

الطفولة القاسية تؤثر في بناء الشخصية: قوية أو غير سوية

العلاقات الإيجابية في الطفولة تخفف من الآثار الضارة للتجارب السلبية



سنوات الطفولة المبكرة تحت شخصية الطفل

قبل الأهل، الإهمال المستمر والرعاية الناقصة، فإن سنوات الطفولة المبكرة هي التي تحت شخصية الطفل لينمو بعدها وهو يعاني من عاهة نفسية لا يمكنه الفك من تأثيراتها بسهولة، أو أنها تقوي عزمته وتصلل مهاراته السلوكية والنفسية لينشأ فردا قوي الشكيمة بعد أن يطور من مهاراته في التعامل مع ضغوط البيئة الطفولية، حيث يعيد تدويرها فيستخدمها في الانتقام على الضغوط المشابهة التي يواجهها في حياته المستقبلية، وقد لا يتربد أحدا في القول بكل ثقة إن تجارب الطفولة القاسية أفادته في حياته بشكل أو بآخر.

وكانوا أكثر شعورا بالأمان والحماية سواء في المنزل أو خارجه وبالتالي نشأوا أفرادا أسوياء وأكثر قدرة على التعامل مع مشاكل الحياة وأكثر قدرة على اختراق الحواجز النفسية في ما يتعلق بعلاقاتهم مع الآخرين. ومن جانب آخر، يشير متخصصون إلى أن بعض تجارب الطفولة القاسية والمهارات التي يكتسبها الطفل للخلاص من ظروفه المضطربة، هي التي ستعيّنه بشكل جيد في حياته المستقبلية كشخص ناضج. ومع اختلاف التجارب وشدة قسوتها كالمعاملة من الفقر، الإساءة العنيفة من

وأظهرت دراسة حديثة بإشراف باحثين في جامعة جون هوبكنز الأميركية، أن العلاقات الإيجابية في مرحلة الطفولة يمكن أن تخفف من بعض الآثار الضارة للتجارب السلبية التي يمكن أن يمر بها الطفل. وأشارت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "جاما" للطب النفسي، التي تشرف عليها الجمعية الطبية الأميركية، إلى أن الأشخاص الذين وجدوا فرسا أكثر في طفولتهم للتحدث مع واحد من أفراد العائلة على الأقل عن مشاعرهم أو مخاوفهم وتلقوا تشجيعا ودعما في المدرسة من قبل المعلمين والأصدقاء،

وتقلبات في ظروف حياتهم المبكرة إلى استخدام استراتيجيات سريعة؛ لأن يصبحوا أباء في وقت مبكر ويستعجلوا الحصول على مكافآت سريعة صغيرة وفورية بدلا من انتظار مكافآت أكبر وأكثر ثباتا في وقت لاحق من حياتهم، كما ينظر هؤلاء إلى مستقبلهم بثقة أقل. وفي سياق متصل، أثبتت الدراسات بأن الأطفال الذين تلقوا دعما عاطفيا ونفسيا من قبل ذويهم أو الحلقة الاجتماعية الضيقة التي أحاطتهم في فترة طفولتهم المبكرة، سجلوا أقل معدل اكتئاب واعلال نفسي في مرحلة البلوغ.

المهددة لوجودهم على اختلاف مستوياتها، فنراهم يبالغون في تقدير طبيعة الخطر ومداه، حيث المواقف التي تبدو عادية في نظر الآخرين هي ليست كذلك بالنسبة لهم، فهي إما أن تكون تهديدات متخيلة أو أشياء محايدة تفسر على أنها تهديدات، وينسب هذا الخلل المعرفي في إعاقلة القدرة على تشكيل بعض الحيل الدفاعية التي يعتمد عليها النجاح المهني والاجتماعي وربما يفضي إلى نمو أطفال ومراهقين أكثر عرضة للتصرف بشكل متهور حتى لو لم يتم استفزازهم.

ولكن دراسة أخرى لباحثين في جامعة رادبود في هولندا، أشارت إلى إمكانية قلب هذه النتائج أو تعديلها على الأقل؛ حيث أظهرت أن الأفراد الذين عانوا من طفولة فوضوية وغير مستقرة عززت من قدراتهم في ما بعد على استئجار مكانم التهديد وتذكر الأحداث المزعجة والتجارب السلبية، وفي ظل ظروف معينة، يمكن أن ينجح هؤلاء الأطفال الذين خرجوا من بيئة تسودها ضغوط نفسية في أن يطوروا من ملكات تفكيرهم المنطقي ويقيموا علاقاتهم بالآخرين بصورة أكثر كفاءة من غيرهم، إذ يتحدث عنهم المتخصصون دائما بكونهم أصحاب نقاط قوة نفسية ستفصح عن نفسها يوما ما في مستقبل حياتهم.

ويرى الباحثون الذين تابعوا هذا المسار أن الفكرة الأساسية تدور حول مفهوم بناء حياة الإنسان على وفق بيئة طفولته؛ حيث يميل أولئك الذين يكبرون في بيئات آمنة يمكن التنبؤ بأحداثها وظروفها مع موارد مالية كافية، إلى استخدام الاستراتيجيات البليغة في مسار حياتهم، إذ يدرسون بجد، ويرجئون الزواج والإنجاب ويتبعون عموما النصائح التقليدية المقدمة لمعظم أطفال الطبقة المتوسطة حول كيفية البقاء في هذا المسار. في حين، يميل أولئك الذين يعانون من اضطرابات

نهى الصراف
كاتبة عراقية

من دون شك، يعاني بعض الأطفال في سنوات حياتهم المبكرة من سوء معاملة، عنف منزلي، إهمال، إضافة إلى مشاركتهم العيش مع والدين قد يعانون من أمراض عقلية أو نفسية. هذه البيئة النفسية والاجتماعية العليلة يمكن أن تنتج أشخاصا غير أسوياء نفسيا، تتضاعف فرص إصابتهم بالقلق، الاكتئاب، الإدمان على الكحول والمخدرات، وربما تنتهي حياتهم بالانتحار.

أما الجديد في الدراسات فيؤكد على أن الأمر قد يتجاوز الأمراض النفسية بكثير، ويتعداه إلى زيادة احتمالات معاناة هؤلاء الأطفال من أمراض القلب والسرطان وحتى آلام الظهر المزمنة التي تنتظرهم على أعتاب الشباب.

الأطفال الذين خرجوا
من بيئة تسودها ضغوط
نفسية يمكن أن ينجحوا
في تطوير ملكات
تفكيرهم المنطقي

تؤكد كارولين بورنشتاين؛ وهي كاتبة وطبيبة أطفال أميركية، أن بحوثا عدة وثقت هذه الحقائق، فالمعاملة المبكرة تؤدي إلى المزيد من الانتكاسات عند البلوغ، إذ أن نمو هؤلاء عاطفيا ونفسيا لا يرتقي إلى مستوى إمكاناتهم الكاملة حيث تتم إعاقة تجارب مؤسفة وظروف قاهرة.

وعلى وفق هذا السياق، يعاني البالغون الذين تعرضوا إلى ضغوط كبيرة في مرحلة الطفولة من بعض التشنوش في طريقة تقييمهم للمواقف

نظرة المجتمع للمرض النفسي تعيق علاجه

دراسة

أغلبية السعوديين يتجاهلون العلاج النفسي

توصلت دراسة سعودية حديثة إلى أن 17 بالمئة فقط ممن يعانون اضطرابات نفسية شديدة يتلقون العلاج اللازم، فيما لا يسعى 83 بالمئة من المرضى للحصول على أي استشارة نفسية أو خدمات علاجية. وأوضحت أن 34 بالمئة من السعوديين والسعوديات تعرضوا للإصابة بأحد الاضطرابات النفسية في مرحلة ما من حياتهم، فيما تعرض 40 بالمئة من فئة الشباب لإصابة باضطرابات نفسية في مرحلة ما من حياتهم. وكشفت انتشار الاكتئاب عند النساء بنسبة 8.9 بالمئة بينما بلغ لدى الرجال 3.1 بالمئة. وبيّنت الدراسة أن أكثر الحالات النفسية انتشارا في المملكة اضطراب القلق من الانفصال بنسبة 11.9 بالمئة، ويأتي ثانيا اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بنسبة 7.9 بالمئة، ثم في المرتبة الثالثة الاكتئاب الشديد بنسبة 6 بالمئة، يليه الرهاب الاجتماعي بنسبة 5.6 بالمئة ثم الوسواس القهري بنسبة 4.1 بالمئة. وشددت استشارية الصحة النفسية ياسمين التويجري على ضرورة زيادة الدراسات والأبحاث حول الصحة النفسية لطلاب المدارس والجامعات، نظرا لأن المسح أظهر أنهم الشريحة الأكبر من حيث معاناتهم من اضطرابات نفسية.



تخوف من الانتماء إلى مجموعة المرضى النفسيين

بحاجتونها". واكد غوتيريش أنه يعير اهتماما شديدا لهذا الأمر، "فلا صحة دون صحة نفسية". وتعترف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية بأنها لا تعني بالضرورة خلل المرء من الاضطرابات النفسية، ولكنها "حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي". وأوصت المنظمة بتقديم الدعم النفسي لطلاب المدارس، وتشجيع وسائل الإعلام على نشر قصص مليئة بالأمل والإيجابية، وحثّ الأشخاص على التوجه لطلب المساعدة، مشيرة إلى أن الحديث عن الرغبة في الانتحار لا ينبغي أن يرتبط بالعيب أو العار، تسخير موارد الحكومات لوضع خطط استجابة وطنية لمنع الانتحار. واختارت منظمة الصحة العالمية عبارة "نعمل معا على منع الانتحار"، شعار اليوم العالمي للصحة النفسية لهذه السنة نظرا إلى ارتباطها الوثيق بقرار الانتحار.

للمرض النفسي، موضحا أن مشكلة الطب النفسي في العالم وبالأخص المجتمعات العربية تتمثل في أن المريض يخوف من أن ينتمي إلى مجموعة المرضى النفسيين ولذلك يتردد في العلاج حتى لا يوصم بالمرض النفسي وبذلك يترك نفسه تعاني وتتالم وترفض العلاج بالرغم من أن العلاج قد يكون سهلا. كما لفت إلى أنه حتى الذين يطلبون العلاج يعانون من الوصمة الذاتية حيث يشعر المريض بالخجل من نفسه وتكون لديه نزعة للتوقف عن العلاج مما يسرع من انتكاسة الحالة.

ومن جهة أخرى قال الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية في الـ10 أكتوبر "إن الصحة العقلية قد أهملت لفترة طويلة للغاية، ولكنها تهتمنا جميعا ومن الملح اتخاذ المزيد من الإجراءات بخصوصها".

ودعا الأمين العام إلى زيادة الاستثمارات في الخدمات، مضيفا "لا يجب أن نسمح بأن تمنح الوصمة الأشخاص من طلب المساعدة التي

أبوظبي - ترتبط الصحة النفسية في الدول العربية بالوصمة الاجتماعية حيث يخشى أغلب الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية من اللجوء إلى مختصين للعلاج خوفا من نعتهم بالمرضى النفسيين مما يفاقم سوء حالتهم النفسية، وفي هذا السياق شدد مؤتمر أبوظبي الدولي للصحة النفسية الثالث على ضرورة توحيد جهود الهيئات ذات الصلة إضافة إلى المؤسسات الإعلامية والاجتماعية لزيادة الوعي داخل المجتمع بحقيقة التطور في مجال الصحة النفسية لإزالة الوصمة الاجتماعية المرتبطة بها.

ونظرا إلى الزيادة في النسب العالمية لمعدلات الانتحار باطراء، كما أظهرت الإحصاءات الحديثة لمنظمة الصحة العالمية وللحماية من هذه الآفة شدد المؤتمر على أهمية الصحة النفسية من خلال نشر الوعي بالوسائل الأمثل للتعامل مع مشاكل الحياة اليومية والتكيف مع ضغوط الحياة والاهتمام بالدعم النفسي لكبار السن وذلك بتوفير المراكز التأهيلية وتنفيذ دور المؤسسات الاجتماعية في مساندة ورعاية هذه الفئة. كما أوصى بإدراج الأمراض النفسية ضمن نطاق تغطية كافة شركات التأمين الصحي لضمان حصول جميع الأفراد على الدعم النفسي ما يحافظ على توازن المجتمع واستقراره وإعادة النظر في تصنيف العقاقير النفسية من حيث تأثيرها الإدماني حيث أن أغلب مضادات الاكتئاب والذهان لا علاقة لها بالإدمان، إلا أنها تقع ضمن الأدوية المقيدة، ما يزيد في تعقيد إجراءات وصف وصرف الأدوية دون داع.

ومن جانبه قال طارق درويش استشاري الطب النفسي والمدير الطبي لجناح العلوم السلوكية بمدينة الشيخ خليفة الطبية إن المؤتمر هذه السنة يتناول موضوع الوصمة الاجتماعية

مواجهة القلق أولى خطوات العلاج من الرهاب الاجتماعي

برلين - يعد اضطراب القلق الاجتماعي ما يعرف بـ"الرهاب الاجتماعي" هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في مختلف أنحاء العالم، وقال استاذ الطب النفسي السريري والعلاج النفسي في جامعة "فرانفورت" بالمانيا أولريش شتانجير، إن الرهاب الاجتماعي هو خوف مبالغ فيه من إخراج المرء نفسه أمام الآخرين، عندما يتحتم عليه التحدث مع شخص ما أو تقديم عرض أو حتى عند تناول الطعام أو الشرب في مكان عام. وأوضح شتانجير أن هذا الاضطراب النفسي يبدأ بشكل نموذجي خلال فترة المراهقة، مبينا أنه على عكس الأشخاص الخجولين، فإن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي يجدون صعوبة في التفاعل مع الآخرين، كما أن قلقهم ليس ظاهرة قصيرة الأمد ولكنها طويلة.

وأشار الخبير النفسي إلى أن أكثر علاج فعال للرهاب الاجتماعي هو العلاج



صعوبة في التفاعل مع الآخرين