الخليج

الصحة ,

3 يوليو 2022 23:33 مساء

الاضطرابات النفسية والمليار إنسان



د. منى تهلك

يعتقد البعض أن الأمراض النفسية منفصلة عن المرض الجسدي، وهناك من يعتبرها جانبية وهامشية، أو يمكن علاجها بالنصح والإرشاد والتوجيه والرعاية، وهناك من يحصرها في وقوع المشاكل داخل المنزل أو التعرّض لأزمة ما، خلال مسيرة الحياة، وهذا صحيح، ولكنها أوسع وأشمل.

وفضلاً عن هذا، فإن المرض النفسي يشبه المرض الجسدي، من حيث تعدده ومسبباته، وأيضاً خطورته وتأثيره المباشر والواضح في جودة حياة الفرد ومحيطه القريب منه مثل الأسرة، وبالتالي يجب وضع المرض النفسي في إطاره الصحيح، والنظر إليه بموضوعية، وفق العلم، وما توصلت إليه الدراسات والأبحاث المحكمة المتفق عليها، وهي كثيرة ونتاج سنوات وعقود من العمل.

يجب علينا التنبّه للأمراض النفسية، والوعي بأهمية علاجها مبكراً، وأيضاً تنمية معارفنا حول التعامل الأمثل سواء

لتجنّب التسبب في الأذى النفسي لمن هو مقرّب منها، أو للمساعدة في الشفاء والتعافي من أي اضطراب نفسي قد يتعرّض له أي ممن نعرف.

قبل أيام قرأت تقريراً صادراً عن منظمة الصحة العالمية جاء فيه أنه «في عام 2019، بلغ عدد الأشخاص الذين يعانون اضطرابات نفسية حول العالم مليار شخص، من بينهم 14% من مراهقي العالم». وهذا رقم مهول وكبير دون شك، والاضطرابات النفسية تعدّدت تعاريفها، خاصة أن هناك دراسات وبحوثاً منذ القدم، وحتى يومنا هذا، تعمل في هذا الحقل وتطوّره باستمرار، ومن تلك التعاريف أنها: «نمط نفسي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد ولا يعد جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية، أو الثقافة».

ولفهم خطورة الاضطرابات النفسية، أعود إلى تقرير منظمة الصحة العالمية الذي جاء فيه: «هي السبب الرئيسي للإعاقة، حيث تقف وراء سنة واحدة من كل ست من سنوات العيش مع الإعاقة. ويموت الأشخاص المصابون باضطرابات صحية نفسية شديدة قبل عموم السكان بما معدّله 10 سنوات أو 20 سنة، بسبب أمراض بدنية يمكن الوقاية منها غالباً». ومن المهم أن ننتبه لجوانب قد يراها البعض عابرة أو لا تأثير لها، مثل القلق والخوف والتوتر أو التنمر، والتنمر تحديداً في مرحلة الطفولة، فضلاً عن حالات الاكتئاب بمختلف درجاته. المرض النفسي واقع، وهو لا يقل حدة وألماً عن المرض الجسدي، ومن الأهمية الوعي بجوانبه، وكيف ينشأ وينمو، وكيف يمكننا فهمه والتعامل معه، وطلب النصيحة الطبية من متخصص في العلاج الطبي النفسي.

استشاري أمراض نساء وولادة
مدير تنفيذي مستشفى لطيفة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©