

كن دوماً
بخير

«البيان» تفتح ملف «الصحة النفسية»

الإمارات نموذج مستدام في

«الصحة النفسية»



كثيراً ما تردد على مسامعنا في السنوات الأخيرة مصطلح الصحة النفسية، وبتنا نرى ونسمع عن حملات وندوات توعوية عديدة في هذا الشأن، بعدما كان هذا المصطلح يرتبط بقالب نمطي للمرض والمريض وحتى صورة الطبيب النفسي التي ساهمت الدراما والإعلام في ترسيخها بعقولنا. فلقد تصدر مؤخراً ملف الصحة النفسية في ضوء ما أعلنت منظمة الصحة العالمية إضافة إلى النقاشات الجارية يواجهها العالم بأسره التحديات والاضطرابات التي أحدثتها جائحة كوفيد 19.

وعلى الرغم من شيوع الاضطراب النفسي، لا تزال هناك وصمة مجتمعية وشعور بالخجل يرتبطان بالاضطراب النفسي، فضلاً عن العديد من الاعتقادات الخاطئة حول أسباب نشوء الاضطرابات لدى الأشخاص. فلا يزال يكتم كثير من الذين يمرون بصعوبات نفسية مشاعرهم وأعراض حالاتهم مخافة ردود أفعال الآخرين.

وفي إطار ذلك تأتي الجهود المبذولة في مجال التوعية بالصحة النفسية على مستوى العالم، ومنها دولة الإمارات التي عملت على إحداث تغيير شامل في دمج الصحة النفسية في مختلف أنشطتها وبرامجها وقطاعاتها الحيوية لتحقيق معدل عالٍ من التكيف والتعايش الإيجابي مع تغييرات الحياة اليومية، وتغيير الوصمة عن المرض والمريض النفسي في السنوات الأخيرة، وذلك عبر تجارب وممارسات ومبادرات رائدة يتقدمها نموذج الإمارات النفسي في تعزيز الصحة النفسية خلال جائحة «كورونا».

في النهاية، صحتنا النفسية ليست ترفاً، بل أولوية؛ تتطلب منا طلب المساعدة من المختصين، لأن ذلك سيجعلنا قادرين على مواصلة حياتنا وتحقيق طموحاتنا، وأن نكون منتجين بشكل أفضل في تحقيق الرؤى الاستراتيجية للإمارات لتعزيز مكانة الدولة على المستوى العالمي ليس فقط تنموياً وإنما صحياً أيضاً. (البيان)

كن دوماً بخير

«البيان» تفتح ملف «الصحة النفسية»

«كن دوماً بخير» حملة خاصة بـ«الصحة النفسية» تطلقها «البيان» لدعم الجهود المبذولة في جعل الصحة النفسية أولوية لكل مواطن ومقيم، وذلك في ظل تصدر الدولة التصنيفات العالمية على لوائح جودة الحياة ومؤشرات السعادة، وتعكس الحملة أهمية الصحة النفسية في البناء المتوازن بين الفرد والمجتمع، ويدل عنوان الحملة على نهج «البيان» بالتعبير عن مسؤوليتها الوطنية في تلبية احتياجات جمهورها، والمساهمة في سعادة واستقرار المجتمع. وتخص الحملة مساحة لأخصائيين في الصحة النفسية للكبار، وتفرّد حيزاً للصحة الأطفال النفسية، وتستعرض الحملة، أفضل الممارسات العالمية، والتجارب الناجحة في مؤسسات وهيئات داخل الدولة عززت مفهوم «الصحة النفسية»، بالإضافة إلى تجارب شخصيات مؤثرة في قطاعات جماهيرية مثل: الرياضة والسينما والترفيه واجهت الأمراض النفسية، كما تتطرق إلى أساليب علاجية غير تقليدية تعتمد على الإبداع مثل «العلاج بالفن».

إعداد: وائل نعيم، مصطفى خليفة، موفق محمد، نور الأمير، عصام الدين عوض، شيرين فاروق

10 حقائق

أشارت دراسة بحثية، بعنوان «الصحة النفسية أولوية وطنية في ظل الأزمات والكوارث»، قدمتها الباحثة ناهد النقي، وأشرف عليها الدكتور عبد العزيز استيتيه أستاذ تحليل السياسات العامة في كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، إلى مجموعة من الحقائق المتعلقة بالصحة النفسية والمرضى النفسي، عربياً وعالمياً، وأشادت الدراسة بإطلاق الإمارات أول سياسة وطنية للصحة النفسية، لتعزيز الصحة النفسية، بهدف تطوير خدمات الصحة النفسية، وتنظيم عملها، وتوفير خدمات نفسية شاملة ومميزة لكل من يحتاجها، وأبرز هذه الحقائق، ما يلي:

01 المرض النفسي ينتج عن عدة عوامل، منها الوراثية والبيولوجية والاجتماعية والبيئية.

02 450 مليون شخص حول العالم، يعانون من اضطرابات نفسية أو عصبية.

03 يمكن تشخيص الاضطرابات النفسية ومعالجتها بطريقة فعالة.

04 الصحة النفسية أولوية صحية منخفضة، والوصول إلى العلاجات الفعالة محدود جداً.

05 أكثر من 40% من بلدان العالم، ليس لديها سياسة للصحة النفسية.

06 أكثر من 30% من بلدان العالم، ليس لديها برنامج للصحة النفسية.

07 ميزانية الصحة النفسية في بلدان العالم، أقل من 1% من إجمالي نفقاتها الصحية.

08 الإمارات اهتمت بالصحة النفسية، من خلال إطلاق استراتيجية خاصة بها في عام 2015.

09 أعلن مجلس الوزراء في مايو من عام 2017، سياسة وطنية للصحة النفسية.

10 تعزيز التوعية حول الصحة النفسية، قد يسهم في تحسين حياة الكثير من الأشخاص.

أبرز أسباب الأمراض النفسية

- «الجينات الوراثية
- «الاختيارات الحياتية
- «العلاقة بالأحداث القريبة
- «الصدمة
- «زيادة التنمر والعنف الإلكتروني
- «وفاة الأقراب

المريض النفسي بين نارين.. غياب التأمين ونظرة المجتمع

«نظرة المجتمع» تحدياً أمام مواجهة المرض

كلفة العلاج للأمراض النفسية تتراوح بين ألف وألفي دولار

اللجوء لمختصين نفسيين ضروري جداً ويحدد القضايا المزعجة في حياة الأفراد

دولار، وأن هناك ضبابية وفهماً خاطئاً في هذه النقطة، لأن المكلف، هو تبعات الأمراض النفسية، وتداعياتها السلبية اللاحقة، كفقدان الشخص لوظيفته، أو التسبب في حوادث وخرق للقانون، موضحاً أن المشكلة ليست متعلقة بشركات التأمين، وإنما بأصحاب العمل الذين لا يختارون الأمراض النفسية كجزء من بوليصة التأمين، مؤكداً ضرورة التعامل مع شركات بأسعار مناسبة، لأن التأمين يحمي الموظف من التداعيات النفسية، ويجعله أكثر قدرة على الإنتاجية والعطاء. وقال: ما زال المجتمع «للأسف»، ينظر إلى المرض النفسي بصورة مسيئة، لافتاً إلى أن أبرز الأمراض الشائعة حالياً، هي الاكتئاب والقلق، باعتبارها من أكثر الأمراض انتشاراً، مستطرداً أن الأمراض النفسية فيها شفاء من خلال العلاج الدوائي والجلسات، وذكر أن البعض يلجأ إلى النصح والعلاجات غير العلمية، وعند تأزمه ووصوله إلى مرحلة حرجية، يتوجه إلى الطبيب النفسي، مشيراً إلى أن أسوأ تبعات المرض النفسي، هو إيذاء النفس والآخرين، وفقدان الإنتاجية، والمشاكل الأسرية، وما يتبعها من إرباك مجتمعي، مؤكداً أنه من الضروري الاهتمام بالصحة النفسية، وتنقيف الناس أن التوجه للطبيب النفسي لأخذ استشارة، شأنها شأن أي زيارة أخرى، لطبيب الأسنان أو غيره للاطمئنان.



هيام أبو مشعل



عادل كراتي

تصيب الاضطرابات النفسية شريحة ليست قليلة من المجتمعات حول العالم، وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، وفي سعي الدولة نحو تغيير المفاهيم الخاطئة حول الأمراض النفسية، والحد من نظرة المجتمع، ونشر التوعية وتنقيف المجتمع للوقاية منها، والحد من الآثار المترتبة عليها، والسعي إلى تقديم خدمات رعاية نفسية ذات جودة عالية، دشنت الإمارات استراتيجية الصحة النفسية عام 2015. ورغم وطأة الأعراض الصامتة المنهكة التي تحاصر المرضى النفسيين، إلا أنهم يقعون ضمن ظروف قاسية، تزيد مشقة الوصول إلى العلاج الناجح، وتضعهم بين نارين، أولاهما: المعاناة القاسية من النظرة الاجتماعية الجائرة، التي تصل في بعض الأحيان إلى وصف المرض النفسي بالجنون، وثانيتهما: قيود العلاج الباهظ، التي يفاقمها غياب المظلة التأمينية المساعدة، الأمر الذي يستلزم تدخلاً اجتماعياً وقانونياً عاجلاً، يذلل هذه العقبات، ويخرج المرضى من ضيق المعاناة إلى رحاب الصحة النفسية. «البيان» تفتح ملف الصحة النفسية، وغياب المظلة التأمينية للمرضى النفسيين، وتستعرض آراء أطباء ومختصين، وأعضاء في المجلس الوطني الاتحادي، للوقوف على آفاق تذليل هذه العقبات، وإعادة بناء ثقافة مجتمعية وقانونية، تعزز الصحة النفسية في المجتمع.

نظرة المجتمع

مختصون وأطباء نفسيون، أكدوا أن أبرز التحديات التي تواجه عمل الطبيب أو المعالج النفسي، تتمثل في إجحام المرضى عن العلاج، بسبب نظرة المجتمع حيث يخجل المريض وأسرته من المرض النفسي، فضلاً عن تكلفة العلاج «الباهظة» أحياناً، وعدم شموله في مظلة التأمين الصحي، إلى جانب اللجوء للمختص في مرحلة متأخرة من المرض، مطالبين بإدراج الأمراض النفسية في وثائق التأمين الصحي، مع وضع ضوابط وعقوبات مشددة على من يسيء استخدام التأمين بأي شكل من الأشكال.

بداية، يقول الدكتور عادل كراتي استشاري الطب النفسي، إن كلفة العلاج للأمراض النفسية، تتراوح بين ألف إلى ألفي

3 أنواع للأمراض النفسية



موزة السبوسي خلال متابعتها إحدى المريضات | من المصدر

صحته الجسدية والنفسية، من خلال ممارسة الرياضة، والمحافظة على وزنه، والمحافظة على صحته العامة، وإجراء فحوصات للتأكد من حالته الصحية، وأن هناك ممارسات عامة، تساعد في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، مثل الحياة المعيشية الهانئة، التي توفر للإنسان كل سبل الراحة، من مسكن واسع، ونظافة المياه، والبيئة المحيطة، وكذلك بيئة العمل الداعمة للموظفين، وتوفر المدارس الداعمة للطلبة، هذه كلها عوامل تساعد على أن تكون الصحة النفسية جيدة،

هذا إلى جانب الطرق الأخرى التي تعزز الصحة النفسية للإنسان. وأضافت أن هناك أموراً مستجدة يقال عنها أمراض العصر، مثل: الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، لأنها مضرّة بشكل كبير، فالأفضل تقليل التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، لأنها قد تحتوي على كمية معلومات، ربما تكون صحيحة، وربما غير صحيحة، وقد تثير هذه المعلومات مخاوفه، وتزيد التوتر الموجود لديه، وفي هذه الحالة، لا بد أن يحاول الإنسان تنظيف أفكاره، وأن يقلل من استعماله لهذه الوسائل قدر الإمكان.

رعاية

وأكدت الدكتورة السبوسي على أهمية محافظة الإنسان على

أبرز تحديات الصحة النفسية في مجتمع الإمارات

01 الخجل الاجتماعي ونظرة الناس

02 تكلفة العلاج الباهظة أحياناً.

03 تداخل مسميات تنمية الذات وجودة الحياة بالصحة النفسية.

04 اعتماد مصطلحات ومراجع أجنبية للتعريف بمشاكل الصحة النفسية.

05 الجهل بمفهوم اضطرابات الصحة النفسية وطرق علاجها.

06 عدم شمول العلاج في مظلة التأمين الصحي.

07 سوء التشخيص ما يقاوم المرض.

08 اللجوء إلى الأطباء المختصين في مرحلة متأخرة من المرض.

09 غياب قانون خاص بالصحة النفسية.

10 نقص البيانات الإحصائية الدقيقة بمعدل الاضطرابات النفسية.

11 عدم وجود تخصصات جامعية بالصحة النفسية.

12 تجاهل قضايا الصحة النفسية بالمناهج الطبية الجامعية.

13 نقص الأبحاث والمسوحات السريرية في التعامل مع الاضطرابات النفسية.

14 نقص في الكوادر المتخصصة المدربة.

المرضى العضوي، وإن بعض الأمراض تكون في الأساس نفسية المنشأ، كونها ناجمة عن القلق النفسي أو الاكتئاب.

وتطرق إلى خطورة التوقف عن العلاج لأسباب مادية، أو لقلة الصبر والتعاون مع المعالج، مستعرضة حالة فتاة تعاني الاضطراب والقلق، تبلغ من العمر 25 عاماً، ونتيجة للكلفة المرتفعة للعلاج، والنظرة الاجتماعية القاصرة لدى الأهل، توقفت عن العلاج، ما أدى إلى انتكاسة حالتها، وإصابتها باضطرابات عقلية حادة، كبديتها الكثير معنوياً ومادياً ونفسياً.

وشددت على أن اللجوء لمختصين نفسيين، ضروري للغاية، كونه يحدد القضايا المزعجة في حياة الأفراد، ويقدم لهم البدائل البناءة، والعون الفعال، مع المساعدة من الأسرة بشكل خاص، والمجتمع بشكل عام.

واستعرضت أبو مشعل، أبرز الأمراض النفسية الشائعة، وهي القلق، والاكتئاب، وثنائي القطب، والفصام، والاضطرابات التي تصيب الأطفال، مثل التوحد وفرط الحركة، مشيرة إلى أن هذه الأمراض، لا تعتبر خللاً في النمو العقلي الطبيعي، بل هي شعور بالإحباط والضيق واليأس، بسبب التعرض لصدمات ومشاكل في حياة الفرد، لكنها تؤدي إلى المرض النفسي، محذرة من إهمال الحالة النفسية، والمساعدة في الحصول على العلاج، وتعزيز الصحة النفسية، عبر اعتماد نمط الحياة الصحي، والبعد عن المؤثرات التي تعرض الإنسان للضغط، وتهيئة الظروف المعيشية والبيئية الداعمة للصحة النفسية، وقالت إن المرض النفسي ليس دليلاً على ضعف الإنسان، وإنه من الخطأ الاعتقاد أن الإنسان المتعلم والمتفقد لا يمرض نفسياً، فهذا غير صحيح، فلا مناعة عند أحد ضد المرض النفسي.

وأكد الدكتور علي الحرجان، اختصاصي الطب النفسي، أن أبرز الأمراض النفسية السائدة، هي «القلق»، وما يرافقه من أعراض اكتئابية، لافتاً إلى أن انتشار فيروس «كورونا»، زاد حدة القلق والخوف، لدى شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

وذكر أن علاج الأمراض النفسية، يتم عبر العلاج الدوائي، لإزالة الأعراض النفسية، والعلاج المعرفي السلوكي، لتغيير طريقة تفكير المريض، كونها المسبب الرئيس للمرض، مشيراً إلى أن بعض المرضى لا يراجعون العيادات، إلا بعد تأزم الحالة، معتبراً هذا السلوك خطراً جداً، لأن المرض النفسي، يتحول إذا ترك دون علاج، إلى مرض عقلي كالوهام، وشد

بدرها، أكدت الدكتورة حنان محمود قنديل، اختصاصية أمراض نفسية، أن هناك الكثير من التحديات التي تواجه المريض النفسي، وتؤثر في حالته النفسية والصحة، ولعل أبرزها، نظرة المجتمع للمريض النفسي، لأن ليس هناك ثقافة مجتمعية، بأن هذا المرض يعد عضوياً، كما أن بعض المرضى النفسيين لا يراجعون المستشفيات، مع علمهم بأنهم يتعرضون لمشاكل نفسية، تؤثر في حياتهم وكفاءتهم وعملهم، وفي علاقتهم بالآخرين، حتى لا ينظر إليهم كمرضى نفسيين، ما يعد مفهوماً خاطئاً، كما أنه في حال اتخذ المريض قراراً بمراجعة المستشفيات، فيقف التأمين حجر عثرة تحول دون ذهابه إليها، لأن تكاليف العلاج النفسي غالية، والعلاجات تأخذ زمناً أكثر، يصل إلى شهور وسنين، ما يشكل تحدياً آخر للمريض، مبيّنة أن نظرة الأسرة للمريض النفسي، تفاقم من مرضه، لأنه في مثل تلك الحالة، فهو في أشد الحاجة إلى الدعم الأسري، ما يؤثر في علاجه ومساهمته في المجتمع، فقدرة الإنتاجية تقل بشكل ملموس، كما أنه خلال (كوفيد 19)، زادت حالات التوتر والاكتئاب، وأنه هناك 250 حالة تراجع العيادة شهرياً، منهم نسبة خفيفة يعانون من الفصام، لا تتعدى 20%.

وقالت إنه يجب أن تقف مع المريض النفسي، وعلى شركات التأمين الصحي أن تراعي وتغطي ذلك المرض، ولو جزءاً منه، إضافة إلى إيجاد مؤسسات تدعمهم. جنون من جهته، أكد الدكتور محمد الشافعي، اختصاصي طب الأعصاب بمستشفى زليخة بدبي، أن هناك العديد من التحديات التي تواجه المريض النفسي، ومن أبرزها نظرة المجتمع للمريض النفسي، والتعامل معه بخوف وحذر، وتعرض الكثير منهم للتنمر، إضافة إلى حذر بعض الأهل من إظهار مرض ذويهم المصابين بالأمراض النفسية، وتجنب الذهاب بهم للطبيب النفسي، الأمر الذي يؤخر عملية التشخيص، وبالتالي العلاج، مبيّناً أن المرض النفسي لا يعني أن المريض مصاب بالجنون.

وأكد الدكتور علي الحرجان، اختصاصي الطب النفسي، أن أبرز الأمراض النفسية السائدة، هي «القلق»، وما يرافقه من أعراض اكتئابية، لافتاً إلى أن انتشار فيروس «كورونا»، زاد حدة القلق والخوف، لدى شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

وذكر أن علاج الأمراض النفسية، يتم عبر العلاج الدوائي، لإزالة الأعراض النفسية، والعلاج المعرفي السلوكي، لتغيير طريقة تفكير المريض، كونها المسبب الرئيس للمرض، مشيراً إلى أن بعض المرضى لا يراجعون العيادات، إلا بعد تأزم الحالة، معتبراً هذا السلوك خطراً جداً، لأن المرض النفسي، يتحول إذا ترك دون علاج، إلى مرض عقلي كالوهام، وشد

وأكد الدكتور علي الحرجان، اختصاصي الطب النفسي، أن أبرز الأمراض النفسية السائدة، هي «القلق»، وما يرافقه من أعراض اكتئابية، لافتاً إلى أن انتشار فيروس «كورونا»، زاد حدة القلق والخوف، لدى شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

وذكر أن علاج الأمراض النفسية، يتم عبر العلاج الدوائي، لإزالة الأعراض النفسية، والعلاج المعرفي السلوكي، لتغيير طريقة تفكير المريض، كونها المسبب الرئيس للمرض، مشيراً إلى أن بعض المرضى لا يراجعون العيادات، إلا بعد تأزم الحالة، معتبراً هذا السلوك خطراً جداً، لأن المرض النفسي، يتحول إذا ترك دون علاج، إلى مرض عقلي كالوهام، وشد

وأكد الدكتور علي الحرجان، اختصاصي الطب النفسي، أن أبرز الأمراض النفسية السائدة، هي «القلق»، وما يرافقه من أعراض اكتئابية، لافتاً إلى أن انتشار فيروس «كورونا»، زاد حدة القلق والخوف، لدى شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

وذكر أن علاج الأمراض النفسية، يتم عبر العلاج الدوائي، لإزالة الأعراض النفسية، والعلاج المعرفي السلوكي، لتغيير طريقة تفكير المريض، كونها المسبب الرئيس للمرض، مشيراً إلى أن بعض المرضى لا يراجعون العيادات، إلا بعد تأزم الحالة، معتبراً هذا السلوك خطراً جداً، لأن المرض النفسي، يتحول إذا ترك دون علاج، إلى مرض عقلي كالوهام، وشد

وأكد الدكتور علي الحرجان، اختصاصي الطب النفسي، أن أبرز الأمراض النفسية السائدة، هي «القلق»، وما يرافقه من أعراض اكتئابية، لافتاً إلى أن انتشار فيروس «كورونا»، زاد حدة القلق والخوف، لدى شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

تاريخ حافل من الدراسات والأبحاث

وشغل موضوع الصحة النفسية حيزاً كبيراً في فكر المفكرين والفلاسفة عبر العصور أمثال أفلاطون وأرسطو، وكذلك ابن سينا الذي دأب على تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها، وكذا الغزالي وأبو بكر الرازي وغيرهم. وتطورت الأبحاث والدراسات في مجال علم النفس مع تطور الحضارة الغربية المعاصرة وكان أودولف ماير أول من استخدم مصطلح الصحة النفسية.

ولعبت الطببة الأمريكية دوراً كبيراً في تطوير حركة الصحة النفسية خلال مساعيها لمن يعانون من الأمراض النفسية، وانطلق إعلان الاحتفال بيوم الصحة النفسية العالمي عام 1992 عبر مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية. وفي العام 2013 اعتمدت جمعية الصحة العالمية خطة العمل الشاملة للصحة النفسية 2013. 2020 وذلك لوضع سياسات واستراتيجيات وطنية للصحة النفسية وذلك بإجماع 194 دولة.

5 أهداف للسياسة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية

حددت السياسة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية في دولة الإمارات، 5 أهداف استراتيجية رئيسية:

01 تعزيز فعالية الجوانب القيادية في مجال الصحة النفسية.

02 تطوير وتعزيز وتوسيع نطاق خدمات الصحة النفسية الشاملة والمتكاملة، والمستجيبة للاحتياجات، والموجهة للمجتمع بفئاته وأعمارهم كافة.

03 تعزيز التعاون متعدد القطاعات، لتنفيذ سياسة تعزيز الصحة النفسية.

04 تعزيز الوقاية من الاضطرابات النفسية لفئات وأعمار المجتمع كافة.

توصيات البكان

01 تغطية شاملة لأموال الصحة النفسية (في سياسات الصحة العامة)، بنفس الطريقة التي تتم بها تغطية المشاكل الطبية الأخرى.

02 اعتماد «قانون» أو «مدونة» للصحة النفسية، حتى يتم تحقيق التوازن بين حقوق المرضى النفسيين في السلامة والجودة، مع حقوقهم في الحرية والخصوصية.

03 زيادة الوعي الجماهيري بشأن قضايا الصحة النفسية، وباعتبارها جزءاً لا يتجزأ من استراتيجيات التنمية الشاملة في الدولة.

04 مساعدة أطباء الرعاية الأولية، على فهم التعامل مع الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً.

05 إدخال «الصحة النفسية» في المناهج الدراسية لطبلة المدارس والجامعات.

06 اعتماد ميثاق «الصحة النفسية» في مواقع العمل، تستهدف توفير بيئة إيجابية للعاملين في أماكن عملهم.

07 استثمار الحلول الرقمية والتكنولوجيا في تعزيز الصحة النفسية.

08 إطلاق جوائز رسمية معنية بتحديات وقضايا الصحة النفسية في المجتمع.

09 إنشاء مرجع موحد، يضم جميع القطاعات والجهات العاملة في مجال الصحة النفسية، لبحث القضايا والحلول المتعلقة في هذا المجال محلياً ودولياً.

8%

يؤكد الخبراء المختصون، أن نسب الأمراض والاضطرابات النفسية على المستوى العالمي، لا تختلف كثيراً بين الدول فنسبة اضطرابات القلق تتراوح من 6 إلى 8%، والاكتئاب من 4. 6%، والفصام 1%، والوسواس القهري من 2. 3%، والاضطرابات الوجدانية ثنائية القطب من 2. 3%، مشيرين إلى أن معظم المرضى المراجعين للمستشفيات، يعانون من اضطرابات ثنائي القطب، الذي يؤثر في الحالة المزاجية للمريض، فيفقد السيطرة على التركيز والانتباه، وتزيد لديه حالات التهور والعصبية والاندفاع والاكتئاب الشديد.

وتنشأ الأمراض النفسية بالأساس، بناء على استعداد طبيعي في الإنسان، بالإضافة إلى الظروف والبيئة المحيطة به، فالإنسان يولد وهو مهياً وراثياً بالاكتئاب أو القلق، عن طريق جيناته، وعندما يتعرض لظروف أو ضغوط معينة في مرحلة ما، تظهر أعراض المرض، ولا شك أن تطور الطب النفسي والأدوية الحديثة التي تعالج مختلف الأمراض النفسية، حققت نجاحاً كبيراً.



لجنة الشؤون الصحية والبيئية في «الوطني» توصي بتغطية المرض النفسي بمظلة التأمين



شذى النقيب



ضرار بالهول

والبيئية في المجلس على التواصل مع كافة فئات المجتمع لرصد آراء واتجاهات المجتمع حول مختلف القضايا المطروحة، والذي يأتي في إطار مهامه واختصاصه في مناقشة القضايا المجتمعية وتبنيها للمناقشة في المجلس ورفع التوصيات للحكومة بشأنها.

ونوهت بأن اللجنة قامت بمتابعة جميع المقترحات ودراستها بشكل دقيق ومتكامل، مشيرة إلى أنه من بين التحديات التي طرحها الجمهور توفير خدمات الصحة النفسية لفئة أصحاب الهمم، وضرورة توفير مراكز صحية نفسية في مختلف مناطق الدولة، وكذلك مدى تأثير الضغط النفسي على الباحثين عن عمل وكيفية تأهيلهم نفسياً.

ووفقاً للتوصيات التي اعتمدها اللجنة فإنه من المقرر دراسة إمكانية إلزام مكاتب «تدبير» المعنية بمهام، استقدام العمالة المساعدة، بإخضاع هذه الفئة لاختبارات نفسية قبل دخولها إلى الدولة بهدف التأكد من سلامتها الذهنية والنفسية، بما يعزز من جهود الحد من الممارسات الخاطئة التي قد تفرزها على الأسرة والمجتمع خاصة في التعامل مع الأطفال وتربيتهم.

كما تضمنت التوصيات إنشاء خط ساخن يعمل على مدى 24 ساعة وطول أيام الأسبوع، قادر على توفير خدمات الدعم النفسي للمرضى بداخل منازل المتصلين، بما يسهل ويسرع إجراءات تلقي العلاج وتقديم الدعم النفسي اللازم وفقاً للحالات الواردة إليه. وشملت التوصيات إنشاء غرف علاج نفسية افتراضية، للتواصل مع المرضى، بما يساهم في وضع الحلول المناسبة السريعة لبعض الحالات البسيطة.

جود
من جانبه قال ضرار بالهول الفلاسي، عضو المجلس الوطني الاتحادي: «قمنا برفع توصياتنا عبر اجتماعات اللجنة وعرضنا أهم الممارسات في المجال الصحي والنفسي، وكذلك رصدنا آراء الجمهور وتعرفنا عن قرب إلى واقع الصحة النفسية في دولة الإمارات والإشكاليات المتعلقة بها وأهم التحديات التي تواجهنا في مجال الصحة النفسية، ومدى الوعي بهذا النوع من الخدمات المقدمة لأفراد المجتمع». وتابع: «لذلك أؤكد بأن العلاج النفسي مهم كغيره من الأمراض المختلفة والتي يغطيها التأمين الصحي، ولذلك ما زلنا نطالب الجهات المختصة بالنظر في الأمر لإدراج العلاج النفسي أساساً في التأمين الصحي لما يحمله العلاج من تكاليف باهظة وآثار سلبية على المجتمع، إذ إن تفاقم تلك الحالات ستؤدي أولاً إلى عدم الاستقرار الأسري وتأثره بتلك التكاليف التي تضع الفرد أمام خيارات صعبة، بين العلاج أو تركه وفي كلتا الحالتين نجد بأن إضافة العلاج النفسي في التأمين ضرورة ملحة وحق من حقوق الأفراد الذين يحتاجون إلى ذلك النوع من العلاج».

تواصل
بدورها، أشارت شذى سعيد النقيب عضو المجلس الوطني إلى حرص لجنة الشؤون الصحية



دراسة إمكانية إلزام مكاتب «تدبير» لإخضاع العمالة المساعدة لاختبارات نفسية

إنشاء خط ساخن لتوفير الدعم النفسي للمرضى داخل المنازل

غرف علاج افتراضية لوضع حلول سريعة للحالات البسيطة

كشفت لجنة الشؤون الصحية والبيئية في المجلس الوطني الاتحادي عن انتهائها من صياغة حزمة توصيات تستهدف وضع آلية قانونية تلزم الشركات العاملة في مجال تقديم خدمات التأمين الصحي، بتغطية تكاليف ورسوم علاج المرضى النفسيين أو الأشخاص الطبيعيين الذين يعانون من ضغوط أو تحديات نفسية أفرزتها متطلبات الحياة اليومية.

وأفادت سمية عبد الله السويدي مقررة اللجنة بأن اللجنة عكفت طول الفترة الماضية على تنظيم 6 زيارات ميدانية، بالإضافة إلى حلقة نقاشية تم خلالها التعرف إلى آراء وتطلعات الجمهور في شأن تعزيز الصحة النفسية في المجتمع وسبل تجاوز التحديات والمعوقات التي قد تواجهها، شارك فيها

مجموعة من المواطنين والمقيمين يمثلون كافة شرائح المجتمع. وبينت بأن اللجنة خرجت من تلك اللقاءات بمجموعة متكاملة من التوصيات التي انتهت اللجنة من صيغتها بغية رفعها إلى المجلس لمناقشتها خلال دور الاعتقاد الثالث «المقبل» للمجلس الوطني الاتحادي من الفصل التشريعي الحالي، لافتة في الوقت نفسه إلى قيام اللجنة بتنظيم زيارات أخرى إلى كافة المستشفيات والمراكز الطبية المعنية بتقديم خدمات الرعاية النفسية للتعرف عن قرب على التحديات وآليات العمل المعمول بها.

توصيات

وحول أهم التوصيات التي تم إقرارها في هذا الشأن، قالت السويدي بأن اللجنة وضعت مسألة إلزام شركات التأمين بإدراج خدمات الطب النفسي ضمن قائمة الخدمات المغطاة تأمينياً، وتعميمها لتشمل فئات المرضى النفسيين أو الأشخاص الطبيعيين الذين يعانون من صعوبات وتحديات حياتية خلفت لديهم مشاكل اجتماعية أو أسرية أو حتى مهنية، بما يساهم في تخفيف الأعباء المادية على المرضى والأسر، فضلاً عن المساهمة في تغيير الأنماط والأعراف السائدة بأن العلاج النفسي يقدم فقط، للمرضى العقلين.

قصص ملهمة

متعافون يروون تجارب مؤثرة

مع نفسها وبعد مدة، حملت مجدداً، وأخبرها الطبيب بأنها قد تعاني انتكاسة شديدة، تدخلها في دوامة الاضطراب من جديد، غير أن التزامها ساعد في تحطيم مرحلة الحمل، إلا أنه حدث شيء غير مخطط له، وهو تسببها أثناء الولادة، ما أدخلها في غيبوبة، أفادت منها على خوف وهلع مستمرين، وكان أشد خطورة، غير أنها أكدت أن وعيها لهذه الأزمة، ساهم في تحطيمها ما ألم بها، ولكن لا تزال تتناول الأدوية لاستقرار حالتها، مع متابعة إرشادات الطبيب بتقليل التعرض لانتكاسات نفسية أو مرضية، أو ضغوط شديدة، مع إبقاء نفسها مشغولة اجتماعياً وفكرياً بالأموال الإيجابية.

ومن جانبه، قال «أحمد، ع»، مقيم في دبي: «شخصني الطبيب بأنني كنت مصاباً بالاكتئاب، وأنا كنت أعرف ذلك، وكنت فقط أحتاج المساعدة، لكن الطبيب أعطاني المزيد من الأدوية، خلنتي بس أفقد الطاقة، كنت أشعر بأنني (مهودود) طول الوقت، وما كنت أرغب في استمرار هذا الحال». بعد مدة من مراجعة الطبيب النفسي، قرر من دون سبب، ترك العلاج، والاعتماد على نفسه لتحطيم الاكتئاب، بالأخص، بعدما جرب العديد من الأدوية التي كانت تصل كلفتها أحياناً لـ 15 ألف درهم شهرياً، وفي إحداها أصيب بأعراض جانبية، نتيجة تضارب مركبات الأدوية، رفعت من مزاجه الاكتئابي، وكانت سبباً في إرغامه على إنهاء حياته، مؤكداً أهمية توفير تغطية تأمينية للعلاج، الذي يشمل الجلسات والأدوية.

جراء تأخر تشخيصها بأنها مصابة باضطراب «اكتئاب بعد الولادة»، بحيث جربت العديد من العلاجات، وتناولت العديد من الأدوية، وزارات العديد من المستشفيات، ولكن لم تحصل على نتيجة مثالية، ما فاقم من حالتها، حتى شخصت حالتها في مستشفى خاص، بأنها تعاني مرضاً نفسياً، وعليها البدء في تناول أدوية علاجية، غير أن عدم اقتناعها بمعاناتها من مرض نفسي، لم تأخذ العلاج، فإزدادت حالتها سوءاً، حتى اقتنعت أخيراً، وذلك بعد مرور ست سنوات، على أنها تعاني من «الاكتئاب»، ومع التزامها بتناول الأدوية، تحسنت حالتها كثيراً، وأصبحت أكثر وعياً بأنها فعلياً عانت من اضطراب نفسي، صراع

لم تكن بطلا رفع الأثقال الإماراتية، آمنة الحداد، البالغة من العمر 31 عاماً، رياضية من صغرها، ولم تكن تحب الرياضة، ولكن حين وقعت فريسة للاكتئاب، بدأت مشوارها الرياضي بخطوة اتخذتها داخل حديقة الصفا، ومنها نحو الأولمبياد. وقد تناولت في حديث صحافي سابق، عن تجربتها مع الاكتئاب، الذي تسبب في معاناتها مع عادات غذائية سيئة، خلال مراحل الدراسة الثانوية والجامعية، وزيادة الوزن، ومنعها أن تكون شخصاً اجتماعياً، اتخذت بالصدفة قرار ممارسة الرياضة كهواية، عندما اشتركت في الصالات الرياضية، قادتها لاحقاً للتجول تدريجياً إلى الانخراط في رياضات مختلفة، وصولاً إلى رفع الأثقال، لتكون من أوائل الإماراتيات المندرجات بالمجال الآن تمارس الحداد دوراً اجتماعياً في نشر الوعي، بتعزيز الصحة النفسية، سواء في ملتقيات أو لقاءات تلفزيونية أو صحافية، أو حتى على حساباتها الاجتماعية، فضلاً عن كتاباتها الصحافية في الصحة النفسية، كما أنها حاصلة على زمالة صحافة روزالين كارتر للصحة النفسية. عانت المذيعة بإذاعة رأس الخيمة، حليلة الرئيسي، من مضاعفات لا تزال تعاني منها اليوم، طليمة الرئيسي



طليمة الرئيسي

«صحة» أبوظبي.. خدمات بمعايير عالمية

تولي شركة «صحة» في أبوظبي الصحة النفسية أهمية كبيرة، وتحرص أشد الحرص على توفير الرعاية اللازمة لأفراد المجتمع كي يعيشوا حياة متوازنة بعيداً عن أي اضطرابات نفسية، وخصصت عيادات في مختلف منشآتها لهذا الغرض ووفرت كوادر طبية وأخصائيين نفسيين لتقديم الرعاية اللازمة وفقاً لأعلى المعايير العالمية، للأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية بمختلف أنواعها. ويعد جناح العلوم السلوكية التابع لمدينة الشيخ خليفة الطبية يعد المركز الأكبر والأكثر شمولية في الدولة بسعة 125 سريراً، إذ يقدم الرعاية الصحية النفسية بكل أنواعها ولجميع الفئات العمرية، وهو يضم 4 أجنحة للراشدين مقسمة بين الرجال والنساء بحسب تصنيفها كحالات هادئة أو حادة، كما يضم المستشفى جناحاً خاصاً لمرضى الإقامة الطويلة، إضافة إلى وحدة لعلاج الأطفال وأقسام أخرى لعلاج الإدمان والطب الشرعي الذي يضم 14 سريراً ووحدة للطب النفسي المجتمعي، أو ما يسمى بالعلاج النهاري الذي يهتم بالمرضى الذين تحسنت حالاتهم، ويخضعون لجلسات نفسية واجتماعية وبرامج تدريبية ورياضية وتعليمية، وتستمر هذه الجلسات يومياً من الساعة العاشرة صباحاً إلى الواحدة والنصف ظهراً. وفيما يخص الطاقم الطبي والتمريضي، يضم الجناح يضم 24 طبيباً، و13 معالجاً نفسياً، و12 اختصاصياً اجتماعياً، و150 ممرضاً وفتياً، إضافة إلى 20 من أطباء الإقامة.

14 خدمة نفسية في «صحة دبي»

النفسي لكبار السن: من 61 وأكثر، كذلك خدمة الطب النفسي المجتمعي: الخدمة التي تقدم للمرضى النفسيين في منازلهم (زيارة المنازل)، ويتكون الفريق من ممرض واختصاصي اجتماعي وطبيب، وخدمة الطب النفسي الجنائي: هي الخدمة التي تقدم للحالات المحولة من المحكمة - النيابة - مراكز الشرطة، إلى جانب خدمة الطب النفسي للاستشارة والتواصل: وهي الخدمة التي تقدم للحالات المحولة من الأقسام الداخلية من كافة مستشفيات هيئة الصحة بدبي، بالإضافة إلى خدمة العيادات النفسية الخارجية، وهناك خدمة المناوبة للحالات النفسية الطارئة على مدى 24 ساعة يومياً، وخدمة انتقال الطبيب إلى محل إقامة المرضى طريحي الفراش، غير القادرين على المجيء إلى المستشفى للتقييم النفسي، فضلاً عن الحملات التوعوية بالصحة النفسية بصورة سنوية، وعقد مؤتمرات علمية عالمية، مع جمعية الإمارات للصحة النفسية.

وحول مبادرات الهيئة في تعزيز الصحة النفسية، قالت الدكتورة سامية الخوري، إن خدمات قسم الطب النفسي خلال جناح «كورونا»، تتمثل في خدمة العيادة النفسية للمراكز الصحية التابعة للهيئة أربع عيادات في الشهر لتغطية بر دبي وبر ديرة.



سامية الخوري

الهيئة خلال النصف الأول من العام الجاري، 14 ألفاً و368 مستفيداً، لافتة إلى أن الهيئة تقدم 14 خدمة في مجال في الصحة النفسية، وهي: خدمة الطب النفسي للمبالغين من عمر 60-18»، وخدمة الطب النفسي للأطفال واليا فعين، من عمر 17-1»، وخدمة الطب

المرضى، في ظل «كورونا»، لضمان سلامتهم. وقالت الدكتورة سامية الخوري استشاري ورئيس قسم الطب النفسي بالإتابة في مستشفى راشد، رئيس جمعية الإمارات للصحة النفسية، بلغ عدد المستفيدين من خدمات الطب النفسي لدى

تقدم هيئة الصحة في دبي، 14 خدمة في مجال الصحة النفسية، كما قدمت خدمات مبتكرة خلال الجائحة، وهي: خدمة العبادة النفسية للطفل في مركز المزهر الصحي للتدخل المبكر: ثلاث عيادات في الشهر من عمر 6-1»، وخدمة التطبيب عن بعد: هي الخدمة التي تقدم للمرضى النفسيين عن طريق التطبيب عن بعد، من خلال الهاتف أو الاتصال المرئي (الفيديو)، هذه الخدمة استحدثت خلال جائحة «كورونا»، لضمان استمرار الخدمة النفسية، وسلامة المرضى، وتم التوسع بها، بإضافة الاتصال المرئي حالياً، وكذلك بسبب ردود الفعل الإيجابية من قبل المرضى وذويهم، إلى جانب خدمة إدراج الصحة النفسية

لبرنامج طبيب لكل مواطن في هيئة الصحة بدبي: وهي خدمة عن التطبيب عن بعد، من خلال الهاتف أو الاتصال المرئي، من قبل أي فرد في المجتمع، للاستشارة الصحية، ومن خلال عقد برامج تدريبية لأطباء برنامج طبيب لكل مواطن، في المراكز الصحية من قبل الأطباء النفسيين، لفرز الحالات للاستشارة البسيطة، أو التحويل للطب النفسي، وخدمة توصيل الأدوية النفسية لمنازل

الصحة النفسية في الإمارات البدايات ومراحل التطور

قبل إنشاء للمستشفيات في الإمارات، كانت الرعاية الصحية تعتمد في الغالب على المعالجين التقليديين الذين يستخدمون العلاجات العشبية وغيرها، أو المعالجين الدينيين (الطوع)، أو إرسال المرضى إلى الخارج لتلقي العلاج، وغالباً ما كان المصابون يمكثون في المنازل برعاية أسرهم. لكن حقبة منتصف الستينات، شهدت تطوراً من خلال افتتاح مستشفيات، فقد شهدت الدولة في السبعينات تقديم خدمات رسمية في الصحة النفسية، واستمرت في تقديم العديد من تلك الخدمات، ولا تزال الحكومة تبذل جهوداً كبيرة لإنشاء خدمة صحة نفسية متخصصة في أنحاء الإمارات. وفي ما يأتي استعراض للمراحل الزمنية في تطور مفهوم تعزيز الصحة النفسية بالمجتمع:



"البيان" تفتح ملف "الصحة النفسية"

1966

لعبت للمستشفيات للنشأة من قبل دولة الكويت دوراً في تقديم خدمات الطب النفسي الحديث.

1960

قدمت بعض الخدمات النفسية مع إنشاء أول مستشفى في مدينة العين.

1952

بدايات الرعاية الصحية الأولية في الإمارات.

1981

إعلان القانون الاتحادي 28 (1981) بشأن احتجاز وعلاج الأشخاص الذين يعانون من اضطراب عقلي.

1980

تحول الخدمات النفسية إلى خدمات داعمة للمريض بعد تلقي العلاج في المستشفيات.

1971

دولة الإمارات تقدم خدمات الصحة النفسية للمرة الأولى رسمياً بعد قيام الاتحاد.

1992

إعادة اندماج المرضى مع عائلاتهم ومجتمعهم مع التركيز بشكل أكبر على نموذج التعافي.

1982

تم إنشاء دار الأمل للطب النفسي.

1981

إعلان القانون الاتحادي 29 (1981) بشأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية.

2009

انضمام الإمارات إلى ميثاق منظمة الصحة العامة لبرنامج تنفيذ سياسات صحة نفسية وطنية.

2008

افتتاح عيادات متخصصة بالطب النفسي في للمستشفيات الحكومية.

2003

إطلاق برنامج للدارس للعزلة للصحة.

1995

إعلان القانون الاتحادي رقم 14 (1995) بشأن المخدرات والمؤثرات العقلية.

1992

ظلت الرعاية النفسية للمرضى الداخليين متاحة فقط في مركز دار الأمل.

2015

دمج أكثر من 37 مركزاً صحياً في برنامج الصحة النفسية.

2015

مؤسسة «الجليلة» تخصص منحاً لدعم أبحاث أمراض الصحة النفسية.

2015

إعلان الاستراتيجية الوطنية للصحة النفسية.

2012

تعيين وزارة الصحة أعباء الأسرة لمباشرة الحالات الشمولية الجسدية والنفسية.

2010

مشاركة خطة الصحة النفسية في سياسة الصحة العامة.

2016

إطلاق شرطة رأس الخيمة برنامج حماية أسر وأهالي للضباط في إطار مبادرة «الصحة النفسية وحقوق الإنسان».

2016

إطلاق مؤسسة الجليلة برنامج زمالة روزالين كارتر لصحافة الصحة النفسية.

2016

إطلاق البرنامج الوطني للسعادة وجودة الحياة.

2016

افتتاح مركز التميز للصحة النفسية للأطفال واليافعين بمستشفى الجليلة للأطفال.

2015

تأسيس جمعية شبابية للصحة النفسية «مع الأمل».

2017

أكثر من 50 جهة تتبنى مبادرات لتعزيز الصحة النفسية.

2017

وجود أكثر من 100 مركز صحي خاص في الاستشارات والعلاجات النفسية.

2017

تشكيل جمعية الإمارات للصحة النفسية.

2017

تشكيل جمعية الإمارات للصحة النفسية للأطفال.

2017

إعلان السياسة الوطنية للصحة النفسية.

2018

إجراء المسح الوطني للصحة النفسية.

2018

تنفيذ برنامج الاستشاريين الزائرين للتخصصين للصحة النفسية.

2018

افتتاح مستشفى الأمل للصحة النفسية بمنطقة العوير في دبي.

2018

توفير خدمة إعادة تأهيل الصحة النفسية في جميع أنحاء الإمارات.

2017

اعتماد التسمية العالمية «الصحة النفسية» بدلاً من «الصحة العقلية».

2019

إنشاء شبكة دعم الصحة النفسية للجانية في أبوظبي (Darkness to Light UAE).

2018

2018

تطبيق قانون وسياسة الصحة النفسية بهيئة الصحة في دبي.

2018

سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم يعتمد استراتيجية شاملة للصحة النفسية في دبي.

2018

إقرار إنهاء إعداد قانون جديد للصحة النفسية.

2019

2019

اعتماد مجلس الوزراء الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031، بحيث تعد الصحة النفسية من أهم محاورها.

2019

تدشين وحدة للطب النفسي بمستشفى الأمل للصحة النفسية.

2019

وزارة الصحة ووقاية المجتمع تطلق حلولاً رقمية في مجال الصحة النفسية.

2020

إطلاق حاضنة «معاً» لدعم أعمال تحديات الصحة النفسية.

2019

إطلاق البرنامج الوطني للصحة النفسية.

2020

أطلقت جمارك دبي برنامج «توازن» للدعم النفسي للوظفين خلال جائحة «كورونا».

2020

إطلاق برنامج دمج الصحة النفسية في مراكز الرعاية الصحية الأولية والثانوية.

2020

20 برنامجاً نفسياً مؤسسياً ومجتمعياً وفردياً تم إطلاقها للمواطنين وغير المواطنين على مستوى إمارات الدولة لمواجهة تداعيات جائحة «كورونا».

2020

أطلقت الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية برنامج للساندة «حياة» خلال جائحة «كورونا».

2022

سيتم استضافة مؤتمر الكونغرس العالمي للصحة النفسية للأطفال واليافعين.

البيان

إعداد: ناهد النقيبي
جرافيك: حسام الحوراني