

ثقافة الإنسان الصحية وعلاقتها بالمرض المزمن

د. دلاسي أمحمد - جامعة الاغواط

بومدين فاطنة - جامعة الاغواط

الملخص:

تكتسي الثقافة الصحية اهمية بالغة باعتبارها من حقائق الحياة خاصة إذا تعلق الامر بصحة الانسان لان عكس ذلك يعني المرض والخلل الصحي الذي يؤدي الى الانحراف عن الحالة الطبيعية للجسم .فإذا التعامل يواجهه في حياته ازمت صحية وجب عليه التعامل معها بفاعلية وادراك مساعدانه على الإتزان وتحقيق حب الحياة خاصة في عصر الحضارة والتحضر اللتان عقدتا حياة الانسان وبات ضروريا ان يتحلى بثقافة صحية تدفع عنه المكروه .

Résumé :

Vue ses réalités dans la vie humaine, la culture sanitaire a une très grande importance parce que elle est liée à la santé de l'individu, et le contraire de cette réalité expliquera la maladie, le trouble sanitaire qui provoquera obligatoirement une délinquance du corps de son état naturel. Etant donné que l'être humain reçoit de temps en temps dans sa vie quotidienne des crises, sanitaires, il est nécessaire pour lui d'avoir une culture sanitaire pour défendre l'in souhaitable

مقدمة :

يتعلق موضوع الثقافة الصحية في المجتمع الإنساني بمجال دراسة علم الاجتماع الطبي وعلم النفس الاجتماعي باعتبارهما تخصصان يهتمان بقضايا الصحة النفسية و الاجتماعية أو بصفة أدق مدى ارتباط هذه العلوم وغيرها بسلامة الإنسان والمجتمع وصحته الجسدية والذهنية والعاطفية والمهنية. من ناحية أخرى تجدر الإشارة إلى الأهمية التي تكتسبها الثقافة الصحية باعتبارها واحدة من حقائق الحياة وثوابتها وكونها أيضا ظاهرة تهم عامة الناس وخاصتها إذ لا يكاد يوجد إنسان على وجه البسيطة خلال حياته لم يعاني أو يتعرف على شكل من أشكال الأمراض بشتى أنواعها ولو في ابسط حالاتها . وبالتالي إذا أدرك المرء طبيعة الأمراض فإنه حتما يتطلع إلى أهمية الصحة لان المرض مهما كان نوعه فهو انحراف على الحالة الطبيعية للجسم إلى الحد الذي تصبح فيه القدرات الفسيولوجية للأنسجة غير قادرة لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية أو إحداث التوازن الطبيعي للأعضاء بوظائفها وقدراتها.

ففي مجال الأمراض الاجتماعية على سبيل المثال يعتقد **تالكوت بارسونز -Talcott Parsons** بان هذا النوع هو انحراف الأعضاء عن النسق الاجتماعي لما يترتب عليه من خلل في أداء الأدوار والوظائف الاجتماعية بالطريقة المعتادة . ولذلك نعتقد في ميدان علم الاجتماع الطبي أن لحالات المرض وعلاقتها بالمجتمع ارتباطات عضوية وتأثيرات بيئية إذ نتحدث أحيانا عن الأمراض الوبائية التي يدخل فيها دور البيئة الطبيعية والبيئة البشرية أيضا . فالأمراض المزمنة التي أصبح الحديث عنها اليوم بشكل ملفت للانتباه نتيجة تطور حالاتها وتنوع صفاتها وأصبحت تشكل أيضا عبئا كبيرا على كاهل الفرد والمجتمع والدولة بل الأكثر من ذلك جعلت الوفيات اليومية وباستمرار وتزيد من شدة الانتباه والاهتمام ولم يقتصر ذلك على العالم الصناعي فحسب بل زيادة مفرطة في العالم النامي وبلدان العالم العربي كالجائر التي تعيش منذ عهود طويلة تحولات وبائية جعلت من الأمراض المزمنة مشكلة صحية خطيرة أو بالأحرى نكسة ثقافية صحية لها علاقة وطيدة بالظروف المحيطة بالإنسان العادي ومستواه التعليمي وثقافته وتكوينه الذي يؤثر على وظائف أعضائه الفسيولوجية .

1- الإنسان بين الثقافة والأزمات الصحية :

من المؤكد أن الإنسان لا بد وان يواجه خلال حياته العديد من الأزمات الصحية والمخاطر والتهديدات والضغوطات ولم ينجو حتى الأنبياء والرسل عليهم أفضل الصلاة وأزكى التسليم من هذه المواجهات . وعليه يجب التعامل مع هذه الحالات بفاعلية وإدراك للحقيقة التي لا بد منها للحد من أثارها الضارة وتطور انتشارها الصحية والسلامة منها وفي هذا الصدد يقول المولى سبحانه وتعالى " **لقد خلقنا الإنسان في كبد** " (سورة البلد: الآية 4) فالحياة الإنسانية قائمة على الشدائد والأتعاب والأمراض فيحتمل الإنسان على عدة مخاطر يواجهها بسلوكاته وثقافته فعليه أن يسعى في عمل يريحه من هذه الشدائد ويوجب له الراحة والفرح والمرح وان لم يفعل ذلك فانه لا يزال يكبد الشدائد التي تعكر صفو حياته¹ . فمنذ بدء الخليفة والإنسان يسعى جاهدا بكل ما أوتى من قوة للحصول على اكبر مستوى ممكن من الاستقرار والراحة التي تساعده على الاتزان والتي سوف تساعده أيضا لا محالة على تخفيف عبء الحياة الملقاة على كاهله ولذلك اقتزن هذا التصور ومنذ زمن بعيد جدا بمستوى التكوين والتعليم والثقافة التي تؤهل الإنسان إلى التحكم في زمام الأمور بكل واقعية وموضوعية وعقلانية إلا أن التطورات الحضارية وسنة الحياة في التغير جعلت الإنسان اليوم يعيش في تناقضات وتداخلات بل فرضت عليه الظروف العيش في بيئة تتسم كلها بالتحول السريع والمستمر الذي صعب مني مهمة التكيف ومقاومة كافة المجالات بما فيها الصحية مما جعله في حتمية المواجهة اليقظة والمستمرة للآزمات الصحية .

¹ عبد الرحمان ابن السعدي بن ناصر: تيسير القرآن الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان مؤسسة الرسالة بيروت 1420

صحيح أن الأزمنة السابقة كانت أكثر معاناة عندما كانت المجتمعات تعيش حالات الجوع والمرض الفتاك والعبودية والحروب والكوارث التي تعود على الإنسان بالأزمات الصحية والأمراض المختلفة إلا أن إنسان عصر الحضارة والتحضر تعقدت حياته نتيجة تعقيد الحياة الحضارية وسرعة التغير الاجتماعي وصعوبة التكيف الاجتماعي مما ولد صعوبة مسايرة حاجات الزمن وانتشار معاناة صحية حادة¹ فما هي القابلية التي يجب على الإنسان والمجتمع استعمالها للحد أو التصدي لهذه المعانات الصحية والمرضية؟

أ - قابلية الدولة :

إذا عدنا إلى التراث الطبي والنفسي والسوسيولوجي منذ القرون السابقة نجد أن مثل هذه الأزمات قد عرفت العديد من الأمم والشعوب والدول في مختلف أزمنتها ، وأما كنها إذ تؤكد أغلبيتها على دور وتأثير العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية والاستعمارية على صحة الإنسان والمجتمع ولذلك أولت أهمية الاتجاهات والدراسات جذور تلك العوامل وحاولت رصد أثارها الجوهرية المرتبطة بدينامية المجتمع والتي لا يجب على الأفراد تجاهلها أو رفضها بل تقتضي الرعاية والتوجيه والوقاية².

ومن هذا المنطق حملت الدول على عاتقها مهمة الرعاية والتوجيه والوقاية من الأمراض الوبائية والمعدية وغيرها من الأزمات التي تضر بصحة الإنسان والمجتمع. فالمجتمع الجزائري كنموذج من النماذج التي عرفت أنواعا وأشكالا من الأمراض التي أصابت فئات وشرائح مختلفة من المجتمع وعرف هو الآخر نموا وتطورا متسارعا خلال السنوات الأخيرة من بعد استقلاله خاصة عند اعتماد مؤسساته على التكنولوجيا الحديثة والصناعة المتطورة والوسائل الفنية ذات الصلة بالمعيشة والاستهلاك وغيرها ولذلك أصبحت أنواع كثيرة من الأمراض لا سيما الأمراض المزمنة كداء السكري وداء الضغط الدموي اللذان يعتبران أكبر الأمراض انتشارا في الجزائر كما توضحه إحصائيات وزارة الصحة والسكان وكذا المعهد الوطني للصحة العمومية بحيث بلغت نسبة انتشار ضغط الدم سنة 2005 حوالي 3% لدى الرجال و النساء و النسبة قابلة للارتفاع بالموازاة مع زيادة النمو السكاني³.

و أمام تفاقم المشاكل الصحية الناجمة عن الزيادة السكانية مما عقد الوضع الصحي بالجزائر من جهة و زادت تكاليف العلاج و التكفل الصحي من جهة أخرى انتهجت الدولة الجزائرية موقفا وقائيا جديدا إزاء السياسة السكانية و ما ترتب عنها من أوضاع صحية ، فبعدها كانت تضع التنمية الاجتماعية في

¹علي المكاوي: علم الاجتماع الطبي، مدخل نظري النشر الإلكتروني، القاهرة ص 467

²سي الطيب زهراء : معارف الشباب بالأمراض الجنسية في المجتمع الجزائري ، مجلة دفاتر علم الاجتماع ، العدد 8 ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر 2 ، سنة 2012 ص 54.
³ نفس المرجع ص 56.

مقدمة الحلول الاجتماعية و الصحية أصبحت المسألة السكانية و ما يتعلق بها من حلول وقائية في مقدمة الاهتمامات و هي السياسة التي أنتجتها بعد مشاركتها في المؤتمر الثاني للسكان المنعقد بدولة المكسيك سنة 1984 ثم توالى الحملات و الاهتمام مثلما كان عليه الحال أيضا مع مطلع التسعينيات بحيث أكدت الدولة الجزائرية إرادتها في تنظيم و وقاية السكان¹.

ب- قابلية الإنسان:

لقد اهتم الإسلام كعقيدة قوية بإعداد الإنسان و تحضيره لقيادة دولته و جماعته لان القابلية الصحيحة هي كيفية التكيف والتصدي للأوضاع الطارئة و لذا جاء الدين الإسلامي مدافعا عن ذلك و جعل الإنسان يتأقلم مع التغيرات التي يمكن أن تطرأ في أي وقت و في أي مرحلة من مراحل عمر الإنسان.

كما لنا في تراثنا العربي أسوة في الوقاية و العلاج النبوي مما أنتجه المجتمع عبر الأجيال من رجال و نساء. فالحقيقة هي إدراك الأحداث و الأوضاع الجديدة التي يواجهها الإنسان اليوم في مختلف الأماكن التي ينشط بها كالمدرسة، أو المنزل، أو العمل و التي قد تؤثر سلبا على حالته الصحية و يتأثر بها و لربما ينقل عدواها إلى أسرته وأقرانه.

و لذلك وجب عليه إعداد برنامج وقائي لكل الأمراض المتفشية و لا يمكن ذلك حسب تصورنا إلا من خلال ثقافة صحية قوية يزود بها سلوكاته و تصرفاته أوبصفة أدق قوة المعرفة و التنقيف الصحي اتجاه قضايا الأمراض و الأوبئة بأنواعها المختلفة.

فعلى سبيل الوضوح يجدر بنا ذكر بعض المشاكل الصحية المتمثلة في الامراض المزمنة التي يعاني منها إنسان العصر الحديث و أصبحت تمثل بالنسبة إليه هاجسا قويا و ظاهرة اجتماعية متفشية بكثرة ففي ولاية الاغواط مثلا أحصت مديرية الصحة و السكان بالولاية سنة 2012 ما يقارب 7378 مصاب بداء السكري منهم 54.45% ذكور و نسبة 45.54% إناث في حين بلغ عدد المصابين بداء الضغط الدموي حوالي 8668 شخص من بينهم 34.39% ذكورا و نسبة 65.60% إناثا.

و بناء على هذه المعلومات فان انتشار مثل هذه الأمراض تعتبر مؤشرا هاما لتفاقم الأوضاع و اتساع رقعتها الجغرافية و البشرية مما يستدعي التزود بثقافة صحية وقائية خاصة بكل فرد من أفراد المجتمع يتبناها الإنسان بنفسه و لنفسه.

2- التطور التاريخي للأمراض المزمنة:

¹مصطفى حسين باهي وآخرون : علم النفس الفسيولوجي، مكتبة الانجلو المصرية 2002 القاهرة ص33.

يعتقد العديد من المختصين في الطب و علم النفس و علم الاجتماع و علوم التربية والعلوم الشرعية أن أغلبية الأزمات والأمراض إن لم نقل جلها تتبع من عوامل بيئية اجتماعية وهكذا فإن البيئة سواء الطبيعية أو الاجتماعية قد تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية وتصدر عن السلوك والتفاعل بين الفرد وبيئته قد يولد أثارا حسب الموافق وقد حدد ذلك كل من العالمان الاجتماعيان "ليفى وكاجال" " livy and kaja" بحيث اعتبر أن هنالك تفاعلا واضحا بين المحددات البيئية وما تعكسه المتغيرات الاجتماعية¹ وقد يكون أيضا حسب هؤلاء دور للعوامل الوراثية التي أطلقا عليها مصطلح البرنامج النفسي البيولوجي . وإذا كلنا اليوم نعيش بداية الألفية الثالثة للميلاد بتطوراتها التقنية وتقدمها العلمي خاصة في مجال البحث الطبي فإن ذلك لم يمنع أيضا من الحديث عن تطورات وبائية واضحة المعالم على خريطة الأمراض والتي تعتبر في كثير من الأحيان السبب الرئيسي للوفيات لذا تعد الأمراض المزمنة اليوم من أهم المصائب التي بات العالم برمتها يواجهها . وقبل الحديث عن التطور التاريخي لهذا النوع من الأمراض يجدر بنا أن نتقدم بتعريف دقيق ومحدد لها .

أ- تعريف الأمراض المزمنة:

يتكون المرض المزمن من عدد كبير من الأعراض وتختلف فيما بينها من حيث المنشأ والسبب والأعراض وكذا العلاج والمآل . ومن خصائص هذه الأعراض النمو البطئ والاستمرار في الزمن لمدة طويلة مع الحياة إذ تسبب انقطاعا مفاجئا في التوازن الدينامي الذي يطلق عليه اصطلاح اسم الصحة . وانطلاقا من التعريف السابق يتوجب على الإنسان في كافة مراحل حياته أن يتزود بالاستعدادات الوقائية ضد بعض العوامل الطبيعية والاجتماعية حتى يتمكن من مقاومة هذه الأنواع من الأمراض أو التخفيف من حدتها عند حدوثها .

ب- العوامل المسببة للأمراض المزمنة:

لم يصبح الاعتقاد القديم عن أسباب الأمراض إنما يعود إلى ميكروبات أو جراثيم تصيب الإنسان فحسب بل أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أن هنالك أنواع أخرى من الأسباب قد تؤدي إلى إحداث المرض ومن أهمها وأبرزها ما يلي :

- عوامل كيميائية فيزيائية: مثل التسممات الغذائية وتناول مواد كيميائية وعوامل فيزيائية تتعلق بالحرارة والرطوبة والبرودة المرتفعة وهي معظمها تفاعلات طبيعية لها علاقة بالبيئة التي تفعل المرض .
- عوامل نفسية اجتماعية: وهي عوامل أكثر انتشارا وتفاقما نظرا للوضع النفسي الاجتماعي الذي يعيشه سكان العالم اليوم سواء المتقدم أو النامي أو المتخلف مما ولد ضغوطات نفسية على مستوى العلاقات الأسرية خاصة العلاقات السلبية الناجمة عن ضغوط الحياة العصرية ومتطلباتها والى جانب

¹ إقبال إبراهيم مخلوف : العمل الاجتماعي في مجال الرعاية الطبية دار المعرفة الجامعية 1999 الإسكندرية ص73

هذه العوامل هنالك الآفات الأخلاقية ذات الطابع النفساجتماعي كالعلاقات الجنسية والإدمان على المخدرات وشرب الكحول وسوء التغذية .

- **عوامل وراثية:** وهي مجمل الأمراض التي يعاملها الوراثي تصيب الفرد وتنتقل إليه بواسطة الوراثة مثل السكري والسمنة المفرطة وضعف البصر .

- **عوامل البيئة:** وتتعلق بالبيئة الطبيعية التي يعيش فيها الإنسان وتحتوي على التربة والماء والهواء بحيث ينسب إلى ذلك الإنسان والمجتمع لتصبح بيئة اجتماعية تشكل المكونات البيولوجية والاجتماعية ومهما تنوعت العوامل المسببة للأمراض المزمنة إلا أنها تبقى حالات صحية ترتبط بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي والتثقيفي وتساهم في وضع العديد من القيود على نشاط المصاب وعلاقته بالآخرين¹.

وقد يضطر أحيانا إلى التخلي عن وظيفته أو بعض حركاته المعتاد عليها وهو ما يجعلنا نولي أهمية أكبر إلى تكوينه الشخصي ووازعه الديني وثقافته الخاصة .

إما إذا عدنا إلى إشكالية التطور التاريخي للأمراض المزمنة وكيفية استيعاب المجتمعات لها فقد يختلف ذلك من مجتمع إلى آخر ومن حضارة إنسانية إلى أخرى ويرتبط ذلك أكثر بفهم هذه الأنواع من الأمراض من عصر إلى عصر ففي الحضارات القديمة جدا خاصة تلك التي كانت فيها المجتمعات البشرية تعبد الأصنام والأوثان والظواهر الطبيعية فكانوا يرجعون أسباب الأمراض إلى غضب الآلهة عن الشخص المصاب فيعدم أو يغرق في البحار أو الأنهار حتى ينالون رضا الآلهة فالمرض بهذا الاعتقاد هو عارض روحي أكثر مما هو جسدي أو عقلي قد يصيب جسد الإنسان لكن الذي يهمننا نحن هو أن هذه الأنواع من الأمراض قد عرفها الإنسان الأول في الحضارات البدائية والقديمة والى أن جاءت الديانات السماوية عالجت الأمراض النفسية والجسدية مقابل إدراج المحافظة على الصحة لان ذلك يرتبط بالإيمان وان الأمراض حالات عارضة تستوجب الوقاية الصحية والعلاج من الأوبئة وعدم الاستهانة بالجسم وكذا تحريم بعض الأعمال و الاستهلاكات الضارة مثل الخمر والمخدرات والزنا وما إلى ذلك من المحرمات التي تضر بصحة وسلامة النفس .

3-ثقافة الإنسان والحد من المرض:

من المؤكد جدا أن أي مرض مهما كان نوعه قد يصيب الإنسان فيحدث تغيرات فزيولوجية وتحولات كيميائية داخل جسمه ، ومثل هذا الوضع الغير طبيعي يساعد الطبيب والمختص على اكتشافه فالآثار تكون واضحة على صحة المصاب خاصة إذا كانت الشدة به جد عالية لذا فقد يعترى المريض عدة اختلالات وتظهر عليه علامات الإصابة ومؤثرات الضعف نتيجة المرض من جهة والحالة النفسية من جهة أخرى .

¹عبد الرحمن سليمان الطيردي : الضغط النفسي : مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة 1994 الرياضي ص25

مما يوضح أن العلاقة بين المرض والصحة العامة هي علاقة خطية سالبة¹ فزيادة المرض يترتب عنها تدهور صحي وردود أفعال داخلية من معظم أجزاء الجسم وأعضائه خاصة تلك التي لها علاقة عضوية بالمرض فيحدث اضطراب الجهاز الهضمي ،والإسهال والإمساك المزمن واضطرابات الجهاز التنفسي وارتفاع ضغط الدم والبول السكري والتشنج العضلي وغيرها من الأعراض التي تختلف من حالة إلى أخرى .

ونظرا لان الكثير من المصابين بهذه الأمراض لا يستطيعون الفصل بين المرض وكيفية مقاومة المرض مما يؤدي ذلك إلى توترات على الجوانب الأخرى كالعلاقات الأسرية والعلاقات مع رفاق العمل وأفراد المجتمع بشكل عام ، فتحدث اختلالات أخرى أكثر حدة مثل الطلاق والانفصال والإساءة للآخرين وارتكاب المخالفات والانسحاب من الحياة الاجتماعية وهو ما يجعلنا نحكم على شخصية المصاب وثقافته الخاصة ولكي يتفادى المصاب بعض الأزمات ويحد من انعكاسات المرض المصاب به يجب أن يتحلى بالخصائص والسلوكيات التالية :

- تنمية قدراته الشخصية دينيا ومعرفيا وخلقيا

- المشاركة الوجدانية والفهم الصحيح لطبيعة الحياة

- تدعيم الثقة بالنفس وتقدير الذات

- الإيمان الراسخ بالقضاء والقدر

- تحسين التواصل الاجتماعي

- إعادة ترتيب الأولويات حسب الحاجات

- تحقيق التكيف الحقيقي والعمل على تطوير المهارات والقدرات

والحقيقة أن العديد من الأمراض إنما تنشأ عن المواقف والمؤثرات الغير المعتادة خاصة ما يتعلق بالسكري وضغط الدم وأمراض القلب فجسم الإنسان في الظروف العادية قادر على مقاومة العوامل الخارجية ولكن عندما يصاب الجهاز الدفاعي في الجسم يكون عندئذ عرضة للإصابة بأي مرض ولذلك فالصحة النفسية ضرورية لمقاومة الإصابات والعمل على رفع الجوانب النفسية والاجتماعية وإلا انعكس ذلك سلبا وانقلب إلى ضغوطات متنوعة وهو محور الحديث لدى علماء الطب والنفس والاجتماع خاصة مع عصر العولمة والحدثة والعصرنة.

4- أزمة الضغوطات المتنوعة:

إن الحديث عن اهتمام الإنسان بصحته يجعلنا نتطرق إلى العلاقة الوطيدة بين الحالات النفسية والاجتماعية ومؤشرات الأمراض ، ونحن نركز في هذه الدراسة على الأمراض المزمنة وبالتحديد داء

¹ نفس المرجع السابق ص 26 .

السكري وداء الضغط الدموي بصفتهما أكثر الحالات انتشارا، فالإنسان بوصفه كائنا حيا يواجه تنوعا في مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية نتيجة التحولات السريعة والتغيرات المفاجئة التي يتعرض لها الفرد والمجتمع .

هذه الحقائق دفعت بالباحثين والمهتمين بقضايا الصحة الإنسانية من التركيز على دور الضغوط النفسية المتزايدة وما يترتب عنها من أمراض كالأمراض المزمنة التي تصيب الإنسان في أعمار مبكرة من حياته بحيث أشارت الإحصائيات أن الوضع في الجزائر والعالم العربي تتزايد فيه نسبة الإصابة في مرض ارتفاع ضغط الدم بنسبة 20% في الفئة العمرية ما بين 60 إلى 69 سنة إما الإحصائيات الأخيرة حول داء السكري فتقدر بحوالي 3 ملايين مصاب إذن فهذه المشاكل الصحية التي تعرفها السكان اليوم بالجزائر والمتمثلة خاصة في الأمراض المزمنة باتت هاجسا يهدد كيان المجتمع لأنها تدوم طويلا ولا تختفي تلقائيا وبدائها مفاجئة أيضا ومن أهم الأمراض المنتشرة حاليا لدى الأفراد في ولاية الاغواط حسب دراسة ميدانية أجريت على هذه المنطقة¹ هي مرض السكري الذي يصيب 54.45% من الذكور وحوالي 45.54% من الإناث في حين تصل نسبة الإصابة بالضغط الدموي إلى حوالي 34.39% عند الذكور ونسبة 65.60% عند الإناث وذلك حسب إحصائيات سنة 2012 م .

صحيح أن استجابة الجسم بكل مقوماته الروحية والمادية لمختلف الأمراض والضغوط المتنوعة قد تختلف باختلاف العديد من العوامل منها خاصة الشخصية والمتمثلة في تكوين الفرد فكريا وروحيا أي الثقافة الصحية ومنها أيضا الظروف البيئية مثل التقويم والتقدير للمواقف المثيرة والتي تشكل ضغوطات معنوية عالية كظروف العمل والعلاقات العامة والعلاقات الأسرية والمستوى المعيشي المتمثل في الغلاء عند علاقته بالدخل الضعيف وما إلى ذلك من الضغوطات المثيرة.

ففي المقابل يجب أن يكون ما يعزز موقف الشخص المصاب بناءا على بيئته الثقافية والروحية والفكرية وفوق كل ذلك قوة صبره وشجاعته ونحن لنا ما يدعم ذلك في تراثنا الإسلامي ويساند ضعفنا في الشدائد اعتمادا على ما ورد في كتاب الله العظيم قوله سبحانه: "وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وانا إليه راجعون" (سورة البقرة : الآية 156)

خاتمة :

اعتقد أن موضوع الثقافة الصحية يرتبط أساسا بحياة الأفراد والجماعات خاصة وأننا نعيش تغيرا وبائيا واضحا وخطيرا على خريطة الأمراض كانتشار مرض السكري والضغط الدموي وأمراض الكلى... الخ من الامراض التي تصيب الإنسان تلقائيا عبر الزمان والمكان ، فالعالم برمته يعرف نقلة وبائية أدت

¹فاطنة يومدين : الضغوط النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالأمراض المزمنة ،مذكرة ماستر في علم الاجتماع والدراسات الديموغرافية - جامعة الاغواط 2012-2013 ص 11 .

إلى مشاكل صحية لم ينجو منها أي فرد وبات ضروري أن يتعلق الوضع الصحي بالثقافة الصحية للمجتمع ، وكيفية الاندماج الاجتماعي للأفراد في هذه الثقافة عندما تكون الإصابة بإحدى الأمراض المزمنة ولهذا الغرض نود أن نقترح جملة من الإقتراحات أهمها:

1. العمل بالتشخيص المبكر من خلال الفحوصات الوقائية تفاديا لأي نوع من المرض
 2. عدم الانسياغ للضغوطات المتنوعة (الأسرية/المهنية/السكنية) باعتبارها ابعاد دالة على الإصابة بالمرض
 3. تفعيل الوقاية التحسيسية للمختصين والأطباء وعلماء النفس وعلماء الاجتماع والشرع حول الثقافة الصحية
 4. العمل على ترسيخ ثقافة الاطمئنان والراحة النفسية في الحياة خاصة بين الأسرة تفاديا لأي ضغط نفسي واجتماعي
 5. الإيمان الراسخ والمعتقد بالخالق حول حتمية القضاء والقدر
 6. مواجهة المحن والأمراض بأنواعها بالصبر كأحسن علاج وتضرعا للخالق .
- وفي الأخير أقول انه لا نستطيع الأحجام أو الهروب عن الظواهر الاجتماعية مهما كان نوعها ضارة أم نافعة وبالتالي يصعب تجاهلها أو رفضها لأنها مفروضة علينا وتمتاز بالتلقائية فعلينا كما قال مولانا عز وجل : " يا أيها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين " .

*قائمة المراجع :

1. عبد الرحمان ابن السعدي بن ناصر: تيسير القرآن الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان مؤسسة الرسالة بيروت 1420 هـ ص 925
2. علي المكاوي: علم الاجتماع الطبي، مدخل نظري النشر الالكتروني، القاهرة ص 467
3. سي الطيب زهراء : معارف الشباب بالأمراض الجنسية في المجتمع الجزائري ، مجلة دفاتر علم الاجتماع العدد 8 ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر 2 ،سنة 2012 .
4. مصطفى حسين باهي وآخرون : علم النفس الفسيولوجي، مكتبة الانجلو مصرية 2002 القاهرة ص33.
5. إقبال إبراهيم مخلوف : العمل الاجتماعي في مجال الرعاية الطبية دار المعرفة الجامعية 1999 الإسكندرية ص73
6. عبد الرحمان سليمان الطريردي : الضغط النفسي : مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة 1994 الرياضي ص25
7. فاطنة بومدين : الضغوط النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالأمراض المزمنة ،مذكرة ماستر في علم الاجتماع والدراسات الديموغرافية - جامعة الاغواط 2012-2013 ص 11 .