

إن الاعتقاد الخاطئ بشأن الأمراض العقلية أو النفسية يتسبب في مشكلات خطيرة يجب التنبيه عليها.
عندما يكون لشخص أو لعدة أشخاص وجهة نظر سلبية عن شخص ما بأن لديه علاقة أو ميزة شخصية لصيقة أنها عيب أو قالب نمطي سلبي وذلك يؤدي إلى معتقدات وسلوكيات سلبية منهم تجاه الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي أيًا كان.



الوصمة النفسية

كيف تتغلب على المشاعر السلبية المترتبة بالمرض النفسي؟

الوكالات التي تركز على إعادة التأهيل المهني تقدم الدعم للمرضى النفسيين (ذوى المرض العقلي).

- يمكن للمريض أن يحصل على المساعدة في المدرسة، حيث إن المرض النفسي يؤثر على التعليم. ويعد التمييز ضد الطلاب بسبب مرضهم النفسي أمراً مخالفاً للقانون يؤخذ المعلمون في كل المراحل على ذلك بل يتعين على المعلمين معاملة الطلاب بأفضل الطرق الممكنة، ويجب إخبار المعلمين والإداريين بإعاقه الطالب حتى لا يحدث التمييز وعدم القدرة على التعلم.

- يجب على المريض أن يرفض الوصمة وأن يعبر عن رأيه في المواقف العلمية في خطابات للمجلات أو على النت، فإن ذلك سوف يشجع الآخرين من المرضى الذين يواجهون تحديات متشابهة وكذلك يعرف ويتغلب العامة بالمرض النفسي.

إن أحكام الناس على المرض العقلي والمرضى النفسيين تنبع من معلومات مغلوطة أو معلومات ناقصة أو عدم فهم أصلاً للمعلومات الحقيقية.

- دائماً تعلمك لتقبل الحالة المرضية والتعرف على ما تحتاج لفعله لعلاجها وطلب الدعم والمساعدة سيساعدك على تثقيف الآخرين ومن ثم يخفف الإحساس بالوصمة، ويتم الشفاء الطبيعي، والعودة للعمل والإنتاج، فيصبح المريض داعمين لأنفسهم ولأسرهم ومجتمعهم بعد أن كانوا يمثلون عبئاً على الجميع. قال تعالى: (كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزُّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ) .. صدق الله العظيم.

د. عزت شعلان

استشاري الطب النفسي

أيضاً فقد تظن أن حالتك هي علامة على ضعف شخصيتك ويمكن أن تسيطر عليها دون مساعدة من أحد، وهذا خطأ بل اطلب الاستشارة وتعرف على حالتك وتواصل مع الآخرين الذين لديهم نفس الحالة، فبذلك سوف تستعيد ثقتك بنفسك وتتغلب على الحكم الهدام على نفسك وتغيره للأفضل.

- إياك أن تعزل نفسك بل أخبر أسرتك وبعض أصدقائك المثقفين الثقات المخلصين وأحد رجال الدين الذين يمكن أن يقدموا لك الدعم، تواصل معهم وكل من يقدم لك الدعم والفهم والتعاطف وأولهم طبيبك المختص، ولا تتكلم عن مرضك وعلاجك لأي شخص، فقد يؤدي ذلك بكلامه أو بوصفه يخترعها أو سمع عنها ويجربها معك جهلاً أو عمداً ليؤذي. واعلم أنه لن يسمع لك أحد ولن يساعدك أحد إلا طبيب النفسي والعصبية المختص، وهو الوحيد الذي يحفظ أسرارك ويقدر ظروفك ويسعى جاهداً في علاجك حتى يتم الله تعالى شفاءك.

- اعلم أنك شيء ومرضك شيء آخر فلا تقل إنك منفصم أو ثنائي القطب بل قل إنك لديك فصام أو اضطراب ثنائي القطب.

- يمكن للمريض أن ينضم إلى مجموعات الدعم فبعض المجموعات المحلية والقومية مثل الاتحاد القومي للمرض العقلي يقدم برامج محلية ومصادر على الإنترنت تساعد على تخفيف الوصمة عن طريق التثقيف الطبي النفسي للمرض وعائلاتهم والجمهور العام. كما أن بعض

إن وصمة العار عن المرض النفسي لها آثار ضارة كثيرة منها - أن الشخص يعتقد أنه لن ينجح أبداً في التصدي لتحديات المرض ولن يتحسن وضعه، وبذلك يتردد في طلب العلاج والمساعدة، كذلك يجد الأسرة والأصدقاء والزملاء لا يتفهمون وضع المريض ومرضه.

- أيضاً تقل أمام المريض الفرص للعمل أو أي نشاط اجتماعي ويواجه صعوبات في الحصول على سكن وغيره.

- وجد أيضاً أن المريض النفسي يكون عرضة للتممر والتحرش والعنف الجسدي، وذلك قطعاً تنهى عنه كل الشرائع والأديان السماوية وحتى الأعراف الاجتماعية. وكذلك فإن بعضاً من المؤسسات والشركات لا تغطي علاج المرض النفسي كاملاً، والأمل معقود على التأمين الصحي الشامل الذي تنبأه الدولة الذي يعد إنجازاً غير مسبوق ومقترن بالنجاح الباهر بإذن الله تعالى.

كيف يتأقلم المريض النفسي مع الوصمة (نصائح هامة):

- ابدأ بالاتصال بالطبيب المختص للحصول على العلاج المناسب حالاً. قوّ بصيرتك وحكمك على نفسك وكن شجاعاً واعترف بأنك أصابك بعض الأعراض النفسية وأنك تحتاج إلى مساعدة وعلاج من طبيب متخصص.

- اعلم بأن المرض النفسي أصبح بعد التقدم العلمي الهائل علاج الأمراض النفسية والعصبية مرضاً عضوياً يتسبب فيه العوامل الجينية وكذلك المنغصات والضغطات الحياتية اليومية التي أصبحت لا تطاق وفوق مستوى التحمل للكثيرين.

- اجعل الوصمة لا تشعرك بالعار أو الشك في نفسك، فالوصمة تأتي من الناس أو من نفسك