

الابعاد النفسية للأمراض المزمنة كيفية التعامل والدعم النفسي

اسراء خليل ابراهيم

وزارة التربية المديرية العامة لأعداد المعلمين والتدريب والتطوير التربوي

Esraa Khaleel Ibrahim

Ministry of Education

general Directorate of Teachers Training and Educational
Development

الخلاصة

لا تشكل الأمراض المزمنة تحديات جسدية كبيرة فحسب، بل لها أيضًا آثار نفسية عميقة على الأفراد المتأثرين بها. إن فهم الأبعاد النفسية للأمراض المزمنة أمر بالغ الأهمية في توفير الرعاية والدعم الشامل للمرضى. تهدف هذه الورقة البحثية إلى استكشاف التأثير النفسي للأمراض المزمنة واستراتيجيات التعامل معها وتقديم الدعم النفسي في بيئة الرعاية الصحية. أولاً، سوف نتعمق في الأمراض المزمنة الشائعة ومدى انتشارها، ونلقي الضوء على كيفية تأثير هذه الحالات بشكل ضار على الصحة النفسية للمرضى. وبعد ذلك، سوف نقوم بدراسة دور علم النفس في إدارة الأمراض المزمنة، بما في ذلك مساهمة النظريات النفسية، والتدخلات الفعالة، وتأثير علم نفس المريض على نتائج المرض. علاوة على ذلك، سنناقش أنظمة الدعم النفسي المختلفة المتاحة لمرضى الأمراض المزمنة، مثل مجموعات الدعم والأسرة والشبكات الاجتماعية، مع التركيز على دورها في تعزيز الرفاهية. بالإضافة إلى ذلك، سوف نستكشف التدريب اللازم لمختصي الرعاية الصحية لتقديم الدعم النفسي، واستراتيجيات تحديد المرضى المحتاجين، وطرق تحسين الصحة النفسية للمرضى. وأخيراً، سوف ننظر في الاتجاهات المستقبلية في الدعم النفسي لإدارة الأمراض المزمنة، بما في ذلك الاتجاهات الناشئة، واستخدام التكنولوجيا، ومجالات لمزيد من البحث. ومن خلال معالجة هذه الجوانب، تهدف هذه الورقة إلى المساهمة في فهم أفضل لكيفية إدارة ودعم الأفراد المصابين بالأمراض المزمنة بشكل فعال من منظور نفسي.

Abstract

Chronic diseases present significant physical challenges and also have profound psychological impacts on affected individuals. Understanding the psychological dimensions of chronic illnesses is crucial for providing comprehensive care and support to patients. This research paper aims to explore the psychological impact of chronic diseases, along with strategies for managing and providing psychological support within healthcare settings. Firstly, we delve into the common chronic diseases and their prevalence, highlighting how these conditions adversely affect patients' mental health. Following this, we examine the role of psychology in managing chronic diseases, including the contributions of psychological theories, effective interventions, and the impact of patient psychology on disease outcomes. Additionally, we discuss the various psychological support systems available for chronic disease patients, such as support groups, family, and social networks, emphasizing their role in enhancing well-being. Moreover, we explore the necessary training for healthcare professionals to provide psychological support, strategies for identifying patients in need, and methods for improving patients' mental health. Finally, we consider future trends in psychological support for managing chronic diseases, including emerging trends, the use of technology, and areas for further research. By addressing these aspects, this paper aims to contribute to a better understanding of how to effectively manage and support individuals with chronic diseases from a psychological perspective.

المبحث الأول: فهم الأمراض المزمنة وتأثيرها النفسي

لقد ظهرت الأمراض المزمنة، التي تتميز بمدتها الطويلة وتطورها البطيء عموماً، كأزمة صحية عالمية تؤثر على ملايين الأفراد بغض النظر عن الحدود الجغرافية أو الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية. ومن بين هذه الأمراض، يبرز مرض السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل وأمراض المناعة الذاتية بسبب انتشارها على نطاق واسع وتأثيرها الكبير على نوعية حياة المصابين بها. شهد مرض السكري، وهو حالة تتميز بارتفاع مستويات السكر في الدم، زيادة حادة في الحالات على مستوى العالم، مما يجعله أحد الأسباب الرئيسية للمرضة والوفيات. وبالمثل، تظل أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث يعمل ارتفاع ضغط الدم كعامل خطر حاسم لتطوره. التهاب المفاصل، الذي يؤثر على عدد كبير من الأفراد، يعيق الأنشطة اليومية بشكل كبير بسبب آلام المفاصل وتصلبها. من ناحية أخرى، تشمل أمراض المناعة الذاتية فئة واسعة من الحالات التي يهاجم فيها الجهاز المناعي عن طريق الخطأ خلايا الجسم، مما يؤدي إلى أعراض ومضاعفات متنوعة. يؤكد انتشار هذه الأمراض المزمنة على الحاجة إلى استراتيجيات وتدخلات معززة للصحة العامة تهدف إلى الوقاية والكشف المبكر والإدارة الفعالة للتخفيف من تأثيرها على سكان العالم (الزروق، ٢٠١٦).

١-١ الأمراض المزمنة الشائعة ومدى انتشارها الأمراض المزمنة هي حالات صحية تستمر لفترات طويلة ولا تزول عادة بمرور الوقت، وتتطلب إدارة مستمرة لتقليل الأعراض ومنع المضاعفات. تتميز هذه الأمراض بعدة خصائص رئيسية تشمل استمرارها لمدة طويلة، تطورها التدريجي، تأثيرها المستمر على نوعية الحياة، تعدد العوامل المسببة لها، عدم إمكانية الشفاء الكامل، والحاجة إلى رعاية صحية متكاملة تشمل الأطباء والمرضى والمختصين في الصحة النفسية. يمكن تصنيف الأمراض المزمنة إلى عدة فئات رئيسية بناءً على طبيعة الحالة وتأثيرها على الجسم، وتشمل أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض الاستقلابية، الأمراض التنفسية المزمنة، الأمراض العصبية التنفسية، الأمراض المناعية الذاتية، والأمراض الالتهابية المزمنة (د. جهز فهد عقاب المطيري، ٢٠٢١). تشمل أمراض القلب والأوعية الدموية مرض الشريان التاجي، فشل القلب، وارتفاع ضغط الدم، حيث تؤدي هذه الحالات إلى مشاكل خطيرة في تدفق الدم والأكسجين إلى الجسم. مرض السكري هو حالة تتميز بارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم نتيجة لخلل في إنتاج أو استخدام الإنسولين، وهو من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم ويؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب والأعصاب. التهاب المفاصل، خاصة التهاب المفاصل الروماتويدي، يؤثر على المفاصل ويسبب الألم والتصلب، مما يعيق الحركة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية. الأمراض التنفسية المزمنة مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) تؤثر على الجهاز التنفسي وتسبب صعوبة في التنفس. تشمل الأمراض العصبية التنكسية مرض الزهايمر ومرض باركنسون، والتي تؤثر على الجهاز العصبي وتؤدي إلى تدهور القدرات العقلية والحركية. أمراض المناعة الذاتية مثل التصلب المتعدد والذئبة الحمراء تسبب اضطرابات في الجهاز المناعي تؤدي إلى مهاجمة الجسم لأنسجته السليمة، مما يؤدي إلى التهابات ومضاعفات متنوعة تؤثر الأمراض المزمنة بشكل كبير على الصحة النفسية للمصابين بها، حيث يعاني العديد من المرضى من القلق والاكتئاب نتيجة للتحديات اليومية في إدارة حالتهم الصحية والتعامل مع الأعراض المستمرة. الشعور بالعزلة والوحدة، بالإضافة إلى الألم المستمر والتعب، يمكن أن يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية وزيادة صعوبة السيطرة على المرض. لذلك، فإن تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى المزمنين يعد ضرورياً لتحسين نوعية حياتهم وتعزيز قدرتهم على التحكم في أعراض المرض (Dr. Iman Abdul Karim Al-Tai, 2022). تشمل استراتيجيات الدعم النفسي والاجتماعي تقنيات مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الذي يركز على تغيير الأنماط السلبيه للتفكير والسلوك، جلسات الدعم الجماعي التي تتيح للمرضى التواصل مع الآخرين الذين يواجهون تحديات مشابهة، والبرامج التعليمية التي تساعد المرضى على فهم حالاتهم بشكل أفضل وإدارة حياتهم اليومية بفعالية. العلاج السلوكي المعرفي أثبت فعاليته في تحسين جودة حياة المرضى وتقليل الأعراض النفسية والجسدية، بينما تساعد جلسات الدعم الجماعي في التخفيف من مشاعر العزلة والوحدة وتعزيز الدعم المتبادل بين المرضى. البرامج التعليمية توفر معلومات قيمة حول طبيعة الأمراض المزمنة وطرق الإدارة الفعالة، مما يعزز من شعور المرضى بالسيطرة على حالتهم ويقلل من القلق المرتبط بالمجهول. هناك العديد من المبادرات الناجحة حول العالم التي تقدم الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى المزمنين. على سبيل المثال، مبادرة "ديابتس كندا" توفر برامج تعليمية ودعم جماعي للأفراد المصابين بالسكري، مما يساعدهم على إدارة مرضهم بشكل أفضل. مبادرة "القلب السليم" في الولايات المتحدة تركز على تقديم الدعم النفسي للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، من خلال برامج تدريبية وعلاجية تساعد في تقليل القلق والاكتئاب المرتبط بالمرض. هذه المبادرات تسهم بشكل كبير في تحسين نوعية حياة المرضى وتقليل العبء العام للأمراض المزمنة على الأفراد والمجتمعات. بالرغم من النجاحات التي تحققت، لا تزال هناك تحديات كبيرة تواجه تحسين الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى المزمنين. من بين هذه التحديات نقص الوعي بأهمية الصحة النفسية كجزء من إدارة الأمراض المزمنة، وضرورة توفير المزيد من الموارد لتطوير وتنفيذ برامج الدعم. من الضروري أن تتبنى النظم الصحية

نهجاً شاملاً يتضمن الرعاية الطبية والنفسية المتكاملة. يجب أن تتضمن التوصيات المستقبلية تعزيز التعاون بين مقدمي الرعاية الصحية والخبراء النفسيين، وزيادة التمويل للبحوث المتعلقة بالصحة النفسية للأمراض المزمنة، وتطوير برامج تعليمية موجهة للمرضى وأسرهم. تشكل الأمراض المزمنة تحديات كبيرة تتطلب استجابات متعددة الأبعاد تشمل الإدارة الطبية والدعم النفسي والاجتماعي. الفهم العميق لتأثير هذه الأمراض على الصحة النفسية وتطوير برامج دعم فعالة يمكن أن يحسن بشكل كبير من نوعية حياة المرضى. من خلال تبني نهج شامل يركز على الرعاية المتكاملة والتعليم والتوعية، يمكننا تقليل العبء العام لهذه الأمراض على الأفراد والمجتمعات. الأدلة العلمية والعملية تُظهر أن التدخلات النفسية والاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً حيوياً في تحسين النتائج الصحية للمرضى المزمنين، مما يؤكد على أهمية استمرارية الجهود في هذا المجال (الهزاري، ٢٠٢٢).

١-٢ تأثير الأمراض المزمنة على الصحة النفسية للمرضى إن التأثير النفسي للأمراض المزمنة على المرضى عميق ومتعدد الأوجه، مما يؤثر بشكل كبير على صحتهم العقلية. ترتبط الأعراض النفسية المحددة التي يعاني منها مرضى الأمراض المزمنة ارتباطاً مباشراً بطبيعة مرضهم. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي التقدم المستمر لمرض مثل التصلب المتعدد إلى مشاعر عدم اليقين والخوف بشأن المستقبل، مما يؤدي إلى تفاقم الضائقة النفسية. علاوة على ذلك، فإن الآثار الجانبية لعدد لا يحصى من الأدوية الموصوفة لإدارة هذه الحالات المزمنة يمكن أن تزيد من تدهور الحالة النفسية للفرد. على سبيل المثال، يمكن للأدوية التي تغير مستويات الهرمونات أن تساهم في تقلب المزاج والاكتئاب، مما يخلق تفاعلاً معقداً بين المرض وعلاجه. بالإضافة إلى ذلك، فإن القلق المستمر بشأن صحتهم، والعبء المالي للنفقات الطبية المستمرة، واحتمال فقدان الاستقلال في أداء الأنشطة اليومية، يؤدي إلى تفاقم الاضطراب العاطفي الذي يعاني منه هؤلاء الأفراد. يمكن أن يؤدي هذا التوتر والقلق المزمنين إلى تعطيل حياتهم بشكل كبير، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية الأكثر خطورة مثل الاكتئاب والقلق. وتؤكد المعاهد الوطنية للصحة على ذلك من خلال الكشف عن أن الأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة هم أكثر عرضة للضعف العقلي. من المرجح أن يعانون من الاكتئاب أكثر من عامة السكان، مما يسلط الضوء على الحاجة الماسة إلى أساليب الرعاية المتكاملة التي تعالج الجوانب الجسدية والنفسية للأمراض المزمنة (الطائي & السباوي، 2021). الاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل النفسية شيوعاً بين المرضى المصابين بالأمراض المزمنة. الدراسات تشير إلى أن الاكتئاب يمكن أن يؤثر على ما يصل إلى ٢٥-٣٠٪ من المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة. الاكتئاب يمكن أن يكون نتيجة مباشرة للضغط المستمر لإدارة المرض، وكذلك الآثار الجانبية للأدوية. مرضى السكري، على سبيل المثال، معرضون بشكل خاص للاكتئاب بسبب التحديات المستمرة في إدارة مستويات السكر في الدم والخوف من المضاعفات الصحية. القلق المزمن هو مشكلة نفسية شائعة أخرى بين المرضى المصابين بالأمراض المزمنة. يمكن أن يؤدي القلق بشأن المستقبل، والخوف من التدهور الصحي، والعبء المالي للعلاج، إلى زيادة مستويات التوتر والقلق. مرضى القلب على سبيل المثال، يعانون من القلق بسبب المخاوف المستمرة بشأن النوبات القلبية والمضاعفات الأخرى. الإجهاد العاطفي الناتج عن التعامل مع مرض مزمن يمكن أن يكون هائلاً. المرضى قد يشعرون بالعزلة والوحدة بسبب القيود التي يفرضها مرضهم على حياتهم الاجتماعية والمهنية. الإجهاد العاطفي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض الجسدية للمرض، مما يخلق دائرة مفرغة من التدهور الصحي والنفسي. الأمراض المزمنة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الهوية الشخصية والاجتماعية. المرضى قد يشعرون بأنهم لم يعودوا قادرين على أداء الأدوار التي كانوا يقومون بها سابقاً، سواء في العمل أو في الحياة الشخصية. هذا الشعور بفقدان الهوية يمكن أن يكون مؤلماً ويؤدي إلى تدهور الحالة النفسية (عجة & الندوي، 2019). بناءً على فهم أن الأمراض المزمنة لا تؤدي فقط إلى ظهور الأعراض الجسدية التي تؤدي إلى الاضطراب العاطفي، ولكنها تولد أيضاً أعراضاً نفسية محددة، فمن الضروري التعمق في التحديات النفسية الأساسية التي يواجهها هؤلاء الأفراد. ومن أهم هذه التحديات انتشار الاكتئاب، الذي تم تحديده باعتباره السبب الرئيسي للإعاقة عبر الأمراض. ويؤكد هذا الواقع العلاقة المعقدة بين الحالات الجسدية المزمنة والصحة النفسية، حيث يظهر أكثر من نصف المرضى الذين يعانون من مرض عقلي أعراض متوسطة إلى حادة، مما يشير إلى تداخل كبير بين الأمراض الجسدية المزمنة واضطرابات الصحة العقلية. علاوة على ذلك، فإن ظهور سلوكيات غير طبيعية جديدة لدى هؤلاء المرضى يستلزم دراسة متأنية مفادها أن هذه المظاهر قد لا تتبع دائماً بشكل مباشر من الاضطرابات النفسية. يعد هذا التمييز أمراً بالغ الأهمية لمقدمي الرعاية الصحية، حيث يسلط الضوء على الحاجة إلى نهج دقيق في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية بين هذه الفئة من السكان. غالباً ما يتضمن هذا النهج استفسارات حول استمرارية العلاج النفسي، مع الاعتراف بأن التغييرات في الالتزام بالأدوية يمكن أن تشير إلى صراعات نفسية أو تؤدي إلى تفاقمها (جريش، ٢٠٢٠). يسلط هذا الفهم الشامل للتحديات النفسية التي يواجهها الأفراد المصابون بأمراض مزمنة الضوء على التفاعل المعقد بين المرض الجسدي والصحة العقلية، مما يستلزم تدخلات مصممة خصيصاً لتلبية هذه الاحتياجات المتعددة الأوجه بفعالية.

المبحث الثاني : دور علم النفس في إدارة الأمراض المزمنة

في مجال إدارة الأمراض المزمنة، توفر النظريات النفسية إطارًا قويًا لتعزيز رعاية المرضى وتحسين النتائج الصحية. باستخدام هذه النظريات، يمكن لعلماء النفس الصحيين إنشاء تدخلات مخصصة تعالج الجوانب النفسية والجسدية للأمراض المزمنة. على سبيل المثال، يعتبر تطبيق نظرية الكفاءة الذاتية فعالاً بشكل خاص في برامج الإدارة الذاتية للأمراض المزمنة. يمكن لهذه البرامج، من خلال التركيز على تعزيز مهارات حل المشكلات، وقدرات اتخاذ القرار، وتعزيز ثقة المرضى، أن تحسن بشكل كبير الطريقة التي يدير بها الأفراد حالتهم (المهميزي، ٢٠٢٢). علاوة على ذلك، يؤكد النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي أيضًا على أهمية مراعاة العوامل النفسية في الفهم الشامل للصحة والمرض. يشير هذا النموذج إلى أنه من أجل الإدارة الفعالة للأمراض المزمنة، تحتاج التدخلات إلى دمج الاستراتيجيات التي تعالج العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تساهم في تطور المرض ورعاية المريض. ومن خلال الاعتراف بالتفاعل المعقد بين هذه العناصر، تقدم النظريات النفسية نهجًا شاملاً لإدارة الأمراض المزمنة، لا يهدف فقط إلى تخفيف الأعراض الجسدية ولكن أيضًا لتحسين المرونة النفسية ونوعية الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة.

٢-١ مساهمة النظريات النفسية في تحسين إدارة الأمراض المزمنة في مجال إدارة الأمراض المزمنة، توفر النظريات النفسية إطارًا قويًا لتعزيز رعاية المرضى وتحسين النتائج الصحية. باستخدام هذه النظريات، يمكن لعلماء النفس الصحيين إنشاء تدخلات مخصصة تعالج الجوانب النفسية والجسدية للأمراض المزمنة. على سبيل المثال، يعتبر تطبيق نظرية الكفاءة الذاتية فعالاً بشكل خاص في برامج الإدارة الذاتية للأمراض المزمنة. يمكن لهذه البرامج، من خلال التركيز على تعزيز مهارات حل المشكلات، وقدرات اتخاذ القرار، وتعزيز ثقة المرضى، أن تحسن بشكل كبير الطريقة التي يدير بها الأفراد حالتهم. عندما يكتسب المرضى الثقة في قدرتهم على التحكم في أعراضهم وإدارة حياتهم اليومية، يصبحون أكثر قدرة على الالتزام بالعلاج وتبني أنماط حياة صحية، مما يؤدي إلى تحسين النتائج الصحية بشكل عام (طويل، ٢٠١٧). علاوة على ذلك، يؤكد النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي على أهمية مراعاة العوامل النفسية في الفهم الشامل للصحة والمرض. يشير هذا النموذج إلى أنه من أجل الإدارة الفعالة للأمراض المزمنة، تحتاج التدخلات إلى دمج الاستراتيجيات التي تعالج العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تساهم في تطور المرض ورعاية المريض. ومن خلال الاعتراف بالتفاعل المعقد بين هذه العناصر، تقدم النظريات النفسية نهجًا شاملاً لإدارة الأمراض المزمنة، لا يهدف فقط إلى تخفيف الأعراض الجسدية ولكن أيضًا لتحسين المرونة النفسية ونوعية الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة. نظرية الكفاءة الذاتية، التي طورها عالم النفس ألبرت باندورا، تلعب دورًا محوريًا في مساعدة المرضى على تطوير شعور بالقدرة على التحكم في صحتهم. تشير الكفاءة الذاتية إلى اعتقاد الفرد في قدرته على تنفيذ السلوكيات الضرورية لإنتاج نتائج محددة. في سياق الأمراض المزمنة، يمكن أن تعني الكفاءة الذاتية القدرة على اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة بانتظام، والالتزام بالأدوية. عندما يعتقد المرضى أنهم قادرون على التحكم في أعراضهم وإدارة علاجهم، فإنهم يصبحون أكثر انخراطًا في رعايتهم الصحية، مما يقلل من معدلات التدهور الصحي ويحسن جودة حياتهم (جريفي، ٢٠٢٣) من جهة أخرى، يساهم النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي في فهم كيف تؤثر التفاعلات بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية على الصحة. على سبيل المثال، يمكن أن يؤثر التوتر النفسي الناتج عن مرض مزمن على الجهاز المناعي، مما يزيد من تقاوم الحالة المرضية. من خلال دمج العوامل النفسية والاجتماعية في الرعاية الصحية، يمكن تطوير برامج علاجية شاملة تأخذ بعين الاعتبار جميع جوانب حياة المريض، مما يعزز من فرص تحقيق نتائج إيجابية. النظريات النفسية الأخرى مثل نظرية العلاج السلوكي المعرفي (CBT) تلعب أيضًا دورًا مهمًا في إدارة الأمراض المزمنة. العلاج السلوكي المعرفي يركز على تغيير الأفكار السلبية والسلوكيات التي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية. من خلال جلسات العلاج السلوكي المعرفي، يمكن للمرضى تعلم كيفية التعامل مع التوتر، والقلق، والاكتئاب المرتبطين بإدارة مرض مزمن. الدراسات أظهرت أن العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يحسن بشكل كبير من نوعية حياة المرضى ويقلل من الأعراض الجسدية والنفسية للأمراض المزمنة. الأبحاث الحديثة أظهرت أن دمج النظريات النفسية في برامج الرعاية الصحية يمكن أن يؤدي إلى تحسينات ملموسة في نتائج المرضى. على سبيل المثال، دراسة أجريت على مرضى السكري الذين شاركوا في برنامج يستند إلى نظرية الكفاءة الذاتية أظهرت تحسنًا كبيرًا في مستويات الجلوكوز في الدم والالتزام بالعلاج. هذا يوضح كيف يمكن للنظريات النفسية أن تساهم بشكل مباشر في تحسين النتائج الصحية للمرضى. تعتبر النظريات النفسية أيضًا أداة مهمة لفهم كيفية تأثير العوامل الاجتماعية على الصحة. الفقر، عدم الاستقرار الوظيفي، والعلاقات الشخصية المتوترة يمكن أن تزيد من التوتر وتؤثر سلبًا على الصحة الجسدية. من خلال استخدام النظريات النفسية، يمكن لعلماء النفس الصحيين تطوير استراتيجيات لمساعدة المرضى على التعامل مع هذه العوامل الاجتماعية وتحسين صحتهم العامة (جريفي، ٢٠٢٣). على سبيل المثال، يمكن أن تساعد برامج الدعم الجماعي المرضى على الشعور بأنهم ليسوا وحدهم في مواجهة تحدياتهم الصحية. التواصل مع الآخرين الذين يواجهون نفس التحديات يمكن أن يعزز الشعور بالتضامن والدعم المتبادل، مما يقلل من الشعور بالعزلة والوحدة.

يمكن أن توفر هذه البرامج منصة لتبادل النصائح والاستراتيجيات التي تساعد في التعامل مع الأعراض وإدارة الحياة اليومية بشكل أفضل. في النهاية، تقدم النظريات النفسية نهجاً شاملاً لإدارة الأمراض المزمنة لا يهدف فقط إلى تخفيف الأعراض الجسدية ولكن أيضاً لتحسين المرونة النفسية ونوعية الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة. من خلال دمج العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية في برامج الرعاية الصحية، يمكن تحقيق تحسينات ملموسة في نتائج المرضى وتعزيز الرعاية الشاملة. يعزز هذا النهج من قدرة المرضى على التكيف مع حالتهم المزمنة والتعامل مع التحديات اليومية، مما يؤدي إلى تحسين نوعية حياتهم على المدى الطويل. الأدلة العلمية والعملية تُظهر أن التدخلات النفسية والاجتماعية يمكن أن تلعب دوراً حيوياً في تحسين النتائج الصحية للمرضى المزمنين، مما يؤكد على أهمية استمرارية الجهود في هذا المجال. من خلال تبني نهج شامل يركز على الرعاية المتكاملة والتعليم والتوعية، يمكننا تقليل العبء العام لهذه الأمراض على الأفراد والمجتمعات. الفهم العميق لتأثير هذه الأمراض على الصحة النفسية وتطوير برامج دعم فعالة يمكن أن يحسن بشكل كبير من نوعية حياة المرضى.

٢-٢ تأثير نفسية المريض على نتائج المرض نظراً لانتشار الأمراض المزمنة على نطاق واسع على مستوى العالم، فقد أصبح تكامل التدخلات النفسية معترفًا به بشكل متزايد كعنصر حاسم في الإدارة الشاملة لهذه الأمراض. يلعب علم نفس الصحة دوراً حيوياً في فهم التفاعل بين العوامل النفسية والسلوكية في الصحة والمرض والرعاية الصحية. يمهّد هذا الفهم الطريق للتدخلات التي لا تعالج الجوانب الجسدية للأمراض المزمنة فحسب، بل تعالج أيضاً التحديات العقلية والعاطفية التي تصاحبها. على سبيل المثال، سلّطت الدراسات الضوء على أهمية السلوكيات النفسية الإيجابية، مثل التفاؤل والمرونة، والتي تم ربطها بتحسين معدلات الشفاء، وتعزيز مقاومة الأمراض، وعلاقة أفضل بين الطبيب والمريض. علاوة على ذلك، فإن مفهوم الإدارة الذاتية، كما هو موضح في التجارب السريرية العشوائية الأخيرة، يُظهر وعداً كبيراً في تمكين المرضى من القيام بدور نشط في الرعاية الصحية الخاصة بهم، مما يؤدي إلى تحسين الحالة الصحية وتقليل الاستفادة من الرعاية الصحية. ويؤكد هذا النهج متعدد الأوجه ضرورة دمج التدخلات النفسية في الخطط العلاجية للأفراد المصابين بالأمراض المزمنة، مما يوفر استراتيجية أكثر شمولية تعالج العقل والجسد على حد سواء (عبادة، ٢٠١٩). التدخلات النفسية التي أثبتت فعاليتها لدى مرضى الأمراض المزمنة تشمل مجموعة متنوعة من الأساليب والاستراتيجيات التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية والعاطفية للمرضى، وبالتالي تعزيز قدرتهم على إدارة أعراضهم الجسدية. من بين هذه التدخلات، يُعتبر العلاج السلوكي المعرفي (CBT) واحداً من أكثر الأساليب فعالية. يركز العلاج السلوكي المعرفي على تغيير الأنماط السلبية للتفكير والسلوك التي يمكن أن تزيد من القلق والاكتئاب لدى المرضى. من خلال جلسات CBT، يتعلم المرضى كيفية تحديد الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية، مما يساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات النفسية المرتبطة بإدارة مرضهم المزمن (حموعل، ٢٠١٨). أظهرت الدراسات أن العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يكون فعالاً بشكل خاص في إدارة الألم المزمن، وهو عرض شائع لدى العديد من الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل والسكري. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لـ CBT أن يحسن من الالتزام بالعلاج، حيث يعزز من ثقة المرضى في قدرتهم على التحكم في حالتهم الصحية. هذا النوع من العلاج يساعد المرضى أيضاً على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية والعاطفية التي قد تنشأ نتيجة لمرضهم. نوع آخر من التدخلات النفسية التي أثبتت فعاليتها هو العلاج القائم على الاسترخاء. تقنيات الاسترخاء مثل التأمل، والتنفس العميق، واليوغا يمكن أن تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية والجسدية للمرضى. تم استخدام هذه التقنيات بنجاح في برامج إدارة الألم وأظهرت تحسناً ملحوظة في نوعية الحياة (الجمعان & الجمعان، 2015). التدخلات النفسية القائمة على المجموعة تعتبر أيضاً فعالة للغاية. جلسات الدعم الجماعي تتيح للمرضى فرصة للتواصل مع آخرين يواجهون نفس التحديات، مما يعزز من الشعور بالتضامن والدعم المتبادل. هذه الجلسات توفر بيئة آمنة للمرضى لمشاركة تجاربهم وأفكارهم واستراتيجياتهم في التعامل مع المرض، مما يمكن أن يقلل من الشعور بالعزلة والوحدة. الدراسات أظهرت أن الدعم الاجتماعي القوي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية والجسدية للمرضى. البرامج التعليمية التي تستند إلى النظريات النفسية تلعب دوراً محورياً في تمكين المرضى من فهم وإدارة أمراضهم بشكل أفضل. من خلال ورش العمل والمحاضرات، يمكن للمرضى تعلم المزيد عن طبيعة مرضهم، الأعراض المتوقعة، وطرق الإدارة الفعالة. التعليم الصحي يعزز من شعور المرضى بالسيطرة على حالتهم ويقلل من القلق المرتبط بالمجهول. البرامج التعليمية التي تركز على تطوير مهارات الإدارة الذاتية أظهرت أيضاً نتائج إيجابية، حيث تساعد المرضى على تحمل مسؤولية أكبر في رعايتهم الصحية، مما يؤدي إلى تحسين الحالة الصحية العامة وتقليل الاستفادة من خدمات الرعاية الصحية (الجمعان & الجمعان، 2015). العلاج بالقبول والالتزام (ACT) هو نهج نفسي آخر أثبتت فعاليته في إدارة الأمراض المزمنة. يركز ACT على مساعدة المرضى في قبول مشاعرهم وأفكارهم بدلاً من محاربتهم، مما يمكن أن يقلل من التوتر والقلق المرتبطين بالمرض المزمن. هذا النوع من العلاج يعزز من المرونة النفسية ويساعد المرضى على التركيز على ما يمكنهم التحكم فيه بدلاً من ما لا يمكنهم تغييره. التدخلات النفسية المتكاملة التي تجمع بين عدة استراتيجيات

مختلفة قد تكون الأكثر فعالية في تحسين النتائج الصحية للمرضى. على سبيل المثال، برنامج يجمع بين CBT ، تقنيات الاسترخاء، الدعم الجماعي، والتعليم الصحي يمكن أن يعالج مجموعة واسعة من الاحتياجات النفسية والجسدية للمرضى. هذا النهج الشامل يمكن أن يعزز من المرونة النفسية للمرضى، ويقلل من التوتر والقلق، ويحسن من الالتزام بالعلاج، ويعزز من نوعية الحياة (الحسن، ٢٠٢١). علاوة على ذلك، استخدام التكنولوجيا في التدخلات النفسية أظهر أيضًا وعدًا كبيرًا. التطبيقات الصحية الرقمية والمنصات الإلكترونية يمكن أن توفر الدعم النفسي والتعليم الصحي للمرضى في أي وقت وأي مكان. هذه الأدوات يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص للمرضى الذين يعيشون في مناطق نائية أو لديهم قيود في الحركة تجعل من الصعب الوصول إلى خدمات الدعم النفسي التقليدية. أخيرًا، التعاون بين مقدمي الرعاية الصحية والخبراء النفسيين هو أمر حيوي لضمان تقديم رعاية شاملة للمرضى. يجب أن تتضمن الخطط العلاجية التعاون بين الأطباء، والممرضين، وعلماء النفس، والأخصائيين الاجتماعيين لضمان تقديم دعم متكامل يعالج جميع جوانب حياة المريض. تعزيز هذا التعاون يمكن أن يؤدي إلى تحسين الرعاية الصحية وزيادة الرضا العام للمرضى (علاء الدين & الخوالده، 2016). تظهر الأدلة العلمية أن التدخلات النفسية يمكن أن تلعب دورًا حيويًا في تحسين النتائج الصحية للمرضى المصابين بالأمراض المزمنة. من خلال دمج هذه التدخلات في الرعاية الصحية، يمكن تحسين نوعية الحياة وتقليل العبء العام لهذه الأمراض على الأفراد والمجتمعات. يتطلب هذا النهج المتكامل تفهمًا عميقًا للعلاقة بين العقل والجسد، وتطوير برامج دعم شاملة تعالج الاحتياجات الجسدية والنفسية للمرضى. من خلال تبني هذا النهج، يمكن تحقيق تحسينات ملموسة في الصحة العامة وتعزيز الرعاية الشاملة للمرضى المصابين بالأمراض المزمنة.

المبحث الثالث: التوجهات المستقبلية في الدعم النفسي لإدارة الأمراض المزمنة

في مجال الدعم النفسي للأمراض المزمنة، تتجلى اتجاهات ناشئة تستفيد من التكنولوجيا بشكل متزايد، وخاصة الهواتف الذكية، لتسهيل الإدارة الذاتية بشكل أفضل بين المرضى. هذا الاتجاه يشكل أهمية خاصة في سياق البالغين الصينيين في منتصف العمر وكبار السن، وهي الفئة الديموغرافية التي غالباً ما تواجه تحديات فريدة في إدارة الأمراض المزمنة. البحث الذي أجراه Fangmin Gong وزملائه يؤكد على إمكانات الهواتف الذكية كأدوات لتعزيز قدرات الإدارة الذاتية لهذه المجموعة، مما يشير إلى أن التكنولوجيا يمكن أن تلعب دوراً محورياً في سد الفجوة بين آليات الدعم النفسي التقليدية واحتياجات المرضى المعاصرين. تتيح التطبيقات الصحية على الهواتف الذكية للمرضى متابعة أعراضهم، وتسجيل بياناتهم الصحية، والحصول على نصائح فورية من الأطباء، مما يعزز الشعور بالسيطرة على حالتهم الصحية. بالإضافة إلى ذلك، تتيح هذه التطبيقات أيضاً للمرضى التواصل مع مجموعات دعم عبر الإنترنت، مما يقلل من الشعور بالعزلة والوحدة التي قد يعاني منها المرضى (حسن، ٢٠٢١).

٣-١ **الاتجاهات الناشئة في الدعم النفسي للأمراض المزمنة** تستخدم هذه التطبيقات مجموعة متنوعة من الميزات لتحسين إدارة الصحة النفسية. يمكن أن تشمل التذكيرات الدورية لتناول الأدوية أو تسجيل مستويات السكر في الدم، وكذلك الوصول إلى موارد تعليمية حول إدارة الأمراض المزمنة. بعض التطبيقات الأكثر تقدماً توفر أيضاً وظائف للاستشارة النفسية عبر الفيديو، مما يتيح للمرضى الحصول على الدعم النفسي من أخصائيين مؤهلين دون الحاجة إلى مغادرة منازلهم. هذا التكامل بين التكنولوجيا والرعاية الصحية يساهم في تحسين الوصول إلى الدعم النفسي وتقليل الحواجز التي يمكن أن تمنع المرضى من طلب المساعدة التي يحتاجونها (حمزة & عمروش، 2022). علاوة على ذلك، فإن التركيز على الدعم النفسي أثناء الأزمات، كما أبرزه توفير الرعاية النفسية الاجتماعية بشكل مباشر في أعقاب حالات الطوارئ، يؤكد على الطبيعة المتطورة للدعم النفسي استجابة لكل من الحالات المزمنة والأزمات الحادة. في حالات الطوارئ، مثل الكوارث الطبيعية أو الأزمات الصحية العامة، يمكن أن تكون التكنولوجيا أداة حيوية لتقديم الدعم النفسي الفوري. يمكن أن توفر التطبيقات الذكية معلومات حول مراكز الإغاثة والدعم النفسي الطارئ، مما يساهم في تقديم الرعاية اللازمة في الأوقات الحرجة. هذا التكامل بين التكنولوجيا والتدخل المباشر في الأزمات يوفر نهجاً شاملاً لدعم الأفراد المصابين بأمراض مزمنة، مما يضمن تلبية احتياجاتهم النفسية الفورية والطويلة الأجل (المفرج، ٢٠٢٣). توضح الدراسات الحديثة كيف يمكن استخدام التكنولوجيا لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ بشكل فعال. على سبيل المثال، خلال جائحة COVID-19، كانت هناك زيادة كبيرة في استخدام تطبيقات الصحة النفسية والخدمات عبر الإنترنت. هذا التوجه ساعد في تلبية الاحتياجات النفسية العاجلة للأفراد في ظل ظروف الإغلاق والتباعد الاجتماعي، مما يبرز أهمية التكنولوجيا في تقديم الدعم النفسي في أوقات الأزمات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الالتزام باحترام وتحسين حياة الأفراد، كما يتضح من النقابي في الرفاهية الجسدية والعقلية للموظفين، يعكس تحولاً أوسع نحو الرعاية الشاملة في إدارة الأمراض المزمنة. يظهر هذا النهج في السياسات التي تتبناها الشركات والمؤسسات الصحية التي تركز على تعزيز الصحة النفسية للموظفين، مثل برامج الصحة النفسية في مكان العمل التي تهدف إلى تقليل التوتر وتحسين الدعم النفسي. هذه المبادرات تشمل تقديم جلسات استشارية، ورش عمل حول إدارة التوتر، وتوفير بيانات عمل داعمة. من خلال التركيز على صحة الموظفين النفسية، يمكن للشركات تحسين الإنتاجية والرضا الوظيفي، بالإضافة إلى تقليل معدلات الغياب بسبب الأمراض النفسية

(علي وآخرون، ٢٠٢٣). يشير البحث إلى أن الاهتمام بصحة الموظفين النفسية لا يفيد الأفراد فقط، بل يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تحسينات في الأداء العام للشركة. الموظفون الذين يشعرون بالدعم ويعملون في بيئات تهتم بصحتهم النفسية يكونون أكثر احتمالاً للبقاء ملتزمين بعملهم ولديهم علاقات أفضل مع زملائهم، مما يعزز بيئة العمل بشكل عام. هذه الاستراتيجيات تعكس تحولاً أوسع في كيفية رؤية الرعاية الصحية الشاملة، حيث يتم اعتبار الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة والرفاهية. هذا النهج الشامل، الذي يجمع بين التكنولوجيا والدعم المباشر والالتزام بالرفاهية الفردية، يسلط الضوء على الاستراتيجيات متعددة الأوجه الناشئة في مشهد الدعم النفسي للمرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة. تبرز التكنولوجيا كعامل محوري في تحسين الوصول إلى الدعم النفسي وتعزيز قدرات الإدارة الذاتية للمرضى، مما يساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات النفسية والجسدية التي يواجهونها. هذه الابتكارات تعكس التقدم المستمر في دمج التكنولوجيا في الرعاية الصحية وتبرز الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه في تحسين نوعية الحياة للأفراد المصابين بأمراض مزمنة. على المدى الطويل، من المتوقع أن تستمر التكنولوجيا في تغيير كيفية تقديم الدعم النفسي، مما يفتح الأبواب أمام مزيد من الابتكارات التي يمكن أن تساهم في تعزيز رفاهية المرضى (نعموني & منقوشي، 2018).

٣-٢ مساهمة مجموعات الدعم في رفاهية مرضى الأمراض المزمنة تظهر مجموعات الدعم كمنارة للأمل والعزاء للملايين الذين يكافحون الأمراض المزمنة، حيث توفر لهم منصة فريدة من نوعها للدعم العاطفي والاجتماعي. تقدم هذه المجموعات، التي غالباً ما يقودها أفراد مروا بتجارب مماثلة ويفهمون تعقيدات العيش مع حالة مزمنة، مساحة لا تقدر بثمن لتبادل الخبرات واستراتيجيات التكيف. يمكن للمرضى أن يشعروا بالراحة عندما يعلمون أنهم ليسوا وحدهم في مواجهتهم للتحديات اليومية التي تأتي مع الأمراض المزمنة. هذا الشعور بالانتماء والتضامن يمكن أن يكون حيوياً في تعزيز الرفاهية النفسية وتحفيز المرضى على متابعة علاجاتهم. تنوع مجموعات الدعم، سواء كانت من خلال الاجتماعات التقليدية وجهًا لوجه أو المنتديات عبر الإنترنت التي يسهل الوصول إليها، يضمن أن كل مريض، بغض النظر عن موقعه الجغرافي أو مدى تنقله، لديه الفرصة للتواصل مع الآخرين الذين يشاركونهم صراعاتهم. توفر الاجتماعات وجهًا لوجه فرصة للتفاعل الشخصي والتواصل المباشر، مما يمكن أن يعزز الروابط العاطفية ويزيد من الشعور بالتضامن. من ناحية أخرى، تتيح المنتديات عبر الإنترنت الوصول إلى الدعم في أي وقت، مما يوفر مرونة أكبر للأفراد الذين قد لا يتمكنون من حضور الاجتماعات التقليدية. تتيح هذه المنتديات للمرضى مشاركة أفكارهم ومشاعرهم في بيئة آمنة وداعمة، حيث يمكنهم التفاعل مع أشخاص من جميع أنحاء العالم يمرون بتجارب مماثلة (أبو حمور & درويش، 2018)، إلى جانب توفير الدعم العاطفي، تلعب مجموعات الدعم دوراً حاسماً في تعزيز الصحة النفسية لمرضى الأمراض المزمنة من خلال توفير نصائح عملية وخبرات مشتركة. يمكن للمرضى تعلم استراتيجيات جديدة لإدارة أعراضهم والتعامل مع التحديات اليومية. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه الاستراتيجيات كيفية التعامل مع الألم المزمن، وإدارة الأدوية، وتحسين جودة النوم، وتحسين النظام الغذائي. هذه النصائح يمكن أن تكون مفيدة للغاية في تحسين نوعية حياة المرضى وتقليل الضغط النفسي المرتبط بإدارة حالة مزمنة. علاوة على ذلك، من خلال خلق بيئات تصرف الانتباه عن التذكيرات المستمرة بالمرض، تقدم مجموعات الدعم شكلاً من أشكال الترفيه والراحة، مما يسمح للأفراد بالابتعاد مؤقتاً عن مخاوفهم الصحية والانخراط في تفاعلات اجتماعية راقية. يمكن أن تشمل هذه التفاعلات الأنشطة الترفيهية مثل الحفلات والاجتماعات الاجتماعية والرحلات والنزهات. هذه الأنشطة يمكن أن توفر للمرضى فرصة للاسترخاء والاستمتاع بالحياة بعيداً عن ضغوط المرض، مما يعزز من رفاههم النفسي ويعزز الشعور بالسعادة (حسن، ٢٠٢١). تشير الأبحاث إلى أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في تحسين النتائج الصحية للمرضى المزمنين. المشاركة في مجموعات الدعم يمكن أن تقلل من مشاعر العزلة والوحدة، وتساعد المرضى على تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة أعراضهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لمجموعات الدعم أن تكون مصدراً هاماً للمعلومات حول أحدث العلاجات والتقنيات لإدارة الأمراض المزمنة، مما يمكن المرضى من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتهم الصحية. هذا الدعم المعرفي يمكن أن يكون ذا قيمة خاصة عندما يواجه المرضى معلومات معقدة ومربكة حول خيارات العلاج. تلعب مجموعات الدعم أيضاً دوراً رئيسياً في تعزيز الاستقلالية والتمكين لدى المرضى. من خلال مشاركة تجاربهم الخاصة وتعلم استراتيجيات التكيف من الآخرين، يمكن للمرضى أن يشعروا بمزيد من الثقة في قدرتهم على إدارة حالتهم. هذه الثقة يمكن أن تترجم إلى تحسن في الالتزام بالعلاج، حيث يكون المرضى أكثر استعداداً لمتابعة الخطط العلاجية والالتزام بنمط حياة صحي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تشجع مجموعات الدعم المرضى على أن يصبحوا نشطين في مجتمعاتهم والمشاركة في الأنشطة التي تعزز الرفاهية النفسية والجسدية (عبادة، ٢٠١٩). من الناحية النفسية، توفر مجموعات الدعم بيئة داعمة يمكن أن تساعد المرضى على التعامل مع القلق والاكتئاب المرتبطين بالأمراض المزمنة. تشير الدراسات إلى أن الانخراط في مجموعات الدعم يمكن أن يقلل من مستويات القلق والاكتئاب لدى المرضى، حيث يشعرون بالدعم والتفاهم من الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة. يمكن أن يكون لهذا الدعم العاطفي تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية، مما يساعد المرضى على التكيف مع التحديات النفسية والعاطفية التي يواجهونها. تساهم مجموعات الدعم أيضاً في

بناء شبكات اجتماعية قوية يمكن أن توفر الدعم على المدى الطويل. من خلال بناء علاقات مع أعضاء آخرين في المجموعة، يمكن للمرضى أن يطوروا روابط قوية تدوم حتى خارج جلسات الدعم الرسمية. هذه الروابط يمكن أن توفر نظام دعم قوي يساعد المرضى على مواجهة التحديات اليومية والبقاء متحمسين ومتفائلين بشأن مستقبلهم. أخيراً، تلعب مجموعات الدعم دوراً حيوياً في تعزيز التنشيط الصحي والوعي بين المرضى. من خلال ورش العمل والمحاضرات والمواد التعليمية، يمكن لمجموعات الدعم تزويد المرضى بالمعلومات التي يحتاجونها لفهم حالتهم بشكل أفضل واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتهم الصحية. هذا التنشيط يمكن أن يساعد المرضى على الشعور بمزيد من التحكم في صحتهم وتحسين قدرتهم على إدارة أعراضهم (جريس، ٢٠٢٠).

٣-٣ دور الأسرة والشبكات الاجتماعية في تقديم الدعم النفسي وفي أعقاب فهم الأعراض النفسية ومشاكل العمل التي يواجهها مرضى الأمراض المزمنة، يصبح دور الشبكات العائلية والاجتماعية متزايد الأهمية في تقديم الدعم النفسي اللازم. تؤكد مؤسسة فهم للدعم النفسي على أهمية تنشيط الأسرة حول المرض النفسي، وبالتالي تعزيز قدرة الأسرة على تقديم الدعم والتفهم للمريض. تعتبر هذه المبادرة محورية لأنها تعزز ثقافة الوعي بالصحة النفسية داخل الأسرة، والتي غالباً ما تكون المصدر الأساسي لدعم الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة. عندما تكون الأسرة على دراية بالتحديات النفسية التي يواجهها المريض، يمكنها تقديم دعم أكثر فعالية ومساعدته في التعامل مع الأعراض النفسية، مما يعزز من نوعية حياة المريض ويقلل من الضغوط النفسية التي يعاني منها (الطائي & السعوي، 2021). تلعب الأسرة دوراً حيوياً في تقديم الدعم العاطفي والنفسي للمرضى المزمنين. دعم الأسرة يمكن أن يشمل تقديم المساعدة اليومية، مثل المساعدة في تناول الأدوية أو الذهاب إلى المواعيد الطبية، بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي من خلال الاستماع والتعاطف. تشير الدراسات إلى أن الدعم العائلي القوي يمكن أن يقلل من مستويات التوتر والقلق لدى المرضى، ويعزز من شعورهم بالأمان والاستقرار. عندما يشعر المرضى بأن لديهم شبكة دعم قوية داخل الأسرة، يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات النفسية والجسدية التي تأتي مع الأمراض المزمنة. علاوة على ذلك، فإن دمج خدمات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في مختلف الأنظمة المجتمعية والصحية يضمن اتباع نهج شامل لرعاية المرضى، يمتد إلى ما هو أبعد من الأسرة المباشرة ليشمل شبكات اجتماعية أوسع. تعمل مجموعات الدعم كامتداد لهذه الشبكة، حيث توفر منصة للأفراد لمناقشة مشاعرهم بشكل علني، ومشاركة استراتيجيات المواجهة، والحفاظ على الحافز في إدارة ظروفهم. يعد هذا النهج الشامل، الذي يشمل أنظمة دعم الأسرة والمجتمع، أمراً بالغ الأهمية في معالجة العبء العاطفي للأمراض المزمنة، وإظهار الدور الذي لا غنى عنه للشبكات الاجتماعية في تعزيز الرفاهية النفسية تلعب الشبكات الاجتماعية، بما في ذلك الأصدقاء والزلاء والمجتمعات المحلية، دوراً مهماً في تقديم الدعم النفسي. يمكن لهذه الشبكات تقديم الدعم العاطفي من خلال المحادثات والتفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى تقديم المساعدة العملية عند الحاجة. دعم الأصدقاء والزلاء يمكن أن يعزز من شعور المرضى بالانتماء والمشاركة، مما يساعد على تقليل مشاعر العزلة والوحدة. توفر الشبكات الاجتماعية أيضاً فرصة للمريض للتواصل مع الآخرين الذين قد يكونون في نفس الوضع، مما يمكن أن يوفر شعوراً بالتضامن والدعم المتبادل (الزروق، ٢٠١٦). تشير الأبحاث إلى أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في تحسين النتائج الصحية للمرضى المزمنين. المشاركة في الشبكات الاجتماعية يمكن أن تقلل من مشاعر العزلة والوحدة، وتساعد المرضى على تطوير استراتيجيات فعالة لإدارة أعراضهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون الشبكات الاجتماعية مصدراً هاماً للمعلومات حول أحدث العلاجات والتقنيات لإدارة الأمراض المزمنة، مما يمكن المرضى من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رعايتهم الصحية..

٣-٤ استخدام التكنولوجيا لتحسين الدعم النفسي لمرضى الأمراض المزمنة نظراً للانتشار العالمي للأمراض المزمنة، أصبح من الضروري استخدام التكنولوجيا لمعالجة التحديات الجسدية والنفسية التي يواجهها المرضى. تبرز خطط العلاج الشخصية، المصممة بمساعدة التكنولوجيا، كتقدم كبير في تعزيز إدارة الرعاية المزمنة. من خلال دمج تحليلات البيانات والتكنولوجيا، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية تطوير استراتيجيات علاجية مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الفردية للمرضى، مع مراعاة التركيب الجيني ونمط الحياة والعوامل البيئية. يمتد هذا التخصيص إلى ما هو أبعد من مجرد الرعاية الجسدية، حيث تمهد التكنولوجيا أيضاً الطريق لأنظمة المراقبة عن بعد المصممة خصيصاً لدعم السلامة النفسية لأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة (بحري & خرموش، 2018). تعتبر أنظمة المراقبة عن بعد واحدة من الابتكارات التكنولوجية الرئيسية التي يمكن أن تحسن الدعم النفسي لمرضى الأمراض المزمنة. هذه الأنظمة، التي تشمل الأجهزة القابلة للارتداء والتطبيقات الصحية على الهواتف الذكية، تتيح للمريض والمقدمين الرعاية الصحية مراقبة الحالة الصحية بشكل مستمر. يمكن لهذه الأنظمة تتبع مجموعة واسعة من المؤشرات الصحية مثل معدل ضربات القلب، مستويات الجلوكوز في الدم، والأنماط النوم، مما يوفر بيانات حية يمكن استخدامها لاكتشاف التغيرات في الصحة العقلية للمريض. على سبيل المثال، إذا أظهرت البيانات زيادة في معدل ضربات القلب أو تغيرات في نمط النوم، قد يكون ذلك إشارة إلى تزايد التوتر أو القلق. يمكن أن تساعد هذه الأنظمة

في توفير تنبّهات مبكرة، مما يسمح بالتدخلات في الوقت المناسب التي يمكن أن تمنع تطور الضائقة النفسية. تساعد التكنولوجيا أيضًا في إنشاء خطط رعاية شخصية تأخذ في الاعتبار الجوانب النفسية للتعيش مع مرض مزمن. هذه الخطط يمكن أن تشمل جلسات استشارية عبر الفيديو مع معالجين نفسيين، برامج تعليمية عبر الإنترنت حول إدارة الأمراض المزمنة، وتطبيقات تدعم الصحة العقلية من خلال تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق. يمكن للتطبيقات الصحية توفير منصات للتواصل مع الآخرين الذين يعانون من نفس المرض، مما يعزز من الشعور بالانتماء والتضامن. هذه الأدوات يمكن أن توفر الدعم النفسي اللازم وتعزز من قدرة المرضى على التعامل مع التحديات اليومية. تتيح التكنولوجيا أيضًا استخدام الذكاء الاصطناعي وتحليلات البيانات لتحليل السلوكيات الصحية والنفسية للمرضى وتقديم توصيات مخصصة. على سبيل المثال، يمكن للذكاء الاصطناعي تحليل البيانات التي يتم جمعها من الأجهزة القابلة للارتداء والتطبيقات الصحية لتحديد الأنماط والتنبؤ بالحالات النفسية المحتملة. يمكن بعد ذلك تقديم توصيات مخصصة لكل مريض بناءً على هذه التحليلات، مثل نصائح لتحسين النوم أو تقنيات للتعامل مع التوتر. يمكن أن يشمل ذلك أيضًا توجيهات محددة حول التمارين الرياضية والنظام الغذائي الذي يمكن أن يساعد في تحسين الصحة العقلية والجسدية (الزروق، ٢٠١٦).

٣-٥ الفجوات في البحوث المتعلقة بالدعم النفسي لإدارة الأمراض المزمنة وبناءً على فهم أن الأمراض المزمنة يمكن أن تعجل بالأعراض النفسية وتؤثر على الصحة العاطفية للمرضى، يصبح من الأهمية بمكان معالجة الثغرات في البحوث المتعلقة بالدعم النفسي لهؤلاء الأفراد. إحدى الفجوات الكبيرة تكمن في التأثير المنتشر للمفاهيم الخاطئة والقوالب النمطية المتعلقة باضطرابات الصحة العقلية في سياق إدارة الأمراض المزمنة. هذه المفاهيم الخاطئة تؤثر بشدة على جودة الدعم النفسي المقدم، لأنها غالبًا ما تؤدي إلى نهج واحد يناسب الجميع يفشل في مراعاة الاحتياجات النفسية الفريدة للأفراد المصابين بأمراض مزمنة. هذه المفاهيم الخاطئة يمكن أن تتبع من قلة الوعي أو المعلومات المغلوطة حول العلاقة بين الأمراض المزمنة والصحة النفسية، مما يعيق الجهود المبذولة لتقديم دعم نفسي فعال ومخصص (Dr. Iman Abdul Karim Al-Tai, 2022). علاوة على ذلك، فإن وصم اضطرابات الصحة العقلية يضيف طبقة أخرى من التعقيد إلى تقديم الدعم الفعال. يمكن أن تمنع الوصمة الأفراد من طلب المساعدة النفسية التي يحتاجون إليها، خوفًا من التمييز أو الحكم من مقدمي الرعاية الصحية وأصحاب العمل وحتى دوائرهم الاجتماعية. ولا يؤدي هذا الوصم إلى تفاقم الضائقة النفسية التي يعاني منها هؤلاء المرضى فحسب، بل يعيق أيضًا بشكل كبير وصولهم إلى خدمات الدعم النفسي المصممة لإدارة حالاتهم المزمنة وفعاليتها. يشير البحث إلى أن المرضى الذين يشعرون بالوصمة الاجتماعية يكونون أقل احتمالًا لطلب المساعدة النفسية، مما يمكن أن يؤدي إلى تدهور حالتهم النفسية وزيادة الصعوبات في إدارة مرضهم الجسدي. إحدى الثغرات الكبيرة الأخرى في البحوث تتعلق بمدى تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على الدعم النفسي المقدم. تختلف احتياجات الدعم النفسي بناءً على الخلفية الثقافية والاجتماعية للمريض، مما يجعل النهج الموحد غير فعال في كثير من الأحيان. على سبيل المثال، قد يكون لدى بعض الثقافات مواقف سلبية تجاه الصحة النفسية، مما يعزز من الشعور بالعار والوصمة لدى المرضى الذين يحتاجون إلى الدعم النفسي. هذه العوامل يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تصميم برامج الدعم النفسي لضمان أنها تلبي احتياجات جميع المرضى بشكل فعال (الطائي & السباعوي، 2021). علاوة على ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لفهم كيفية تأثير العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية على الصحة النفسية للمرضى المزمنين. نموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي يقدم إطارًا لفهم التفاعل المعقد بين هذه العوامل ولكن هناك حاجة إلى المزيد من الأبحاث لتحديد كيفية تطبيق هذا النموذج بشكل فعال في تطوير برامج الدعم النفسي. فهم كيفية تأثير هذه العوامل على الصحة النفسية يمكن أن يساعد في تصميم تدخلات أكثر دقة وفعالية تعالج الاحتياجات الفريدة للمرضى. تواجه البحوث أيضًا تحديات في قياس فعالية الدعم النفسي المقدم للمرضى المزمنين. على الرغم من أن العديد من الدراسات تظهر أن الدعم النفسي يمكن أن يحسن من الصحة النفسية والجسدية للمرضى، إلا أن هناك حاجة إلى معايير موحدة لقياس هذه التأثيرات. تختلف الطرق المستخدمة في البحوث لتقييم فعالية الدعم النفسي، مما يجعل من الصعب مقارنة النتائج بين الدراسات المختلفة وتحديد أفضل الممارسات (المهمزي، ٢٠٢٢). بالإضافة إلى ذلك، هناك حاجة إلى المزيد من البحوث لفهم تأثير التكنولوجيا على الدعم النفسي للمرضى المزمنين. في حين أن هناك اهتمامًا متزايدًا باستخدام التكنولوجيا لتحسين الدعم النفسي، إلا أن هناك حاجة إلى دراسات طويلة الأجل لتقييم الفعالية والاستدامة. يجب أن تركز البحوث أيضًا على فهم كيفية تفاعل المرضى مع التكنولوجيا وتحديد العوامل التي تؤثر على قبولهم واستخدامهم لهذه الأدوات. يمكن أن تساعد هذه المعلومات في تحسين تصميم التطبيقات والأدوات التكنولوجية لضمان أنها تلبي احتياجات المرضى بشكل فعال. هناك أيضًا فجوة في البحوث المتعلقة بتقديم الدعم النفسي للأفراد الذين يعيشون في المناطق النائية أو الذين لديهم وصول محدود إلى خدمات الصحة النفسية التقليدية. هذه الفئة من السكان غالبًا ما تكون الأكثر عرضة للإصابة بالضائقة النفسية بسبب العزلة الجغرافية والاجتماعية. يجب أن تركز البحوث على تطوير وتقييم تدخلات الدعم النفسي التي يمكن الوصول إليها عن بعد، مثل الاستشارات النفسية عبر الإنترنت وبرامج الدعم الإلكتروني. هذه التدخلات يمكن أن تكون حيوية في تقديم الدعم اللازم لهؤلاء الأفراد

وتحسين نوعية حياتهم (جريفي، ٢٠٢٣). علاوة على ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لفهم تأثير الدعم النفسي على الأطفال والمراهقين المصابين بأمراض مزمنة. تختلف احتياجات الدعم النفسي للأطفال والمراهقين عن البالغين، وهناك حاجة إلى برامج مصممة خصيصاً لهذه الفئة العمرية. يجب أن تركز البحوث على تطوير وتقييم التدخلات النفسية التي تلبي احتياجات الأطفال والمراهقين وتعزز من صحتهم النفسية والجسدية على المدى الطويل. من الضروري أيضاً أن تركز البحوث على فهم كيفية تأثير الدعم النفسي على مقدمي الرعاية للمرضى المزمنين. مقدمو الرعاية غالباً ما يعانون من مستويات عالية من التوتر والضائقة النفسية بسبب المسؤوليات الكبيرة المرتبطة برعاية المرضى المزمنين. يجب أن تركز البحوث على تطوير وتقييم برامج الدعم النفسي لمقدمي الرعاية لضمان أنهم يحصلون على الدعم اللازم لتعزيز صحتهم النفسية والجسدية (الجمعان & الجمعان، 2015). في النهاية، يمكن القول أن معالجة الفجوات في البحوث المتعلقة بالدعم النفسي لإدارة الأمراض المزمنة يتطلب نهجاً شاملاً يأخذ في الاعتبار الاحتياجات الفريدة للمرضى ومقدمي الرعاية، والعوامل الثقافية والاجتماعية، والتطورات التكنولوجية. من خلال تعزيز الوعي بالصحة النفسية وكسر الحواجز المرتبطة بالوصمة الاجتماعية، يمكن تحسين نوعية الحياة للمرضى المزمنين بشكل كبير. يجب أن تركز البحوث المستقبلية على تطوير وتقييم تدخلات الدعم النفسي المستدامة التي تعالج الاحتياجات المتنوعة للمرضى وتضمن تقديم رعاية شاملة وفعالة.

الخاتمة

تمثل الأبعاد النفسية للأمراض المزمنة تحدياً كبيراً لكل من المرضى ومقدمي الرعاية الصحية، مما يؤثر على الصحة العقلية والرفاهية العامة. تتعمق هذه الورقة البحثية في العلاقة المعقدة بين الحالات الجسدية المزمنة والضغط النفسي، مع التركيز على الحاجة الماسة إلى تعزيز أنظمة الدعم النفسي. الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل وأمراض المناعة الذاتية لا تؤثر على الأفراد جسدياً فحسب، بل تؤدي أيضاً إلى أعراض عاطفية ونفسية كبيرة. إن وصم اضطرابات الصحة العقلية يزيد من تعقيد عملية تقديم الدعم الفعال، مما يسلط الضوء على أهمية خطط الرعاية الشخصية التي تأخذ في الاعتبار الجوانب النفسية للتعيش مع مرض مزمن. توفر النظريات النفسية، مثل نظرية الكفاءة الذاتية، إطاراً قوياً لتحسين رعاية المرضى والنتائج الصحية في إدارة الأمراض المزمنة. ومع ذلك، لا تزال المفاهيم الخاطئة والقوالب النمطية المحيطة بالصحة العقلية في سياق إدارة الأمراض المزمنة منتشرة، مما يؤكد ضرورة التدخلات المصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات النفسية الفريدة للأفراد. يمكن أن يؤدي دمج خطط العلاج الشخصية وخدمات الدعم المدعومة بالتكنولوجيا إلى تحسين نوعية الحياة بشكل كبير لأولئك الذين يعانون من الحالات المزمنة. ومن خلال الاعتراف بالتفاعل المعقد بين المرض الجسدي والصحة العقلية، يمكن لمتخصصي الرعاية الصحية تطوير أساليب شاملة لإدارة الأمراض المزمنة التي لا تخفف الأعراض الجسدية فحسب، بل تعمل أيضاً على تحسين المرونة النفسية. تسلط المناقشة الضوء على أهمية معالجة الثغرات في البحث والممارسة لتطوير أنظمة دعم نفسي أكثر دقة وفعالية، مما يساهم في نهاية المطاف في التقدم المستمر للمعرفة في مجال إدارة الأمراض المزمنة والصحة العقلية.

المراجع

- أبو حمور ش. ع. أ. & درويش خ. ت. (2018). المشكلات الاجتماعية الناجمة عن الأمراض المزمنة (الفشل الكلوي والسرطان): دراسة مسحية على المرضى المراجعين لمستشفى البشير ومستشفى الأردن. دراسات - العلوم الإنسانية والاجتماعية. <https://doi.org/10.35516/0103-045-001-016>
- الجمعان ص. ع. ح. & الجمعان ص. ع. ح. (2015). واقع خدمات الإرشاد النفسي لدى طلبة جامعة البصرة. مجلة دراسات البصرة. <https://doi.org/10.33762/1954-000-020-003>
- الحسن ا. م. (2021). دور الأسرة العراقية في تنمية المسؤولية الاجتماعية. 75. Al-Adab Journal. <https://doi.org/10.31973/aj.v0i75.3172>
- الزروق ف. ا. (2016). العلاقة بين الشخصية والصحة من منظور كل من علم النفس الصحي والقرآن والسنة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. <https://doi.org/10.37136/2000-000-018-012>
- الطائي ع. ح. & السبعائي أ. ي. (2021). الاستعداد التنظيمي للتغيير وأثره في تعزيز الصحة التنظيمية: الدور الوسيط للمرونة التنظيمية. دراسة مسحية لآراء عينة من تدريسي جامعة الموصل. Tikrit Journal of Administrative and Economic Sciences, 17(56, 2). <https://doi.org/10.25130/tjaes.17.56.2.17>

- المفرج، خ. م. خ. (2023). الدور المهني للأخصائيين الاجتماعيين في تقديم الدعم لمرضى الفشل الكلوي (دراسة وصفية على مرضى الفشل الكلوي بمستشفى بقاء بمنطقة حائل). (مجلة الخدمة الاجتماعية 1259، 254901، 2023، 21608/egjsw). <https://doi.org/10.21608/egjsw.2023.254901.1259>, 78(3).
- المهيمزي، م. (2022). الصعوبات التي تواجه الاخصائي الاجتماعي أثناء التعامل مع ذوي الأمراض المزمنة. (مجلة الخدمة الاجتماعية 0(0)، 1061، 2022، 119927، 21608/egjsw). <https://doi.org/10.21608/egjsw.2022.119927.1061>
- الهزازي، م. ي. (2022). العلاقة بين الأليكسثيميا والسلوك العدواني لدى مرتادي مجمع إرادة والصحة النفسية بمدينة جدة. (مجلة العلوم التربوية والنفسية 6(47)، 2022، 6(47)، 26389/ajsrp.h070322). <https://doi.org/10.26389/ajsrp.h070322>
- بحري، ص. &، خرמוש، م. (2018). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في الأمراض العضوية المزمنة،: مرضى الأكريما المهنية نموذجاً. (مجلة دراسات في علم نفس الصحة 005-007-000-1910، 2018، 38171/1910-000-007-005). <https://doi.org/10.38171/1910-000-007-005>
- جريش، و. (2020). ما هي الملامح الأساسية لعالم ما بعد كورونا ؟. اتجاهات الأحداث 32، 2020، 12816/0059765). <https://doi.org/10.12816/0059765>
- جريفي، س. (2023). مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في خفض قلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. (مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث 10.692، 2023، 56989/benkj.v3i10). <https://doi.org/10.56989/benkj.v3i10.692>, 3(10).
- حسن، م. ك. (2021). التكنولوجيا الطبية المنزلية كمدخل للرعاية الصحية لمرضى الأمراض المزمنة: دراسة ميدانية. (مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم 162112، 2021، 21608/jfafu). <https://doi.org/10.21608/jfafu.2021.162112>, 13(2).
- حمزة، ف. &، عمروش، ش. (2022). التكنولوجيا الرقمية كمطلب استراتيجي لتحسين أداء الموارد البشرية،: دراسة حالة عينة من بلديات ولاية البليدة. (مجلة الإدارة والتنمية للبحوث والدراسات 026-001-011-2230، 2022، 51991/2230-011-001-026). <https://doi.org/10.51991/2230-011-001-026>
- حموعل، خ. (2018). مساهمة الدعم النفسي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية لدى المسنين،: دراسة ميدانية. (مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية 021-035-000-1869، 2018، 35156/1869-000-035-021). <https://doi.org/10.35156/1869-000-035-021>
- د. جهز فهد عقاب المطيري، د. ج. ف. ع. ا. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية في ضوء متغيري الجنس والعمر لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة في زمن جائحة كورونا، journal of King Abdulaziz University Arts And Humanities, 29(3). <https://doi.org/10.4197/art.29-3.5>
- طويل، م. (2017). التغير في ممارسات وعادات التغذية والتغير في الوضع الصحي نحو الأمراض المزمنة،: قراءة من المنظور السوسيولوجي. (مجلة الواحات للبحوث والدراسات 054-002-010-1548، 2017، 54246/1548-010-002-054). <https://doi.org/10.54246/1548-010-002-054>
- عبادة، آ. (2019). الدعم الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى المرضى المقبلين على جراحة قلب مفتوح. (مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية 012-017-000-1459، 2019، 34277/1459-000-017-012). <https://doi.org/10.34277/1459-000-017-012>
- عجة، ع. ع. ا. &، النداوي، ع. ع. ح. (2019). الشخصية الاحتفاظية وعلاقتها بالبرود العاطفي لدى طلبة الجامعة. لارك 2(25)، 2(25).
- علاء الدين، ج. م. &، الخوالده، ب. ي. ع. (2016). أثر الإرشاد المعرفي السلوكي للنساء في تحسين الدعم الاجتماعي والكفاءة في تقديم الرعاية لأفراد الأسرة المرضى. (مجلة المنارة للبحوث والدراسات 007-004-022-0531، 2016، 33985/0531-022-004-007). <https://doi.org/10.33985/0531-022-004-007>
- علي، م. ا.، امام، ا. &، عزام، ص. (2023). خوارزميات تكاء السرب لتحسين في تشخيص الأمراض: مسح. النشرة المعلوماتية في الحاسبات والمعلومات 1070، 2023، 21608/fcihib). <https://doi.org/10.21608/fcihib.2023.143585.1070>, 5(2).
- نعموني، س. &، منقوشى، ف. (2018). الأمراض السيكوسوماتية بين التحليل النفسي و DSM5. (مجلة دفاتر البحوث العلمية 001-013-000-1426، 2018، 37218/1426-000-013-001). <https://doi.org/10.37218/1426-000-013-001>
- Dr. Iman Abdul Karim Al-Tai. (2022). الشخصية الهامشية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة journal of the college of basic education, 21(SI). <https://doi.org/10.35950/cbej.v21isi.5558>

References

- Abu Hammour, S. A. A., & Darwish, K. T. (2018). Social problems caused by chronic diseases (kidney failure and cancer): A survey study on patients visiting Al-Bashir and Jordan Hospitals. Dirasat: Human and Social Sciences. <https://doi.org/10.35516/0103-045-001-016>
- Al-Jum'an, S. A. H., & Al-Jum'an, S. A. H. (2015). The reality of psychological counseling services for students of Basra University. Basra Studies Journal. <https://doi.org/10.33762/1954-000-020-003>

- Al-Hassan, A. M. (2021). The role of the Iraqi family in developing social responsibility. *Al-Adab Journal*, 75. <https://doi.org/10.31973/aj.v0i75.3172>
- Al-Zrouq, F. A. (2016). The relationship between personality and health from the perspective of both health psychology and the Quran and Sunnah. *Journal of Human and Social Sciences*. <https://doi.org/10.37136/2000-000-018-012>
- Al-Tai, A. H., & Al-Sabawi, A. Y. (2021). Organizational readiness for change and its impact on enhancing organizational health: The mediating role of organizational flexibility - a survey study of the opinions of a sample of University of Mosul faculty members. *Tikrit Journal of Administrative and Economic Sciences*, 17(56, 2). <https://doi.org/10.25130/tjaes.17.56.2.17>
- Al-Mufarij, K. M. K. (2023). The professional role of social workers in providing support to kidney failure patients (a descriptive study on kidney failure patients at Baqa'a Hospital in Hail region). *Journal of Social Work*, 78(3). <https://doi.org/10.21608/egjsw.2023.254901.1259>
- Al-Muhaymizi, M. (2022). Difficulties faced by the social worker in dealing with people with chronic diseases. *Journal of Social Work*, 0(0). <https://doi.org/10.21608/egjsw.2022.119927.1061>
- Al-Hazazi, M. Y. (2022). The relationship between alexithymia and aggressive behavior among attendees of Eradah and Mental Health Complex in Jeddah. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 6(47). <https://doi.org/10.26389/ajsrp.h070322>
- Bahri, S., & Kharmosch, M. (2018). Coping strategies with psychological stress in chronic organic diseases: Occupational eczema patients as a model. *Journal of Studies in Health Psychology*. <https://doi.org/10.38171/1910-000-007-005>
- Jreish, W. (2020). What are the key features of the post-COVID-19 world? *Trends of Events*, 32. <https://doi.org/10.12816/0059765>
- Jerifi, S. (2023). The contribution of psychosocial support in reducing future anxiety among mothers of children with autism spectrum disorder. *Ibn Khaldoun Journal of Studies and Research*, 3(10). <https://doi.org/10.56989/benkj.v3i10.692>
- Hasan, M. K. (2021). Home medical technology as an approach to healthcare for chronic disease patients: A field study. *Journal of Faculty of Arts, Fayoum University*, 13(2). <https://doi.org/10.21608/jfafu.2021.162112>
- Hamza, F., & Amrosh, S. (2022). Digital technology as a strategic requirement for improving human resource performance: A case study of a sample of municipalities in Blida province. *Journal of Management and Development Research and Studies*. <https://doi.org/10.51991/2230-011-001-026>
- Hamouali, K. (2018). The contribution of psychosocial support in achieving mental health among the elderly: A field study. *Journal of Researcher in Human and Social Sciences*. <https://doi.org/10.35156/1869-000-035-021>
- Al-Mutairi, J. F. A. (2021). Psychological resilience and its relationship to psychosomatic disorders in light of gender and age variables among students of King Abdulaziz University in Jeddah during the COVID-19 pandemic. *Journal of King Abdulaziz University: Arts and Humanities*, 29(3). <https://doi.org/10.4197/art.29-3.5>
- Tawil, M. (2017). Changes in nutrition practices and habits and changes in health status towards chronic diseases: A sociological perspective. *Oasis Journal of Research and Studies*. <https://doi.org/10.54246/1548-010-002-054>
- Obada, A. (2019). Social support and its relationship to psychosocial adjustment among patients undergoing open-heart surgery. *Al-Hikmah Journal of Educational and Psychological Studies*. <https://doi.org/10.34277/1459-000-017-012>
- Ajeh, A. A. A., & Al-Nadawi, A. A. H. (2019). Retentive personality and its relationship to emotional coldness among university students. *Lark*, 2(25). <https://doi.org/10.31185/lark.vol2.iss25.1044>
- Aladdin, J. M., & Al-Khawaldeh, B. Y. A. (2016). The effect of cognitive-behavioral counseling for women in improving social support and competence in providing care to family members with illness. *Al-Manarah Journal of Research and Studies*. <https://doi.org/10.33985/0531-022-004-007>
- Ali, M. A., Emam, A., & Azzam, S. (2023). Swarm intelligence algorithms for improving disease diagnosis: A survey. *Bulletin of Information Technology and Informatics*, 5(2). <https://doi.org/10.21608/fcihib.2023.143585.1070>
- Naamouni, S., & Mankoushi, F. (2018). Psychosomatic diseases between psychoanalysis and DSM5. *Journal of Scientific Research Notebooks*. <https://doi.org/10.37218/1426-000-013-001>
- Al-Tai, I. A. K. (2022). Borderline personality and its relationship to mental health among university students. *Journal of the College of Basic Education*, 21(SI). <https://doi.org/10.35950/cbej.v21isi.5558>