



الضغوط النفسية والإجتماعية

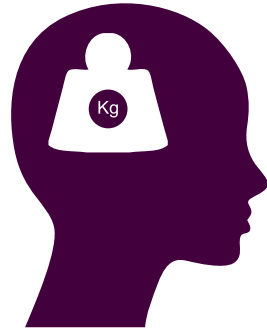
قصة منال



الهيئة الطبية الدولية

الضغوط النفسية والاجتماعية

قصة منال



تجدد الإشارة إلى أن الأسماء الواردة في هذا الكتيب هي أسماء وهمية
ولا تمت للواقع بصلة.

الهيئة الطبية الدولية

تعمل الهيئة الطبية الدولية في لبنان منذ العام ٢٠٠٦ على تقديم الخدمات التي تعنى بالصحة النفسية والدعم النفس-اجتماعي عبر توفير الاستشارات والمتابعة والدواء وغيره من الخدمات، للنازحين واللاجئين والسكان في مناطق عدة من لبنان على مستوى الشمال والبقاع والجنوب وبيروت وجبل لبنان لجميع من هم بحاجة ويتم توفير الخدمات من خلال فريق عمل إدارة الحالة الذي يتألف من مديرة الحالة (الاختصاصية الاجتماعية) ومعالج نفسي وطبيب نفسي.

كما تعمل الهيئة الطبية الدولية بالشراكة مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية على دمج الصحة النفسية بالرعاية الصحية الأولية من خلال تنظيم وتنفيذ جلسات تدريب وتوفير الدعم والمتابعة للطاقم العامل في المستوصفات ومراكز الرعاية الصحية الأولية التابعة لوزارة الصحة ووزارة الشؤون الاجتماعية وجمعيات محلية.

العنوان:

الهيئة الطبية الدولية
بناية السويديكو طابق ٦ - طريق الشام
بيروت - لبنان

هاتف: +٩٦١١ ٤٢٤ ٩٣١

www.internationalmedicalcorps.org

عن هذا الكتيب

يشكل هذا الكتيب جزء من سلسلة كتيبات تهدف إلى توفير معلومات حول الإضطرابات النفسية بدءاً بتعريفها والاعراض المرافقة لها وكيفية تجليها وطرق العلاج المتبعة التي تتلائم مع ظروف العمل في حالات الطوارئ.

تتوجه هذه السلسلة بشكل أساسي إلى الاشخاص المصابين بإضطرابات نفسية و أسرهم من أجل فهم أفضل للحالة التي يعيشون ومن أجل زيادة الوعي حول كيفية المتابعة من أجل إتمام عملية الشفاء في بيئة حاضنة وداعمة.

معظم المعلومات النظرية تركز على دليل رأب الفجوة في الصحة النفسية (منظمة الصحة العالمية)

لمزيد من المعلومات حول هذا الكتيب:

الاتصال بدائرة الصحة النفسية في الهيئة الطبية الدولية.

التنويه والشكر

تتوجه الهيئة الطبية الدولية بالشكر الجزيل لكل من ساهم بإنجاح هذا الكتيب.

كتابة: فاطمة عثمان

مراجعة أولى: سمر أبو عسلي

مراجعة ثانية: سمر أبو عسلي، روني أبو ظاهر،
د. ميشال صوفيا

تصميم و طباعة: Creaprint

مع مرور الوقت، ازدادت المسؤوليات الملقاة على عاتق منال، من ناحية الإهتمام بأولادها ووالديها اللذان تقدّما بالعمر وأضحوا يحتاجون رعاية خاصة. فكانت تكرّس فترة ما قبل الظهر لتهتمّ بوالديها لتعود مسرعةً إلى المنزل قبل وصول أولادها من المدرسة لتحضّر الطّعام وتساعدهم بدروسهم وما تلبث أن تنتهي حتّى يصل زوجها من العمل منهك القوى، فتسرع ملبية جميع احتياجاته.



يعجز كلّ من عرف «منال» عن تحديد الصّفة الإجماعية المناسبة، إذ تقوم بعدّة أدوار ومسؤوليات على نطاق العائلة والمجتمع، فهي الإبنة المحبّة التي تعتني بوالديها، الأخت العظوفة، الأمّ الحنونة، الزوجة المثالية والصديقة الوفيّة التي لا تتردّد قطّ في تقديم العون والمساعدة لكلّ من يطلبها..



ومع حلول الأزمة الإقتصادية التي أدت إلى غلاء المعيشة بشكل ملحوظ في البلاد، لم يعد الراتب الشهري لزوجها يكفي أكثر من عشرة أيام. ما أجبر منال على التقشّف وحرمان أطفالها من أمور عدّة اعتبرت ثابوية مثل: الحلويات، اللحوم، الألبسة، الأذوية...

أشكر ربّي على زوجتي الصّبورة،
المدبّرة المنزليّة، المربيّة الصّالحة
والإقتصادية، فهي تتمكّن من
تدبير جميع أمور العائلة.



وإذا بها تجد أحياناً صعوبة في التركيز مما يجعل إنجاز الأعمال المنزلية أمراً مجهداً، تقوم به كواجب إجتماعي، هي التي كانت تستمتع بالقيام بالأمور الخاصة بعائلتها وأولادها.



غير أن الأطفال لم يتفهّموا الأمر وراحوا يتململون تارة ويتذمّرون تارة أخرى، إذ أن التبريرات لم تكن مقنعة بالنسبة لهم. ما زاد الأمر تعقيداً وصعوبة على منال التي شعرت أنها عاجزة عن إيجاد الحلول المناسبة لكل ما تمرّ به من ضغوط.



كما وأنها تمضي غالبية الوقت تفكر في الحلول المناسبة للضائقة المادية التي نتج عنها مشاكل عائلية بين منال وزوجها وإخوتها الذين يتركون مسؤولية رعاية والديها على عاتقها ومشاكل تربوية مع الاطفال في المدرسة والمنزل فراحت تفضل البقاء وحيدة كل ما سحت لها الفرصة حيث تبكي دون أن يراها أحد.



يا إلهي، أنا متعبة جداً، لا بل مرهقة... أتمنّى لو يتوقّف الزّمن لبضع ساعات فأتمكّن من الإستراحة قليلاً وإيجاد وقت الإهتمام بنفسني...



حتّى أنها لم تعد تتشوّق للقاء صديقاتها وجيرانها اللواتي كانت تزورهنّ بشكل أسبوعي فراحت تزورهنّ بين الحين والآخر ولوقت قصير حيث تتفادي مشاركتهنّ الحديث عن الصّعوبات اليوميّة. هي التي كانت تقدّم الدّعم لهنّ وتساعدهنّ في إيجاد الحلول المناسبة.



قررت منال التوجه إلى أحد المراكز الصحية المجاورة حيث استقبلتها الإختصاصية الإجتماعية وطمأنتها على أن ما تمرّ به هو أمر شائع وما عليها إلا أتباع بعض التّوصيات والإرشادات للتّكيف مع الضّغوط والعمل على إدارتها وتنظيمها...



في أحد الأيام وبينما كانت تستمع للمذياع أثناء تنظيف المنزل، سمعت مقابلة مع إختصاصية إجتماعية تتناول فيها الحديث عن الضغوط النفسية والإجتماعية التي يمرّ بها معظم الأفراد في التّونة الأخيرة، وعن توفّر خدمة الدّعم النفسي الإجتماعي مجاناً في كافّة مراكز الرّعاية الصحية الأوليّة.



تعريف الضغوط النفسية والاجتماعية:

إنَّ الضُّغوط النفسية والاجتماعية تنتج عن الصُّعوبات التي يتعرَّض لها الفرد تبعاً للدَّور الذي يلعبه والصفة الاجتماعية التي يتحلَّى بها وكيفية استجابة الفرد للأحداث أو المتغيِّرات البيئية في حياته اليومية، إذ تكون هذه المتغيِّرات مؤلمة في بعض الأحيان. فتحدث بعض الآثار الفيزيولوجية والنفسية لديه. تختلف هذه التأثيرات من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميِّزه عن الآخرين...

أنواع الضُّغوط :

تعتبر الضُّغوط النفسية النتيجة الأولى لسائر الضُّغوط الأخرى، وهي تعدُّ العامل المشترك في جميع أنواع الضُّغوط الأخرى مثل: الضُّغوط الاجتماعية، المهنية، الضُّغوط الإقتصادية، الضُّغوط الأسرية، الضُّغوط الدراسية، الضُّغوط العاطفية.

أسباب الضُّغوط النفسية والاجتماعية :

- الفقر أو الحاجة
- إنعدام فرص العمل
- ظروف العمل المتعبة
- العنف
- أنماط الحياة غير المنظمة
- مشاكل في الصحة الجسدية
- مشاكل شخصية
- أحداث صادمة.

التوصيات:

- الحفاظ على نمط حياة متوازن يجمع بين العمل، الدراسة، ممارسة هواياتنا، وتخصيص أوقات فراغ لانفسنا .
- الحفاظ على الأنشطة الإجتماعية التي نستمتع بها ومحاولة عدم الإنعزال عن الأشخاص المعتادين على مقابلتهم والتحدّث إليهم بشكل يومي أو دوري .
- خلق شبكة دعم من أفراد تثق بهم .
- مشاركة مخاوفك والأمور التي تزعجك مع الآخرين وعدم كبتها .
- وضع أهداف واقعية في حياتنا والعمل على تحقيقها.
- الحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية والنوم بشكل كاف قدر المستطاع .
- طلب المساعدة من إختصاصيين إجتماعيين أو نفسيين لحلّ مشكلة معينة.

هل تعرف/بين؟

إنّ جميع أفراد المجتمع يواجهون الضغوط النفسية في إحدى مراحل حياتهم ولكن كيفية التكيف معها يختلف من شخص لآخر تبعاً لشخصية الفرد وقدرة التحمّل لديه.



الضغوط النفسية والاجتماعية

© جميع حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة الهيئة الطبية الدولية ٢٠١٥

إن حقوق هذا الكتيب محفوظة لكن يمكن استخدام النص دون مقابل من أجل أهداف تخدم المناصرة، أو التعليم، على أن يتم ذكر المصدر بشكل كامل. يطلب أصحاب حقوق هذا الكتيب أن يتم توثيق استخداماته كمرجع من أجل أهداف تخدم تقييم الأثر. يجب طلب الإذن في حال الرغبة بنسخ بعض أو جميع أجزائه بأي ظرف كان، أو بحال استخدامه أو ترجمته أو مواعته.



الضغوط النفسية والاجتماعية

يمكن لجميع الأشخاص المتواجدين في لبنان الاستفادة من خدمات الصحة النفسية الاجتماعية التي تقدمها الهيئة الطبية الدولية في كل من المناطق التالية:

- مركز الصليب الأحمر صور - لبنان ٧٨/٨٦٩٥١٩ - ٧٦/٠٩٠٢٢٦
مستوصف الأمير مجيد أرسلان شويغات - جبل لبنان ٧٠/٢٨٥٢٦٩ - ٧٦/٤٠٥٣٢٠
مستوصف مار أنطونيوس جديدة - جبل لبنان ٨١/٦٠٤٩٩٤ - ٧٦/٦٠٥٤٩٦
مركز وزارة الشؤون الاجتماعية /مركز الخدمات الإنمائية برج البراجنة - لبنان
٧١/٩٥٣٧٤٧ - ٧٠/٧٣٥٢١٨
مؤسسة عامل صور - لبنان ٧٦/٥٣٠٠٨٨
جمعية داري للإرشاد العائلي داري - بعلبك ٠٨/٣٧١٧٥٠ - ٧١/٥٧٧٤٥٣
مركز وزارة الشؤون الاجتماعية ساحة النجمة طرابلس - لبنان ٧١/٧٣٦٨٠٤ - ٧١/٨٣٨٩٠٥
مركز الإيمان الطبي بنين - عكار ٧١/٨٠٢٥٧٥ - ٧١/٠٨٥٨٧٠
مؤسسة رفيق الحريري مديرية الصحة الاجتماعية تعنايل - البقاع ٠٨/٥١٣٣٢٠
وزارة الشؤون الاجتماعية مركز الخدمات الإنمائية بعلبك - لبنان ٠٨/٣٧٠٦٢٢ - ٠٨/٣٧٠٨٩١
فاكس ٠٨/٣٧٧٠٦٣
مركز الرعاية الصحية الأولية اللبوة - محافظة بعلبك/الهرمل ٠٨/٢٣٣٦٥٥

