7 أيام
By Lodj
صحتنا
14-04-2026

إطلاق منصة "الصحة النفسية أولاً" لتعزيز الوعي النفسي داخل بيئات العمل

1200 مستفيد من قافلة طبية بخنيفرة تقرّب خدمات العلاج من ساكنة العالم القروي

مطالب بافتحاص مستشفى ابن رشد تثير جدلاً واسعاً وتساؤلات حول غياب الرقابة

إطلاق منصة "الصحة النفسية أولاً" لتعزيز الوعي النفسي داخل بيئات العمل

في سياق الاهتمام المتزايد بقضايا الصحة النفسية داخل بيئات العمل، تم بكلية علوم التربية بالرباط إطلاق منصة "الصحة النفسية أولاً MH First"، في مبادرة جديدة تعكس تحولاً في الوعي بأهمية إدماج الدعم النفسي ضمن السياسات المهنية، بهدف ضمان بيئة عمل سليمة وإنسانية ومنتجة في آن واحد.

وتأتي هذه الخطوة لتعيد طرح موضوع الصحة النفسية في الوسط المهني إلى الواجهة، باعتباره مسؤولية مؤسساتية تتطلب آليات واضحة للتدبير والمواكبة، خصوصًا في ظل الضغوط المتزايدة التي يعرفها سوق الشغل.

وقد تم إطلاق المنصة في إطار مشروع يستلهم تجربة بلجيكية رائدة، عملت كلية علوم التربية التابعة لجامعة محمد الخامس بالرباط على تكييفها مع السياق المغربي، من خلال شراكة مع خبراء نفسيين بلجيكيين. ويعود اهتمام الكلية بهذا المجال إلى فترة جائحة كوفيد-19، حيث تم إحداث خلية للدعم النفسي لفائدة الطلبة، قبل أن تتوسع لاحقًا لتشمل عموم المواطنين، استجابة لارتفاع الطلب على المعلومة النفسية الموثوقة.

وفي هذا السياق، أوضح رئيس شعبة علم النفس التربوي بالكلية، حمزة شيبانو، أن تطوير هذه المنصة جاء نتيجة عمل مشترك بين أساتذة الشعبة وخلية الدعم النفسي وعمادة الكلية، بهدف تعزيز ممارسات مبنية على الأدلة العلمية وتوظيف الرقمنة في نشر الثقافة النفسية.

وأضاف المتحدث أن المنصة تهدف إلى توفير موارد علمية دقيقة وخدمات تدخل وقائية، مع الحرص على تبسيط الولوج إليها من طرف المستخدمين، خاصة في ظل تزايد الحاجة إلى محتويات نفسية موثوقة على الإنترنت

وأشار أيضًا إلى أن بيئة العمل الحديثة تتطلب الاهتمام بما يُعرف بـ"الرأسمال النفسي" للعاملين، من خلال تطوير مهارات تدبير الضغط، وتنظيم الوقت، وتحسين العلاقات المهنية، إضافة إلى تعزيز قدرات الحوار وحل النزاعات، بما يساهم في تحسين جودة الحياة المهنية.

وبالتوازي مع إطلاق المنصة، تم تنظيم ورشات تكوينية داخل الكلية، أطرها خبراء في علم النفس وأساتذة باحثون، بهدف تكييف هذا المشروع مع الخصوصيات الثقافية والاجتماعية المغربية.

من جانبه، أكد الأخصائي النفسي الإكلينيكي فيصل طهاري أن الصحة النفسية في العمل لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، بل تؤثر بشكل مباشر على الإنتاجية والأداء المهني، مشيرًا إلى أن الاضطرابات النفسية المرتبطة بالعمل، وعلى رأسها الاحتراق النفسي (Burn-out)، أصبحت من أبرز التحديات الحديثة.

وحذر المتحدث من تفاقم الضغوط المهنية والاجتماعية والاقتصادية، التي قد تؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للعاملين، مؤكدًا أهمية إرساء آليات للمواكبة النفسية داخل المؤسسات.

ودعا إلى تعزيز حضور الأخصائيين النفسيين داخل بيئات العمل، إلى جانب أطباء وممرضي الشغل، بما يسمح بالتشخيص المبكر والتدخل الوقائي، ويساهم في تحسين جودة الحياة المهنية وحماية صحة العاملين.

1 200 مستفيد من قافلة طبية بخنيفرة تقرّب خدمات العلاج من ساكنة العالم القروي

ساهمت قافلة طبية متعددة التخصصات، نُظمت يوم السبت بجماعة لهري بإقليم خنيفرة، في تقديم خدمات صحية لفائدة أزيد من 1200 مستفيد، في مبادرة تعكس استمرار الجهود الرامية إلى تقليص الفوارق المجالية في الولوج إلى العلاج، خاصة بالمناطق القروية التي تعاني من محدودية العرض الصحي وبعد المؤسسات الاستشفائية.

واندرج تنظيم هذه القافلة ضمن دينامية اجتماعية تقودها فعاليات مدنية، حيث أشرفت عليها جمعية شباب أطلس خنيفرة لكرة القدم النسوية، بتنسيق مع عمالة الإقليم، وبشراكة مع جمعية قلوب رحيمة للتضامن بتمارة، وجمعية "كلنا من أجل الصحة والتنمية" بالرباط. وتعكس هذه الشراكات المتعددة وعياً متزايداً بأهمية العمل التشاركي في مواجهة التحديات الصحية، خاصة في المناطق التي تظل خارج التغطية الكافية للخدمات الطبية المتخصصة.

إقرأ المزيد

مطالب بافتحاص مستشفى ابن رشد تثير جدلاً واسعاً وتساؤلات حول غياب الرقابة

تتصاعد في الأوساط الصحية بمدينة الدار البيضاء موجة من التساؤلات والانتقادات بشأن ما يوصف بـ"غياب الرقابة" على المركز الاستشفائي الجامعي ابن رشد، المعروف بـ"موريزكو"، في ظل اتهامات متزايدة بعدم إيفاد لجان تفتيش أو افتحاص من طرف وزارة الصحة والحماية الاجتماعية.

ويطرح مهنيون في القطاع الصحي سؤالاً محورياً بات يتردد داخل النقابات: لماذا لا تشمل عمليات التفتيش هذا المستشفى، رغم تواتر الشكايات بشأن اختلالات محتملة،

إقرأ المزيد

جرسيف تدخل مرحلة صحية جديدة بإطلاق مشروع مستشفى إقليمي كبير

انطلقت فعليًا دينامية جديدة في إقليم جرسيف مع بدء أشغال بناء مركز استشفائي إقليمي طال انتظاره، في خطوة تعكس تحوّلًا ملموسًا في التعاطي مع الخصاص الصحي الذي تعاني منه المنطقة، حيث حضر هذا الإطلاق مسؤولون محليون وممثلون عن السلطات، وسط آمال واسعة في أن يشكل المشروع نقطة تحول في واقع الخدمات الصحية بالإقليم.

ويمتد هذا المشروع على وعاء عقاري مهم تصل مساحته إلى حوالي 5 هكتارات، ما يتيح إمكانية إحداث بنية استشفائية متكاملة تستجيب للمعايير الحديثة،

إقرأ المزيد

حساسية حبوب اللقاح: الأسباب وطرق التخفيف الطبيعية بالأعشاب والعلاج البديل

تُعدّ حساسية حبوب اللقاح من أكثر أنواع الحساسية التنفسية شيوعاً، وتظهر نتيجة تفاعل الجهاز المناعي مع حبوب اللقاح المنتشرة في الهواء، خاصة خلال فصل الربيع. تشمل أعراضها سيلان الأنف، العطاس، احمرار العينين، الحكة، وانسداد الأنف، ما يؤثر على جودة الحياة اليومية.

وتزداد حدة هذه الحساسية بسبب عوامل بيئية مثل التغير المناخي، ارتفاع درجات الحرارة، وزيادة التلوث، التي تجعل حبوب اللقاح أكثر تأثيراً وانتشاراً في الجهاز التنفسي. إلى جانب العلاجات الطبية، يلجأ البعض إلى حلول طبيعية مثل العلاج بالعطور والنباتات الطبية. ومن أبرز الزيوت المستخدمة: البابونج الألماني لتهدئة الالتهاب، الأوكالبتوس لفتح المجاري التنفسية، والميرت الأحمر لتخفيف التهاب الأنف، إضافة إلى الصنوبر والسرو لتقليل الاحتقان.

متلازمة القولون العصبي: هل يُفيد تجنّب الغلوتين في تخفيف الأعراض؟

تُعدّ متلازمة القولون العصبي من أكثر الاضطرابات الهضمية شيوعاً، خاصة لدى النساء، وتتميز بآلام في البطن، انتفاخ، واضطرابات في الإخراج بين الإمساك والإسهال. ورغم أنها حالة غير خطيرة، إلا أنها تؤثر على جودة الحياة. ويرتبط ظهورها بعوامل نفسية مثل التوتر، في إطار ما يُعرف بمحور الدماغ–الأمعاء.

يُثار الجدل حول دور الغلوتين في تفاقم الأعراض، غير أن الدراسات لا تؤكد أنه السبب الرئيسي. فقد يستفيد بعض المرضى من تقليله، لكن ذلك لا ينطبق على الجميع، وغالباً ما يكون التحسن مرتبطاً بتقليل أطعمة أخرى مهيجة.

هل يمكن أن يزيد كوفيد-19 من خطر الإصابة بسرطان الرئة؟ دراسة تثير التساؤلات

تشير دراسة حديثة نُشرت في Frontiers in Immunology إلى احتمال وجود علاقة بين الإصابة السابقة بكوفيد-19 وارتفاع طفيف في خطر الإصابة بسرطان الرئة، ما أثار نقاشاً علمياً حول التأثيرات طويلة المدى للفيروس.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بكوفيد-19 لديهم احتمال أعلى بشكل محدود للإصابة بسرطان الرئة مقارنة بغيرهم، سواء كانوا مدخنين أو غير مدخنين. ويرجح الباحثون أن هذا الارتباط قد يعود إلى الالتهابات التي يسببها الفيروس في الرئتين، والتي قد تؤدي إلى تغييرات خلوية أو تليف في الأنسجة على المدى الطويل.

هل قوارير الألمنيوم آمنة للاستعمال؟ بين الفوائد والاحتياطات الصحية

تُعدّ قوارير الألمنيوم من أكثر القوارير انتشاراً بفضل خفة وزنها وقدرتها على الحفاظ على حرارة المشروبات، غير أن الجدل حول سلامتها الصحية ما يزال قائماً. يشير الخبراء إلى أن هذه القوارير آمنة نسبياً في ظروف الاستعمال العادي، لأنها مزودة بطبقة داخلية عازلة تمنع تلامس السائل مع المعدن، مما يقلل من خطر تسرب المواد الضارة.

لكن تزداد المخاطر في حال تلف هذه الطبقة أو خدشها، خاصة عند وضع مشروبات ساخنة أو حمضية، ما قد يؤدي إلى تفاعل الألمنيوم مع السائل. لذلك يُنصح باختيار قوارير خالية من BPA، لما له من تأثيرات محتملة على الصحة الهرمونية. كما يُعتبر الفولاذ المقاوم للصدأ بديلاً أكثر استقراراً، رغم احتمال نادر لحساسية النيكل. وللحفاظ على سلامة القوارير، يُفضل غسلها يدوياً بمواد لطيفة وتجنب غسالة الصحون. بشكل عام، تبقى هذه القوارير آمنة عند استخدامها وصيانتها بشكل صحيح.

الأسبرجس: فوائده الصحية وكيفية تحضير سلطة متكاملة منه

يُعدّ الأسبرجس من أبرز خضروات فصل الربيع، ويتميز بتعدد ألوانه بين الأبيض والأخضر والبنفسجي، إضافة إلى قيمته الغذائية العالية وسعراته الحرارية المنخفضة. يساعد على ترطيب الجسم بفضل غناه بالماء، كما يدعم وظائف الكلى ويساهم في تقليل احتباس السوائل. يحتوي الأسبرجس على البوتاسيوم والألياف الغذائية التي تحسن الهضم وتدعم صحة الجهاز الهضمي، كما تعمل كمضادات أكسدة تحمي الخلايا من الشيخوخة وتعزز المناعة. ويُعد أيضاً غذاءً بريبيوتيكياً يغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء.

أجهزة قياس الكحول المتصلة بالهاتف: أداة رقمية لتغيير سلوك الاستهلاك

تشير دراسة نُشرت في American Journal of Psychiatry إلى أن أجهزة قياس الكحول المتصلة بالهاتف يمكن أن تساعد في تحسين وعي الأفراد بسلوك استهلاكهم للكحول وتقليل المخاطر المرتبطة به. تعمل هذه الأجهزة على مقارنة تقدير المستخدم لنسبة الكحول في الدم بالنتيجة الفعلية، ما يكشف غالباً عن أخطاء في التقدير الذاتي. وأظهرت النتائج أن نحو 70% من المشاركين قللوا من تقدير مستوى الكحول لديهم في البداية، مما قد يؤدي إلى قرارات خطيرة مثل القيادة تحت تأثير الكحول. ومع الاستخدام المتكرر، تحسنت دقة التقدير لدى المستخدمين، وبدأ بعضهم في تعديل استهلاكه بشكل إيجابي.

By Lodj

ويب راديو

R212

مغاربة العالم

WWW.LODJ.MA