المحاضرة الثانية: إرشاد حالة المرض المزمنChronic Illness

- **أهداف المحاضرة :**
- **يتعرف على مفهوم المرض المزمن**
- **يتعرف على الاستجابة النفسية للمريض المزمن**
- **يكتشف طرق تفريد العملية الإرشادية لحالات المرض المزمن.**
- **يتعرف على بعض طرق إرشاد المربض المزمن.**

تمهيد:

مع ازدياد متوسط عمر الانسان بسبب زيادة الرفاه واختفاء الأمراض والأوبئة المعدية التي كانت تساهم بشكل كبير في الوفيات في القرن الثامن عشر والتاسع عشر، برزت إلى السطح ظاهرة المرض المزمن، كأمراض القلب، والمرض العضال، كأهم الاسباب المؤدية للوفاة. في البداية كان التركيز على العوامل البيولوجية، كضغط الدم ومستوى الكوليسترول وأمراض الرئة، كعوامل مسببة للأمراض المزمنة، ومع تطور الأبحاث، اتجه التركيز إلى العوامل البيئية، كالغبار والفحم والسخام، بل وحتى على بعض العوامل الحميدة كضوء الشمس التي وجدت الدراسات أنها مرتبطة بشكل كبير بأمراض خطيرة كالسرطان، وهذه العوامل وغيرها ، هي منمطة اجتماعيا، كما ان الدراسات حول التدخين كسبب في الوفيات، أدى إلى التحول نحو دراسة السلوك الفردي والاجتماعي أو نمط الحياة كعوامل اساسية في فهم المرض المزمن. كالنشاط الحركي ونمط الأكل والوزن وتتناول الكحول، في تعزيز الصحة وتفادي الأخطار. وكل هذه العوامل ادت في الخمسينات من القرن الماضي إلى التوجه نحو دراسة العوامل الاجتماعية والنفسية

المرتبطة بالمرض المزمن، بدلا عن المقاربة الطبية البيولوجية التي هيمنت على فهم المرض المزمن طويلا، وقد حدد علم اجتماع الأوبئة والأمراض العديد من العوامل النفسية الاجتماعية ذات الخطورة بالنسبة لحدوث المرض المزمن ، كالعلاقات الاجتماعية والدعم، الضغوط والأحداث الضاغطة، الضغوط المزمنة في الحياة والعمل، الخصائص النفسية مثل الغضب، الافتقاد لفعالية الذات، التشاؤم وفقدان الأمل، مع العديد من العوامل التي يتم بحثها في الوقت الراهن، ومع ازدياد هذه العوامل وتطورها، اصبح البحث في العلاقات الممكنة بين هذه العوامل، وغيرها ضروريا جدا، حيث يتم أيضا بحث العوامل الاجتماعية، كالعوامل الاقتصادية والاجتماعية، والطبقية والفروق العرقية التي تؤثر على ا لحصول على ا لرعاية الصحية اللازمة، مما يساهم في اختبار العوامل النفسية السابقة.

ويحتم هذا على المرشد الوعي بهذه التطورات وغيرها، كما يحتم عليه المعرفة اللازمة بالخصائص النفسية والاجتماعية للمرض المزمن والعوامل المساهمة فيه، كي يتسنى له القيام بتفريد العملية الإرشادية للمرض وهو ما سنتناوله في المحاضرة الحالية.

- **المرض المزمن:**

يتضمن المرض المزمن العديد من الاضطرابات، كما يتضمن أي إعاقة في وضائف الجسم لفترة معينة، ورغم أنه المفهوم يشير بشكل عام إلى الأمراض غيرا لمتنقلة،Noncommunicable Diseases والتي تشير إلى نطاق واسع من المشكلات الصحية والأوضاع المعقدة، إلا أنه ليس هناك اتفاق كامل بشأن هذا التعريف، ففي الولايات المتحددة الأمريكية يشير المرض المزمن إلى مشكلات صحية طويلة الأمد والتي يجب ان تمتد إلى اكثر من 12 شهرا، وتتسم بالدخول المتكرر إلى المستشفى، والاستفادة من خدمات الدعم، والمتابعة الدائمة، أما في دول اخرى كاستراليا فإن هذ المدة لا تقل عن 6 أشهر فقط، حيث لا يمكن الوصول إلى شفاء نهائيا من المشكلة المرضية.

- **الاستجابة النفسية للمرض المزمن:**

هناك ثلاث استجابات للمرض المزمن يقوم بها المرضى، نحو مرضهم:

- **الاكتئاب**

يساهم المرض المزمن في نشوء حالات الاكتئاب لدى المرضى، بسبب فقدانهم لأدوارهم التي اعتادوا القيام بها، او لفقدانهم العديد من الميزات والخصائص التي كانت تشعرهم بالمثل مع الأخرين، وهو ما يساهم في حصول مشاعر الخيبة والحسرة، والفقد، والحزن، وغيرها، فالمريض الذي كان يستطيع ان يقوم بدوره كأب او كأم في البيت أو خارج البيت، يكون في العادة معرضا لكثير من الاعتماد على الأخرين، مما يؤدي به إلى الشعور بفقدان حريته وإرادته. (Abram, 1980)

- **الاعتماد:**

مع حصول المريض المزمن على بعض الانتباه والدعم من الأخرين، بسبب حالته الاستثنائية، وتحوله عن اداء ادوار المسؤولية الملقاة على عاتقه في الحالة العادية، يتشكل لديه عذرا لا شعوريا، يعيقه عن القيام بمسؤولياته، كما يشكل لديه صراعا بين الاستقلالية والاعتمادية، وإذا حدث ذلك، فإن المريض قد يتنصل من القيام بأدواره ومهامه، حتى ولو كانت ممكنة، وهو ما يحوله إلى حالة طفلية، تؤدي به إلى الاعتمادية الزائدة، زيادة المطالب من الآخرين وعدم الرضا بما يقدم لهم مهما حدث. (Abram, 1980)

- **عدم الالتزام بالنظام:**

وتأخذ هذه الاستجابة العديد من الأشكال، كمريض السكري الذي يرفض أخذ الأنسولين مثلا، وهذه الاستجابة تقف خلفها العديد من الأسباب، كالأنكار (انا لست مريضا لم علي اخذ العلاج؟) أو كتعبير عن الاستقلالية (سأريهم من انا) ، كما تعتبر ايضا تعبيرا عن الغضب لدى البعض الآخر، وفي كل

الأحوال، فعدم الالتزام بالنظام يعتبر محاولة اخيرة للمريض للانسحاب من مرضه، وهي حالة مستمرة وغير منتهية (Abram, 1980).

- **العملية الإرشادية للمريض المزمن:**

تعتبر الأمراض المزمنة من اكثر الأسباب المؤدية للوفاة عالميا، حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى ان 3/2 من الوفيات (56مليون) في 2012 كان سببها الأمراض المزمنة، كالسمنة، وأمراض القلب، ،... وفي 2019 وصل العدد إلى 41 مليون من مجموع وفيات 55 مليون عبرا العالم، (WHO, 2021)كما أنه من المتوقع ان يصل عدد المرضى المزمنين عام 2050 إلى 167 في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث يفسر المرض المزمن 70% من الوفيات منذ 1920 في الولايات المتحدة الأمريكية ، كما انه يساهم بنسبة 75 % من النفقات في قطاع الصحة (Taylor, 2006, p. 22;23)

وتتأتى هذه الأمراض من عمليات الاختيار التي يقوم بها الفرد لنمط حياته، (يختار التدخين، الادمان، الغذاء غير الصحي على حساب بدائل اخرى،..)، وبسبب أنها أمراض باقية مع الشخص ولا يمكن اختفاؤها من حياته إلا نادرا، فإنها تعتبر من الأسباب المؤدية إلى الأمراض والمشكلات النفسية، حيث يقدر نسبة الذين يمكن ا، يتعرضوا لهذه المشكلات ما بين 15–39 % بحسب بعض الدراسات (Taylor, 2006) ، ولذا فإن الأبحاث تركز على الطرق الكفيلة بمساعدة الأفراد على التكيف مع هذه الأمراض، ففهم توجهات المرضى نحو المرض المزمن والسلوكات الصحية اللازمة، ومعيقات تغيير السلوك الصحي، ودور الدعم الاجتماعي الذي يمكن أن يلعبه في ذلك، وعوامل غيرها، تساهم بشكل كبير في تصحيح السلوكات والتقليل من حدة الأخطار، وتقوم العملية الإرشادية على فهم الخصائص النفسية والاجتماعية للمريض المزمن، وإدارتها بشكل صحيح للحصول على النتائج المرغوبة، فالعوامل

النفسية لها الدور الأكبر سواء في حصول المرض نفسه، أو طريقة الاستجابة له، او في النتائج التي يمكن تحقيقها من خلال هذه الاستجابة.

- **المراجع**

Abram, H. S. (1980). The Psychology of Chronic Illness. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 447*, 5-10.

Taylor, R. R. (2006). *Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Illness and Disability.* Springer Science+Business Media, Inc.

WHO. (2021). *The Global Health Observatory:Explore a world of health data*. Consulté le 11 23, 2021, sur https://www.who.int: https://www.who.int/data/gho/data/themes/noncommunicable-diseases

.