



## في شهر التوعية حول الصحة النفسية ابحثي عن التوازن ولتكن سعادتك هي الأولوية

شهر مايو مخصص للتوعية حول الصحة النفسية والعقلية وذلك لأهمية هذا الأمر تحديداً في حياة النساء. فمن المهم جداً إيجاد التوازن النفسي لجذب السعادة وراحة البال والاستقرار. ولنكتشف المزيد عن أكثر الاضطرابات التي تواجه المرأة شيوفاً وعن كيفية التعامل معها، التقينا الدكتورة ديانا شعيب حوري المعالجة النفسية والحاصلة على دكتوراه في علم الأمراض النفسية من فرنسا.

ديانا زين الدين

من منطلق خبرتك الواسعة في مجال الصحة النفسية، ما هي أكثر الاضطرابات النفسية التي تواجه المرأة العربية وما هي أسبابها؟

تتشارك المرأة العربية مع غيرها من النساء بما نشهده عيادياً من أعراض الإكتئاب والقلق ونوبات الهلع. لكن نرى تحديداً لدى المرأة العربية صراعات نفسية مختلفة تظهر نتيجة تعدد وأحياناً ازدواجية المعايير الثقافية التي تتعرض لها، ومنها ما هو جديد ومنها القديم والتقليدي. ويشمل التعبير عن هذه الصراعات ظهور الاضطرابات النفسية المعتادة وأيضاً ما يعرف بالاضطرابات النفسية الجسدية أو السيكوسوماتية كوجع الرأس النصفي، آلام الظهر، آلام المعدة، الدوار، وما إلى ذلك.

ركزت في عملي على الاضطرابات النفسية التي تواجه المرأة بسبب الصراعات الثقافية وكيفية تحديد الهوية، فما هي برأيك أسباب استمرار هذه الصراعات وكيف يمكن للمرأة أن تتحرر من كل ما يعيق تقدمها؟

المرأة العربية المعاصرة تعيش في ظروف مختلفة عن الأجيال السابقة. فتسبب التعليم وتحديد التعليم العالي ارتفعت بشكل ملحوظ، ففروض العمل وإمكانية التواجد في مجالات كانت مخصصة أكثر للرجل أصبحت متاحة أمامها، ويضاف هذا التطور الذي يمكن وصفه بالإيجابي إلى الأدوار الأخرى المعروفة مثل الأمومة، وجعل نساء اليوم في حالة جديدة لم تعيشها الأجيال السابقة بالشكل نفسه، فهذه التغييرات رغم إيجابيتها جعلت الكثير من النساء يشعرن وكأنه ليس هناك مرجعية أو قدوات كافية للتماهي معها، وصرن يبتكرن طريقة التعامل مع الظروف بأنفسهن، ما يعني نشأة بعض الضغوطات النفسية الجديدة. إضافة إلى أن الكثير من نساء اليوم يطقن إلى ملء الأدوار المختلفة بشكل مثالي، ما يسبب ضغطاً نفسياً كبيراً يعبر عنه أحياناً من خلال الأمراض النفسية والجسدية التي تشعر بها السيدة لكن لا تعرها اهتماماً لكثرة انشغالها، وهذا الضغط وعدم التعامل معه بشكل صحيح هو من أهم ما يعيق تقدم المرأة لأنه لا يعزز حب النفس أو الوعي لاحتياجاتها الذاتية بل يركز على تحويلها إلى ما يشبه المكنة التي تريد فقط أداء الأدوار المطلوبة منها بشكل شبه مثالي.

شهر مايو مخصص للتوعية حول الصحة النفسية والعقلية، فكيف نحقق التوازن النفسي؟

مع تعدد أدوار المرأة وضغوطات الحياة اليومية، أصبح من الصعب الشعور بالتوازن النفسي من دون بذل جهد ضروري للإستماع إلى حاجاتها والعناية المستمرة بذواتها، مما يساعد على تحقيق التوازن والشعور بالرضى ويجعل

المرأة فعالة أكثر في كافة المجالات ويحميها من الإنزعاج والإرهاق ويأفي العوارض النفسية والجسدية التي يسببها الاضطراب الداخلي الذي نكتمه ولا نعبر عنه.

كيف يمكن برأيك نشر التوعية أكثر حول أهمية الصحة النفسية في العالم العربي، حيث لا يزال الذهاب إلى طبيب نفسي يندرج ضمن إطار العيب أو الخطأ؟

من الملاحظ أن التوعية حول الصحة النفسية والعقلية تزداد في العالم العربي لكن لا يزال هناك جهد يجب أن يُبذل على مستوى الجماعات والأفراد. فهناك مثلاً بعض المؤسسات التي تؤمن لموظفيها "برنامج مساعدة" يقدم لهم جلسات مع معالج نفسي. وهذا اعتراف بالصعوبات النفسية التي يمكن أن يمروا بها وبأهمية عدم التساهل في التعامل معها أو التفاوضي عنها على أمل أن تختفي لوحدها! أما على المستوى الفردي من المهم كسر المحرم حول الصحة النفسية من خلال التكلّم عن تجربتنا مع العلاج النفسي أمام الآخرين من دون خجل، وهكذا نكون مثلاً للآخر ونساهم في التشجيع على طلب المساعدة ونشر التوعية. والجدير ذكره أن زيارة الأخصائي النفسي هي أيضاً ضرورية لاكتشاف الذات وتطويرها وللوقاية من الاضطرابات، فهي ليست مخصصة فقط لمعالجة العوارض الذهنية والعقلية أو الأمراض النفسية.

كيف نجد الشابة الاستقرار النفسي في ظل كافة الضغوط الحياتية المتزايدة في حياتها؟ هل من خطوات بسيطة وبالمتناول يمكن اللجوء إليها؟

أكرر هنا أن تخصيص وقت للذات يومياً مهم جداً ولو لدقائق قليلة، فهذا الوقت يعزز الوعي حول الحاجات، لذا فلتبدأ بالرياضة، أو فلتقوم بالتواصل مع الأصدقاء، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو القراءة، وباختصار إن كل ما تميل له وقد قمت بتأجيله، عليك أن تجدي له الوقت الآن وتمارسه وتلاحظي تأثير هذا النشاط على معنوياتك ونفسيّتك.



ديانا شعيب حوري

كيف تضع المرأة حدّاً لتدخلات المجتمع ومعاييرها البالية مثل النظرة القاسية لغير المتزوجة، وإلّا لم تنجب بعد، وللشابة التي لا تجد عملاً، وإلّا تسهر لوقت متأخر... فلا تسمح لبقن حولها بزعة ثقافتها بنفسها أو التأثير على حالتها النفسية؟ إن الكثير من الذين يستشيرون المعالج النفسي يتحدثون عن الضغط الذي يشعرون به نتيجة المعايير الاجتماعية... كأن هناك مهمات يجب على أي فتاة تحقيقها ضمن جدول زمني محدد، وكأن أيضاً هناك طريقة واحدة ونمط واحد لتحقيق السعادة. ومن المهم التذكير بأن تحقيق الذات والشعور بالرضى على المستوى الشخصي مهم جداً قبل أي خطوة أخرى. كما أن إرضاء الجميع ليس ممكناً ولا مطلوباً، فبعض الصراعات الاجتماعية لا بد منها قبل بلوغ توازن أصح وأكثر سلامة. لذا فلتكوني أقوى من أي ضغوط وتتركزي على بناء استقرارك النفسي وتطوري إلى نماذج حولك لم تتبع النموذج الأكثر رواجاً اجتماعياً وحقت نجاحاً ورضى عن الذات. وتوقفي عن البحث عن إرضاء الغير واسعي فقط نحو تحقيق ما يريحك ويسعدك لأن المجتمع لا يعيش معك ونظرته لا يجب أن تحدد مسار حياتك ومستقبلك. ■



ركّزي على نفسك واتركي نظرة المجتمع وراءك كي تلجحي



اطلبي المساعدة ووزعي الأدوار على قن حولك كي يساعدوك



خصصي وقتاً لكل نشاط قمت بتأجيله في الماضي وجلب لك السعادة



لا تسمحي للضغوط بأن تؤثر على استقرارك النفسي واعرفي أنّها ستعبر