تدخل نفسي واجتماعي من

■ في البداية ضعنا والقارئ في الصورة، ماذا يعني الدواء النفسي بالنسبة للحالات التي تعاني اضطرابات نفسية؟ وما مدى تأثير وفاعلية الدواء في تحسن الحالات التي تعاني اضطرابات نفسية؟

- بالنسبة للطب بشكل عام، تم عمل إعادة صياغة على الأدلة، أو بمعنى آخر «الطب المبني على الأدلة». إذ أن الطب بشكل عام تكون المعلومات المؤكدة فيه بالنسبة للأدوية 18% وهي نسبة فاعلية الأدوية في الطب بشكل عام، أما المؤكد في علم الباطنية بالأدلة فنسبة فاعلية أدويتها 20% أما في الطب النفسي التدخلات الطبية المؤكدة فيه بالأدلة والأبحاث للعينة العشوائية المنضبطة فنسبة فاعلية أدويتها هي 78%



# ریڈ الیرشاد الایسرا

## نـد الوقـاية 3 أـعـوـام

# شکل نوبات

بِ الْإِدْمَانِ

من العشرة فالمرض يأتيه على فترات، يعني قد يصاب الشخص بالمرض ويتحسن منه بعد سنة من العلاج ومن ثم قد يعود إليه المرض بعد 5 - 6 سنين وهكذا، إلا في حالة إذا أصيب بالمرض خلال سنتين متتاليتين وفي هذه الحالة يحتاج المريض إلى وقاية لمدة 5 سنوات.. وفي كل الأحوال لا تسبب الأدوية النفسية الإدمان عند استخدامها.

عند تحسن الحالة تماماً بعد استخدامها للدواء النفسي، هل يعني ذلك أن الدواء قضى على المرض؟ وكم نسبة التحسن الذي يحدثه الدواء **نفسه**، بمفرده؟

الدواء لا يقضي على المرض، وإنما يساعد المريض على العيش بشكل طبيعي، وممكن أن تقول أن 80% من

دائم، أما بقية الأمراض النفسية فمسارها غالبا تكون في شكل نوبات، ووقت ما تحدث النوبة قد يحتاج العلاج لها لمدة سنة.

لكن البعض يعتقد أن الدواء النفسي يستخدم مدى الحياة؟ هناك حالات تستخدم الدواء لمرة واحدة في حياتها، إذ أن 20 % من الأمراض النفسية يشكل عاماً قد تأتي

المرة واحدة في الحياة، و 20% منها يمكن أن تكون مزمنة، أما 60% من الأمراض النفسية فغالباً تحدث بشكل نوبات.. إذ أن كل اثنين من بين عشرة مرضى ينتهوا من المرض بعد استخدامهم للدواء لمدة سنة، وهناك اثنين من بين عشرة مرضى ممكِن يحتاجوا العلاج بصورة دائمة لأن مرضهم مزمن، أما المرضى الستة الباقون

قصر فترة لاستخدام العلاج النفسي للحالات التي مالها جيد خفيفة إلى متوسطة، أما الحالات التي تحتاج إلى وقاية أو تكرر المرض في عامين متتاليين (أي تحسن المريض ومن ثم عاد للمرض مرة أخرى خلال عامين)، ففي هذه الحالة من الضروري أن يأخذ وقاية ما بين 3 - 5 سنوات، وبالتالي فإن فكرة الوقاية تصبح مهمة، لأن الشاب عندما يصاب بمرض نفسي وهو مثلاً في سن 18 عام، يحتاج لاستخدام العلاج لفترة 3 - 5 سنوات حتى تستقيم حياته، أما من يعتقد من المرضى أنه يحتاج إلى الدواء بصورة دائمة، فهو لاء خلتله لديه فكرة ما إذا كان المرض مزمن أم لا، إذ ليس كل الأمراض النفسية مزمنة، باستثناء مرض «الفصام» الذي قد يحتاج إلى دواء بشكل

غير أدوية وهذا التدخل قد طول فترته، أو التدخل عبر الأدوية» واختيار أي من هذين التدخلين يكون بحسب رغبة وقت المريض نفسه، والنتيجة واحدة سواء العلاج بالجلسات النفسية أو الأدوية، لكن ميزة العلاج بالجلسات النفسية أنها تكون أقوم وأكمل وتزيد من خبرة الشخص في الحياة والتعامل معها، أما ميزة الأدوية أنها أسرع في علاج وتحسن الحالات المرضية، إذ أن المريض يصل إلى الحالة الطبيعية في غضون شهر تقريرياً.. بينما في الحالات الشديدة لابد أن تأخذ الحالة الأدوية ومن ثم يعقبها الخضوع لجلسات نفسية واجتماعية.. وبالنسبة لفترة استخدام الدواء النفسي لأي حالة نفسية بمختلف مسمياتها فإن استخدام الدواء لابد أن يستمر لما لا يقل عن «عام»، وهي

الطبية. لأنه إذا أردت أن تطاع فأمر بما يستطيع.

■ هل للأدوية النفسية تأثيرات جانبية؟ وما هي أكثر هذه الأعراض؟  
تأثيراتها الجانبية نفس التأثيرات التي تحدثها الأدوية الأخرى، يعني أنها ليست خطراً... .

■ لماذا لو كان الدواء النفسي متوفراً للحالات التي تعاني اضطراباً نفسياً، ما حجم ونوع التغير الذي سيطرأ على المجتمع بشكل عام في اعتقادك؟

أولاً المرض النفسي لا يصيب في الغالب إلا فئة الشباب، وهي الفئة المنتجة في المجتمع والاقتصاد، وتاثرها نفسياً يعني تأثير إنتاج المجتمع والاقتصاد، فعندما يصاب الشاب المعيل للأسرة بمرض نفسي، فإن الأسرة كلها تمرض وتتدحرج اقتصادياً.. ما يعني أن المردود الاقتصادي من علاج المرضى النفسيين سيحسن من إنتاجية الاقتصاد على مستوى الدولة، لذا فإن معالجتهم يعد من صالح الدولة اقتصادياً، ويجب على المسؤولين فيها التركيز على أهمية معالجة المرض النفسي، فتدحرج المرضي النفسيين (المنتجين) يعني تدهور اقتصاد الدولة ومعالجتهم يعني تحسين اقتصادها..

■ **كلمة أخيرة..**  
على الجميع أن يعوا بما فيه الأطباء والمرضى والمجتمع ككل أن الأمراض النفسية هي أمراض عضوية بحثة، فأخذ أبويتها الكيميائية يعني تحسن المخ والأداء والعلاقات مباشرة حالها كحال أدوية الأمراض الأخرى، وعلى الناس أن يتذمروا إلى الجانب الطبي، لأن عهد ما يسمى بالسحر والمس والعين والجن والشياطين قد انتهى..



## الشمة والتدخين يؤثران بصورة مباشرة على فاعلية الدواء النفسي

■ بعد تجربة الدواء في المستوى «ب»، والأدوية القوية لا تستخدم إلا في حالات شديدة معينة وتكون تحت رقابة وعناية طبية بشكل مستمر..  
■ **لماذا لا يصح أن يتوقف المريض من تلقاء نفسه عن استخدام الدواء النفسي؟**

لا يصح ذلك، لأن القاعدة الطبية تقول «إن أي دواء يستخدم لأكثر من ثلاثة أشهر يفترض أن يقطع بشكل تدريجي وكيف تتعاملون كأطباء مع مرضى معظمهم يمضغون القات في مجتمعنا اليمني؟ بال بالنسبة للشمة والتدخين فهما يؤثران بصورة مباشرة على فاعلية الدواء النفسي، لأنهما يحفزان إنزيمات الكبد التي تطرد الدواء، فيخرج في البول، الأمر الذي يتسبب بنقص نسبة الدواء في الدم، أما بالنسبة للقات فلا يؤثر على فاعلية الدواء النفسي في حال كان مضنه بكمية قليلة، أما عند شرب البن أو الشاي فيحدث تفاعل وتأثير مع بعض الأدوية النفسية وليس مع جميعها عن طريق تثبيط إنزيمات الكبد، كون البن عبارة عن مادة دوائية لكن ليس بالضرورة على كل الأمراض النفسية وإنما على بعضها.. والتعامل مع المرضى الذين يمضغون القات أو غيره يجب أن يكون بضمthem بالخفيف منها وليس بقطعها مباشرة، كي يستجيب للنصيحة

■ **برأيك ما سبب التكلفة الباهظة لـثمن الأدوية النفسية؟**  
 هناك قاعدة طبية بشكل عام أن لكل مرض معاذير من الأدوية معينة، ولكن مرض يوجد إنما ارتفاع ثمنها قد يعود لعدة أسباب، إما بسبب بعض الأطباء غير المسؤولين الذين يأخذون نسبة من سعر الأدوية وهذا معروف، يقوموا بوصف الأدوية الأوروبية ذو التكلفة الباهظة رغم وجود أدوية غير أوروبية من نفس الصنف ونفس الجودة والفعالية ذو تكلفة منخفضة، أو بسبب جشع الصيادلة الذين يحتاجون إلى ربح أكبر، إلى جانب استغلال الدكتور أو الصيدلي لجهل المرضى بوجود أدوية منخفضة التكلفة ولديها نفس فاعلية الأدوية الباهظة

المرضى من مختلف الأمراض النفسية ممكן أن يجعلهم الدواء يعيشوا حياة طبيعية..

■ هل استخدام الأدوية النفسية يسبب الإدمان؟ ولماذا لا تبع الأدوية النفسية في الصيدليات إلا بوصفات طبية مشددة؟

كما ذكرت سابقاً، الأدوية النفسية لا تسبب الإدمان، وما يباع في الصيدليات بوصفات طبية مشددة ليست أدوية نفسية، إذ أن الأدوية المراقبة لا تعد أصناف أدوية نفسية، فمثلاً «الديزبام» لا يعد صنف علاج نفسي ولا يستخدم لعلاج أي مرض نفسي، وإنما يستخدم عند اللزوم كمهدئ للأشخاص المتهيجين، والإقبال عليه سببه الحالات التي يسبب السهر فيتم اللجوء له لمساعدةهم على النوم، لذلك يكون الإدمان على المهدئات وليس على الأدوية النفسية التي لا تسبب الإدمان لأنها لا تعمل كمهدئ، وبالتالي فإن الأدوية النفسية تبع بشكل طبيعي كأي دواء آخر وليس عليها أي رقابة كالمهدئات، ولا يحدث ذلك إلا عندما يفضل بعض الصيادلة من ذات أنفسهم..

■ **ما هي معاذير استخدامات الدواء النفسي؟**  
 هناك قاعدة طبية بشكل عام أن لكل مرض معاذير من الأدوية معينة، ولكن مرض يوجد إنما ارتفاع ثمنها قد يعود لعدة أسباب، إما بسبب بعض الأطباء غير المسؤولين الذين يأخذون طيبة عامة..

■ **كيف يمكن التعامل مع المريض الذي يعاني من مرض عضوي آخر، ولديه حالة نفسية شديدة بحاجة إلى دواء؟**  
 كما في المجالات الطبية الأخرى، دائماً الأدوية مستويات، فلا يتم الانتقال إلى المستوى «ب» إلا بعد تجربة الدواء في المستوى «أ» ولا يتم الانتقال إلى المستوى «ج» إلا

# الاستثمار في الصحة النفسية

صادم بحير



من الاكتئاب او من احدى الاضطرابات النفسية الاخرى وهو ما يؤكد الحاجة للاستثمار في هذا التخصص المهم.

ويمكن لهذه الاعتبارات والاعباء الحالية المتوقعة لزيادة الاضطرابات النفسية سبباً كافياً وحده للاستثمار في الصحة النفسية عالمياً ومحلياً كما أن العائد

المادي لبرامج التدخل النفسي المبكر في حالات الذهان والوقاية من الانتحار والبرامج التعليمية للاضطرابات السلوكية له أثر إيجابي اقتصادياً وانسانياً من حيث بناء قدرات الكوادر العاملة والتنوع فيها وإنشاء طواقم متعددة التخصصات والتي تقسم أخصائي علم نفس الشیخوخة وعلم نفس الأطفال وأخصائي القياس النفسيين وأخصائي التأهيل الوظيفيين وأخصائيي النطق والإدeman ومتحرفين من مدارس علاجية متعددة. كما أن الظروف الحالية تحتم علينا الاستثمار أيضاً في تهيئة خطوط الهاتف والإنترنت لأن المستقبل يتجه بكل قوة إلى أن يصبح تقديم خدمات العلاج النفسي الإلكتروني بالإضافة إلى ضرورة خلق بروتوكولات ملائمة للمحافظة على السرية وضمان جودة الخدمة المقدمة عن بعد وكذلك تطوير برامج تدريبية للعاملين النفسيين على الهيئة الجديدة للعلاج وبرامج داعمة ومساندة لهم لمساعدتهم في تفادي الاحتراق النفسي.

ولأن الموارد المخصصة للصحة النفسية سواء كانت مالية أو بشرية لا تزال محدودة بشكل كبير في شتى أرجاء العالم

فإن البلدان التي تعصف بها الحروب أو تجتاحها الكوارث الطبيعية تزداد الحاجة لخدمات الصحة النفسية البلدان التي تشهد تحديات اجتماعية واقتصادية تزداد مخاطر انتشار مشاكل الصحة النفسية فيها.

ومع تزايد وبشكل ملحوظ في معدلات الإصابة بالاكتئاب والإقدام على الانتحار في البلدان التي تعاني من التدهور الاقتصادي تزهد أرواح ثمينة كان يتبعين على البلدان حمايتها من خلال الحفاظ على الصحة والرعاية النفسية المستحقة لهذه الشعوب في أوقات الشدة.

ونتيجة لعدم المساواة في مجال رعاية الصحة النفسية فإن نحو نصف عدد سكان العالم يعيش في بلاد يعالج بها أقل من أخصائي واحد للطب النفسي مئة ألف نسمة في حين يصل هذا المعدل في الدول الغنية إلى طبيب واحد لكل ألفي نسمة.

إن الابتكارات غالباً ما تكون مدفوعة بالعرض والطلب لسوء الحظ لم يكن هذا صحيحاً فيما يتعلق برعاية الصحة النفسية فقد حان الوقت للاستثمار في حلول طويلة الأجل وفعالة من حيث الكلفة وقابلة للتطوير تعمل على بناء قدرات الرعاية الصحية النفسية فظروف الحياة التي مررت بها خلال الأشهر الماضية قد جلبت معها العديد من التحديات بالنسبة إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية في ظروف صعبة

ويذهبون إلى العمل وهم يخشون من حمل كوفيد-19 معهم عند عودتهم إلى المنزل والطلاب الذين اضطروا إلى التكيف مع حضور الدروس في المنزل والتواصل بقدر محدود مع المعلمين والأصدقاء وشعرموا القلق على مستقبلهم والعمال الذين تتعرض سبل عيشهم للخطر والعدد الهائل من الأشخاص الذين وقعوا في دائرة الفقر أو الذين يعيشون في بيئة إنسانية هشة ويفتقرون إلى الحماية والأشخاص المصابين بالحالات الصحية النفسية ويعاني العديد منهم من العزلة الاجتماعية أكثر من ذي قبل ناهيك عن هؤلاء الذين يواجهون الحزن على رحيل شخص عزيز لم يتمكنوا في بعض الأحيان من وداعه فالصحة النفسية في كثير من البلدان لا تحظى بالأهمية التي تستحقها وحيث تبقى الجهود المبذولة دون مستوى الاحتياجات في هذا المجال

وقد أصبحت العواقب الاقتصادية المترتبة على هذه الحياة محسوسة بالفعل حيث سرّحت الشركات موظفيها خلال جائحة كورونا في محاولة لإنقاذ أعمالها أو أغلقت أبوابها بالفعل ونتيجة للخبرة المكتسبة من الطوارئ الماضية والراهنة توقع أن تزداد الحاجة إلى زيادة الاستثمار في مجال الصحة النفسية والدعم الاجتماعي بشكل واسع فقد زادت الحاجة إلى تقديم خدمات الصحة النفسية لتشمل مرحلة الطفولة المبكرة وزيارة الحوامل في البيوت والاضطلاع بالأنشطة النفسانية والاجتماعية وت تقديم الدعم اللازم إلى الأطفال وتحسين استفادتها من التعليم وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم إلى المستنين والأشخاص المنكرون بسبب النزاعات والكوارث والحد من الفقر وتوفير الحماية والمساعدة النفسية والاجتماعية للفقراء فالافتقار إلى الرعاية الصحية النفسية مشكلة حقيقة فما يقرب من نصف السكان غير قادرین على الوصول إلى رعاية صحية نفسية شاملة غالباً بسبب القيود المالية في ظل شحة الخدمات النفسية وضعف الاستثمارات فيها فإن حوالي ملياري شخص حول العالم يعانون

# المرأة.. بين العنف والتمكين الاقتصادي

سلمى الميري



وحتى تصبح المرأة عنصراً هاماً في عجلة النمو الاقتصادي، يجب إجراء تغيير الأعراف والتقاليد والثقافة الاجتماعية الخاطئة والمعرقلة وكذلك تطبيق القوانين واللوائح التي تكفل تكافؤ الفرص، فقد أثبتت دراسة في جنوب إفريقيا أن التمكين الاقتصادي للمشاريع الصغيرة للمرأة وتعزيز وعيها بانسانيتها وحقوقها، ساعد في تقليل العنف الجنسي والمعنوي بنسبة 55% وساعد في انخفاض معدل الفقر الأسري.

وذلك ما أكدته الجمعية العامة التابعة للأمم المتحدة في 12 ديسمبر 2009 أن تمكين المرأة يسهم إسهاماً بالغ في الاقتصاد، كما أنها طرف رئيسي في الاقتصاد ومحاربة الفقر ورفع مستوى الدخل في الأسرة.

ختاماً، لازلن النساء يناضلن في الخطوط الأمامية، بـ«أماكن الرعاية الصحية، والرعاية المنزلية، وفي الأسرة وفي الهيئات العامة». وبين مخاوف وتفاؤل النساء تند حارطة آمال النساء إلى استثمار قدراتهن في الحصول على مصدر دخل دائم يساعدهن على تحسين المستوى المعيشي لأسرهن وتأمين متطلبات الحياة في ظل التدهور الاقتصادي الذي تمر به البلاد.

جاء تمكين المرأة وتحقيق المساواة كهدف ثالث بين الأهداف الإنمائية للألفية لسنة 1995 وهو (إعداد النساء للوصول إلى موارد الدخل وتعزيز قدراتهن على اتخاذ القرارات والاعتماد على أنفسهن). وقد بيّنت العديد من الدراسات أن تحسين وضع المرأة اقتصادياً له تأثير على الحد من العنف ضدهن، فعندما تتوفر لديهن الظروف والإمكانيات الاقتصادية، يعزز ذلك من الشعور بالأمن لديهن ويفتح المجال للعديد من الخيارات وبالتالي القدرة على المساومة، فلا تضطر المرأة للعيش مع زوج معنف تحت ضغط الحاجة المادية وهي قادرة على إعالة نفسها وأولادها..

و غالباً ما تعتمد النساء اقتصادياً على (الزوج، الأب، الأخ، أحد الأقارب)، وبالتالي يتعرضن لخطر الحرمان من مصدر الدعم الاقتصادي، وتدنى مشاركة المرأة في موقع المسؤولية واتخاذ القرار، وتهميشه دورها في الأسرة، وخصوصاً إذا كانت تعتقد القيم والعادات المناصرة لسلطة الرجل، ونقص في ملكية الموارد والتحكم بها..

وقد أثبتت تقرير هيئة الأمم المتحدة للمرأة (un women)، أنه من بين 87 ألف امرأة قُتلت في جميع أنحاء العالم عام 2017، مات أكثر من نصفهن على أيدي أزواجهن أو بعض الأقارب، يعني ذلك أن هناك حوالي 137 امرأة تقتل يومياً على يد أحد أفراد أسرتها.

# 20 عاماً من الجحيم

## انتهت خلال شهرين



وفي اليوم التالي أشارت عليها صديقة أخرى بالاتصال على خط المساعدة والاستشارات النفسية والأسرية المجاني «136» التابع لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري والذهاب إلى مقر المؤسسة بصناعة، وبالفعل ذهبت إلى المؤسسة دون أن يعلم، وشرحـت للأطباء معاناتهم من تصرفات زوجها معهم، والذين بدورهم شخصوا حالة الزوج بأنه مصاب باضطراب «الفصام»، ووضعـوا برنامجـا علاجـيا مناسـبا لزوجـها، وقامـوا بصرفـ الدوـاء النفـسي المناسبـ لزوجـها، ونفذـتـ الزوجـة التعليمـات بدقةـ، وبـعد مرورـ شهـرين فقطـ من استمرارـه على تناولـ الدوـاء، تحسـنتـ حـالة زوجـها النفـسـية بشـكلـ كبيرـ، لـدرجـة أنها وصفـتـ حالـهم خـلالـ الشـهـرين بـسعادة غـامـرة بالـقولـ «أـصبحـنا نـعيشـ في الجـنة بـعدـ عـيشـ الجـحـيمـ لـعشـرينـ عامـاً»..

بالـحـذـاء عـلـى وجـه دونـ سـبـبـ، وـفـي حالـ رـفـضـتـ فيـقـومـ بـالـزـامـها بـصـفـعـ وجـهـهاـ، لمـ يـتوـقـفـ الـأـمـرـ عـنـ ذـلـكـ، بلـ تـطـورـ وـأـصـبـحـ يـمارـسـ العنـفـ عـلـى أـطـفالـهـ وـيـقـومـ بـضـرـبـهـ بـشـدـةـ، فـبـحـسـبـ زـوـجـتهـ أنهـ فيـ أـحـدـ الـأـيـامـ قـامـ بـإـدـخـالـ ولـدـهـ الصـغـيرـ إـلـى غـرـفـةـ وـقـامـ بـجـلـدـهـ بـعـنـفـ بـسـلـكـ كـهـرـبـائـيـ حتـىـ ظـهـرـتـ آثـارـ السـلـكـ عـلـى ظـهـرـ الـوـلـدـ كـامـلاـ مـنـ شـدـةـ وـعـنـفـ الـجـلدـ وـالـضـربـ الـذـيـ ضـرـبـهـ..

لمـ يـكـنـ بـذـلـكـ بلـ قـامـ فـيـ أـحـدـ الـأـيـامـ بـاستـغـلـالـ غـيـابـ أـفـرادـ الـأـسـرـةـ مـنـ الـبـيـتـ باـسـتـثـنـاءـ اـبـنـتـهـ الصـغـرـيـ، فـقـامـ بـتـعـذـيبـهـ رـغـمـ اـسـتـجـائـهـ لـهـ..

استـمـرـتـ معـانـاةـ الـأـسـرـةـ مـعـ الـأـبـ، إـلـىـ أـنـ عـرـفـتـ إـحـدـيـ صـدـيقـاتـ الـزـوـجـةـ بـمعـانـاتـهـمـ، وـالـتـيـ بـدـورـهـ أـشـارـتـ عـلـيـهـ بـقـرـاءـةـ سـوـرـةـ الـبـقـرـةـ مـنـ الـقـرـآنـ الـكـرـيمـ 40ـ مـرـةـ وـسـيـأـتـيـ لـهـ الـفـرـجـ بـإـذـنـ الـلـهـ، وـبـالـفـعـلـ قـرـأتـ سـوـرـةـ الـبـقـرـةـ 40ـ مـرـةـ،



لاـ شـكـ أـنـ وـجـودـ فـرـدـ مـضـطـربـ نـفـسـيـ دـاخـلـ الـأـسـرـةـ يـمـثـلـ عـبـءـ وـمـعـانـاةـ كـبـيرـةـ عـلـىـ الـأـسـرـةـ، وـتـرـكـهـ دـونـ عـلـاجـ يـعـنيـ اـسـتـمـرـارـ تـلـكـ الـمـعـانـاةـ، أـمـاـ إـذـاـ كـانـ رـبـ الـأـسـرـةـ هـوـ الـفـردـ الـمـضـطـربـ نـفـسـيـ، فـذـلـكـ بـلـ شـكـ سـيـمـثـلـ جـحـيمـاـ عـلـىـ الـأـسـرـةـ وـلـيـسـ فـقـطـ مـعـانـاةـ..

ماـزنـ «ـاسـمـ مـسـتعـارـ»ـ رـبـ أـسـرـةـ وـيـعـملـ بـوـظـيفـةـ مـرـمـوقـةـ دـاخـلـ الـمـجـتمـعـ، إـلـىـ أـنـهـ مـنـذـ عـشـرـينـ عـامـاـ أـصـبـيـ بـاضـطـرـابـ «ـالـفـصـامـ»ـ وـالـذـيـ مـنـ أـعـراضـهـ جـعلـ الـمـصـابـ بـهـ دـوـ مـزـاجـ مـتـكـلـ وـيـشـكـ بـكـلـ مـنـ حـولـهـ، الـأـمـرـ الـذـيـ جـعـلـ جـمـيعـ أـفـرـادـ أـسـرـتـهـ ضـحـاياـ لـشـكـوكـهـ..

عـلـىـ مـدىـ الـعـشـرـينـ عـامـاـ الـمـاضـيـ عـاـشـتـ أـسـرـةـ مـازـنـ التـيـ تـنـحدـرـ مـنـ مـحـافـظـةـ حـجـةـ فـيـ جـحـيمـ دـائـمـ، بـسـبـبـ مـرـضـهـ النـفـسـيـ.. فـبـحـسـبـ زـوـجـتهـ أنهـ فـيـ بـدـايـةـ اـرـتـباطـهـ بـهـ كـانـ يـمـنـعـهـ مـنـ الـذـهـابـ لـحـضـورـ الـأـعـرـاسـ وـالـمـنـاسـبـاتـ دـونـ أـسـبـابـ تـذـكـرـ، كـمـ أـنـهـ كـانـ تـارـيـخـهـ يـمـنـعـهـ مـنـ الـذـهـابـ إـلـىـ الـعـلـمـ وـتـارـيـخـهـ أـخـرىـ يـتـعـدـدـ تـأـخـيرـهـاـ عـنـ دـوـامـهـ فـيـ الـعـلـمـ، فـكـانـتـ تـقـنـ ذـلـكـ إـحـدـيـ طـبـاعـهـ، فـفـضـلـتـ تـحـمـلـ طـبـاعـ زـوـجـهاـ، وـهـيـ لـاـ تـدـريـ أـنـهـ اـضـطـرـابـ نـفـسـيـ..

لـكـنـهـ مـاـ أـنـ أـنـجـبـتـ لـهـ سـتـةـ أـطـفـالـ، حـتـىـ بـدـأـتـ حـالـتـهـ تـسـوءـ وـتـتـطـلـورـ أـكـثـرـ، لـيـمـتـدـ أـذـاهـ إـلـىـ أـطـفـالـهـ، فـكـانـ تـارـيـخـهـ يـأـمـرـ طـفـلـتـهـ الصـغـيـرـةـ بـأـنـ تـصـفـعـ شـقـيقـهـ..