



المشاركون فيها حددوا العوامل المؤثرة في رضاهم عن الحياة والأخرى التي تتسبب في تعرضهم للقلق والتوتر

«لويك» 95% من الشباب يؤمنون بأهمية زيارة الطبيب النفسي



بعد وجود هدف رئيسي يسعى الشخص إلى تحقيقه في أهم عوامل الشعور بالرضا لدى الشباب بحسب رأي 47.8% من المشاركين في دراسة استقصائية متخصصة أجرتها «لويك» لتحديد عوامل الشعور بالرضا. وأهم مسببات القلق لدى قادة المستقبل. وتوصلت الدراسة إلى أن 95% من الشباب يؤمنون بأهمية التوجه إلى الطبيب أو المختص النفسي في بعض الأحيان. في حين أن 6% منهم قاموا بالفعل بزيارة هذا الطبيب لمساعدتهم على مواجهة بعض الضغوط النفسية التي واجهتهم. ويعد الاهتمام بالصحة النفسية للفر من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل. لما للضغوط النفسية والقلق من أثر سلبي على الصحة النفسية بشكل عام. ولما تشكلت الضغوط النفسية من خطورة على فئة الشباب في مجتمعنا. ولما لها من انعكاسات سلبية على حياتهم ما لم يتغلبوا على هذه المعوقات، والتي إذا نخطوها وعملوا على مجابهاها فإن هذا يعتبر تحقياً لمطالبات الصحة النفسية التي أصبحت أكثر من ضرورية للنمو السليم للشباب. لأنهم شريحة بعد وجودها واستمرار دعمها ورعايتها ركيزة مهمة للمجتمع. فهذه قادة المستقبل وعلماؤه ومفكره. وقد قام قسم الدراسات والبحوث في «لويك» بعمل دراسة للكشف عن أهم مسببات القلق والضغوط النفسية لدى عينة من الشباب في الكويت وعلاقتها بالصحة النفسية. مستعيناً بأراء المتقدمين لبرنامج لويك للتدريب المهني (درب) للعام 2019. والذين بلغ عددهم 3085 مشاركاً. حيث كانت فئاتهم العمرية من 14 إلى 31 عاماً. وقد تم جمع بيانات هذا الاستبيان عن طريق إدراج أسئلته في طلب الالتحاق الإلكتروني للبرنامج الذي امتدت فترة التقديم إليه من 30 يونيو إلى 10 أغسطس 2019. وقد شكل المشاركون الكويتيون النسبة الأكبر من عينة الاستبيان (77%). وكانت الإناث أكثر إقبالاً على المشاركة في البرنامج. حيث شكلن ما نسبته 60% من العينة التي شملت مختلف محافظات الكويت. مثلت محافظة حولي العينة الأكبر بينها بنسبة 37%. في حين أتت نسبة من المشاركين من محافظة الجهراء بنسبة 6%. وفيما يلي تفاصيل الدراسة:

أيام، 2 = أكثر من نصف الأيام، 3 = تقريباً كل يوم. وبعد حساب مجموع الإجابات لكل سؤال من الأسئلة المستوحاة من اختبار اضطراب القلق العام، تم توزيع مجموع نقاط المشاركين، كما يتضح في الجدول.

وأظهرت النتائج أن 77.73% من المشاركين في الاستبيان سجلوا مجموع نقاط منخفضاً مما يعكس أنهم لا يواجهون أو يعانون من أي نوع من القلق أو الضغوط نفسية وأنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، في حين سجل ما نسبته 20.7% من الشباب المشاركون مجموع نقاط أعلى من 5 وأقل من 9، ما يعكس لشعورهم بالقلق على الأقل كإحدى مشكلات الصحة النفسية، ويتفق ذلك مع إحصائيات شيرتها وزارة الصحة في الكويت خلال شهر أبريل 2019، حيث يعان من القلق ما بين 10 و 14% (1.49) من المشاركين، ما يعكس شعورهم بأعراض متوسطة للقلق وربما كانوا في حاجة للحصول على الدعم والعلاج النفسي والإهتمام الطبي. وكانت نسبة المشاركين الذين يعانون من أعراض القلق بشكل عام (0.03) ويتحتاجون للدعم النفسي ومعالجة ما يواجهونه من قلق بشكل طارئ. وانضح أيضاً أن الذكور سجلوا عدداً أكبر من النقاط في الفئة المنخفضة وللشعور بالقلق. وبلغت نسبة الإناث أقل عرضة للقلق ومشاكل الصحة النفسية (75.1%)، وسجلت الإناث مجموعاً أكبر من النقاط بنسبة 23% في فئة الأعراض الطفيفة للقلق مقارنة بالذكور الذين بلغت نسبتهم 17.3%. كما بدت الإناث عرضة بشكل مضاعف لاحتمالية الشعور بالأعراض المتوسطة للقلق والضغط النفسي. وأظهرت النتائج أن غير الكويتيين من الشباب سجلوا عدداً أكبر من النقاط في فئة الأعراض المتوسطة للقلق بنسبة 1.99%. بينما سجل الكويتيون المشاركون في الاستبيان ما نسبته 0.04% أعراضاً متقدمة للشعور بالقلق.

تدهور المهارات الاجتماعية وازدياد الشعور بالقلق الاجتماعي بين الأجيال الصغيرة في السن. وقد عملت المدارس الخاصة على توفير العديد من الفرص لطلبتها في قيادة المجموعات الطلابية والتركيز على مهارة التحدث أمام الجمهور، بينما لا تقوم المدارس الحكومية بتوفير تلك الفرص لطلبتها الذين شكلوا معظم من الشباب شاركوا في هذا الاستبيان. وهناك اختلافات طفيفة بين الجنسين بخصوص العوامل المسببة للقلق أو التوتر، حيث أفادت الإناث بنسبة 12.3% بأنهن يشعرن بالقلق بسبب المواعيد النهائية لتسليم المهام المهنية والأكاديمية، وفاقت نسبيتهن نسبة الذكور التي بلغت 8.8%. كما أفادت الإناث بنسبة 19.8% بأنهن يشعرن بالقلق من التحدث أمام الجمهور، بينما كانت نسبة الذكور 16.8% للسبب ذاته. وأفاد 20.7% من غير الكويتيين من الشباب المشاركون في الاستبيان، بأن الحالة المادية أو الأمور المادية الشخصية تعتبر من الأمور المؤثرة لديهم مقارنة بنسبة 13.6% من الشباب الكويتي الذين قاموا باختيار هذا العامل. ويتوافق ذلك مع دراسة سابقة أجراها مجلس الأمة الكويتي في عام 1991، والتي استنتجت أن الشباب غير الكويتيين أكثر عرضة للشعور بالقلق والتوتر بسبب الأمور المالية الشخصية عن غيرهم من الشباب الكويتي.

بحثت الدراسة مدى انتشار القلق والاضطرابات النفسية بين الشباب المشارك في الاستبيان عن طريق عدد من الأسئلة المتنوعة، والتي من خلالها تم قياس مدى تكرار شعورهم بأعراض تلك المشاكل خلال الشهر الثلاثة السابقة للاستبيان، ومن تلك الأعراض:

- القلق والتوتر.
- قلق يصعب التحكم فيه.
- القلق حيال العديد من الأمور.
- الشعور بعدم الراحة.
- اضطرابات النوم.
- نوبات الفزع.
- وقد أعطيت لكل إجابة من إجابات الأسئلة المستوحاة من اختبار القلق العام (GAD7) درجة كالتالي: 0 = لم يحدث إطلاقاً، 1 = عدة



الدراسة التي أجرتها لويك، شملت شباباً من الجنسين

■ **الفشل في إدارة الوقت بسبب القلق لدى 19.7% بينما تمثل الحالة المادية 15.1%**

■ **الشباب غير الكويتيين أكثر عرضة للقلق من نظرائهم الكويتيين بسبب الأمور المالية**

■ **الذكور يبلغون 7 أضعاف الفتيات في الاعتقاد بأن الزواج سبب للشعور بالرضا**

و«الحالة المادية» بنسبة 15.1%. ومواعيد تسليم الواجبات والمهام بالدراسة أو العمل 15.1%. وقد يكون التحدث أمام الجمهور أكثر ما يثير قلق الشباب بسبب استبدال الكثير من وسائل التواصل التي كانت تتم عبر الهاتف أو بالاجتماع شخصياً بالتواصل الكتابي مثل كتابة الرسائل النصية القصيرة أو إرسال البريد الإلكتروني أو المنشورات عبر وسائل التواصل الاجتماعي والتعليق عليها، ما يؤدي إلى

لا يرغب في تكوين أسرة جديدة قبل استكشاف فرصهن في ممارسة الهوايات والرياضة وإثبات ذواتهن في الحياة العملية. العوامل المسببة للقلق بين الشباب أكثر العوامل المسببة للقلق، حسب ما أفاد به الشباب المشاركون في الدراسة، هي «الخطابة/التحدث أمام الجمهور» بنسبة 25.7%، و«الفشل في إدارة الوقت» بنسبة 19.7%

تصنيف مجموع النقاط لمستويات أعراض القلق بين الشباب	النسبة المئوية
0 - 4 لا يعاني من أعراض القلق	77.73%
5 - 9 أعراض قلق طفيفة	20.75%
10 - 14 أعراض قلق متوسطة	1.49%
15+ أعراض قلق حادة	0.03%

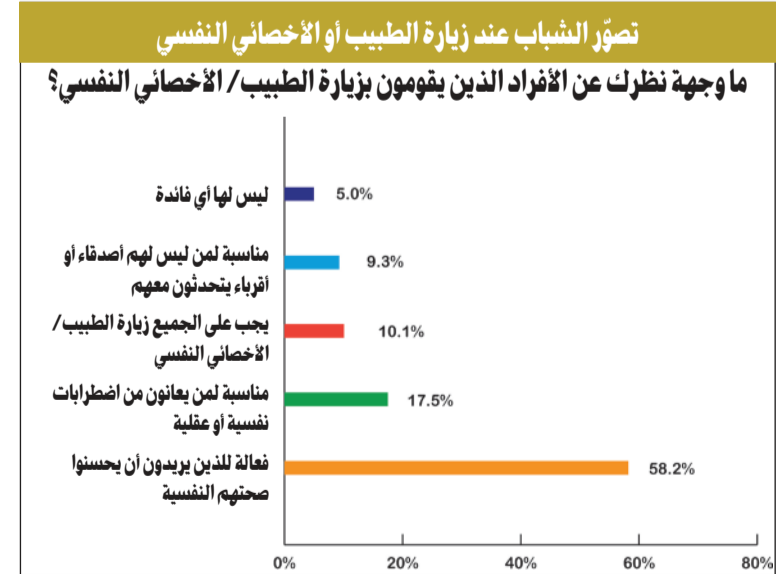
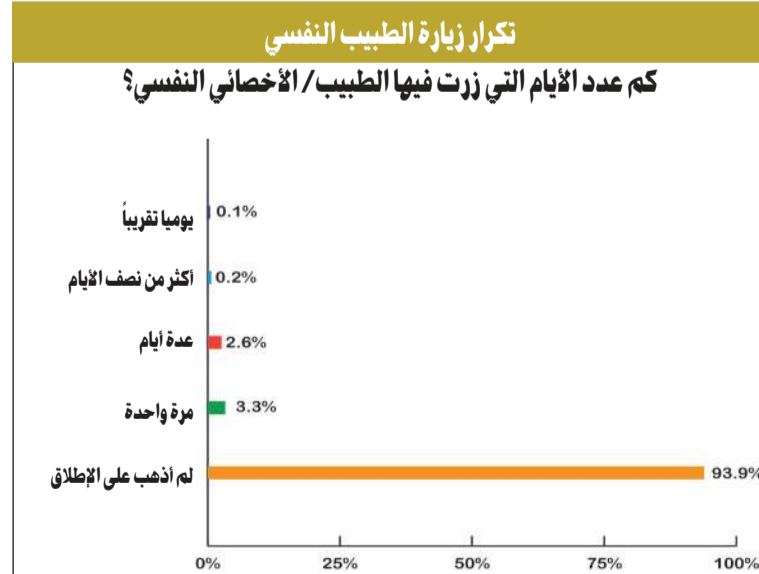
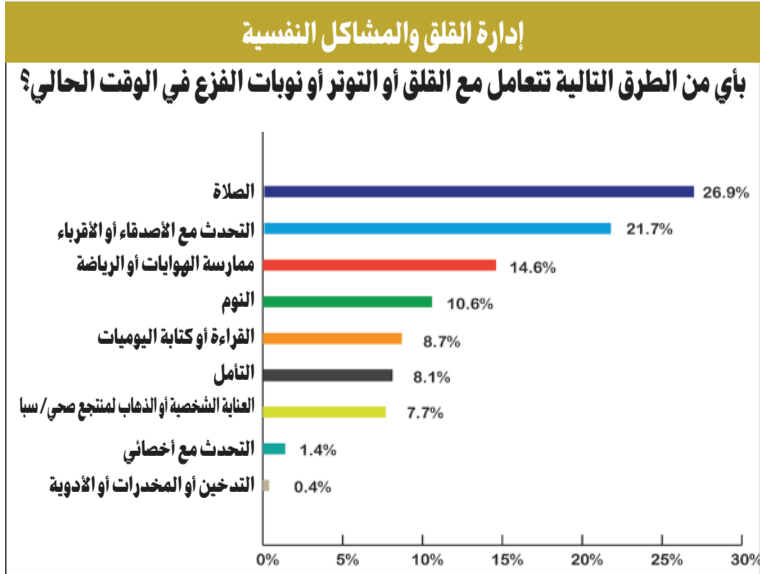
تصنيف مستويات أعراض القلق لدى الشباب المشارك في الاستبيان حسب الفئة العمرية	
مستوى النقاط	التصنيف
0 - 4 لا يعاني من أعراض القلق	81.3% (17-14), 79.1% (21-18), 77.2% (25-22), 76.5% (31-26)
5 - 9 أعراض قلق طفيفة	15.8% (17-14), 21.2% (21-18), 20.2% (25-22), 21.3% (31-26)
10 - 14 أعراض قلق متوسطة	2.9% (17-14), 1.5% (21-18), 0.7% (25-22), 2.2% (31-26)
15+ أعراض قلق حادة	0.0% (17-14), 0.1% (21-18), 0.0% (25-22), 0.0% (31-26)

الخصائص الديموغرافية للمشاركين في الاستبيان		
النسبة المئوية	العدد	
الجنس	ذكر 40%	1,224
	أنثى 60%	1,861
الفئات العمرية	17 - 14 13%	404
	21 - 18 56%	1,742
	25 - 22 26%	812
	31 - 26 4%	127
المحافظة	الجهراء 6%	179
	الأحمدى 10%	311
	مبارك الكبير 14%	417
الجنسية	الفروانية 16%	482
	العاصمة 18%	569
	حوالي 37%	1,127
مقيم	704 23%	
	مواطن 77%	2,381

رغم أن أهداف «رؤية الكويت 2035» الرئيسية تضمنت هدفاً يختص بالسعي لتحسين جودة الخدمة في نظام الرعاية الصحية العامة وتطوير القدرات الوطنية، لم يتم ذكر تحسين الصحة النفسية في الخطة، وبالتالي يسبب البحث عن الخدمات العلاجية للصحة النفسية في الكويت حرجاً اجتماعياً على الرغم من التغيير الطفيف في المنحى الناتج عن زيادة اهتمام وزارة الصحة في الكويت بأهميتها. ومن الجدير بالذكر أن الحكومة الكويتية قد أصدرت القانون رقم 14 لعام 2019 بشأن الصحة النفسية، وهو الأول من نوعه في الكويت. وقد استهدفت الدراسة التعرف على أهم العوامل لشعور الشباب بالرضا عن حياتهم وتحديد أهم مسببات القلق والضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأنواعها وكيفية التعايش معها ومحاولة تلافى آثارها. كما تهدف أيضاً إلى قياس مدى وعيهم بأهمية الصحة النفسية وضرورة اللجوء إلى المختصين لطلب المساعدة عند الحاجة.

وتعرف الصحة النفسية، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، بأنها «حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد والقلق العادية في الحياة والعمل بنجاح وفعالية ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه»، وتعتبر منظمة الصحة العالمية الاضطرابات النفسية إحدى أكبر المشكلات الصحية حول العالم وأحد أبرز العوامل التي تزيد من العبء الذي تشكله الأمراض على الصعيد العالمي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر ما يزيد رضا الشباب عن الحياة هو الشعور بوجود هدف أو غاية يسعون لتحقيقها في الحياة بنسبة 47.8%، تليه الحرية في اتخاذ القرارات بنسبة 39.6%، كما اتضح أن أكثر العوامل المسببة للقلق والضغط النفسي التي يواجهها الشباب التحدث أمام الجمهور بنسبة 25.7%، يليها الفشل في إدارة الوقت بنسبة 19.7%. ومن الجدير بالذكر أن 95% من الشباب المشاركين في الاستبيان يؤمنون بضرورة التوجه للطبيب أو الأخصائي النفسي، في حين أن 6% فقط قد استعانوا بالفعل بالطبيب أو الأخصائي النفسي رغبة منهم في التغلب على القلق أو لعدة أسباب منها:



«لويك» وتهيئة البيئة الخصبة للشباب

«لويك» منظمة إقليمية غير ربحية رائدة في مجال التنمية الشاملة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 35 عاماً، حيث تهيب لهم البيئة الخصبة ليصبحوا قادة مسؤولين وفاعلين في المستقبل، تأسست عام 2002 في الكويت ولها أفرع في لبنان والأردن واليمن. تعمل «لويك» على تمكين الشباب من خلال توفير الفرص الوظيفية والبرامج المختلفة بمجالات التطوير المهني والخدمة المجتمعية والتعلم بالتجربة المعاشة، وتأتي هذه البرامج في سياق دعم «رؤية الكويت 2035»، والخطة الإنمائية الوطنية والتي تتواءم مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

ما يتعلق بقضايا الصحة النفسية وطرق معالجتها، وأكدت أنه من واجب الجميع الاهتمام بهذه الأمور ونشر الوعي بين الشباب عنها ليتمكنوا من التغلب عليها ومواصلة حياتهم بعيداً عن المشاكل التي من الممكن أن تشكل عائقاً أمامهم للنجاح. من جانبها، أكدت نورة العبيد - إحدى منتسبات البرنامج - أنها لم تتوقع أن تحب هذه التجربة، خصوصاً أن الأجواء العامة خلال جميع الجلسات كانت ودودة وممتعة للغاية، وقالت: اعتقدت في البداية أنني أعني مفهوم الصحة النفسية، إلا أنني حينما فتمت بالمشاركة

دور «لويك» في التوعية بأهمية الصحة النفسية

قامت «لويك» بعدد لجنة للتعريف بالصحة النفسية كجزء من برنامج اللجان التوعوية التي تتفادها بهدف تناول أي مشكلة اجتماعية تهم الشباب والمجتمع. وقد أقيمت ورش هذه اللجنة بشكل افتراضي عبر منصة «زوم»، لمدة ثلاثة أسابيع من 15 إلى 24 مارس 2021، والتي جاءت بالتعاون مع مدربين متخصصين في مجال الصحة النفسية وما يتعلق بها، وكانت ورش العمل تعقد بواقع يومين في الأسبوع بمشاركة 38 شاباً وشابة، وقد تطرقت اللجنة إلى مواضيع مثل الوعي بالصحة العقلية والصحة النفسية ومدى تأثيرها على علاقتنا الشخصية. تقول المدربة والأخصائية السلوكية فجر المناعي أنها لاحظت التفاعل الكبير بين الشباب المشاركين في هذه اللجنة لمعرفة القضايا المتعلقة بالصحة النفسية، والتي من الممكن أن تؤثر على حياتهم في المستقبل، وتابعت: لقد ناقشنا العديد من النقاط، ومنها كيفية التغلب على مشاكل الصحة النفسية وتحويلها إلى نقاط قوة تضاف إلى شخصيتهم في المستقبل، بينما أوضحت المدربة في مجال الصحة النفسية إيمان العبيد، أنها وجدت الشباب فضوليين ومهتمين بمعرفة كل



«لويك» حريصة من خلال لجانها المتخصصة على تناول أي مشكلة تهتم الشباب والمجتمع ووضع الحلول المناسبة لها

77,7% من الشباب في الكويت يتمتعون بصحة نفسية جيدة

- التحدث أمام الجمهور والفشل في إدارة الوقت من أكثر العوامل المسببة للضغوط النفسية والقلق
- 47,8% من الشباب يرون أن وجود هدف يسعى الشخص إلى تحقيقه يزيد الشعور بالرضا
- الشباب يتعاملون مع القلق والضغوط النفسية على الأغلب من خلال الصلاة يليها التحدث إلى الأصدقاء
- البحث عن الخدمات العلاجية للصحة النفسية في الكويت يسبب حرجاً اجتماعياً لدى الكثيرين
- 6% من المشاركين في الدراسة لجأوا بالفعل إلى اختصاصي لمواجهة القلق والضغوط النفسية

توصيات الدراسة

وفقاً للدراسة المفصلة، توصلت «لويك» إلى التوصيات التالية التي ينطبق بعضها على كل الأفراد الذين يتعاملون مع الشباب، والبعض الآخر من هذه التوصيات محدد للغاية وموجه لفئات معينة للعمل عليها وتطبيقها.

توصيات لكل من يعمل مع الشباب

- على من يعملون مع الشباب أن يعوا جيداً أن أهم عاملين لشعور الشباب بالرضا في الحياة هما البحث عن غاية أو هدف لحياتهم وحرية القيام بما يختارونه، كما أن عليهم التركيز على تحسين هذين العاملين في جميع السياسات والإجراءات المتعلقة بتطوير الشباب خاصة تلك المعنية بتطوير الصحة النفسية بين الشباب.
- تطوير ثقافة الاهتمام بالصحة والراحة النفسية والترويج لها بين الشباب والعائلات والمجتمعات المحلية.
- يستطيع المعلمون والعاملون في المجال التربوي مساعدة الشباب في التعامل مع مشاكل الصحة النفسية وتقليل مستويات التوتر والقلق عن طريق:
 - 1- بناء علاقة قوية مع الطلبة.
 - 2- تعزيز الكفاءات العاطفية والاجتماعية لدى الطلبة وبناء المرونة النفسية.
 - 3- ضمان بيئة آمنة وإيجابية في المدارس والجامعات.
 - 4- تدريس السلوك الإيجابي والقدرة على اتخاذ القرارات وتعزيز تلك المهارات.
 - 5- تشجيع الطلبة على التطوع ومساعدة الآخرين ورسم البسمة على وجوههم.
 - 6- تشجيع التدريبات البدنية الجيدة.
 - 7- ضمان الحصول على دعم الصحة النفسية عن طريق المدارس والجامعات.

توصيات لأولياء الأمور

- التسلح بالمعرفة اللازمة لمساعدة الأبناء على إيجاد هدف ومعنى لحياتهم، وقضاء الوقت معهم لنقل الخبرات لهم.
- تمكين أبنائهم لمساعدتهم في اتخاذ القرارات مبكراً كلما سنحت الفرصة لهم ليس من أجل إعطائهم مساحة من الحرية فحسب ولكن لمساعدتهم أيضاً في اتخاذ القرارات بفاعلية، وإثارة فضولهم وانفتاحهم على تجارب جديدة.
- تعليم الأبناء الإدارة الصحيحة للأمور المالية الشخصية والطرق المختلفة لزيادة الدخل لضمان حريتهم الاقتصادية وللتقليل من تعرضهم للقلق الناتج عن سوء إدارة الأمور المالية الشخصية.
- إشراك الأبناء في الفعاليات التي تنمي مهارات الحياة والتواصل الاجتماعي لتحسينهم من القلق الاجتماعي والقلق المتعلق بالأداء الذي قد ينتج عن التحدث أمام الجمهور أو الفشل في إدارة الوقت.
- الانتباه لأي أعراض متعلقة بالصحة النفسية قد تظهر على أولادهم وفهم أهمية الوقاية من مشاكل الصحة النفسية أو التعامل المبكر معها من خلال إشراك المعالجين المتخصصين.
- توعية الأبناء بأهمية الصحة النفسية وضرورة اللجوء للمعالج النفسي عند الضرورة، لمساعدتهم على تخطي ما يواجهونه من أزمات نفسية.

توصيات للمؤسسات الحكومية في القطاع التعليمي

- يجب على وزارتي التربية والتعليم العالي الأخذ بعين الاعتبار تخصيص عدد من المعالجين/الأخصائيين النفسيين التربويين في كل مدرسة أو كلية لدراسة الوسائل والأساليب الاجتماعية والعاطفية والإدراكية في عملية التعلم ولتطبيق اكتشافات هذه الدراسات على العملية التعليمية.
- تطوير عدد من البرامج والخطط لتعزيز المرونة النفسية والقدرة على التأقلم لدى الطلاب، ويجب أن ينصب اهتمام تلك البرامج على تطوير المهارات الحياتية للشباب بما في ذلك إدراج قدر أكبر من المهارات الاجتماعية والعاطفية مثل إدارة العواطف وإدارة النزاعات ومهارات حل المشكلات لتقوية كفاءتهم الاجتماعية والعاطفية في هذه المناهج.
- البدء في إنشاء مركز لبرامج التعلم الاجتماعي والعاطفي لدمج مهامه بين الأنشطة في كل من الفصول المدرسية والأنشطة الخارجية.
- تدريس مادة الصحة النفسية لجميع الطلبة منذ الصغر بمختلف المراحل الدراسية وعدم الاكتفاء بما يتم تدريسه لطلبة الصفين الحادي عشر والثاني عشر.

توصيات للمؤسسات الحكومية وغير الحكومية في قطاع تطوير الشباب

- تقديم أساليب علاجية للتعامل مع القلق الاجتماعي عن طريق تطوير مهارات الشباب الاجتماعية، ويتم ذلك من خلال دمج جانب من جوانب المهارات الاجتماعية في برامج تطوير الشباب المتنوعة والرياضات المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، يجب على تلك المؤسسات توفير الفرص المتكافئة للإناث ولتتمكن من المشاركة في الأنشطة الرياضية وغيرها من الأنشطة التي تعمل على بناء الشخصية وتساعد على إدارة القلق والتوتر والضغوط النفسية.

ما يواجهون من صعوبات. من جانب آخر أوضحت استاذة علم النفس في وزارة التربية فاطمة شهوب، أن الوزارة لا تهتم بموضوع الصحة النفسية بشكل كاف، وعليها أن تقوم بخطوات جديدة حول هذا الموضوع لما فيه من الأثر الكبير على نفسية الطلبة والطالبات. وأضافت أن وزارة التربية تقدم مادة الصحة النفسية وهي مادة اختيارية بالإضافة إلى مادة علم النفس والتي تحتوي على جزء كبير يتعلق بالصحة النفسية وتعطي للصفين الحادي عشر والثاني عشر، وبرأيي أن المشكلة الأكبر التي يعاني منها الطلبة هي قضية التفكك الأسري حيث تؤثر هذه القضية على نفسيتهم بشكل كبير ويجب أن تكون هناك وقفة جادة من وزارة التربية للتغلب على هذا الموضوع.

تأثير المكان على القلق

على الرغم من عدم وجود تباين كبير بين المحافظات لاحظ الدراسة أن أعلى نسبة للشباب الذين لا يعانون من القلق كانت في العاصمة، حيث بلغت 79,6%، وكانت أعلى نسبة للأفراد الذين يشعرون بأعراض طفيفة للقلق أو الضغط النفسي في محافظة الأحمدية بنسبة 22,5%، وحصل الشباب المشار من محافظة الجاهراء على أعلى نسبة للأفراد الذين يشعرون بأعراض متوسطة للقلق بنسبة 2,2%، ونسبة الأفراد الذين يشعرون بأعراض حادة للقلق في محافظة الفروانية بنسبة 0,2%.



أسس علمية سارت عليها الدراسة

- عدم القدرة على التحدث أمام الجمهور يمثل 25,7% من أسباب القلق
- الحرية في اتخاذ القرارات تعزز الشعور بالرضا لدى 40% من الشباب
- 20,2% رأوا أن «الدخل المادي المرتفع» له دور أساسي في الراحة النفسية

تحتوي على جزء يهتم بموضوع الصحة النفسية. وتابعت: هناك العديد من المشكلات التي تواجهها الطالبات منها التفكك الأسري وتأثير الصحة في تكوين شخصيتهن مما يسبب تعثرهن في المستوى الدراسي ومشاكل نفسية أخرى، كما أن الوزارة تعمل مع وزارة الصحة بشأن متابعة الأخصائيين النفسيين للطلبة وتهتم أيضاً بسرية المعلومات حول القضايا التي يعانون منها للتغلب على

الطلاب بشكل عام، حيث اتضح أن نسبة كبيرة منهم يعانون من مشكلات نفسية على المستوى الأسري، مما قد يتسبب في تراجع مستواهم التعليمي، وقد صرحت المعلمة في وزارة التربية غير بورحه بأن الوزارة تعمل على تهيئة بيئة مريحة للطلبة لرفع المستوى التعليمي من خلال إدراج مادة «الصحة النفسية» في المنهج المخصص للصف الثاني عشر بالإضافة إلى مادة «علم النفس» والتي

نفسياً بالفعل خلال الأشهر الثلاثة الماضية، ومن المرجح أن يرجع هذا التناقض للشعور بالحرج الاجتماعي النفسي والخوف من أي استخدام ممكن لسجلات المرض كورقة ضدّه في النزاعات القانونية أو الخوف من فقدان الوظيفة.

عند الضرورة تم سؤالهم عن عدد المرات التي زاروا فيها طبيباً/معالجاً نفسياً وعن تصورهم حول الأشخاص الذين يحصلون على العلاج. ومن نتائج الدراسة تبين أنه رغم بلوغ نسبة الشباب الذين يعانون من أعراض القلق وبعض المشاكل النفسية (اضطراب القلق العام) (22,3%) واعتقاد الشباب بأهمية الحصول على العلاج بنسبة مرتفعة جدا بلغت 95%، أفاد 6,2% فقط بأنهم قد زاروا طبيباً

وقد تبين أن الأفراد الذين تزيد أعمارهم على 25 عاماً سجلوا عدداً أكبر من النقاط في فئة الأعراض المتوسطة بنسبة 2,9%، بينما سجل 0,1% في فئة الأعراض الحادة بالفئة العمرية التي تتراوح بين 18 و21 عاماً.

عوامل التغلب على القلق

بينت الدراسة أن الشباب يتعامل مع القلق أو مشكلات الصحة النفسية التي يواجهونها على الأغلب من خلال الصلاة بنسبة 26,9% والتحدث مع أحد الأصدقاء أو الأقران بنسبة 21,7% وممارسة الهوايات أو الرياضة بنسبة 14,6%، ولم يكن اللجوء إلى أخصائي نفسي ضمن الاختيارات الشائعة، علماً أنه يمكن للمشاركين اختيار أكثر من إجابة لهذا السؤال.

كانت هناك اختلافات في كيفية تعامل الجنسين مع القلق، فبينما كانت الإناث أكثر ميولاً للتعامل مع القلق عن طريق الإهتمام بالعناية الشخصية أو الذهاب لمنتج صحي/سبا بنسبة 9,9%، كانت نسبة الذكور أكثر ميولاً للتعامل مع القلق عن طريق ممارسة الهوايات والرياضة مقارنة بـ 12,8% من الإناث، وهو ما يتوافق مع النتائج السابقة التي أظهرت أن الإناث لديهم فرص أقل لاستكشاف قدراتهم وإمكانياتهم في الهوايات أو ممارسة الرياضة.

وعي الشباب بأهمية العلاج

ولمعاينة أو لرصد مستوى وعي الشباب بأهمية البحث عن العلاج



متطوعو «لويك» أيدوا تعاوناً كبيراً خلال الدراسة

توصيات للمؤسسات الحكومية في القطاع الصحي

- يجب على وزارة الصحة وغيرها من المؤسسات الحكومية ذات الصلة التعاون مع مؤسسات المجتمع المدني المناسبة للترويج للصحة النفسية بين الطلبة عن طريق تنفيذ حملات التوعية بالصحة النفسية في المدارس والجامعات والمجتمعات المحلية، كما عليها التعاون أيضاً للدفع نحو ترويج قانون الصحة النفسية الذي صدر حديثاً في الكويت وتسهيل الضوء عليه.
- العمل على سد الفجوة بين تقبل فكرة البحث عن العلاج النفسي وعدد من يحصلون بالفعل على الخدمات العلاجية، لذا نوصي بالبحث عن أساليب مبتكرة لتنفيذ التدخل العلاجي المناسب للصحة النفسية - خاصة في الحالات

ذات الأعراض الطفيفة - وذلك عن طريق تقديم الرعاية الصحية خارج منشآت الصحة النفسية التي قد تسبب شعوراً بالحرج الاجتماعي، كما نوصي بتقديم مفاهيم عامة جديدة حول الخدمات العلاجية المعنية بالصحة النفسية مثل الإسعافات العاطفية الأولية Emotional first aid.

نوصي أيضاً بعمل المؤسسات المذكورة بشكل وثيق مع الجهاز القضائي لضمان عدم استغلال المشاكل النفسي في المنازعات بشكل غير قانوني في الاحتيال على الأشخاص وسلبهم حقوقهم في المحاكمات أو استغلال ذلك كذريعة للتمييز ضد الأشخاص في مكان العمل.

