

رحلة الشباب نحو الصحة النفسية: دعم غير رسمي يغير المسار في كولومبيا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). رحلة الشباب نحو الصحة النفسية: دعم غير رسمي يغير المسار في كولومبيا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119422>

رحلة الشباب نحو الدعم النفسي في بوغوتا: تعقيدات البحث عن المساعدة

كم مرة سمعنا عن شاب يعاني بصمت، متردداً في طلب المساعدة النفسية؟ غالباً ما يُعزى هذا التردد إلى وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية، لكن هل هذا هو السبب الوحيد؟ دراسة حديثة أجراها باحثون في بوغوتا، كولومبيا، تلقي الضوء على رحلة معقدة يمر بها الشباب عند البحث عن الدعم النفسي، وتكشف عن أن الأمر أبعد بكثير من مجرد التغلب على الخوف من الحكم الاجتماعي. فالشباب يواجهون تحديات عملية ونفسية متعددة، وغالباً ما يقللون من تقدير مدى صعوبة هذه الرحلة.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة ديل ل. شامبو-رودريغيز، بدراسة متعمقة لتجارب الشباب في بوغوتا الذين يسعون للحصول على دعم نفسي. لم تعتمد الدراسة على استبيانات بسيطة أو مقابلات سطحية، بل استخدمت منهجية نوعية (تعتمد على فهم عميق للتجارب الفردية بدلاً من الأرقام والإحصائيات) تضمنت مقابلات معمقة مع مجموعة متنوعة من الشباب. شملت العينة شباباً لديهم خبرة سابقة في الحصول على خدمات الصحة النفسية، وآخرين لم يسبق لهم التجربة، مما سمح للباحثين برسم صورة شاملة للتحديات التي تواجههم. ركزت المقابلات على استكشاف الخطوات التي يتخذها الشباب عند الشعور بالحاجة إلى مساعدة نفسية، والعقبات التي يواجهونها في كل خطوة، والدور الذي تلعبه شبكات الدعم الاجتماعية – سواء الرسمية (مثل الأطباء النفسيين والمستشارين) أو غير الرسمية (مثل الأصدقاء والعائلة) – في هذه العملية. لم يقتصر البحث على فهم *ما* يفعله الشباب، بل أيضاً *لماذا* يفعلونه، وكيف يشعرون حيال هذه التجربة.

النتائج

أظهرت النتائج أن شبكات الدعم غير الرسمية تلعب دوراً حاسماً في رحلة الشباب نحو الحصول على المساعدة النفسية، بغض النظر عن خبرتهم السابقة في استخدام الخدمات. فالأصدقاء والعائلة غالباً ما يكونون نقطة البداية للشباب الذين يعانون، حيث يلجأون إليهم للحصول على الدعم العاطفي والنصيحة. ولكن الدراسة كشفت أيضاً عن فجوة كبيرة بين الطريقة التي يتصور بها الشباب عملية البحث عن المساعدة، والطريقة التي يختبرونها بالفعل. فالكثير منهم قللوا من تقدير مدى تعقيد العثور على الدعم المناسب، والوقت والجهد المطلوبين للتغلب على العقبات المختلفة. على سبيل المثال، قد يواجه الشباب صعوبة في العثور على متخصصين مؤهلين، أو قد يواجهون صعوبات مالية تمنعهم من الحصول على العلاج. كما أن عملية التنقل بين مختلف الموارد والخدمات المتاحة يمكن أن تكون مربكة ومحبطة.

أظهرت الدراسة أيضاً أن تصورات الشباب حول الصحة النفسية والخدمات المتاحة غالباً ما تكون غير دقيقة أو غير كاملة. قد يكون لديهم معلومات خاطئة حول أنواع العلاج المختلفة، أو قد يعتقدون أن طلب المساعدة هو علامة ضعف. هذه التصورات الخاطئة يمكن أن تؤدي إلى تأخير في طلب المساعدة، أو إلى اختيار خدمات غير مناسبة لاحتياجاتهم.

تداعيات

تؤكد هذه الدراسة على أهمية فهم التحديات الحقيقية التي يواجهها الشباب عند البحث عن الدعم النفسي. إن مجرد توفير الخدمات النفسية ليس كافياً؛ يجب أيضاً معالجة العوامل التي تمنع الشباب من الوصول إلى هذه الخدمات. يجب على المهنيين في مجال الصحة النفسية العمل على زيادة الوعي بالصحة النفسية، وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وتوفير معلومات دقيقة حول الخدمات المتاحة. كما يجب عليهم العمل على إزالة الحواجز المالية والاجتماعية التي تمنع الشباب من الحصول على العلاج.

بالإضافة إلى ذلك، يجب تعزيز دور شبكات الدعم غير الرسمية، من خلال توفير التدريب والدعم للأصدقاء والعائلة لمساعدتهم على فهم احتياجات الشباب وتقديم الدعم المناسب. إن بناء ثقافة داعمة ومتقبلة للصحة النفسية أمر ضروري لتمكين الشباب من طلب المساعدة دون خوف أو تردد. إن نتائج هذا البحث من بوغوتا ليست ذات أهمية محلية فحسب، بل يمكن أن تكون ذات صلة بالعديد من السياقات الأخرى حول العالم، حيث يواجه الشباب تحديات مماثلة في الوصول إلى الدعم النفسي الذي يحتاجونه.

Reference

Shambo-Rodríguez D.L. (2026). *Following the youth patient journey in the mental health help-seeking process in Bogotá, Colombia*. International Journal of Mental Health Systems, 20(1), 4-4

DOI: [10.1186/s13033-025-00685-7](https://doi.org/10.1186/s13033-025-00685-7)