

مدخل إلى الاضطرابات النفسية. الاضطرابات النفسية هي حالات يعاني فيها الأفراد من تغيرات جذرية في الوظائف العقلية. 1. والعاطفية والسلوكية، وتحدث نتيجة للتعرض المستمر والمتواصل للحروب وآثارها النفسية السلبية المدمرة. تشمل هذه الاضطرابات العديد من الحالات المعقدة كالقلق المستمر والاكتئاب العميق واضطرابات النوم الشديدة واضطرابات الشخصية العميقة واضطرابات الإدمان الفتاكة وغيرها من الحالات النفسية المربكة القوية. تختلف هذه الاضطرابات النفسية في شدتها وأعراضها وتأثيرها الكبير على حياة الأفراد المتأثرين بها والتي تُعدّ كارثة صحية وصعبة للتعيش معها بشكل مستدام. تأثير الحرب على الصحة النفسية. تؤثر الحرب بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد المتأثرين بها. مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات النوم. علاقة الحرب بالاضطرابات النفسية. تشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الحروب والاضطرابات النفسية أي أن في فترات الحروب يمكن أن تتسبب الأحداث العنيفة والصدمات النفسية في زيادة ارتفاع معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية بين الأفراد و يعدّ التعرض للقتل والتهجير قضية شائعة في حالات الحروب وتعتبر هذه التجارب القاسية عاملاً رئيسياً في زيادة فرص الإصابة بالاضطرابات النفسية و يبدو أن الحروب تنطوي أيضاً على تهديدات مستمرة وغموض وخسائر كبيرة وهذا يساهم في زيادة مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية. أ. الفرق بين الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية يكمن في طبيعة الأعراض والسبب الأساسي لحدوثها الاضطرابات النفسية تشير إلى حالات تؤثر على الصحة العقلية والتي تنشأ من عوامل نفسية وتربوية واجتماعية. بينما الأمراض العضوية تتعلق بالتشوهات الحقيقية في الجسم والتي يمكن تشخيصها ومعالجتها بواسطة اختصاصيين متخصصين في المجال الطبي. يمكن تمييز الفرق بين الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية من خلال الأعراض المميزة والأسباب المختلفة التي تؤدي إلى حدوثها. الاضطراب النفسي يشير إلى حالة تشوش كبيرة جداً في الوظائف العقلية والسلوكية التي تؤثر بشكل ملحوظ في الحياة اليومية للشخص المصاب. وتختلف الأعراض والشدة من حالة إلى أخرى بشكل كبير جداً، تتطلب حالات المرض النفسي علاجاً مكثفاً ومنظماً وطويل الأمد، ويحتاج المصابون إلى دعم ودعم مستمر وتأييد نفسي مستمر من قبل العائلة والأصدقاء والفرق الطبية المختصة الذين يستحقون ذلك. 3. الأعراض الشائعة للاضطرابات النفسية بعد الحرب. من بين هذه الأعراض الشائعة التي يمكن أن تظهر لدى الأفراد بعد الحرب هي القلق والتوتر الشديد. القلق والتوتر الشديد. يعاني الأفراد من حالة مستمرة من القلق والتوتر المشدد، يؤثر القلق والتوتر الشديدين على جودة حياة الأفراد وعلى قدرتهم على القيام بالمهام اليومية بكفاءة. يمكن أن يؤدي الاكتئاب المستمر إلى انعدام الأمل والعجز عن القيام بالمهام الروتينية وتفقد الرغبة في العيش. ج. قد تنشأ هذه النوبات نتيجة للتعرض المروع لأحداث الحرب والتجارب الصعبة التي مروا بها. تتميز النوبات العصبية والهستيرية بالتهيج والانفعال الشديد وفقدان السيطرة على النفس. قد يظهر ذلك في شكل نوبات بكاء مفاجئة أو نوبات هستيرية لا يمكن التحكم فيها. د. اضطرابات النوم والأحلام المزعجة. 4. الأسباب المحتملة للإصابة بالاضطرابات النفسية. من بين هذه الأسباب العوامل الوراثية والعوامل البيئية والتوتر النفسي والتعرض لأحداث صادمة والتعرض المتكرر للضغوط والتحديات الحياتية. قد يكون للتاريخ العائلي للاضطرابات النفسية بالإضافة إلى التعرض المبكر للتجارب السلبية دور كبير في زيادة خطر الإصابة بهذه الاضطرابات. يمكن أن يزيد التعرض للعنف والإرهاب والحروب المستمرة والخسارة المؤلمة والصعوبات المالية والتوترات الاجتماعية من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية المزمنة. قد يؤدي الشعور المتكرر بالعزلة والانعزالية وفقدان الدعم الاجتماعي إلى تفاقم هذه الاضطرابات وزيادة صعوبة التعامل معها. التدابير الوقائية مثل الاهتمام بالصحة النفسية والعلاج النفسي السلوكي وتجنب التعرض المفرط للضغوط النفسية يمكن أن تقلل من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية وتساهم في الحفاظ على صحة العقل والرفاهية العامة. قد تكون الممارسات الصحية اليومية مثل ممارسة الرياضة بانتظام وتبني نمط حياة صحي وتناول الطعام المتوازن ذات أهمية بالغة في تعزيز الصحة النفسية والحفاظ على الرفاهية العامة. يعتبر الحصول على قدر كافٍ من النوم والراحة النفسية وإدارة الضغوط الحياتية بطرق إيجابية أموراً أساسية للحفاظ على استقرار العقل والصحة النفسية. توجد أيضاً العديد من التقنيات والأساليب الاسترخائية مثل التأمل واليوغا والتنفس العميق التي يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر وتعزيز الصحة النفسية. من المهم أن نعتني بصحتنا العقلية ونبحث عن الطرق المناسبة لتعزيز الاستقرار النفسي وخلق بيئة صحية إيجابية لأنفسنا ولمحيطنا. هذا يشير إلى وجود عامل وراثي يتسبب في انتقال هذه الاضطرابات من جيل إلى جيل. وبالإضافة إلى التاريخ العائلي، تشير الأبحاث إلى وجود جينات متورطة في ظهور الاضطرابات النفسية. هذه الجينات تؤثر في العديد من العمليات الحيوية في الدماغ وأخيراً الطفرات الوراثية التي تحدث في الجينات يمكن أن تسبب باضطرابات نفسية بشكل فردي قد تحدث هذه الطفرات من جراء أخطاء

في تكرار الحمض النووي في خلايا الجسم مما يؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض النفسية. ب. حيث يؤثر تأثيرها السلبي على الحالة النفسية والصحة العقلية للفرد. كما يمكن أن تتسبب الصدمات النفسية، مثل حادث أو فقدان عزيز، في تفاقم الاضطرابات النفسية أو حتى حدوثها. فالفرد الذي يعيش في بيئة غير سليمة اجتماعياً أو تفقر إلى الدعم العاطفي والاجتماعي قد يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية و تعتبر الحروب بيئة خصبة لإنتاج هذه الاضطرابات. ج. تعتبر اضطرابات النوم والأرق أحد العوامل العصبية والعقلية التي قد تكون مسؤولة عن تفاقم الاضطرابات النفسية، حيث يؤثر اضطراب النوم على التركيبة الكيميائية للدماغ ويؤثر على الانسجام العقلي والعاطفي. يُعتبر القلق والاكتئاب عوامل عصبية وعقلية أيضاً، حيث يحدث ارتباط في التفاعلات العصبية والتوازن الكيميائي للمواد الكيميائية في الدماغ. ومع ذلك، يجب أن يتم استخدام الأدوية بمسؤولية وتحت إشراف الأطباء المتخصصين في الصحة النفسية. قد يتم استخدام الأدوية المختلفة بناءً على نوع وشدة الاضطراب النفسي. هـ. عوامل جسدية. العوامل الجسدية والصحية تلعب دوراً هاماً في حدوث الاضطرابات النفسية. الأمراض المزمنة مثل السكري والضغط وأمراض القلب يسببون تغيرات في النشاط العقلي والهرمونات التي قد تزيد من مستوى التوتر وتسبب الاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، الإصابات الجسدية مثل الحوادث والإصابات الرياضية يمكن أن تؤثر على الجسد والعقل، وأخيراً، و. عوامل نفسية / فكرية. حيث يمكن أن يؤدي عدم التعامل السليم مع العواطف إلى تفاقم المشاكل النفسية وزيادة الضغط العقلي. كما يشمل ذلك النمط التفكير السلبى والتوقعات السلبية، هناك أيضاً صعوبات في التكيف والتغلب على المشاكل، حيث يمكن أن تؤدي صعوبات التكيف مع التحديات الحياتية المختلفة وعدم القدرة على التغلب على المشاكل إلى زيادة الضغط النفسي وظهور الاضطرابات النفسية. تحديد هذه العوامل والعمل على التعامل معها يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والعافية العامة. تؤثر الحرب بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد المتورطين فيها. يعاني الأشخاص خلال الحرب من أعباء نفسية هائلة تؤثر على حياتهم اليومية وصحتهم العقلية. أ. عرض الأشخاص العاملون في مناطق الحرب للعديد من التجارب المؤلمة التي تسبب لهم خسارة كبيرة وألماً عميقاً في النفس. فتلك التجارب المؤلمة قد تحمل معها الكثير من فقدان، فهي تترك آثاراً مؤلمة وعميقة في نفوس المتضررين، يعيشون في حزن لا يوصف، العزلة الاجتماعية والانفصال. يعاني الأشخاص المتورطون في الحرب من العزلة الاجتماعية والانفصال عن المجتمع بسبب الظروف القاسية التي عاشوها في فترة الحرب. الضغوط النفسية. يعاني الأشخاص المتضررون من الحرب العديد من الضغوط النفسية الهائلة التي تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية والعقلية. تنعكس هذه الضغوط النفسية والعقلية سلباً على جودة حياتهم بشكل كبير وتؤدي إلى تدهور واضح في صحتهم النفسية والعقلية. 6. الاضطرابات / الأمراض النفسية الشائعة بعد الحرب. يعاني الكثير من الأفراد الذين يعيشون في بيئات الحروب من اضطرابات الاكتئاب، وفقدان الاهتمام والمتعة، اضطراب ما بعد الصدمة. يعتبر اضطراب ما بعد الصدمة من الاضطرابات النفسية التي يمكن أن يعاني منها الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب صدمة نفسية خلال الحروب. مثل العنف أو الاعتقال أو الهجوم. وتشمل هذه الأعراض الشعور بالخوف والهلع المستمر، والارتباك والتوتر الشديد، ثنائي القطب. مع زيادة في النشاط والطاقة وتفاقم الثقة بالنفس. يعتبر اضطراب ثنائي القطب أحد الاضطرابات النفسية الجسدية الخطيرة التي تتطلب التشخيص والعلاج المناسب يتميز هذا الاضطراب بتجربة الشخص المصاب لوجود هويات متعددة أو شخصيات داخلية مختلفة، يعتبر العلاج النفسي والتحدث مع أخصائي نفسي متخصص في اضطراب الشخصية المتعددة هو النهج الأمثل لمساعدة الأشخاص المتأثرين بهذا الاضطراب على فهم أسبابه وتجاوزه. اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع. يتميز هذا الاضطراب بالسلوك والاتجاهات المعادية للمجتمع المحيط، حيث ينظر الشخص المتأثر إلى الآخرين بشكل سلبي ويعبر عن النقد والعداء تجاههم. عادة ما يكون المرضى المصابين بهذا الاضطراب مشككين في نوايا الآخرين ويرفضون الانتماء والمشاركة في الحياة الاجتماعية. و. اضطراب الطعام. وهي اضطراب فرط الأكل واضطراب الشهية واضطراب التهام الطعام. يتسبب اضطراب فرط الأكل في تناول كمية كبيرة من الطعام في فترة زمنية محددة دون أي رغبة حقيقية في الطعام. وأما اضطراب التهام الطعام فيتسبب في تناول كمية كبيرة من الطعام في فترة زمنية قصيرة وبدون قدرة على التحكم في الشهية. قد تتسبب هذه الاضطرابات النفسية في مشاكل صحية خطيرة ، ز. بدءاً من القلق العام الذي يتسبب في قلق واضطراب في الحياة اليومية، يُعاني المصابون بهذه الاضطرابات من شعور مستمر بالقلق والرهاب والتوتر، ويمكن أن يؤثر ذلك سلباً على حياتهم اليومية وعلى علاقاتهم الاجتماعية. يعاني الأشخاص المصابون بالاضطرابات القلقية من أعراض مثل التوتر المستمر، والاضطراب في النوم، يمكن أن يتعرض الأفراد الذين يعيشون في بيئة حربية لمواجهة أوقات عصيبة وصعبة، وقد يلجأون إلى الإدمان كوسيلة للتعامل مع التوتر والضغوط النفسية. من أمثلة

اضطرابات الإدمان التي قد تلحق الأفراد بعد الحروب هي الإدمان على المخدرات والكحول والقمار. حيث يعتمد الأفراد على المخدرات لتخفيف الألم النفسي والجسماني. كما يمكن أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من الضغوط النفسية للحروب من الإدمان على الكحول كسبيل لتهدئة الأعصاب والاسترخاء. يتطلب علاج اضطرابات الإدمان بعد الحروب المساعدة الطبية والنفسية المتخصصة للتعافي واستعادة الحياة الطبيعية. 7. طرق العلاج. أ. العلاج الدوائي. تعد العلاجات الدوائية أحد النهج الفعالة في علاج الاضطرابات النفسية وتعمل هذه العلاجات الدوائية على تخفيف الأعراض النفسية المزعجة وتحسين نوعية الحياة للأشخاص المتأثرين بالأضرار النفسية ويمكن أن تشمل العلاجات الدوائية أدوية مضادة للاكتئاب ومضادات القلق ومنظمات المزاج، والتي يمكن أن تعمل على استعادة التوازن النفسي والعاطفي للمرضى المصابين بالاضطرابات النفسية وعلى الرغم من تأثيرها الإيجابي، يجب أن يتم وصف العلاج الدوائي واستخدامه تحت إشراف الأطباء المتخصصين وفقاً للتشخيص النفسي والحالة الصحية للمريض. العلاج النفسي (السلوكي). يشمل العلاج النفسي تقديم المشورة والدعم النفسي وتوفير المهارات العقلية وإدارة الضغوط النفسية والعمل على تقوية العلاقات الاجتماعية والدعم من قبل المجتمع. يجب على المجتمع والجهات المعنية تكثيف جهودها لتقديم الرعاية الملائمة لهؤلاء الأفراد في ظل ظروف الحروب وتحقيق تحسين وضعهم الصحي والنفسي. الدعم النفسي والاجتماعي. يعتبر الدعم النفسي والاجتماعي أحد الاستراتيجيات المهمة في التعامل مع الصحة النفسية أثناء الحرب. يُعدُّ هذا الدعم من قبل الأفراد المقربين من المريض والمجتمع بشكل عام، ويهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية وتقديم الدعم العاطفي والتفهم. يُمكن للأفراد أن يشعروا بالأمان والاستجابة العاطفية الإيجابية عندما يكونوا محاطين بأشخاص يهتمون براحتهم النفسية ويمكنهم الاستماع إلى مشاكلهم. ينصح بتشجيع الأفراد على البحث عن الدعم النفسي والاجتماعي من خلال التواصل مع أفراد أسرهم، واللجوء إلى المؤسسات الصحية والمتخصصين في مجال الصحة النفسية. عندما يتعلق الأمر بالاضطرابات النفسية فإن الكشف والتشخيص المبكر يلعبان دوراً هاماً وحيوياً في تحسين نتائج العلاج وتعزيزه و يساعد الكشف المبكر في تحديد التدخل المناسب والعلاج المناسب والملائم للأفراد المصابين بالاضطرابات النفسية وبذلك يساهم في تحقيق تحسين ملحوظ في حالاتهم النفسية وصحتهم العامة وقد يؤدي التشخيص المبكر والدقيق إلى تفادي تفاقم الأعراض والمشاكل النفسية ومما يمكن المرضى من الحصول على العلاج المناسب والأدوات اللازمة للتعامل مع ظروفهم الصعبة وبالإضافة إلى ذلك ويمكن للكشف المبكر أن يلعب دوراً مهماً في تحسين جودة الحياة للأفراد المصابين و حيث يمكنهم الحصول على الدعم اللازم والاستشارات الفورية في وقت مبكر وبذلك يستطيعون التعامل مع الاضطرابات النفسية بفاعلية وتحسين حالتهم العامة ورفاهيتهم النفسية و عليه فإن الكشف المبكر هو السبيل الأمثل الفعال لمعالجة الاضطرابات النفسية ومواجهتها والتغلب عليها بكل نجاح وتفوق. 9. تأثير الثقافة العربية على المعالجة النفسية. فهناك تأثير كبير للتقاليد والتصورات الثقافية على الطرق المستخدمة في علاج الاضطرابات النفسية و يعتبر المجتمع بشكل عام هو المرجع الأساسي في تحديد العلاج المقبول والمرغوب. قد يتعارض ذلك في بعض الأحيان مع المعالجة النفسية الحديثة التي تعتمد على المواد الدوائية والمشورة الفردية. إضافة إلى ذلك، فإن صعوبة النقاش العلني حول الصحة النفسية في المجتمع العربي يعد عائقاً لبحث المساعدة النفسية. للثقافة العربية اهتمام كبير بالأدوار الاجتماعية، مما يجعل من الصعب على الأفراد المصابين بالاضطرابات النفسية طلب المساعدة والعلاج بسبب مخاوفهم من الوصمة الاجتماعية وتأثير ذلك على مكانتهم في المجتمع بالتالي فإن تحسين الوعي الثقافي للمعالجين النفسيين يعد أمراً ضرورياً لتقديم الرعاية النفسية المناسبة للمجتمع العربي. 10. أهمية الوعي والتثقيف حول الاضطرابات النفسية. يمكن للأفراد أن يصبحوا أكثر إلماماً بالمشكلات النفسية وكيفية التعامل معها. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التثقيف في تقليل الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية، حيث يتعرف الأفراد على أن الإصابة بمثل هذه الاضطرابات ليست شيئاً مخزياً أو معيباً، بل هي حالة صحية تحتاج إلى دعم ومساعدة. فإن التثقيف يساعد في تعزيز الوعي بأهمية العناية بالصحة النفسية وأهمية البحث عن الدعم والعلاج المناسب للأفراد المصابين بالاضطرابات النفسية. تأثير الاضطرابات النفسية على المجتمع. أ. تدهور العلاقات الاجتماعية. يمكن أن يؤدي الضغط النفسي والتوتر إلى تدهور العلاقات بين الأفراد في المجتمع، وزيادة حدوث المشاكل العائلية والاجتماعية. قد ينجم العنف والتوتر المرتبط بالحرب عن تفتت الأسر وانهيارها، مما يؤثر سلباً على العلاقات الأسرية وقدرة الأفراد على التواصل وبناء علاقات صحية في المجتمع. ب. قد يزيد العنف والتوتر في الأسرة بشكل عام و يزيد من احتمالية حدوث المشاكل العائلية. ويرجع ذلك إلى الآثار العاطفية والنفسية السلبية، حيث يؤثر على صحة الأفراد العقلية والعاطفية والاجتماعية. وتعتبر الأسرة مكاناً هاماً لتوفير الدعم النفسي والعاطفي، ولكن خلال فترات الحرب يمكن أن يصبح العنف والتوتر عاملاً رئيسياً في تدهور العلاقات الأسرية

والتأثير على صحة الأفراد النفسية في الأسرة. جـ. 12. تشكل الاضطرابات النفسية تهديداً بالغ الخطورة على أفراد وزارة الدفاع سواء على نفسه أو على الأفراد الآخرين أو على ممتلكات القوات المسلحة حيث تعتبر وزارة الدفاع مكان حساس وخطر للغاية للأفراد المتأثرين من الاضطرابات النفسية مما يشكل نظام العمل ضغط ذهني و بدني و أيضاً يسهل إليه الوصول إلى معدات قد تشكل خطر على نفسه و على الآخرين و تفشي ظواهر الأدمان بشتى أنواعها ( المخدرات ، يمكن إستغلال المصابين بالاضطرابات النفسية عن طريق تحريضهم و التلاعب بهم حيث يسهل السيطرة عليهم و هم بحالة ضعف في المحاولة للحصول لأي معلومات قد تلحق الضرر بأمن وزارة الدفاع و دولة الإمارات العربية المتحدة. يمكن توجيه و إستغلال المصابين بالاضطرابات النفسية إلى بث الأفكار الفاسدة و تغيير توجهات الشخص نفسه و المحيطين فيه سواء بسلوكهم أو لائهم سواء. يمكن إستغلال المصابين بالاضطرابات النفسية و ذلك عن طريق تحريضهم للقيام بأعمال عنف أو ترويع و تعريض حياتهم و حياة الغير و أمن المنشأة للخطر. يمكن أن يتم أستغلال المصابين بالاضطرابات النفسية من قبل الآخرين عن طريق نشر الشائعات أو غسيل الدماغ لغرض التأثير على الرأي العام و أستعطاف الآخرين. دولة الإمارات العربية المتحدة و الصحة النفسية. أصدرت حكومة دولة الإمارات قانوناً اتحادياً يواكب التوجهات والمفاهيم الحديثة في مجال الصحة النفسية، ويحفظ حقوق المريض النفسي ويضمن توفير الرعاية الصحية اللازمة له ويهدف القانون إلى تنظيم العلاقة بين المريض النفسي ومختلف الأطراف المتعاملة معه، وتقليل الآثار السلبية للاضطرابات النفسية في حياة الأفراد والأسرة والمجتمع، وتعزيز اندماج المريض النفسي في المجتمع ويسري القانون على كل ما يتعلق بالصحة النفسية والمريض النفسي والمنشأة الصحية النفسية، وأي منشأة أخرى في الدولة معنية برعاية المريض النفسي أو التعامل معه، بما في ذلك المناطق الحرة ويُعرّف القانون الصحة النفسية وفق أحدث المفاهيم المعمول بها في هذا المجال، باعتبارها حالة من الاستقرار النفسي والاجتماعي، يستطيع الفرد من خلالها أن يحقق أهدافه طبقاً لإمكانياته الشخصية وأن يتعامل مع الضغوط الحياتية ويعمل وينتج ويساهم في المجتمع. كما يعيد القانون تعريف المريض النفسي بأنه الشخص الذي تم تشخيصه بأنه يعاني من اضطراب في التفكير أو المزاج أو السلوك أو الإدراك أو الذاكرة أو القدرات العقلية الأخرى بعضها أو كلها على أن يؤدي ذلك إلى خلل في الوظائف الاجتماعية أو الوظيفية أو التعليمية أو المعاناة النفسية للشخص وتصنف هذه الاضطرابات وفق تصنيفات الطب النفسي المعترف بها من المنظمات والهيئات الدولية المختصة ويحظر القانون تقديم خدمات الصحة النفسية دون الحصول على ترخيص من الجهة الصحية المختصة في الدولة وفق الشروط والضوابط التي تحددها اللائحة التنفيذية للقانون.