

الحيف الاجتماعي يدفع المرأة إلى حافة الجنون

تفاقم الضغوط الاجتماعية يجعل النساء عرضة للاضطرابات النفسية أكثر من الرجال

أصبحت الفجوة بين الجنسين في الإصابة بالأمراض النفسية معروفة لدى معظم الخبراء، لكن أغلب الأسباب الضمنية ما زالت مجهولة، رغم أن القضاء على هذه الأسباب يمكن أن يغيّر الطريقة التي تكافح بها المصابات تلك الأمراض، ويحد من المشاكل المرتبطة بها.



بمينة حمدي
كاتبة تونسية مقبلة
في لندن

أثرا مستديما في المنطقة المسؤولة عن المزاج في الدماغ، حيث تتسبب المعاناة خلال مرحلة الطفولة في زيادة أو مضاعفة الأعراض النفسية القائمة في مرحلة انقطاع الطمث.

وأشار الأستاذ نيل إيبسون إلى أن الضغوط التي تواجهها المرأة في مقتبل عمرها -وخصوصا في مرحلة الطفولة- لها آثار سلبية طويلة الأمد على تطوير وظائف مناطق معينة في الدماغ، وهي تلك المسؤولة تحديدا عن العواطف والمزاج والذاكرة.

ويحتل الاكتئاب المرتبة الثانية من بين أهم أسباب الإصابة بالإعاقة على المستوى العالمي، إلا أن تأثيره يختلف باختلاف الدول والمناطق.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن مرض الاكتئاب يؤثر في الناس بمختلف أعمارهم، ويطلق أثره جميع مناحي الحياة، ويسبب ألما نفسيا ويؤثر في قدراتهم على القيام حتى بأبسط المهام اليومية.

ويمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى عواقب مدمرة على مستوى علاقات تواصل الأشخاص الذين يعانون منه مع أفراد أسرهم وأصدقائهم، وعلى مستوى قدرتهم على العمل. وقد يدفعهم إلى الانتحار الذي يعد السبب الأساسي الثاني للوفيات لمن هم ما بين 15 و29 عاما.

وأوضحت منظمة الصحة أن فهم الاكتئاب على نحو أفضل ومعرفة السبل الكفيلة بالوقاية منه وعلاجه، يساعدان على التقليل من الإحساس بالوصمة الناجمة عن الإصابة به، وكل ذلك من شأنه أن يحفز المصابين به على طلب العلاج.

ويبدو أن معظم الأبحاث قد ربطت الاكتئاب بعناصر وراثية أو باضطرابات في عملية الأيض في المخ، أو بالعوامل البيولوجية، إلا أنها ليست الأسباب الوحيدة التي قد تؤدي إلى إصابة النساء بالأمراض النفسية، فالنساء يتعرضن في مختلف مراحل حياتهن إلى مجموعة من الضغوط النفسية، ما يجعلهن أكثر عرضة للقلق والتوتر اللذين يساهمان بصورة كبيرة في الإنهاك والإرهاق على المستويين النفسي والجسدي.

وغير أن الأبحاث التي ركزت على الاكتئاب لم ترسم صورة واضحة المعالم بشأن الديناميات التي تتسم بالتمييز بين الجنسين، وتتضافر فيها المواقف المتحيزة ضد المرأة بشكل عام، لتفضي إلى تهينة الظروف التي تؤدي إلى إحساس النساء بالإجهاد الشديد.

وخلصت دراسة علمية دولية إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالقلق بمعدل الضعف مقارنة بالرجال. وقالت رئيسة فريق البحث أوليفا ريميس، من قسم الصحة العامة والعناية الأولية في جامعة كامبريدج، إن اضطرابات القلق يمكن أن تجعل الحياة صعبة للغاية.



إن كانت الطبيعة لا تعفي المرأة من الإصابة بالاكتئاب، ألا يمكن للمجتمع أن يفعل شيئا؟



التعب والألم أفقدها معنى الحياة

لهن التوتر المزمن وحالة من الاكتئاب، ومن جانبها لفتت كريستي غلاس الباحثة الاجتماعية من ولاية يوتا الأميركية إلى أن "النساء يواجهن عددا لا يحصى من العقبات والحوجز التي تعتقد أنها تمثل عبا على صحتهن النفسية".

وترى الدكتورة روث سيللي، من جامعة سيني في لندن، أن النساء عادة ما يكن حبيسات النظرة الجنسانية لمواصفات القائد الجيد.

وقالت سيللي إنه بسبب التصور الشائع الذي يعتبر أن الرجال أكثر قدرة على القيادة، تضطر النساء إلى العمل أكثر بكثير للوصول إلى المناصب التي يشغلها الرجال، ليكتشفن أنه حتى بعد وصولهن إليها يواصل البعض التشكيك في حقن في تولي هذا المنصب أو ذلك.

ولكن إذا واجهت المرأة هذا الضغط يوما تلو آخر، فستكون عرضة لارتفاع هرمون التوتر في الجسم بمعدل ثابت، وستعاني من أجل محاربة هذا الهجوم المستمر.

ولأن الوقاية خير من العلاج، فمن المهم مواجهة الأسباب التي تجعل النساء عرضة للمعاناة النفسية، من أجل تخفيف معدلات الأمراض النفسية الجسدية، والحد من مشاكلها التي تؤثر سلبا في الأسرة والمجتمع ككل.



أحمد توكل
الحد من أسباب الإجهاد التي تعاني منها المرأة يؤدي إلى فوائد تتجاوز مجرد الشعور بتحسّن الصحة النفسية



أوليفا ريميس
هناك تركيز شديد على الاكتئاب، وهو أمر مهم، لكن القلق مهم أيضا قدر أهمية الاكتئاب ويسبب الوهن

والتعارض بين العمل والحياة العائلية، وغياب الأمان الوظيفي الناتج عن فقدان النساء لوظائفهن جراء الحمل والولادة، والعمل بوظيفة ذات ساعات عمل غير منتظمة.

كما أن الفجوة في الأجور ليست جديدة، وهناك الكثير من الأبحاث التي تظهر أن النساء يتعرضن دائما لضغوط مستمرة في أماكن العمل مع عدم وجود الدعم الإداري وغياب تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية، ما يفقدن القدرة على التماسك الداخلي في مواجهة الضغوط المختلفة التي يتعرضن لها.

وذكر المنتدى الاقتصادي العالمي (دافوس) أن الأمراض المزمنة والأمراض غير المعدية تستهلك نحو ثلاثة أرباع حجم الإنفاق على الرعاية الصحية، وتتسبب في 63 بالمائة من إجمالي الوفيات في العالم.

وتعد الأمراض المزمنة جزءا من تبعات الضغط النفسي والتوتر والسلوكيات غير الصحية كالتدخين ومعاقره الكحول وتعاطي المخدرات ونهم الطعام، وهي السلوكيات التي يزيد من حدتها الضغط النفسي.

وأكدت موريغ جوديث مورينغ من مركز "برايبوري" الطبي في لندن أن النساء اللاتي يشغلن مناصب إدارية في مجالات يهيمن عليها الرجال، ترتفع لديهن نسبة التوتر لمحاولة إثبات أنهن يمتلكن الكفاءة ذاتها، وبالتالي يستحقن الأجر ذاته.

ودعت مورينغ الشركات الراغبة في ضم كوادر نسائية إلى تقديم عروض وظيفية أكثر مرونة، مثل السماح لهن بالعمل من المنزل عندما تستجد ظروف طارئة، ملفنة إلى أهمية تحسين تلك الشركات لرواتب النساء وتحقيق الأمن الوظيفي لهن.

وكشفت دراسة جديدة نشرت في مجلة "الصحة والسلوك الاجتماعي" الأميركية عن تعرض النساء القياديات للإصابة بالاكتئاب بنسبة 47 بالمائة مقارنة بالرجال في وظائف مماثلة.

وقالت تيتيانا بودروفسكا الباحثة المساعدة في مادة علم الاجتماع من جامعة تكساس "يتم تقييم النساء بأسلوب أكثر صرامة، وقد يفتقرن إلى الدعم من الرؤساء، ويواجهن التمييز بين الجنسين والتحرش".

وأضافت "هذه الظروف قد تؤثر على الصحة النفسية والعقلية للكثير من النساء، ويمكن أن يواجهن مأزقا مزدوجا، فمن ناحية يجب عليهن أن يتسمن بالخصائص الأنثوية مثل غريزة الاهتمام والرعاية، ومن ناحية أخرى يجب أن يكن حازمات ويتمتعن بحس المنافسة والفتنة بالنفس".

وأشارت بودروفسكا إلى أن "النساء عندما يستعرضن الصفات القيادية الأكثر صرامة، يُنظر إليهن نظرة سلبية، كما لو أنهن لا يتصرفن تصرفا أنثويا، ما يسبب

الدموية، لكن الطريقة التي يحدث بها هذا التأثير لم تكن مفهومة بدقة. ويمثل ازدياد نشاط اللوزة الدماغية عاملا مساعدا في تفسير هذه العلاقة. واللوزة الدماغية هي منطقة في المخ تقوم وظيفتها على معالجة الضغوط النفسية مثل الخوف والغضب.

ويقول الباحثون إن اللوزة الدماغية ترسل إشارات إلى النخاع العظمي لإنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء، التي تتجه بدورها إلى الشرايين وتسبب التهابها. ويمكن أن يؤدي هذا إلى الإصابة بالتهابات القلبية والذبذبات الصدرية والسكتات الدماغية.

ونتيجة لذلك، عند الشعور بالإجهاد الشديد، يُعتبر هذا الجزء من المخ مؤشرا جيدا على احتمالية الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقال أحمد توكل، أستاذ الطب المساعد في جامعة هارفارد الأميركية، "نتائجنا تقدم تصورا فريدا للطرق التي يمكن من خلالها أن يؤدي الإجهاد إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وأضاف أن "هذا يشير إلى أن الحد من الإجهاد قد يؤدي إلى الفوائد التي تتجاوز الشعور بتحسّن الصحة النفسية".

وقالت إيلين بوت، من جامعة لايدن في هولندا، إن عدد من يتعرضون لضغوط يومية في تزايد مستمر.

وأضافت "المهام الجسدية، وعدم الشعور بالأمان الوظيفي، والعيش في فقر، كلها تعتبر ظروفا قد تؤدي إلى زيادة الإجهاد المزمن، وهذا بدوره قد يؤدي إلى الإصابة باضطرابات نفسية مزمنة، مثل الاكتئاب".

فقدان السيطرة

تبقى هذه النتائج حقيقية، حتى إذا أخذنا بعين الاعتبار الأمور الأخرى التي ربما تلجأ إليها النساء المصابات بالإجهاد النفسي للتغلب على الحالات العصبية والنفسية، مثل تعاطي الكحول والتدخين.

لكن أحيانا يصل الضغط أو الإجهاد إلى مرحلة فقدان السيطرة على النفس، ومن ثم تبدأ المعاناة من آثار الإنهاك التام.

ففي حين أن الإجهاد في العمل يرتبط بالإرهاق العاطفي أو الذهني، ويصيب الشخص من حين لآخر، فإن درجة الإنهاك التام هي حالة من الإرهاق المتواصل جسديا وذهنيا وعاطفيا، يسببها ذلك الإجهاد المزمن، وتتكون حالة الإنهاك التام عبر فترة زمنية طويلة، ويكون الشفاء منها أمرا صعبا.

وفي أماكن كثيرة من العالم ما زالت النساء عرضة -في الأغلب الأعم- للمعاناة من الممارسات الضارة بالصحة في بيئة العمل، ومنها ساعات العمل الطويلة