



# 5

## حقائق مدمشة عن الشعور بالوحدة

في ضوء نتائج استطلاع للرأي أجرته بي بي سي تحت عنوان «تجربة الوحدة» هناك خمس حقائق غير متوقعة حول ذلك الشعور، كما تقول الكاتبة كلوديا هاموند. ربما يظن كثيرون منا أن كبار السن لديهم شعور أكثر بالوحدة، وأن ذلك الشعور يزداد في فصل الشتاء، لكن نتائج الاستطلاع الذي أجرته بي بي سي تقول غير ذلك.

قد يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والجسدية.

وخلصت دراسات إلى أن الشعور بالوحدة المزمنة يزيد من مخاطر الإصابة بالاكتئاب بعد عام واحد. وبينما ذكر ٤١ في المئة من جميع المشاركين أن الوحدة قد يكون لها جوانب إيجابية، فإن هذه النسبة انخفضت إلى ٣١ في المئة فقط بين المشاركين الذين قالوا من البداية إنهم كثيراً ما يعانون من الوحدة.

فقد تقترن الوحدة بالبؤس والكآبة، حتى إن المرء إذا اعترته مشاعر الوحشة والوحدة لفترة طويلة سيعجز عن رؤية أي جوانب إيجابية لها.

٣- من يشعرون بالوحدة ليسوا أقل قدرة على مخالطة الآخرين

يفترض البعض أحياناً أن الشعور بالوحدة قد ينتاب المرء حين يعجز عن إقامة علاقات صداقة، وفي هذه الحالة قد يساعدهم تحسين مهاراتهم الاجتماعية في التخلص من هذا الشعور. لكن النتائج أثبتت العكس.

بداية، تقاس مهارة التفاعل الاجتماعي عادة بمدى قدرة المرء على قراءة مشاعر الآخرين وتعديل ردود فعله لتتوافق معها.

فقد ترسم على وجوه

يعرفون أنها قد تظهر وتزول من وقت لآخر، ولم تتح لهم الفرصة من قبل للبحث عن طرق تعينهم على التغلب على هذه المشاعر، مثل شغل أنفسهم بأنشطة أخرى أو البحث عن الصحبة.

٢- يعتقد ٤١ في المائة من الناس أن الوحدة قد تكون إيجابية

هذه النتيجة تتفق مع أفكار بعض الناس، مثل عالم الأعصاب الراحل جون كاسبوبو، الذي رأى أن الشعور بالوحدة تطور لدى البشر على مر العصور لأنه قد يكون مفيداً، مع أنه شعور موجه.

إذ إن العيش وسط مجموعات طالما ساعد البشر في النجاة من المخاطر والبقاء على قيد الحياة. والفكرة تتلخص في أن الفرد إذا شعر بأنه منبوذ من جماعة، سيدفعه الشعور بالوحدة إلى التواصل مع الآخرين، والبحث عن أصدقاء جدد أو إحياء أواصر الصداقة القديمة.

لكن المشكلة أن هذا الشعور بالوحدة قد يصبح مزمناً، وعندئذ سيكون له تبعات وخيمة على الصحة النفسية والبدنية.

إذ أثبتت دراسات عديدة أن الشعور بالوحدة، أي ذلك الشعور المؤلم بالوحشة الذي ينتاب المرء رغم أنه قد يكون محاطاً بالكثير من الأصدقاء،

### كلوديا هاموند صحفية علمية

لكن حتى عندما سألنا المشاركين من كبار السن عن المرحلة العمرية التي شعروا فيها بالوحدة، أجاب أكثرهم بأنها مرحلة الشباب.

وهذا يعني أن الحياة العصرية والأجهزة التكنولوجية ليست السبب الوحيد لانتشار الشعور بالوحدة بين الشباب، إنما ثمة عوامل أخرى ترتبط ببلوغ مرحلة الشباب نفسها.

ولعلنا نتصور دائماً أن الشباب في هذه المرحلة العمرية من سن ١٦ إلى ٢٤ عاماً، يكونون أكثر انطلاقة ومرحاً، ولكننا ننسى أنها أيضاً فترة انتقالية، بها تحديات جديدة مثل بدء الدراسة الجامعية، أو الالتحاق بوظيفة جديدة، وهذا يعني الابتعاد عن أصدقائهم القدامى الذين تربوا معهم منذ الصغر.

وفي الوقت نفسه، فإن الشباب في هذه المرحلة يحاولون استكشاف ذاتهم وإمكاناتهم والبحث عن موطئ قدم في العالم الجديد.

وفوق ذلك، فإن هؤلاء الشباب لم يألوا مشاعر الوحدة، ولا

### ١- الشباب أكثر إحساساً بالوحدة

عندما تفكر في كلمة «وحيد»، فإن الصورة التي تتبادر إلى ذهنك عادة هي لشخص مسن يعيش بمفرده، وقلمًا يزوره أحد. وفي استطلاع بي بي سي، ذكر ٢٧ في المائة من المشاركين الذين تجاوزوا ٧٥ سنة، أنهم في أغلب الأحيان يشعرون بالوحدة.

وهذا المعدل أعلى من بعض استطلاعات الرأي الأخرى، ربما لأن استطلاع الرأي الحالي كان عبر الإنترنت وهذا يعني أننا لم نختر المشاركين، وقد يكون استقطب الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة أكثر من غيرهم.

إلا أن التفاوت بين الفئات العمرية كان لافتاً. إذ تبين أن الفئة العمرية الأكثر شعوراً بالوحدة والانعزال هي فئة الشباب من سن ١٦ إلى ٢٤ عاماً، فقد ذكر ٤٠ في المائة منهم أنهم في أغلب الأحيان يشعرون بالوحدة.

وقد تدعونا هذه النتائج للتساؤل: لماذا يشعر هذا العدد الكبير من الشباب بالوحدة؟ ربما لأنهم أكثر استعداداً للإفصاح عن مشاعرهم مقارنة بكبار السن الذين قد يحاولون التأكيد على استقلاليتهم.

# مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

## بمستشفى

## د. جمال ماضي أبو العزائم

## دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكي

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمنة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232

الأخرين مثلا علامات القلق أو ربما الاستياء من شيء بدر منك دون أن تقصد.

ويطلب قياس هذه المهارة عرض مجموعة من الوجوه أو الأعين فقط على الأشخاص لتقييم مدى كفاءتهم في الاستدلال على المشاعر بالنظر إلى العيون وتعابير الوجه.

وقد حصل الأشخاص الذين قالوا إنهم كثيرا ما يشعرون بالوحدة في هذا الاختبار على نفس متوسط الدرجات الذي حصل عليه الأشخاص الذي قالوا إنهم لا يشعرون بالوحدة.

لكن لوحظ بعض التفاوت في الدرجات في مقياس عدم الثبات الانفعالي، إذ حصل الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة على درجات أعلى من غيرهم. فربما يكون القلق الذي يستولي عليهم في المواقف الاجتماعية هو الذي يخلق حاجزا يعيقهم عن التواصل مع الآخرين، وليس مهاراتهم الاجتماعية.

٥- الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة أكثر تعاطفا مع الآخرين

استخدم الاستطلاع مقياسين للتعاطف أو المشاركة الوجدانية مع الآخرين، أحدهما يتعلق بالألم البدني، ويقاس مدى إشفائك على شخص قد أغلق الباب على يده مثلا، أو أمسك بأنية ساخنة بيديه العاريتين، أو يتأوه من لدغة نحلة.

أما المقياس الآخر فهو يقيّم مدى إحساسك بالألام النفسية للآخرين، إذا رأيت مثلا طفلا يتعرض للتنمر والابتزاز في المدرسة، أو شخصا يشعر أنه منبوذ لأنه غير مدعو إلى حفل عيد ميلاد، أو هجرته شريكة حياته.

وبالرغم من أن جميع المشاركين في مقياس التعاطف مع الألم البدني حصلوا على درجات متساوية تقريبا، إلا أن المشاركين الذين قالوا إنهم كثيرا ما يشعرون بالوحدة أحرزوا درجات أعلى من المتوسط في مقياس التعاطف مع الألم النفسي.

ولعل ذلك يرجع إلى أنهم عانوا من الشعور بالرفض من الآخرين، ويدركون كم هو مؤلم، فهم أكثر تعاطفا مع الآخرين عندما يرونهم يتعرضون لنفس المواقف التي تعرضوا لها من قبل.

٤- الإحساس بالوحدة لا يزيد في فصل الشتاء

قبيل احتفالات أعياد الميلاد، كثيرا ما تطلق المؤسسات الخيرية التي تقدم خدمات للمسنين حملات دعائية تظهر مسنين يعيشون في عزلة عن الناس.

ومن المعروف أن ليلة عيد الميلاد هي مناسبة للتجمع ولم شمل العائلة، ولهذا فإن الكثيرين ترعبهم فكرة قضاء هذه الليلة بمفردهم.

وأطلقت سارة ميليكان حملة ناجحة على تويتر تحت عنوان «يوم عيد الميلاد» لتساعد الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة في إيجاد أشخاص يتحدثون إليهم.

وإذا كنت تعيش في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، فإن احتفالات أعياد الميلاد تكون في منتصف الشتاء، حيث يقصر النهار ويطول الليل ويمكث الناس في منازلهم لفترات أطول، وهذا يزيد من الشعور بالعزلة والوحشة.

ولاحظنا من نتائج الاستطلاع أن الشعور بالوحدة لا يتفاقم في فصل الشتاء، إذ سألنا



# هل تصيبك وسائل التواصل الاجتماعي بالاكئاب أم تخلصك منه؟

التي تظهر عليه. فكلما زادت الساعات التي يقضيها المرء على هذه المواقع، زاد شعوره باليأس وانعدام الثقة وضعف الهممة، وفقا لهذه الدراسة.

لكن الباحثة ليو بي لين وزملاءها من جامعة بيتسبرج يرون أن هذا وحده لا يثبت أن وسائل التواصل الاجتماعي نفسها هي السبب في الاكتئاب، فربما كان الاكتئاب هو ما يدفع الناس إلى قضاء وقت أطول على وسائل التواصل الاجتماعي.

وكتبت لين وفريقها: «الأشخاص المصابون بالاكتئاب، الذين ضعفت ثقتهم بأنفسهم، قد يلجأون إلى التفاعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي بحثا عن إعجاب الآخرين وتأييدهم لأرائهم لاستعادة الثقة بالذات». وهؤلاء سيفضلون التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن التفاعل وجها لوجه، لأن وسائل التواصل الاجتماعي تسهل عليهم الوصول إلى عدد كبير من الناس والتحكم في الحوار.

وما يزيد الأمور تعقيدا، أن ثمة أدلة أيضا تؤكد أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تفيد الصحة النفسية، ربما لأنها تشجع الأشخاص المعرضين للشعور بالعزلة على التواصل مع غيرهم للخروج منها.

أما بالنسبة لي، فلم يكن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي عليّ إيجابيا أو سلبيا على الدوام، فقد كان يتغير من النقيض إلى النقيض، وفقا لحالتي المزاجية المتقلبة. بعبارة أخرى، عندما كنت أشعر بتحسن حالتي الصحية بسبب العقاقير المضادة للاكتئاب، والعلاج، وانتهاج أنماط حياة جديدة، كانت وسائل التواصل الاجتماعي تفيدني في الاطلاع على آخر الأخبار ومستجدات الأحداث، والتواصل مع الأصدقاء، والاطمئنان على أن طبول الحرب النووية المدمرة لم تدق بعد.



للحصول على العلاج السلوكي المعرفي. وقلت: «لم أتلق أي شيء بعد». ثم انتظرت ردا.

لكل شخص تجربته الفريدة مع مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا ينطبق أيضا على الاكتئاب، إذ يُعد الاكتئاب مرضا تسبب فيه عوامل عديدة من المشاعر والأفكار، إلى البيئة الاجتماعية، والجينات. وتختلف درجات وأنواع الاكتئاب من شخص لآخر. ولهذا، فإن أي استنتاجات عن طبيعة العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والاكتئاب وتأثير كل منهما على الآخر، لن يعتد بها.

إلا أن ثمة أنماط متكررة اكتشفها الباحثون مؤخرا، إذ أثبتت دراسات عديدة منذ عام ٢٠١٠ بالدليل أن الاستخدام المتكرر لوسائل التواصل الاجتماعي، وتحديدًا موقع فيسبوك، قد يكون سببا في الاكتئاب، أو على الأقل الأعراض الشبيهة بالاكتئاب.

وفي عام ٢٠١٦، توصلت دراسة شارك فيها ١٧٨٧ شخصا تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٣٢ عاما في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى وجود علاقة بين الوقت الذي يقضيه الشخص على مواقع التواصل الاجتماعي يوميا، وعدد أعراض الاكتئاب

في نوفمبر الماضي، عندما طغت برودة الشتاء وظلمته على العالم، شعرت أيضا أن الحزن قد تسلل إلى نفسي، واستولت عليّ الكآبة. كنت أعاني حينذاك من نوبة اكتئاب حادة، كانت الأسوأ على مدار العام.

كنت في حاجة إلى مساعدة، وراودتني فكرة الانتحار أكثر من مرة، ولو اشتد الاكتئاب قليلا لكنت مضيت في تنفيذها.

## أليكس رايلي كاتب علمي

وردت عليّ إحدى العائلات بالمركز، وسألته عن اسمي، قلت لها إن اسمي «أليكس»، ثم قالت لي «كيف حالك؟»، قلت لها «معدرة» وأجهشت بالبكاء. لم أستطع التوقف. حاولت تهدئتي ونصحتني أن أتأمل وأخذ وقتي حتى أتمكن من الكلام.

لكنني رأيت العكس، فهذا الوقت الذي تخصصه لي قد لا يحصل عليه غيري. لقد كنت أهدر وقتها، بينما أمتنع من هم أحق مني بالرعاية من الوصول إليها، لاسيما في ظل فترات الانتظار الطويلة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، التي تعاني بسبب نقص التمويل. وشعرت أنني لا أستحق هذا الوقت.

وأغلقت الخط. وجلست وحيدا وقد جاشت الهموم في صدري، وكنت في الغالب أبوح بها لنفسني فقط. ثم توجهت إلى موقع تويتر، وفكرت أنني قد أكتب ما عجز اللسان عن نطقه.

ونشرت تجربتي على موقع تويتر، وأضفت فيها أنني على قائمة الانتظار منذ ثمانية أشهر

واقترح عليّ أحد الأطباء النفسيين الذين زرتهم في مطلع ذاك الشهر أن أتصل بمؤسسة ساماريتان الخيرية، التي تقدم الدعم المعنوي لكل من يمر بمرحلة أو ضائقة، ويفكر في الانتحار، لعلها تساعدني في العدول عن تلك الفكرة.

لم يكن هذا المصلحتي فحسب، إنما كنت أشفق أيضا على زوجتي التي أثقلت عليها بحديث يفيض بالحزن والكآبة. إذ ليس من السهل أن ترى شخصا عزيزا عليك ينام مغموما، مسلوب الإرادة، قد انقطع رجاؤه، ويتمنى أن يفارق الحياة.

والأسوأ من كل هذا، عندما تشعر أنك عاجز تماما عن مساعدته في الخروج من هذه الحالة، وتسرب اليأس إلى نفس زوجتي أيضا.

وهذا ما دفعني للاتصال بمؤسسة ساماريتان، واستمعت لجرس الهاتف، ولم يرد أحد على اتصالي. وقلت لنفسي على الفور، لا أحد يهتم لأمرني. ثم اتصلت بخدمة الأزمات، وهو الخط الساخن لمساعدة من يفكرون في الانتحار، والتابع لنظام الرعاية الصحية النفسية في بريستول، الذي يتبع بدوره هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية.

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية  
World Islamic Association For Mental Health

## الإشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د. رئيس مجلس إدارة  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة  
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..  
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس  
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم: .....

الجنسية: .....

العنوان بالتفصيل: .....

تليفون السكن: .....

تليفون العمل: .....

فاكس: .....

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/.....

التوقيع/.....

- قيمة الإشتراك السنوى داخل مصر  
٨٠ جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد  
تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً

يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر  
من كل عام

- يسدد الإشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو  
داخل مظروف موصى عليه أو بشيك باسم  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ولعلى العكس، لو كنت مكتئباً، تنهار هذه العلاقة، إذ يتسرب مرضي النفسي كأذرع الإخطبوط العملاق إلى العالم الافتراضي الذي أقمته عبر الإنترنت، ويضفي كآبة على كل منصة للتواصل الاجتماعي أشترك فيها، فتصبح خالية من أي مظاهر للبهجة.

ولو نظرنا مثلاً إلى موقع انستجرام، فعندما أنصفح الموقع لن أرى إلا الجانب السلبي من الصور، بغض النظر عن الهدف من وراء نشرها. فقد تؤدي صورة لحيوان من الأنواع المهددة بالانقراض، مثل الدب القطبي أو الليمور، إلى إذكاء مشاعر الكراهية ضد كل من عرّض هذه الأنواع للانقراض، وهذا يزيد من شعوري باليأس.

وبالمثل، ستذكرني صورة الشارع المكتظ بالمارة في أي مكان في العالم، رغم أنها نابضة بالألوان ومظاهر الحياة، أنني لن أستطيع مغادرة المنزل. ولو رأيت صورة لأصدقائي، سأتحسر على الفرصة التي ضيعتها لأكون برفقتهم.

ولهذا، تعلمت أن أتقاضي وسائل التواصل الاجتماعي عندما أكون في هذه الحالة، وأركز على الجوانب التي يمكنني التحكم فيها من حياتي، كالطعام، والنوم، والمشى في الهواء الطلق.

وفي العام الماضي، حذفت جميع تطبيقات التواصل الاجتماعي من على هاتفي، وكذلك من على قائمة المواقع المفضلة على الإنترنت، حتى أحكم الرقابة على استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي، رغم أنني لم أ حذف حساباتي في هذه المواقع. كل ما في الأمر أنني جعلت الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي أكثر صعوبة.

إلا أن هذا التغيير الطفيف ساعدني في الفصل بين العالم الحقيقي والواقع الافتراضي، الذي كان يقلب أحيانا حياتي في العالم الحقيقي رأساً على عقب. ناهيك عن أنني لم أعد أتلقى تنبيهات مفاجئة.

واكتشفت أن مضاد الاكتئاب المثالي لعلاج حالتني هو ترشيد استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي. وثمة طرق عديدة

لتقليل الوقت الذي تقضيه على هذه المواقع، بعضها لا يجدي نفعاً، وقليل منها قد يأتي بأثر عكسي.

لكن ربما تجد الطريقة المناسبة التي ستساعدك في الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وعندها ستتمكن من التحكم في عدد الساعات التي تقضيه على هذه المواقع، وعدد المرات التي تدخل فيها، وحتى الوقت المناسب من اليوم لتصفحها.

وفي نوفمبر الماضي، حين لجأت إلى تويتر، تلقيت رسالة خاصة في ملف رسائلي، وفتحتها على الفور، ووجدت أنها من صديق كنت قد التقيته لأول مرة في الجامعة، ولم أره أو أحدثه منذ سنوات عديدة. وقال لي إنه ساء ما قرأه عن حالتني وما مررت به، وأنه علي أتم استعداد للاستماع إليّ في أي وقت أشاء. ولم أتمكن من الرد، فقد اغرورقت عيناى بالدموع مرة أخرى.

لأن هذه الرسالة، على بساطتها، كانت تدل على أن شخصاً ما يهتم لأمرى. فالإكتئاب يخدع الدماغ بطريقة ما ليقتنعك أن أحداً لا يكرث لأمرك، حتى لو كنت محاطاً بمن تحبهم. إذ ساعدتني هذه الرسالة في التخلص من هذه الفكرة التي كانت مسيطرة على عقلي، ولوللحظة.

وظلت هذه الرسالة باقية في جهازني لتذكرني باهتمام الناس بي، وتحسنت حالتني في الساعات اللاحقة. وبعد أيام قليلة استعدت شهيتي للطعام، وعاد نمط نمومي لطبيعته، وشيئاً فشيئاً زاد اهتمامي بمن يحيطون بي.

وبعد أسبوع، عندما تحسنت صحتي، عدت إلى تويتر وشكرت صديقي على رسالته. وقد ساعدتني في هذه الحالة وسائل التواصل الاجتماعي بالفعل في التخلص من الإكتئاب.

إن العلاقة بين الإكتئاب ووسائل التواصل الاجتماعي متشابكة، فقد تفاقم وسائل التواصل الاجتماعي حالة الإكتئاب، وفي حالات نادرة، قد تساعدك في الانعتاق من أسرته.