

الصحة النفسية لذوي الإعاقة

الرعاية النفسية وتحسين جودة الحياة

تتأثر الصحة النفسية لذوي الإعاقات بنوع الإعاقة وطبيعة الظروف المحيطة بهم، وتتحول مع مرور الزمن إلى تحديات يصعب تجاوزها دون وجود الدعم النفسي والمجتمعي والموارد المتاحة التي باستطاعتها أن تقلل من حدة الضغوطات النفسية بالإضافة إلى تحسين جودة ونمط حياة الفرد.

التمييز والتهميش

أكبر معاناة الفرد تنبع من عدم شعوره بقيمته، وفي حالة الأفراد من ذوي الإعاقة يصبح عزل المجتمع وتهميشه لهم مسبباً كبيراً لزيادة مشاكلهم النفسية ممّا يؤثر سلباً على صحتهم. لذا لابد للمجتمعات أن تضمهم بين تراثها فتوعي كافة أفرادها بحقوق ذوي الإعاقات وأن تمنحهم الدعم اللازم لتقليل شعورهم بالعزلة وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

ويمكن تقليل العزلة الاجتماعية من خلال تنظيم فعاليات وأنشطة اجتماعية تسمح لهم بعيش التجارب المختلفة وبناء علاقات ودية وصحية، بالإضافة إلى توفير الفرص الثقافية والترفيهية التي تساهم في تعزيز صحتهم النفسية وتحسين حالتهم المزاجية.

الأسرة كداعم نفسي

إن تقديم الدعم العاطفي للفرد ذو الإعاقة وتوفير بيئة تشعره بالحب والاهتمام من قبل أفراد أسرته أمر مهم لتعزيز صحته النفسية، إذ أن الأسرة هي المؤثر الأكبر في الحالة الصحية النفسية لذوي الإعاقة، كما أن التواصل الفعال بين الفرد وأسرته يساهم في تحسين العلاقة الأسرية وتقوية روابط الانتماء.

لا بد للأسرة أن توفر بيئة آمنة تسهل على الفرد ممارسة حياته الطبيعية كبقية أفرادها، وأن تلبي احتياجاته الأساسية من ناحية الغذاء والنوم والراحة، وأن تقدم له الدعم العلاجي ومتابعة حالته الجسدية والنفسية بانظام، كما أن تعزيز ثقته بنفسه من خلال تمكينه من اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته.

يعد تقديم الرعاية وإظهار الاهتمام بالفرد ذو الإعاقة وتوفير الدعم العاطفي له في جميع الأوقات، بالإضافة إلى تقديم الدعم اللازم خلال الأزمات أو التحديات في الحياة اليومية من الأسباب المهمة التي تساهم في قدرة الفرد على عيش حياة متزنة نفسياً.