

التدخل في العلاج الإنشغالي

الصحة النفسية

ما هو العلاج الإنشغالي؟

حياتنا اليومية مليئة بأنشطة ذات أهمية كبيرة، و منها التنزه 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 تُكوّن هويتنا.

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

”العلاج الإنشغالي هو فنّ وعلم يهدف الى تسهيل المشاركة الفعّالة للفرد في الحياة اليومية من خلال الأنشطة؛ تمكين الأفراد من تأدية الأنشطة التي تُعزّز الصحة، الراحة النفسية والدمج الإجتماعي؛ بالإضافة إلى تعزيز و بناء مجتمع عادل ومتكافئ لا يُهمّش أحد حتّى يتمكن الجميع من المشاركة بكامل إمكانيّاتهم في أنشطة الحياة اليومية“.

Townsend & Polatajko, 2007

الصحة النفسية

في وقتنا هذا، تأخذ الصحة النفسية حيّزاً مهماً، حيث أنّ 25٪ من سكان العالم باتوا يُعانون من مشاكل، على صعيد الصحة النفسية، تترتب عليها نتائج على مستوى الأداء في الحياة اليومية. من هذه المشاكل نذكر القلق، الإكتئاب، الوسواس القهري، الرهاب (فوبيا)، الفصام، الإضطرابات الشخصية، الخ. الجدير بالذكر أنّ هذه المشاكل يُمكن أن تؤثر على الأشخاص من مختلف الأعمار.

المُعالج الإنشغالي هو أحد أفراد الطاقم الصحي الذي يعمل مع الأشخاص الذين يُعانون من مشاكل على صعيد الصحة النفسية. يتعاون المعالجون من مُختلف الاختصاصات من أجل تحسين مستوى خدمات الرعاية. المعالج الإنشغالي يهدف إلى تلبية إحتياجات الفرد بناءً على المُعطيات المُرتبطة بمحيطه العائلي والمجتمعي، و ذلك من خلال دراسة وتحليل التفاعلات بين الفرد، الأنشطة اليومية و المحيط.

التأثير على الحياة اليومية

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

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

- تدني الدافع لممارسة أنشطة العناية الشخصية (الإستحمام، تنظيف الأسنان، الخ.)

- إهمال المظهر الخارجي
- صعوبات في إدارة الوقت
- صعوبات على صعيد الإنخراط الإجتماعي

العمل مع الأفراد و عائلاتهم من أجل تحديد الوظائف والأنشطة التي يريدون القيام بها.

مساعدة الأفراد في تحديد الأهداف المُراد تحقيقها و مواكبتهم خلال تنفيذها.

العمل مع الأفراد من أجل إدراك وفهم تأثير مشكلتهم الصحية على الحياة اليومية.

مساعدة الأفراد في تنفيذ أنشطة سليمة وهادفة كبديل عن الأنشطة المُضارة مثل تعاطي المخدرات (الكحول و غيرها).

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

تنفيذ الأنشطة التي تُحفّز المهارات اللازمة لأداء الأدوار الإجتماعية (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، الإخراط في الوظائف الهادفة و الممتعة، الخ).

مساعدة الأفراد في تنظيم حياتهم و ترتيب أنشطتهم اليومية من أجل إيجاد توازن ملائم بين هذه الأنشطة.

مواكبة الأفراد لتطوير خطة بديلة تهدف للوقاية من الإنتكاس.

شهادة

ربي هي طالبة جامعية في السنة الثانية، بدأت تُراودها كوابيس و ذكريات من الماضي و ذلك بعد حدوث انفجار المرفأ في 4 آب 2020 الذي دمر جزءاً مهماً من مدينة بيروت. ربي بدأت تنعزل، لا تودُ الخروج، و لم تعد تهتمّ بذاتها (لا تستحمّ، تَأكل نادراً، الخ). إنّها تخاف من حدوث انفجار آخر يُمكن أن يُودي بحياة أحد أقاربها. المعالج الإنشغالي ساعدها في:

- تنظيم روتين يومي بهدف إستعادة قدرتها على القيام بأنشطة العناية الشخصية و رؤية أصدقائها مجدداً.
- تعلّم آليات بهدف إدارة قلقها في وقت الأزمة.
- إستعادة دراستها الجامعية و تكييف برنامجها وفقاً لقدراتها.

