

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 يوميا ما بين ثلاثين إلى أربعين إنساناً بريئاً، في حرب مركبة لم يشهدها شعب يمثل هذا الحجم من التدمير والبشاعة في القسوة واسترخاض حياة الإنسان فضلاً عن الصدمات النفسية التي أحدثها اكتشاف عشرات الآلاف من المقابر الجماعية، لم يبق منهم سوى عظامهم وملابسهم وهوياتهم، ولعب على صدور أطفال دنفوا 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 مشكلات في أوساط الشباب بشكل خاص. إضافة إلى الخوف

والقلق وفقدان الشعور بالأمن الناجم عن تعدد سبل الموت ومجهولية مصادر. 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 للصحة النفسية ذراعين، الأيمن المتمثل بالأطباء النفسيين، وهو ذراع نشط وفعال، والأيسر المتمثل بالشغلتين في ميدان علم النفس، وهو مشلول أو خارج الاستعمال في مشاريع الصيغة النفسية، ونرى أن الصيغة المثلى تكون في استثمار وزارة الاختصاص 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،



ستراتيجية
إن تصورنا لوضع استراتيجية لتقديم خدمات الصحة النفسية في العراق، يتضمن مرحلتين :
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

المقابر الجماعية والأنفال وحليجة.
* عوائل وأقرباء ضحايا الأعمال 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.

المقابر الجماعية والأنفال والكندي والتمريض، والجمعية النفسية العراقية.
2- فريق جامعة صلاح الدين، يشارك فيه: قسم التربية وعلم النفس بالجامعة، وفرع الطب النفسي بجامعة هوليير الطبية، ووزارة الصحة في أربيل.
3- فريق جامعة البصرة، تشارك فيه: أقسام العلوم التربوية والنفسية، وعلم النفس، والإرشاد النفسي، وكلية الطب، والجهة التي تنسبها وزارة الصحة.
ثانياً: تأسيس و/أو دعم مراكز الصحة النفسية
1- دعم وتنشيط مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد، وتمكينه مادياً وعلمياً لتقديم الخدمات النفسية للمعلمين في الوسط الجامعي والمحتاجين لها بشكل عام.
2- لأن الشعب الكوردي في العراق تعرض لحروب كارثية، وفيه الكثير ممن يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية، فضلاً عن صعوبة التوافق النفسي لدى المهاجرين العائدين إلى وطنهم، فإننا نقترح تأسيس مركز للصحة النفسية في جامعة صلاح الدين، يقدم خدماته للمحتاجين إليها، بالتعاون مع قسم التربية وعلم النفس بالجامعة، وفرع الطب النفسي بجامعة هوليير الطبية. ويفضل البدء به من الآن لاستقرار الوضع الأمني في المنطقة، والإفادة من التجربة بهدف اعمامها.
3- دعم وتنشيط قسم الإرشاد النفسي بجامعة البصرة، وتمكينه مادياً وعلمياً لتقديم الخدمات النفسية، بالتعاون

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 والاكنتئاب 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

(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 وقرائة الادب 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 الامراض المعدية. منذ ذلك الحين فقد اصبح (علم السرور) Sci-ence of pleasure فرعاً معرفياً معترفاً به، إذ قام الباحثون بالعديد من الدراسات (السريية) التي اثبتت التغيرات النفسية التي تحدث عند الضحك، ومن بينها:
* اطلاق الغدة النخامية لمهدئاتها لإخماد الألم.
* زيادة إنتاج الخلايا المناعية.
* يؤدي الضحك الى تناقص مستويات هرمون (الادرينالين) الذي يؤدي دوراً في ازدياد ضغط الدم وتوقف القلب.
* زيادة مستويات الاجسام المضادة في الدم واللعاب.
* ازدياد عدد خلايا الدماغ الطبيعية التي تتحلل في استجابة الجسد الطبيعية المضادة للسرطان.
* يقوم هرمون الكورتيسول العالي عند الافراد الذين يعانون من ضغط نفسي لمدة طويلة، بإخماد نشاط الجهاز المناعي بشكل دراماتيكي.

عالمة النفس. كرستي نيلسون. من جامعة الامريكية تجربة قراءة (30) كلمة على مجموعتين من المفحوصين، اتبع لأفراد أحدهما مشاهدة مواقف مضحكة. بعد أسبوع من اجراء التجربة، تبين أن أفراد المجموعة التي اتبع لها المشاهدة استطاعوا ان يتذكروا أفضل من أفراد المجموعة الذين لم يشاهدوا بنسبة (20٪).

الضحك والآداء العقلي
وضع عالم النفس (رود مارتز). الباحث في موضوع الضحك من جامعة غرب أونتاريو في كندا، نظرية تفيد بأن الضحك يحسن الآداء العقلي، وذلك عن طريق تسريع ضربات القلب التي يزيد من الاوكسجين الذي يزود الدماغ. كما تشكل الدعابة نوعاً من الارتياح المؤقت من مشكلات الحياة اليومية. وقد لاحظ علماء النفس أن الذين يضحكون مع أنفسهم، هم أقل تعرضاً للوقوع فريسة للانزعا، وقد يجدون حلاً لمشاكلهم بسهولة أكبر. كما انه ليس من الضروري الضحك بصوت عال لتحسين التفكير، إذ أن الابتسامات الخفيفة التي ترافق التغيرات في عضلات الوجه، تحدث اشارات عاطفية ايجابية في الدماغ. وإن الناس الذين يعرفون الطريق الى الابتسامة، غالباً ما يحظون بمزاج جيد.

وقد أنشئت في ولاية نيويورك الامريكية وحدة رعاية طبية تقوم باستخدام ((الاطباء المهرجين))، حيث يقومون بزيارة

الحياة النفسية داخل الرحم

*د. هناك القاضي



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 الاسبوع (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 الاسبوع (18) من بداية الحمل. وقد أثبتت الدراسات أن دقات قلب الجنين تتباطأ أثناء مشاهدة أفلام فكاهية، وتحليله لهذه المنادج وجد ان الضحك قد رفع فعالية خلايا محددة في جهاز المناعة المسؤولة عن قتل الامراض المعدية. منذ ذلك الحين فقد اصبح (علم السرور) Sci-ence of pleasure فرعاً معرفياً معترفاً به، إذ قام الباحثون بالعديد من الدراسات (السريية) التي اثبتت التغيرات النفسية التي تحدث عند الضحك، ومن بينها:
* اطلاق الغدة النخامية لمهدئاتها لإخماد الألم.
* زيادة إنتاج الخلايا المناعية.
* يؤدي الضحك الى تناقص مستويات هرمون (الادرينالين) الذي يؤدي دوراً في ازدياد ضغط الدم وتوقف القلب.
* زيادة مستويات الاجسام المضادة في الدم واللعاب.
* ازدياد عدد خلايا الدماغ الطبيعية التي تتحلل في استجابة الجسد الطبيعية المضادة للسرطان.
* يقوم هرمون الكورتيسول العالي عند الافراد 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/ التوراينز/ الكورتيزول)، مما يؤدي الى 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 الطعام واضطرابات النوم.

إدمان الأم
يؤثر الإدمان في صحة الأم والجنين. فبالنسبة للأم، يؤدي الإدمان إلى فقدان الشهية، وبالتالي إلى سوء التغذية، وارتفاع الدم والخفقان، والى 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 والذي تحدث فيه الأحلام والمعروف باسم REM Sleep، مما يزيد التكهات حول ما إذا كان للجنين

5- تناول العقاقير العلاجية: قد يؤدي تناول العقاقير في تشوهات الجنين خاصة في الشهور الثلاثة الأولى التي تتكون فيها أجهزة الجسم الحيوية مثل المهثادات الحيوية (Tracycline) ومضادات الصرع (phenytoin, Car-val-bamazibine proate) التي تزيد من سيولة الدم والليثيوم. وتعد تغذية الأم بصورة جيدة ضرورية كي يتحقق للجنين التوازن في بيئته وكي ينمو جسدياً ونفسياً بصورة سليمة، وعلى الأم الحامل أن تحرص على ما يلي فيما يخص غذاءها:
1- الحديد: مسؤول عن تكوين كرات دم حمراء جديدة .
2- الكالسيوم: ضروري لتكوين عظام الجنين .
يجب أن تحرص الأم على الرياضة الخفيفة والمتابعة المبكرة للحمل وتجنب الأشعة السينية والاستحمام بالماء الساخن وحمامات البخار. إن الجنين حياة حافلة داخل الرحم وما زالت هذه الحياة تجذب الباحثين والعلماء للتعرف عليها أكثر وكشف المزيد من أسرارها وحتى يحدث هذا فإن الوقت قد حان لتغيير نظرتنا الى الجنين.

أدوية وطبية نفسية
من مصر