



هل العزوف عنها يعود لجهل وعدم وعي اجتماعي أم الخوف من أن يقال «مجنون»؟

لماذا نخجل من زيارة الطبيب النفسي؟!

فقال: ان زيارة الطبيب أو الأخصائي النفسي لها فوائد كبيرة في تخفيف الضغوطات التي نمر بها، وخصوصا المشاكل التي نراها الآن في الكويت والعالم، وعند جميع الفئات وخاصة الشباب حيث تؤثر الضغوطات النفسية التي يمر بها عليهم بشكل واضح، ويجب أن تكون هناك حملات ترويجية وإعلانات وندوات توعوية بخصوص هذا الموضوع الذي ما زلنا نعاني من الخجل منه حتى الآن.



ندى ابوصبر

في هذه الأيام تزداد ضغوط الحياة، ولعل الكثيرين منا بحاجة إلى ما يخفف ولو شيئا بسيطا مما نتعرض له من تلك الضغوط والأعباء التي نواجهها في معظم الأوقات والمواقف، ورغم أن هناك فئة متخصصة في متابعة الحالة النفسية وتقديم العلاج المناسب بأسلوب علمي ومدروس ليعطي كل حالة على حدة فإخفف من معاناتها سواء من خلال تقديم بعض النصائح والإرشادات أو من خلال بعض الطرق العلاجية المتبعة، إلا أن المواقف الخاطئة ما زالت ماثلة لدى الكثير من الناس حول زيارة الطبيب النفسي حينما يحتاج المرء إلى ذلك فيسعى المريض جاهدا إلى إنكار زيارته للطبيب خوفا لما قد يجر ذلك عليه من عواقب سلبية يمكن أن تؤثر على سمعته في المجتمع الذي قد ينعته بالمجنون، رغم أن حياتنا أصبحت مكتظة بالمشاكل والضغوطات اليومية ولربما الكثير من يعانون من أزمات نفسية لكنهم يرفضون الاعتراف بذلك لتجنب زيارة الطبيب الذي يعتبر في نظرهم بصفة عار اجتماعية فتزداد وطأة المريض ليصبح شفاؤه مستعصيا.

وكما نعرف جميعا ان النفس السليمة تنعكس على الجسد السليم، وان الاعتلال النفسي يولد مشاكل

- **الخشبي:** زيارة الطبيب قد تخفف كثيرا من المشاكل التي نمر بها ويمكن أن نحد من نسبة الجرائم والحوادث التي تقع بسبب حالات نفسية
- **المتروك:** أرى وجوب مراجعة الاستشاري النفسي بين الفترة والأخرى لتخفيف ما نتعرض له من ضغوطات الحياة من دون أي إحراج
- **عبد الحميد:** يجب أن تكون هناك حملات ترويجية وإعلانات وندوات توعوية بخصوص هذا الموضوع الذي ما زلنا نعاني الخجل منه حتى الآن
- **الماجد:** يجب زيارته بشكل روتيني لأننا جميعا نمر بضغوطات نفسية يومية من العمل وفي المنزل وفي العائلة والأولاد وفي الشارع من الأشخاص الذين نواجههم

بدورها، قالت عذاري الخشبي: ان زيارة الطبيب النفسي فكرة جيدة ولكن للأسف هناك من يؤيد زيارة الطبيب النفسي والبعض يعارض، ويجب ان تركز وسائل الاعلام كثيرا على التثقيف والتوعية والإعلانات والإرشادات التي تحتل الجميع على زيارة الطبيب النفسي، وان يعتادوا على هذا الشيء وان يكون الموضوع روتينيا وطبيعيا مثل زيارة اي طبيب آخر، فهذه الزيارات تخفف كثيرا من المشاكل التي نمر بها، وتخفف من نسبة الجرائم والحوادث التي تحصل والتي اغلبها نتيجة حالات نفسية لم تتم معالجتها منذ البداية بسبب بعض الضغوطات الكثيرة التي تزداد وتتفاقم حتى تتحول إلى مشكلات يصعب التعامل معها بسهولة.

تكون زيارة الطبيب النفسي ضرورة لكل شخص وبشكل روتيني وان نتوقف عن الخجل من الحديث عن هذا الموضوع، وعلينا أن نتحرر من هذه القيود وان يصبح عند الشخص قناعة تامة بأنه يجب مراجعة الاستشاري النفسي بين الفترة والأخرى من دون أي حرج.

حملات توعوية

أما عبدالعزيز عبد الحميد

ويعبّر الماجد أن الكثير من المجتمعات العربية لاتزال متأخرة كثيرا في هذا المجال ويعتبرون من يقصد الطبيب النفسي مجنوناً، ولهذا الغلب الناس تتراجع عن زيارة الطبيب النفسي خوفا من النظرة المجتمعية السلبية له على الرغم من ان الطبيب النفسي حاله حال اي طبيب آخر كطبيب الباطنية أو الجراحة أو الأسنان أو العيون وغيرها من التخصصات، ويجب زيارته بشكل روتيني لأننا جميعا نمر بضغوطات نفسية يومية من العمل من المنزل من العائلة وبين الشباب هي مشاكل تعود لأسباب نفسية.

ضرورة روتين

من جانبها، قالت سارة المتروك انه ليس فقط المريض النفسي الذي عليه الذهاب للطبيب النفسي ويجب ان تكون نظرة المجتمع مغايرة لهذا الموضوع، وان

وضعه ويأثر في المضي قدما ويحقق تصالحه مع ذاته. وعن هذا الموضوع جالت «الانباء» لمعرفة آراء بعض المواطنين للتعرف على نظرتهم حول زيارة الطبيب النفسي وكيفية محاولة تغيير النظرة الخاطئة في مجتمعاتنا تجاهها لتكون زيارة الطبيب النفسي زيارة روتينية مثل زيارة اي طبيب وفيما يلي بعض الآراء: في البداية، اعتبرت

جسدية كثيرة، لأن الانسان كائن حساس بطبعه ولا بد على كل إنسان من وقت لآخر من استشارة مختص او طبيب نفسي للبقاء سليما بما يخفف تدريجيا من الضغوطات التي تواجهه كل يوم ولنفاذي تراكمها لأن العلاج النفسي يختلف تشعباته من شأنه ان يحافظ على النفسية مرتاحة بمعنويات عالية منعا من تراكم الضغوطات ليتقبل

المتخصصة في مفهوم الذات والفاعلية الذاتية أوضحت أن الأطباء النفسيين أيضا يتعرضون للضغوطات ويذهبون إلى زملائهم للعلاج

الخالدي: كثيرون يفضلون الطبيب الأجنبي ليبقى الأمر سرا

بالتصفيّة الذهنيّة والعقلية والحوار السقراطي، ولو أن كل إنسان فينا يذهب بشكل روتيني كل شهر للطبيب النفسي مثلما يذهب إلى الصالون فقط للاسترخاء، فسنصل مرحلة ان نتخطى الامراض النفسية، فجميعنا نحتاج الى رحلة من الاسترخاء والتنمية الذاتية لان كل انسان لديه طاقة مثل السيارة تحتاج إلى الوقود، والإنسان يحتاج إلى وقود نفسي وروحي واجتماعي من خلال زيارة المتخصصين والأطباء النفسيين. وأوضحت ان هناك بعض الناس اصبح لديهم الوعي الكافي بهذا الموضوع ولاحظت هذا من خلال الذين يترددون على العيادة ولكن ما زالوا يفضلون ان يكون الموضوع غير معلن. ونبهت الخالدي من العلاج الدوائي الذي يتبعه اغلب الأشخاص لكي لا يذهبوا للطبيب النفسي، وهذا امر خاطئ لان العلاج الدوائي يجب ان يكون في المرحلة الأخيرة من العلاج وما بعد العلاج الفيزيائي وعند حالة الحاجة فقط.



زيارة الطبيب النفسي تخلص من القلق وتصفي الذهن



د. نادية الخالدي

مثلنا مثل باقي الناس. وشددت الخالدي على ضرورة الذهاب شهريا الى طبيب نفسي مثل طبيب العائلة ليتابع حالتك ويجعلك تتخلص من القلق ويساعدك بان تقوم

وهذه أشياء طبيعية ونحن كاطباء نفسيين نمرض نفسيا وكتكث وربما اكثر من الآخرين، لأننا نستقبل الكثير من الحالات ولهذا نذهب الى طبيب آخر لنخفف من الضغوطات التي نواجهها

فالدراسة في بيئتنا ومجتمعنا العربية أفضل. وبيت أنه على الرغم من النظرة العامة للموضوع وان اغلب لديهم القلق والتوتر من زيارة الطبيب النفسي وان زيارته تسبب

يدرسون علم النفس او الطب النفسي في بلد اجنبي ليس لديه الوعي الكامل عن البيئة التي تعيش فيها، مهما وصفت له الحالة. وأضافت الخالدي: حتى بالنسبة للطلبة الذين

قالت المتخصصة في مفهوم الذات والفاعلية الذاتية د.نادية الخالدي ان هناك خلافا في عقل الانسان والبرمجة التي اعتدنا عليها في مجتمعنا، وان تكون ضمن قوالب معينة، وإذا تغير القالب يصبح عند الانسان قلقا وتوترا، فكل انسان تعلم ان يعيش في قالبه الخاص، والقالب لا يوجد فيه وعي بالنسبة لزيارة الطبيب النفسي وان كل شخص يرى ان لديه مشكلة يجب ان يتخلص منها كان يكون عصبيا وعليه ان يتخلص من عصبية، وان يدرك ان هذه العصبية تحتاج إلى «كونترول» ولكن للأسف مجتمعاتنا ما زالت تعاني من الخجل من الذهاب للطبيب النفسي او الحديث عن هذه الزيارة، ولهذا هناك الكثير من الناس الذين يفضلون الذهاب الى اطباء اجانب ليظل الموضوع سرا ويكون بعيدا عن البيئة الكويتية، وهذا شيء خاطئ لان الطبيب ابن بيئتك يستطيع علاجك بشكل افضل، بينما الطبيب الذي