

1

الفصل الأول

علم نفس الصحة
مفاهيم علم نفس الصحة ونظرياته،
وعلاقته بالعلوم الأخرى

ماذا تعني الصحة؟

- الصحة والمرض على خط متصل.
- المرض قديماً وحديثاً .

الجسم والعقل: رؤية تاريخية:

- في العصور القديمة.
- في العصور اليونانية والرومانية
- في العصور الوسطى
- في عصر النهضة الأوروبية وما بعده.

دور علم النفس في الصحة:

- مشكلات في نظام الرعاية الصحية
- الشخص في حالتي: الصحة والمرض.
- كيف نشأ دور علم النفس (في الصحة والمرض).

الاتجاهات النظرية المعاصرة في الصحة والمرض:

- الاتجاه البيونفس اجتماعي (المنظور البيولوجي-النفسي-الاجتماعي).
- الاتجاه النمائي (مدى الحياة).

علاقة علم نفس الصحة بغيره من العلوم:

- علوم ذات صلة بعلم نفس الصحة
- الصحة وعلم النفس في المجتمعات الثقافية المختلفة

مناهج البحث في علم نفس الصحة:

- التجارب والطريقة التجريبية
- الدراسات الارتباطية
- الدراسات شبه التجريبية
- الدراسات الوراثية أو الجينية.

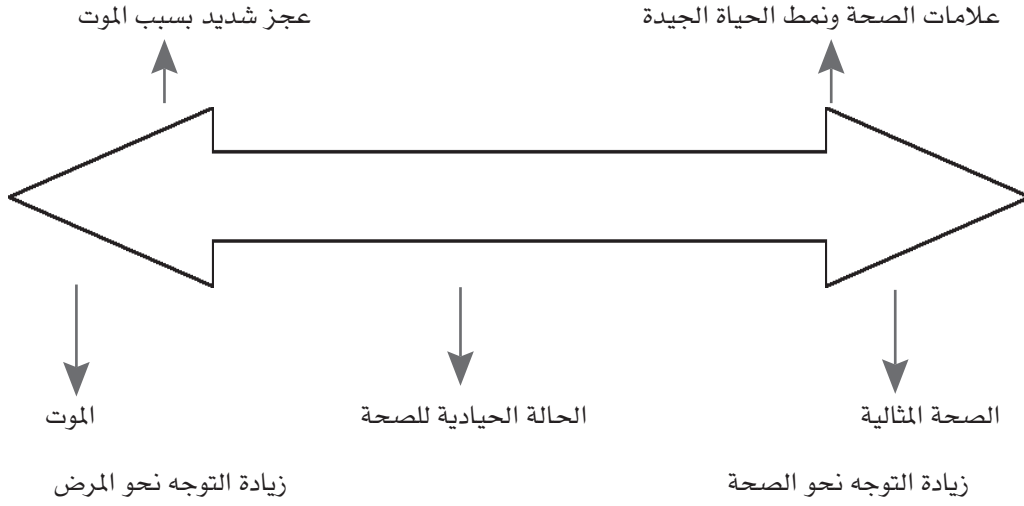
ماذا تعني الصحة؟

كلنا يعرف ماذا تعني "الصحة"، "Health"، ونعرف معناها. سوف تذكر بالتأكيد أن الصحة هي حالة من الشعور بأنك سليمٌ، لست مريضاً، وأنت سعيد تتصف بالعافية أو حسن الحال Well-Being. وحين نفكر بالصحة ونعبر عنها فإننا نستخدم مصطلحات وتعابير مثل: 1- مؤشرات ودلائل موضوعية Objective Signs: كأن نقول: إن أعضاء الجسم تؤدي وظائفها بشكل طبيعي وجيد، كما يتم قياسها من خلال ضغط الدم مثلاً، 2- مؤشرات وأعراض ذاتية Sub-jective Symptoms، كأعراض للمرض، أو الصدمة، أو الخلل مثل: الشعور بالألم، أو الغثيان (Birren & Zarit, 1985). وفي القواميس فإننا نحصل على المعاني والتعريفات نفسها لمصطلح "الصحة". ومع ذلك هناك معضلة في هذه التعريفات لمصطلح "الصحة"، دعنا نوضح لماذا؟

الصحة/المرض على خط متصل:

لننظر في حالة "س"، إنها فتاة تعاني من وزن زائد، وقد سمعنا عن أناس يقولون: "إنه ليس من الصحة أن تكون بديناً أو ذا وزن زائد" فالبدانة والوزن الزائد ليسا من علامات الصحة. فهل تتمتع "س" بالصحة؟ وماذا عن الشخص الذي يشعر بأنه جيد وسليم ولكن رثتيه تأثرت بسبب التدخين، وماذا عن مرضى الشريان التاجي "أحد أمراض القلب" الذين انسدت شرايينهم بسبب تناولهم للمأكولات الدسمة كالدونوت؟ إن هذه جميعها مؤشرات "أو أعراض" على أن أعضاء الجسم لا تؤدي وظائفها بشكل جيد وطبيعي. فهل الناس الذين تظهر لديهم مثل هذه العلامات "أو الأعراض" يتمتعون بالصحة؟ من المؤكد أن إجابتنا ستقول: إنهم ليسوا "مرضى Sick"، إنهم فقط- أقل صحة Less Healthy مما يجب أن يكونوا عليه.

يعني هذا أن الصحة والمرض ليست مفاهيم منفصلة ومستقلة عن بعضها، بل هي متداخلة فيما بينها. فهناك درجات للصحة أو العافية وحسن الحال Well-Being من جهة والمرض أو السقم من جهة ثانية. وقد قال عالم الاجتماع الطبي آرون أنتونوفسكي (Aaron Antonovsky, 1987): إن هذين المفهومين -أي الصحة والمرض- إنما يمثلان نهايتي الخط المتصل. إننا نعدل من نظرتنا، بحيث نركز انتباهنا لما يقوله الناس عن أنفسهم: إنهم أصحاء "حسن الحال" أكثر من تركيزنا على كونهم مرضى "غير حسن الحال"، وليس أدل على ذلك من أن تتخيل حين تقابل شخصاً وتلقي عليه التحية، فنقول له: "كيف حالك" فستكون إجابته للتو: "حسناً، تماماً، جيداً". الخ. يبين الشكل رقم (1) الخط المتصل لحالتي الصحة/المرض، حيث تتوضح حالة الموت Death على أحد طرفي الخط المتصل، بينما تتموضع حالة الصحة التامة أو المثالية على الطرف الآخر منه.



الشكل (1) : يبين الخط المتصل للصحة/المرض

يظهر من الشكل (1) أن الحالة الصحية للناس تتفاوت فيما بينهم، بل وتتفاوت لدى الفرد نفسه من وقت لآخر، وهذا يعبر عن "نسبية الحالة الصحية". وحين ننظر إلى الشكل يجب أن نبدأ من الوسط، حيث الحالة الحيادية للصحة، فالحالة الصحية لفرد ما تتجه نحو الأحسن كلما اتجهنا نحو اليمين (على الطرف الأول) للخط المتصل، بينما تتجه نحو الأسوأ كلما اتجهنا نحو اليسار (الطرف الثاني). وهناك الكثير من السلوكيات السيئة والمرضية في حياة الفرد تجعله يتجه نحو الطرف الأيسر (الأسوأ) وبالتالي تزيد من حالته المرضية، مثل: التدخين، وضغط الدم، وزيادة نسبة الكوليسترول بسبب تناول الوجبات الدسمة، وقلة ممارسة التمارين الرياضية، إن مثل هذه السلوكيات تعبر عن نمط حياة غير صحي (سلوك غير صحي) مما يزيد من خطر تعرض الفرد للأمراض وبالتالي زيادة توجه حالته الصحية نحو الأسوأ (الطرف الأيسر، الموت). وعلى العكس من ذلك، فإن اتباع نمط الحياة الصحي والجيد، مثل الامتناع عن التدخين، وتناول الطعام المتوازن والذي تقل فيه المواد الدسمة، وممارسة التمارين الرياضية، والفحوصات الطبية المستمرة، تزيد من حالته الصحية أو تتجه به نحو الصحة المثالية، (على الطرف الأيمن للخط المتصل).

المرض: في الماضي، والحاضر (لمحة تاريخية):

لقد زاد معدل عمر الإنسان في الكثير من الدول الصناعية والمتطورة، مقارنة بما كان عليه في الماضي، ومع ذلك فإن الناس يعانون من الكثير من الأمراض. فبين القرنين الثامن عشر والعشرين، كان الناس في أمريكا الشمالية يعانون من مرضين منتشرين سببا الوفاة للكثيرين، هما: 1- النظام الغذائي "السيئ"، 2- الأمراض المعدية. فهذان العاملان كانا من أبرز العوامل المسببة للوفاة. وتشأ أمراض التغذية Dietary Disease من سوء التغذية مثل: نقصان الفيتامينات، وخاصة

الفيتامين (B) الذي يسبب فقر الدم (الأنيميا)، والشلل. أما بالنسبة للأمراض المعدية Infectious Disease فهي أمراض حادة تنشأ عن تناول مواد ضارة ومؤذية أو من انتشار كائنات عضوية مجهرية مثل: البكتريا، والفيروسات في الجسم. وحتى اليوم تنتشر الأمراض المعدية في الكثير من دول العالم، بحيث تعتبر العامل الرئيس للوفاة.

أوضح مثال على الطريقة التي تغيرت بها الأمراض في المجتمعات الصناعية: ما حدث في الولايات المتحدة الأمريكية. فمنذ العهود الاستعمارية خلال القرن التاسع عشر فقد عانى المستعمرون من انتشار الكثير من الأمراض المعدية وخاصة الجدري Smallpox، والخناق أو الدفتريا Diphtheria والحمى الصفراء Yellow Fever، والحصبة Measles، والأنفلونزا، ولم يكن غريباً أن يموت المئات -بل الآلاف من الناس- بسبب هذه الأمراض الوبائية، وقد كان الأطفال في حالة خطر دائم للتعرض لهذه الأمراض. بالإضافة إلى هذه الأمراض كان هناك وباءان هما الملاريا والزحار Dysentery التي انتشرت بشكل واسع، وكانت تهدد الملايين. وبالرغم من أن هذين الوبائين لم يقضيا على حياة الناس مباشرة، إلا أنها كانت تضعف صحة الناس وتضعف جهاز المناعة لديهم وبالتالي قدرتهم على مقاومة الأمراض. إن معظم هذه الأمراض -إن لم نقل جميعها- لم تكن موجودة في أمريكا الشمالية قبل أن يصل المستوطنون الأوروبيون. ويعزى ارتفاع معدل الوفيات لسببين: الأول: أن السكان الأصليين لم يسبق أن تعرضوا لمثل هذه الكائنات العضوية المجهرية (البكتريا، والفيروسات) الجديدة بالنسبة إليهم، وهو ما أدى إلى ضعف المناعة الطبيعية التي ينميها الجسم ويكتسبها من خلال تعرضه الطويل للكثير من الأمراض. والسبب الثاني هو: أن جهاز المناعة لدى السكان الأصليين مقيد بدرجة منخفضة من التنوع الجيني (الوراثي) بين الناس.

في القرن العشرين، كانت الأمراض المعدية ما تزال تمثل التهديد الأكبر لصحة الأمريكيين، وعلى الرغم من أن هذه الأمراض كانت ما تزال تهدد حياة المستوطنين، فإن أمراضاً جديدة ظهرت مثل: السل Tuberculosis، وفي عام 1842، حيث اعتبر هذا المرض سبباً رئيساً لوفاة 22% من الناس المتوفين في ولاية ماساشوسيتس (Grob, 1983)، ولكن في نهاية القرن التاسع عشر، قد تناقصت حالات الوفاة الناتجة عن الأمراض المعدية، وكذلك انخفاض حالات الوفاة الناتجة عن مرض السل، بنسبة 62%.

السؤال الذي يطرح في مثل هذه الحالة هو التالي: هل انخفاض حالات الوفاة الناتجة عن هذه الأمراض المعدية، إنما تعود إلى تطور في العلاج الطبي؟ على الرغم من أن التطور الطبي قد ساعد في بعض الحالات، إلا أن انخفاض نسبة الوفيات الناتجة عن تلك الأمراض، قد حدث قبل التطور الطبي والمعالجة الفعالة، ويصدق هذا على حالة مرض السل، والخناق، والأنفلونزا، وغيرها. لقد ظهر أن انخفاض الوفيات قد حدث نتيجة الفحوص، والخدمات الوقائية -Preven-

tive مثل: تحسن الحياة الصحية للناس، وكذلك نمط الحياة والسلوك الصحي، وزيادة الوعي الصحي بين الناس، مما زاد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة. وهكذا فقد أصبح الناس أكثر اهتماماً بالسلوك الصحي مثل: التغذية المناسبة والمتوازنة، وممارسة السلوك الجنسي الصحي.

وفي القرن العشرين، نلاحظ أن هناك تغيرات هامة قد أحدثت أنواعاً من الأمراض التي تؤثر في حياة الأمريكيان. فمع انخفاض معدل الوفيات التي تنتج عن الأمراض المعدية -كالسل، والخباق، والحمى الصفراء، والحصبة- نتيجة تقدم الإجراءات الصحية الوقائية وتحسن السلوك الصحي والرعاية الصحية لدى الناس، فقد زاد معدل حياة الفرد بشكل واضح، ففي حين كان معدل حياة الفرد لا يتجاوز (48 سنة) فقد ارتفع ليصل إلى (76 سنة).

وعلى الرغم من طول متوسط حياة الفرد فإن الموت لامفر منه، وقد أصبح حدوثه بسبب أمراض أخرى جديدة، ومن أبرز هذه الأمراض المسببة للموت ما يسمى الأمراض المزمنة Chronic Disease والتي تعبر عن أن المرض ينشأ ويتطور عبر فترة زمنية طويلة -لذلك نقول عنه: مزمن، أي: طال زمنه- وقد بينت بعض الدراسات أن وفاتين من كل ثلاث وفيات (2من كل 3) في الولايات المتحدة الأمريكية، إنما تحدث بسبب الأمراض المزمنة الثلاثة التالية: 1-أمراض القلب Heart Disease، 2-السرطان Cancer، 3-السكتة أو الجلطة الدماغية Stroke. ومع أن هذه الأمراض الثلاث ليست جديدة، إلا أنها أصبحت العوامل الرئيسية المسببة للوفاة مقارنة بما كانت عليه الحال قبل القرن العشرين. فلماذا حصل ذلك؟ إن أحد الأسباب التي تفسر هذا التحول، هو أن نمط حياة الناس قد اختلف عما كان عليه قبل القرن العشرين. فمثلاً: التقدم الصناعي قد زاد من معدل الضغوط النفسية Stress التي يتعرض لها الناس، كما أصبحوا أكثر تعرضاً لكثير من المواد الضارة -كالمواد الكيماوية المؤذية-، إضافة إلى أن الأمراض المزمنة أصبحت أكثر تأثيراً في حياة الراشدين والمسنين. وهناك سبب آخر، هو أن انتشار هذه الأمراض المزمنة يعود إلى أن طول حياة الفرد -مع زيادة متوسط العمر- قد زاد من نسبة تعرض الأفراد لخطرهما. وهناك سؤال يطرحه علماء نفس الصحة، هو التالي: ما السبب الرئيس لموت الأطفال والمراهقين الأمريكيان اليوم؟ بالنسبة لمرحلة الطفولة، فقد تبين أن الحوادث Accidents هي المسؤولة عن وفاة (40%) من الأطفال، وأن معظم هذه الحوادث هي حوادث سيارات، يلي هذا العامل، مرض السرطان والشذوذات الخلقية Congenital Abnormalities. أما مرحلة المراهقة، فتبين أن جرائم القتل والانتحار هي المسؤولة عن معظم حالات الوفاة (Usdhs,1995). من الواضح أن دور الأمراض باعتبارها سبباً للوفاة يختلف من مرحلة نمو إلى أخرى من حياة الفرد، فالمرض الرئيس الذي يسبب الوفاة في الطفولة يختلف عنه في المراهقة، والأمر نفسه ينطبق على مرحلتي الرشد والشيخوخة، مثلما يختلف من مرحلة تاريخية إلى أخرى من مراحل تطور المجتمع.

الجسم والعقل : نظرة تاريخية:

هل المرض مجرد حالة جسمية (عضوية) خالصة؟ وهل يلعب العقل دوراً في مرضنا و صحتنا؟ لقد فكر الناس منذ القدم في الإجابة عن هذه التساؤلات، ولكن إجاباتهم لها تعرضت للتغيير مع مرور الزمن.

العصور القديمة (المبكرة):

كان الإنسان منذ آلاف السنين يعتقد أن المرض العقلي والعضوي يحدث بسبب قوى روحية غيبية مثل: الأرواح الشريرة. فلماذا يعتقد ذلك؟ لقد وجد الباحثون جماجم قديمة في مناطق مختلفة من العالم، تظهر عليها فتحات، لأن الاعتقاد الذين كان سائداً أنه عن طريق فتح الجمجمة بأداة حادة يمكن إخراج الأرواح الشريرة المسببة للمرض العضوي أو العقلي، وهذه العملية تسمى التربنة Trephination ولسوء الحظ لم نحصل على وثائق مكتوبة عن تلك المرحلة، لذلك تبقى في عداد الظن والافتراض، وفقاً لما تم اكتشافه.

العصور اليونانية والرومانية:

لقد كان الفلاسفة اليونان أول المفكرين الذين خلفوا لنا وثائق مكتوبة تعبر عن فلسفتهم وآرائهم حول الجسم، ووظائف الأعضاء، ومعالجة الأمراض، والعقل وذلك بين 500-300 قبل الميلاد. فهيبوقراط Hipocrates الذي يعتبر "أبا الطب" افترض نظرية تسمى "النظرية الإنسانية" التي تفسر لماذا يمرض الإنسان. ووفقاً لهذه النظرية، فإن الجسم يحتوي على أربعة أخلاط أو أمزجة Humors (الخليط أو المزيج في البيولوجية يعني أي سائل نباتي أو حيواني Humor Refers To Any Plant Or Animal Fluid)، وهذه الأخلاط الأربعة هي: 1- الدم، 2- الصفراء، 3- السوداء، 4- البلغم أو اللمفاء. والإنسان السوي أو السليم من الناحية الصحية هو الذي تمتزج Mixture فيه هذه الأخلاط الأربعة بنسب متكافئة، وقد بين أن الغذاء الصحي وعدم الإجهاد عاملان مهمان للحفاظ على هذا التوازن Balance بين الأخلاط الأربعة.

ومن الفلاسفة اليونان الأوائل نذكر بلاتو Plato، الذي افترض أن العقل والجسم وحدات منفصلة ومستقلة. وقد تأثرت هذه الفرضية بنظرية الأمزجة أو الأخلاط الهيبوقراطية: فالإنسان يمرض بسبب عدم التوازن بين أخلاط الجسم أو أمزجته. وقد اعتبر أن العقل ليس له علاقة بالجسم أو بحالة الصحة. وقد استمرت هذه الفكرة سائدة في كتابات الكثير من الفلاسفة والأدباء لأكثر من ألف سنة.

وهناك الكثير من الناس وحتى المفكرين، مازالوا يعتقدون بأن العقل والجسم منفصلان ويعملان بشكل مستقل. فالجسم برأيهم شيء عضوي يتضمن: الجلد، والعضلات، والقلب، والرئتين، والأعضاء الأخرى جميعها، بينما العقل عملية مجردة يتضمن: الأفكار، والمدركات، والمشاعر (وهذا ما يسمى بالنظرية الثنائية Dualism). ومع أنه بإمكاننا أن نميز بين العقل والجسم من حيث

المفهوم باعتبارهما مفهوميين مستقلين (الثنائية)، فإن السؤال المهم هنا هو فيما إذا كانا يعملان بشكل مستقل أيضاً. إن التساؤل الخاص بعلاقة الجسم بالعقل يسمى معضلة الجسم/العقل.

ويعتبر كالتن Galen من الأطباء المشهورين في القرن الثاني بعد الميلاد، والذي ولد في اليونان وممارس عمله في روما، وكان يعتقد بنظرية الأمزجة أو الأخلاط الأربعة التي طرحها هيبقراط، كما كان يعتقد بنظرية بلاتو الثنائية أي انفصال الجسم عن العقل وكونهما مستقلين. ولكنه قدم إسهامات متميزة منها: أنه شرح عدداً متنوعاً من فصائل الحيوان، باستثناء الإنسان، وقدم بذلك عدداً من المكتشفات حول الدماغ، والجهاز الدوري (Stone,1979). وقد اعتبر أن المرض يكون متموضعاً في أجزاء معينة من الجسم أو في أعضاء محددة، وأن للأمراض المختلفة تأثيرات مختلفة في الجسم. وقد لاقت أفكاره قبولاً واسعاً.

العصور الوسطى:

بعد انهيار الإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع عشر كان العالم الغربي في حالة سيئة، وقد تبين أن الوضع الثقافي والمعرفي في هذه المرحلة لم يكن متقدماً، والذي استمر حوالي ألف سنة. وقد استمرت آراء كالتن -التي سبق ذكرها- عن وظائف الأعضاء والأمراض مسيطرة وسائدة حتى هذه الفترة. وقد كان للكنيسة دور بارز في تأخر العلوم الطبية، والمعارف العلمية خلال القرون الوسطى، وكما قال بعض المفكرين (Marx & Hillix,1963)، فإن للكنيسة نظرة خاصة للإنسان، تتمثل في: "بغض النظر عن الجانب الروحاني للإنسان، فإنه خارج نطاق القوانين الوضعية والعلمية، حيث يعتبر خاضعاً لإرادة الله فقط، ولا يجوز أن يكون موضوعاً لأية تجربة علمية".

إن أفكار الناس عن أسباب المرض لم تكن لتخرج عن نطاق هذا التفسير الديني، فالمرض (أو السقم) ليس إلا عقاباً Punishment من الله لأن هذا الإنسان المريض قد قام بأشياء وأفعال شريرة لا يرضى عنها الله. ووفقاً لهذه النظرة فقد حاولت الكنيسة أن تضبط ممارسة الطب، وتسيطر عليها. ولم يبدأ الحديث عن معضلة "الجسم والعقل" إلا بعد القرن الرابع عشر، حيث بدأ الفلاسفة والمفكرون الطليان بإعادة طرح المعضلة من جديد. فقد رفض توماس الإكويني Thomas Aquinas الفكرة التي كانت سائدة والتي تقول: إن الجسم والعقل منفصلان أو وحدتان مستقلتان عن بعضهما البعض، وشدد على أنهما مترابطان ومتبادلان التأثير لدى الشخص. ومع ذلك فإن أفكاره لم يكن لها تأثير كبير في ذلك الوقت، إلا مع مجيء عصر النهضة الأوروبية.

عصر النهضة الأوروبية، وما بعده :

تعني كلمة "النهضة Renaissance"، إعادة الولادة من جديد Rebirth وهي التي ترافق القرنين الخامس عشر والسادس عشر. ففي هذه المرحلة، اعتبر علماء التاريخ أن هناك إعادة ولادة للثقافة، والفكر، والسياسة، وقد تحولت النظرة إلى أن تصبح أكثر إنسانية Humanistic حيث تم

التركيز على "الإنسان" بدلاً من التركيز على "الله" في البحث والمعرفة، والاستقصاء، وذلك بهدف كشف الحقيقة، وأن هذه الحقيقة " يمكن كشفها وتفصيلها بطرق ووسائل كثيرة، ومن وجهات نظر فردية متعددة" (Leahey, 1987)، وقد وضعت هذه الأفكار الفلسفية الجديدة الأساس المتين باتجاه مرحلة جديدة من التطور العلمي الذي سنراه بعد القرن السابع عشر.

لقد برز عدد من الفلاسفة الفرنسيين أبرزهم رينيه ديكارت Rene Descartes الذي كان له تأثيره الواضح في الفكر العلمي، وفي فلسفة العديد من الفلاسفة فيما بعد. فبالرغم من تبنيه فكرة الثنائية -اعتبار الجسم والعقل مستقلين- فقد حاول توضيح الآلية التي من خلالها يتحكم العقل (الروح) في الجسد. وقد اعتبر أن الحيوانات بمثابة الآلات، بحيث أنه إذا أمكن معرفة كيف تعمل أجزاؤها المختلفة في أدائها للوظائف المتعددة، فإن بإمكاننا فهم الطبيعة البشرية، فجسم الإنسان هو بمثابة آلة تعمل وفقاً للمبادئ نفسها التي تحكم الحيوانات، ولكن ما يميز الإنسان هو وجود العقل -أو الروح- التي تتلقى المعلومات عن العالم الخارجي من خلال الحواس، والتي تقوم باتخاذ القرارات حول هذه المعلومات وتحديد أنماط السلوك المناسبة من خلال إصدارها أمراً للدماغ الذي يقوم بدوره في تحريك العضلات عن طريق سائل يضح في أعصابها وفقاً للأوامر تصدرها الغدة الصنوبرية حيث موقع العقل فيها (الهنداوي، والنزغول، 2002).

دور علم النفس في الصحة: "الحاجة إلى علم نفس الصحة":

إن النموذج أو الاتجاه البيولوجي-الطبي Medical Model -Biological مفيد جداً في هذا المجال، لأنه يمثل دليلاً للباحثين من أجل إنجاز عملهم وبحوثهم العلمية، فقد حاولوا استقصاء العديد من الأمراض المعدية مثل: شلل الأطفال Polio، والحصبة Measles من خلال تطور اللقاح Vaccine كما طوروا الانتيبيوتيك "المضادات الحيوية" من أجل معالجة الأمراض الناتجة عن العدوى البكتيرية. وبغض النظر عن هذه التطورات، فإن النموذج البيولوجي-الطبي بحاجة لمزيد من التقدم والتطور. دعنا نرى لماذا؟

مشكلات في نظام الرعاية الصحية:

نعرف من خلال وسائل الإعلام أن تكاليف الرعاية الصحية في تزايد مستمر، وخاصة فيما يتعلق بوصف الأدوية، أو المستشفيات، والرعاية التمريضية. مثل هذه التقارير التي نعرفها من وسائل الإعلام المرئية والمكتوبة، تستعمل عبارات مثل: "خارج نطاق السيطرة"، فبين عامي 1960 و1980 كان هناك زيادة في كمية النقود التي تصرف على الرعاية الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية (Ushc, 1995)، وكان هناك تضخم اقتصادي واضح في تلك الفترة.

لقد تبين أن الأمراض التي يعانيتها الناس قد تغيرت، فالمشكلات الصحية الرئيسية في المجتمعات المتقدمة صناعياً لم تعد أمراضاً معدية Infectious Diseases -كما كان الحال في

الماضي-، إنها حالياً أمراض مزمنة Diseases Chronic -كما لاحظنا- وبالرغم من السعي الجاد من أجل فهم أسباب هذه الأمراض، فإن التقدم التقني والطبي في معالجة هذه الأمراض لم يصل بعد إلى الدرجة المطلوبة. مثلاً بين أحد التقارير عام 1987 أن زيادة معدل حياة مرضى السرطان لم يكن بسبب التطور الطبي التكنولوجي بل بسبب عوامل أخرى وخاصة التدخل المبكر Early Intervention والوقاية المبكرة Prevention من المرض أكثر منها بسبب طرق المعالجة نفسها. فلماذا يحدث الكشف والتدخل المبكر اليوم؟

يعود أحد أسباب ذلك إلى تقدم الطرق والتقنيات التشخيصية Diagnosis Methods، والسبب الآخر هو أن الناس أنفسهم قد تغيروا، فقد أصبحوا على وعي بأعراض الأمراض المختلفة، كما أنهم أكثر دافعية للاهتمام بصحتهم ورعايتها والاهتمام بها. وهي كما نلاحظ مرتبطة بشكل وثيق بالمظاهر النفسية والاجتماعية للفرد، وبما أن الفرد هو شخص فريد ومتميز Unique Individual إلا أنه لم يكن متضمناً في النموذج البيولوجي الطبي ولم يؤخذ تفرد شخصيته وسماته النفسية بعين الاعتبار.

"الشخص" في حالتي الصحة والمرض:

هل لاحظت مرة كيف أن بعض الناس " يكونون دائماً مرضى Always Ill "؟ إنهم أكثر عرضة للأمراض من غيرهم، كما أنهم أبطأ في الشفاء والعودة إلى الصحة والسلامة من غيرهم. إن مثل هذه الفروق بين الناس ناتجة عن المصادر البيولوجية والطبية، مثل: الاختلاف في العمليات الفسيولوجية، والتعرض للميكروبات، والبكتريا المؤذية. ولكن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دوراً بارزاً أيضاً. دعنا ننظر في عاملين اثنين من هذه العوامل هما: نمط أو نوع الحياة Lifestyle ونمط أو سمات شخصية الفرد Personality.

1- نمط الحياة والمرض: لقد لاحظنا سابقاً أن حدوث الأمراض المعدية قد انخفض بشكل واضح وحاد في القرن التاسع عشر بسبب الفحص، والكشف المبكر، والوقاية التي أدت جميعها إلى تحسين في نوع التغذية وفي الصحة الشخصية للفرد. إن الفحص الدقيق والوقاية المبكرة هما من أبرز الإجراءات التي حدثت في حياة الناس والتي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من نمط أو نوعية حياتهم، وسلوكهم اليومي، مثل إعداد الوجبات الغذائية، وتنوعها، وتوازنها. ولكن المشكلات الصحية الرئيسية في المجتمعات الصناعية اليوم هي في الأمراض المزمنة -كما ذكرنا-، وهذه الأمراض يمكن خفضها -أيضاً- عن طريق إحداث تغيير في نمط حياة الناس وسلوكياتهم اليومية، دعنا نرَ كيف؟

إن الخصائص والشروط أو الظروف المرتبطة بانتشار المرض، والأذية، والعجز، تسمى عوامل الخطر Factors Risk لتلك المشكلات الصحية، ومع أن بعض عوامل الخطر هي بيولوجية