

فلنرفق ببعضنا



د. منى تهلك

دون شك أن الصحة النفسية لها أهميتها البالغة، وهي لا تقل بأي حال من الأحوال عن الرعاية الصحية الجسدية، وتأثيرها بالغ ومهم جداً على حياة الفرد، والبعض من الأمراض النفسية يتحول إلى جسدية كما هو معروف

ومسببات المرض النفسي، على اختلافه وتنوعه، متعددة وكثيرة، وتتراكم وتتزايد، حتى تسيطر على تفكيرنا، ولا تساهم النصائح ولا المشورات في انتشالنا، بل تزيد من الغوص في مستنقع من اليأس والألم، لأن هناك عدم وعي بطبيعة المرض النفسي، وعدم فهم لأهمية العلاج والسعي لطلب النصح والمشورة من طبيب متخصص

وكما أسلفت، فإن المرض النفسي لا يقل خطورة عن المرض الجسدي، وأيضاً كثير من مسببات المرض الجسدي قد تكون مسببات للمرض النفسي. وهناك مثال حديث وجدير بالتوقف عنده وتأمله لمسبب طارئ ووافد للمرض النفسي، وهو ما أعلنته منظمة الصحة العالمية في ملخص موجز جديد جاء فيه: «إن تغير المناخ يسبب مخاطر جسيمة على

الصحة النفسية والعافية، ولذلك، تحت المنظمة البلدان على إدراج دعم الصحة النفسية في استجابتها لأزمة المناخ». وهناك تقرير نشر في شهر فبراير/ شباط الماضي صادر عن الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ، قال: «إن تغير المناخ الذي يتزايد بسرعة يشكل تهديداً متصاعداً للصحة النفسية والعافية النفسية الاجتماعية؛ من الضيق العاطفي إلى القلق والاكتئاب والأسى والسلوك الانتحاري». لذا قالت د.ماريا نيرا، مديرة إدارة البيئة وتغير المناخ والصحة، في منظمة الصحة العالمية: «يتزايد تحول آثار تغير المناخ إلى جزء من حياتنا اليومية، ولا يوجد سوى القليل جداً من الدعم المخصص للصحة النفسية الذي يتاح للأشخاص والمجتمعات التي تتعامل مع المخاطر المرتبطة بالمناخ والمخاطر الطويلة الأجل».

المناخ قضية عالمية شائكة، وبحاجة ماسة لمعالجتها، لينعم كوكبنا بالتوازن والأمن البيئي بعيداً عن الملوثات وليبقى صالحاً للحياة لنا وللأجيال القادمة، ويدخل التغير المناخي، ليضغط على الرعاية الصحية النفسية التي تعاني أصلاً ضغوطاً كثيرة وشديدة. وقالت مديرة إدارة الصحة النفسية ومكافحة إساءة استعمال المواد في منظمة الصحة العالمية دافورا كيستل: «إن تأثير تغير المناخ يضاعف من الوضع الصعب للغاية أصلاً الذي تشهده الصحة النفسية وخدمات الصحة النفسية على مستوى العالم. ويوجد ما يقرب من مليار شخص يعانون اعتلالات الصحة النفسية».

حالة الإنسان النفسية رقيقة، ودقيقة، وتحتاج إلى الرعاية والمراعاة، فلنفرق ببعضنا بعضاً. استشاري أمراض نساء وولادة مدير تنفيذي مستشفى لطيفة