

## الرجال معرضون للإصابة باضطرابات الصحة النفسية أكثر من النساء

ودرس باحثون من كلية إيسترن فرجينيا في نورفولك البيانات الواردة في 43 دراسة شملت 28 ألف شخص ووثقت حالة الاكتئاب التي تصيب الآباء من الشهر الثالث لحمل زوجاتهم حتى العام الأول بعد الولادة.

وقدر الباحثون أن نحو عشرة في المئة من الرجال يصابون بالاكتئاب قبل مجيء المولود أو بعد مجيئه مباشرة. وفي المقابل يعاني نحو خمسة في المئة من الرجال بشكل عام من الاكتئاب خلال عام.

واشنطن - تشير الدراسات العلمية إلى أن الرجال معرضون للإصابة باضطرابات الصحة النفسية أكثر من النساء؛ ذلك أن الرجال في المناطق ذات الدخل المنخفض يصبحون أكثر عرضة للاكتئاب الحاد مقارنة بالنساء. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية يؤثر الاكتئاب على أكثر من 300 مليون نسمة في العالم. وكشفت الأبحاث الاجتماعية أن هناك عوامل محددة يمكن أن تشكل خطرا متزايدا يدفع الشخص إلى الشعور بالاكتئاب الحاد، من بينها اكتشاف الإصابة -في الحاضر أو في الماضي- بمرض مزمن خطير كالسرطان أو السكري، أو مرور الشخص بصدمات نفسية وجسدية ناشئة عن الانتهاكات الجنسية أو عن التنشئة في بيئة عائلية مضطربة تسودها درجة عالية من الخلافات الزوجية. وهي عوامل فردية، وظروف شخصية، قد تؤثر سلبا في صحة الشخص الذهنية.

**العيش في منطقة تعاني الفقر والحرمان يؤثر في نفسيات الرجال أكثر من النساء ويؤدي إلى إصابتهم بالاكتئاب**

وقال الباحثون المشاركون في الدراسة "هذا يشير إلى أن الاكتئاب بين من ينتظرون أن يصبحوا آباء أو بين الآباء الجدد هو مثار قلق خاص على الصحة العامة".

وخلصوا إلى أن الفترة الأصعب لدى الآباء هي ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر بعد الإنجاب وأن معدل الاكتئاب في هذه الفترة يزيد على 25 في المئة.

وكشفت دراسة حديثة أن عقول الرجال والنساء تتفاعل بشكل مختلف جدا مع الشعور بالاكتئاب، مؤكدة أن العلاجات تختلف بين الجنسين ويعد الرجال أكثر عرضة للانتحار. ووجد الباحثون في دراسة للاكتئاب بين المراهقين، أن عقول الذكور والإناث من المرضى بالاكتئاب تتفاعل مع المحفزات السلبية بشكل مختلف.



الرجال يتأثرون بالاكتئاب بشكل مختلف عن النساء

نصائح

## كيفية الاستفادة من مزايا الحمام الساخن

حيث ينبغي عدم الاستحمام بالماء الساخن بكثرة إلا أن يكون الماء ساخنا جدا ولا تكون مدة الحمام طويلة للغاية، مع مراعاة عدم استخدام الكثير من الصابون. ومن جانبها أشارت الطبيبة الألمانية دانييلا هولبلوهر إلى أن الحمام الساخن ليس مناسباً في بعض الحالات المرضية مثل انخفاض ضغط الدم وأمراض الأوعية الدموية مثل دوالي الساقين والتهابات المفاصل الحادة وأمراض القلب مثل قصور القلب.

ويتعين على الأشخاص، الذين يعانون من جفاف شديد في البشرة، تجنب الإطالة خلال الاستحمام بالماء الساخن والتقليل من الإضافات الاستحمام التي تسبب في فقدان دهون البشرة.



يعد الحمام الساخن خلال فصل الشتاء متعة للجسد والنفس على حد السواء، بشرط الاستحمام بشكل سليم.

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أوفه شفيشتينبيرج أن الحمام الساخن يساعد على الشعور بالاسترخاء والراحة النفسية، كما أن السخونة مفيدة لبعض الحالات المرضية مثل أمراض استرخاء العضلات، كما أنه مفيد في حالة الإصابة بنزلة برد.

ولاستفادة من مزايا الحمام الساخن ينبغي مراعاة بعض القواعد البسيطة؛



انخفاض الموارد المالية يرفع منسوب التوتر داخل الأسرة

## فقدان الآباء وظائفهم ينعكس سلبا على نفسيات الأبناء

انخفاض موارد الأسرة يبدد حلم الطفل ويقلص فرص نجاحه

بوضوح في صعوبة مقاومة التعليقات حول عدم قدرتهم على دفع الإيجار أو تسديد أقساط القروض البنكية، أو التعليقات السلبية حول دفع رسومات الدراسة أو تكلفة الأنشطة الرياضية. ومن الناحية التنموية، يجد الأطفال صعوبة في الانتقال من القلق إلى التخطيط وحل المشكلات، ولا يعرفون كيفية التعامل مع تربية عبارات من قبيل "سنعيش في الشوارع إذا لم أجد وظيفة".

وقال المختصون إن الاستسلام للعواطف السلبية المصاحبة لفقدان دخل الأسرة خطأ كبير وينعكس سلبا على حالة الأبناء المزاجية وتتواصل مع الآخرين على الرغم مما يبذل الآباء من جهود للسيطرة على أنفسهم، ويمكن أن يؤدي الشعور بالحرج أو شرح ظروف الأسرة للمقربين إلى عزلة الأطفال.

وأوضحوا أنه على الرغم من أنه من الجيد إبقاء الأخبار السيئة سرا لتجنب الأطفال مشاعر القلق والتوتر، إلا أنهم يشعرون بكل ما يدور حولهم، ومن المحتمل أن يكونوا أكثر انزعاجا عندما يكتشفون أن أولياء أمورهم الذين يتقنون فيهم كثيرا قد أخفوا عنهم شيئا، ويمتكن أن يتخيلوا أسوأ السيناريوهات إذا لم يعلمهم الآباء بما يحدث في محيطهم الأسري.

وقد يكون البقاء دون وظيفة لبضعة أسابيع أمرا مرهقا لبعض الشيء للأطفال، ولكن بمجرد العودة إلى العمل من المحتمل أن تعود الأمور إلى طبيعتها ومن المرجح أن يتعافى الأبناء من الإجهاد، إلا أنه إذا بقي الأب عاطلا عن العمل لفترة طويلة، فقد تؤثر بطالته على رفاهية طفله وتقلل من سعادته.

وأظهرت البحوث أنه عندما يتوتر الآباء بسبب فقدان الدخل أو صعوبة العثور على عمل، يشعر الأطفال أيضا بالتوتر، وعندما تضطر العائلات إلى الانتقال إلى مدينة جديدة أو التوقف عن إرسال الأطفال إلى أنشطتهم المعتادة يمكن أن تتأثر حياة الأطفال اليومية سلبا.

وقد يشعر الأطفال الأكبر سنا بالقلق من أن أسرهم ستعيش في فقر أو أن تصبح بلا مأوى. ويمكن أن يصبحوا هدفا للمضايقة والتنمر من قبل الأطفال الآخرين عندما يكون أحد الوالدين عاطلا عن العمل.

وأشار علماء النفس إلى أن التحدث عن كيفية مرور الأجداد بظروف صعبة وكيف أن الأطفال ساعدوا على دفع الأسرة إلى الأمام، يمكن أن يمنح الأمل في أن تكون هذه الأوقات ظرفية ولا يمكن أن تستمر إلى الأبد.

ونبهوا إلى أن الضحك واللعب والقيام بأشياء معا للاحتفال بالتواجد في العائلة هي أسلحة قوية لمحاربة الخوف.

الظروف، فإذا كان التعامل إيجابيا كانت النتيجة إيجابية وزاد النجاح، أما إذا كان التعامل سيئا وسلبيا فإن النتيجة سوف تكون حتما سلبية وهي الفشل دراسيا واجتماعيا ونفسيا.

أكد علماء الاجتماع أن فقدان الوظيفة لا يعني مجرد انخفاض كبير في الدخل والأمن الاقتصادي للأسرة فقط، وإنما له آثار مدمرة على الصحة البدنية والعقلية للآباء وعلاقاتهم الأسرية، كما أنه يزيد من الخلافات الزوجية ومن خطر الطلاق، ويؤدي إلى المزيد من الآبوة غير الفعالة، والتي تكون أحيانا قاسية جدا، وكنتيجة لذلك يدفع الأطفال لثما باهظا مقابل المصاعب الاقتصادية التي يمر بها أبائهم. وأثبتت الدراسات أن فقدان الوظيفة لفترات طويلة يزيد من الصراع بين المراهقين وأولياء أمورهم. وتميل الفتيات المراهقات إلى أن يتخلصن من رقابة والدهن ويصبحن أكثر عرضة للسلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تعاطي المخدرات.

ويثبت دراسة حديثة أنه خلال الأزمات زادت نسب الإساءة إلى الأطفال عندما كان أحد الوالدين -وخاصة الأم- عاطلا عن العمل.

وأشار المختصون إلى أن البطالة تعتبر تهديدا خطيرا للأطفال، وتؤثر خاصة على رفاههم العاطفي والاجتماعي، مؤكداً أنه عند فقدان الآباء وظائفهم يشعر الأبناء بأن شيئا مأساويا قد حدث للأسرة، لكنهم لا يمتلكون مهارات التأقلم والتعامل معه والتحدث عنه والتعبير عما يشعرون به، ولفتوا إلى أن الأطفال معرضون بشكل خاص إلى الاضطرابات العاطفية بسبب انعدام الأمن الاقتصادي داخل الأسرة.

ويؤدي فقدان أحد الوالدين وظيفته إلى تغييرات واضحة وجذرية في حياة الأبناء، سواء كان ذلك من حيث تقليص نفقات الأسرة أو الاضطرار إلى الانتقال للسكن مع الأجداد، ويمكن أن تتسبب لهم هذه التغييرات في الكثير من المشكلات. وكشفت الكثير من الدراسات التي أنجزت حول آثار فقدان الآباء وظائفهم على الأطفال أن زيادة المشاكل بين الأبوين والتوترات الأسرية لهما تأثير أقوى من خسارة الموارد المالية للأسرة.

وتبرز علامات القلق لدى الطفل أثناء هذه المرحلة في الأم المعدة والصداع والقلق غير المبرر، وأعراض جسدية أخرى مثل نطف الشعر أو قضم الأظفار، وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يصاب الطفل باضطرابات سلوكية تظهر من خلال فرط الحركة والعدوانية في المدرسة أو العزلة.

### صعوبة مقاومة التعليقات

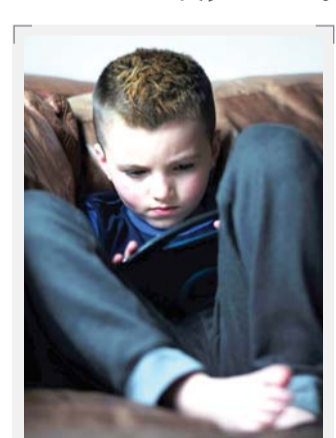
ويواجه الكثير من الآباء صعوبات بالغة لإخفاء الضغط الهائل، والألم الذي يشعرون به عندما يفقدون الدخل الرئيسي لأسرهم، وتبرز هذه الأزمة

فقدان الآباء وظائفهم لا يؤثر عليهم فقط، بل يؤثر على أبنائهم أيضا، إذ أن الأطفال يعانون من هذا التغيير الذي يطرأ على حياتهم ويؤدي إلى ضغوط كبيرة تنعكس على أمتهم واستقرارهم المادي والمعنوي.

### حسينة بالحاج أحمد

وقالت الأستاذة هدى عبدالعال العمساوي، المختصة في علم النفس الإكلينيكي في مصر، "أعتقد أن فقدان الأب لوظيفته لا يرتبط بالضرورة بفشل الأبناء على الرغم من تأثيره المؤكد على نفسياتهم"، مبيّنة أن النتائج قد تكون عكسية ويمكن أن يكون هذا الأمر محفزا لهم على تحمل المسؤولية ويشجعهم على الاهتمام بالدراسة.

وأضافت موضحة لـ"العرب" أن هذا الأمر يركز بالأساس على شخصية الآباء وطرق تفكيرهم، فإذا كان الأب على وعي كاف بطرق التربية، فمن الممكن أن يكون هذا الأمر رغم ما يتسبب به من صعوبة على جميع أفراد الأسرة دافعا للأبناء إلى المشاركة في تحمل أعباء الأسرة من خلال الاهتمام بالدراسة وتحمل المسؤولية والعمل أثناء الإجازة.



### نتائج مقلقة

وأشار أخصائيو علم الاجتماع إلى أن فقدان الوظيفة يؤثر على الأسرة بأكملها، لكن الأطفال يستقطون غالبا من المعادلة رغم تأثرهم المباشر بتغيير كبير كهذا. ويفضل العديد من الآباء تجنب مصارحة أبنائهم بشأن هذا الأمر، وعندما يخبرون أطفالهم فإنهم لا يعرفون ماذا يقولون أو كيف يبدؤون.

ويبنوا أن عمر الطفل يلعب دورا كبيرا في كيفية التعامل مع موضوع فقدان الوظيفة الأب أو الأم، وبالنسبة إلى الأطفال قبل عمر المدرسة، يمكن أن يكون الأمر بسيطا، أما بالنسبة إلى الطفل الأكبر قليلا، فيمكن التعامل مع بعض التفاصيل الإضافية بنوع من التقبل وإن كان ظرفيا. وفي مقابل ذلك يتوقع المراهقون أكبر قدر من التفاصيل، ومن المرجح أن يتحول تفكيرهم إلى المال، حيث أنهم يدركون أن فقدان الوظيفة يعني فقدان الأموال، وتعطيل خططهم الترفيهية.

وقال الخبراء إن نتائج الدراسات حول تأثير بطالة الوالدين على الأبناء مقلقة، حيث أظهرت أن الأطفال الذين يكون أبائهم عاطلين عن العمل لديهم درجات في الشهادات المدرسية أقل من درجات أقرانهم، وأكثر عرضة لحالات التوقف عن الدراسة والرسوب وانخفاض معدلات التخرج من المدارس الثانوية وانخفاض الالتحاق بالكليات. كما تحدّ بطالة الآباء، التي تستمر أحيانا لفترة طويلة، من فرص أبنائهم في النجاح، وينتهي بهم الأمر إلى أن يكسبوا أقل عندما يصلون إلى مرحلة الشباب ويعتمدون أكثر على المساعدة الاجتماعية.



**الأطفال الذين يكون أبائهم عاطلين عن العمل لديهم درجات أقل من أقرانهم، والمزيد من حالات التوقف عن الدراسة، وزيادة احتمال الرسوب**

وتابعت العمساوي قائلة "أما إذا كان الأب محسود الخبرة في التعامل مع الأبناء في ظرف كهذا، فقد يدفعهم ذلك إلى التوجه نحو سلوكيات غير سوية، مثل استخدام العنف في المعاملة والضغط النفسي الزائد، مما يؤثر على مستواهم الدراسي وعلى تعاملهم من الآخرين اجتماعيا وتكون النتيجة الفشل".

وأشارت إلى أن نجاح الأبناء يتوقف على طريقة تعامل آبائهم مع تلك