



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

الصحة النفسية

للأشخاص ذوي الإعاقة

إعداد
د. بندري بنت فهد العماني



ح) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العماني ، بندري بنت فهد
الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة. / بندري بنت فهد
العماني ؛ سهام بنت زايد الطويان ؛ عبدالحميد بن عبدالله الحبيب .-
الرياض ، ١٤٤٣ هـ

..ص ؛ ..سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٥-٢

١- الصحة النفسية ٢- الإعاقة أ. الطويان ، سهام بنت زايد
(مراجع) ب. الحبيب ، عبدالحميد بن عبدالله (مراجع) ج. العنوان

١٤٤٣/٧٨٠٦

ديوي ١٥٧,٢

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٧٨٠٦

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٥-٢

الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة

إعداد

د. بندري بنت فهد العماني

شارك في المراجعة

أ. سهام بنت زايد الطويان د. عبدالحميد بن عبدالله الحبيب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
6	جدول المحتويات
7	مقدمة
9	ما هي الصحة النفسية؟
11	الإعاقة المكتسبة مقابل الإعاقة الخلقية
13	ما هو دورنا كأفراد مجتمع؟
15	ما أهمية أن نكون أصحاء نفسياً؟
20	تأثير اتجاهات المحيطين على الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة
23	ما العوامل التي تسهم في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟
29	العلامات المبكرة لاضطرابات الصحة النفسية في الطفولة
31	كيف تتشكل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟
32	دور الأسرة في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة
36	دور البيئة التعليمية في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة
39	دور المجتمع في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة
41	الاندماج والتمكين
43	الاندماج الاجتماعي (المجتمعي)
44	الاندماج النفسي
45	الإسهامات في تحقيق الاندماج التكاملي (التكامل المجتمعي)
52	خاتمة
53	المراجع



مقدمة

الإنسان هو اللبنة الأساسية للمجتمع وجوهره، فالإنسان السوي مصدر الفكر والنهضة لأمتة. والأفراد ذوو الإعاقة هم جزء من مجتمعهم، ولا بد أن نجعلهم أفراداً منتجين ومستقلين بأنفسهم كأفراد الأسوياء.

وقد يعتقد كثير من الناس أن الصحة النفسية تعني الخلو من الأعراض النفسية والمرضية، ولكن تشتمل اضطرابات الصحة النفسية في الواقع على اضطرابات التفكير أو الانفعال أو السلوك، وتُشكل الاضطرابات البسيطة في هذه الجوانب من الحياة أمراً وارداً في ظل طبيعة الحياة، وعندما تعيق هذه الاضطرابات الشخص فإنها تُعدّ مرضاً أو اضطراباً نفسياً. وقد وجب علينا الاهتمام بكافة أفراد المجتمع وشرائحه والاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية للجميع ومنهم شريحة ذوي الإعاقة، لذلك قدمنا هذا الكتيب ليكون دليلاً يساعد من خلاله أفراد مجتمعنا من ذوي الإعاقة للوصول إلى صحة نفسية جيدة تؤهلهم للاندماج الفعلي في مجتمعاتهم، وتحقيق طموحاتهم بما يتناسب مع قدراتهم.



همسة افتتاحية

مع تزايد متطلبات الحياة الحديثة، وما يتسم به العصر الذي نعيشه من صراعات ومشكلات في مجالات عدة، فإن ذلك يستلزم منا كأسر للأشخاص ذوي الإعاقة بأن نولي اهتماماً وعناية كبيرة بموضوع الصحة النفسية لأبنائنا، لكي نكون داعمين وميسرين لهم خلال مراحل نموهم لتحقيق ذواتهم وتكوين هويتهم. ويجب أن نكون على وعي بأنه من الضروري توفير المبادئ التوجيهية الأساسية لأبنائنا حول كيفية رؤية العالم وكيفية التواصل فيه، ولا نغفل بأنهم يحتاجون إلى آباء يستمعون لمشاعرهم ويعلمونهم إدارتها، وأن يضعوا حدوداً تتناسب مع قدراتهم وتشجيعهم على الاستكشاف واتخاذ القرارات بنجاح، وأن نغرس الإيمان بأن العالم المحيط بهم إيجابي وآمن وأنهم قادرون على التطور.



ما هي الصحة النفسية؟

عندما نسمع مصطلح الصحة النفسية فهناك من يعتقد بأنه السعادة، والبعض الآخر يتصور الصحة النفسية كغياب المرض النفسي، وكل هذه معتقدات تكونت في أذهان كثير منا تبعاً لخبراتنا التي اكتسبناها سابقاً. ولكي نستقي المعنى العلمي لمفهوم الصحة النفسية، سنطرحه عزيزي القارئ في السطور التالية:

الصحة النفسية هي تمتع الفرد بمستوى جيد في النواحي العاطفية والنفسية والاجتماعية والسلوكية التي تنعكس على تصرفاته وسلوكه وطريقة تفكيره ومشاعره. وتعتبر الصحة النفسية ذات أهمية بالغة في كل مرحلة من مراحل الحياة من الطفولة والمراهقة إلى مرحلة البلوغ والرشد والنضج.

وقد عرّفها منظمة الصحة العالمية بأنها: حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي.

ومن هذين الاتجاهين نجد أن الصحة النفسية لا تعني الخلو من الأمراض النفسية وغياب الأعراض النفسية فقط؛ ولكن يلزم توفر الشعور بالرضا والسعادة والتناؤل والمشاعر الإيجابية نحو النفس والغير. وبالتالي فمفهوم الصحة النفسية أكثر شمولية من ذلك، ويتضح من خلال قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه، والتمتع بالاتزان الانفعالي في جميع الظروف وتحت أي من ضغوط الحياة والاجهادات اليومية.

كما أن الصحة النفسية مفهوم ثقافي يتأثر بطبيعة وثقافة وقيم ومعتقدات المجتمع، وهو أيضاً مفهوم يتسم بالثبات النسبي حيث يختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى ومن وقت لآخر في نفس المجتمع. وهو كذلك مفهوم ديناميكي يؤثر في جوانب أخرى من الشخصية ويتأثر بها في نفس الوقت، وهذا المفهوم متغير متحرك يحدث تغييراً وفق الاستراتيجيات والتدخلات الفعالة لاستعادة الصحة النفسية.



خلاصة القول، الصحة النفسية أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية، إنها جزء لا يتجزأ من الصحة العامة. كما أنه لا يوجد سبب واحد ليقع الاضطراب في الصحة النفسية فهناك مزيج من العوامل التي تسهم في حدوث الاضطراب أو عدم الاتزان كالعوامل الوراثية والبيئية والنفسية، كالتاريخ الوراثي العائلي، والتنشئة الاجتماعية وتجارب الحياة الصادمة والمشحونة بالمشاكل والضغوط، ومهارات التكيف، وهي تعني جملة المؤشرات التي يتمتع بها الشخص وتعكس وظائفه النفسية المترابطة وأثر ذلك على سلوكياته وقدرته على التعامل مع الأزمات وصعوبات الحياة وما يصاحب ذلك من توافق وكفاية ذاتية. وهي تتميز بمعرفة الفرد بنفسه بصورة دقيقة وتقبله لذاته - المعيار المهم للوصول للصحة النفسية، وقدرته على المرونة للظروف الطارئة والتعامل معها، وخلوه من الصراعات النفسية والإحباط.

وقد اعتمد مسمى (الأشخاص ذوو الإعاقة) بناء على الاتفاقية الدولية في مجال ذوي الاعاقة والتي صادقت عليها المملكة العربية السعودية عام 2008م. والأشخاص ذوو الإعاقة هم الأفراد الذين أصيبوا بوحدة أو أكثر من الإعاقات الآتية:

- ذوي العوق العقلي.
- ذوي العوق الحركي أو الجسمي.
- ذوي العوق السمعي.
- ذوي العوق البصري.
- ذوي صعوبات التعلم.
- ذوي اضطراب طيف التوحد.
- ذوي اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- ذوي اضطرابات النطق والكلام.
- ذوي العوق المزدوج والمتعدد.
- الاضطرابات السلوكية والانفعالية.
- وغيرها من الإعاقات التي تتطلب رعاية خاصة بالفرد.



الإعاقة المكتسبة مقابل الإعاقة الخلقية

من الممكن أن يؤثر على كيفية إدراكك لإعاقتك؛ ولادتك بإعاقة أو معاناتك من بداية الإعاقة نتيجة إصابة أو مرض في وقت لاحق في الحياة. كما أن مدى تأقلمك مع فكرة التعايش مع الإعاقة سيكون دافعاً لك لتحظى بنوعية حياة أفضل متضمناً في ذلك صحتك النفسية.

وقد يعتقد البعض بأن الأشخاص ذوي الإعاقة سيعانون من تدني في نوعية حياتهم، ولكن لا بد أن ندرك عزيزي القارئ، بأن الأشخاص الذين يولدون بإعاقة لا يعتقدون المقارنة بينهم وبين الأشخاص العاديين لأنهم اعتادوا على إعاقتهم، بل إن ذوي الإعاقة العقلية لا يدركون الاختلاف على الإطلاق، وبالتالي من المتوقع أن تكون الصحة النفسية جيدة لديهم في الأصل وأفضل من الأشخاص ذوي الإعاقة المكتسبة أو الذين تحدث لديهم بعد ميلادهم وتجربتهم للحياة بدون إعاقة أياً كان نوعها، فعادة ما يشعرون في بداية الأمر أو الإصابة بالاكنتاب الشديد وقد يصل بهم الأمر للتخلص من الحياة، وبعد فترة من الزمن يبدأون في التكيف مع وضعهم الجديد ويعيدون تقييم مواقفهم تجاه الإعاقة وتجاه الحياة وبالتالي يحصلون على مستويات مرتفعة من الرضا النفسي.

وبشكل عام هناك بعض الأمور التي يواجهها المصابون بالإعاقة وغالباً ما تكون:

- الشعور بالاختلاف عن الآخرين في المواقف الاجتماعية.
- التأقلم والتعايش مع الإعاقة والآثار الجانبية لها.
- القلق تجاه المستقبل والوضع الصحي.
- قد يواجهون صعوبة في العلاقات الاجتماعية والأسرية مما يدفع بهم نحو الانعزال والوحدة.
- المخاوف تجاه الأمور المالية للعلاج والتوظيف.
- المخاوف تجاه الحصول على الدعم والمساندة في حياته بشكل عام.



تساؤلات

عندما نتحدث عن الصحة النفسية هناك تساؤلات تتبادر إلى أذهاننا في بعض الأوقات مثل:

- ما الذي يجعلنا متوترين؟
- ما الذي يزيد من فرص تعرضنا للاضطراب النفسي؟
- ما الذي يجعلنا أكثر عرضة للتعرض للصدمات؟
- لماذا نشعر بالإحباط أو القلق أو الاكتئاب؟

إن الإجابات على هذه الأسئلة تكمن في الظروف التي نولد وننمو ونعيش ونعمل فيها، فإما تُمكننا من الاستقرار والتمتع بالصحة العامة والنفسية أو لا يكون ذلك، فالصحة النفسية للفرد تتأثر سلباً أو إيجاباً بالمؤثرات الداخلية والخارجية المحيطة به حيث تتعطف بالفرد نحو السوء أو اللاسوء، وتلعب الضغوط الدور الأكبر في التأثير.



ما هو دورنا كأفراد مجتمع؟

وماذا نحقق لمجتمعنا بتمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بالصحة النفسية؟

يجب أن تكون نظرتنا للإنسان كُلاً لا يتجزأ، والنظرة الكلية تشمل جميع جوانبه الجسمية والنفسية والاجتماعية، وذلك لأن العلاقة بين هذه الجوانب علاقة ارتباطية ويتأثر كل جانب بالآخر. ويتأثر الأشخاص ذوو الإعاقة بالاتجاهات المجتمعية دوماً أكثر من الأفراد العاديين تبعاً للاتجاهات سلبية كانت أم إيجابية، فالنظرة لهذا الفرد هي الأساس الذي سيؤدي إلى دمج مجتمعه وتمتعته بالصحة النفسية في حال كانت هذه النظرة إيجابية والعكس صحيح.

ولا بد أن ندرك عزيزي القارئ حاجتنا إلى تغييرات في مجتمعنا ليستفيد الجميع، ويكون لنا النهج الذي يمنح أفراد المجتمع إمكانية التمتع بالصحة العامة والنفسية وتحقيق أهدافها، المتمثلة في تكوين الفرد بشكل صحيح في مجالات حياته خالياً من أي نقص وقادراً على تجاوز الصعوبات دون تأثير على صحته النفسية أو البدنية. فهناك مجموعة الخصائص يولد بها البعض منا وتعرضهم لخطر متزايد من الإصابة بمشاكل الصحة النفسية، والصحة العامة أيضاً.

فلا بد أن يكون هناك أدوار وقائية أولية تهدف إلى منع ظهور مثل هذه المشكلات، وحماية أفراد المجتمع الذين يندرجون تحت فئات معينة تحتاج الدعم والمساندة بما يعود بالفائدة عليهم وعلى المجتمع. حيث يحتاج الأشخاص ذوي الإعاقة الحد من عدم المساواة الاجتماعية والتي تتمثل في أمور حياتية مثل: أن يكون هناك مدخل لجميع المباني بمنحدرات لوصول الأشخاص الذين يستخدمون كراسي متحركة، ووضع إرشادات المباني بلغة الإشارة، وغيرها من الاحتياجات الضرورية اليومية والتي تعكس مساواتهم بالأفراد العاديين في مجتمعاتهم.

وكذلك هناك أدوار تكون ضمن نطاق مسؤولية الآباء والمعلمين والمرشدين النفسيين والاجتماعيين وكل من له علاقة بهؤلاء الأشخاص، وهي أدوار وقائية ثانوية انتقائية تستهدف الأشخاص الذين يشتركون في مجموعة من الخصائص تجعلهم معرضين



للخطر والإصابة بمشاكل الصحة النفسية، وذلك بالكشف المبكر عنهم والوصول لمن يعاني من مشاكل في الصحة النفسية وتقديم الدعم والمساندة مبكراً. مع أهمية إتاحة الفرص لهم في مشاركة أفراد مجتمعهم في جميع المجالات الاجتماعية والتعليمية والاقتصادية وغيرها، وتهيئة الظروف المحيطة بهم لمنحهم كافة الحقوق وتكليفهم بواجباتهم نحو مجتمعاتهم وفقاً لقدراتهم وإمكانياتهم العقلية والجسمية، وتوظيف ما يمتلكون من قدرات وميول ومهارات ومواهب والاستفادة منها في العمل والإنتاج ليشعروا بالكفاءة والسعادة ليحققوا ذاتهم وهويتهم والانتماء لمجتمعاتهم دون تمييز عن بقية الأفراد. وتستهدف الأدوار الوقائية الأكثر عمقاً الحد من مضاعفات المرض والتقليل من أعراض مشاكل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة والحد من تأثيرها، ومساعدتهم على إدارة هذه المشاكل بأنفسهم قدر الإمكان، وتوظيف ما تم التوصل إليه من معرفة علمية في التشخيص والعلاج وتصحيح عدم التوافق للفرد وإعادةه لحالة السواء والالتزان النفسي.

وهناك بعض النقاط التي تساعد في تحقيق الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة في حال القيام بها من أنفسهم ومن أفراد المجتمع، وهي كالتالي:

- تشجيعهم على تحديد أهداف حياتهم الشخصية.
- اظهار الاحترام والقبول لهم، فذلك يزيل عائقاً كبيراً للتعامل بنجاح مع إعاقته.
- الحصول على الدعم من الأقران وتبادل المعلومات والخبرات.
- الحصول على الدعم المجتمعي سواء في البيئة الأسرية أو التعليمية أو الوظيفية.
- الحصول على الدعم المتخصص لاحتياجاته الطبية كالتأهيل بأنواعه وغير ذلك.
- تعلم كل ما هو مفيد عن الصحة النفسية وما الطرق التي تساعد في الحصول عليها.
- الاهتمام بالصحة الجسدية بشكل عام والتغذية السليمة والنوم الكافي وممارسة الرياضة.
- الاتصال الدائم مع أفراد العائلة والأصدقاء بثتى وسائل التواصل.
- عندما تشعر بالضعف والتوتر والقلق والضيق، كما امتلاكك لأفكار كثيرة تدور في ذهنك؛ توقف وخذ وقتاً للاسترخاء والقيام بشيء محبب لك.



ما أهمية أن نكون أصحاء نفسياً؟

هل يمكن أن يقال لأي شخص بأنه يتمتع بصحة نفسية كاملة؟ في الحقيقة لا يمكن أن يكون الشخص بصحة نفسية كاملة، وذلك لأن مفهوم الصحة النفسية يصعب قياسه خاصة عبر الثقافات المختلفة. ولكن لنتفق سوياً على مبدأ يفيد بأنه مع الصحة النفسية الجيدة سيتمتع الأشخاص ذوو الإعاقة بحرية التعلم والعمل والمشاركة بنشاط في أسرهم ومجتمعاتهم. فالصحة النفسية مع وجود الإعاقة ليست مثل عدم وجود الإعاقة فهي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الشخص.

وكل شخص في العالم له تأثير كبير في تغيير مستوى صحته النفسية والصحة العامة إما إلى الأسوأ أو إلى الأفضل وذلك يتم قياسه بالأفعال التي يقوم بها الشخص، وبما أن أغلب أفعال الإنسان وقراراته تكون حالته النفسية هي المسؤولة عن أكبر نسبة في اتخاذها والإقدام عليها، فمن المهم أن تكون الصحة النفسية سليمة معافاة من الآلام والصدمات المسببة للأمراض والأزمات التي تعيق الإنسان عن إكمال مسيرته في الحياة، وفي حالات ذوي الإعاقة فلا بد من الوعي الجيد بحالتهم وعدم إشعارهم بالوحدة أو الرفض، كما أنهم قد يحتاجون إلى الدعم النفسي في فترات معينة لا سيما في المراحل الأولى من حياتهم لتخطي تلك العقبات.

ولذلك تتجلى عزيزي القارئ أهمية الصحة في حياة الأشخاص بشكل عام وللأشخاص ذوي الإعاقة بشكل خاص، فهي تساعدك على فهم النفس والتعرف على حاجاتها ومن ثم القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، وتجعلك تتمتع بصحة عامة جيدة، ومنتجاً في حدود قدراتك، وتحقق لك الانتماء والمنافع المتبادلة في محيطك ومجتمعك، وتسهم في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين. وعندما يتمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بالصحة النفسية الجيدة والمستقرة نسبياً، فإن حياتهم تكون خالية من التوتر والاضطرابات والصراعات المستمرة فيشعرون بالرضا والسعادة مع أنفسهم، فهي تخفف عليهم ظروف الإعاقة عبر مراحلهم العمرية فهناك محطات كثيرة في حياتهم





تحتاج كونهم قادرين على تخطيها بسهولة ويسر قدر الإمكان، على سبيل المثال: التحاقهم بالتعليم، ومواصلة المراحل التعليمية في حدود قدراتهم، ثم الالتحاق بالوظيفة، ثم الارتباط الزوجي، ثم تحمل مسؤولية أفراد أسرهم. كل هذه تعتبر فترات انتقالية وتحتاج منهم التمتع بقدر من الاستقرار النفسي لمعالجة المشاكل التي ستطرأ في ضوء متغيرات حياتهم بقدر من الهدوء، وتجعل منهم أفراداً يمتلكون القوة تجاه هذه الشدائد والأزمات وإيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسياء. ولا يغيب عن أذهاننا عزيزي القارئ؛ أن الأشخاص ذوي الإعاقة لديهم حاجاتهم الخاصة التي تحتاج إلى أن تُشبع، والنقص في تلبيتها يجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية والقلق والإحباط والتوتر والتي تؤثر في توافقهم النفسي والاجتماعي، وهذا يقودنا إلى التساؤل التالي:

لماذا الأشخاص ذوي الإعاقة أكثر عرضة للاضطرابات النفسية؟

أكد العديد من الباحثين والعلماء بأن تقييم التفاعل بين الشخص والبيئة يقوم على ثلاثة تقييمات مختلفة هي: إدراك الفرد للموقف الضاغط بمعنى ما يحدث من حديث جسدي أو لفظي وما ينطوي عليه من تهديد للأمن النفسي والصحة النفسية والتقدير للذات؛ والطرق التي يستخدمها الفرد لمواجهة هذه الضغوط وما يترتب عليها من آثار؛ وإعادة الفرد للتقييم المعرفي للمواقف وفق نجاحه أو فشله في مواجهة تلك الضغوط. ولا بد من الأخذ بعدد من الاعتبارات وأهمها:

- أن للأشخاص ذوي الإعاقة حياة عاطفية ولها ردود أفعال سوية في كثير من المواقف.
- أن الضغوط النفسية ومشاكل سوء التكيف التي يتعرضون لها مماثلة لما يتعرض له الشخص العادي.
- أن الضغوط النفسية الشديدة قد تعيق أداء الفرد الوظيفي العقلي من ذوي الإعاقة أو دون إعاقة، مما يؤثر على تكيفه واندماجه في مجتمعه.
- أن الحقوق الذي يتمتع بها الفرد من ذوي الإعاقة أو دون إعاقة متساوية وينعكس ذلك إيجاباً على تكيفه واندماجه في مجتمعه.



الصحة النفسية

للأشخاص ذوي الإعاقة

وقد يواجه الأشخاص ذوي الإعاقة العديد من التحديات؛ فمن ناحية يعانون من الإعاقة وما يتبعها من أعراض وأمراض جسدية أو ذهنية أو اجتماعية أو تواصلية، ومن ناحية أخرى، يواجهون تحديات تعود للوصمة بالإعاقة والتحيز المجتمعي الناجم عن المفاهيم الخاطئة عن الإعاقة، ونتيجة لكليهما يتم حرمانهم من الفرص التي توفر لهم حياة جيدة من تقبل اجتماعي وتفاعل مجتمعي وانتماء ووظيفة وحقوق وواجبات وغيرها. ونلخص الإجابة لهذا التساؤل في النقاط الآتية:

العجز في المهارات

يعاني الأشخاص ذوي الإعاقة بشكل عام وبكل فئاتهم من عجز في عدد من المهارات وإن اختلفت من فئة لأخرى من حيث شدتها أو نوعها، ومن ذلك العجز في المهارات الاجتماعية والانفعالية ويزداد العجز في حال لم يكن هناك تدخل علاجي مبكر لتجاوز هذا العجز وما يترتب عليه من شعورٍ بالإحباط وتدنٍ في مفهوم الذات ومشاعر الخوف والقلق. ونقص هذه المهارات تحديداً يؤثر سلباً على باقي مجالات النمو الأخرى المعرفية واللغوية والحركية ورعاية الذات، الخ. فالمهارات الاجتماعية هي الأساس لتعلم القيم والمبادئ والأخذ والعطاء والمشاركة والمنافسة وبناء مفهوم عن الذات والقدرات وتعلم مواجهة المشكلات والتكيف مع المحيط.

الوصمة بالإعاقة

قد تتظر بعض أسر ذوي الإعاقة إلى ابنها وكأنه وصمة عار أحياناً، أو ينتابها شعور بالخجل لظهوره معهم في المجتمع مما يدفعها إلى تهميش علاقاتها الاجتماعية والانعزال بطفلها. وذلك عزيزي القارئ يقودنا لطرح سؤال: هل للمجتمع دور في تهميش الحياة الاجتماعية لأسر ذوي الإعاقة، أم أنها العادات والتقاليد وثقافة المجتمع التي لها دور في ذلك؟ ولا بد أن ندرك بأن الأسرة تلعب دوراً في الوصمة بالإعاقة حال قبولها والامتنال لنظرة أفراد المجتمع بنبذ هذا الطفل وعزله عن مجتمعه، مما يترتب عليه عزل الأسرة بكامل أفرادها، ومن جانب آخر يجري تأصيل الأفكار السلبية تجاه هذا الطفل وتجاه قدراته وإمكانياته.



وتأثير هذه الوصمة يكون ذو جانبيين على النحو التالي:

- **الوصمة العامة:** ويتضمن ذلك التحيز ضد الأشخاص ذوي الإعاقة والتمييز وهي موروثات ومفاهيم خاطئة اكتسبها بعض أفراد المجتمع نحو ذوي الإعاقة وسلوكهم وطريقة تفكيرهم وتوقعاتهم نحو قدراتهم ومهاراتهم، والاعتقاد السلبي على سبيل المثال بخطورتهم وعدم كفاءتهم وضعف شخصياتهم، وتكوين ردود أفعال سلبية تجاههم، على سبيل المثال تجنبهم وحجب فرص العمل والسكن عنهم أو مساعدتهم.
 - **الوصمة الذاتية:** وهي الاعتقاد السلبي حول الذات من الشخص ذوي الإعاقة، على سبيل المثال ضعف الشخصية وعدم الكفاءة مما يكون ردود أفعال سلبية مثل انخفاض احترام الذات، وانخفاض الكفاءة الذاتية، وتبعات ذلك الاستجابة للتمييز والتحيز وفشله في منحه حقوقه كالبحت عن عمل أو سكن أو تعليم وغيره.
 - ويجد الأشخاص ذوي الإعاقة أنفسهم أمام تحديات كثيرة قد يصعب التغلب عليها بمفردهم مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، مما يوجب الدعم والمساندة من أسرهم ومجتمعاتهم، ويجب أن ننهج كأسر ومجتمعات ثلاث استراتيجيات للتخلص من الوصمة العامة والتقليل من تأثيرها نحو الأشخاص ذوي الإعاقة، وهي:
 - أن يتكاتف أفراد المجتمع برفض التمثيل الغير دقيق مما يقلل المواقف السلبية حول الأشخاص ذوي الإعاقة، والتوقف عن تصديق الآراء السلبية نحوهم.
 - أن توفر المؤسسات التعليمية المعلومات الدقيقة التي تمكن العامة من اتخاذ القرارات بشأن الأشخاص ذوي الإعاقة بما يتفق مع حقائق اضطراباتهم وما ينتج عنها.
 - السماح للأشخاص ذوي الإعاقة الاتصال بأفراد المجتمع مما يسمح لهم إثبات قدرتهم على الاحتفاظ بوظائفهم والتعايش بشكل إيجابي مع مجتمعهم.
- وقد يعتقد البعض بأن الأشخاص ذوي الإعاقة سوف يستوعبون وجود أفكار الوصمة ضدهم في مجتمع يؤيد هذه الأفكار، وما ينتج من آثار ضارة تشكل ضغوطات عليهم



الصحة النفسية

للأشخاص ذوي الإعاقة

في بحثهم لتحسين جودة الحياة لأنفسهم. وهناك استراتيجيات لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة للتخلص من الوصمة الذاتية وهي:

- مساعدة الفرد من ذوي الإعاقة لبناء تصور إيجابي عن نفسه وتقوية احترامه لذاته.
- تثقيف الأشخاص ذوي الإعاقة حول المفاهيم الخاطئة والمعتقدات والتعليقات السلبية بتوضيح الحقائق.
- تنظيم السياسات التشريعية والقوانين في الخدمات الاجتماعية وتحقيق نظام العدالة فيها.
- تدريب وتأهيل الأفراد من ذوي الإعاقة برفع مستوى الثقة بالنفس والاعتزاز بها بأي حال وأن يستخدم اللامبالاة تجاه نحو هذا الوصم في كثير من المواقف.
- دعم الأشخاص ذوي الإعاقة لعدم الانعزال ومشاركة مجتمعاتهم في جميع المناسبات على مستوى الأسرة أو على مستوى المجتمع بما يعكس إمكانياتهم.



تأثير اتجاهات المحيطين

على الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة

عندما يُنظر إلى الأشخاص ذوي الإعاقة على أنهم غير قادرين على القيام بمتطلبات حياتهم اليومية مثل أي شخص آخر، قد يُستبعدون من الحياة المجتمعية بشكل عام، وبذلك سيواجهون عدداً كبيراً من التحديات التي يمكن أن يكون لها تأثير على نوعية حياتهم.

وعادة ما يؤدي ظهور مرض مزمن أو إعاقة إلى سلسلة من ردود الفعل النفسية، حيث نجد بعض الممارسات في المجتمع تقلل من قيمة الأشخاص ذوي الإعاقة، بالإضافة إلى الضغوطات التي تواجههم بشأن متابعة العلاجات الطبية، فضلاً عن معاناة البعض منهم من تأثير إعاقتهم على طرق التواصل مع المحيط مما يُشعره بالعزلة عن الآخرين. إضافة إلى ذلك فقد يتأخر الأشخاص ذوي الإعاقة الذين أصيبوا بها في مراحل عمرية مبكرة في تطوير المفاهيم الاجتماعية، وهذا يرتبط أيضاً بالعوامل المعرفية والاجتماعية والمجردة المرتبطة بالقيود التي تفرضها الإعاقة على الفرد؛ من حيث طريقة التفكير ومفهوم الذات ونظرة الآخرين سواءً إيجابية أم سلبية. كما أن فهم الناس وتفاعلهم وتعاونهم مع الأشخاص ذوي الإعاقة، يؤثر بذات القدر على المسافة التي يضعها المعاقون بينهم وبين الآخرين المحيطين بهم وخاصة في التجمعات والمناسبات الاجتماعية.

وقد تتساءل عزيزي القارئ، هل الضغوط حتماً ستكون سبب في حدوث مشاكل في صحتنا النفسية؟ والجواب لا، فالأفراد ذوي الإعاقة مثلهم مثل الأفراد العاديين، فالضغوط قد لا تحدث مشكلة تتعلق بالصحة النفسية إلا عند عدم استطاعتنا التكيف مع التحديات التي نواجهها، وعندما تصبح تلك الضغوط الشديدة مشكلة تمنعنا من الاتزان الانفعالي (النفسي)، والأمر كذلك بالنسبة للأحداث الصادمة في حياتنا فهي تحتاج التدريب على فهمها وتجاوزها قدر الإمكان.



الصحة النفسية

للأشخاص ذوي الإعاقة

وبعيداً عن الجينات الموروثة فإن الصحة النفسية تتشكل من خلال مجموعتين من الظروف، وهي كالآتي:

- التجارب الشخصية العميقة وعلاقتنا الأسرية وكيف نرى أنفسنا والتي تتأثر بها صحتنا النفسية.
- الظروف الاجتماعية التي نجد أنفسنا فيها ويشمل ذلك الظروف الاقتصادية والاجتماعية كالقفر والبطالة وغيرها. فعند التفكير في اضطراب الصحة النفسية، لا بد من تذكر عدم وجود خطوط واضحة للاستجابات الجيدة أو الصحيحة لأحداث الحياة بشكل عام واضطرابات الصحة النفسية، فغالباً ما يواجه معظم الناس مشاكل من وقت لآخر.

فعندما تُكسر أحد عظام الفرد، يتضح ذلك غالباً من خلال الأشعة، ولكن عندما تشعر بقلق أو تعاني من توتر أو اكتئاب فمن الصعب التعبير عن مدى سوء الحالة، ولا يوجد أي اختبار طبي حيوي يمكنه التنبؤ بالاضطراب النفسي أو سوء الصحة النفسية، إضافة إلى أن جميع مسببات مشاكل الصحة النفسية لا نعرف مصادرها وكيف تطورت. فالصحة النفسية معقدة ومركبة من مزيج التاريخ الشخصي للفرد وظروفه الحالية مما يحدد مستوى الرفاه والسعادة له.

ومما لا شك فيه أنه في حالة الأشخاص ذوي الإعاقة تتحدد الآثار النفسية المترتبة على هذه الإعاقة وفقاً للبناء النفسي لهم، فقد يتقبل إعاقته ويتخطى آثارها ويتوافق معها ويسعى لاستغلال ما لديه من قدرات لتكون دافعاً لتحقيق النجاحات في حياته بشكل عام والتوافق مع ذاته ومع الآخرين.

ونشير إلى نشوء إعاقة التفاعل الاجتماعي عن بعض الإعاقات، وتوقف ممارسة الأنشطة مع الآخرين والتي يمارسها الأقران العاديين بمن هم في نفس العمر، مما يولد لدى هذا الطفل الشعور بالنقص والعجز مؤدياً لعدم الثقة في النفس وتكوين مفهوم سلبي عن الذات.



ومن هذا المنطلق فإن الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة تُعدّ إحدى الحاجات المهمة لشخصيته الإنسانية، وبما أنهم من شرائح المجتمع التي نحتاج مشاركتهم في عجلة التنمية، فإن تحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية هدف ذو أهمية كبيرة لمجتمعاتنا ليكونوا أكثر إيجابية في تعاملاتهم.



ما العوامل التي تسهم في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقَة؟

تلعب الأسرة دوراً هاماً في تشكيل الصحة النفسية لأبنائها من ذوي الإعاقَة، فهي تُحدّد إن كان الطفل سينمو نمواً نفسياً سليماً أو غير سليم، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الطفل خلال عملية التنشئة الاجتماعية وهي عملية التشكيل والتغير والاكْتساب؛ فهي عملية تعلم متسلسلة تهدف إلى إعداد الطفل ثم المراهق والبالغ فالراشد للاندماج في محيطه الاجتماعي والتوافق مع معاييرهِ الاجتماعية والقيمية والقدرة على الاتصال والتواصل في هذا النسق.

وبالطبع يشترك في هذه العملية عدد من المؤسسات الاجتماعية الأخرى، ويكون نتاجها بناء وتشكيل شخصية هذا الفرد بمكوناتها النفسية والاجتماعية والانفعالية والصحية أيضاً. وليكون لدينا تصور واضح حول العوامل التي تسهم في تشكيل الصحة النفسية لأبنائنا ذوي الإعاقَة لا بد أن نطرحها بروابطها المتسلسلة خلال مراحل الميلاد فالطفولة المبكرة فالمرهقة فمرحلة النضج والرشد. ونوجزها لك عزيزي القارئ على النحو الآتي:

بين القبول والرفض

نجد أن الأهل يصابون عند ميلاد طفل من ذوي الإعاقَة (فيما لو كانت حالة العجز أو القصور واضحة، أو قد يتأخر تشخيص حالة الإعاقَة) بما يشبه الصدمة المؤلمة للوالدين وخاصةً الأم، حيث تتناوب مشاعر متذبذبة ما بين الرفض والقبول بشفقة، وتخالطهم مشاعر الذنب ومحاسبة النفس واللوم والإحباط وقد يتطور الأمر إلى الاكتئاب، وقد يُشكل هذا الطفل في الأسرة مصدراً للضغوط المزمنة، وقد يشعرون بعدم كفاءتهم لتقديم الرعاية وتنمية مهاراته، وقد يلاحظ غياب الحماس لديهم أحياناً وضعف الثقة بالنفس، والقلق والخوف من مستقبل هذا الطفل وما قد يواجهه في مراحل حياته القادمة. وقد تكون تجربة الوالدين سلبية فيقعون في مخاطر تهدد صحتهم



البدنية والنفسية أيضاً، وعلى النقيض تكون التجربة للوالدين إيجابية ونتائجها التفاضل والشعور بالتماسك والحفاظ على الصحة النفسية والبدنية. وتتبع نتائج التجربة التي يمر بها الوالدان بشكل أو آخر على مستوى الصحة النفسية لديهم أولاً، ومن ثم على المعاملة الوالدية في توجيه وتربية هذا الطفل والتي هي الركيزة الأساسية لبناء التوافق والتكيف والصحة النفسية لهذا الطفل.

العلاقات بين الوالدين والاستقرار الأسري

حيث أنها المحيط الذي يكفل تلبية الحاجات بائزان مما يسهم في التوافق وتحقيق السعادة لأفراد الأسرة، وتؤثر على نموه النفسي والاجتماعي.

التنشئة الاجتماعية

إن أول روابط الفرد تكون مع عائلته وهذه هي التنشئة الاجتماعية الأولية والتي تتشارك فيها الأسرة ووسائل الاعلام ومؤسسات الحضانه ورياض الأطفال والتي تسمح باتصال الفرد ببيئته، ويكتسب في هذه المرحلة عادةً أبسط المهارات الأساسية من خلال الممارسة والتقليد لما يراه. ومن ثم ينتقل الفرد إلى عملية أكثر اتساعاً ورسمية وهذه هي مرحلة التنشئة الاجتماعية الثانوية التي يكتسب فيها مهارات أكثر تعقيداً وتجريداً خارج نطاق أسرته كالبيئات التعليمية والمؤسسات الاجتماعية والوظيفية.

والتنشئة الاجتماعية هي عملية متعددة الاتجاهات وتحدث كعملية لدمج الفرد في العلاقات الاجتماعية؛ وعملية لتحقيق الهوية الذاتية؛ والتنشئة الاجتماعية للأطفال ذوي الإعاقة لها خصوصية كبيرة وهي التعرف على طبيعة محدودية الطفل وكذلك توافر موارد الدعم لإعادة التأهيل في المجتمع. وذكر (Kazakova,2010) أن التنشئة الاجتماعية للأطفال ذوي الإعاقة يجب أن تعالج ثلاث من المهام وهي:

- التطور الطبيعي والثقافي للطفل، فمن الضروري عند وصوله إلى مستوى معين من النمو البدني في كل مرحلة عمرية أن يتعلم مهارات الحياة الصحية لهذه المرحلة.
- التطور الاجتماعي والثقافي المرتبط بحل المهام المعرفية والأخلاقية والقيمية.



الصحة النفسية

للشخص ذوي الإعاقات

- التطور الاجتماعي والنفسى المرتبط بتنمية الوعي الذاتى وتقرير المصير وتحقيق الذات. فلا بد أن تكون عملية التنشئة الاجتماعية عملية استثمار للأطفال ذوي الإعاقة لاكتساب الخبرات ومعالجة جوانب القصور وتقوية جوانب القوة واستثمارها ومحاولة سد الثغرات والفجوات بينهم وبين أقرانهم العاديين مما يقلل من تحيز الآخرين نحوهم.

وقد نجد أن بعض آباء ذوي الإعاقة يتجه لاستخدام الحماية الزائدة وتقييد تحركات الفرد منذ طفولته مروراً بمراحله العمرية المختلفة وعدم منحه فرصة للاستقلال بذاته والاعتماد عليها والتدخل في شؤون حياته، وينعكس ذلك تلقائياً على شخصية هذا الفرد بالضعف والخوف وحرمانه من اكتساب الخبرات، وفقدان جميع الإمكانيات التي يمكن أن يكتسبها من خلال الممارسة والمحاولة والخطأ فيفضل في التكيف والتوافق النفسى والاجتماعى.

وعلى النقيض من هذا يمكن إهمال الطفل من ذوي الإعاقة فينمو دون تدخل أو توجيه أو تشجيع لاكتساب السلوكيات التفاعلية أو محاسبة على القصور والخطأ، وهذا يولد لديه مشاعر القلق والتردد وعدم اكتساب المهارات والسلوكيات الإيجابية المقبولة في المجتمع فيكون شخصاً غير مرغوب فيه داخل مجتمعه الأسرى أو المدرسى أو حتى الوظيفي، إضافة لغياب شعور الانتماء لمجتمعه.

ووفقاً لهذا نجد أساليب واتجاهات متنوعة في التربية مثل: الاستجابة لكل طلبات الشخص ذوي الإعاقة في كل مكان وزمان تجنباً لسلوكيات قد يتخذها مثل البكاء أو التخريب والتكسير وغيرها من الأساليب والمسالك، وهنا تتشكل شخصية غير متزنة انفعالياً يصعب أن تلتزم بضوابط السلوك في البيئات المختلفة، ويجعله يعتقد بأن الجميع سيقوم بتلبية ما يريد.

أو حرمان الشخص وعدم تحقيق بعض رغبات الطفل مثل الجلوس أمام التلفزيون فنقوم بمنعه، أو التهديد المستمر أو الضرب أو الحرمان وفرض الرأي، مما يؤدي



إلى شخصية ضعيفة في بنائها النفسي مما يجعلها معرضة مستقبلاً للاستغلال في أي جانب غير سوي.

وكذلك هناك أسلوب ينطوي في مضمونه على الإيذاء النفسي للشخص من خلال إشعاره على الدوام بالذنب كونه واحداً من ذوي الإعاقة، فهو سبب وجود مشاكل أسرية أو لأنه يسبب ضغطاً مادية على الأسرة فيشعر بأنه عالة على أسرته، فيصبح ذا شخصية انسحابية منطوية ويوجه عدوانه تجاه ذاته بمحاسبتها على الدوام لسبب ليس له حول فيه ولا قوة.

وقد نجد أن بعض الآباء ليس لديهم ثبات في التعامل مع الشخص لنفس السلوك، أو بالاختلاف ما بين الأم والأب أي بمعنى التذبذب في تقييم وتوجيه سلوكياته، ونحتاج كوالدين وكمرين تقييم السلوك في كل الأوقات بنفس الاستجابة فلا يكون السلوك مقبولاً لموقف داخل المنزل مثلاً ومرفوضاً خارج المنزل، لا سيما مع الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية ومتعددي العوق وبعض الاضطرابات النمائية الأخرى، لأن خصائصهم لا تسمح لهم بإدراك المواقف وربطها. وهذا يجعله لا يدرك ما هو صحيح وما هو غير صحيح، فتتسم شخصيته تبعاً لذلك بالتردد في اتخاذ القرارات أيًا كانت بساطتها، واضطراب في الشخصية في المراحل المتقدمة في العمر. وقد ينهج بعض الآباء أسلوب المقارنة بين الطفل من ذوي الإعاقة وإخوته أو أقرانه مما يجعل الفرد يبحث عن تفسير لذلك، ويدفعه لتنمية مشاعر الكره نحو الأشخاص الذين تُعقد المقارنة بهم، إضافة للشعور بالإحباط المستمر والفشل والضعف في إنجاز واجباته تجاه ذاته وتجاه المحيطين فيه.

تكوين الاتجاهات

إن الطرق التي يتصرف بها أفراد الأسرة والمحيطين بالشخص ذوي الإعاقة مهمة في تكوين اتجاهاته نحو ذاته ونحو الآخرين، فالاهتمام المستمر والتدليل والمساعدة تجعله يتوقع أن يجد كل ذلك في البيئات والمجتمعات التي ينتقل فيها خلال مراحل العمرية.



فيجب على الوالدين والمربين تحقيق التوازن بين التشجيع والاستقلالية للأشخاص ذوي الإعاقة فذلك ينمي لديهم التقدير للكفاءة الذاتية والانجاز الشخصي، ويدركون أنهم لا يختلفون عن أقرانهم وأنهم قادرون.

تحديات الاتصال والتواصل

أشارت الدراسات والبحوث بأن الأشخاص ذوي الإعاقة في الغالب يكون لديهم قصور في تطور المهارات النفسية والاجتماعية ومهارات التواصل، وبالتالي يواجهون صعوبة في قدرتهم على تطوير قدراتهم بشكل عام مما يضيف ضغوطاً ومصاعب جديدة تؤثر بشكل سلبي على مستوى الصحة النفسية لديهم والنظرة الدونية لأنفسهم. وغالباً ما نجد كآباء ومربين بأن هناك تبايناً لدى الأشخاص ذوي الإعاقة عند حدوث اضطراب الصحة النفسية حسب نوع الإعاقة ودرجتها ووقت حدوثها. فعلى سبيل المثال، نجد ذوي العوق السمعي يميلون إلى العزلة لإحساسهم بعدم مشاركة أقرانهم أو الانتماء للآخرين ويميلون إلى الفردية في اللعب، كما أن النضج الاجتماعي يتأخر عندهم مقارنة بالأفراد السامعين، وهم أكثر عرضة للضغوط النفسية والقلق والانخفاض في مفهوم الذات وأكثر عرضة لنوبات الغضب والعدوان الجسدي. في حين يظهر لدى ذوي العوق البصري الميل إلى الاعتمادية والتردد والخوف والشعور بعدم الأمن والأمان خلال التنقل في المحيط، والارتباط المبالغ فيه بالآخرين لاسيما الأم في مراحل الطفولة المبكرة، ويتسمون بضعف الثقة بالنفس، والميل للعزلة والانطواء، ويكونون أكثر قلقاً خاصة في مرحلة المراهقة.

أما ذوي العوق الجسدي أو الحركي فعادة ما يتكون لدى الفرد منهم صورة ذهنية عن جسمه وهيئته وشكله، مما يولد لديه شعور بالنقص الناشئ عن القصور العضوي لديه، والشعور المتضخم بالنقص، والمشاعر العدوانية تجاه الآخرين، وعدم الشعور بالأمن وعدم الاتزان الانفعالي. وقد يصاب البعض منهم بالاكتئاب خاصة في مرحلة المراهقة.



أما أكثر مظاهر اضطراب الصحة النفسية لذوي الإعاقة الفكرية هو الانسحاب الاجتماعي والقلق والسلوك الانطوائي، كما تظهر نوبات الغضب خلال فترة المراهقة بهدف كسر قيود السلطة.

الخلاصة والتوجيهات

- إن مظاهر اضطراب الصحة النفسية لذوي الإعاقة لا تختلف في حقيقة الأمر عن الأشخاص العاديين، ويمكن الاختلاف فقط بأنهم أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب إن لم يكن هناك رعاية مبكرة للجوانب النفسية والاجتماعية والتواصلية لديهم ويسبقها القبول الاجتماعي من المحيطين بهم.
- يجب علينا كأباء ومربين أن نراعي أحوالهم التي قد تعيق استثمار هذه الفترة المبكرة من حياتهم، فيتطلب الأمر مزيداً من التدريب والتأهيل والصبر والمثابرة، مستهدفين تطوير مهاراتهم في هذه الجوانب لزيادة التفاعل عندهم واكتساب المهارات التي تمنحهم الكفاءة لاكتساب هذه الخبرات والاستفادة منها.
- يحتاج الأفراد في كل مراحل التنشئة الاجتماعية للاحتواء الأسري والاجتماعي والدعم المستمر، وتلبية الحاجة إلى الأمن وذلك من أهم الحاجات النفسية التي ينبغي أن تتوفر في بيئة الفرد وبالأخص في البيئة الأسرية والمدرسية، أي يشعر الفرد بالأمن والحب والتقبل الاجتماعي له كفرده له كينونته واستقلالته في هذا المحيط حيث يستطيع التفاعل فيه. لأن تلبية هذه الحاجة تحقق له مطالب واحتياجات النمو والتوافق والاستقرار النفسي وتقلل من التوتر النفسي.
- أن يكون لدينا كأباء الواعي بأن عملية التنشئة الاجتماعية في جوهرها ما هي إلا عملية بناء للفرد بيولوجياً واجتماعياً ونفسياً من خلال الرعاية والتوجيه بالأساليب الوالدية والأساليب التربوية المستخدمة في المؤسسات التعليمية والاجتماعية الأخرى. وقد تكون عملية بناء أو هدم للبناء النفسي والاجتماعي للشخص بشكل عام وللشخص ذوي الإعاقة بشكل خاص، وفقاً للأساليب التي سيتم التعامل بها مع هذا الفرد صغيراً كان أم كبيراً.



العلامات المبكرة

لاضطرابات الصحة النفسية في الطفولة

إن التعرف على اضطرابات الصحة النفسية لدى الأطفال وعلاجها في وقت مبكر أمر في غاية الأهمية، وذلك لمنع تفاقم المشكلة وصعوبة علاجها فيما بعد، ويواجه الوالدان صعوبة في اكتشاف مشاكل لدى الطفل في المراحل العمرية الأصغر وهذا الأمر ليس بالسهل، لأن الآباء عادةً ما يخلطون بين تطور السلوك للطفل وبين ما يشير إلى وجود اضطراب اعتقاداً منهم بأن هذا التصرف أو السلوك طبيعي.

وتشير الدراسات والبحوث بأن هناك مظاهر دالة على وجود الاضطرابات لكل فئة عمرية وتختلف من فئة إلى أخرى. ويحتاج الأمر من الآباء الدقة في ملاحظة ومتابعة سلوكيات أطفالهم وتوخي الحذر ورصد أي تغييرات على السلوك أو نكوص لسلوكيات أصغر من العمر، والتدخل بالطرق العلاجية المباشرة في حال استمرار السلوك، والاستعانة برأي الطبيب المتابع للطفل أو للمختصين في مجال العلاج النفسي والسلوكي لتقييم حالة الطفل والتدخل المبكر الذي يساهم بشكل فعال في التقليل من التطور للأمراض النفسية التي تهدد الصحة النفسية وتعيق النمو النفسي والاجتماعي السوي. ومن المظاهر الدالة على وجود اضطرابات لدى الأطفال ويستطيع الآباء والمربين ملاحظتها ما يلي:

- اضطرابات النوم: حدوث انزعاج وأرق أو نوبات فزع، وقلة النوم أو الإفراط فيه.
- اضطرابات التغذية: فقدان الشهية، إفراط في الأكل، تغير مفاجئ في الوزن، أو رفض الطعام.
- التقلب في المزاج: الخوف الزائد، القلق الزائد، التوتر المستمر، الشعور بالحزن، نوبات الغضب المفاجئة، الميل للبكاء في أغلب المواقف.



- العناد الزائد والتخريب للممتلكات، ومجادلة الآخرين سواء في المنزل أو المؤسسات التعليمية.
- التعلق المبالغ فيه بالوالدين والخوف من فقدانهم.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة المفضلة له سابقاً.
- تغير علاقاته الاجتماعية مع الأفراد المحيطين فيه.
- وفي سن المدرسة قد يظهر تدنٍ في مستواه التحصيلي، ومشاكل في الانتباه والتركيز لم يكن يعاني منها مسبقاً، ورفض الذهاب للمدرسة، وفقد علاقاته الاجتماعية بالأصدقاء أو توترها.
- الميل للعزلة والانسحاب.
- السلوك العدوانى تجاه الذات أو الآخرين.



كيف تتشكل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟

لسوء الحظ، لا يوجد لقاح يتعلق بالصحة النفسية وجودتها يمكن أن يحمينا من مشاكل الضيق والحزن والتوتر والاكتئاب والأفكار الوسواسية وغيرها من الأعراض أو الاضطرابات، ولكن إذا استثمرنا المزيد من الجهد والاهتمام بأمر بناء وتشكيل الصحة النفسية ضمن منهج شمولي لأفراد المجتمع بشرائحه المختلفة لجني الفوائد اللاحقة لأنفسنا وعائلاتنا واقتصادنا ومجتمعاتنا.

ولكي نتاح لنا فرصة أفضل للتصدي لتحديات الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة نحتاج عزيزي القارئ إلى فهم حقيقية مهمة، وهي أن الصحة النفسية تجربة شخصية ترتبط بالتصور الخاص بالصحة النفسية والعافية وكذلك بالصحة البدنية والبيئة الاجتماعية والاقتصادية وبالتجارب المبكرة في مرحلة الطفولة، لأن هذه العوامل المختلفة إما أن تعمل معاً لحماية الصحة النفسية أو تشكل خطراً عليها في وقت لاحق من الحياة. ومن الواجب علينا كأباء وتربويين وعامة الاهتمام بهذا الأمر، والتركيز على الوقاية والتدخل المبكر وعلى سنوات الحياة الإنتاجية التي قد تكون مفقودة بسبب الإعاقة.

وغالبا ما يتشارك في عملية تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة والأفراد عموماً ثلاث بيئات وذلك بعملية تبادلية تكاملية فيما بينها، وإن كان لأحد هذه البيئات التأثير الأكبر في عملية البناء وهي البيئة الأسرية. وسنتناول دورها الأمل في القسم التالي.



دور الأسرة في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة

لا يمكن للخبراء والمختصين في مجال الصحة النفسية أن يقللوا من دور الأسرة وأهميتها في رعاية أياً من أفرادها، ورغم أنها أصغر وحدة اجتماعية إلا أنها توفر القاعدة الأساسية للنمو وتؤثر بشكل حاسم على شخصية الطفل وصحته النفسية والبدنية وتوفر الأساس لمرونة الأطفال في مجتمعهم. وبالتالي يقع علينا كأباء لذوي الإعاقة أن نولي ذلك أهمية كبيرة في عملية التنشئة والتربية والتعليم لأبنائنا من هذه الفئة بشكل خاص. وأن نكون مصدر الدعم والمساندة لهم اجتماعياً وعاطفياً واقتصادياً لتوفير الأمن النفسي لهم، وتبدأ هذه المهمة الوظيفية لنا كأباء منذ ميلادهم بالتقبل والحب لهم لنستطيع إكمال دورنا الطبيعي في كيان المنظومة الأسرية.

في مرحلة الطفولة:

ويتطلب ذلك الدعم والمساندة خطوات لبناء الصحة النفسية لأبنائنا من ذوي الإعاقة وهي:

- تقديم برامج تدخل تهتم بوضع الطفل الحالي والتي تمثل طابعاً وقائياً أو تعويضياً أو علاجياً، فيكون للأسرة دور ذو أهمية في حياة هؤلاء الأطفال حيث يشارك الوالدان في علاج الطفل وتعليمه وتدريبه، من خلال تدريبهم وتعليمهم على أفضل الطرق لرعاية الطفل وتلبية حاجاته، وكذلك جعل الأسرة أكثر استقلالية وأقل اعتمادية على المتخصصين في الرعاية.
- إن الأطفال منذ ميلادهم يبحثون عن الاستقلال ولا بد من تشجيعهم على ذلك كأباء، ونحن نعلم بأن الأطفال من ذوي الإعاقة يكون لديهم قصور في المهارات لا سيما المهارات اليومية الاستقلالية، ولذلك يجب علينا كأباء أن ندرّبهم ونمنحهم الفرصة للمحاولة والتجربة والفشل ثم النجاح لأن ذلك أمر مهم لبناء الشعور بالذات واحترامها. ولكي ننجح كوالدين لأطفال من ذوي الإعاقة - لا سيما ذوي العوق العقلي - يجب أن تتم عملية الاستقلال



الصحة النفسية

للشخص ذوي الإعاقَة

- للطفل من خلال تحديد إجراءات وخطوات روتينية متسلسلة، ويتواصل جسدي ولفظي ومعنوي بأننا معهم ولدينا الإيمان بقدرتهم على القيام بهذه الخطوات باستقلال. وأن نمنحهم كأسر إمكانية المشاركة في القيام بمسؤوليات المنزل وتكليفهم بمهام تتناسب مع أعمارهم وقدراتهم وإمكانياتهم.
- أن نطرح لهم البدائل والخيارات في المواقف الحياتية لإعطائهم مساحة للتفكير واتخاذ القرار وتحمل مسؤولية نتائج هذا الخيار، ويعتبر هذا نقطة انطلاقهم للقيام بمهام أكبر، ويكون ذلك كله معززاً لثقتهم بأنفسهم، مع عدم إغفال التشجيع والثناء المستمر على أي جهد يبذله دون التركيز على نتيجة المهمة، وتقديم ردود الفعل اللفظية على محاولاتهم وأداءهم، وإطلاق عبارات "أنا فخور بعملك" بدل التقييم بعبارَة "عملك جيد" مثلاً.
- يحتاج الأمر منا كذلك التغذية الراجعة التي تتضمن المحاولة واتباع التوجيهات ونتائج العمل، وكيف ينفذها بنجاح في المرات القادمة وتشجيعهم على المحاولات الناجحة مستقبلاً، ولا بد أن تتسم التفاعلات بالدفاء والاهتمام وإبداء مشاعر الحب والاهتمام للطفل.
- من المتوقع منا أيضاً كأباء، تدريب الأطفال على الانضباط وذلك للحفاظ على سلامتهم في الصغر ووضع حدود ثابتة مبكراً، ووضع قواعد تجعلهم يقيمون الأمور من وجهة نظر الآخرين. مثل تنظيم وقت النوم وإجراءاته المرتبطة به "كتنظيف الأسنان" مثلاً.
- يجب أن نهج كوالدين التوقف عن كلمة "لا" تفعل كذا وكذا.. ونستبدلها بما يجب عليهم القيام به على سبيل المثال: "لا تكتب على الجدار بالقلم" تستبدل "اكتب بالقلم على الورقة" وهكذا، بحيث يتم التوجيه للسلوك الإيجابي مع التلقين اللفظي المستمر، لأن ترديد كلمة "لا" للطفل باستمرار لاسيما مع الأطفال من ذوي الإعاقة الفكرية والاضطرابات النمائية، وهم لا يدركون المطلوب منهم القيام به في تلك المواقف، مما يجعلهم في حال من التردد والخوف للقيام بأي شيء خلال يومهم، وبناء شخصية ضعيفة ومترددة.





- يمكن للوالدين البدء في تحديد العواقب للطفل، أي ما يترتب على نتائج السلوك السيئ الذي يقوم به الطفل، مثل:
 - "إذا أوقع أحد أخوته على الأرض" النزول لمستواه ومناقشته بعواقب السلوك "بأن الأخ قد يتأذى، ويصاب بألم ونحو ذلك" وتدريبه على الاعتراف بالخطأ وما يترتب عليه من اعتذار.
 - وفي موقف آخر "عند الكتابة على الحائط" يطلب من الطفل "القيام بتنظيف الحائط".

هذه الممارسات اليومية ما هي إلا سلسلة من التدريب على القواعد العامة التي يدرك من خلالها الطفل ما عليه من واجبات وما له من حقوق، وينشأ في أسرته مستبصراً لواجباته ليقوم بها ويشارك أفراد أسرته والمجتمع بشكل عام، وحقوقه ليدافع عنها ويحصل عليها، وتكون بذلك كوالدين قد منحناه الفرصة للتعلم والتدريب ليصبح شخصاً يتساوى مع الآخرين مستقلاً بنفسه.

في مرحلة المراهقة والشباب

يصبح الأشخاص ذوي الإعاقة في هذه المرحلة معرضين بشكل أكبر لاضطرابات الصحة النفسية بسبب طبيعة المرحلة العمرية، والظروف الاجتماعية والوصمة بالإعاقة أو الإقصاء أو التمييز أو عدم الحصول على الدعم والمساندة من المحيطين بهم، لاسيما أن هذه المرحلة هي مرحلة الاستقلال. ويجب أن ندرك عزيزي القارئ ما يلي:

- تكون التدخلات في هذه المرحلة لتعزيز الصحة النفسية من خلال ضبط الانفعالات ووضع البدائل وإكسابهم المرونة في تعاملاتهم مع الآخرين وتعزيز البيئة الأسرية الداعمة، وتلبية احتياجاتهم في حدود الإمكانيات الأسرية واحترام آرائهم وحقوقهم.
- أن نكون على معرفة تامة كأباء ومربين بأنهم يصبحون أكثر قلقاً في هذه المرحلة، وليس دورنا القضاء على هذا القلق ولكن مساعدتهم على إدارة هذا



الصحة النفسية

للشخص ذوي الإعاقة

- القلق وتحمله، وأداء أدوارهم الاجتماعية والوظيفية حتى عندما يكونوا مصابين بالقلق، ومع مرور الوقت سيخف القلق ويتلاشى مع مرور الوقت.
- عدم إبعاد المواقف التي يشعرون فيها بالخوف والقلق والتوتر عنهم فذلك يشعروهم بالتحسن على المدى القصير ولكن سيعزز لديهم القلق والتوتر والخوف على المدى البعيد.
 - التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف لديهم في مهاراتهم أو قدراتهم أو سلوكياتهم، مع تمكينهم من وضع أهدافهم واتخاذ قراراتهم بهدف بناء الذات والوعي والكفاءة لديهم لتحمل المسؤولية والتعلم من المواقف الحياتية.
 - التدريب على أن كل واحدٍ من أفراد الأسرة يمتلك تأثيراً، ويمكن تحقيق الترابط بين أفراد الأسرة، وأن اختيارات الفرد مهمة للآخرين كما هي هامة له، وذلك لفهم الاعتماد المتبادل وتحقيق الانتماء على أفضل وجه.
 - تشجيعه للتحدث عن مشاعره من قلقٍ أو خوفٍ أو توترٍ أو تفاؤلٍ أو أمل، وأن يتكلم عن تجاربه سلبيةً كانت أم إيجابية، وأن نستمع له بإنصات فالحديث عن المشاعر يساعد الفرد بشكل عام على البقاء في صحة نفسية جيدة، وتكون التعليقات منّا كوالدين قليلة بقدر الإمكان لإعطائه الراحة للتحدث الآن ومستقبلاً، وأن نستأذنه بالتعليق أو التفكير معه إذا استدعى منا الأمر ذلك.
 - اكسابهم مختلف المعارف والاتجاهات والقيم والمهارات التي تؤهلهم للمشاركة الاجتماعية الإيجابية الفعالة في مختلف الأنشطة الحياتية التي تحقق لهم التمكين الاجتماعي.





دور البيئة التعليمية في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة

يواجه الأشخاص من ذوي الإعاقة تحديات تمنعهم من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة التعليمية، ومن هذه التحديات ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به نتيجة ضعف الإنجاز والتحصيل الدراسي ومواكبة المسيرة التعليمية. والبيئة المدرسية هي المكان المثالي لتعزيز الصحة النفسية والوقاية والتدخل المبكر من خلال الأدلة المنهجية مما يمكننا من مساعدة الطلاب على النمو والتكيف النفسي الإيجابي، ويعزز التعلم كما أنه يحمل فوائد اقتصادية.

ونجد أن أكثر ما يحتاجه الطالب هو تخطي الصعوبات التي تواجهه في مسيرته التعليمية، لا سيما الأشخاص ذوي الإعاقة ودمجهم التربوي في المؤسسات التعليمية، إذ يتطلب الأمر التقبل المؤسسي لهم والتهيئة النفسية والاجتماعية قبل إلحاقهم بالمؤسسات التعليمية. ويبقى على عاتق المؤسسات التعليمية الدور الأكبر في احتوائهم وتحقيق العدالة الاجتماعية أسوةً بأقرانهم العاديين.

تلعب البيئة التعليمية بما فيها من معلمين وأقران دوراً هاماً في تحديد احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة التعليمية والتربوية والنفسية والاجتماعية، فكل مرحلة من مراحل النمو تفرض متطلبات وحاجات جديدة وتلح على تلبيتها، وهذا يتطلب من المعلمين مراعاة ذلك وملاحظات ما يطرأ على طلابهم من تغيرات لا سيما اضطراب الصحة النفسية، وأن يتخذوا الخطوات المناسبة للحصول على الدعم اللازم لطلابهم. وهناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها لتحقيق الصحة النفسية وتشكيلها للأشخاص ذوي الإعاقة من المؤسسات التعليمية ونوجزها في التالي:

- أن تؤمن المؤسسة التعليمية بأن الصحة النفسية أمر مرتبط بالتعليم وأن دورها لا يقتصر على التعليم فقط، بل يتمثل في ضمان التصدي لكل ما يحول دون الوصول والمشاركة والإنجاز الذي يواجهه كل متعلم ومنهم ذوي الإعاقة، ومراعاة



الصحة النفسية

للشخص ذوي الإعاقة

ما تحدثه أعراض الإعاقة وما يحيط بها من الوصمة بالإعاقة ومدى تأثيرها على الفرد وثقته بنفسه وقدرته على المشاركة والإنجاز .

- أن تتخذ المؤسسة التعليمية نهجاً بتدريب جميع المعلمين لاكتساب القدرة مهارية التربوية في التعامل مع الشخص ذوي الإعاقة، وذلك بالتعاون مع أسرته ووضع الخطط التعليمية التربوية الفردية لاستثمار قدراته وتحقيق الثقة بالنفس من قدرته على الإنجاز، وتتولى المؤسسة التعليمية بفريق العمل فيها بمعالجة حقوقهم وقضاياهم واحتياجاتهم من خلال التعليم الشامل.
- أن تكون إحدى مبادئ المؤسسة التعليمية أنه يمكن لجميع الأفراد القدرة على التعلم ولكن قد لا يحصل الجميع على الدعم أو الحوافز الصحيحة لتمكينهم من المشاركة في التعلم الفعال ومنهم الأشخاص ذوي الإعاقة، وأن تدرك بأن لديهم الإمكانيات والقدرات الكافية للتعلم والتحصيل بما يحقق التوافق النفسي لديهم.
- تراعي حاجتهم إلى تكييف المناهج الدراسية والتقييم وغيرها، وفق اللوائح والتنظيمات المخطط لها من الجهات ذات الاختصاص، وتطبق خيارات الدعم المرن بما يضمن الإنجاز الذي يسهم في تلبية الحاجة إلى تقدير الذات.
- أن تكون بيئة الفصول الدراسية تتيح التفاعل وتحقق الانتماء بين الأشخاص ذوي الإعاقة وأقرانهم منذ المراحل المبكرة في حياتهم، وهذا يعزز التقبل الاجتماعي لبعضهم البعض والتعلم العاطفي والاجتماعي، والذي ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية وبالتالي يكونون أكثر جاهزية للتعلم ويساعد في تحسين بعض مشاكل التعلم لديهم.
- يمكن للمعلمين وغيرهم من منسوبي المؤسسة التعليمية وضع البرامج المعززة للهوية والعلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء، ومساعدة الطلاب ذوي الإعاقة على إدارة الضغوطات وتدريبهم على تحديد الأهداف وحل المشكلات واتخاذ القرارات والحد من الوصمة بالإعاقة برعاية القدرات والمهارات الفردية للطلاب ذوي الإعاقة وإبرازها.





- أن تجعل على عاتقها أولوية تصحيح الوصمة بالإعاقة، والتي تتبع من الافتقار إلى الفهم العام والمعتقدات الخاطئة، وأن تسهم بدمجهم داخل المؤسسة كنواة لدمجهم في مجتمعاتهم، وتغرس في نفوس طلابها ومنسوبيها الثقافة العلمية الصحيحة نحو الأشخاص ذوي الإعاقة، بما ينعكس إيجاباً على الأشخاص ذوي الإعاقة وعلى المجتمع بأكمله فيما بعد لتصحيح هذه الوصمة وتحسين مستوى جودة الحياة لهم.
- تحسين التعاون بين المؤسسات التعليمية والمجتمع لتوفير الرعاية المتكاملة للصحة النفسية والعامه لطلابها بشكل عام، وللأشخاص ذوي الإعاقة بشكل خاص، وتقديم التدخل العلاجي المكثف والدعم المستمر لبعض الحالات الطلابية التي تحتاج للدعم المقدم في مؤسسات الرعاية الصحية في المجتمع، بالإضافة إلى استمرار تقديم الخدمات التأهيلية والدعم للطلاب من ذوي الإعاقة مثل: خدمات النطق والتخاطب، والعلاج الطبيعي، والعلاج الوظيفي وغيرها، من خلال التنسيق مع البيئات الصحية.
- أن تكون البيئة المدرسية بيئة مرحبة وراعية وشاملة لجميع طلابها وأن تشعرهم بالانتماء وتسعى لتقديم الخدمات الإرشادية والدعم والمشورة لأولياء الأمر وللطلاب من ذوي الإعاقة، وتقديم البرامج التي تعزز التعلم الاجتماعي والعاطفي للجميع مما يساعد على التخفيف من حدة المشاكل في البيئة المدرسية.
- تعتبر المدرسة مؤسسة اجتماعية تسعى لتحقيق أهداف وغايات المجتمع، ولذلك لا بد أن تدرك المدرسة بأن التربية فيها هي السعي لإدماج المتعلمين فيها في الجماعة والمجتمع، وفي نطاقها العمل على إخراج الفرد من تمركزه الذاتي حتى يتعلم أساليب ديناميكية الجماعة والعلاقات التواصلية بين الأفراد، فهي همزة الوصل بين الحياة الفردية والحياة الاجتماعية.



دور المجتمع في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة

يعتقد الغالبية من الناس أن التهميش يحدث نتيجة عجز الشخص وما يترتب عليه من نتائج تؤثر على أدائه الوظيفي في نواحٍ مختلفة، ولكنه حقيقةً ليس إلا نظرة المجتمع والمعتقدات السائدة فيه والتي تسهم بدور كبير في تهميش ذوي الإعاقة، ونجد كذلك في الغالب أن الناس تفكر في الصحة النفسية كمسألة شخصية للغاية ولها علاقة فقط بالفرد، وهي في الحقيقة مزيج عام من العوامل البيولوجية والوراثية والنفسية والاجتماعية، وهذا التقاطع مهم وذلك لأن التأثير الأكبر هو للعوامل المجتمعية ويتم تجاهله من محيط الفرد، لا سيما مع الأشخاص ذوي الإعاقة، حيث تلعب الثقافة المجتمعية دوراً في تجارب الفرد ومواقفه الحياتية مثل: الوضع الاجتماعي والاقتصادي والالتحاق بالتعليم وفرص العمل والرعاية الصحية والأحياء الآمنة.

ويقودنا ذلك لطرح تساؤل وهو: ما الذي يمكن لقادة المجتمع وأفراده القيام به وما دورهم في تشكيل الصحة النفسية لأفراد مجتمعاتهم ومنهم الأشخاص ذوي الإعاقة؟ ونلخص الإجابة لذلك السؤال كالتالي:

- تعزيز الوعي بالصحة العامة والصحة النفسية من خلال تثقيف أفراد المجتمع ودعوة خبراء الصحة النفسية المحليين في الملتقيات والمؤتمرات وفي وسائل الإعلام، لإعطاء المعلومات الكافية حول تعزيز الصحة النفسية لأفراد المجتمع بكافة شرائحهم.
- تصحيح الحقائق حول الأشخاص ذوي الإعاقة وأعراض إعاقتهم وما ينتج عنها، والإسهام في التخلص من الوصمة بالإعاقة وذلك من خلال الدعم المستمر لهم ومنحهم الفرص لإثبات قدراتهم أسوة بأقرانهم العاديين وتشجيعهم على ذلك.
- ضمان حقوق ذوي الإعاقة كأفراد مجتمع، وتضمنين مساحات مشتركة آمنة لتفاعلهم مع أفراد مجتمعاتهم، فعلى سبيل المثال في الحدائق وفي المدارس وفي



- مراكز التسوق وفي المساجد، وتهيئة تحركاتهم في جميع المرافق، بما يحقق ويعزز العلاقات الإيجابية بين أفراد المجتمع.
- تهيئة المراكز الطبية لتقديم الخدمات المساندة للأشخاص ذوي الإعاقة بما فرصة أكبر للتغلب على الأعراض المصاحبة لإعاقتهم ويشعرهم بالراحة النفسية أكثر.
 - العمل على تعزيز القبول الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة من أفراد المجتمع مما يسهم في دعمهم النفسي، وبناء التصور الشخصي الإيجابي لذواتهم.
 - فتح المجال أمام الأشخاص ذوي الإعاقة لممارسة حياتهم التعليمية والثقافية والعملية والترفيهية، كلٌّ وفق قدراته دون تمييز عن بقية أفراد المجتمع.
 - السعي لتطوير البرامج التأهيلية وإتاحة الالتحاق فيها للأشخاص ذوي الإعاقة والتي تهدف إلى استقلالهم في جميع مناح الحياة وتهيئتهم استعداداً للعمل والاستقلال الكامل.
 - أن يصبح المجتمع شريكاً أساسياً في دعم وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة، والتحرك نحو التأهيل المجتمعي أو ما يعرف بالتمكين الاجتماعي لذوي الإعاقة وقضايا تشغيلهم، وتلعب اتجاهات أفراد المجتمع دوراً في تشكيل طبيعة الخدمات المجتمعية المقدمة سواء في صورة تشريعية، أو في صورة إنشاء مراكز التأهيل والدعم والمساندة.
 - إنشاء مجتمع وبيئة عمل أكثر شمولاً لذوي الإعاقة وذلك من خلال تهيئة بيئة العمل وأفراده ببعض الأمور التي تحقق العدالة والاندماج لذوي الإعاقة، وعلى سبيل المثال: ألا نفترض أنهم بحاجة إلى المساعدة، وأن نسمح لهم بالتعبير عن ذلك أولاً، وأن نتحدث معهم بوضوح ونستمع لهم وذلك للأشخاص ذوي اضطرابات الكلام والذين يعانون من مشاكل إدراكية، والتأكد من سهولة الوصول في اللقاءات والاجتماعات حتى نتجنب إحراجهم، وألا نحرّمهم التفاعل مع زملائهم.



الاندماج والتمكين

إن نواة الوعي تجاه الأشخاص ذوي الإعاقة تنطلق من وعي الأسرة التي تتقبل ميلاد هذا الطفل، وتسعى إلى مشاركة المؤسسات الحكومية والأهلية لخلق نوع من الوعي الاجتماعي عند أفراد المجتمع بأن وجودهم لا يؤثر في مكانتهم الاجتماعية، والحرص على دمجهم في الحياة الاجتماعية، والتعامل معهم كأشخاص طبيعيين بأوصاف مختلفة، وتقدير النواقص الطبيعية فيهم وعدم مطالبتهم بما لا يستطيعون القيام به، وإبراز مواهبهم في المحافل المحلية والدولية.

وليكون لدى الأشخاص من ذوي الإعاقة القدر الكافي من الصحة النفسية بما يؤهلهم مشاركة مجتمعاتهم، لا بد من تحقيق الاندماج الاجتماعي والنفسي، حيث يلعب كلاً من الاندماج الاجتماعي والنفسي في حياة الأفراد بشكل عام وحياة الأفراد ذوي الإعاقة بشكل خاص، دوراً مؤثراً في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، فالاندماج الاجتماعي ما هو إلا الارتباط الاجتماعي المتمثل في أفعال تؤسس وتبني العلاقات الاجتماعية بصورة أفقية بين أفراد المجتمع، والتفاعل والمشاركة المتبادلة وإلى أي مدى يشعر الفرد بالانتماء لمحيطه والآخرين من حوله وشعوره بالأمن بوجود مساندة داعمة له في كل الأوضاع. أما الاندماج النفسي فهو الارتباط الوجداني والعاطفي ويعكس إلى أي مدى يشعر الفرد بالتقارب بينه وبين الآخرين وشعوره بالسعادة والحب لوجوده بينهم.

ولو تمعنا قليلاً عزيزي القارئ لوجدنا أن تحقيق الاندماج الاجتماعي والنفسي ما هو إلا التمتع بالصحة النفسية في أفضل صورها، ولذلك كان من الأهمية لهذا الأمر أن يكون هدفاً لا يمكن اغفاله ويتطلب منا ذلك الاهتمام بحياة أبنائنا منذ الصغر.

ولتحقيق ذلك الاندماج التكاملي لا بد من الاهتمام بالفرد والبيئة معاً لحدوث نوع من الانخراط الإيجابي للفرد، والذي يتحقق من خلاله ما يعرف بالاندماج النفسي والاجتماعي، وهو يمثل التوائم والانسجام مع الذات والبيئة المحيطة بشكل يضمن



قدرة الفرد على تلبية معظم حاجاته بصورة يكون راضٍ عنها وتشعره بالراحة النفسية والسعادة والتفاؤل ورفاهية حياته.

ويلعب الآباء دوراً فاعلاً في تحقيق الاندماج النفسي من خلال تلبية الحاجات والدوافع لأبنائهم من ذوي الإعاقة، وتحقيق الاندماج الاجتماعي بتكوين القيم والمبادئ لديهم، وإكسابهم الخبرات العملية في جميع أوجه الحياة المختلفة الاستقلالية والذهنية والاجتماعية والنفسية والسلوكية والمهارية والتأهيلية الوظيفية، ومساعدتهم على تحديد ميولهم ومساعدتهم في توجيه هذه الميول لتحقيقها والإبداع فيها.

ويشمل الاندماج النفسي والاجتماعي عنصران هما:

- المحيط الداخلي للفرد: ويشتمل على البناء النفسي للفرد وما لديه من حاجات ودوافع وقيم وخبرات وميول وقدرات تساعده في توجيهه سلوكياته عامه.
- المحيط الخارجي للفرد: ويشتمل على البيئة المادية (الطبيعية) والبيئة الاجتماعية، والتي تتفاعل فيما بينها وتتفاعل مع العنصر الأول ليكون المحيط العام للفرد والذي يكون في حالة الاندماج.

وهناك عوامل تؤثر في عملية الاندماج النفسي والاجتماعي وهي: سنوات الطفولة الأولى، والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد والحالة الجسمية والفيزيولوجية وتلبية الحاجات الأولية والنفسية والاجتماعية، لأنها تضع العلامات الرئيسة في تحقيق الاندماج النفسي والاجتماعي للفرد بصفة عامة وللأشخاص ذوي الإعاقة بصفة خاصة. وسنتناول الاندماج النفسي والاندماج الاجتماعي كمفاهيم كلاً على حدة لمزيد من التوضيح مع ملاحظة أن كليهما وجهان لعملة واحدة ألا وهي تحقيق الصحة النفسية.



الاندماج الاجتماعي (المجتمعي)

وفقاً لقانون الإعاقة النمائية لعام 1984 (القانون العام 98-527) في الولايات المتحدة، يُعرّف الاندماج على أنه "مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقات النمائية في نفس الأنشطة المجتمعية التي يشارك المواطنون غير المعاقين فيها جنباً إلى جنب، مع الاتصال المنتظم مع مواطنين غير معاقين".

والاندماج المجتمعي أو الاجتماعي يعبر عن الدمج للأفراد الذين يختلفون عن أفراد المجتمع؛ كالأشخاص ذوي الإعاقة؛ أو الأقليات وغيرهم، ويعبر عن الاندماج الاجتماعي بالتمكين للأشخاص ذوي الإعاقة، وهذا المفهوم يعكس الواقع الفعلي الذي يعيشه الأشخاص ذوي الإعاقة من حالة الإقصاء الاجتماعي، وينطوي في مضمونه على شرطين هما: التكامل المادي والاتصال الاجتماعي.



الاندماج النفسي

إن الاندماج النفسي ما هو إلا التطور الإيجابي للفرد والنضج النفسي لديه وإدراكه لنفسه وتقييمه الإيجابي لذاته خلال تفاعله الاجتماعي، والذي يساعده على تجاوز العقبات والصعوبات والعادات السلبية المتشكلة في شخصيته، وذلك بهدف تمكينه من تحرير نفسه وإمكانياته للوصول إلى مداخل مواطن القوة لديه، لإزالة الوصمة المرتبطة بإعاقته. مع استمرارية التعرف على النواحي الإيجابية لتحديد حاجاته، ومعالجة النواحي السلبية والتخلص منها، وتوفير الخبرات الإيجابية الثابتة والمتنوعة في البيئة بما يزيد احتمال حدوث التفاعل والاندماج.



الإسهامات في تحقيق الاندماج التكاملي (التكامل المجتمعي)

ليتحقق الاندماج التكاملي بين أفراد المجتمع بكل فئاته، لا بد أن ندرك دورة عملية الاندماج التكاملي التي تنطلق بزيادة الوعي والتنشئة الاجتماعية الهادفة لإدماج الفرد، وقد يحدث تفاوت مما يولد الصراع ويؤدي إلى التضامن وهي مرحلة من مراحل الاندماج الاجتماعي، أو قد يواجه الفرد مشكلة فيغير من عاداته ليندمج في جماعته وصولاً للتكيف الذي هو التوازن النفسي والاجتماعي، إلى أن يصل بالفرد للاندمج التكاملي (التكامل المجتمعي) الناجح الذي يمنح الأشخاص ذوي الإعاقة حضوراً مجتمعياً قوياً دون اختزالهم في عالم الإعاقة الخاص بهم.

وليتمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بحياة كاملة داخل مجتمعاتهم والاندمج المجتمعي على المدى البعيد، يجب أن تتاح لهم الفرص المتساوية للوصول إلى المواطنة والمشاركة التنموية والتعليم والتوظيف والخدمات الصحية والإسكان والدعم من الأسرة والأقران والمشاركة في المناشط الرسمية وغير الرسمية والدينية والقيام بالأدوار الاجتماعية. والتجربة الحقيقية لهم تكون عندما يواجهون مشاعر الانتماء، وعندما يتم قبول وجودهم المادي والاجتماعي واحتضانهم وتمكينهم من المشاركة الكاملة في أدوار الحياة المهمة طلاباً أو موظفين أو أزواجاً أو شركاء أو آباء وأمّهات.

وجماع القول أن عملية الاندماج التكاملي للأشخاص ذوي الإعاقة تحتاج من المخططين والمقررين في رسم السياسات والأسر والمؤسسات التعليمية والحكومية والأهلية والجمعيات وغيرها، تنظيم الجهود لتحقيق الاندماج الاجتماعي والنفسي لذوي الإعاقة وتفعيلها في الواقع العملي، وهناك عدد من النقاط سنطرحها عزيزي القارئ قد تسهم في رفع مستوى الوعي والتهيئة لتحقيق الاندماج الاجتماعي والنفسي مبكراً وهي:

- سعي الشخص ذو الإعاقة لتحقيق الاندماج الإيجابي مع وضعه الجسدي والحسي والانفعالي والاجتماعي بأكبر قدر ممكن، والبحث عن الدعم والمساندة



في هذا المجال مما يجعل منه فرداً متحكماً في انفعالاته، ويتحمل مسؤولياته ومقبلاً لذاته وللآخرين، وذلك يتيح له فرص الموازنة مع مجتمعه وتحقيق قدر من النضج الشخصي والاجتماعي والعقلي.

- وجود الفوارق الطبيعية بين الأشخاص ذوي الإعاقة وأفراد مجتمعهم تجعل من الصعوبة اندماجهم في ظل هذا التنوع، مما قد يعيق تلبية حاجاتهم الجسمية والنفسية والاجتماعية والوجدانية؛ مثل عدم تقبل الآخرين أو عدم إتاحة الفرصة الكافية لمشاركة مجتمعهم، فتجتمع تلك العوامل وتعرقل الاندماج النفسي للفرد من ذوي الإعاقة. لذلك من الأفضل تدريب الأشخاص ذوي الإعاقة على تخطي هذه الصعوبات وتلبية حاجاتهم في مراحل الطفولة المبكرة من أسرهم واستمرار الدعم والمساندة لهم في المراحل اللاحقة. وإحاقهم بمراكز الإرشاد النفسي لتعريفهم بالضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها.
- من المؤكد حرص أسر ذوي الإعاقة على إظهار أبنائهم في أبهى صورة للمجتمع، ولذلك ينبغي منحهم الفرص العملية للممارسة والاستقلال، عن طريق القيام بحاجاتهم وممارسة مهاراتهم بالطريقة المثلى والمقبولة في المجتمع، وهذا لا يكون إلا بالتدريب المبكر لهم لا سيما مع فئات ذوي الإعاقة الذهنية والنمائية، ومن الطبيعي أن توفر هذا المسار في حياتهم يخلق فرصاً تفاعلية مجتمعية أكثر، وكذلك قبول اجتماعي، وكل ذلك سينعكس على الانتماء الإيجابي والشعور بحب الآخرين تجاههم.
- يجب أن ندرك كأباء ومربين ومختصين ومسؤولين بأن الأشخاص ذوي الإعاقة عادةً ما يحرمون من بلوغ إمكانياتهم، ليس بسبب العجز الناتج عن إعاقتهم ولكن بسبب معوقات أخرى تبدأ من المعوقات المعمارية وحتى معوقات التمييز والتمييز، فيجب أن نسعى لتغيير النظرة تجاههم وتقبلهم كأعضاء مساوين لنا في بناء ونهضة مجتمعنا.
- يبدأ الدمج الاجتماعي من داخل الأسرة للأشخاص ذوي الإعاقة وذلك بمنح الطفل كافة الإمكانيات داخل أسرته؛ والتكليف بالواجبات المنوطة به كفرد من



الصحة النفسية

للشخص ذوي الإعاقة

أفراد أسرته؛ وأن يعامل معاملة إخوته العاديين، ليسهل بعد ذلك الانتقال للبيئة الأكبر وهي البيئة التعليمية أو المدرسية حيث تتضح القدرات والمهارات التي اكتسبها من أسرته، خلال تفاعله وقدرته على التكيف مدرسياً إلى حد ما، مع اختلافه عن أقرانه ومن خلال فترة التعايش يتقبل إعاقته على أنها اختلاف عن الآخرين وليس نقصاً، فيبدأ في اتخاذ سلوكيات تعويضية تهدف إلى خفض التوتر والقلق الناتج عن الشعور بالنقص والعجز، مما يحقق له قيمة الذات والشعور بمشاركته مجتمعه.

- أن يكون التكامل المادي أي التواجد في المجتمع هو الخطوة الحاسمة للاندماج المجتمعي، فعندما يلتقي الأشخاص من ذوي الإعاقة مع أفراد المجتمع بشكل متكرر، في أماكن المتزهات والتسوق والأنشطة الرياضية والاحتفالات الوطنية والمهرجانات وغيرها من المناشط على سبيل المثال، وهي الأماكن التي يحدث فيها التفاعل بين بعضهم البعض، فيصبحون على دراية بخصائص هؤلاء الأشخاص وطرق التفاعل معهم، مما يتيح إقامة اتصال اجتماعي حقيقي ويتم قبولهم وتقديرهم دون إنكار لاختلافاتهم بما يضمن تحقيق عملية الاندماج الاجتماعي.

- تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة بتوفير كافة أشكال المساندة الاجتماعية والخدمات الصحية، لهم ولأسرهم لخفض مستويات الضغوط النفسية الواقعة على الشخص وأسرته.

- دمج تاريخ الإعاقة في المناهج الدراسية حتى يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة أن يعترفوا بتاريخهم ويتعرفوا عليه، وكذلك أن يحتضن المجتمع خلفياتهم المدنية بكافة فئاتها مع أقل تمييز ممكن واحتواء اجتماعي أكبر لهم، مما يسهم في اعتراف المجتمع بهم بشكل كامل.

- توفير المزيد من الأشخاص ذوي الإعاقة في وسائل الإعلام وقبولهم كحالات إنسانية، ليشاركوا في تمثيل أدوارهم كما هي في الواقع في البرامج التلفزيونية



والمسرحية والدعاية والإعلان، مما يسهم في خلق بيئة اجتماعية وفرص تفاعل لهم وإدماجهم مجتمعياً بشكل شمولي أكبر .

- رسم سياسة واضحة للعمل التطوعي وتطويره بحيث لا يقتصر على أداء الأنشطة، بل إحداث شراكة بين الفرد وبيئته في أي مجال أو نشاط فهو ركيزة من ركائز التنمية الاجتماعية، ويجب تفعيله مع الأشخاص ذوي الإعاقة، فله دور في تكاملهم الاجتماعي، وتدريب المتطوعين على هذه المهمة. فالتكامل الجسدي والعلاقة بين المتطوع والفرد من ذوي الإعاقة يعزز الاندماج الاجتماعي، حيث يُستفاد من المتطوعين كميسرين ومسهلين للاندماج المادي والاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة، لا سيما ذوي الإعاقة الذهنية والنمائية الشديدة حيث يقومون بالخطوة الأولى نحو الاندماج الاجتماعي، وذلك يشعرهم بالمسؤولية الكبيرة عن سلامتهم، بالإضافة إلى أنهم ينقلون الإحساس بالانتماء لمجتمعاتهم من خلال العلاقة الفردية بينهم.

- تحقيق الاندماج الاجتماعي في بيئة العمل بحيث يشمل على التفاعل الاجتماعي الذي يتكون من المحادثات والاتصالات البسيطة، ثم العلاقة التي تتجاوز العلاقة الرسمية إلى علاقة زملاء العمل الوثيقة، مع ضمان الاتصال المتكرر بأشخاص ذوي علاقة دائمة في طبيعة العمل لضمان تكوين الشبكة الاجتماعية، ومن الضروري منحهم نفس الفرص والتنظيمات والمزايا والحقوق مثلهم مثل الأفراد العاديين، لتحقيق العدالة أولاً وتحقيق الاندماج المهني التكاملي لهم.

- أن تتاح الفرص الوظيفية ليصل لها الأشخاص ذوي الإعاقة وأقرانهم العاديين بالتساوي دون تمييز، ويتطلب ذلك من واضعي السياسات إنشاء المدارس الثانوية المهنية للأشخاص ذوي الإعاقة لضمان تأهيلهم عملياً، للحد من تأثير الإعاقة وتحدياتها الجسدية والمعرفية والحسية والنفسية والاجتماعية.

- إدماج الإعاقة في العمل أكثر من مجرد توظيف للأشخاص ذوي الإعاقة، فمكان العمل يُقدّر جميع الموظفين لنقاط قوتهم، ويتيح الأمر ذاته للأشخاص ذوي الإعاقة فيمتلكون فرصة متساوية للنجاح والتعلم والتعويض، في حين تتمتع



الصحة النفسية

للأشخاص ذوي الإعاقة

الجهة المشغلة بفرص أفضل للموهوبين من الموظفين من ذوي الإعاقة والاحتفاظ بهم، وهنا يتجلى الإدماج الحقيقي بتبني الاختلاف.

- العمل على زيادة الوعي باحتياجات الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، والعلامات المبكرة والتحسين والتطوير المستمر في الخدمات المقدمة في مجال الصحة النفسية، وتطوير المهنيين في هذا المجال والفرق الصحية متعددة التخصصات لضمان تقديم برامج التدخل العلاجية مبكراً وتوفير الدعم والمساندة لهم.
- تهيئة مراكز البرامج الانتقالية للمتخصصين في العلاج المهني لتهيئة الأشخاص ذوي الإعاقة للبيئة الوظيفية وذلك من خلال:

- تطوير مهارات تقرير المصير والدفاع عن الذات، لمساعدتهم على فهم وتوضيح احتياجاتهم الشخصية والمتعلقة بالإعاقة، ونقاط قوتهم.
- مساعدة الأفراد ذوي الإعاقة على فهم حقوقهم ومسؤولياتهم فيما يتعلق بالكشف عن الذات، والحصول على الدعم في بيئات مختلفة.
- تعليم وتعزيز الاستقلالية في الإدارة الذاتية للاحتياجات المتعلقة بالصحة، والمعدات التكيفية، والتكنولوجيا المساعدة.
- العمل مع الفرد وأسرته ومقدمي الخدمات لتطوير الترتيبات الضرورية للوصول والمشاركة في البيئات والأنشطة الأكاديمية أو المجتمعية أو المهنية.
- تدريبهم على تطوير العادات الإنتاجية والروتين اليومي الذي يعزز التنظيم الفعال وإدارة الوقت والتفاعل الاجتماعي والمهارات الأخرى اللازمة للنجاح في الحياة المهنية والعامية.
- تقديم الدعم لهم في البيئات الوظيفية من خلال التثقيف بالاستراتيجيات الداعمة للسلوك الإيجابي وطرق التواصل والتعزيز والدعم في جميع الجوانب.

وخلاصة القول عزيزي القارئ، هناك عاملان رئيسيان لتحقيق الاندماج للأشخاص ذوي الإعاقة وهما: إمكانية الوصول والتمكين. ويجب أن ندرك أن هذا الاندماج يحقق مزايًا للأشخاص ذوي الإعاقة مثل:



- مساعدتهم على بناء المهارات الحياتية العملية التي تؤدي إلى تعزيز الاستقلالية.
- يفتح الطرق للأشخاص من ذوي الإعاقة الذين يشعرون بالعزلة ويكونهم اشخاصاً غير مرغوبين.
- يتيح للأشخاص ذوي الإعاقة الوصول إلى كافة الخدمات المتاحة لهم في الأنشطة العامة والخدمات غير المتاحة في بيئات منفصلة.
- يوفر لهم فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتحقيق الرضا كونهم جزءاً من المجتمع.
- يوفر لهم الفرص في تعلم السلوكيات الاجتماعية المناسبة وإجراء اتصالات جديدة ومتنوعة.

ويحقق فوائد للمجتمع مثل:

- بناء نسيج اجتماعي يحتوي فئات المجتمع ويساندها مما يوحد جهود الأفراد في خدمة المجتمع ويسهم في دفع التنمية المستدامة في ظل التكيف المجتمعي.
- يعد فرصة لاحتضان الموهوبين من الأشخاص ذوي الإعاقة وتطوير مواهبهم بما ينعكس عليهم وعلى مجتمعاتهم.
- تقليل التكاليف المرتبطة بالدعم الدائم لذوي الإعاقة في بيئات منعزلة، والاستفادة من الخدمات المتاحة في مجتمعاتهم كالمدارس والمستشفيات والتقليل من عزلهم في بيئات منفصلة عن ذويهم وأقرانهم.

وأخيراً، لا بد أن نضع أمامنا نهجنا الإسلامي الذي كان سابقاً في نظرتنا للإنسان كوحدة بشرية تتعامل وتتفاعل مع الآخرين أفراداً وجماعات، في كافة المجالات الحياتية والمهنية مهما كانت إمكاناتهم دون حواجز أو عوائق تحد من قدراتهم وتحول دون الاستفادة من معطيات البيئة المادية والمعنوية، كما أنه دعى للمساواة بين الناس جميعاً في الحقوق والواجبات دون تمييز.

وفي الاندماج التكاملي يجد الفرد نفسه مشاركاً في كافة الأنشطة العلمية والاجتماعية والنفسية والثقافية والسلوكية والاقتصادية، كسائر الأفراد المتميزين منهم والمتوسطين



الصحة النفسية

للشخص ذوي الإعاقة

وأصحاب الإمكانيات المتواضعة. وهذا الأسلوب المجتمعي ينتج عنه الآثار النفسية الجيدة، فيعتز الفرد بذاته ويقدر إمكانياته ويشعر بوجوده وبالآخرين من حوله، ويمكنه من التوافق مع المحيطين فيه. إن أولوية عملية التنشئة الاجتماعية والإدماج نتيجتها تنمية الموارد الداخلية للفرد من ذوي الإعاقة وتكوين مهاراته الاجتماعية واكتساب الخبرات في العلاقات الاجتماعية مما يكشف عن إمكانيات إعادة التأهيل له؛ فالتكامل المجتمعي وسيلة لخلق بيئة تنمية مثالية لأفراد المجتمع ونهضته.



خاتمة

الصحة النفسية مطلب يتمنى كل فرد الوصول إليه، ليكون متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويشعر فيها بالسعادة ويستمتع بحياته ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حدٍّ ممكن.

ومن الطبيعي أن تتسم وظائف الأشخاص ذوي الإعاقة بعدم الكفاءة مع أنهم قادرون إذا توفرت الظروف الملائمة والمناخ المشجع على الأداء والإنجاز، ومتى ما كانت البيئة المادية والاجتماعية تهيئ للفرد المجال للانطلاق والإبداع، فإن تقديره لذاته يزداد ويتبع ذلك تحقيق طموحاته، والعكس صحيح إذا ما كانت بيئته محبطة تضع العوائق أمام الفرد.

وفي الوقت الحالي أصبح الوعي والدعم للأشخاص ذوي الإعاقة في وضع أفضل مما كان عليه مع انخفاض الوصمة المحيطة بهم، وتوفر خدمات الدعم والمساندة، ومع ذلك لا تزال بحاجة إلى كثير من التغيير في دعم الصحة النفسية عامة، وللأشخاص ذوي الإعاقة خاصة لإزالة التصور السلبي ونقص الوعي المؤثر على فاعلية خدمات الدعم والمساندة، مع إعادة الهيكلة للنهج المتبع في مجال الصحة النفسية في ظل الظروف والأزمات الحياتية والاعتماد على نظام يدعمهم ويتدخل بشكل مناسب ويهدف للصحة النفسية المجتمعية.



المراجع

1. القصاص، مهدي محمد. (٢٠٠٤). التمكين الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة، المؤتمر العربي الثاني للإعاقة الذهنية بين التجنب والرعاية" الفترة ١٣-١٤ يناير، أسيوط، جامعة أسيوط.
2. كروم، موفق ومقداد، أميرة. (٢٠٢٠). مستوى الصحة النفسية لدي الأطفال المعاقين سمعياً. مجلة العلوم التربوية والنفسية، م٤، ع٢٧، ص١٢٦-١٤٢.
3. شريف، هناء. (٢٠١٦). الصحة النفسية من منظور علم النفس الإيجابي. دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، ص١٠٩-١١٧.
4. العوض، أمل عبده وآخرين. (٢٠١٧). الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب التنشئة الاجتماعية لذوي الإعاقة البصرية بمعهد النور لتعليم المكفوفين. رسالة ماجستير، جامعة أم درمان: السودان.
5. الصحة للنساء ذوات الإعاقة. جمعية نجوم الأمل، ص٥٢-٧٢.

- 1- Cheng-Jung Lin' (2008). Exploration of Social Integration of People with Intellectual Disabilities in the Workplace: 'Preliminary Research Proposal (queensu. ca)
- 2- Dorothy Watson & Bertrand. (2014). Emotional, Psychological and Mental Health (EPMH) disability: <https://www.esri.ie/system/files?file=media/file-uploads/2015-07/BKMNEXT269.pdf>
- 3- Elena V. Zvoleyko, and other(2016). Socialization of students with disabilities in an inclusive educational environment INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL & SCIENCE EDUCATION 2016, VOL. 11, NO. 14, 6469-6481. Socialization of students with disabilities in an inclusive educational environment – Bing



- 4- <https://www.pchtreatment.com/the-role-of-family-in-mental-health-treatment>
- 5- <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/features/mental-health-for-all.htm> .
- 6- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44662/>
- 7- <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article.../>
- 8- Childhood intellectual disability and parents' mental health: integrating social, psychological and genetic influences | The British Journal of Psychiatry | Cambridge Core
- 9- The role of volunteers in the social integration of people with intellectual disabilities (tandfonline.com)
- 10- Supporting Community Integration and Participation for Individuals With Intellectual Disabilities – AOTA
- 11- The Role of Public Health in Mental Health Promotion (cdc.gov)
- 12- <https://dsq-sds.org/article/view/860/1035>
- 13- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832>
- 14- <https://www.ukessays.com/essays/social-work/the-role-of-family-in-mental-health-social-work-essay.php>
- 15- <https://www.eenet.org.uk/mentalhealthandinclusiveeducationarb/>
- 16- https://www.academia.edu/40357262/The_Role_of_Family_in_Mental_Health
- 17- Family-Mental-Health-Framework-. pdf (familysmart.ca)
- 18- <https://udservices.org/blog/community-integration-people-with-disabilities>

هاتف: ٥ ٦ ٨ ٠ ٠ ٨ ٨ ١ ١ ٠
مركز الاتصال: ٥ ٦ ٨ ٠ ٠ ٣ ٣ ٣ ٢ ٩
البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa
الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa
فاكس: ٤ ٦ ٨ ٠ ٠ ٨ ٨ ١ ١ ٠
صندوق البريد: ٩ ٥ ٤ ٥ ٩ الرياض ١ ١ ٥ ٢ ٥

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٧٨٠٦
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٥-٢