



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



محاضرات مقياس إرشاد

الحالات الخاصة

تحت إشراف الأستاذ:

بوروي بوجمعة

المحاضرة 01:

التخلص من الخجل أو "الرهاب الاجتماعي"

إن الخوف هو شعور طبيعي لدى الناس، بل لدى جميع الكائنات الحية، وكل إنسان يستجيب لهذا الشعور بطريقة مختلفة، ولكن قد يزيد الخوف عن حده الطبيعي فيصبح عندئذ مرضاً، وهو ما يطلق عليه بمصطلح "الرهاب" "phobie"، فقد يصاب الشخص بالرهاب من أشياء عديدة، مثل الخوف من الأماكن المرتفعة أو الأماكن العامة، أو الحيوانات والزواحف، أو الظلام والمساحات الضيقة أو الواسعة، وذلك إلى حد لا يتناسب مع خطورة هذه الأشياء، بحيث يتحول من إنسان طبيعي إلى شخص مريض لا يمكنه تأدية وظائفه بشكل عادي، ولا يعيش حياته كبقية الناس، وأشهر أنواع الرهاب التي تصيب الشباب هو الرهاب الاجتماعي أو ما يعرف بالخجل.

تعريف الرهاب الاجتماعي (الخجل):

هو خوف وارتباك وقلق يداهم الشخص عند قيامه بأداء عمل ما -قولاً أو فعلاً- أمام مرأى الآخرين أو مسامعهم، فيؤدي به مع مرور الوقت إلى تفادي مثل هذه المواقف والمناسبات الاجتماعية وتجنبها.

أعراض الرهاب الاجتماعي: من أهم أعراض الرهاب الاجتماعي أو الخجل ما يلي:

- تلعثم في الكلام وجفاف الريق.
- مغص في البطن.
- تسارع نبضات القلب واضراب التنفس.
- ارتجاف في الأطراف وشد في العضلات.
- تشتت الأفكار وضعف التركيز.

لماذا تظهر الأعراض؟:

المصاب بالرهاب الاجتماعي يخاف أن يخطئ أمام الآخرين فيتعرض للنقد أو السخرية أو الاستهزاء، وهذا الخوف الشديد يؤدي إلى استثارة قوية للجهاز العصبي غير الإرادي، حيث يتم إفراز

هرمون يسمى "الأدرينالين" بكميات كبيرة تفوق المعتاد، مما يؤدي إلى ظهور الأعراض السالفة الذكر في المواقف العصبية.

أشهر المواقف التي تظهر فيها الأعراض السابقة: هي عديدة، ومن أبرزها ما يلي:

- التقدم لأداء الصلوات الجهرية.
- إلقاء البحوث والأعمال التطبيقية في الأقسام الدراسية أمام الأساتذة والزملاء.
- التحدث أمام مجموعة من الناس لم يعتد عليهم.
- المقابلات الشخصية.
- الامتحانات الشفوية.

سلبيات ومضاعفات الرهاب الاجتماعي:

- يمنع الشخص من تطوير قدراته وتحسين مهاراته.
- يؤدي إلى ضياع حقوقه دون أن يبدي رأيه.
- يجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية طبيعية.
- يؤدي به إلى مصاعب حياتية وصراعات نفسية داخلية.
- قد يؤدي إلى مضاعفات نفسية مثل الاكتئاب والانطواء والاعتزال النهائي للناس.

تشخيص وعلاج الرهاب الاجتماعي:

- إدراكه مبكرا قبل أن يستفحل (ينتشر) ويصبح متأصلا وصعب العلاج.
- التدرج في مقابلة الآخرين والتحدث أمامهم بصوت مرتفع.
- الاستفادة من البرامج النفسية والسلوكية للتغلب على الخجل، وتكون تحت إشراف مختص في هذا الأمر لما لها من نتائج باهرة.
- تعزيز الثقة بالنفس وبالقدرات الفردية الشخصية.
- تعلم المهارات التي تمنع من الوقوع في المواقف الحرجة والطارئة.

المحاضرة 02:

العنف ضد المرأة

تعريف العنف ضد المرأة:

العنف ضد المرأة هو كل عمل مقصود أو غير مقصود - يسبب معاناة نفسية أو جسدية للمرأة، فالعدوان عنف، والإهانة عنف، وكل ما يحدث لها معاناة من خوف وقهر وتهديد يعتبر عنفاً، فهو كل فعل يمارس من قبل الرجل في العائلة أو المجتمع من شتم وتحرش جنسي، واستخدام أساليب القسوة ضدها، والإنقاص من قيمتها، وإجبارها على فعل ما لا تريد، وحرمانها من حقوقها.

تعريف آخر للعنف ضد المرأة:

هو ذلك العمل أو التصرف العدائي أو المهين المرتكب ضد المرأة، ويخلف لها معاناة جسدية أو نفسية بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة كالخداع أو التهديد والتحرش أو الإنقاص من شأنها والاستهزاء بها أو إهانتها.

أشكال العنف ضد المرأة:

إن المرأة تتعرض لأشكال متعددة من العنف، وهذه الأشكال تتمثل فيما يلي:

1- العنف الجسدي: ويعني استخدام القوة الجسدية نحو المرأة، وهو من أهم أشكال العنف وضوحاً.

2- العنف اللفظي: وهو أكثر أنواع العنف شيوعاً في المجتمعات، ويكون على شكل شتم وعدم الاحترام، وهو هدم صورة الذات أمام المرأة.

3- العنف النفسي: ويكون ذلك بإضعاف ثقة المرأة بنفسها، من خلال التشكيك في سلامة عقلها وذكائها، والتقليل من قدراتها وأفكارها وأدائها.

4- العنف الاجتماعي: ويعني حرمان المرأة من ممارسة حقوقها الاجتماعية والشخصية والعاطفية، ويظهر هذا الشكل من العنف في حرمان المرأة من العمل، أو حرمانها من التعليم، وحرمانها حتى من إبداء رأيها.

5- العنف الصحي: ويقصد به حرمان المرأة من الظروف الصحية المناسبة لها، وعدم مراعاة حالاتها الصحية وخاصة في مراحل الحمل.

أسباب العنف ضد المرأة:

- نشأة الفرد في بيئة أسرية يسودها العنف، فقد أكدت دراسات أن هناك علاقة بين ممارسة الأب للعنف على الأم أو الابن وبين إمكانية أن يصبح الابن في المستقبل ممارسا للعنف على زوجته.
- قد تلعب الثقافة دورا في حصول الإساءة للمرأة، فالثقافة التي تجعل من الرجل أفضل من المرأة وتمنحه الحق في السلطة والتسلط باعتبار ذلك شيئا من الرجولة هي ثقافة تؤيد العنف ضد المرأة.
- الطرق السلبية لمهارات الاتصال وحل المشكلات والتعامل مع الخلافات والصراعات ما يزيد من حدة العنف الممارس ضد المرأة.
- وسائل الإعلام، حيث تلعب دورا في توجيه العنف ضد المرأة من خلال عرض الأفلام التي تصور قدرة الرجل على إيذاء وضرب المرأة، وأيضا من خلال تصوير الرجل دائما أنه هو الأقوى والأفضل.

الحلول المقترحة للحد من العنف ضد المرأة:

- التوعية بأهمية حل المشكلات الزوجية بالتفاهم والحوار، وقيام وسائل الإعلام بالتوعية بأضرار العنف وآثاره السيئة على الأسرة والمجتمع ككل.
- فرض عقوبات صارمة على جرائم العنف في حق المرأة.
- نشر الوعي بحقوق المرأة، والمساواة بينها وبين الرجل في شتى النواحي.
- القضاء على أشكال التمييز المختلفة ضد المرأة.
- كف وسائل الإعلام عن نشر صور مشاهد العنف ضد المرأة.
- العمل على نشر الوعي الديني الذي حث على احترام مكانة المرأة وأدوارها الهامة في المجتمع.
- تغيير نظرة المجتمع للمرأة على أنها ضعيفة ويُسلط عليها العنف.

المحاضرة 03:

الأمراض المزمنة

تعريف الأمراض المزمنة وبعض مظاهرها:

❖ تعرف الأمراض المزمنة بأنها أمراض تطول مدتها، ولا تنتهي تلقائياً، وناذرا ما يشفى الأفراد منها تماما، كالسرطانات وأمراض القلب والكلية، وتؤثر الأمراض المزمنة تأثيرا واضحا على المرضى وعلى أسرهم وعلى المحيط الذي يعيشون فيه بصفة عامة، وتختلف استجابات المرضى الذين شخّصوا بأمراض مزمنة، فمنهم من يستجيب إما بالغضب أو القلق أو الإحباط، ومنهم من يستجيب بالإهمال، وتؤثر الأمراض المزمنة في تنظيم الحياة النفسية وتوجيهها والتحكم فيها.

❖ يشكل المرض المزمن ضغطا شديدا على المريض مما يجعله مشوشا في التعامل مع الآخرين وردود أفعالهم اتجاهه واتجاه مرضه المزمن.

❖ كما ويقع المصاب بمرض مزمن تحت وطأة الصراعات والمعتقدات السلبية حول الذات، وبالتالي يصبح عرضة للإصابة بأمراض واضطرابات نفسية وخاصة الاكتئاب.

❖ كما أن الأمراض المزمنة تعرف أيضا بأنها تلك الأمراض الملازمة للإنسان لفترة طويلة من حياته، والتي تحدث تأثيرات مباشرة وسيئة على صحته العامة، وتسبب له مشاكل صحية واجتماعية واقتصادية، وذلك لأن المصاب بها لا يستطيع القيام بأعماله المعتادة كما يجب، وبالتالي فإنه ليس مريضا بالمفهوم العادي، ولكنه يعيش حالة خاصة ودائمة تقريبا، ويعيش المرضى بأمراض مزمنة ظروفًا خاصة تختلف عن غيرهم، والتي تفرض عليهم قيودا مثل تلك التي تتعلق بنوعية الأغذية والمشروبات، وممارسة الأنشطة والهوايات، واستعمال أنواع معينة من العلاج.

❖ الشعور بالعزلة الاجتماعية، وهو أحد المشكلات التي يعاني منها المصابون بأمراض مزمنة، حيث تقل مشاركتهم في الأنشطة المتعلقة بالعمل، والاستمتاع بأوقات الفراغ، وتضييق عليهم دائرة التفاعل الاجتماعي.

❖ ضعف الثقة بالنفس، وهذا ما يجعل المريض بأن مكانته في محيطه أصبحت هامشية ومهمشة، وذلك من خلال النظرة الدونية ونظرات العطف التي يراها في عيون الآخرين.

❖ الشعور بعدم الاستقلالية والاعتماد على الآخرين، حيث يشعر المريض بمرض مزمن بأنه مقيد، وأنه عبء وعالة على أفراد أسرته ومحيطه ومجتمعه ككل، وأنه يتسبب في الكثير من المشكلات الأسرية بسبب المسؤوليات التي فرضها وضعه الصحي، وبالتالي يعيش صراعا داخليا بين حاجاته وبين سلوكات الآخرين اتجاهه، وهو ما يؤدي به إلى العجز.

❖ يشكل المرض المزمن صدمة نفسية واجتماعية للمريض ومحيطه، مما يؤدي إلى تغيير جذري في حياته، إضافة إلى التكاليف الاقتصادية المرتفعة، فيعتبر المرض تهديدا جديا يدركه المريض ويحاول التكيف معه ومواجهته اعتمادا على مصادر الدعم الداخلية كالرصيد الصحي، وكفاءة الجهاز المناعي، والقدرات المعرفية التي تمكن الفرد من إدارة ذاته، والتعامل مع الأنظمة الهامة، وعلى مصادر الدعم الخارجية مثل الأطباء والممرضين والأسرة والأصدقاء، ويتميز المرض فيما بينهم في استعمال تلك المصادر للنجاح في عملية التوافق، والمتمثلة فيما يلي:

• النجاح في عمليات التكيف الإيجابي مع المرض المزمن بالتدريب المكيف من خلال عمليات الإرشاد النفسي.

• تقديم مواضيع ذات علاقة بالصحة النفسية للمرضى، وكيفية تعاملهم وتكيفهم مع المرض.

• أنشطة وإرشادات تقنية وجلسات إرشادية قبل انضمام المريض إلى مجموعات الدعم النفسي، حيث يقوم المختص النفسي بما يلي:

✓ دراسة الحالة دراسة فردية وما يصاحبها من تعقيدات أسرية واجتماعية ليكشف نوع الاضرابات النفسية والصراعات الداخلية التي يعاني منها المريض، أو تلك الناتجة عن عدم تكيفه مع نفسه ومع محيطه.

✓ يخضع المريض إلى اختبارات نفسية تكشف بعض المشاكل لديه وتصعب معرفتها في المراحل الأولى للعلاج.

✓ البدء بجلسات نفسية لمساعدة المريض على التخلص من الضغوط النفسية والوساوس التي تصاحب مرضه المزمن.

✓ تقديم المريض إلى جلسات نفسية جماعية (العلاج الجماعي)، حيث يتم التعرف على سلوكيات وميول المريض من خلال مراقبته في الأنشطة النفسية الاجتماعية والترفيهية التي يمارسها في مجموعات العمل.

بعض الحلول المقترحة للحد من الآثار المترتبة عن الأمراض المزمنة:

- توفير الرعاية النفسية والإرشادية ومختلف الخدمات الاجتماعية للمرضى.
- تحفيز المرضى على التكيف والتعامل مع أمراضهم المزمنة.
- إنشاء علاقات اجتماعية جيدة مع المرضى وتطويرها.
- تقديم الإرشاد والتوجيه والنصائح الفردية والجماعية للمرضى -كل حسب احتياجاته-.
- تقديم الدعم والمساعدة للمرضى وأسرهم.

أهداف إرشاد المصابين بالأمراض المزمنة:

- 1) تقديم الدعم النفسي للمصابين بالأمراض المزمنة والذين يعانون من العزلة والشعور بالوحدة.
- 2) مساعدة المرضى على تقبل ذواتهم واحترامها.
- 3) مساعدة المرضى على صراع أمراضهم ومواجهتها.
- 4) توفير معلومات دقيقة وشاملة للمرضى، وتتضمن تشخيص الحالة واستخدام الأدوية والعقاقير المناسبة لأمراضهم.
- 5) تحسين النظرة الشخصية للمريض، وذلك باستخدام الصور والتأملات، والاسترخاء والتدريب.
- 6) زيادة القدرة على التصدي بفعالية أكثر للمرض.
- 7) مساعدة المرضى في تنفيذ استراتيجيات جديدة أكثر ملاءمة للتكيف مع وضعياتهم الصحية المختلفة.