

علماء النفس يحذرون: نصف التونسيين معرضون للاكتئاب

الارتفاع المتزايد في حالات الانتحار يشمل كل الأعمار



مؤشرات الضغط النفسي في ارتفاع كبير بتونس في الآونة الأخيرة

من الأدوية والمنشطات والإقبال على الإخصائين النفسيين محتشما جدا، يؤكد محمد العربي النهدي الاختصاصي في الأمراض النفسية والأعصاب أن إقبال التونسي على الطب النفسي تكثف بعد الثورة وأن الاكتئاب والتوتر هما أبرز الحالات. ويضيف النهدي أن أكثر الفئات التي تتعرض لمثل هذه الأعراض هم أصحاب الأعمال الحرة والفئات الاجتماعية الهشة.

وفي نفس السياق يفيد عماد الرقيق، الاختصاصي في الأمراض النفسية والعصبية، بأن غياب الهدوء والرؤية المستقبلية وتفشي حالات الإحباط عند كثيرين هي أسباب مباشرة تؤدي إلى الاكتئاب. وأكبر الشخصيات التي تتعرض لمثل هذه الأعراض هي الشخصيات التي لها خوف من حاضرها ومستقبلها، وإذا لم تعالج هذه الحالات قد تصبح أمراضا مزمنة.

ويذهب الرقيق إلى أن أعراض الاكتئاب والتوتر قد تصل إلى 90 بالمائة بين التونسيين وليس بمفاجأة أن يبلغ عدد المنتحرين 44 حالة خلال شهرين فقط.

ويفسر الرقيق أن الأعراض النفسية كثيرة، كالقلق وقلة النوم والاكتئاب الكامل والمتوسط وضيق الصدر، مشيرا إلى أن هذه الحالات ليس لها حلول سوى استشارة الأطباء النفسيين والمختصين في الأعصاب.

وأكدت دراسة كانت أعدتها المنظمة العالمية للصحة سنة 2005 ارتفاع أعداد المصابين باضطرابات نفسية في تونس من يوم إلى آخر وفق ما أفادت به ريم غشام الرئيسة السابقة للجمعية التونسية للطب النفسي وهي غير حكومية.

المواطنين خاصة الذين يعيشون في الأحياء الشعبية في قلق مستمر. كما أن تراجع أداء المنظومتين التعليمية والصحية وتقهقر الصناديق الاجتماعية الثلاثة (صندوق التقاعد والحياة الاجتماعية، صندوق الضمان الاجتماعي، الصندوق الوطني للتأمين على الأمراض)، إضافة إلى انسداد سوق الشغل جعلت كلها منسوبة الأمان لدى التونسي يتراجع، فغادر البلاد كل من لديه القدرة على ذلك بطريقة سريعة، والتي تعرف خاصة بظاهرة هجرة الكفاءات، بينما التجأ آخرون إلى الهجرة غير الشرعية أو ما يعرف بـ"الحرق" على حد تعبير الزبيبي.

بدورها اعتبرت الطبيبة المتخصصة، نائلة بن صالح، أن البلاتوهات السياسية بوسائل الإعلام تعد من بين العوامل التي تؤدي إلى أمراض الضغط النفسي (ستراس)، بحسب شهادات المرضى.

ولاحظت أنه عادة ما يتم تسجيل الضغوطات النفسية إثر حدوث تحولات مهمة مثلما حصل في تونس مباشرة بعد الثورة.

وقالت إن مؤشرات الضغط النفسي في ارتفاع كبير في تونس في الآونة الأخيرة، مرجعة ذلك إلى عوامل تتمثل في الضغط المادي ومتابعة البلاطات السياسية على التلفزيون والتوتر بين السياسيين، مما يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على صحة التونسيين النفسية. وفي إقبال غير مسبوقة للتونسيين على الأقران المهذبة ومضادات الاكتئاب بلغ ذروته في الآونة الأخيرة، أشار المختصون إلى أن 90 بالمائة من التونسيين يعانون ضغوطات نفسية نتيجة التحولات الكثيرة وعدم الاستقرار. وبعد أن كان استهلاك هذه النوعية

14 يناير 2011، حيث كانت الدولة حامية للمواطن ويعبده عن التداخل الاقتصادي والاجتماعي وعن الهزات التي شهدتها مختلف دول العالم. وأشار إلى أن التونسي فقد هذه الحماية بعد الثورة عندما أسس أن الدولة أصبحت في خطر. وأكد رئيس الجمعية التونسية للأطباء النفسيين أن وواتر الحكومات وغياب رؤية مستقبلية واضحة لقيادة البلاد وهشاشة الأوضاع الاجتماعية وغياب الأمن الداخلي وتواتر العمليات الإرهابية، إضافة إلى السرعة والاكتئاب والسطو على الممتلكات جعلت عددا من

الاحتراق النفسي يهاجم المراهقين أيضا

أعراض الاحتراق النفسي لدى الشباب والمراهقين تنقسم إلى أعراض جسدية تتمثل في صعوبات النوم وضعف التركيز والشد العضلي وتراجع القدرة على بذل الجهود والصداق والام البطان الشديدة، وأعراض نفسية كاعتلال المزاج والحزن والاكتئاب والانزوائية والعزلة الاجتماعية.

وأضافت لاند كيستينيش أنه في المراحل المتأخرة من الاحتراق النفسي قد يصل الأمر إلى حد تعاطي المخدرات وشرب الخمر والتفكير في إيذاء النفس كالتفكير في الانتحار مثلا. وفي هذه الحالة يستلزم الأمر استشارة طبيب نفسي. وكما لا يصل الأمر إلى هذا الحد، يتعين على الأهل عدم إيقال كاهل الإباء بالأعباء والضغوط النفسية، كما يمكن مواجهة التوتر النفسي من خلال ممارسة الرياضة وتقنيات الاسترخاء.

أن الأوضاع الاقتصادية بتونس بصفة عامة بصدد التدهور وهي أعلى نسبة مسجلة منذ أبريل 2015. وفي تصريح لـ"العرب" قال الرئيس الحالي للجمعية التونسية للأطباء النفسيين (غير حكومية) سفيان الزبيبي إن التونسيين يعيشون ضغط الحياة العصرية وما تحويه من متغيرات تسبب القلق بنوعيه الإيجابي والسلبي. وعرف الزبيبي القلق بأنه الجهد المبذول من طرف الشخص جسديا وفكريا للتعامل مع المتغيرات التي تعترضه. وأضاف أن التونسي كان يعيش نوعا من الرفاهية في الفترة التي سبقت ثورة

الاحتراق النفسي يهاجم المراهقين أيضا

أشارت غابرييلا برنجر إلى أن الضغط الاجتماعي يلعب دورا كبيرا في وقوع المراهقين فريسة للاحتراق النفسي؛ حيث يسعى الشباب دائما إلى القبول الاجتماعي، ما يجعله يضع نفسه دائما في مقارنات مع غيره.

وأكدت مديرة مركز علاج التوتر النفسي بالعاصمة الألمانية برلين أن التقييم المستمر في جميع المجالات يمثل عبئا نفسيا هائلا على الشباب، مشيرة إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي ساهمت في ذلك بشكل كبير. وأضافت برنجر أن نمط الحياة المعاصرة أدى إلى تفاقم المشكلة، حيث تسببت قلة الحركة والرياضة في عدم قدرة الشباب على مواجهة الضغوط والأعباء النفسية المتزايدة. وبدورها أوضحت الطبيبة النفسية الألمانية هيلجا لاند كيستينيش أن

خلقت ثورة 14 يناير 2011 حالة من عدم الاستقرار لدى التونسيين جعلتهم غير قادرين على التأقلم مع المتغيرات التي أفرزتها. وكتيجة لانتهيار منظومتى الصحة والتعليم وتراجع أداء الصناديق الاجتماعية وارتفاع منسوب الجريمة وغلاء الأسعار وتدهور قيمة العملة المحلية (الدينار)، أصبح التونسيون مسكونين بالقلق والتوتر والاكتئاب وفقدوا تدريجيا شعورهم بحماية الدولة لما أحسوا أنها في خطر بعد أن كانت بعيدة عن الهزات.

النسبة إلى 4 أضعاف منذ عام 2011. وأوضحت "الأرقام مفرزة، أصبحنا نتدبل قائمة الدول العربية على مستوى حالات الاكتئاب، متقدمين في ذلك حتى على سوريا واليمن". وفي تقرير جديد صادر عن المنتدى التونسي للحقوق الاقتصادية والاجتماعية بلغ عدد حالات الانتحار ومحاولة الانتحار المسجلة خلال السداسي الأول من سنة 2019 في تونس حوالي 146 حالة، 70 بالمائة منها لدى الذكور و30 بالمائة لدى الإناث. ويعتبر الذكور من أكثر الفئات عرضة للانتحار خصوصا بالنسبة للشريحة العمرية بين 26 و35 سنة، تليها الفئة العمرية من 36 إلى 45 سنة ثم الفئة العمرية الأقل من 15 سنة.

وعزا التقرير تعدد أسباب الانتحار أو محاولة الانتحار إلى هشاشة الوضعية المهنية والبطالة والمشاكل الأسرية والضيقات والعنف الأسري المسلط على الأطفال وحالات الإغتصاب أيضا. وتحتل محافظة القيروان في الوسط المرتبة الأولى في حالات الانتحار ومحاولة الانتحار بـ29 حالة تليها محافظة قفصة في الجنوب بـ14 حالة ثم محافظتنا تونس وسليانة بـ10 حالات.

كما كشفت دراسة لمنظمة الصحة العالمية حول الأمراض النفسية في القارة الأفريقية، والتي تصدرت فيها تونس المرتبة الثالثة أفريقيا، أن 518 ألف تونسي يعانون من الاكتئاب، بعد كل من جيبوتي وجمهورية الرأس الأخضر. كما أظهرت نتائج البارومتر السياسي لشهر أيلول من العام 2018 لمؤسسة امروود كونسولتنتس ارتفاع نسبة التشاؤم لدى التونسيين، لتصل إلى 42.3 بالمائة مقابل 32.2 بالمائة في يوليو من نفس العام. ورأى 70.5 بالمائة من المستجوبين

راضية القيرواني

تونس - كشفت مؤسسة "وان تو وان" المتخصصة في سير الأراء "البارومتر العربي" في دورتها الخامسة ارتفاع معدلات التوتر والقلق لدى التونسيين واعتبرتها الأكبر ضمن بلدان العالم العربي. وخلص سير الأراء الذي اعتمد عينة من المستجوبين لا تقل أعمارهم عن 18 سنة إلى أن 53 بالمائة من التونسيين يعانون من القلق و40 بالمائة يعانون من الاكتئاب، مؤكدا أنها النسب الأرفع مقارنة بالجزائر والمغرب وليبيا ومصر والسودان والأردن والعراق وفلسطين ولبنان واليمن.

عدد حالات الانتحار ومحاولة الانتحار المسجلة خلال السداسي الأول من سنة 2019 في تونس بلغ حوالي 146 حالة

كما أشار "البارومتر العربي" إلى أن الوضع الاقتصادي في تونس يعتبر التحدي الأكبر الذي تواجهه البلاد حسب 48 بالمائة من المستجوبين، لافتا إلى أن 33 بالمائة من التونسيين يرغبون في مغادرة بلدهم لأسباب اقتصادية بدرجة أولى. وحسب معطيات كشفتها وفاء بن عاسي، أخصائية علم النفس، لـ"العرب"، حيث تقول إن "ثلث التونسيين مصابون بالقلق والتوتر نتيجة لتفريغ الأوضاع الاقتصادية والسياسية التي صاحبت ثورة 2011". وأكدت بن عاسي أيضا ازدياد معدلات حالات الانتحار وارتفاع

برلين - لم يعد الاحتراق النفسي

مرضا يقتصر على البالغين فقط، فمع زيادة الضغوط والأعباء النفسية في الحياة العصرية أصبح المراهقون أيضا يقعون فريسة له. وينبغي مواجهة الاحتراق النفسي لدى الشباب مبكرا لتجنب عواقبه الوخيمة المتمثلة في تعاطي المخدرات والتفكير في الانتحار. وقال الدكتور مايكل شولته ماركفورت إن الاحتراق النفسي لم يعد مرضا يهاجم المراهقين والأشخاص الطموحين، الذين يسعون إلى الكمال، فحسب، بل أصبح يهاجم



الجلوس على الأماكن الرطبة يزيد خطر التهاب المثانة

ملابس السباحة المبتلة تهدد الطفل بالتهاب المثانة

ولكن تنتشر العلامات أكثر مع التهاب المثانة الناتج عن العلاج الكيميائي أو بالإشعاع. وغالبا ما يتم علاج التهاب المثانة بواسطة المضادات الحيوية، مع العين، والذي يتسبب في تهيج المثانة وحدوث العدوى.

ومن الأمور المهمة أيضا بعد الاستحمام خلع الملابس بسرعة وتجفيف الجسم وخاصة بين الأصابع؛ حيث تنتشر الفطريات والجراثيم في البيئة الرطبة. وإذا تسرب الماء إلى داخل الأذن، وتجمع في القناة السمعية فيمكن إخراجها عن طريق إمالة الرأس للسماح للسائل بالخروج وعدم اللجوء إلى استخدام الأعواد القطنية، وعند الشعور بحكة أو التهابات والم في القناة السمعية فإنه من الأفضل التوجه إلى طبيب الأنف والأذن والحنجرة.

ولكن تنتشر العلامات أكثر مع التهاب المثانة الناتج عن العلاج الكيميائي أو بالإشعاع. وغالبا ما يتم علاج التهاب المثانة بواسطة المضادات الحيوية، مع العين، والذي يتسبب في تهيج المثانة وحدوث العدوى.

وتقدمت المجلة الألمانية بعض النصائح والإرشادات لتجنب الإصابة بهذه الأمراض، وذلك من خلال ارتداء شئبش على حمص السباحة ووضع سدادة الأذن، كما نصحت الأطفال

الحالات التي لم تخضع للعلاج في الإصابة بعدوى الكلى، والمعروفة أيضا باسم التهاب الحويضة والتهاب الكلية الحاد. ويمكن أن تؤدي إلى التلف الدائم للكلى.

ويكون الأطفال والبالغون الكبار معرضين لخطر مرتفع بشأن الإصابة بتهاب الكلى الناتج عن عدوى المثانة بسبب إهمال الأعراض أو اعتبارها أعراضا لحالات أخرى بشكل خاطئ. في حالة التهاب المثانة، يمكن وجود خلايا الدم في البول والتي يمكن رؤيتها فقط بالمجهر (البيلة الدموية المجهرية) والتي تختفي بالعلاج. إذا استمر وجود خلايا الدم بعد العلاج، ويوصي الباحثون باستشارة الأخصائيين لمعرفة السبب بدقة. ويكون الدم في البول الذي يمكن رؤيته (البيلة الدموية العيانية) نادرا في حالة التهاب المثانة المعتاد البكتيري،

بون (ألمانيا) - حذر الدكتور توماس

فيندل من أن ملابس السباحة المبتلة تهدد الطفل بالتهاب المثانة؛ حيث إنها تتسبب في وصول البكتيريا إلى المسالك البولية بسهولة، خاصة لدى الفتيات بسبب قصر المسالك البولية لديهن. وأوضح طبيب الأطفال الألماني أن أعراض التهاب المثانة تتمثل في الرغبة الملحة في التبول والام الحرقان أثناء التبول وأوجاع أسفل البطن. وينبغي استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض لعلاج التهاب المثانة في الوقت المناسب ولتجنب الإصابة بالتهاب حوض الكلى، الذي يُحق ضررا بوظائف الكلى. ويؤكد موقع مايو كلينيك الأمريكي أنه عند الحصول على العلاج الفوري والمناسب، نادرا ما تؤدي عدوى المثانة إلى المضاعفات. ولكن عند ترك علاجها، تصبح مشكلة أشد خطورة. وقد تتسبب