

التأثيرات البيئية الاجتماعية على الحالة النفسية

مقدمة:

صنف المرض النفسي كأحد الأسباب الرئيسية للمرض والعجز في جميع أنحاء العالم، وهو يمثل تحديًا صحيًا واسع النطاق. في الواقع، تكشف بيانات من منظمة الصحة العالمية أن حوالي واحد من كل أربعة أشخاص في جميع أنحاء العالم سيعاني من مرض نفسي في مرحلة ما من حياتهم. في حين لا يزال هناك الكثير من الباحثين وعلماء النفس السريريين على حد سواء الذين لا يعرفون عن المرض العقلي، هناك شيء واحد مؤكد: هذه الحالات معقدة ومتعددة الأسباب. كثير من الناس يفترضون في كثير من الأحيان أن المرض النفسي يمر ببساطة في الأسر. هذا صحيح، لكن علم الوراثة ليس سوى جزء منه. تحدث هذه الاضطرابات في الواقع بسبب مجموعة من العوامل، بما في ذلك بيئة الشخص ونمط حياته.

تساهم العديد من العوامل في سوء الصحة النفسية والعقلية. فعلم الوراثة والتاريخ الشخصي والنظام الغذائي وأسلوب الحياة... كل هذه تلعب دورًا. ومع ذلك، عند محاولة تحليل أسباب صراعاتنا العقلية، يفشل الكثير منا في التفكير في أحد أكبر العوامل على الإطلاق: البيئة التي نعيش فيها حياتنا اليومية.

تشكل البيئة التي نعيشها ونعمل فيها جزءًا من السياق الأوسع لحياتنا، والذي -كما يعرف أي مستشار جيد- أمر حيوي للتفكير فيه عند معالجة أي مشاكل تتعلق بالصحة النفسية والعقلية. إذا لم تكن متأكدًا من كيفية (أو ما إذا كانت) بيئتك تؤثر على صحتك العقلية، فدقق فيما يلي:

أولاً: العوامل الفيزيائية

العوامل البيئية المادية والتي تأتي من أشياء مثل الضوضاء ودرجات الحرارة والملوثات وما إلى ذلك. غالبًا ما ترتبط بالعوامل الاجتماعية، ولكن يمكن أن تحدث بشكل مستقل.

1. الحرمان من النوم. من المعروف أن الحرمان من النوم أو دورة النوم غير الصحية تضر بالصحة النفسية والعقلية. هناك الكثير من العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر على دورات النوم -ليست جميعها تحت سيطرتنا. جيران صاخبون، طريق قريب مفعم بالضجيج، الطقس الحار جدا أو البارد جدًا، هندسة معمارية صاخبة (قرب البيوت من بعضها) ... كل هذه وأكثر يمكن أن تساهم في قلة النوم، وبالتالي تراجع في الصحة النفسية.

2. التلوث البيئي. يؤدي النمو حول "الهواء القذر" إلى مضاعفة احتمال إصابة الطفل بالاكْتئاب لاحقًا في حياته أربع مرات. قد يكون هذا مرتبطًا بعوامل بيئية أخرى (تجمع المناطق الملوثة عادةً أكثر من عوامل هذه القائمة أكثر من مجرد تلوث الهواء)، ولكن لا يزال الخطر جديدًا بالملاحظة.
3. ظروف العمل الخطرة. يمكن أن يشير مصطلح "خطير" ليس فقط إلى الخطر المادي عندما يتعلق الأمر بالعمل. يشير إلى أي حالة عمل يمكن أن تضع ضغطًا كبيرًا على الجسم و / أو العقل. إذا كانت بيئة عملك مرهقة، فقد تعاني صحتك النفسية.
4. شروط طقس متطرف. الطقس السيئ أو المتطرف أمر مرهق ويمكن أن يتسبب في الإرهاق. إذا كنت دائمًا باردًا، أو حارًا، أو تقاتل ضد الثلج، أو تكافح على الجليد، أو تنقع في الجليد في كل مرة تخرج فيها، فستعاني صحتك النفسية من خسائر. هذا هو الحال بشكل خاص إذا كان الطقس المتطرف يعرض حياتك أو عائلتك أو أحبائك أو ممتلكاتك للخطر.
5. التدخين. التدخين السلبي والنشط على حد سواء سيء للغاية لصحتك النفسية.
6. مكان السكن الذي لا يمكن الوصول إليه. إن عدم القدرة على التحرك بسهولة حول البيئة أمر محبط للغاية. إذا تم استبعادك من مناطق أو أنشطة معينة (ربما بسبب عدم قدرتك البدنية على القيام بأشياء مثل الوصول أو تسلق السلالم أو عبور الطرق المزدحمة)، فقد يساهم الإحباط والعزلة في هذا الأمر في الإصابة بمرض نفسي.

ثانيًا: العوامل الاجتماعية

- العوامل الاجتماعية هي قضايا في الأسرة المباشرة أو المجتمع الأوسع والتي يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة النفسية.
1. وصمه العار. من المعروف أن التعرض للوصم مثل العنصرية أو التحيز الجنسي أو غيرها من أشكال التحيز ربما تكون أكثر خبثًا تزيد بشكل كبير من خطر إصابة الشخص بمرض نفسي.
 2. العنف. يعد الصراع والعنف في المنزل أو المجتمع سببًا كبيرًا للقلق والتوتر والاكْتئاب وحتى حالات مثل اضطراب ما بعد الصدمة.
 3. الإساءة. يمكن أن يشمل الاعتداء - الجسدي أو الجنسي أو العاطفي - أي شيء من العنف المنزلي إلى الأذى داخل المجتمع إلى التهجم. يمكن أن يكون اختباره بانتظام في بيئتك أمرًا سيئًا للغاية بالنسبة لك.
 4. الفقر. يهاجم الفقر الصحة النفسية من زوايا عديدة. يمكن أن يحد من الوصول إلى نوع النظام الغذائي المغذي الذي يفيد الصحة النفسية. يمكن أن يجعل من الصعب الحصول على وظائف جيدة أو فرص أخرى، مما يؤدي إلى الإحباط والتوتر ونقص في تقدير الذات. إنه يجلب الضغط المستمر على القلق بشأن مصدر مدفوعات الإيجار القادمة. وغالبًا ما يجبر الناس على الدخول في بيئات غير صحية

5. نقص الدعم الاجتماعي. البشر هم كائنات اجتماعية، مصممة للاعتماد على بعضهم البعض. الشعور بالنبذ ، أو أنك بمفردك، أو غير مدعوم في مجتمعك له تأثير كبير على الصحة النفسية.
6. العلاقات السامة. يمكن للعلاقات السامة أن تقلل من احترام الذات، وتزيد من التهيج، وتسبب القلق، وتساهم في الاكتئاب، وحتى تعزز الظروف مثل اضطراب ما بعد الصدمة.
7. انعدام الأمن. الشعور بعدم الأمان في بيئتك سيجلب معه الكثير من التوتر والقلق.
8. فقدان المبكر لأحد الوالدين
9. انعدام الروحانية أو الانتماء الديني
10. عدم وجود عمل أو هوايات ذات مغزى
11. نقص الرعاية الذاتية و / أو الاسترخاء

ثالثاً: عوامل اخرى

بعض العوامل سريعة الزوال -ليس من السهل تصنيفها بدقة على أنها "اجتماعية" أو "مادية". ومع ذلك، لا ينبغي التقليل من تأثيرها.

1. عدم القدرة على الوصول إلى المساحات الخضراء. الوصول إلى المساحات الخضراء أو الجميلة بشكل طبيعي له تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية. الحياة في المدن والجران الخرسانية وعدم الحصول على الفوائد النفسية للهواء النقي والأوراق الخضراء وما إلى ذلك.
2. نقص التحفيز البصري. غالبًا ما يصف الناس بيئات حضرية معينة بأنها "رتيبة" أو "باهتة". من الملاحظ أن الناس يرفعون إلى الحد الذي ترفع فيه حالتهم المزاجية بشكل واضح عندما يدخلون إلى بيئات أكثر إثارة للاهتمام (أو ربما أكثر جمالية). فإن البيئة غير الملهمة غير سارة ، وقد يكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية.
3. عدم الانتظام. إن عدم الانتظام يجعلنا حريصين على الغريزة وعلى المستوى الشخصي. بشكل غريزي، نحن مبرمجون لدينا درجة من القلق حول الفوضى بسبب المخاطر الصحية التي قد تسببها. شخصيًا، قد يصبح الأشخاص في بيئات فوضوية قلقين بشأن ما قد يعتقده الآخرون عن ظروف معيشتهم، والوقت الذي سيستغرقه التنظيف، وما إلى ذلك
4. كسر دورة حياة مثيرة: قد ترتبط العوامل البيئية التي تؤثر على الصحة النفسية بعوامل أخرى. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الاكتئاب أو تعاطي المخدرات إلى البطالة، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى الفقر وسوء التغذية وجميع المشاكل البيئية المرتبطة بها. وبالمثل، يمكن أن تؤدي حالات الصحة العقلية مثل الاكتناز(هوس الاحتفاظ بالأشياء) إلى مشاكل بيئية. في كثير من الأحيان، تنتهي العوامل البيئية والعوامل الأخرى بتكلمة بعضها البعض في حلقة مفرغة.

نصائح للتمتع بصحة نفسية جيدة:

1. اتباع نظام غذائي صحي
2. الحصول على نوم كافٍ: وصي الخبراء بالذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى في أيام الإجازات والعطلات، حيث إنّ الروتين من شأنه أن يعزز دورة النوم والاستيقاظ في الجسم؛ مما يعزز الحصول على النوم بشكل أفضل ليلاً،
3. الاهتمام بالجانب الروحاني والديني
4. بناء علاقات جيدة مع الآخرين، وقد تشمل هذه العلاقات الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل، فبناء علاقات جيدة مع الآخرين يساعد على حصول الفرد على نوعية حياة أفضل. تحديد نقاط القوة؛ حيث يجب أن يركز الفرد على نقاط القوة لديه، وأن يحاول تعزيزها؛ لما لذلك من دور في تحسين الصحة النفسية.
5. تعلم كيفية التعامل مع القلق: القلق حقيقة لا يمكن تجنبها من الحياة. ولكن بإمكانك التدريب على مهارات التأقلم: مثل ممارسة الرياضة، أو المشي في الطبيعة، أو اللعب مع حيوانك الأليف، أو التأمل.
6. حدد أهدافاً واقعية: حدد ما تريد تحقيقه أكاديمياً، ومهنياً، وشخصياً، واكتب الخطوات التي تحتاجها لتحقيق أهدافك. كن واقعياً ولا تجهد نفسك بما لا قدرة لك عليه. إذ أن الإنجازات البسيطة، التي تحققها وأنت تتقدم لتحقيق أهدافك الكبرى، من شأنها أن تمنحك شعوراً رائعاً لتقدير الذات.
7. كسر الرتابة: على الرغم من أن الروتين قد يعزز من شعورنا بالأمن والسلامة، إلا أن التغيير أمر ضروري جداً، وقد يكون من خلال أمور بسيطة، التخطيط لرحلة، أو تجربة مطعم جديد، أو تعليق بعض الصور.
8. الحب: أظهر بعض الحب لشخص ما في حياتك. العلاقات العاطفية الوثيقة قد تكون مفتاح الحياة السعيدة والصحية.
9. تجنب الكحول والمخدرات: يلجأ بعض الناس في بعض الأحيان إلى تناول الكحول أو المخدرات "للتداوي الذاتي"، غير أن هذه الطريقة تؤدي إلى تفاقم المشاكل أكثر.
10. تقدير واحترام الذات للتمتع بصحة نفسية أفضل؛ فلا بُد من أن يعامل الفرد نفسه باحترام ولطف، وأن يتجنب جلد الذات والتقليل من شأنها.