

الطالبة : هدى سليمانى \* الجنسية : جزائرية البلد : الجزائر الرتبة العلمية : طالبة  
دكتوراه

تخصص : علم النفس اللغوي و المعرفي الجامعة : الجزائر 2 - بوزيعة -

الهاتف : 0551/76/38/92 البريد الالكتروني : houda.sliman@yahoo.fr

المحور الثاني : السلوك الصحي و المجتمع - الاطر و الاليات.....-

العنوان : واقع السلوك الصحي في الجزائر

**المخلص:** يعد الاهتمام و التوعية بالصحة سواء الفردية او العامة اليوم من اولويات المنظمات و الجمعيات في زمن طغت فيه اولويات اخرى على حياة الفرد كالعمل و الدراسة و انشغالات الفرد الاجتماعية و ادت هذه العوامل الى اهمال ان هذه الاعمال تقوم اساسا على وجود الصحة فنحن نركض يوميا في تحقيق اهداف سواء اجتماعية او علمية متناسين كليا الاهتمام بالصحة سواء الجسدية او النفسية و ما اكثرها في زماننا هذا و بات لزاما علينا ان ننشر ثقافة اجتماعية و سلوكيات صحية تحمي الفرد ، و كذا رفع مستوى الوعي الفردي و الاجتماعي بالامراض النفسية و الجسدية على حد سواء.

شهدت السنوات الماضية تغييرا جذريا في انماط الامراض و انتشارها بين افراد المجتمع من امراض معدية الى امراض مزمنة لاسيما تلك التي يكون السبب الرئيسي وراءها النمط المعيشي كأمرض القلب ، السكري و الضغط بالاضافة الى امراض اخرى هي نتيجة سلوك خاطئ اعتاد الناس على ممارسته و من هنا اصبح وجود ثقافة اجتماعية صحية ترتقي بالفرد و منه بالمجتمع الى سلوكيات اجتماعية صحية . و لاكتساب الفرد ثقافة صحية ليس بالامر الهين او السهل فهي عملية تراكمية و مستمرة و هذا لأنه لا يهدف الى اىصال المعرفة و انما تغيير السلوك .

و منه يجب خلق قنوات اتصال بين أفراد متخصصين و مؤهلين ينقلون الثقافة الصحية الى افراد المجتمع و هنا نقصد مختلف شرائح المجتمع النساء و الرجال على حد سواء و الصغير قبل الكبير ، فيكون النقل بطرق مباشرة و بأسلوب سهل و بسيط فنكلمهم عن التغذية السليمة و اهمية الرياضة اليومية و تنظيم الممارسات اليومية و محاولة تخفيف الضغوط النفسية ..... و الهدف ليس برمجة الفرد و انما توعيته الى المخاطر الكامنة وراء هذه الممارسات و الافعال التي يراها غالبا الفرد بديهية و روتينية ، فوعي الفرد بضرورة اخذ غذاء صحي و طبيعيا و اقتناعه بهذه الفكرة تجعله يبتعد اوتوماتيكيا عن الوجبات السريعة و كذا نشر ثقافة النظافة الجسدية و كذا نظافة المحيط

و المواد الغذائية كغسل الخضروات بل و اكثر من هذا غسل اليدين الي يبدو للوهلة الاولى امر بسيط الا انه ليس فعل سائد في المجتمع ، وكذا نشر ثقافة العطل و الاجازات للتخفيف من الضغوطات النفسية .

و تتحمل الجمعيات و الدولة عموما جانب كبير منعدم انتشار الثقافة الصحية و هذا سواء بعدم تنظيمها لقنوات اتصال متخصصة او حتى عدم تدعيم وجودها و كذا مخاطبة طبقة معينة تكاد تكون غير معنية بهذه الرسائل . و رغم هذه الانتقادات الا اننا نلاحظ اهتمام بالصحة سواء النفسية او الجسدية و بداية انتشار وعي لا بأس به حاليا .

### résumé

L'intérêt et la sensibilisation de la santé , si l'individu ou le jour de priorités des organisations et associations au moment éclipsé les autres priorités sur la vie d'une personne , comme le travail et l'étude et les préoccupations des individu social et conduit ces facteurs à négliger que ces travaux sont basés principalement sur la présence de la santé, nous avons couru tous les jours dans la réalisation objectifs , que ce soit social ou scientifique oublier tout attention à la santé , qu'elle soit physique ou psychologique , et ce que la plupart de notre temps et c'est impératif que nous favorisons une culture de comportements sociaux et de santé qui protègent l'individu , et ainsi que l'élévation du niveau de conscience de la maladie mentale individuelle et sociale et moins physique.

Les dernières années ont vu un changement radical dans les comportements de la maladie et sa propagation parmi les membres de la communauté des maladies infectieuses aux maladies chroniques , en particulier ceux qui seront la principale raison derrière le style de vie tels que les maladies cardiaques , le diabète et la pression en plus à d'autres maladies sont le résultat du comportement des mauvaises personnes sont habitués à l'exercice et à partir d'ici est devenu l'existence d'une culture de elevate social sain de l' individu et de la société que les comportements sociaux sains.

Et d'acquérir une culture individu sain pas facile ou ils sont faciles processus cumulatif et continu et qu'il ne vise pas à fournir des connaissances et un changement de comportement mais.

Et il faut créer des canaux de communication entre les membres de spécialistes et de machine de la culture de la santé qualifié , le transport de membres de la communauté , et ici , nous entendons les différents segments de la société , les hommes comme pour petits et femmes par la grande , de sorte que le transport de manière à directement et d'une manière facile et simple Venklmann une bonne nutrition et l'importance du sport tous les jours et d'organiser les pratiques quotidiennes et essayer de soulager la pression psychologique ..... et le but n'est pas programmable mais la conscience de l'individu et les risques sous-jacents de ces pratiques et des actions qui voit souvent le , Vuaa besoins individuels et intuitive routine individu à prendre de la nourriture saine et Tabieila et conviction cette idée de faire éloigner automatiquement pour la restauration rapide et ainsi que la diffusion de la culture de la propreté et physique et ainsi que l'océan plus propre et de la nourriture par exemple, le lavage des légumes et même plus que cela à laver vos mains pour paraître à première vue est simple , mais ce n'est pas un acte prévaut dans la

société , ainsi que le déploiement de vacances de la culture et des vacances pour soulager la détresse psychologique.

Et supporter les associations et l'Etat en général beaucoup éducation à la santé propagation inexistante et ce soit pas organisé pour les canaux de spécialiste de la communication ou même non renforcer sa présence et tout en abordant la couche spécifique sont presque pas concerné par ces messages . Malgré ces critiques, mais on note l'attention à la santé , que ce soit physique ou mentale et le commencement de la propagation de la prise de conscience n'est pas tout à fait à présent.

## مقدمة :

المرض كلمة لطالما أصدرت رعبا نفسيا و وجدانيا لدى سامعيها، و اقتصر معناها على بعدها البيولوجي فأنتج هذا فهما قاصرا لأبعادها الكثيرة و متغيراتها سواء كانت هذه المتغيرات ذات طابع اجتماعي أو ثقافي أو حتى سلوكي مرتبط بعادات روتينية ، الأمر الذي أدى الى اغفال جانب مهم من العلاج و هو الوقاية التي ان لم تمنع حدوث المرض فإنها تحد من انتشاره . و السنوات الماضية شهدت تغييرا جذريا في انماط الامراض و انتشارها بين افراد المجتمع من امراض معدية الى امراض مزمنة لاسيما تلك التي يكون السبب الرئيسي وراءها هو النمط المعيشي كأعراض القلب ، السكري ، ضغط الدم ، بالإضافة الى أمراض اخرى هي نتيجة سلوك خاطئ اعتاد الناس على ممارسته . و من هنا اصبح وجود ثقافة اجتماعية صحية ترتقي بالفرد و منه بالمجتمع الى سلوكيات اجتماعية صحية ، غير ان اكتساب الفرد لثقافة صحية ليس بالأمر الهين او السهل فهي عملية تراكمية و مستمرة و هذا لأنه لا يهدف الى اىصال المعرفة و انما تغيير سلوك .

فالثقافة الصحية الناتجة عن سلوك فردي و جماعي هي ظاهرة مكتسبة تولد عن طريق حملات تحسيسية ، و توعوية في خطابات سهلة تلقي من طرف أشخاص متخصصين و هذا لرفع الوعي الفردي و الجماعي بالأمراض النفسية و العضوية على حد سواء . فظهرت في الاونة الاخيرة منظمات و هيئات حملت على عاتقها رفع وعي المواطنين بأخطار سلوكيات روتينية تتعكس سلبا على صحتهم . و مما سبق نطرح التساؤلات التالية :

- ما هو واقع السلوك الصحي في الجزائر ؟

- ما مدى وعي المواطن الجزائري بالسلوك الصحي ؟

و تهدف هذه المداخلة الى تحديد مفهوم السلوك الصحي و الابعاد الاجتماعية و الثقافية المرتبطة بتبني السلوك الصحي . و من أجل ذلك سوف تتم معالجتها من خلال المحاور التالية :

- تحديد مفهوم السلوك الصحي .

- الفرق بين الوعي الصحي ، الثقافة الصحية و السلوك الصحي .
- الابعاد الاجتماعية المرتبطة بالسلوك الصحي .
- الابعاد الثقافية المرتبطة بالسلوك الصحي .
- وسائل نشر السلوك الصحي
- واقع السلوك الصحي في المجتمع الجزائري

## 1) تحديد مفهوم السلوك الصحي :

تتعلق فكرة الارتقاء الصحي من فلسفة مفادها أن الصحة الجيدة هي نتاج انجاز شخصي تراكمي فهي على المستوى الفردي تتضمن القيام بتطوير نظام عادات صحية في مرحلة مبكرة من عمر فرد و المحافظة عليه في مرحلتي الرشد و الشيخوخة . أما على المستوى الطبي فهي تتضمن تعليم الناس كيفية الوصول الى اتباع اسلوب حياة صحي و مساعدة الفئات الاكثر عرضة لمخاطر صحية معينة كي يتمكن من اتباع سلوك صحي يقيهم ان يتعرضوا الى مخاطر صحية ، و بالنسبة للمختص النفسي فإنه يرى أن فكرة الارتقاء بالصحة تتضمن تطوير نظام تدخل يهدف الى مساعدة الناس على القيام بممارسة السلوكات الصحية و تغيير تلك التي تضر بالصحة (1).

فهو ممارسة صحية يؤديها الفرد دونما عناء ، و هذا لكونه سلوك نابع من تمسكه بقيم معينة .  
و يعرف فيرير: السلوك الصحي على انه مفهوم جامع لأنماط السلوك و المواقف . فكلها قائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية .

و يشير نولدتر: الى ان المقصود بالسلوك هو كل أنماط السلوك التي تهدف الى تنمية و تطوير الطاقة الصحية عند الفرد .

فأنماط السلوك الصحي تقوم على الاجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الامراض او منع حدوثها . و هذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من اجل الحفاظ على الصحة و تنميتها و اعادة الصحة الجسدية ، و يشير تروشكه و آخرون الى 5 مستويات من عوامل أنماط السلوك الصحي :

- العوامل المتعلقة بالفرد و البيئة ( السن ، المعارف ، المهارات ..... )
- العوامل المتعلقة بالجماعة و المجتمع ( المهنة ، الدعم الاجتماعي، التعليم ..... )
- العوامل الاجتماعية و الثقافية على مستوى البلديات ( العروض المتوفرة ، سهولة استخدام و الوصول إلى مراكز خدمات الصحة ..... )

- العوامل الثقافية الاجتماعية عموماً ( منظومات القيم الدينية و العقائدية ، الانظمة القانونية  
(.....)

- عوامل المحيط المادي ( الطقس ، الطبيعة ، البنى التحتية ..... ) . (2)

### الفرق بين الوعي الصحي ، الثقافة الصحية و السلوك الصحي :

1) **الوعي الصحي :** في المجتمعات القديمة أي منذ حوالي 3200 عام قبل الميلاد و حتى عام  
الالف الميلادية ، ركز المصريون و اليونانيين و الرومانيين على الكمال البدني و صحة  
البدن ، و قد أشتق علم الصحة من الكلمة Hygiene التي كانت تمثل آلهة اليونان في ذلك  
الزمان ، و قد اهتم اليونانيين بالصحة البدنية و الالعاب الرياضية ، و الالعاب الاولمبية  
و التي مازالت تقام ليومنا هذا . فاهتموا بتقوية صحة الفرد عن طريق الاهتمام بتغذيته  
و نظافته الشخصية و نومه ، و اوقات عمله و فترات الترويح عن النفس و الاهتمام  
بالتمارين البدنية و العناية بالملبس و اعضاء الجسم المختلفة ، و لم يغفل الاسلام هذه  
النقطة و كان المسلمون اول من تكلم عن \* الصحة و اعتدال البدن \* ، و بالرجوع  
لتعريف الوعي الصحي : فقد جاء معنى كلمة وعي في المعجم الوجيز بثلاث صياغات هي  
الحفظ و التقدير ، الفهم و السلامة ، الادراك ، و شعور الكائن الحي بما في نفسه و ما  
يحيط بالآخرين . فالوعي الصحي اذن هو المعرفة و الفهم ، و تكوين الميول و الاتجاهات  
لبعض القضايا الصحية المناسبة للمرحلة العمرية بما ينعكس ايجابا على السلوك الصحي  
اليومي (3).

2) **الثقافة الصحية :** تطور مفهومها عبر مراحل تاريخية مختلفة بشكل متزامن و متطابق  
لمستوى التفكير البشري المكون لأراء الناس و مفاهيمهم عن الصحة و الحياة و المرض ،  
و نتيجة للتطور المذهل و الهائل في شتى المجالات بما في ذلك المجال الصحي فإن صورة  
المرض و الصحة أصبحت شبه كاملة . فلنتقل من مرحلة المنفرج الى مرحلة الرسام الذي  
يحدد وجوده الانساني الصحي . اذ ان مفهوم الثقافة الصحية قد تعدت مرحلة نقل  
المعلومات و اصدار الاوامر و هذا بحصول الانسان على المعرفة العلمية الاكيدة للمسببات  
المرضية سواء كانت المسببات وراثية او خلقية او مكتسبة ، كما حصل على معرفة تامة  
لطرق العدوى و وسائل التشخيص . و طرق المعالجة و الوسائل الوقائية و هذه المعلومات  
لم تبقى حكراً على الكوادر الصحية المهنية ( 4 ) . و يمكن تعريفها أنها عملية يتحقق عن  
طريقها رفع الوعي الصحي عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات و الخبرات بقصد التأثير  
في معرفته و ميوله و سلوكه من حيث صحته و صحة المجتمع الذي يعيش فيه ، اي

انه مجموعة من الانشطة الهادفة الى الارتقاء بالمعارف الصحية و بناء الاتجاهات و غرس السلوكيات الصحية للفرد و المجتمع .

3) **السلوك الصحي** : ان السلوك الصحي هو وليدة ثقافة صحية واسعة و وعي صحي كبير ، فهو عملية متصلة و مستمرة و تراكمية كانت بدايتها باكتساب معلومات و معرفة أفضت الى اكتساب وعي صحي ، نتج عنه عادات يومية روتينية تحولت بعد التكرار و الممارسة الى سلوك صحي ، يؤديه الفرد دونما تفكير او شعور نتيجة لكثرة تكرار العادات السليمة ، فالسلوك الصحي ليس مجرد قضية قائمة بذاتها بل هي محصلة و نتيجة لعوامل اخرى ، متداخلة و متشابكة و متبادلة التأثير و التاثر .

### الابعاد الاجتماعية المرتبطة بالسلوك الصحي :

المجتمع عبارة عن مجموعة من الأفراد يعيشون معاً بتعاون و تضامن و يرتبطون بتراث ثقافي معتقد ولديهم الإحساس بالانتماء بعضهم لبعض و الولاء لمجتمعهم وعقائدهم و يكونون مجموعة من المؤسسات تؤدي لهم الخدمات اللازمة في حاضرهم و تضمن لهم مستقبلاً مشرقاً يتكون كل مجتمع من

\* عدد من السكان في الجماعة المحلية المحيطة

\* التركيب الجنسي والسني .

\* مستوى التعليم والمشاكل التربوية .

\* الأجناس والقوميات المختلفة الموجودة في المجتمع والتي تؤدي الى إختلاف الإتجاهات والأهداف .

\* المستويات الاجتماعية للجماعة , ووجود الطبقات الذي يؤدي بدوره إلى ظهور حالة معينة من العلاقات بين الجماعات الواحدة

فلبينة الاجتماعية والتنظيم الاجتماعي يقصد ب ه الدوائر الاجتماعية التي تقوم على خدمة الجماعة في المجتمع الواحد مثل المؤسسات والهيئات , اما البيئة الطبيعية تتضمن المناخ, والتربة , والمياه , والمعادن وغيرها . ولقد بينت الدراسات ان هنالك علاقة واضحة بين العوامل الاجتماعية (الطبيقي, الاصول العنصرية , والمستوى التعليمي والثقافي , المستوى الإقتصادي ) وبين الإصابة بالمرض وأساليب الإستفادة من برامج الصحة الوقائية والعلاجية , اما العوامل الاجتماعية مثل حجم الأسرة , حالة السكن , الوعي بأهمية التغذية السليمة والنظافة . معايير

الجماعة المتصلة بالتدخين وتعاطي الخمر وأسلوب الحياة, التحديد التقليدي لادوار الجنسين. وترى الباحثة أن متغير السن يلعب دوراً هاماً وحيوياً في ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض الشرايين والقلب , أمراض الجهاز التنفسي , السكر , وغيرها اما متغير النوع فنجد أن هنالك أمراض تصيب النساء أكثر من الرجال مثل الذئبة الحمراء وهو مرض يصيب الجهاز المناعي وقد يؤدي الى الوفاة , وسرطان الثدي , وسرطان المبيض والرحم , اما الرجال فنجد أن هنالك أمراض معينة تصيب الرجال أكثر من النساء مثل سرطان الرئة , سرطان القولون , وكذلك سرطان البروستات , ويؤثر متغير الحالة الاقتصادية بشكل كبير حيث وجدت الدراسات أن البيئة الفقيرة بيئة مشجعة على الإصابة بالأمراض المزمنة بسبب ارتفاع نسبة الجهل والامية وإرتباطهما بممارسات غير صحية مثل التدخين , شرب الكحوليات , تلوث مياه الشرب , تلوث الأطعمة , إنعدام النظافة الشخصية , وكذلك يؤثر متغير المستوى التعليمي في ارتفاع مستوى الوعي الصحي , اما أحداث الحياة الضاغطة فأنها تؤثر على الصحة النفسية والفسولوجية للإنسان فمع تعدد الأدوار التي يلعبها الأفراد وسعيهم المستمر لإشباع احتياجاتهم يتعرضون للعديد من الضغوط التي تؤثر على توازنهم النفسي مثل الضغوط الاقتصادية والمالية بسبب ارتفاع التكاليف المعيشية , وسوف نحدد الضغوط المعيشية بما يلي : الضغوط المالية , الضغوط الأسرية ( خلافات , هجر , انفصال , وطلاق , ضغوط العمل من مشاكل مع الرئيس , مشاكل مع الزملاء , التعطل او البطالة وغيرها ) .

3- الأمراض المزمنة : المرض بمفهومه العام يعني حاله يحدث فيها خلل اما في الناحية العقلية او العضوية او الإجتماعية للفرد من شأنه إعاقة قدرة الفرد على مواجهة أقل الحاجات اللازمة لاداء وظائف مناسبة , وهنالك فرق بين الإعتلال والسقم , فالمرض يمكن إن يحدد بأنه الإدراك الواعي بعدم الراحة , اما الإعتلال يحدد بأنه حالة من الإختلال الوظيفي يتأثر بها الجانب الإجتماعي , وتؤثر علي علاقة الفرد بالآخرين , اما السقم فهو يحدد بأنه حالة عضوية او نفسيه للإختلال الوظيفي تؤثر في الشخص

العوامل المتعلقة بالإنسان مثل السن فيكثر حدوث أمراض بين الأطفال مثل الكساح , شلل الأطفال , وهنالك أمراض يصاب بها المسنون مثل ارتفاع ضغط الدم , تصلب الشرايين. النوع فبعض الأمراض تصاب بها النساء دوناً عن الرجال مثل سرطان الثدي , وإخري مقصورة على الرجال مثل سرطان البروستات , العنصر فبعض الأمراض تنحصر في عنصر معين مثل فقر الدم المنجلي , الناعور , عوامل عقلية تؤثر على نمو الطفل مثل التخلف العقلي . عوامل إجتماعية والعادات كعادات الطعام او اللباس والسلوك الجنسي والنظافة والتجمعات الترويحوية , العوامل الوظيفية مثل الإجهاد والسهر , المقاومة الطبيعية النوعية وهي المقاومة التي يبديها

الجسم ضد اي جسم غريب بدون تحديد نوعية هذا الجسم وتنقسم الى خلايا لمفاوية مسئولة عن المناعة الخلطية ,وخلايا مسئولة عن المناعة الخلوية .وعوامل تتعلق بالبيئة ودرجة التلوث ,والمستوى الصحي

المرض المزمن :يعني المرض المقاوم للعلاج والمتكرر والذي لا يرجي شفاؤه ,وهو يستمر لأكثر من ثلاثة شهور ,ويحتاج المريض به الى رعاية صحية وتأهيلية ويمكن أن تكون مسبباته وراثية او لأسباب إجتماعية وثقافية, واقتصادية . فالفقر والعوز يؤدي الى العديد من الممارسات الغير صحية والتي تؤدي الى إصابة الفرد بالمرض المزمن ,وهي غير معديه وينتج عنها في الغالب إعاقات جسدية ونفسية وإجتماعية بسبب طول فترة العلاج والمعاناة ,والتقييمات للأمراض المزمنة كثيرة ويصعب جمعها ولذلك سوف تقوم الباحثة بإختيار الأمراض الآتية :السكر ,ارتفاع ضغط الدم ,أمراض الشرايين والقلب ,أمراض الجهاز التنفسي ,أمراض الكلى .وسوف تستثني الباحثة مرض السرطان لكونه من الأمراض الحادة أكثر من ان يعد من الأمراض المزمنة ,والسبب الآخر ان المريض لا يتمتع بحياة طويلة مثل غيره من المصابين بالأمراض المزمنة.

#### الابعاد الثقافية المرتبطة بالسلوك الصحي :

تعريف جراهام والاس أن الثقافة هي تراكم الأفكار والقيم والأشياء اي إنها التراث الذي يكتسبه الناس من الأجيال السابقة عن طريقة التعلم ,و تحوي الثقافة مجموعة من العناصر التي تمارس تأثيرها بوضوح على الصحة والمرض ,وتحكم تصرفات الإنسان من خلال الموجهات السلوكية التي تتضمنها فهي تتخلل معظم صور السلوك الإنساني من العادات الإجتماعية ,وعادات النظافة, والتربية ,والمعتقدات, والمعارف, والأمثال, والحكم ,والمفاهيم والتصورات الشعبية, والقيم والطقوس الدينية, علاوة على آداب الحديث ,والمعاشرة, والتحية, والسلوك اللائق, وغيرها من العناصر التي تحض على الصحة ومعالجة المرض .كما تتضمن الثقافة ايضا تصورات عن كل عضومن أعضاء جسم الإنسان وبالتالي إذا إصيب بمرض تصرف صاحبه بأسلوب يختلف من عضو لآخر ,وتأثير الثقافة يؤثر على الخدمات الصحية فالمريض بالمرض المزمن قد يلجأ الى الأساليب العلاجية الطبية المعروفة او قد يذهب الى الطب الشعبي . كما أن الثقافة الفرعية تؤثر على الإنسان فنجد قاطن المدينة يعاني من الثقافة الحضرية والتي يسودها الإيقاع السريع في العلاقات الاجتماعية, والتعامل السطحي المعقد, والعلاقات النفعية غير الودية. وهذه تسهم في زيادة المشكلات الحياتية اليومية وبالتالي تكثر الأمراض النفسية والعصبية والأمراض الحضرية مثل الأمراض المزمنة ومنها السرطان ,أمراض القلب



أمراض الجهاز التنفسي . وتمارس العادات والتقاليد دورها في الصحة والمرض سواء بزيادة معدلاتها وإنتشارها ومضاعفتها وتفاقمها او بالحد منها. مثل الزواج من الأقارب ,العلاج بالكي ,عادات التدخين .

والثقافة تؤثر في كيف أن المرض المزمن والمسبب للإعاقة يفسر من قبل الأفراد ،وكيف يُقيم علاجه ,ففي إمريكا تختلف الثقافة الفرعية في النظر الى المرض على أنه يجب علاجه والوقاية منه ولكننا نجد أن الإمبريكيين من أصول أسيوية ينظرون الى المرض على أنه عملية طبيعية بسبب التقدم في العمر ولا يحاولون السعى الي العلاج كغيرهم من الأصول العرقية الأخرى . ويرى الباحث أن الأبعاد الثقافية التي سوف يهتم بها ويطبقها في دراسته, مثل وعي المجتمع السعودي عن قيمة الصحة وأهمية المحافظة عليها ,والبعد عن الأسباب التي تؤدي الي الإصابة بالأمراض المزمنة ,فنحن نجد أن المجتمع الإمبريكي يقدر قيمة الصحة , وعندما يسألون عن قيمتها في حياتهم يعطونها الأولوية الكبرى ,وعندما يشعرون بأعراض بسيطة للمرض فأنهم يسارعون للبحث عن العلاج الطبي ,على العكس في العالم العربي والإسلامي حيث تسود قيم عن المرض غير صحيحة ,وتصدر عبارات من الأفراد تؤكد قيمة التواكل وليس التوكل مثل "لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا " و "سيبها على الله " و " خذ من عبداً الله وتوكل على الله " وهي قيم بعيدة عن الهدى الإسلامي الذي يحث على الوقاية ,والنظافة الشخصية ,والإقتصاد في المأكل والمشرب ,كما أن بعض أفراد المجتمع قد يتوجه لطلب العلاج الشعبي والعشبي أكثر من الإتجاه الى الطبيب عند الشعور بالأعراض , حيث ان المخزون الشعبي في الذاكرة العربية عامة والسعودية خاصة ,مازال متأثراً بالطب العربي حتي بين الطبقة الغنية والمتقنة , الأمر الذي قد يؤدي الى تفاقم المرض ويجعل علاجه مستحيلاً ,إرتباط المناسبات والإحتفالات بالطعام , والتهام كميات كبيرة من النشويات واللحوم الحمراء في ساعات متأخرة من الليل يؤثر على الصحة تأثيراً سلبياً , وقد تؤدي المجاملة في الإحتفالات الى أن يخجل مريض السكر , او الذي يعاني من إرتفاع الكلوسترول , او أمراض الشرايين والقلب من الإعتذار عن أكل الأطعمة الدسمة بسبب أن هذا السلوك مرفوض ثقافياً ويؤثر على العلاقات الإجتماعية القائمة على المجاملة واللياقة مما يؤدي الى تدهور الحالة الصحية وتفاقم المرض ,إنعدام وجود ثقافة المشي في المجتمع السعودي وإعتمادهم الكامل على المركبات , الأمر الذي أدى الى إرتفاع نسبة البدانة بشكل يندر بالخطر ,ولقد قامت إمريكا بمشروع قومي أسمته (أمريكا تتحرك), ودعت المجتمع الي تبني أسلوب الست الآلاف خطوة يومياً من أجل القضاء على البدانة , بعد ان نجح مشروعها القومي في مكافحة التدخين ,وكذلك إنتشار المقاهي المتخصصة في تدخين التبغ بأنواعه دون ضوابط ولا قوانين تحذر من التلوث وضرورة إحترام الغير مدخنين ,وإنتشار

التدخين بشكل كبير بين الأطفال والمراهقين ينذر بكارثة صحية في العشر السنوات القادمة(5)

### وسائل نشر السلوك الصحي :

- (1) المنزل : و تنهياً به فرص و عوامل تربوية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقدرة للصغار و هذا لغرس السلوك الصحي في الطفل منذ نشأته و بداية تكون شخصيته ، الصحة الشخصية ، وذلك فيما يتعلق بالنظافة و التغذية ، النوم و الراحة الرياضية و العناية بالعينين ..... ، اتجاهات الاسرة نحو الصحة و الاجراءات الصحية . فالمنزل يعد أولى لبنات بناء ممارسة صحية ، و ارضية خصبة لتنمية افراد يحملون سلوك صحي حقيقي .
- (2) المدرسة : و نجد فيها فرص تربوية كثيرة : صحة بيئية ، المرافق الصحية ، التربية البدنية ، الالعاب الرياضية.....
- (3) المجتمع : و نجد أنه يؤثر في السلوك الصحي و هذا لتعدد الفرص التي تنقل خبرات و سلوكات صحية بين افراد المجتمع ، و نصائح من الهيئات طبية متخصصة ، نشر ثقافة المحافظة على المحيط .....
- (4) وسائل الاعلام : و هي الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات الى مجموع من الناس ، و تمتاز بمساعدة المتقف على الاتصال بعدد كبير من الناس في وقت واحد من الاعلانات ، الملصقات ، الجرائد، النشرات .....
- (5) تحركات المجتمع المدني : قد ظهرت في السنوات القليلة الماضية عدد من الهيئات و جمعيات تسعى الى اكتساب الفرد وعي صحي و منه ممارسة صحية و هذا لبناء مجتمع سليم .

### واقع السلوك الصحي في المجتمع الجزائري :

تؤكد احصائيات وزارة الصحة و السكان و اصلاح المستشفيات أن 60% من الجزائريين يموتون سنويا بسبب الاصابة بالأمراض المزمنة الغير متقللة و المتمثلة في : مرض السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، السرطان ، الامراض التنفسية، الامر الذي استدعى القيام بحملات تحسيسية و نشر ثقافة صحية تؤكد بعد التكرار المستمر لتصبح سلوك صحي لمكافحة هذه الامراض .

فقد اكد الخبراء و المتخصصين ان امراض مثل : السكري ، امراض القلب و الاوعية الدموية ، الامراض المزمنة ، تعود أساسا الى عادات غذائية سلبية ، وكذا الخمول البدني و تؤكد المديرية الفرعية بوزارة الصحة و رئيسية مشروع المخطط الاستراتيجي الوطني لمكافحة الامراض المزمنة جميلة نذير عريبيد : ان الاحصائيات تشير الى نسبة 10% من البالغين سن 50 سنة فما فوق مصابون بداء السكري و تحصي كذلك نسبة 33% من الجزائريين مصابون بارتفاع ضغط الدم ، و أن 44 الف مصابون بمرض السرطان ، أما نسبة الوفيات من امراض القلب و الاوعية الدموية تقدر ب 26.1 % تليها الاورام الخبيثة بنسبة 16% ، و أمراض الجهاز التنفسي بنسبة 7.6 % .

و من خلال هذه النسب المؤوية تظهر لنا ضرورة اعادة النظر في الوعي و الثقافة الصحية لدى الجزائريين ، باعتبار ان هذه النسب قابلة للزيادة ، و بالنظر الى واقع حال المجتمع الجزائري و الى انتشار سلوكيات غير صحية كانتشار لتناول الوجبات السريعة ، و انتشار ظاهرة التدخين لدى مختلف شرائح المجتمع بل و ادهى من ذلك الانتشار الرهب للمخدرات ، و شيوع ثقافة الاكل المجمد من خضروات و لحوم و اسماك و التي ما فتئت المنظمات الصحية العالمية تحذر من مخاطره و تنوه على انها السبب الرئيسي للانتشار الكبير لمرض السرطان ، بل اننا نلاحظ ان المجتمعات الأوروبية قد منعت تسويقها اما كليا او جزئيا ، و السلوك الاستهلاكي ليس الوحيد بل ان السلوكات الروتينية و الانشغالات اليومية تلعب دور مهم لانتشار هذه الامراض فالواقع الحقيقي للمجتمع الجزائري انه مجتمع حامل بدنيا فنسبة قليلة من المجتمع تحمل ثقافة الممارسة الرياضية المستمرة ، ما ادى الى ارتفاع نسبة السمنة التي تؤدي بدورها الى ظهور عدة امراض اهمها السكري ، امراض القلب و الاوعية الدموية بالإضافة الى سلوك اخر و هو الضغط النفسي و الاجتماعي الذي يشهده المجتمع الجزائري فانشغالات الحياة و ضغوطها و غياب ثقافة الراحة و التسلية و العطل و ممارسة هوايات مختلفة ولدى لدى الفرد الجزائري ضغط هائل و توتر مستمر ، الامر الذي اوجد حالة من عدم الاستقرار النفسي و بالتالي ظهور امراض نفسية تصل احيانا الى تصنيفها عصبية كالاكتئاب ، و كثرة الولادات بأطفال متوحدين بسبب التوتر و الضغط النفسي لدى الام الحامل .... و كذلك ظهور افات اجتماعية كانتشار الانتحار للهروب من الضغوط النفسية .

### الخاتمة :

السلوك الصحي اذاً هو وليد ثقافة صحية واسعة و وعي صحي عميق ادى الى ممارسة صحية حقيقية ، لكن واقع حال هذا السلوك في المجتمع الجزائري لا يزال بعيدا عن الامل المرجو و الهدف المنشود منه ، و اذ نقول هذا بأسف عميق، و منه يستوجب تفكير جدي و فعلي للعمل على

ترسيخ عادات و ممارسات صحية و هذا بتجنيد مختلف الوسائل الحكومية و المجتمع المدني و هذا لتحسيس و توعية المجتمع ، و نشر ثقافة الوقاية خير من العلاج .

فيجب خلق قنوات اتصال بين أفراد متخصصين و مؤهلين ينقلون الثقافة الصحية الى افراد المجتمع و هنا نقصد مختلف شرائح المجتمع النساء و الرجال على حد سواء و الصغير قبل الكبير ، فيكون النقل بطرق مباشرة و بأسلوب سهل و بسيط فنكلمهم عن التغذية السليمة و اهمية الرياضة اليومية و تنظيم الممارسات اليومية و محاولة تخفيف الضغوط النفسية ..... و الهدف ليس برمجة الفرد و انما توعيته الى المخاطر الكامنة وراء هذه الممارسات و الافعال التي يراها غالبا الفرد بديهية و روتينية ، فوعي الفرد بضرورة اخذ غذاء صحي و طبيعي و اقتناعه بهذه الفكرة تجعله يبتعد اوتوماتيكيا عن الوجبات السريعة و كذا نشر ثقافة النظافة الجسدية و كذا نظافة المحيط و المواد الغذائية كغسل الخضروات بل و اكثر من هذا غسل اليدين الي يبدو للوهلة الاولى امر بسيط الا انه ليس فعل سائد في المجتمع ، وكذا نشر ثقافة العطل و الاجازات للتخفيف من الضغوطات النفسية .

و تتحمل الجمعيات و الدولة عموما جانب كبير منعدم انتشار الثقافة الصحية و هذا سواء بعدم تنظيمها لقنوات اتصال متخصصة او حتى عدم تدعيم وجودها و كذا مخاطبة طبقة معينة تكاد تكون غير معنية بهذه الرسائل . و رغم هذه الانتقادات الا اننا نلاحظ اهتمام بالصحة سواء النفسية او الجسدية و بداية انتشار ووعي لا بأس به حاليا .

### المراجع :

\*1 تايلور، شيلي - علم النفس الصحي - ترجمة د. بريك و آخرون ، الاردن . 2008. ص. 121

\*2 عويذة سلطان المشعان و عبد اللطيف محمد خليفة : تعاطي المواد المؤثرة في الاعصاب بين طلاب جامعة الكويت ، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية و التنمية . 1999 . ص. 104 .

\*3 حاتم يوسف ابو زايد -فعالية برنامج الوساطة المتعددة لتنمية المفاهيم و الوعي الصحي- 2006. ص. 38

\*4 د. محمد بشير شريم- الثقافة الصحية\* اسس و مفاهيم ، سلوك و مفاهيم \* 2012. ص. 11

\*5 <http://www.swmsa.net/articles.php?action=show&id=2317>