

التخطيط والتصميم الحضري والصحة العقلية

في العاشر من أكتوبر من كل عام يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة العقلية، لقد أصبح من المسلمات بأن الصحة العقلية تعتبر من أهم أركان جودة حياة الناس أفرادا ومجتمعات، وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية منذ سنوات عديدة بأنه "لا صحة بدون الصحة العقلية". فعلى سبيل المثال تشير الدراسات المنشورة في مجلة لانست إحدى أهم وأشهر المجلات العلمية الطبية في العالم بأن الأمراض العقلية تمثل قرابة 14% من العبء المرضي العالمي.

كما أن هناك العديد من الدراسات العلمية المنشورة حول العالم التي تؤكد على وجود علاقة قوية ومباشرة بين البيئة المعيشية المبنية التي يعيش فيها الإنسان وصحته العقلية، وكما تشير تلك الدراسات بأن سكان المدن والمناطق الحضرية هم أكثر عرضة للأمراض العقلية مقارنة بنظرائهم من سكان المناطق الريفية، فعلى سبيل المثال الدراسات تشير إلى أن سكان المناطق الحضرية ترتفع لديهم فرص إصابتهم بمرض الإكتئاب بنسبة 40% و بنسبة 20% لإضطرابات القلق و كذلك ترتفع عندهم فرص الإصابة بأمراض عقلية أخرى كإنقسام الشخصية واضطرابات المزاج وغيرها.

هناك العديد من العوامل والظروف البيئية المعيشية المرتبطة بالحياة في المناطق الحضرية التي من الممكن أن يكون لها تأثيرات سلبية على الصحة العقلية والنفسية للإنسان كالفقر و البطالة والعيش في مساكن وأحياء ذات تكديس سكاني كبير وارتفاع معدلات الضوضاء والإزدحام المروري وغياب أو ضعف البنى التحتية الحياتية الأساسية وغياب المسطحات العامة الخضراء والمفتوحة وأماكن الترفيه وغيرها. مع الزيادة الكبيرة والمستمرة في سكان المناطق الحضرية من العالم بات ضروريا أكثر من أي وقت مضى فهم العلاقة بين أنماط والأساليب المتبعة في التخطيط والتصميم والتنمية الحضرية والصحة العقلية لسكان المدن.

إذا، ما الدور الذي من الممكن أن يقوم به المخططون الحضريون في تحسين العلاقة بين الحياة في المدن والصحة العقلية؟ على الرغم من الصعوبة العلمية البالغة في

تحديد العلاقة المباشرة والسببية لظروف الحياة في المدن والإصابة بأمراض عقلية محددة، إلا أن المخططون وصناع القرار يمكنهم فعل الكثير لدعم وتعزيز الصحة النفسية لسكان المناطق الحضرية من مختلف الفئات والخلفيات الإجتماعية. بناء على ما أوصى به الباحثون والخبراء من مختلف التخصصات العلمية كالطب النفسي وعلم النفس وعلم الاجتماع و التخطيط والتصميم الحضري في "مركز التصميم الحضري والصحة النفسية" الذي يتخذ من العاصمة اليابانية مقراً له، فإنه فمن الضروري أن تتبنى المدن مجموعة من السياسات والمعايير وممارسات وحلول التصميم الحضري التي من شأنها أن تعزز من مخرجات الصحة العقلية والنفسية لسكانها، وهي على النحو التالي:

أولاً: الأماكن الخضراء: من المعروف بأن هناك علاقة إيجابية ومهمة تجذب الإنسان إلى البيئة الطبيعية وتشكل له مصدر إرتياح نفسي وشعور بالسلام، وعليه فإن توفر المساحات الخضراء والمفتوحة العامة وسهولة وصول جميع السكان إليها من شأنها أن تعزز وتحسن من مستوى الصحة العقلية والنفسية بدرجة كبيرة، ولذا فيجب العمل على توفير تلك المساحات بأعداد ومساحات كافية ومناسبة وموزعة بشكل عادل بناء على التوزيع الجغرافي والسكاني للمدن.

ثانياً: الأماكن النشطة: تشير العديد من دراسات الصحة العامة بأن هناك علاقة وثيقة بين "أنماط وسلوكيات الحياة النشطة" والصحة النفسية، ولذا فإنه من الضروري توفير الظروف والمرافق الداعمة لتبني أنماط الحياة النشطة تلك كتشجيع السكان على المشي واستخدام الدراجات الهوائية واستخدام وسائل النقل العام النشطة في بيئات حضرية تتمركز حول الإنسان وجودة حياته.

ثالثاً: الأماكن الداعمة للتفاعل والإندماج المجتمعي: جهود التخطيط والتصميم الحضري يجب أن تشجع على إيجاد فرص التكامل والإندماج والتفاعل والإتماء الاجتماعي بين أفراد المجتمع، وخصوصاً الفئات الإجتماعية الأكثر عرضة للإهمال أو التهميش ككبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة والمراهقين والأقليات وغيرهم، وقد يكون من المفيد أن يتم إشراك أفراد المجتمع بفئاته المختلفة في مراحل التخطيط

والتصميم حتى تصبح المخرجات أكثر استجابة لاحتياجات وخصوصيات السكان وتطلعاتهم.

رابعاً: الأماكن الآمنة: الشعور الدائم بالأمن والأمان هما متطلبان أساسيان لتحقيق الصحة العقلية والنفسية في كل المجتمعات والأزمنة، يجب العمل على إيجاد بيئات معيشية حضرية تتسم بأعلى مستويات الأمان، وتقليل فرص تعرض السكان لعوامل الخطر والإصابة التي قد تسببها على سبيل المثال الحركة المرورية للمركبات والجرائم و الضوضاء والملوثات البيئية وغيرها إلى أدنى المستويات الممكنة وضمن المعدلات المقبولة، وذلك من خلال تبني الحلول والممارسات المختلفة على سبيل المثال تحسين مستوى الإضاءة والرقابة في الأماكن العامة ورفع مستوى الأمان في الأماكن العامة باتباع الحلول التصميمية التي تقلل من فرص وقوع الجرائم والوقاية منها وبرامج تحسين السلامة والتهدئة المرورية وغيرها من مبادرات.

ربما لا يوجد حل واحد للقضاء على مسببات وأعراض اعتلال الصحة النفسية التي تشتهر بها المدن والمناطق الحضرية دون غيرها، ولكن هناك الكثير الذي من الممكن أن يقوم به المختصين في مجال التخطيط والتصميم الحضري لتعزيز الصحة العقلية لدى السكان، بالإضافة الى الحاجة الكبيرة إلى البحث عن حلول مستقبلية في ظل تغير أنماط حياة سكان المدن نتيجة للتحول الكبير والتي باتت تعتمد على الاستخدام المفرط لتكنولوجيا الإتصال في التعليم والوظائف والترفيه بالإضافة إلى تكرار وزيادة حدة حدوث الأوبئة والجوائح وعلاقة ذلك بالحياة في المدن وانعكاساتها على الصحة العامة والصحة النفسية تحديدا لدى مختلف الفئات من سكان المدن.



د. سالم علي الشافعي

أستاذ وخبير التخطيط الحضري

salemalshafiei@gmail.com