

Iraqi refugees mental health

Dr. Zainab Al-Tameemi, M.B.Ch.B
MPH/Social and behavioral sciences
University of Washington

سبب هذه المحاضرة

كثيرا ما يسمع اللاجئ العراقي من طبيبه ان ما يشكو منه من اعراض جسدية نتيجة لحالة نفسية

أثبتت الدراسات أن 75% من زيارات الطبيب بسبب عرض جسدي مرتبط بالضغط النفسي مثل :
الصداع,التعب, اضطرابات في المعدة, الأسهال , الامساك, الغثيان, الام في الجسم وتشنجات
عضلية, ضيق التنفس, الم في الصدر, تسارع النبض, الأرق, كثرة الأصابة بنزلات البرد و
الالتهابات

بناء على الاستفتاء الذي اجري من قبل اعضاء مجلس الصحة العراقي في واشنطن عن اهم
المشاكل التي يواجهها اللاجئ حيث نال موضوع الصحة النفسية اعلى الاصوات

اثبتت الأحصائيات انه ما يقارب ال 300 مليار دولار امريكي تصرف سنوياً بسبب الأعراض
المتصلة بالضغط النفسي والحالة النفسية

ما هو تعريف الصحة ؟

تعرف منظمة الصحة العالمية حالة الصحة الجيدة على انها مجموع الصحة البدنية والأجتماعية والعقلية والنفسية , وليست مجرد انعدام المرض او العجز الجسدي

ما هي الصحة النفسية؟

هي قدرة كل انسان على ان يفكر و يتصرف بالطرق التي تعزز من قابليته على الاستمتاع بالحياة والتعامل مع تحدياتها بشكل عقلاي. وهي حالة من الأيجابية العاطفية والروحانية التي تحترم أهمية الحضارة والمساواة والعدالة الاجتماعية والعلاقات الشخصية وكرامة كل فرد

ما هو المرض النفسي؟

هو التغيرات التي تطرأ على التفكير والمزاج والسلوك التي تؤدي الى ضيق ملحوظ وتؤثر على سير الحياة بشكل طبيعي

لماذا يكون علاج الأمراض النفسية صعب بالنسبة للاجئ العراقي؟

بسبب الكبت تقاليد المجتمع وبعض اعتقاداته الخاطئة التي تربط المرض النفسي بوصمة العار
والخجل

الأولوية للاجئ العراقي هي المرض الجسماني، أما محاولة علاج المرض النفسي وتعتبر من
مظاهر الرفاهية والثراء التي لا يملكها

معاصرة الحروب والظروف الصعبة لمدة طويلة أدت للاجئ العراقي الى رؤية اعراض المرض
النفسي على أنها شيء عادي ويجب عليه التعايش معها

الجهل الطبي بالإضافة إلى عدم الدراية باستخدام النظام الصحي في أمريكا

يوجد عدة أنواع من الأمراض النفسية

- Affective disorders - أمراض الاضطرابات العاطفية -
 - ❑ Depression- الاكتئاب
 - ❑ Anxiety disorders-أمراض القلق
 - ❑ Panic disorders- أمراض الذعر
 - ❑ PTSD- اضطراب ما بعد الصدمة
- Psychosis-الذهان
 - ❑ Depression with psychotic features- اكتئاب مع اعراض ذهانية
 - ❑ Bipolar- اضطراب المزاج ثنائي القطب
 - ❑ Schizophrenia- الفصام

ماهي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالمرض النفسي؟

- * وجود تاريخ عائلي مرضي بالأصابة بمرض نفسي
- * ظروف الحياة المجهدة ومشاكلها, مثل المشاكل المادية, وفاة أحد المقربين والطلاق
- * حالة مرضية مزمنة مثل داء السكري
- * تلف في الدماغ نتيجة تعرض الى اصابة الدماغ برضوض أو صدمة مباشرة لأي سبب ما
- * التعرض إلى أحداث صادمة ومؤلمة مثل التعرض إلى اعتداء ومعاصرة الحروب
- * الاستخدام المتكرر الكحول والأدوية المسببة للإدمان
- * التعرض الإهمال والعنف في الطفولة
- * قلة الاختلاط بالناس و وجود علاقات اجتماعية غير صحية تسبب الأذى النفسي
- * وجود مرض نفسي سابق

عوامل خاصة باللاجئ العراقي

معاصرة الحروب ومخلفاتها السياسية والاقتصادية والصحية والاجتماعية لأربعة عقود من الزمن حتى صار العنف جزء من شخصية الإنسان العراقي



الحرب العراقية الايرانية من 1980 الى 1988



حرب الخليج الأولى سنة 1990 والعقوبات الاقتصادية التي استمرت ثلاث عشر سنة



حرب الخليج الثانية سنة 2003 ومخلفاتها حتى هذا اليوم



رحلة اللجوء والهجرة



2003-2016

1992/1991



منحيم رفحاء ١٩٩١

قلة الدعم
الاجتماعي

قلة
فرص
العمل

مشكلة
السكن



مشكلة
التعليم

حاجز
اللغة

صدمة
ثقافية

التمييز
العنصري

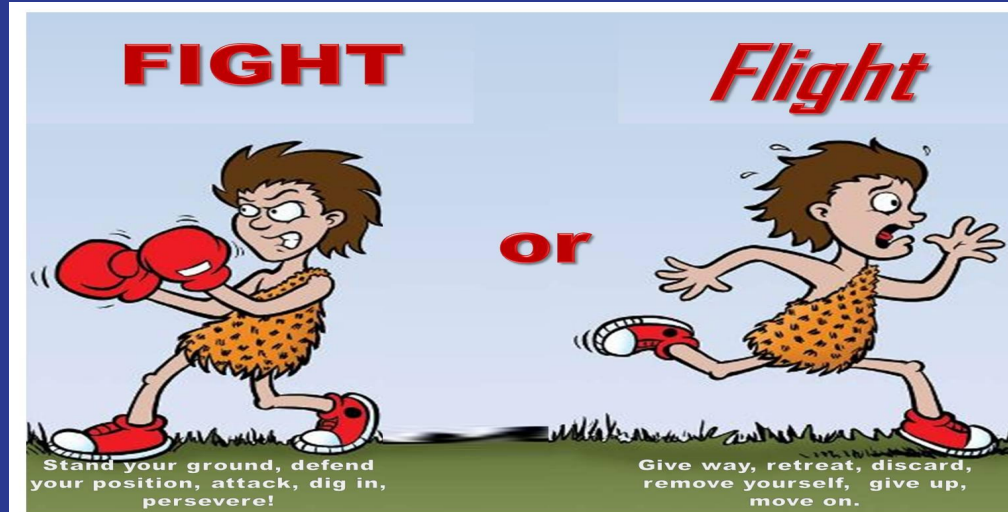
دخل
محدود

إن استمرار العيش في مثل هذه الظروف
الطارئة يؤدي بالجسم الى حالة مستمرة من
تفاعل (المحاربة أو الفرار) و الذي يؤدي الى
هبوط مناعة الجسم لمقاومة الأمراض الجسدية
والنفسية بالإضافة الى الشيخوخة المبكرة

ماهو تفاعل المحاربة أو الفرار؟

Fight or flight reaction

هو استجابة عامة للجسم عند الطوارئ وتشمل تحفيز مكثف للجهاز العصبي والغدة الكظرية، حيث تحصل تغييرات فسيولوجية بسبب إفرازات الجهاز العصبي لمجموعة هرمونات منها الأدرينالين والكورتيزول والتي تضع الجسم في حالة استعداد للدفاع ومواجهة الخطر أو الهروب في حالة عدم تكافؤ القوى



اضطراب ما بعد الصدمة او

PTSD

يكون فاقد الحسّ غير مبال (خاصّة تجاه الأشخاص المقربين منه عادة)، أو أنّه يتصرّف بحدّة وانفعال، أو يفقد اهتمامه بالأشياء التي كان يستمتع بها، أو يغدو عدوانياً بل عنيف أيضاً في بعض الأحيان.

ومن الأعراض الأخرى المحتملة لاضطراب الكرب ما بعد الصدمة:

- * شعور الشخص بالذنب لبقائه حياً بعد الحادث، في حين أنّ الآخرين قد ماتوا
- * صعوبة النوم والكوابيس الليلية
- * الانفعال الشديد والتيقُّظ المستمر
- * عدم الثقة بالآخرين
- * تجنُّب الناس أو الأماكن أو الأشياء التي تذكّر بالحادث، وكذلك الذكرى السنوية للحادث

يشعر الشخصُ وكأنَّه يعيشُ الحادثَ ثانيةً مراراً وتكراراً؛ وهذا ما يُسمَّ بالترجيع. وقد يفكرُ الشخصُ بالحادثِ في أثناء النهار، وربَّما يعيشه ثانيةً في كوابيسه خلال الليل. كما قد تثيرُ الصورُ أو الأصواتُ أو الروائحُ أو المشاعرُ عمليةَ التَّرجيعِ هذه.

إذا عانى الشخصُ من الترجيع، فقد يفقد صلته بالعالم الواقعي، ويعتقد بأنَّ الحادثَ الصادم يحدث ثانيةً بالفعل.

يمكن أن يعاني المصابُ باضطراب الكرب ما بعد الصدمة من أعراض جسدية، ومشاكل في الجهاز المناعي ودوخة وألم صدري أو في كالصُّداع والانزعاج الهضمي أجزاء أخرى من الجسم ولكن ليس من الضروري أن يعاني كلُّ من تعرَّضَ لحادثٍ صادمٍ من اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

غالباً ما يترافق اضطرابُ الكرب ما بعد الصدمة بإصابة المريض بحالة اكتئاب وقيامه بتعاطي المخدّرات وغير ذلك من اضطرابات القلق.

قد يقود اضطرابُ الكرب ما بعد الصدمة إلى أفكار انتحارية عندما يترافق مع الاكتئاب؛ وهذا هو السببُ وراء الضرورة الملحّة للسعي إلى التماس الرعاية الطبيّة في وقت مبكر.

Anxiety-القلق

القلق: أنه حالة نفسية تظهر على شكل توثر بشكل مستمر نتيجة شعور الفرد بوجود خطر. يتهدده ومثل هذا الخطر قد يكون موجود فعلاً أو يكون متخيلاً لا وجود له في الواقع وتشمل أعراض القلق

الصداع, التوتر الشديد والعصبية, صعوبة التركيز , التعب, الأهتمام وقلّة الصبر, الأرتباك, , توتر العضلات, الأرق, كثرة التعرق, الم في البطن, اسهال

GAD-القلق المتعمم

لقلق الدائم الذي يؤثر في النشاط اليومي للمريض فهؤلاء المرضى يعانون من هم دائم ومن قلق لا يرتبط بوضع أو حدث محدد. يمكن أن يكون اضطراب القلق المعمم مشكلة طويلة الأمد. والشعور الدائم بالقلق يؤثر في علاقات الفرد وأدائه في العمل وثقته بنفسه. ولكن هذا المرض يمكن أن يتحسن إذا أمكن تشخيصه ومعالجته

من وقت لآخر، يقلق الإنسان بشأن أشياء مثل الصحة أو المال أو مشاكل العائلة. لكن هذا القلق أو الخوف لا يفارق بعض الناس، ولا يعرف له سبب ظاهر. يشعر هؤلاء بأنهم لا يسيطرون على قلقهم. ويصبح القلق الدائم شديد إلى حد يؤثر في حياتهم اليومية

ربما كان هؤلاء يعانون من حالة تدعى اضطراب القلق المعمم، وهي حالة قلق: # تجاه أشياء أو أحداث عامة. #
تصعب السيطرة عليه. # شديد. # يستمر ستة أشهر على الأقل

نوبة القلق المتعمم لا "تقضي" على الشخص الذي يصاب بها، تماماً، لكنها تترك لديه احساسا بالقلق، بدرجة معينة قد يشعر المصاب بالقلق بانه يعيش في حالة توتر دائمة، في جميع مجالات حياته. وقد تظهر لديه اعراض القلق على الشكل التالي، قد يشعر بانه قلق جدا حيال امنه الشخصي وامن احبائه، او قد يتولد لديه شعور بان شيئاً سيئاً سيحدث، حتى اذا لم يكن هناك اي خطر محسوس

تبدأ نوبة القلق، عادة، في سن مبكرة نسبياً، اذ تتطور اعراض القلق المتعمم ببطء شديد، اكثر مما هو الحال في اضطرابات القلق الاخرى. معظم الاشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق المتعمم لا يستطيعون تذكر المرة الاخيرة التي شعروا فيها بالتحسن، بالهدوء والسكينه

الكآبة- Depression

مرض الكآبة من الامراض النفسية والفيزيولوجية تبدأ بشعور المصاب بالحزن والضيق والمزاجية الفارغة وقلة النوم والاستيقاظ المبكر، او العكس مثل الاسراف في النوم وفقدان الوزن بشكل ملحوظ بعد فقدان الشهية، ورد الفعل العصبي اضافة الى عدم القدرة على التركيز، واصابة الذاكرة بالخلل مثل النسيان وبالتالي الانطواء وعدم مشاركة الاخرين، اي انعزال المريض وانطوائه على نفسه بشكل كامل

و من اعراض هذا المرض: ضعف طاقة الجسم، وعدم الرغبة بالقيام بالنشاطات الاعتيادية. النوم لساعات طويلة أو الأرق المستمر. الشعور بألم في الجسم بشكل مستمر كآلام الظهر، و الرأس. الانفعال بشكل سريع لأتفه الأسباب وبشكل غير مبرر، والبكاء المستمر. زيادة أو نقصان في الوزن بشكل ملحوظ. تشتت الأفكار، واضطراب في التفكير. العصبية الزائدة، والتفكير في الإنتحار، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات

أمراض الهلع-Panic disorders

الأضطراب الهلعي: هو نوبات هلع متكررة غير ناتجة عن خطأ في استعمال ادوية او سبب طبي او اي اضطراب نفسي اخر

اعراض نوبات الهلع: خفقان في القلب , تعرق, ارتجاف, شعور بضيق التنفس, شعور بصعوبة البلع, ألم في الصدر وعدم الراحة, غثيان, شعور بالدوران والدوخة, شعور بعدم الواقعية, الخوف من لأصابة بفقدان السيطرة على النفس , الخوف من الموت, ارتعاش واحساس بالسخونة , تتميل في الجسم

مم يتكون علاج المرض النفسي؟

لعلاج عن طريق الأسلوب الإرشادي النفسي، والإرشاد المشترك بين الأصدقاء، وهذا مهم جداً في علاج الاضطرابات النفسية.

إطلاع الناس على برامج التنقيف النفسي يمكنه أن يساعدهم في فهم مشاكلهم وطرق إدارتها.

العلاج بالفن أو العلاج الموسيقي والأفكار الإبداعية.

الاهتمام بالغذاء للمريض النفسي، والالتزام بالأغذية التي يشير إليها الطبيب المختص العلاج بالأدوية

وسائل التكيف السلبية للتخلص من اعراض المرض النفسي

اللجوء الى الكحول والتدخين واستخدام العقاقير المخدرة بدون وصفة الطبيب

اللجوء الى العلاج بالسحر والشعوذة

مفاهيم خاطئة عن المرض النفسي

يعتقد بعض الناس بأن المرض النفسي هو مسألة روحانية وأنه لا علاقة بينه وبين الدماغ العضوي ولذلك فإنهم لا يؤمنون بالعلاج الطبي للمرض النفسي .

لقد أثبت العلم وبما لا يقبل الشك بأن المرض النفسي ينتج عن خلل عضوي أو وظيفي في الدماغ وهو لا يختلف عن أي مرض آخر إلا بمظاهره التي تنتج عن إختلال وظائف معقدة للدماغ تجعلها تبدو غريبة جدا ولذلك تعزى إلى قوى غيبية ، لكن العلوم العصبية ساعدتنا على فهم هذه الظواهر بواقعية بعيدة عن خرافة الغيبيات التي مازال الدجالون والمشعوذون يضحكون بها على عقول الناس .

مفاهيم خاطئة عن علاج الأمراض النفسية بالأدوية

١. الأدوية النفسية في غالبيتها لا تسبب الإدمان

٢. هناك مجموعة محدودة من الأدوية النفسية تسبب إدماناً بسيطاً في حالة إستخدامها خارج التعليمات التي يعطيها الطبيب

٣. عند إستخدام الأدوية النفسية لمدة طويلة يجب عدم قطعها بشكل مفاجئ وإنما تقليلها تدريجياً لحين قطعها وهذا قد يستغرق أياماً أو أسابيعاً

٤. الأدوية النفسية آمنة الى حد كبير ولا تختلف عن باقي الأدوية وربما أكثر أماناً من كثير من الأدوية الأخرى

شكراً جزيلاً

أسئلة أو استفسارات؟؟؟؟

