



التدخل في العلاج الإنشغالي

# المحة النفسية

## ما هو العلاج الإنشغالي؟

حياتنا اليومية مليئة بأنشطة ذات أهمية كبيرة، ومنها التردد في الطبيعة، الأنشطة الرياضية، الرسم، تحضير الطعام، الاهتمام بالذات و بالآخرين، العمل، الخروج مع الأصدقاء، الاهتمام بالمنزل، الخ. هذه الأنشطة هي التي تعطي معنى للحياة و تكون هويناً.

عندما يحدّنا مرض، إعاقة، إصابة أو ظروف اجتماعية أو بيئية من القيام بأنشطة اليومية، يُساهم المعالج الإنشغالي في إيجاد الحلول المناسبة من أجل تعزيز الاستقلالية في هذه الأنشطة، تحسين جودة حياة الفرد و الحدّ من ظهور صعوبات أخرى قد تؤثر على هذه الاستقلالية.

”العلاج الإنشغالي هو فنٌ وعلم يهدف إلى تسهيل المشاركة الفعالة للفرد في الحياة اليومية من خلال الأنشطة تمكين الأفراد من تأدية الأنشطة التي تُعزّز الصحة، الراحة النفسية والدمج الاجتماعي؛ بالإضافة إلى تعزيز وبناء مجتمع عادل ومتكافئ لا يُهمّش أحد حتى يتمكّن الجميع من المشاركة بـكامل إمكانيّاتهم في أنشطة الحياة اليومية.“

Townsend & Polatajko, 2007

## المحة النفسية

في وقتنا هذا، تأخذ الصحة النفسية حيّراً مهّماً، حيث أنّ 25% من سكان العالم يعانون من مشاكل، على صعيد الصحة النفسية، تترتب عليها نتائج على مستوى الأداء في الحياة اليومية. من هذه المشاكل ذكر القلق، الإكتئاب، الوسواس القهري، الرهاب (فوبيا)، الفحاش، الإضطرابات الشخصية، الخ. الجدير بالذكر أنّ هذه المشاكل يمكن أن تؤثّر على الأشخاص من مختلف الأعمار.

المعالج الإنشغالي هو أحد أفراد الطاقم الصحي الذي يعمل مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل على صعيد الصحة النفسية. يتّعاون المعالجون من مختلف الإختصاصات من أجل تحسين مستوى خدمات الرعاية. المعالج الإنشغالي يهدف إلى تلبية احتياجات الفرد بناءً على المعطيات المرتبطة بمدينه العائلي والمجتمعي، وذلك من خلال دراسة وتحليل التفاعلات بين الفرد، الأنشطة اليومية و المحيط.

## التأثير على الحياة اليومية

أيّ كان مصدر المشاكل على صعيد الصحة النفسية، يمكن لهؤلاء الأفراد أن يواجهوا صعوبات على صعيد الوظائف التي يريدون، يجب عليهم أو المطلوب منهم تنفيذها. على سبيل المثال:

- صعوبات في إدارة الميزانية و التسويق؛
- عدم القدرة على العمل / متابعة الدراسة؛
- اضطرابات على صعيد النوم؛
- تدني أو إزدياد الشهية؛
- فقدان الاهتمام بممارسة الهوايات؛
- العزلة.

▪ تدني الدافع لممارسة أنشطة العناية الشخصية

(الاستحمام، تنظيف الأسنان، الخ.)؛

▪ إهمال المظهر الخارجي؛

▪ صعوبات في إدارة الوقت؛

▪ صعوبات على صعيد الانخراط الاجتماعي؛

# دور المعالج الانشغالي

العمل مع الأفراد وعائلاتهم من أجل تحديد الوظائف والأنشطة التي يريدون القيام بها:

مساعدة الأفراد في تحديد الأهداف المراد تحقيقها ومواكيتهم خلال تنفيذها:

العمل مع الأفراد من أجل إدراك وفهم تأثير مشكلاتهم الصدية على الحياة اليومية:

مساندة الأفراد في تنفيذ أنشطة سليمة وهادفة كبديل عن الأنشطة الضارة مثل تعاطي المخدرات (الكحول و غيرها):

مساعدة الأفراد في تحديد إهتماماتهم واكتشاف نقاط قوّتهم وضعفهم، وذلك ليكونوا قادرين على متابعة وظائفهم الأساسية (مثل: الدراسة و العمل):

تنفيذ الأنشطة التي تُفْزِّ المهارات الضرورية لأداء الأدوار الاجتماعية (مثل: حل المشاكل، إتخاذ القرارات، الثقة بالنفس، الخ.):

تعليم طرق عملية من أجل التعامل مع آثار المرض النفسي (على سبيل المثال: خلق جدول يتضمن الأنشطة بطريقة متوازنة، الإنخراط في الوظائف الهدفة والممتعة، الخ.):

مساعدة الأفراد في تنظيم حياتهم وترتيب أنشطتهم اليومية من أجل إيجاد توازن ملائم بين هذه الأنشطة:

مواكبة الأفراد لتطوير خطة بديلة تهدف للوقاية من الإنكماش.

لما هي طالبة جامعية في السنة الثانية، بدأت تُراودها كوابيس و ذكريات من الماضي و ذلك بعد حدوث إنفجار المرفأ في 4 آب 2020 الذي دمر جزءاً مهماً من المدينة بيروت. لما بدأت تتعزل، لا تؤدُّ الخروج، ولم تعد تهتم بذاتها (لا تستحم، تأكل نادراً...). إنها تخاف من حدوث إنفجار آخر يمكن أن يؤدي بحياة أحد أقاربها. المعالج الانشغالي ساعدتها في:

- تنظيم روتين يومي بهدف إستعادة قدرتها على القيام بأنشطة العناية الشخصية و رؤية أصدقائها مجدداً؛

- تعلم آليات بهدف إدارة قلقها في وقت الأزمة؛

- إستعادة دراستها الجامعية و تكيف برزامجها وفقاً لقدراتها.

## شهادة

