

أحداث الحياة السلبية تزيد الأفكار الانتحارية وإيذاء النفس بين الممرضات المصابات بالاكتئاب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أحداث الحياة السلبية تزيد الأفكار الانتحارية وإيذاء النفس بين الممرضات المصابات بالاكتئاب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119126>

هل تخيلت يوماً الضغط الهائل الذي يتحمله العاملون في مجال الرعاية الصحية، وخاصة الممرضات والممرضين؛ إنهم يقفون في الخطوط الأمامية، ليس فقط لمواجهة الأمراض، بل أيضاً لمواجهة تحديات عاطفية ونفسية كبيرة. دراسة حديثة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الأحداث السلبية في الحياة، والاكتئاب، والتفكير الانتحاري، وإيذاء النفس بين الممرضات في الصين.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من دراسة الصحة النفسية للممرضات في الصين، والتي شملت عينة واسعة جداً بلغت 73,371 ممرضة يعانون من أعراض الاكتئاب. لم يركز الباحثون، بقيادة تشن زو، على الأحداث السلبية كمتغيرات منفصلة، بل سعوا إلى تحديد أنماط متميزة لتلك الأحداث. استخدموا أسلوب التحليل الكامن (Latent Class Analysis)، وهو أسلوب إحصائي متطور يسمح بتجميع الأفراد بناءً على تشابههم في تجاربهم. تم تحليل عشرة أحداث سلبية محتملة وقعت خلال العام الماضي، بهدف الكشف عن مجموعات فرعية من الممرضات يشتركن في أنماط مماثلة من الضغوط. بعد تحديد هذه الأنماط، استخدم الباحثون نماذج الانحدار اللوجستي (Binomial Logistic Regression) لتقييم العلاقة بين هذه الأنماط والتفكير الانتحاري وإيذاء النفس، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى مثل العمر، والوضع الوظيفي، والصحة العامة، وتجارب الطفولة.

النتائج

كشفت الدراسة عن أربعة أنماط متميزة للأحداث السلبية: "حياة ذات ضغوط منخفضة" (59.7٪ من العينة)، و"أزمة صحية وعائلية" (12.4٪)، و"صراعات اقتصادية وعلاقات" (23.1٪)، و"أزمات حياتية واسعة النطاق" (4.7٪). النمط الأكثر شيوعاً، "حياة ذات ضغوط منخفضة"، يمثل الممرضات اللاتي لم يتعرضن للكثير من الأحداث السلبية خلال العام الماضي. أما النمط "أزمة صحية وعائلية" فشمل الممرضات اللاتي واجهن تحديات تتعلق بصحة أفراد أسرهن أو مشاكل عائلية. في المقابل، يمثل النمط "صراعات اقتصادية وعلاقات" الممرضات اللاتي عانين من صعوبات مالية ومشاكل في علاقاتهن الشخصية. أما النمط الأكثر إثارة للقلق، "أزمات حياتية واسعة النطاق"، فشمل الممرضات اللاتي تعرضن لعدد كبير من الأحداث السلبية في مجالات مختلفة من حياتهن.

أظهرت النتائج أن الممرضات اللاتي ينتمين إلى نمط "صراعات اقتصادية وعلاقات" كن أكثر عرضة للإصابة بالتفكير الانتحاري (بنسبة زيادة خطر 25٪) وإيذاء النفس (بنسبة زيادة خطر 20٪) مقارنة بالممرضات في مجموعة "حياة ذات ضغوط منخفضة". ولكن، كانت المجموعة "أزمات حياتية واسعة النطاق" هي الأكثر عرضة للخطر، حيث ارتفع خطر التفكير الانتحاري بنسبة 68٪ وخطر إيذاء النفس بنسبة 86٪. من الجدير بالذكر أن المجموعة "أزمة صحية وعائلية" لم تظهر ارتباطاً كبيراً إحصائياً بأي من النتيجتين. أكدت تحليلات الحساسية (Sensitivity Analyses) هذه النتائج، حتى عند النظر في مستويات مختلفة من شدة أعراض الاكتئاب.

دلالات البحث

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية فهم طبيعة الأحداث السلبية التي تؤثر على الصحة النفسية للممرضات. إن مجرد معرفة أن الممرضة تعرضت لحدث سلبي واحد لا يكفي؛ بل من الضروري فهم النمط الكامل للضغوط التي تواجهها. تشير النتائج بوضوح إلى أن الصراعات الاقتصادية والمشاكل في العلاقات، خاصة عندما تتراكم وتؤثر على جوانب متعددة من الحياة، تمثل عوامل خطر كبيرة للتفكير الانتحاري وإيذاء النفس. هذا يفتح الباب أمام تطوير تدخلات مستهدفة تعالج هذه المشكلات بشكل مباشر. على سبيل المثال، يمكن تقديم برامج دعم مالي، أو استشارات زوجية، أو ورش عمل لإدارة

الإجهاد.

إن هذه النتائج ذات أهمية خاصة في ضوء الضغوط المتزايدة التي يواجهها العاملون في مجال الرعاية الصحية، والتي تفاقم بسبب جائحة كوفيد-19. من الضروري أن توفر المستشفيات والمؤسسات الصحية دعماً نفسياً شاملاً لموظفيها، وأن تعمل على خلق بيئة عمل صحية تقلل من الإجهاد وتعزز الرفاهية. إن الاستثمار في الصحة النفسية للممرضات ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضاً استثمار في جودة الرعاية الصحية التي يتلقاها المرضى.

Reference

Chen, Z. (2026). *Negative life events, suicidal ideation and self-harm among nurses with depressive symptoms: A latent class analysis*. International Journal of Nursing Studies

DOI: [10.1016/j.ijnurstu.2025.105242](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.105242)