

اليوم العالمي للصحة النفسية

في كل عام من 10 أكتوبر ، يعمل اليوم العالمي للصحة النفسية على زيادة الوعي بقضايا الصحة النفسية في جميع أنحاء العالم وحشد الجهود لدعم الصحة العقلية.

كل واحد منّا لديه القدرة على تقديم المساعدة في إحداث فرق للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في صحتهم النفسية.

في عام 2022 سيركّز الاتحاد العالمي للصحة النفسية على جعل "الصحة النفسية والرفاهية أولوية عالمية".

يواجه الناس من جميع الأعمار مشاكل نفسية، سواء في منازلهم أو أماكن عملهم أو مجتمعاتهم، يجب توفير الحماية للصحة النفسية قدر الإمكان من قبل الأفراد والمجتمعات.



نتيجة لوباء كوفيد-19، أصبح ملايين الأشخاص يعانون من ضغوط وقلق على المدى القصير والطويل مما أثر سلباً على صحتهم النفسية، خلال العام الأول للجائحة ازدادت معدلات القلق واضطرابات الاكتئاب بأكثر من 25%، علاوة على ذلك تعطلت خدمات الصحة النفسية مما أدى إلى اتساع الفجوة العلاجية لحالات الصحة النفسية.



ما هي الصحة النفسية؟

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) يتم تعريف الصحة النفسية على أنها:

"حالة من العافية النفسية تمكّن الناس من التعامل مع ضغوط الحياة، إدراك قدراتهم، التعلّم والعمل بشكل جيّد، إلى جانب المساهمة في مجتمعهم".

ضغوط اجتماعية واقتصادية متواصلة

قد يكون عدم كفاية الموارد المالية أو الانتماء إلى مجموعة عرقية محرومة أو مضطهدة سبباً في زيادة أخطار الإصابة بمشاكل في الصحة النفسية.

العدوان في مرحلة الطفولة

أظهرت عدّة دراسات أن الأحداث السلبية خلال الطفولة مثل إساءة معاملة الأطفال، خسارة أحد الوالدين، انفصال الوالدين أو مرضهما، تترك تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية والجسدية للطفل النامي.

عوامل بيولوجية

وفقاً للمعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) يمكن لتاريخ العائلة الوراثي أن يزيد من حدوث مشاكل في الصحة النفسية لأن بعض الجينات والتغيرات الجينية تعرّض الشخص لخطر أكبر.

ليس ضرورياً أن يؤدي وجود جين مرتبط بمرض نفسي إلى تطور المرض، وبالمثل قد يعاني الأشخاص الذين ليس لديهم جينات مرتبطة أو تاريخ عائلي في الأمراض النفسية من مشاكل الصحة النفسية، قد تتطور بعض الحالات مثل التوتّر المزمن أو الاكتئاب بسبب مشاكل صحية مثل السرطان أو مرض السكري.

عوامل الخطر المرتبطة بحالات الصحة النفسية

يمكن أن تؤثّر اضطرابات الصحة النفسية على أي شخص بغض النظر عن الجنس، العمر، الدخل أو العرق.

يمكن لمجموعة من العوامل أن يكون لها تأثير على مشاكل الصحة النفسية، من بينها:

أنواع اضطرابات الصحة النفسية

اضطرابات القلق واضطرابات المزاج واضطرابات الانفصام هي بعض أنواع الأمراض العقلية، وفقاً لجمعية القلق والاكتئاب الأميركية تُعتبر اضطرابات القلق أكثر الأمراض النفسية شيوعاً.

فيما يلي بعض الأمثلة على اضطرابات القلق:

- **اضطراب الهلع:** نوبة مفاجأة من الخوف الشديد تأتي في أوقات غير متوقعة، قد يعيش الشخص المصاب باضطراب الهلع في خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى.
- **الرهاب:** الخوف المفرط من شيء أو موقف أو نشاط معين.
- **اضطراب القلق الاجتماعي:** ويعرف أيضاً بالرهاب الاجتماعي وهو الشعور بالحرج و الخوف الشديد من أن يكون الشخص محل مراقبة او حكم سلبي من قبل الآخرين في المواقف الاجتماعية.
- **اضطراب الوسواس القهري:** تكرار الأفكار غير المنطقية التي تقود إلى أداء سلوكيات محددة ومتكررة.
- **اضطراب قلق الانفصال:** الخوف من الابتعاد عن المنزل أو التّحية.
- **اضطراب القلق المرضي:** القلق بشأن صحتك (المعروف سابقاً باسم الهجاس).
- **اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD):** القلق بعد حدث صادم.

من الأعراض المبكرة للقلق زيادة معدل ضربات القلب، التنفس السريع، الأرق، صعوبة التركيز و صعوبة النوم.



اضطرابات المزاج

يعاني الأشخاص المصابون بهذه الأمراض من تقلبات مزاجية كبيرة مثل عادة الهوس، أوقات من الطاقة الشديدة والإثارة، أو اكتئاب نتيجة لاضطرابات الاكتئاب.



اضطرابات الانفصام

كثيراً ما تستخدم كلمة الانفصام لوصف مجموعة من الأمراض التي تتميز بأعراض نفسية وأعراض حادة أخرى، وهذه مواقف معقدة للغاية.

وفقاً للمعهد الوطني للصحة العقلية، تظهر أعراض مرض الانفصام بشكل شائع بين سن 16 و 30 عاماً، سيعاني المصاب من تفكير مبعثر وقد يواجه صعوبة في معالجة المعلومات.



للانفصام أعراض إيجابية وأعراض سيئة، الأوهام واضطرابات التفكير والهلوسة هي أمثلة على الأعراض الإيجابية، في حين أن الانسحاب، فقدان القيادة والمزاج غير المناسب هي أمثلة على الأعراض السلبية.

تشمل طرق الحفاظ على صحة نفسية إيجابية ما يلي:

1. يمكن للتحدّث عن المشاعر أن يساعد على البقاء بصحة عقلية جيّدة كما يمكنه أن يخفّف من مشاعر القلق.
2. يمكن للتمرين المنتظم أن يعزّز من احترام الذات وأن يحافظ على صحة الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى، هذا الأمر له أيضاً فائدة كبيرة في تحسين الصحة النفسية.
3. اتباع أسلوب حياة صحيّ مثل اتباع نظام غذائيّ صحيّ غنيّ بالخضار والفواكه، والنوم ما لا يقل عن 7-8 ساعات كل ليلة وشرب من 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً.
4. البقاء على اتصال مع التّحية والتواصل معهم.
5. اختيار الأنشطة التي تشعرهم بالراحة معها مثل اليوغا.
6. طلب المساعدة عندما توجد حاجة إليها.
7. أخذ استراحة، قد تكون بضع دقائق كافية للتخلّص من التوتر، امنحوا أنفسكم بعض الوقت لذاتكم.



عندما يكون الأفراد أصحاء نفسياً، يمكنهم إدراك قدراتهم، و التعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة، العمل بشكل أفضل ومنتج وتقديم مساهمات إيجابية لمجتمعهم (منظمة الصحة العالمية)