

# البيئة والصحة النفسية

## مقدمة



الأستاذ فؤاد العبودي

استاذ التعليم العالي مساعد في  
الطب النفسي  
كلية الطب والصيدلة - جامعة  
محمد الخامس بالرباط

وسنحاول من خلال هذا العمل تبيان العوامل المحددة للصحة النفسية، وإبراز آثار التعرض للعوامل البيئية عليها.

## عوامل تأثير البيئة على الصحة النفسية

آثار البيئة على الصحة متفاوتة من حيث الأعمار، وتؤثر في الأغلب على الفقراء. و أكثر الفئات تأثراً بالبيئة هم الأطفال دون سن الخامسة، والبالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و70 عاماً.

معدل الوفيات سنويا 4.9 مليون وفاة بين البالغين، وأسبابها الأكثر شيوعاً هي الأمراض غير السارية والإصابات. أما معدل الوفيات بين الأطفال دون سن الخامسة، فلا تتجاوز 1.7 مليون وفاة سنويا، وأبرز أسبابها التهابات الجهاز التنفسي السفلي وأمراض الإسهال.

والرجال أكثر تأثراً بالبيئة إلى حد ما، بسبب تعرضهم لمخاطر وإصابات مهنية. في حين ترتفع مستويات تعرض المرأة للمخاطر البيئية التقليدية، مثل الدخان المنبعث من الوقود الصلب المستخدم في الطهي، أو نقل المياه.

تتحمل البلدان منخفضة الدخل وتلك متوسطة الدخل العبء الأكبر من الأمراض البيئية.

حسب المنظمة العالمية للصحة، يتعرض الناس لعوامل الخطر في منازلهم وأماكن عملهم وفي المجتمعات المحلية من خلال ما يلي:

- تغير المناخ.
- البيئات المشيدة بما فيها المساكن والطرق.
- الممارسات الزراعية بما فيها استخدام المبيدات الحشرية.
- المخاطر المهنية.
- الضوضاء في المجتمع.
- الأشعاع: الأشعة فوق البنفسجية والمؤينة.
- المواد الكيميائية والعوامل البيولوجية.

حسب المنظمة العالمية للصحة (WHO)، ليست الصحة النفسية مجرد انعدام الاضطرابات النفسية، بل هي جزء لا يتجزأ من الصحة. كما أنها تتأثر بالعوامل الاجتماعية والبيولوجية وخصوصاً البيئية، والتي تساعد الانسان في تحقيق النتائج الإيجابية. إنها تؤثر في كل جوانب حياة الانسان، بما في ذلك الاستعدادات والممارسات النفسية والشخصية، وحتى الظروف المباشرة والتي تؤثر أيضاً في العوامل الوراثية. فالبيئة عبارة عن نسيج من العناصر البشرية والظروف المادية والاجتماعية التي ترتبط وتتطور مع مرور الوقت. لهذا فمن الضروري الانتباه إلى كافة مجالات البيئة وكافة الظروف الاجتماعية والمخاطر البيئية المادية لمكافحة التباينات في الصحة البيئية. ويشمل مصطلح "البيئة" ثلاثة مجالات واسعة: البيئة المبنية والتي تشير إلى المباني والمساحات التي تم تشييدها أو تعديلها من قبل الإنسان، وهذا يشمل المنازل والطرق والمساحات العامة والمساحات الخضراء، والضوضاء المرورية، وكذا أنظمة التنقل؛ البيئة الطبيعية وتشمل الماء والهواء والأراضي الخضراء الطبيعية مثل الغابات، وكذلك الملوثات الكيميائية خصوصاً في هذه الأماكن؛ البيئة الاجتماعية، وهي تشير إلى العلاقات الاجتماعية والثقافية التي تساهم في تكوين وتطور الناس، ومن ضمنها المعتقدات حول المكان والمجتمع والدين والعرق، وكذا التراتب الاجتماعي والعلاقات العائلية والاجتماعية.

للبيئة آثار منفصلة ومتراصة على الصحة العقلية للأطفال في طور النمو. فالأطفال أكثر عرضة من البالغين لتأثير البيئة، فالدماغ وهو الأكثر حساسية في الرحم وخلال النمو، يمكن ان يتعرض للتأثيرات الفيزيائية والكيميائية وآثار العوامل الاجتماعية والتوترات النفسية للأم خاصة والأسرة عامة، بما في ذلك الفقر والتعليم والتوظيف والدخل، بالإضافة للأمن والدعم الاجتماعي والسكن.

- عدم كفاية إمدادات المياه والنظافة الصحية.
- تلوث الهواء بما فيه تلوثه بالأماكن المغلقة وتلك المفتوحة.

## البيئة المبنية والصحة النفسية

هناك العديد من الروابط التي قد تكون ثابتة بين نوعية الهواء ومختلف الأمراض، أي بين تلوث الهواء والصحة، سواء من حيث الوفيات أو شروط الاعتلال. تترجم هذه الآثار الصحية إلى تكاليف للمجتمع، مثل تكاليف الرعاية، وفقدان الدخل بسبب التغيب، وفقدان الرفاه المرتبط بالقلق أو الانزعاج أو تقييد أوقات الفراغ أو الأنشطة المنزلية. ويمكن بالتالي اقتراح سياسات لتحسين جودة الهواء.

بالإضافة إلى الهواء هناك تلوث الضوضاء الذي يكمن تأثيره في ضوضاء البنية التحتية للنقل وضوضاء العمل. أما تكلفته الصحية والاجتماعية فكبيرة.

من الواضح تأثر الناس بالمناخ، خصوصا بالنسبة للحالة المزاجية، حيث نجد في الدليل (DSM 5) وجود الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) وهو عبارة عن اكتئاب مرتبط بالتغيرات الموسمية، حيث يبدأ الاضطراب العاطفي الموسمي وينتهي في نفس الوقت من كل عام، مستنزفا الطاقة وبعثا شعورا بتقلب المزاج. نفس الشيء بالنسبة لبيئة ملوثة، فعلى سبيل المثال التلوث الضوضائي يؤثر على نفسية الانسان، فالقلق والتوتر العصبي وحدة المزاج تخضع جميعها بالإضافة الى كل هذا، لتأثيرات العصر الرقمي ومنتجاته التي تؤثر في قشرة المخ وتقلل النشاط، ويؤدي هذا إلى استثارة القلق وعدم الارتياح الداخلي والتوتر والارتباك، مما يدخل الفرد في حلقة مفرغة.

وهناك دراسات حول آثار الملوثات البيئية السمعية والصحة النفسية. فالتعرض للضوضاء وآثار حركة المرور يرتبط بنتائج سيئة على الصحة النفسية، فالأطفال الذين يتعرضون لمستوى عال من الضوضاء، لقرب منازلهم من الطريق السريع، غالبا ما يكونون مفرطي

النشاط، ولديهم المزيد من الأعراض العاطفية ومشاكل في القيادة.

## البيئة المادية والصحة النفسية

### عوامل الخطر في البيئة المادية

قد يتعرض الأطفال لتأثير الملوثات قبل الولادة. ويمكن أيضا أن يتعرضوا للسموم عند تنفس الهواء الملوث، وشرب المياه الملوثة، وحتى بطريق غير مباشر كالرضاعة، وتناول الطعام الملوث ولمس الأوساخ.

من المواد السامة المعروفة والموجودة في الطبيعة، هناك الرصاص، المنغنيز، الكاديوم، الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات ومبيدات الكلور العضوي والفسفور العضوي، وهي ذات تأثير على النمو العصبي والصحة العقلية للأطفال والشباب.

غير أن التعرض للمبيدات الحشرية هو الأكثر شيوعاً بين الأطفال الذين يعيشون في البوادي. وهناك علاقة قوية بين المبيدات الحشرية والسلوكيات الحركية، بما في ذلك اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة. كما أن هناك صلة مباشرة بين زيادة نسبة تركيز الرصاص في الدم، وخطر اضطراب نقص التركيز وزيادة الحركة لدى الأطفال. فقد أظهرت بعض الدراسات خطر فرط الحركة عند الأطفال في حالات التعرض للرصاص قبل الولادة.

إلى جانب هذا، فالتعرض للهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات، هو مؤشر على تلوث الهواء في المناطق الحضرية، وتبقى آثاره مستمرة خلال الطفولة المبكرة والمرحلة المتوسطة من الطفولة. وقد ارتبط نمو الأطفال الصغار والشباب - الذين يعيشون في أحياء حضرية ذات مقومات العيش الصعبة، خصوصا مع انخفاض جودة السكن (مشاكل البنية التحتية والبيئية) - بصعوبات عاطفية وسلوكية مقرونة بعوامل أخرى مثل عدم الاستقرار السكني، ونوع الإسكان والقدرة على تحمل التكاليف. بالإضافة إلى التعرض للغبار الناتج عن الطلاء القائم على الرصاص

والذي يتساقط في المنازل القديمة ذات بنية مهترئة.

### عوامل الحماية في البيئة المادية

في البيئات المادية، سواء منها المبنية أو الطبيعية، تلعب المساحات الخضراء - مثل الحدائق والغابات والحقول - دورا واضحا في تعزيز الصحة النفسية من الناحية الإيجابية، والحد من مشاكلها لدى الأطفال والشباب. كما أن تحسين الوصول إلى المساحات الخضراء الحضرية بالقرب من المنازل والمدارس يكون مرتبطا بتحسين الاهتمام والتنظيم الذاتي، والحد من أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال. بصيغة أخرى فإن وجود واستعمال المساحات الخضراء المحيطة بالسكن ارتبط لدى الأطفال بانخفاض درجات أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

بالعكس، بالنسبة للأطفال الصغار من الأسر الفقيرة والذين تتضاءل لديهم فرصة وجود أو استعمال المساحات الخضراء في الحي، يمكن أن تكون لديهم مشاكل نفسية (بما في ذلك القيادة وفرط النشاط).

يتبين إذن أن المساحات الخضراء لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية، والحد من التعرض لتلوث الهواء والضوضاء والإجهاد، بالإضافة إلى تعزيز النشاط البدني، والروابط الاجتماعية والمشاركة الاجتماعية. ومن بين التدابير التي تحسن الصحة النفسية تيسير الوصول إلى المساحات الخضراء، بهدف تحقيق بيئة صحية سليمة تسهل ممارسة الرياضة من خلال اللعب النشط في الهواء الطلق.

### البيئة المادية والأدوية النفسية

كما سبق ذكره، فالمعاناة مع مشاكل الصحة العقلية واستهلاك المخدرات ومع المؤثرات العقلية عديدة، منها مضادات التوتر والاكتئاب على وجه الخصوص. ومع التحديات الصحية والاقتصادية الكبيرة، يزداد مستهلكو هذه الأدوية مع اختلاف في المناطق، والحالة النفسية والجسدية والاجتماعية، وموارد البيئة السكنية

تسبب الاضطرابات الفسيولوجية التي تبقى قائمة فتؤدي إلى مشاكل الصحة البدنية أو النفسية مدى الحياة. يستوجب هذا أبحاثاً لفهم التأثير التفاعلي بين التعرض البيئي وتنمية الدماغ البشري، يستوجب كذلك دراسة الروابط بين الخصائص البيئية مثل الإقامة واستخدام الرعاية الصحية، وما يثيره من قضايا متعلقة بالطبيعة المكانية للظواهر المدروسة وكيفية تعريفها بطريقة مناسبة.

اعتماداً على ماسبق، تكون مجموعات معينة في المجتمع أكثر عرضة لخطر المعاناة من الاضطرابات النفسية؛ هذا هو الحال خاصة بالنسبة للأسر التي تعيش في بيئة فقيرة أو ملوثة أو متوترة، أو الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة، أو مجموعات الأقليات أو الأشخاص الذين يعيشون في مناخ من الحرب أو الصراع أو التشرذم.

## المراجع

1. Barnett, E., et Casper, M. (2001). A definition of "social environment", American Journal of Public Health, 91(3), 465.
2. [https://www.who.int/quantifying\\_ehimpacts/publications/PHE-prevention-diseases-information-AR.pdf?ua=1](https://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/PHE-prevention-diseases-information-AR.pdf?ua=1)
3. CGDD Service de l'économie, de l'évaluation et de l'intégration du développement durable DE-POORTER (S), NIKLAUS (D), RAFENBERG (C) Rapport de la Commission des comptes et de l'économie de l'environnement. Santé et qualité de l'air extérieur. <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Rapport-de-la-Commission-des.html> Paris, Ministère de l'écologie, 2012 - 98 p., ann., bibliogr., graph., tabl.
4. Assemblée Nationale Bouillon (C), Meunier (P) Les nuisances sonores. Rapport d'information. <http://www.assemblee-nationale.fr/13/rap-info/i3592.asp> Paris, Assemblée nationale, 2011 - 176 p., tabl., ann. AN N° 3592
5. Tiesler, C. M. T., Birk, M., Thiering, E., Kohlböck, G., Koletzko S., Bauer, C.-P.,... Heinrich, J. (2013). Exposure to road traffic noise and children's behavioural problems and sleep disturbance: results from the GINIplus and LISAplus studies, Environmental Research, 123, 1-8.
6. Dreger, S., Meyer, N., Fromme, H., et Bolte, G. (2015). Environmental noise and incident mental health problems: a prospective cohort study among school children in Germany, Environmental Research, 143, 49-54.
7. Rauh, V. A., et Margolis, A. E. (2016). Environmental exposures, neurodevelopment, and child

لا تعتمد الصحة النفسية على الموارد النفسية للشخص فحسب، بل تعتمد أيضاً على السياق الاجتماعي والبيئي. تؤثر هذه المحددات على بعضها البعض بشكل حيوي ويمكن أن تهدد أو تحمي الصحة العقلية للشخص على قدم المساواة.

تنشأ مخاطر البيئة الاجتماعية على الصحة النفسية في جميع مراحل الحياة. في المراحل التي تكون فيها الشخصية في طور التكوين، تعاطي المخدرات أثناء الحمل، أو التعلق غير الآمن في مرحلة الطفولة المبكرة أو العنف المنزلي في مرحلة الطفولة، على سبيل المثال، يمكن أن يكون ضاراً بالصحة النفسية أو يهيئ الشخص للاضطرابات النفسية بعد سنوات عديدة أو حتى عقود.

## عوامل الحماية في البيئة الاجتماعية

يمكن للشبكات الاجتماعية أن تدعم حماية الصحة النفسية، ويمكن لها كذلك أن تؤثر على وتيرة ومدة التعرض للضغوط. هذا الأمر يتطلب وجود رعاية البالغين، مما يمكن من التخفيف من الآثار الضارة للضغوط. كما أن تمكين الأطفال من وسائل المقاومة وأدوات للمواجهة للصحة، تساعد على تجنب ضرر إجهاد الصحة العقلية. أما التدخلات لتحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية في الأحياء فيمكنها أن تقلل من عبء الإجهاد وأعراض الاكتئاب، وتحسين العلاقات بين الجيران، حتى في الأحياء ذات الظروف المادية الضعيفة.

بالمقابل فالأطفال الذين يكبرون في أحياء حيث التماسك الاجتماعي قوي، فأعراض الاكتئاب والقلق في سن المراهقة قليل، بغض النظر عن عيوب الوضع الاجتماعي والاقتصادي والدخل الأسري. فالمجهودات المبذولة لتعزيز التماسك الاجتماعي، وخاصة في المجتمعات المحرومة تمكن من تحسين الصحة العقلية للمراهقين.

## خاتمة

للبيئة آثار تراكمية إيجابية وسلبية على الأطفال والشباب، على مدار التكون والتي

مما يؤثر على الصحة العقلية. هذا الاستهلاك يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد على العيش حياة مرضية، بما في ذلك قدرته على بناء العلاقات الانسانية أو الدراسة أو العمل أو الأنشطة الترفيهية أو اتخاذ القرارات في الحياة اليومية.

## البيئة الاجتماعية والصحة النفسية

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى صحة الفرد النفسية في مرحلة ما. فاستحكام الضغوط الاجتماعية والاقتصادية من المخاطر التي تحدد بالصحة النفسية للأفراد والمجتمعات. وتتعلق أكثر البيانات وضوحاً في هذا الصدد بمؤشرات الفقر، بما في ذلك انخفاض مستويات التعليم.

## عوامل الخطر في البيئة الاجتماعية

قد يسهم التعرض لضغوط اجتماعية قوية، متكررة أو طويلة في المنزل، أو التعرض لظروف معيشية صعبة في المجتمع، مثل الإسكان غير اللائق، وانعدام الأمن الغذائي وانتشار الجريمة وعدم وجود رعاية صحية كافية، في زيادة مخاطر اضطراب السلوك والصحة النفسية المحفوفة بالمخاطر. كما أن التمييز بين السكان وفقاً لمفاهيم اجتماعية مثل العرق والوضع الاجتماعي والاقتصادي يؤدي إلى ظلم بيئي على الفئات المحرومة اجتماعياً، حيث يمكن أن يكون ذا آثار صحية ضارة أو عواقب مرضية عليها.

بالنسبة للأشخاص الذين لديهم موارد أقل، تساهم القضايا الاجتماعية والاقتصادية في المزيد من الضغوطات، بل وأكثر من ذلك تتعرض للمخاطر البيئية ذات الصلة بسوء الظروف، مثل السكن غير الصحي. كما أن الاكتظاظ السكني له آثار سلبية كبيرة على رفاهية الأطفال. فالعيش في منزل مكتظ أو مجتمع حيث السكن غير كاف وحيث العنف، هو عامل خطر مهدد للصحة النفسية.

كما أن تطور الصحة النفسية، يتناسب عكسياً مع البيئة المبنية المحرومة اجتماعياً، حسب دخل الأسرة ومعدل البطالة ووضع الهجرة وتكاليف الإيجار.

13. Blas, E., et Kurup, A. (éditeurs). (2010). Equity, social determinants, and public health programmes, Genève, Organisation mondiale de la Santé.
14. Gray, A. P., Richer, F., et Harper, S. (2016). Individual- and community-level determinants of Inuit youth mental wellness, *Revue canadienne de santé publique*, 107(3), e251-e257.
15. Sider, T., Hatzopoulou, M., Eluru, N., Goulet-Langlois, G. et Manaugh, K. (2015). Smog and socioeconomics: an evaluation of equity in traffic-related air pollution generation and exposure, *Environment and Planning B: Planning and Design*, 42(5),870-887.
- Forns, J., Basagana, X., Alvarez-Pedrerol, M.,... Sunyer, J. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(26),7937-7942.
11. Poole-Di Salvo, E., Silver, E. J., et Stein, R. E. (2016). Household food insecurity and mental health problems among adolescents: what do parents report?, *Academic Pediatrics*, 16(1), 90-96.
12. Landrigan, P. J., Lambertini, L., et Birnbaum, L. S. (2012). A research strategy to discover the environmental causes of autism and neurodevelopmental disabilities, *Environmental Health Perspectives*, 120(7), a258-260.
- mental health - new paradigms for the study of brain and behavioral effects, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
8. Bouchard, M. F., Bellinger, D. C., Wright, R. O., et Weisskopf, M. G. (2010). Attention-deficit/hyperactivity disorder and urinary metabolites of organophosphate pesticides, *Pediatrics*, 125(6), e1270-1277.
9. Flouri, E., Midouhas, E., et Joshi, H. (2014). The role of urban neighbourhood green space in children's emotional and behavioural resilience, *Journal of Environmental Psychology*, 40, 179-186.
10. Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M.,