

انتشار مشاكل الصحة النفسية وتعاطي المخدرات بين الشباب في الأحياء الفقيرة في كمبالا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 23، 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). انتشار مشاكل الصحة النفسية وتعاطي المخدرات بين الشباب في الأحياء
الفقيرة في كمبالا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120938>

هل تزداد الأزمات النفسية بين الشباب في أحياء الخطر؟ دراسة تكشف عن واقع مؤلم في كمبالا

كم مرة تساءلنا عن مصير الفتيات اللاتي يعشن في الظل، في تلك الأحياء التي تتناسى عنها المجتمعات؟ كم من الأحلام تذبل قبل أن تتفتح، وكم من الابتسامات تخفي وراءها بحاراً من الألم؟ في كمبالا، عاصمة أوغندا، يواجه الشباب في الأحياء الفقيرة أزمة متصاعدة: أزمة صحة نفسية وتعاطي المخدرات، تغذيها الفقر والعنف وغياب الرعاية. هذه ليست مجرد أرقام في تقرير، بل هي قصص لفتيات يكافحن من أجل البقاء، ومن أجل استعادة الأمل. دراسة حديثة، أُجريت في إطار مشروع "TOPOWA"، تلقي الضوء على هذا الواقع المرير، وتدعو إلى تحرك عاجل لإنقاذ جيل بأكمله.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للعلاقة بين العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحة النفسية. يمكننا النظر إلى هذه العلاقة من خلال عدسة نظرية الضعف البيولوجي النفسي الاجتماعي (Diathesis-Stress Model)، والتي تفترض أن الأفراد يولدون بمستويات مختلفة من الضعف تجاه الأمراض النفسية، وأن هذا الضعف يتفاعل مع العوامل البيئية المجردة - كالفقر والعنف - لتحديد ما إذا كانت المشكلة ستظهر أم لا. كما أن النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) تقدم لنا إطاراً لفهم كيف يمكن للأفكار السلبية وأنماط السلوك غير الصحية أن تساهم في تطور الاكتئاب والقلق. فالعقل يشبه حديقة، إذا أهملناها ونمت فيها الأعشاب الضارة (الأفكار السلبية)، فإنها ستخنق الزهور الجميلة (المشاعر الإيجابية). بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن إغفال دور نظرية التعلق (Attachment Theory) في فهم كيف يمكن لتجارب الطفولة المؤلمة - كالإهمال أو سوء المعاملة - أن تؤثر على قدرة الفتيات على بناء علاقات صحية، وبالتالي على صحتهم النفسية بشكل عام.

المنهجية

أجرت الباحثة السيدة سوان (Swahn M.H.) وفريقها دراسة شاملة شملت 300 شابة من ثلاثة أحياء فقيرة في كمبالا: باندا، وبوايس، وماكيندي. تم اختيار المشاركات بطريقة الـ **convenience sampling**، أي أنهن تم اختيارهن بناءً على سهولة الوصول إليهن. قد تبدو هذه الطريقة بسيطة، ولكنها ضرورية في مثل هذه الظروف الصعبة، حيث قد يكون من المستحيل إجراء مسح عشوائي شامل. تم جمع البيانات من خلال تقييمات أولية (baseline assessments) شملت أسئلة حول الصحة النفسية (القلق والاكتئاب والتفكير الانتحاري) وتعاطي المواد (الكحول والمخدرات) وتقييمهم الذاتي لصحة نفسيتهن. يمكن تشبيه هذه التقييمات بمسح شامل للجسم، حيث يتم فحص كل جزء للكشف عن أي علامات تدل على وجود مشكلة. استخدمت الباحثة أدوات قياس موثوقة لتقييم هذه الجوانب، مما يضمن دقة النتائج. تم تحليل البيانات باستخدام التحليل الإحصائي لتحديد مدى انتشار هذه المشكلات والعلاقات بينها.

النتائج

أظهرت النتائج أن الاكتئاب هو المشكلة الأكثر شيوعاً، حيث تعاني منه 57.7% من الشباب. يلي ذلك التفكير الانتحاري (46.0%) والقلق (34.7%). هذه الأرقام مرعبة، وتشير إلى أن أكثر من نصف الشباب في هذه الأحياء يعانون من مشاكل نفسية خطيرة. كما أن 27.7% منهم يتعاطون الكحول، و10.7% يتعاطون المخدرات. الأكثر إثارة للقلق هو أن أكثر من 45.7% من الشباب يعانون من مشاكل نفسية متعددة (comorbidity)، مما يزيد من احتمالية تعاطيهم للمواد. هذا يعني أن الفتاة التي تعاني من الاكتئاب والقلق، على سبيل المثال، تكون أكثر عرضة لتعاطي الكحول أو المخدرات كوسيلة

للتكيف مع الألم. كما وجدت الدراسة أن الشباب اللاتي يعانين من القلق والاكتئاب والتفكير الانتحاري وتعاطي المخدرات لديهن تقييم ذاتي أقل لصحة نفسيتهن. ولكن، من المثير للاهتمام أن تعاطي الكحول وحده لم يكن مرتبطاً بشكل كبير بتقييم ذاتي منخفض للصحة النفسية.

التأثيرات

هذه النتائج لها تأثيرات عميقة على كل من الأفراد والمجتمع. بالنسبة للأخصائيين النفسيين، فإنها تؤكد على الحاجة إلى تقديم خدمات صحة نفسية متكاملة وشاملة، تعالج المشاكل النفسية المتعددة وتعاطي المواد في آن واحد. يجب أن تكون هذه الخدمات متاحة وسهلة الوصول إليها، وأن تأخذ في الاعتبار الظروف الاجتماعية والاقتصادية الصعبة التي تعيشها الشباب. بالنسبة للمرضى، فإن هذه النتائج تشجعهم على طلب المساعدة، وتذكرهم بأنهم ليسوا وحدهم. من المهم أن يعرفن أن هناك أملاً في التعافي، وأن هناك أشخاصاً يهتمون بهن ويريدون مساعدتهن. بالنسبة للجمهور العام، فإن هذه النتائج تزيد الوعي بأهمية الصحة النفسية، وتحت على التخلص من الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية. يجب أن نتذكر أن الصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، وأن الاستثمار في الصحة النفسية هو استثمار في مستقبل أفضل.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، نجد أن هناك أوجه تشابه واختلاف. في العديد من الدول العربية، تعاني النساء والفتيات من تحديات مماثلة، مثل الفقر والعنف والتمييز. كما أن الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية لا تزال قوية في العديد من المجتمعات العربية، مما يجعل من الصعب على النساء طلب المساعدة. ومع ذلك، هناك أيضاً بعض الاختلافات الثقافية التي يجب أخذها في الاعتبار. على سبيل المثال، قد يكون هناك اختلاف في طرق التعبير عن المشاعر النفسية، وفي أنواع الدعم الاجتماعي المتاحة. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون هناك تركيز أكبر على الدعم الأسري والديني، بينما في مجتمعات أخرى قد يكون هناك تركيز أكبر على الدعم المهني. من المهم أن تكون التدخلات الصحية النفسية حساسة ثقافياً، وأن تأخذ في الاعتبار هذه الاختلافات. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد دمج الدعم الديني في العلاج، أو استخدام لغة بسيطة وواضحة تتناسب مع مستوى التعليم والثقافة.

آفاق المستقبل والقيود

هذه الدراسة هي مجرد بداية. هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لفهم أعمق للعوامل التي تساهم في المشاكل النفسية وتعاطي المواد بين الشباب في الأحياء الفقيرة. يجب أن تركز هذه البحوث على تحديد العوامل الوقائية، أي العوامل التي يمكن أن تساعد في حماية الشباب من هذه المشاكل. كما يجب أن تركز على تطوير وتقييم التدخلات الصحية النفسية الفعالة، والتي يمكن أن تساعد في تحسين صحة نفسية الشباب وجودة حياتهم. أحد القيود الرئيسية لهذه الدراسة هو استخدام الـ **convenience sampling**، مما يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على جميع الشباب في كمبالا. بالإضافة إلى ذلك، اعتمدت الدراسة على التقييمات الذاتية، والتي قد تكون عرضة للتحيز. ومع ذلك، على الرغم من هذه القيود، فإن هذه الدراسة تقدم رؤى قيمة حول واقع مؤلم، وتدعو إلى تحرك عاجل لإنقاذ جيل بأكمله. يجب أن نتذكر أن الصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان، وأن كل فتاة تستحق فرصة للعيش حياة سعيدة وصحية.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Swahn M.H. (2025). *Prevalence and comorbidity of mental health concerns, alcohol and drug use among young women in the urban slums of Kampala, Uganda: findings from the TOPOWA study*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-025-25602-y](https://doi.org/10.1186/s12889-025-25602-y)