

المشي الترويحي وعلاقته بتحقيق السعادة النفسية

مدي اهمية وعلاقة المشي الترويحي في رفع معدل السعادة النفسية

لمرضي سرطان الثدي

سلمي محمد اشرف

المقدمة ومشكلة البحث

نجد ان مرض السرطان هو مرض العصر الحديث ، والواقع أن السرطان مرض قديم قدم حياة الإنسان فقد وصفه قدماء المصريين في ورق البردي ووجدت بعض الموميאות مصابة بسرطان العظام ولم يكتشف قدماء المصريين بوصفه بل انهم أول من توصلوا الي الاستئصال الجراحي الكامل ، كما يتحول مرض السرطان من مشكلة بدنية الي مشكلة نفسية واجتماعية وصحية ، مما يؤدي الي اصابة الشخص بالفرع ، و يصاحب هذا الفرع حالة من الكرب الحاد فينقطع عن النوم ، ويفقد شهيته للطعام وتصيبه الكوابيس حتي يتمكن منه اليأس.

والسرطان مرض ليس معديا وختلاط المريض بمن حوله لا يؤدي الي انتقال المرض إليه حتي وإن كان هذا الاختلاط يتضمن الملامسة أو الاقتراب الشديد لمدة طويلة ويرجع هذا ببساطة الي عدم وجود جرثومة او فيروس حتي ينتقل من شخص الي الآخر .

ويعد مرض السرطان من الأمراض المزمنة التي تهدد رفاة الانسان وتواجه في حياته مواقف كبيرة غير مرغوب فيها مما يعتبر احد الاحداث الحياتية الضاغطة التي لها علاقة بالاضطرابات النفسية والجسمية .

وانتشر مرض السرطان في مصر بصورة كبيرة وباشكال متعددة بين مختلف الاعمار من الجنسين واصبح في ازدياد مضطرد ، ويوجد اكثر من مائة نوع من السرطان ، ونجد ان سرطان الثدي بالنسبة للاناث من اهم انواع السرطان ، حيث ان اكثر الانواع شيوعا بالنسبة لهن ، وتشير الدراسات الي ان امراة واحدة بين كل ثماني سيدات معرضة للاصابة المصنفة من الامراض المعاصرة حاليا .

ويتضح ان سرطان الثدي احد ابرز هموم الانثي اينما كانت علي سطح الارض وهو بحق هم مشترك لكل نساء العالم ، انه من اكثر امراض السرطان انتشارا بين النساء ، ويعد السبب الرئيسي للوفيات من السرطان عندهن وتشير المعدلات الي ارتفاع نسبة الاصابة وتزايدها بمعدل (٥%) سنويا ، حيث تصيب النساء في البلدان المتقدمة والنامية علي حد سواء ، وعلي الرغم من وجود الاساليب الوقائية للحد من بعض مخاطر الاصابة بسرطان الثدي ، الا ان تلك الاساليب لا يمكنها التخلص من معظم الحالات ، وإذا توجد حالات لا يجري تشخيصها الا في مراحل متأخرة .

كما ان سرطان الثدي هو ورم خبيث من خلال تطور الخلايا في الثدي ويعني عدم انتظام نمو وتكاثر الخلايا التي تنشأ في انسجة الثدي ومجموعة الخلايا المصابة والتي تنقسم وتتضاعف بسرعة ،يمكن ان تشكل قطعة او كتلة من الانسجة الاضافية تدعي الاورام ويمكن لبعض هذه الخلايا ان تنفصل وتنتشر في الجسم من منطقة الي الاخري.

والتاثير النفسي للسرطان يكون واضحا من خلال التوتر النفسي والاكتئاب الذي سيتم لمدة طويلة عند المرض ونسبته تتراوح بين (٢٠-٦٦%) ، وكما تواجه اضطرابات في العلاقات الشخصية داخل الاسرة وخارجها يؤدي الي التفكير في الموت والاحبا ، وان الكثير من المصابات بسرطان الثدي يعتقدن انه ليس من السهولة الرجوع الي السعادة النفسية التي تعمل علي تخفيف المعاناة الصحية وخلوهن من الامراض النفسية المختلفة .

فالسعادة النفسية تعين الفرد علي استعادة التوازن النفسي ، فضلا عن كونها شعور يحتاجه الفرد في حياة ليقاوم ويعادل من حدة التوتر الذي يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة .

اهمية البحث :-

١-لفت الانتباه لضرورة الاهتمام بمرضي سرطان الثدي ، فالسرطان لا يعني ان هناك مريضا وانا اسرة مريضة.

٢-لقاء الضوء علي اهمية كل من السعادة النفسية والمشى الترويحي لمرضي سرطان الثدي والتي تتمثل في تكوين العلاقات الاجتماعية والحد من القلق والتوتر الاكتئاب واعادة تاهيل المصابين عاطفيا و عصبيا وتفرغ الانفعالات والاضطرابات المكبوتة والتي تجعل المريضة تتكيف مع البيئة المحيطة بها .

٣- ندرة الدراسات التي تناولت دور المشى الترويحي والسعادة النفسية ، لذلك تأمل الباحثان ان تكون هذه الدراسة بمثابة اضافة الي التراث السيكولوجي .

٤- اثرء المكتبة العربية باطار نظري عن متغيرات البحث الحالي التي يستفيد منها الباحثين مستقبلا .

٥- قد تفيد النتائج في التعرف علي مقدار اسهام المشى الترويحي في تحقيق السعادة النفسية لمرضي سرطان الثدي ، ويعد مؤشر حاميا في قياس نظرتهم .

مصطلحات البحث :

السعادة النفسية :

هي انفعال وجداني ثابت نسبيا يتمثل في احساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور ورغبات المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة البدن والعقل بالاضافة الي الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة .

مرضي سرطان الثدي

هو النمو غير الطبيعي لخلايا الثدي حيث تنمو هذه الخلايا بطريقة غير مسيطر عليها من قبل الجسم اذا لم تعالج في الوقت المناسب فانها تنتشر الي مناطق اخري من الجسم وعادة تتجمع في العضو الذي تظهر فيه المراحل الاولي معطية اعراضا معينة .

التوصيات :

- الاهتمام بمرضي السرطان بصفة عامة ومرضي سرطان الثدي بصفة خاصة وضرورة استخدام المشي الترويحي والانشطة والالعاب الترويحية المختلفة وتعليمهم في حياتهم وفي علاجهم .
- ضرورة عمل برامج للمشي الترويحي لفئات مختلفة من مرضي السرطان وتنميتهم من النواحي البدنية والنفسية والعصابية والعقلية

والاجتماعية والسيولوجية لحل المشكلات من اج مساعدتهم عل
المعيشة والحياة بشكل افضل

- التعاون بين كليات التربية الرياضية (التروييح الرياضي)والكوادر
الطبية المتخصصة في شعبة الامراض النفسية علي ادخال الجانب
الترويحي كعلاج اساسي خاصة في الامراض النفسية وغيرها .
- الاهتمام بالتاهيل النفسي لمرض سرطان الثدي التي لدهن القدرة عل
السعادة النفسية بدرجة ضعيفة ، وتنمية السعادة النفسية لديهن .
- عمل برامج وتوعية لمرضي سرطان اثدي باهمية السعادة النفسية بما
يساعد ذلك في التخلص من الضغوط النفسية لديهن والقدرة عل حل
المشكلات بطريقة اجابية

المراجع :-

١. اخلاص مصباح علي(٢٠١٨م) : تاثير برنامج تريحي لتخفيف حدة
الاكتئاب لمرضي الثدي ،رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
٢. اكرام عبدالله الحاج (٢٠٠٨م) : السعادة والشقاوة في القران الكريم ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام درمان ، السودان .
٣. السيد محمد ابو قاسم (٢٠١٠م) : النموذج البنائي لعلاقات بين السعادة
النفسية والعوامل الخمسة الكبرى الشخصية وتقدير الذات و المساندة

الاجتماعية لدي طلاب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة التربية العدد ٢٠
كلية التربية ، جامعة بنها .

٤. الخطيب سامي (٢٠٠٢ م): السرطان في التاريخ ، مقال ، جريدة اخبار
الخالدي الطبية ، العدد ١ ، شهر كانون الثاني ، عمان ، الاردن ، مستشفى
الخالدي .

٥. امسية السد الجندي (٢٠٠٩ م) : مصادر الشعور بالسادة وعلاقتها
بازكاء الوجداني لطلاب كلية التربية ، جامعة الاسكندرية ، بحث منشور ،
المجلة .