



الفصل الثالث: التوعية
بالصحة النفسية



الفصل الثالث: التوعية بالصحة النفسية

العناية بصحتك النفسية لا تقتصر على إدارة المشكلات، بل تهدف إلى تحسين قدرتك على التعلم، والنمو، وخدمة الآخرين بفعالية.

كسر وصمة العار في التعليم الطبي

يواجه طلبة العلوم الطبية مفارقة فريدة أثناء تعلمهم رعاية صحة الآخرين، غالباً ما يهملون صحتهم النفسية. تُظهر الأبحاث باستمرار أن طلبة الطب أقل ميلاً لطلب الدعم النفسي بسبب الوصمة الاجتماعية، على الرغم من تعرضهم لمعدلات أعلى من التوتر والقلق والاكتئاب مقارنة بالسكان العامين. فالحقيقة هي أن:

- ٢٥-٣٠٪ من طلبة الطب يعانون من الاكتئاب أثناء سنوات الدراسة
- معدلات القلق أعلى بمقدار ٢-٣ مرات مقارنة بنظرائهم من نفس العمر
- ١٥-٢٠٪ فقط من الطلبة الذين يعانون مشاكل نفسية يطلبون المساعدة المهنية
- ٧٥٪ من الطلبة الذين يطلبون الدعم يحققون تحسناً ملحوظ خلال ثلاثة أشهر

إدراك الحاجة إلى الدعم

فترات عالية الخطورة



غالباً ما تشتد تحديات الصحة النفسية لدى طلبة العلوم الطبية خلال الفترات التالية:

- التكيف مع متطلبات السنة الأولى في دراسة العلوم الطبية
- فترات ما قبل الامتحانات وأثناءها، خصوصاً الامتحانات الرئيسية
- الانتقال إلى التدريب السريري
- موسم التقديم لبرامج الإقامة الطبية
- تغيرات الحياة الشخصية (العلاقات، المشاكل العائلية، الضغوط المالية)

علامات تحذيرية يجب مراقبتها

المؤشرات العاطفية:

- حزن أو قلق أو انفعال مستمر لأكثر من أسبوعين
- الشعور بالإرهاق أو اليأس من المواقف الأكاديمية أو الشخصية
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها سابقاً
- الإحساس المفرط بالذنب أو النقد الذاتي الشديد بسبب الأداء الأكاديمي

التغيرات السلوكية:

- تغيرات ملحوظة في أنماط النوم (الأرق أو النوم الزائد)
- تغيرات في الشهية أو عادات الأكل
- زيادة العزلة عن الأصدقاء أو العائلة أو زملاء الدراسة



- صعوبة التركيز على الدراسة أو الأنشطة الأخرى
- المماظة أو تجنب إنجاز المهام المهمة

الأعراض الجسدية:

- صداع متكرر، توتر عضلي، أو مشاكل في الجهاز الهضمي
- الإصابة المتكررة بالأمراض والإرهاق
- تغيرات في مستويات الطاقة (الإجهاد أو الأرق)

أدوات التقييم الذاتي القائمة على الأدلة

فحص الاكتئاب PHQ-9

استخدم هذا الاستبيان المكوّن من ٩ أسئلة والمعتمد علمياً بشكل شهري لمتابعة صحتك النفسية:

التعليمات: خلال الأسبوعين الماضيين، كم مرة شعرت بالانزعاج من:

- ١- قلة الاهتمام أو المتعة في القيام بالأشياء
- ٢- الشعور بالإحباط أو اليأس
- ٣- صعوبة في النوم أو النوم لفترات طويلة جداً
- ٤- الشعور بالتعب أو بانخفاض الطاقة
- ٥- ضعف الشهية أو الإفراط في تناول الطعام
- ٦- الشعور بالسوء تجاه نفسك أو بالفشل
- ٧- صعوبة في التركيز
- ٨- البطء في الحركة أو الكلام، أو التملل وفرط النشاط
- ٩- أفكار مفادها أنه من الأفضل لك الموت أو رغبة في إيذاء نفسك



طريقة احتساب نقاط التقييم:

- 0 = أبداً
- 1 = عدة أيام
- 2 = أكثر من نصف الأيام
- 3 = تقريباً كل يوم

تفسير نقاط التقييم:

- 0-4: أعراض اكتئاب طفيفة
- 5-9: اكتئاب خفيف
- 10-14: اكتئاب متوسط (استعن بدعم متخصص)
- 15 فأكثر: اكتئاب شديد (اطلب مساعدة مهنية فوراً)

تتبع الحالة المزاجية يومياً

تشير الأبحاث إلى أن مراقبة الحالة المزاجية يومياً تزيد من الوعي الذاتي وتساعد على تحديد الأنماط النفسية:

التحقق اليومي البسيط:

- صباحاً: قيّم مزاجك من ١ إلى ١٠ ودوّن أي مخاوف لديك
- ظهراً: قيّم مستوى التوتر بسرعة، وحدّد الاستراتيجية التي استخدمتها للتعامل معه
- مساءً: تأمل فيما حسّن أو ساء مزاجك اليوم
- أسبوعياً: راجع الأنماط وشارك الأفكار مع صديق أو مستشار موثوق



ممارسات الصحة النفسية المُصممة ثقافياً

تتوافق الممارسات التقليدية من ثقافات الشرق الأوسط بشكل وثيق مع استراتيجيات الصحة النفسية القائمة على الأدلة:

المناهج الدينية للصحة النفسية

الذكر كنوع من اليقظة الذهنية:

- يمكن لممارسات الذكر والمناجاة المتكررة أن تكون وسيلة للتأمل القائم على تركيز الانتباه
- تُظهر الأبحاث فوائد مماثلة لممارسات الذكر واليقظة الذهنية التقليدية
- يُمكن دمجها طوال اليوم خلال فترات الراحة الدراسية

الصلاة كممارسة منظمة للصحة النفسية:

- خمس صلوات يومية تُتيح لك مراجعة نفسك وقيمك بانتظام
- تُعدّ الحركات الجسدية في الصلاة ممارسة للحركة الواعية والانتباه للحظة الحاضرة
- تتيح صلاة الجماعة شعوراً بالدعم الاجتماعي والانتماء المجتمعي

الامتنان والمحاسبة الذاتية:

- يتوافق تقليد التفكير في النعم اليومية في التراث الإسلامي مع ممارسة كتابة مفكرة الامتنان في علم النفس الإيجابي
- يشبه الفحص الذاتي المنتظم (المحاسبة) ممارسات التأمل الذاتي



العلاجي التي تهدف إلى تعزيز الوعي بالذفس والنمو الشخصي

أنظمة دعم المجتمع والأسرة

الاستفادة من شبكات الدعم الموجودة:

- يمكن للعلاقات الممتدة داخل العائلة أن تشكل مصدراً مهماً للدعم العاطفي خلال الفترات الصعبة
- يوفر الانخراط في الجماعة الدينية إحساساً بالانتماء والهدف والمعنى في الحياة
- تسهم شبكات الخريجين المنتمين إلى نفس الخلفية الثقافية في تقديم الإرشاد والتوجيه المهني والدراسي

الموازنة بين الصحة النفسية الفردية والمجتمعية:

- الاعتناء بصحتك النفسية لا يخدمك وحدك، بل يعزز أيضاً رفاه المجتمع الذي تنتمي إليه.
- من المفيد التحدث بصراحة مع الأسرة حول احتياجاتك النفسية والعاطفية، بما يتيح لهم فهمك ودعمك بشكل أفضل.
- احرص على طلب المساعدة من مختصين في الصحة النفسية ممن يمتلكون كفاءة ثقافية تتناسب مع قيمك الدينية والاجتماعية عند الحاجة.

التمرين ٣.١: فحص يومي للصحة النفسية (٥ دقائق)

التقييم الصباحي:



- ١- قيم حالتك المزاجية على مقياس من ١ إلى ١٠
 - ٢- حدد أي مخاوف أو قلق محدد تشعر به هذا الصباح
 - ٣- حدد نية للحفاظ على حالتك النفسية أو تحسينها خلال اليوم
 - ٤- اختر استراتيجية مواجهة واحدة تستخدمها إذا شعرت بالتوتر
- التأمل المسائي:**

- ١- راجع تجاربك العاطفية اليومية دون إصدار أحكام
- ٢- حدد ما الذي ساعدك اليوم في دعم صحتك النفسية
- ٣- لاحظ المواقف أو المحفزات التي كانت صعبة أو مثيرة للانفعال
- ٤- مارس الامتنان من خلال سرد ٣ جوانب إيجابية من يومك
- ٥- خطط لإجراء واحد يعزز صحتك النفسية في اليوم التالي

التمرين ٣.٢: تدريب التحصين ضد التوتر

(Stress Inoculation Training)

يهدف هذا التمرين إلى بناء المرونة النفسية من خلال التعرض التدريجي لضغوط يمكن السيطرة عليها، بما يساعدك على التعامل مع المواقف الصعبة بثقة وفعالية.

الأسبوع ١-٢: مرحلة التحديد

- لاحظ استجاباتك للضغوط دون محاولة تغييرها
- حدد محفزات التوتر الشخصية لديك وعلامات التحذير المبكرة
- مارس تقنيات الاسترخاء الأساسية خلال فترات التوتر المنخفض

الأسبوع ٣-٤: مرحلة بناء المهارات



- تعلم وطبق استراتيجيات التأقلم أثناء المواقف متوسطة الضغط
- استخدم الحديث الإيجابي مع الذات وتقنيات إعادة صياغة الأفكار السلبية
- أنشئ مجموعة أدوات شخصية لإدارة الضغط تشمل طرقاً مجرّبة وفعالة تناسبك

الأسبوع ٥-٦: مرحلة التطبيق العملي

- طبّق مهارات التكيف التي تعلمتها في المواقف الأكثر توتراً
- فكّر في أكثر الأساليب التي أثبتت فعاليتها بالنسبة لك
- عدّل أسلوبك بناءً على تجاربك الواقعية واستجابتك الشخصية للضغوط

التمرين ٣.٣: وصفة التواصل الاجتماعي

تشير الأبحاث إلى أن الدعم الاجتماعي يُعد من أقوى العوامل التي تعزز المرونة النفسية وتحمي من القلق والاكتئاب. يهدف هذا التمرين إلى بناء شبكة دعم متوازنة من خلال ممارسات يومية وأسبوعية وشهرية.

التواصل اليومي:

- أجر محادثة هادفة مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو زميل في الدراسة
- شارك شيئاً عن يومك يتجاوز المواضيع الأكاديمية فقط
- استمع بإنصات لتجارب الآخرين وقدم الدعم أو التشجيع عند الحاجة



الارتباط الأسبوعي بالمجتمع:

- شارك في نشاط جماعي واحد على الأقل (مجموعة دراسية، نشاط رياضي، شعائر دينية، أو صلاة جماعة، أو عمل تطوعي)
- تواصل مع شخص يبدو عليه العزلة أو الصعوبة في التأقلم
- عبّر عن امتنانك لمن قدّم لك المساعدة أو الدعم خلال الأسبوع

الاستثمار الشهري في العلاقات:

- خصص وقتاً مميزاً للأشخاص المهمين في حياتك
- أجر حوارات عميقة حول الأهداف والقيم والتجارب المشتركة
- قيّم شبكة علاقاتك الاجتماعية، واعمل على تقويتها وتحسين توازنها

متى وأين يجب طلب المساعدة المهنية

من المهم التعرف على الوقت المناسب لطلب الدعم المهني في حال واجهت تحديات نفسية تتجاوز قدرتك على التكيف الذاتي.
اطلب المساعدة المهنية الفورية إذا كنت تعاني من:

- أفكار إيذاء النفس أو الانتحار
- عجز عن أداء الأنشطة اليومية لأكثر من بضعة أيام
- استخدام المواد أو الأدوية كآلية تكيف أساسية للتعامل مع الضغوط
- قلق شديد يعيق الأداء في الامتحانات أو الحياة اليومية



- اكتئاب مستمر يدوم أكثر من أسبوعين

فكر في طلب الدعم المهني عند الحاجة إلى:

- التعامل مع الضغوط المزمدة التي لا تتحسن رغم تطبيق استراتيجيات الرعاية الذاتية
- مواجهة مشكلات العلاقات الشخصية التي تؤثر على رفاهك النفسي
- معالجة صعوبات أسرية أو شخصية تتداخل مع الأداء الأكاديمي
- تنمية مهارات التكيف بشكل استباقي لتحسين الصحة النفسية

أنواع الدعم المهني المتاحة:

- الاستشارة الفردية: علاج فردي مع أخصائي صحة نفسية مرخص
- العلاج الجماعي: جلسات جماعية منظمة مع طلاب آخرين يواجهون تحديات مماثلة
- الاستشارة النفسية الطبية: تقييم الأدوية النفسية واستخدامها عند الاقتضاء
- التدخل في الأزمات: دعم فوري في حالات الطوارئ المتعلقة بالصحة النفسية

الحد من وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية

الإجراءات الشخصية:

- اجعل المحادثات حول الصحة النفسية أمراً طبيعياً مع زملائك



- شارك تجاربك الشخصية بشكل مناسب لتخفيف شعور الآخرين بالخجل أو العار
- تحدّى اللغة أو المواقف الموصومة بالوصمة عند مواجهتها
- كن قدوة في طلب المساعدة من خلال الحصول على الدعم عند الحاجة

الإجراءات المجتمعية:

- شارك في فعاليات التوعية بالصحة النفسية داخل جامعتك
- كن مدافعاً عن تحسين الموارد والسياسات الخاصة بالصحة النفسية في الجامعة
- ادعم الزملاء الذين يواجهون صعوبات نفسية دون أن تحل محل المعالج
- عزز ثقافة تُعتبر فيها طلب المساعدة جزءاً من التطوير المهني وليس ضعفاً

تذكر: سيستفيد مرضاك في المستقبل بشكل كبير من التزامك بالحفاظ على صحتك النفسية أثناء دراستك للعلوم الطبية. لا يمكنك تقديم الرعاية المثلى إذا كنت تعاني من الضيق النفسي أو الإرهاق.