



دعم شخص عزيز عليك يتعافى من حالة متعلقة بالصحة النفسية

الانتحار ظاهرة عالمية تؤثر على الجميع في كافة مناطق العالم. في الواقع، إنه أحد أسباب الوفاة الرئيسية في جميع أنحاء العالم وتمثل نسبته حوالي واحد من كل 100 حالة وفاة¹ ومقابل تسجيل كل حالة انتحار، يوجد أكثر من 20 محاولة انتحار².



غالبًا ما ترتبط اضطرابات الصحة النفسية بأفكار الشخص للإقدام على الانتحار أو محاولاته ذلك. على الصعيد العالمي، تقدر منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن هناك 280 مليون شخص من جميع الأعمار يعانون من الاكتئاب، وهو السبب الرئيسي للإعاقة حول العالم والاضطراب الذي يمكن أن يؤدي إلى الانتحار.³ وارتفعت نسبة الاكتئاب والقلق (جاء مخاطر الانتحار) بأكثر من 25% في العام الأول للوباء وحده.⁴

لكن على الرغم من أن ما يقرب من مليار شخص على مستوى العالم يعانون من حالة نفسية، فإن طلب الرعاية وتلقيها كثيرًا ما يشكل عبئًا كبيرًا.⁵ وعلى مستوى العالم، يتمتع عدد قليل نسبيًا بإمكانية الحصول على خدمات صحة نفسية جيدة، على سبيل المثال:

- الفجوات في تغطية خدمات الاكتئاب كبيرة حول العالم. حتى في البلدان ذات الدخل المرتفع، يحصل ثلث الأشخاص المصابين بالاكتئاب على رعاية رسمية للصحة النفسية، ويقدر أن الحد الأدنى للعلاج المناسب لمرض الاكتئاب يتراوح من 23% في البلدان ذات الدخل المرتفع إلى 3% في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.⁶

- من بين المصابين بالذهان حول العالم، نجد أن 71% لا يتلقون خدمات الصحة النفسية.⁷

- في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، نجد أن أكثر من 75% من الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية واضطرابات تعاطي المخدرات لا يتلقون علاجًا لحالتهم.⁸

كما أن وصمة العار تمثل عائق كبير آخر. في الواقع، تنتشر بشكل كبير في المجتمعات وأنظمة الرعاية وصمات العار والتمييز وانتهاكات حقوق الإنسان ضد الأشخاص المصابين بأمراض نفسية؛ 20 دولة لا تزال تجرم محاولة الانتحار.⁹

مع ذلك، يوجد أمل. على الصعيد العالمي، تعمل المنظمات الدولية مثل منظمة الصحة العالمية واليونسيف، والعديد من المنظمات الوطنية، على زيادة الوعي بالصحة النفسية، كما تعمل على توفير المزيد من المصادر في مكانها الصحيح. إحراز تقدم.

على أي حال، مع خطة الرعاية المناسبة والالتزام بها، يمكن لمعظم الأشخاص الذين تم تشخيص مرضهم بحالة صحية نفسية وعقلية أن يتحسنوا ويتعايشون مع حالتهم. أحد العوامل الرئيسية المساهمة في نجاح ذلك هو فهم ودعم الأشخاص محل اهتمامنا.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة الأشخاص المصابين بحالات نفسية من المقربين إليك خلال رحلة التعافي:



حافظ على منظور "الصورة الكبيرة"

إدراك أن حالات الصحة العقلية يمكن أن تكون مؤقتة (أي تحدث خلال فترة عدم اليقين أو الأزمة أو حدث يغير الحياة) أو مزمنة (أي اضطراب يستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر). يعيش بعض الأشخاص في معاناة من مرض نفسي مزمن طوال حياتهم. إضافة لذلك، يمكن أن تصبح أي حالة للصحة النفسية الظرفية لم تتم معالجتها مرضًا نفسيًا مزمنًا.

في الحالتين، تؤثر الصحة العقلية على الصحة العاطفية والنفسية والاجتماعية للشخص، وتؤثر على طريقة تفكيره ومشاعره وتصرفاته. كما تؤثر على طريقة عمل الشخص يوميًا، والتعامل مع التوتر، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات. 10 وهكذا، قد يتصرف الشخص المقرب لك و/أو يتفاعل بطرق يصعب عليك فهمها أو التعامل معها. إذا لم يحصل بالفعل على رعاية، شجعه على طلب الحصول على المساعدة.

يمكنه استشارة متخصص في الصحة العقلية و/أو مقدم للرعاية الطبية ممن يمكنه المساعدة في العلاج، إذا كان ذلك متاحًا. كما يمكنه التواصل مع جمعية مؤازرة أو مجموعة دعم يمكن أن تساعد في الوصول إلى المصادر أو الخدمات المتاحة.

تحلّ بالصبر خلال رحلة التعافي



يستغرق تحديد التشخيص الصحيح وخطة العلاج لتلبية الاحتياجات الفريدة للفرد لفترة من الزمن - لا يوجد "مقياس موحد يناسب الجميع"، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من نفس الحالة. من المهم إجراء تقييم كامل من قبل مقدم رعاية مؤهل يختص بالصحة النفسية، حيث يمكن أن تظهر العديد من الحالات المختلفة علامات أو أعراضًا متشابهة. بالإضافة إلى ذلك، من المهم حصول الشخص على تقييم طبي كامل من مقدم الرعاية الصحية للتأكد من أن الأعراض ليست ذات صلة بحالة طبية.

بناءً على حالة الصحة العقلية والنفسية وشدة الحالة، ستتضمن خطة العلاج عادةً المساعدة الذاتية أو العلاج النفسي أو الأدوية أو مزيج من أساليب العلاج. لفهم أفضل للحالة بشكل جوهري وما يمكن توقعه، فكر في إجراء بعض الأبحاث الأساسية باستخدام مصادر وموارد سريرية موثوق في بياناتها.

قم بدورك وابدل قصارى جهدك لتشجيع من تحب على اتباع خطة العلاج. افهم أن رحلة التعافي عملية مستمرة تشهد خطوات للتقدم ونكسات. يستغرق تنفيذ خطة العلاج بعض الوقت، حيث ينتقل الشخص إلى العلاج ليتعرف كيف يتعامل مع حالته وعلاجها، والتعود على طريقة حياته الجديدة، والتكيف أيضًا مع أي دواء يوصف له. كل ما يمكنك فعله هو بذل قصارى جهدك تجاه أحبائك ونفسك. كن مطمئنًا، دعمك يحدث فرقًا.

اظهر الاهتمام والاحترام



في كثير من الأحيان، عندما يعرف شخص ما أنه مصاب بمرض عقلي - سواء كان مؤقتًا أو مزمنًا - فإن احترامه لذاته يقل ويحتاج إلى رعاية. راجع الأمر معه واستفسر عن حاله. مما سيساعده على معرفة أنك تهتم به. في حال عدم رغبته الحديث عن الأمر، دعه يعرف أنه ليس وحده وأنك متواجد إذا أراد دعمك وقلبه.

إذا شارك معك حالته، استمع دون إصدار أي حكم. ضع في اعتبارك أنه قد يكون من الصعب عليك فهم ما يمر به، وقد يتخذ قرارات بشأن علاجه وعملية التعافي تختلف عن تلك التي تعتقد أنك ستنفذها في حالته. بعبارة أخرى، تجنب التدخل بإبدائه نصائح غير مرغوب فيها أو التجاوز بمحاولة إعادة توجيه قراراته أو حل مشكلاته.

حاول أن تتذكر أنك موجود بجواره لمساعدته على تجاوز هذه الحالة، وليس لتحديد خياراته. للحصول على أفضل نتائج من العلاج، من المهم أن يشعر الشخص بتحديد قراراته والتحكم (قدر الإمكان) بها وكذلك عملية التعافي.

التركيز على الشخص



حسب الحالة وشدتها، قد لا يدرك الشخص الذي تهتم به إدراكًا تامًا كيف تحاول مساعدته أو ما تمر به. ابذل قصارى جهدك لفصل الحالة عن الشخصية. على الرغم من أن الشخص المقرب منك يتعلم كيفية التعايش مع المرض العقلي، فهو نفسه لا يمثل مرضًا عقليًا. ابذل قصارى جهدك لتكون حاضرًا وتغذي إحساسهم بالذات والشخصية. ابحث عن طرق لتكون حاضرًا وداعمًا دون التركيز على الحالة، مثل دعوتهم للذهاب في نزهة على الأقدام أو لمشاركة وجبة أو أي شيء آخر يمكنك الاستمتاع به أثناء قضاء الوقت معًا. دعه أيضًا يشعر بإحساسك الذي يظهر القرب والصدقة الحميمة. تحدث معه عن الأمور التي تحدث في حياتك، تمامًا كما تفعل مع أي صديق أو شخص آخر تهتم به

اعتن بنفسك



إذا كنت مقدم الرعاية الأساسي أو يُعتمد عليك كثيرًا للمشاركة في عملية تعافي الشخص، فتأكد من الاعتناء بنفسك أيضًا. حسب الدور الذي تقوم به، خصص بعض الوقت لنفسك، والحصول على نوم جيد ليلاً، وتناول الأطعمة المغذية وممارسة النشاط البدني. إذا كنت مقدم الرعاية الأساسي للشخص، ففكر في طريقة يمكنك من خلالها مساعدته على أن يصبح أكثر اكتفاءً ذاتيًا، مثل جعله يضبط توقيتًا للتذكير أو التنبيه بموعد العلاج التالي أو تناول الدواء. تقاسم أيضًا المسؤولية إن أمكن مع أفراد الأسرة الآخرين أو أفراد شبكة الدعم.

ابحث عن أسباب الأمل وتمسك بها



حالات الصحة النفسية والعقلية قد تُسبب أحيانًا الشعور بالإحباط أو الإرهاق، لذا فإن الحفاظ على الأمل جزء مهم من عملية التعافي. قد يكون من المفيد لك وللمريض الانضمام إلى مجموعة دعم والاستماع إلى قصص التعافي للآخرين. يمكن أن يساعد القيام بذلك في إعطاء نظرة ثاقبة لما يمكن توقعه وكيف يتعامل الآخرون مع تجارب مماثلة أثناء رحلات التعافي.

خلال رحلة التعافي ابق واثقًا، هناك أمل. مع خطة الرعاية المناسبة والالتزام بها، يمكن لمعظم الأشخاص الذين تم تشخيص مرضهم بحالة صحية نفسية وعقلية أن يتعلموا التعايش مع حالتهم بنجاح.

المصادر:



1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Opens in a new window Accessed July 21, 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last update September 13, 2021. Accessed July 21, 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Opens in a new window Accessed July 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Accessed July 18, 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Last updated June 17, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Accessed July 18, 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Supporting recovery.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Treatments.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Opens in a new window Last updated October 2017. Accessed July 15, 2022.

إذا راودتك أفكار عن إيذاء نفسك أو الآخرين أو إذا كنت تعرف أي شخص تراوده هذه الأفكار، فاطلب المساعدة في الحال. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بالطوارئ في بلدك أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. للتواصل مع مستشار أزمات مدرب، اتصل برقم 988 الخط الساخن لشریان الحياة ضد الانتحار والأزمات النفسية (المعروف سابقًا باسم المركز الوطني للوقاية من الانتحار) على 988 أو 1-800-273-TALK (273-800-1-TALK) (8255). يمكنك أيضًا إرسال رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة عبر lifeline.org.988. يوفر شريان الحياة دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.*

**الدعم الحرج عندما تحتاج إليه**

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

إذا راودتك أفكار عن إيذاء نفسك أو الآخرين أو إذا كنت تعرف أي شخص تراوده هذه الأفكار، فاطلب المساعدة في الحال. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بالطوارئ على 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. للتواصل مع مستشار أزمات مدرب، اتصل برقم 988 الخط الساخن لشریان الحياة ضد الانتحار والأزمات النفسية (المعروف سابقًا باسم المركز الوطني للوقاية من الانتحار) على 988 أو 1-800-273-TALK (273-800-1-TALK) (8255). يمكنك أيضًا إرسال رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة عبر lifeline.org.988. يوفر شريان الحياة دعمًا مجانيًا وسريًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.*

* يوفر خط شريان الحياة Lifeline خدمات هاتفية مباشرة لمركز الأزمات باللغتين الإنجليزية والإسبانية ويستخدم حلول خط اللغات (Language Line Solutions) لتوفير خدمات الترجمة بأكثر من 250 لغة إضافية للأشخاص الذين يتصلون برقم 988.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.