

صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية

iraqipa@hotmail.com

## ورقة مقدمة الى مؤتمر الصحة النفسية الثاني الخاص بالعراق الذي عقد في القاهرة آذار الماضي

# وزارة التعليم العالي و البحث العلمي تقترح استراتيجية شاملة لإنقاذ الصحة النفسية في العراق

أ.د. قاسم حسين صالح

فكانت حرب الخليج الثانية، 1991 تلاهما حصار شامل استمر ثلاثة عشر عاماً أكل فيها الناس الخبز الأسود، فيما رموز النظام كانوا ياكلون لحم الخزلان المطعم برائحة الهيل، ثم الحرب التي أطاحت بالنظام الدكتاتوري في 9 / 4 / 2003، وصولاً إلى مشاهد العنف اليومي الذي ينتسب فيه العراقيون الرعب المزجج بلبارود، ويذهب ضحيته يومياً ما بين ثلاثين إلى أربعين إنساناً بريئاً، في حرب مركبة لم يشهدها شعب بمثل هذا الحجم من التدمير والبشاعة في القسوة واسترخاض حياة الإنسان فضلاً عن الصدمات النفسية التي أحدثها اكتشاف عشرات الآلاف من ضحايا المقابر الجماعية، لم يبق منهم سوى عظامهم وملابسهم وهوياتهم، ولعب على صدور أطفال دنقوا أحياء في أحضان أمهاتهم؛ وضغوط ما بعد الصدمة والآثار النفسية الناجمة عن حرب الأنفال البشعة التي شنها النظام السابق ضد الشعب الكوردي، وعن مأساة حلبجة التي صارت هيروشيما العراق .

هذا يعني أنه لا يوجد بيت عراقي لم يفقد عزيزاً أو قريباً أو صديقاً في مشهد موت تراجيدي، أو حالة عوق مستديمة، أو أسر امتد لسنوات، أو فراق ملايين الأحياء في هجرة خارج الوطن. فضلاً عما ولدته سنوات الحصار من أزمت نفسية وتفكك عائلي وجرائم وانحرافات وتماطي مخدرات، في أوساط الشباب بشكل خاص. إضافة إلى الخوف والقلق وفقدان الشعور بالأمن الناجم عن تعدد سبل الموت ومجهولية مصادرهم. باختصار، إن سبعة وعشرين مليون عراقي هم بحاجة حقيقية وسريعة إلى خدمات الصحة النفسية، وهذا يعني أنه ليس بمقدور وزارة أو وزارتين أو حتى الحكومة العراقية أن توفر هذه الخدمات بمفردها، الأمر الذي يحتاج إلى مساعدات إنسانية ودولية، نأمل من هذا المؤتمر أن يكون ناشطاً فاعلاً في تحقيقها، بعد أن قدح زنادها قبل سنة، غير أن ضوءه لم يشتعل بعد كما ينبغي!

ولكي تتضح الصورة، وبما يخدم وضع استراتيجية لخدمات الصحة النفسية في العراق، بالتعاون بين الوزارتين (الصحة والتعليم العالي) فإن وزارتنا تضم اثنتين وعشرين جامعة موزعة على محافظات القطر كافة، وعشرين كلية طبية. وأحد عشر قسماً للعلوم التربوية والنفسية، وخمسة أقسام لعلم النفس، وقسمين للإرشاد النفسي، موزعة بين كليات التربية والآداب في جامعات الوسط والشمال والجنوب. فضلاً عن عدد من مراكز البحوث التربوية والنفسية. هذا يعني أن وزارتنا شريك

فاعل في تحقيق أهداف هذه الاستراتيجية، ليس فقط على صعيد تقديم الخدمات النفسية للطلبة والتدريسيين والمعلمين في مؤسساتها التعليمية، إنما أيضاً على صعيد الناس بشكل عام . غير أن واقع الحال يشير - للأسف الشديد - إلى أن المعنيين بالصحة النفسية في وزارة الصحة جعلوا دور وزارة التعليم العالي هامشياً. وهذا راجع - في اعتقادي الشخصي - إلى أن الأطباء النفسيين ينظرون إلى الاختصاصيين النفسيين (السيكولوجست) كما لو كانوا غير مؤهلين للتعامل مع خدمات الصحة النفسية، وهذه نظرة غير موضوعية، إذ أننا نتفق أن للصحّة النفسية ذراعين، الأيمن المتمثل بالأطباء النفسيين، وهو ذراع نشط وفعال، والأيسر المتمثل بالشغف في ميدان علم النفس، وهو مشلول أو خارج الاستعمال في مشاريع الصيغة النفسية، ونرى أن الصيغة المثلى تكون في استثمار وزارة الصحة لطاقت الكوادر في اختصاص علم النفس بالجامعات العراقية، بما يساعدها على تحقيق أهداف استراتيجيتها.

ينفرد العراق بكونه ملايينه السبعة والعشرين أحوج الشعوب كلها إلى خدمات الصحة النفسية. فمنذ عام 1980 والى الآن، شهد العراقيون أكثر من حرب كارثية، أولها الحرب العراقية الإيرانية التي استمرت ثمانية سنوات. ولأول مرة في التاريخ الحديث تخرج دولة من حرب كارثية لتتدخل مباشرة في حرب كارثية أخرى باجتياح النظام العراقي السابق دولة الكويت،

المقابر الجماعية والأنفال وحليجة. عوائل وأقرباء ضحايا الأعمسال الإرهابية والتفجيرات بأنواعها. (الثانية): في ضوء ما تكشفه بيانات المسح الميداني، يصار إلى توفير (قاعدة معلوماتية)، يتم في ضوئها وضع خطة لتقديم الخدمات النفسية تتضمن الاحتياجات من الكادر البشري بتخصصاته المطلوبة، والكلفة المادية، وتوصيف تقديم هذه الخدمات في ثلاثة مسارات أساسية: \* العلاج الدوائي والعلاج النفسي. \* الإرشاد النفسي الفردي والأسري. \* البرامج الإعلامية لإشاعة الثقافة النفسية.

أولاً: تشكيل فرق المسح الميداني -فانه ينبغي القيام بالأتي: 1- اختيار ثلاث مناطق من العراق ( وسط، شمال، جنوب ) في إجراء المسح الميداني. 2- التركيز في إجراء هذه المسوح الميدانية على عينات من: \* عوائل وأقرباء ضحايا الحروب. \* عوائل وأقرباء ضحايا

مع كلية طب البصرة. 4- دعم الجمعية النفسية العراقية علمياً ومادياً، والإفادة من كوادرها في إجراء الدراسات الميدانية وإقامة دورات تدريبية في الاختبارات الخاصة بالصحة النفسية، والإرشاد النفسي الفردي والأسري. ثالثاً: الرسائل العلمية دعم طلبية الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه ) في أقسام علم النفس والعلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي بالجامعات العراقية، الذين يختارون لرسائلهم موضوعات ميدانية تتناول الآثار النفسية للحروب وضغوط ما بعد الصدمة والاكئاب والحزن المرضي وعدم التوافق الأسري والاعتقالات والاجتماعي . رابعاً: النشاط الإعلامي إعداد برامج تلفزيونية وإذاعية وموضوعات صحفية تستهدف إشاعة الثقافة النفسية وثقافة السلام بين العراقيين، والاستقصاء بخبارات الاختصاصيين بكليات الاعلام وأقسام علم النفس. خامساً: البرامج التدريبية إقامة برامج تدريبية في النفس الإكلينيكي لعدد من الكوادر العلمية المتميزة في اختصاصات الاضطرابات النفسية والعلاج النفسي المعرفي والسلوكي والإرشاد النفسي، من العاملين بالجامعات العراقية ومراكز البحوث النفسية.

ممثل وزارة التعليم العالي في المؤتمر



العقلي). ولتحقيق ذلك -كخطوة أولى -فانه ينبغي القيام بالأتي: 1- اختيار ثلاث مناطق من العراق ( وسط، شمال، جنوب ) في إجراء المسح الميداني. 2- التركيز في إجراء هذه المسوح الميدانية على عينات من: \* عوائل وأقرباء ضحايا الحروب. \* عوائل وأقرباء ضحايا

## (علم السرور) يؤكد: الضحك يقوي الذاكرة ويخفف الآلام الجسمية..!

ترجمة: مازن يوسف



الوحدات الطبية المختصة للأطفال الذين يحتاجون للاقامة في المستشفى لفترات طويلة، كما في حالات السرطان أو مرضى السكري. وقد لوحظ ان العديد من الأطفال بدأوا يشعرون بشكل أفضل عند وصول الأطباء، كما ان تفاعلهم هذا يفيدهم في تحمل حالاتهم المرضية.

**أفضل دواء**  
لعقود خلت، ما أنفك الباحثون يدرسون فوائد تأثيرات الضحك. فقد أثارت حالة (نورمان كزنس) المحرر في مجلة Satur-day Review، السذي اصيب في الستينات بمرض مزمن في العمود الفقري وعاش حتى عام 1990، أثارت انتباه العلماء لإمكانية تطبيق فن الشفاء بالدعابة. فعندما لم يستطع أطباؤه مساعدته في التخفيف من عذابات آلام الظهر، راح يكتب وصفته العلاجية غير التقليدية التي تضمنت مشاهدة الأفلام الكوميديا وقراءة الأدب الفكاهي فقط. وقد كان نجاحه مذهلاً. فبعد عدة أشهر صرح (كزنس) بأنه لم يعد يعاني من الألم تقريباً.

وفي ذات التوجه قام الاستاذ (وليم فري) من جامعة ستانفورد بإجراء تجربة على نفسه في بداية الستينات، بأخذ عينات من دمه أثناء مشاهدة أفلام فكاهية، وتحليله لهذه المنادج وجد ان الضحك قد رفع فعالية خلايا محددة في جهاز المناعة المسؤولة عن قتل الأمراض المعدية. منذ ذلك الحين فقد اصبح (علم السرور) Sci-ence of pleasure فرعاً معرفياً معترفاً به، إذ قام الباحثون بالعديد من الدراسات (السريية) التي أثبتت التغيرات النفسية التي تحدث عند الضحك، ومن بينها:

- \* اطلاق الغدة النخامية لمهدئاتها لإخماد الألم.
- \* زيادة إنتاج الخلايا المناعية.
- \* يؤدي الضحك إلى تناقص مستويات هرمون (الادرينالين) الذي يؤدي دوراً في ازدياد ضغط الدم وتوقف القلب.
- \* زيادة مستويات الأجسام المضادة في الدم واللعاب.
- \* ازدياد عدد خلايا الدماغ الطبيعية التي تتحلل في استجابة الجسد الطبيعية المضادة للسرطان.
- \* يقوم هرمون الكورتيسول العالي عند الأفراد الذين يعانون من ضغط نفسي لمدة طويلة، بإخماد نشاط الجهاز المناعي بشكل دراماتيكي.

## الحياة النفسية داخل الرحم



كثيرون يظنون أن الجنين مجرد كتلة من الخلايا، أو كائن حي في طور التكوين ليس له مقدوره التفاعل مع المحيط. وفي الحقيقة هذا تصور يجانبه الصواب، فقد أثبتت العديد من الدراسات وجود حياة داخل الرحم تؤثر في الجنين من الناحيتين الجسدية والنفسية. ولكن ترى.. ما نوع هذه الحياة؟

تعد حركة الجنين داخل الرحم أولى معالم هذه الحياة. وتستطيع الأم رصد هذه الحركة في الأسبوع (16-20) من بداية الحمل، فيمكنها وصف جينيتها بالإيجابية أو السلبية، كما أنها تشعر به وهو يركل أو يستدير. ولكن الجنين يعي أكثر من ذلك، فهو يثني جسده أو يفرده، يحرك رأسه وأطرافه، يمص أصابعه أو يلعب جدران الرحم.

ليست الحركة وحسب ولكن الجنين يمكنه أن يتعرف على الأصوات المختلفة ابتداء من الأسبوع (18) من بداية الحمل. وقد أثبتت الدراسات أن دقات قلب الجنين تتباطأ معه أثناء مشاهدة أفلام فكاهية، وتتحليله لهذه المنادج وجد ان الضحك قد رفع فعالية خلايا محددة في جهاز المناعة المسؤولة عن قتل الأمراض المعدية. منذ ذلك الحين فقد اصبح (علم السرور) Sci-ence of pleasure فرعاً معرفياً معترفاً به، إذ قام الباحثون بالعديد من الدراسات (السريية) التي أثبتت التغيرات النفسية التي تحدث عند الضحك، ومن بينها:

- \* اطلاق الغدة النخامية لمهدئاتها لإخماد الألم.
- \* زيادة إنتاج الخلايا المناعية.
- \* يؤدي الضحك إلى تناقص مستويات هرمون (الادرينالين) الذي يؤدي دوراً في ازدياد ضغط الدم وتوقف القلب.
- \* زيادة مستويات الأجسام المضادة في الدم واللعاب.
- \* ازدياد عدد خلايا الدماغ الطبيعية التي تتحلل في استجابة الجسد الطبيعية المضادة للسرطان.
- \* يقوم هرمون الكورتيسول العالي عند الأفراد الذين يعانون من ضغط نفسي لمدة طويلة، بإخماد نشاط الجهاز المناعي بشكل دراماتيكي.

القدرة على الحلم. كما يمر الجنين بحالة من عدم اليقظة تختلف عن مفهوم النوم التقليدي. وكلما اقترب ميعاد الولادة، قل الوقت الذي يقضيه في النوم حتى يصل إلى (85%) من يومه قبل الوضع مباشرة. ومن هنا يتضح أن الجنين لديه القدرة على التفاعل مع بيئته، ولذلك فهو يتأثر أيضاً بحالة النفسية للأم، وإذا ما كانت تعاني من الإدمان، وكذلك طبيعة العقاقير العلاجية التي تتناولها والغذاء الذي تتخاره.

**قلق الأم**  
إن تعرض الأم للضغط العصبي يؤدي الى افراز العديد من الهرمونات في دماء الجنين، مثل (الابنصرين/ التوراينفرين/ الكورتيزول)، مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ونبضات القلب والنشاط الحركي للجنين. وقد أثبتت الدراسات أن الإدمان اللاتي يعانين من القلق، أكثر عرضة لإنجاب أطفال يعانون من فرط الحركة والتوتر، وانخفاض الوزن، وكذلك اضطرابات الجهاز الهضمي والتهديا. كما يؤثر الإدمان على صحة الأم والجنين، فبالنسبة للأم: يؤدي الإدمان إلى فقدان الشهية، وبالتالي إلى سوء التغذية، وارتفاع الدم والخفقان، والتي العديد من المشكلات النفسية، مثل الاكتئاب وسوء الاستغلال الجسدي والعاطفي، وصعوبة اتخاذ القرارات المهمة في حياتها، وعدم التأقلم مع التغيرات الصحية للحمل.

أما بالنسبة للجنين: فيؤدي إدمان الأم إلى العديد من المشكلات، مثل تعرضه للتشوهات والعدوى والموت المفاجئ للجنين، كما أنه يكون أكثر عرضة للإصابة بصعوبات التعلم والاضطرابات العصبية. ويختلف الأثر وفق المصاحبة للحمل.

Sleep أم كان من النوع الذي تصاحبه حركات العين والنوم، والذي تحدث فيه الأحلام والمعروف باسم REM Sleep، مما يزيد التكهات حول ما إذا كان للجنين

رسالة مفادها الود والانسجام، بل إن الاشتراك في الضحك ينطوي على نوع من الأصرة الخفية بين الضاحكين. فإن من شأن المرح أن يبعثنا مسافة ما عن خيبتنا. ويتقدم البحوث في هذا الموضوع، أصبح أكثر وضوحاً أن الضحك يجعلنا أفضل صحة على الصعيدين الجسدي والعقلي.

**الضحك أداة اجتماعية فعالة**  
عند بلوغ الأطفال الشهر الرابع من العمر يكون الضحك استجابة غير مسيطر عليها. فقد يضحك الطفل حوالي (400) مرة في اليوم، ثم يتعلم الأطفال لاحقاً لا يضحك إلا بمعنى أو التحدث بلسان معقوف يضحك الأطفال الآخرين ويجعلهم يهتسون بهم ويحبونهم. غير أنه من المؤسف، عندما يصبح الأطفال أكبر عمراً، يبدأ الأهل والمعلمون على السواء بالتقليل من أهمية هذه الأداة الاجتماعية. وذلك بالتأكيد على جدية الحياة كما لو أنهم يقولون: إذا ضحكنا فأنك لن تتعلم. كذلك الحال مع المربين، إذ غالباً ما يستخفون بالفكاهة مرتكبين بذلك خطأ فادحاً. فالأطفال يتعلمون بشكل أفضل عندما يستخدم المعلمون طرقاً مسلية في التعليم. فقد اتضح أن النمط المسلي يخلق المزيد من الاسترخاء ويوفر بيئة تعلم خالية من القلق. كما أن الحكاية الهزلية تساعد الأطفال على التذكر. أجرت