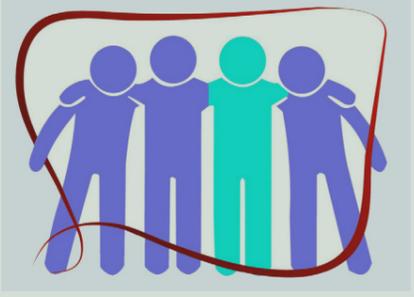




تحت شعار ((صحة نفسية أفضل ... لبناء مجتمع أفضل))

الحملة الوطنية للتوعية بالصحة النفسية وحقوق المريض النفسي



أعداد: أ. عبدالرزاق فرج بن حليم
رئيس اللجنة التحضيرية للحملة



يعتزم المركز الوطني بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية خلال الايام القادمة إطلاق حملة وطنية للتوعية بالصحة النفسية تبدأ من مدينة مصراته و تنتقل هذه الحملة لتغطي كافة الربوع الليبية الحبيبة .

وهذه بداية ...، إلا أن الحملة ستستمر لشهور عديدة و سوف تحط رحالها في معظم المدن الليبية .

أهداف الحملة :

- رفع درجة الوعي المجتمعي بالصحة النفسية .
- إزالة الوصمة عن المرض النفسي والتعريف بحقوق المريض النفسي .
- الرعاية الذاتية للمريض النفسي .

المستهدفون بالحملة :

1. طلبة كلية الطب جامعة مصراته .
2. وعازد و خطباء المساجد بمدينة مصراته .
3. الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والعلميين من مدارس مختلفة بمدينة مصراته .

النفسية بالشكل المطلوب ، وحتى لا يصل الفرد إلى مرحلة متقدمة من الاضطراب النفسي و يبدأ رحلة البحث عن العلاج في غير موضعه .

انطلقت هذه الحملة لرفع مستوى الوعي بمفهوم الرعاية الذاتية للمريض النفسي وكيفية تبديد التوتر والاضطراب النفسي في وقت أسرع وبأفضل البدائل، حيث أن من المحتمل أن يصاب شخص واحد من بين كل أربعة أشخاص باضطراب نفسي في مرحلة ما من حياته وذلك حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية ، وبما أن هذا الأمر طبيعي ويمكن حدوثه لأي فرد منا وعلينا تقبل ذلك والاستعداد له .

وتشتمل على : حملة إعلامية ومواد إعلامية توعوية مطبوعة وإذاعية وورش عمل تستهدف فئات مهمة في المجتمع يعول عليها في تقديم المساعدة لكافة شرائحه .



الهدف من الحملة :

في ظل غياب الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية وبمفهوم المرض النفسي وكيفية تشخيصه وعلاجه وطرق التعامل مع المريض النفسي في المجتمع، ومع وجود ثقافة سائدة مغلوطة ومفاهيم ومعتقدات سلبية تجاه المرض النفسي والعلاج النفسي، وفي ظل عدم توفر المرافق التي تقدم خدمات الصحة

سؤال وجواب

عن الصحة النفسية و المرض النفسي ؟



• ما هو المرض النفسي ؟

المرض النفسي هو مصطلح عام يشير إلى مجموعة من الأمراض، كما يشير مصطلح مرض القلب مثلا إلى مجموعة من الاضطرابات و الأمراض التي تصيب القلب.

والمرض النفسي هو مشكلة صحية تصيب بشكل ملحوظ ومستمر كيفية شعور المرء وتفكيره وسلوكه وتفاعله مع الآخرين وعمله ودراسته ويتم تشخيص هذا المرض وفقاً لمعايير موحدة عالمية.

ومن الأمراض النفسية على سبيل المثال الأكتئاب و اضطراب القلق العام والفضام والوسواس القهري و كرب ما بعد الصدمة والرهاب وغيرها من الأمراض والتي تختلف في أعراضها ووسائل علاجها

• هل المرض النفسي نادر الحدوث ؟

لا... فوفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية فإن حوالي واحد من بين أربعة أشخاص حول العالم سيعاني من مرض نفسي، في مرحلة ما من حياته .

وحسب منظمة الصحة العالمية أيضاً فإن الإكتئاب خلال أقل من عشر عقود سيكون ثاني أكثر الأمراض انتشاراً في العالم

• هل يوجد سبب للمرض النفسي ؟

المرض النفسي مثله مثل أنواع عديده من الأمراض الأخرى يصعب عزل سبب واحد مباشر يؤدي لكل حالة مرضية حيث تتداخل عادة مجموع من العوامل البيولوجية (كالعوامل الوراثية أو المؤثرات البيئية أو وجود مرض جسدي) والنفسية (كالضغوط والصدمات النفسية) والاجتماعية (كالأضرابات الأسرية) وتؤدي لحدوث مرض نفسي.

• هل المرض النفسي وراثي وينشأ منذ الولادة؟

أعداد د. نادية بن يونس / عضو اللجنة التحضيرية للحملة
مراجعة د. فهمي بهجت / خبير منظمة الصحة العالمية

عادات التعاطف و الدعم والتشجيع على مواجهة المرض بسبب هذه الوصمة حول المرض النفسي.

• كيف نواجه المعتقدات الخاطئة والوصمة ضد المرض النفسي ؟

احترام وقبول وحفظ كرامة وتقدير الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية والذين يعانون من آلام نفسية من قبل مجتمعاتهم الكبرى والصغرى.

دعوة المجتمعات لعكس صورة إيجابية عن المرض والطبيب النفسي وعدم السخرية من المريض أو الطبيب النفسي وتجسيده في الأفلام والمسلسلات بصورة سطحية ومثيرة للضحك والسخرية يساعد في تخطي الوصمة حول المرض النفسي .

تقبل المرض النفسي و التحدث عنه في العلن والتفكير بأن الأمراض النفسية مثلها مثل أي مرض جسدي آخر أو حالة صحية أخرى .

مساعدة أفراد العائلة والأصدقاء المصابين بأعراض مرض نفسي في الحصول على العناية والعلاج في وقت مبكر دون خوف أو تردد.

تقديم الدعم الإيجابي لعائلات ومقدمي الرعاية للأشخاص المصابين بأمراض نفسية. معالجة التمييز والوقوف ضده في كل مرحلة من مراحل العمر بما فيها التمييز في التوظيف والتعليم وتأمين الحاجيات والخدمات والتسهيلات.

العمل على تعزيز الصحة النفسية والمواقف الصحيحة خلال مرحلة الطفولة والبلوغ وتعلم طرق التعامل مع الضغط النفسي في العلاقات والأحداث والأوضاع المختلفة.

ضمان أفضل نوعية من الدعم وخدمات العلاج للمصابين بمرض نفسي لتعزيز شفائهم.

الخاطئ والغير علمي الى ان تنسب افظع الجرائم لأشخاص من المرضى النفسيين في حين تثبت الدراسات ان جرائم العنف يقوم بها في اغلب الوقات اشخاص من غير المرضى النفسيين

• ما حقيقة الأدوية النفسية وما مدى فاعليتها وهل تسبب الإدمان فعلاً ؟

إن الأدوية النفسية تعطى للإنسان المضطرب نفسياً فقط و بجرعات مدروسة حسب درجة الاضطراب النفسي، وهي تعمل على تعديل كيمياء الدماغ و تحل محل الإنزيمات والناقلات العصبية الناقصة أو المضطربة، كما انها لاتسبب الإدمان إذا تم تعاطيها تحت اشراف الطبيب النفسي .

• هل يجب عزل المصابين بمرض نفسي عن المجتمع ؟

كلا... إن معظم الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي يشفون دون الحاجة لتلقي العناية في المستشفى، في حين يحتاج البعض إلى الدخول للمستشفى لتلقي العلاج لفترة قصيرة.

إن تحسن وسائل العلاج النفسي في السنوات الأخيرة يعني إمكانية أن يعيش معظم المصابين في مجتمعاتهم دون الحاجة لحجزهم أو عزلمهم كما كان سائداً في السابق .

• هل يتأذى المصابين بالمرض النفسي من طريقة معاملة المجتمع لهم ؟

نعم تعتبر الوصمة ومواجهة مواقف وآراء الأشخاص الآخرين السلبية والتمييز ضد المريض النفسي من أكبر العوائق أمام شفاء المصابين به كما تسبب هذه الوصمة في تردد و خوف المصابين من زيارة الطبيب او الأخصائي النفسي، فبينما يحض المصابون بأمراض جسدية عضوية بدعم من عائلتهم واصدقاتهم ومجتمعهم فعالباً ما يُجرم المصابون بأمراض نفسية من

تعقيداً مثل تعاطي الكحول والمخدرات والعقاقير بدون وصفة طبية كالمهدئات والمسكنات وغيرها.

• هل الأمراض النفسية غير قابلة للعلاج وتستمر مدى الحياة ؟

كلا ... فالعديد من المصابين بأمراض نفسية يشفون بشكل كامل عندما يعالجون بالطريقة المناسبة في مرحلة مبكرة من تشخيص المرض، أما بالنسبة لأشخاص آخرين فيمكن أن يعاودهم اعراض المرض النفسي خلال حياتهم مما يتطلب منهم علاجاً مستمراً، مثلهم مثل أي مرضى بأمراض عضوية مزمنة كالسكري ومرض القلب، وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص المصابين بالمرض النفسي يصبحون عاجزين في مرحلة ما من حياتهم نتيجة لإصابتهم بالمرض إلا أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من نوبات كبرى من المرض يعيشون حياة كاملة ومنتجة .

• هل هناك فرق بين الجنون والمرض النفسي؟ نجد أن أكثر العامة يتساوى عندهم لفظ الجنون مع الأمراض النفسية وهذا خطأ واضح لأن كلمة الجنون ليس لها دلالة طبية واضحة، ولا يوجد أي مرض في الطب النفسي يسمى بالجنون، لذا يجب علينا التخلص من هذا المفهوم عند المناقشة العلمية للأمراض النفسية .

• هل المريض النفسي شخص عنيف ويجب تجنبه ؟

كلا... يسبب هذا المفهوم الخاطيء خوف مبالغ فيه ولا أساس له من الصحة لدى بعض الناس من المريض النفسي ، فتحتى الأشخاص الذين يعانون من أكثر الأمراض النفسية حدة نادراً ما يكونون عنيفين إذا كانوا يتلقون العلاج و الدعم المناسب . و جرت العادة نتيجة لنمط التفكير

كلا ... يمكن أن تنشأ قابلية الإصابة ببعض الأمراض النفسية كمرض متوارث في العائلات ولكن قد يصاب آخرون بالمرض النفسي من دون أن يكون لها تاريخ في العائلة.

• متى نلاحظ المرض النفسي ؟

بينما يشعر كل شخص منّا في مرحلة ما من حياته وفي بعض الأحيان بمشاعر قوية من التوتر أو الخوف أو الحزن، فإن المرض النفسي يظهر حين تصبح هذه المشاعر والأفكار زائدة، وتغطي حيز من الزمن يزيد عن أيام و أسابيع، وتستحوذ بشكل كبير على تفكير الشخص وتنعكس على تصرفاته بحيث يعاني المصاب بها من صعوبة كبيرة في التأقلم مع حياته وقيامه بنشاطاته اليومية مثل العمل والإستمتاع بأوقات الترفيه والحفاظ على العلاقات الإجتماعية، وتعيق الشخص عن قيامه بدوره الإجتماعي والعمل المعتاد .

• هل يمكن علاج المرض النفسي ؟

يحتاج الأشخاص المصابون بمرض نفسي إلى التفهم والدعم ويستحقون منا الحق في العلاج ذاته الممنوح للأشخاص الذين يعانون من مرض جسدي. فالمرض النفسي ليس مختلفاً عنه ولا يجب إلقاء اللوم على أحد.

ومن الممكن علاج معظم الأمراض النفسية بشكل فعال إذا تم التعرف على اعراض واشارات المرض في مرحلة مبكرة، إذ كلما بدأ العلاج بمرحلة مبكرة كلما كانت النتائج افضل.

ويمكن أن تشمل العلاجات الفعالة للمرض النفسي: المعالجة الطبية الدوائية والعلاج النفسي بالحوار وتقديم الدعم النفسي الإجتماعي وإعادة تأهيل العجز النفسي، وتعلم مهارات الإدارة والرعاية الذاتية وتجنب العوامل المخطرة التي تسبب تفاقم المرض النفسي وتجعل العلاج اكثر