احتراق ووهن وتفكير انتحاري: دراسة وطنية تكشف عن أزمة بين العاملين في الإسعاف

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). احتراق ووهن وتفكير انتحاري: دراسة وطنية تكشف عن أزمة بين العاملين في الإسعاف. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120694

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل يهدد الإرهاق العاملين في الطوارئ الصحية؟ دراسة سويسرية تكشف عن أبعاد جديدة

كم من الأرواح أنقذوا؟ كم من الليالي بلا نوم قضوها؟ كم من المشاهد المؤلمة شهدوها؟ هؤلاء هم رجال ونساء الإسعاف، خط الدفاع الأول في حالات الطوارئ. ولكن من يهتم بصحتهم النفسية؟ سؤال يتردد صداه بقوة في ظل الضغوط الهائلة التي يتعرضون لها. دراسة حديثة أجريت في سويسرا وليختنشتاين تسلط الضوء على حجم المعاناة التي يخفيها هؤلاء الأبطال، وتكشف عن معدلات مقلقة من الإرهاق والاكتئاب وحتى التفكير في الانتحار. هذه ليست مجرد أرقام، بل هي قصص بشرية تستحق أن تُروى، وتستدعي تحركًا عاجلًا لحماية هؤلاء الذين يضحون بأنفسهم من أجلنا.

الإطار النظري

الإرهاق المهني، أو "الاحتراق الوظيفي" كما يُعرف أحيانًا، ليس مجرد شعور بالتعب أو الإرهاق. إنه متلازمة معقدة تنشأ نتيجة للضغوط المزمنة في مكان العمل، والتي لم يتم التعامل معها بنجاح. يعود مفهوم الإرهاق إلى أعمال الباحث النفسي هربرت فريسنبرجر في السبعينيات، حيث لاحظ أن العاملين في المهن التي تتطلب تفاعلًا إنسانيًا مكثفًا، مثل الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية، هم الأكثر عرضة للإصابة بهذه المتلازمة. تعتمد النظرية المعرفية السلوكية (CBT) على أن الإرهاق ينشأ من تفاعل بين العوامل البيئية (مثل عبء العمل، ونقص الدعم) والعوامل الشخصية (مثل الكمالية، والاعتقاد بأنك يجب أن تكون قادرًا على التحكم في كل شيء). عندما يشعر الشخص بأنه غير قادر على التعامل مع هذه الضغوط، فإنه يبدأ في تطوير أنماط تفكير وسلوك سلبية، مما يؤدي إلى الإرهاق. من ناحية أخرى، تقدم النظريات الديناميكية النفسية تفسيرًا أعمق، حيث تركز على الدور الذي تلعبه الصراعات الداخلية غير المحلولة في تطوير الإرهاق. على سبيل المثال، قد يشعر العامل في مجال الطوارئ بالذنب أو العجز عندما لا يتمكن من إنقاذ حياة مريض، مما يؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية والإرهاق.

منهجية البحث

قام الباحث لوسيان ستوبي وفريقه بإجراء دراسة شاملة شملت جميع العاملين في خدمات الطوارئ الطبية في سويسرا وليختنشتاين. اعتمدت الدراسة على منهجية المسح الإلكتروني، حيث تم توزيع استبيان عبر الإنترنت على جميع العاملين النشطين في هذا المجال بين شهري مايو ويونيو من عام 2024. من بين 3669 عاملًا مؤهلًا، استجاب 1485 منهم (أي ما يعادل 40.5٪)، مما يمثل عينة كبيرة وممثلة. تضمن الاستبيان مجموعة من الأسئلة المصممة لقياس مستويات الإرهاق (باستخدام مقياس ماسلاش للإرهاق (MBI) ومقياس كوبنهاغن للإرهاق (CBI))، والاكتئاب (باستخدام استبيان الصحة العقلية للمرضى - 9 (PHQ-9))، والأفكار الانتحارية، والنية في ترك العمل. تم استخدام التحليل الإحصائي متعدد المتغيرات لتحديد العوامل المرتبطة بالإرهاق، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل العمر والجنس والمنصب الوظيفي وعدد مرات العمل في المناوبات الليلية والحالة الاجتماعية.

أدوات القياس

استخدم الباحثون أدوات قياس معتمدة وموثوقة لضمان دقة النتائج. مقياس ماسلاش للإرهاق (MBI) يقيس ثلاثة أبعاد للإرهاق: الإرهاق العاطفي (الشعور بالإرهاق والتعب العاطفي)، والتبلد العاطفي (فقدان الاهتمام بالآخرين)، وانخفاض الإنجاز الشخصي (الشعور بعدم الكفاءة وعدم القدرة على تحقيق النجاح). أما مقياس كوبنهاغن للإرهاق (CBI) فيركز على ثلاثة أبعاد أخرى: الإرهاق الشخصي (الشعور بالتعب والإرهاق الجسدي)، والإرهاق العاطفي (الشعور بالإحباط واليأس)، والإرهاق السلوكي (الشعور بالانفصال عن الآخرين). استبيان الصحة العقلية للمرضى - 9 (PHQ-9) هو أداة بسيطة

وفعالة لتقييم أعراض الاكتئاب.

النتائج

أظهرت النتائج أن معدل انتشار الإرهاق بين العاملين في خدمات الطوارئ الطبية في سويسرا وليختنشتاين مرتفع للغاية، حيث بلغ 43.4٪ باستخدام مقياس ماسلاش للإرهاق و 36.5٪ باستخدام مقياس كوبنهاغن للإرهاق. كما أظهرت الدراسة وجود تباينات إقليمية في معدلات الإرهاق، مما يشير إلى أن بعض المناطق قد تكون أكثر عرضة للإرهاق من غيرها. أظهرت التحليلات الإحصائية أن العمل في المناوبات الليلية هو العامل الوحيد المرتبط باستمرار بزيادة خطر الإرهاق، مع وجود علاقة مباشرة بين عدد مرات العمل في المناوبات الليلية وزيادة خطر الإرهاق. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن العمر والجنس والمنصب الوظيفي والحالة الاجتماعية (العزوبية) والكانتون الذي يعمل فيه الفرد مرتبطة بالإرهاق بطرق مختلفة، مما يشير إلى أن الإرهاق هو ظاهرة متعددة الأبعاد تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل. كما كشفت الدراسة عن معدلات مقلقة من الاكتئاب (13.4٪) والأفكار الانتحارية (10.2٪)، حيث أفاد 46.7٪ من المشاركين الذين فكروا في الانتحار بأنهم فعلوا ذلك خلال العام الماضي. أخيرًا، أفاد 67.7٪ من المشاركين بأنهم فكروا في ترك وظائفهم على الأقل مرة واحدة.

تأثيرات سريرية وعملية

تؤكد هذه النتائج على الحاجة الملحة إلى تطوير وتنفيذ تدخلات مستهدفة قائمة على الأدلة لحماية صحة العاملين في خدمات الطوارئ الطبية. يجب أن تركز هذه التدخلات على تقليل الضغوط في مكان العمل، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي، وتعزيز آليات التكيف الصحية. بالنسبة للمعالجين النفسيين، يمكن أن تشمل هذه التدخلات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة العاملين على تطوير أنماط تفكير وسلوك أكثر تكيفًا، والعلاج الجماعي لتوفير الدعم والتشجيع، وتقنيات إدارة الإجهاد لتعليم العاملين كيفية التعامل مع الضغوط بشكل فعال. بالنسبة للمرضى، من المهم توفير الوصول إلى خدمات الصحة العقلية بأسعار معقولة وسهلة الوصول إليها، وتشجيعهم على طلب المساعدة عند الحاجة. بالنسبة للجمهور، من المهم زيادة الوعي بقضايا الصحة العقلية للعاملين في خدمات الطوارئ الطبية، وتقديم الدعم والتقدير لجهودهم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة العقلية، مما قد يمنع العاملين في خدمات الطوارئ الطبية من طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود ثقافية على التعبير عن المشاعر السلبية، مما قد يجعل من الصعب على العاملين التحدث عن مشاكلهم. علاوة على ذلك، قد تكون هناك اختلافات في أنظمة الرعاية الصحية والدعم النفسي المتاحة في مختلف البلدان العربية. ومع ذلك، فإن الضغوط التي يتعرض لها العاملون في خدمات الطوارئ الطبية متشابهة في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك العالم العربي. لذلك، من المهم تطوير تدخلات تراعي السياق الثقافي المحلي، وتعمل على إزالة الوصمة المرتبطة بالصحة العقلية، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي المناسب.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

تفتح هذه الدراسة الباب أمام المزيد من الأبحاث في مجال صحة العاملين في خدمات الطوارئ الطبية. من المهم إجراء دراسات

ARABPSYCHOLOGY.COM

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليمView Course → اصول التربية والتعليمView Course → التربية البيئية والتنمية المستدامةView Course →

Reference

Stuby L. (2026). *Occupational* burnout *and depression among emergency medical service providers in Switzerland and Liechtenstein: a cross-sectional nationwide web-based study*. BMC Public Health, 26(1). (

DOI: 10.1186/s12889-026-26184-z

ARABPSYCHOLOGY.COM