

دعم أحد المقربين في التعافي من اضطرابات الصحة النفسية

الانتحار ظاهرة عالمية تؤثر على الناس في جميع مناطق العالم. في الواقع، هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم ومسئول عن حوالي واحد من كل 100 حالة وفاة.¹ ومقابل كل حالة انتحار هناك أكثر من 20 محاولة انتحار.²

غالبًا ما ترتبط اضطرابات الصحة النفسية بأفكار أو محاولات الشخص الانتحارية. على الصعيد العالمي، تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, WHO) إلى أن 280 مليون شخص من جميع الأعمار يعانون من الاكتئاب، والذي يعتبر السبب الرئيسي لعدم الكفاءة في جميع أنحاء العالم واضطراب يمكن أن يؤدي إلى الانتحار.³ وارتفع معدل الاكتئاب والقلق (أحد الأسباب المؤدية للانتحار كذلك) بنسبة تزيد عن 25% في السنة الأولى فقط للوباء.⁴

ولكن على الرغم من أن ما يقرب من مليار شخص على مستوى العالم يعانون من اضطراب بالصحة النفسية، فإن طلب الرعاية وتلقيها غالبًا ما يشكل عقبة كبيرة.⁵ حيث أنه عالميًا، لا يتمكن سوى عدد قليل نسبيًا من الأشخاص من الوصول إلى خدمات الصحة النفسية الجيدة. على سبيل المثال:

- هناك أوجه قصور عديدة في تغطية الخدمات الخاصة بالاكتئاب في جميع الدول. وحتى في البلدان مرتفعة الدخل، يتلقى ثلث المصابين بالاكتئاب فقط رعاية صحية نفسية رسمية، وتشير التقديرات إلى أن الحد الأدنى من العلاج المناسب للاكتئاب يتراوح بين 23% في البلدان مرتفعة الدخل إلى 3% في البلدان منخفضة الدخل والبلدان متوسطة الدخل.⁶
- ومن بين المصابين بالذهان في جميع أنحاء العالم، لا يتلقى 71% منهم خدمات الصحة النفسية.⁷
- وفي البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، لا يتلقى أكثر من 75% من الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية واضطرابات تعاطي المخدرات أي علاج لحالتهم.⁸

كما تمثل وصمة العار عائقًا كبيرًا آخر. في الواقع، تنتشر وصمة العار والتمييز وانتهاكات حقوق الإنسان ضد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الصحة النفسية على نطاق واسع في المجتمعات وأنظمة الرعاية في كل مكان، ولا يزال 20 بلدًا يجرم محاولة الانتحار.⁹

ومع ذلك، هناك أمل. تعمل المنظمات الدولية مثل منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, WHO) ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (United Nations International Children's Emergency Fund, UNICEF)، والعديد من المنظمات المحلية، على زيادة الوعي بالصحة والسلامة النفسية، وتعمل على توفير المزيد من الموارد. ويمكن ملاحظة إحراز بعض التقدم.

على أية حال، باتباع خطة الرعاية الصحيحة والالتزام بها، يمكن لمعظم الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض نفسي أن ينجزوا مهامهم بنجاح ويتعايشوا مع حالتهم. أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في نجاحهم هو الشعور بتقهم ودعم الأشخاص الذين يهتمون بهم.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها القيام بدورك لمساعدة الأشخاص الذين تهتم بهم والذين يعانون من أمراض الصحة النفسية في رحلة تعافيتهم:

اتباع منظور "الصورة الشاملة"

إدراك أن اضطرابات الصحة النفسية يمكن أن تكون ظرفية (أي تحدث أثناء فترات عدم الاستقرار أو الأزمات أو وقوع حدث يغير الحياة) أو مزمنة (أي اضطراب يستمر لمدة 3 أشهر أو أكثر). وهناك أشخاص قد يتعاضون مع مرض نفسي مزمن طوال حياتهم. كما يمكن أن يصبح اضطراب الصحة النفسية الظرفي مرضاً نفسياً مزمناً إذا لم يُعالج.

وفي كل الأحوال، تؤثر الصحة النفسية على سلامة الشخص العاطفية والمعنوية والاجتماعية، وتؤثر على طريقة تفكيره وشعوره وتصرفاته. كما أنها تؤثر أيضاً على كيفية إنجاز الشخص لمهامه اليومية، والتعامل مع التوتر، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات.¹⁰ على هذا النحو، قد يتصرف الأشخاص المقربين إليك و/أو يتفاعلوا بطرق يصعب عليك فهمها أو التعامل معها. إذا لم يكونوا تحت الرعاية بالفعل، فشجعهم على الحصول على المساعدة.

وإذا أمكن، فيمكنهم استشارة أخصائي صحة نفسية و/أو مقدم رعاية طبية ممن يمكنه مساعدتهم في العلاج. يمكنهم أيضاً التواصل مع إحدى منظمات التوعية أو مجموعات الدعم التي يمكنها المساعدة في توصيلهم بالموارد أو الخدمات المتاحة.

التحلي بالصبر أثناء رحلة التعافي

إن تحديد التشخيص المناسب وخطّة العلاج التي تلبّي الاحتياجات الفريدة للفرد يستغرق وقتاً - فلا يوجد "نهج واحد يناسب الجميع"، بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من نفس الحالة. من المهم إجراء تقييم كامل بواسطة مقدم رعاية صحة نفسية مؤهل، حيث يمكن أن تظهر علامات أو أعراض مماثلة على العديد من الحالات المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، من المهم أن يحصل الشخص على تقييم طبي كامل من مقدم الرعاية الصحية للتأكد من أن الأعراض لا تتعلق بحالة مرضية.

اعتماداً على نوع اضطراب الصحة النفسية وحدته، ستتضمن خطة العلاج عادةً المساعدة الذاتية أو العلاج النفسي أو الأدوية أو مجموعة من العلاجات. ولفهم جوهر الحالة بشكل أفضل والتعرف على ما يمكن توقعه، فكر في إجراء بعض الأبحاث الأساسية باستخدام مصادر وموارد طبية موثوقة.

من جانبك، انذل قصارى جهدك لتشجيع الشخص العزيز عليك على الالتزام بخطة العلاج. وتفهّم أن رحلة التعافي هي عملية مستمرة من التحسن والانتكاس. سيستغرق تنفيذ خطة العلاج بعض الوقت، حيث يخضع الشخص للعلاج ليتعلم كيفية التعامل مع حالته وإدارتها، ويعتاد على طريقة حياته الجديدة، ويتكيف أيضاً مع أي دواء يستخدمه. كل ما يمكنك فعله هو بذل قصارى جهدك لأحبائك ولنفسك. وكن مطمئناً، دعمك يحدث فرقاً.

كن مهتماً ومقدراً

في كثير من الأحيان، عندما يعلم شخص ما أنه مصاب بمرض نفسي - سواء كان ظرفياً أو مزمناً - يقل احترامه لذاته، ويحتاج إلى تعزيزه. تفقدهم وأسألهم عن أحوالهم. فهذا سيشرحهم بأنك تهتم لأمرهم. إذا كانوا لا يريدون التحدث عن ذلك، فأخبرهم أن هذا أمر مقبول وأنك موجود بجانبهم إذا أرادوا التحدث في أي وقت.

وإذا بادروا بمشاركة أفكارهم، استمع دون إصدار أحكام. جهز نفسك لأنه قد يكون من الصعب عليك فهم ما يمرون به، وقد يتخذون قرارات بشأن علاجهم وعملية تعافيتهم تختلف عن تلك التي تعتقد أنك ستخذها إذا كنت في موقفهم. بمعنى آخر، تجنب التدخل بنصيحة غير مرغوب فيها أو تجاوز الحدود من خلال محاولة إعادة توجيه قراراتهم أو حل مشاكلهم.

تذكر دائماً أنك موجود لمساعدتهم على اجتياز هذا الأمر، وليس للتحكم باختياراتهم. ضع في اعتبارك أنه للحصول على أفضل نتائج العلاج، من المهم أن يشعر الشخص بالاستثمار في قراراته وعملية تعافيه والسيطرة عليهما (بقدر استطاعته).

التركيز على الشخص

اعتمادًا على الحالة وشدتها، قد لا يفهم الشخص الذي تهتم به بشكل كامل كيف تحاول مساعدته أو ما تمر به. ومع ذلك، ابذل قصارى جهدك لفصل الحالة عن الشخص. بينما يتعلم الشخص العزيز عليك كيفية التعامل مع إصابته بمرض نفسي، فهو لا يمثل المرض النفسي. ابذل قصارى جهدك لتكون حاضراً وتنمي إحساسهم بذاتهم وشخصيتهم. ابحث عن طرق لتكون حاضراً وداعماً دون التركيز على الحالة، مثل دعوتهم للذهاب في نزهة سيراً على الأقدام أو مشاركة وجبة أو أي شيء آخر يمكنك الاستمتاع به أثناء قضاء الوقت معاً. أيضاً، دعهم يشعرون بإحساسك بشخصهم وبحميمية علاقتكم. تحدث معهم عن الأشياء التي تحدث في حياتك، تماماً كما تفعل مع أي صديق أو شخص آخر تهتم به.

اعتنِ بنفسك

إذا كنت مقدم الرعاية الأساسي أو يُعتمد عليك كثيراً للمشاركة في عملية تعافي الأشخاص، فتأكد من الاعتناء بنفسك أيضاً. وفقاً لوظيفتك، قد يعني ذلك تخصيص بعض الوقت لنفسك، والحصول على نوم جيد ليلاً، وتناول الأطعمة المغذية، وممارسة النشاط البدني. إذا كنت مقدم الرعاية الأساسي للشخص، ففكر في طرق يمكنك من خلالها مساعدته على تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي، مثل جعله يضبط تذكيراً في التقويم أو منبهاً لموعد العلاج التالي أو تناول أدويته. أيضاً، إذا كان ذلك ممكناً، شارك المسؤولية مع أفراد الأسرة الآخرين أو أفراد مجموعة الدعم.

ابحث عن أسباب تدعو للأمل واحتفظ بها

يمكن أن تكون حالات الصحة النفسية أحياناً محبطة أو مربكة، لذا فإن الحفاظ على الأمل هو جزء مهم من عملية التعافي. بالنسبة لك ولأحبائك، قد يكون من المفيد الانضمام إلى مجموعة دعم والاستماع إلى قصص تعافي الآخرين. يمكن أن يساعدك القيام بذلك في إعطائك نظرة ثاقبة لما يمكن توقعه وكيف تعامل الآخرون مع تجارب مماثلة أثناء رحلات تعافيهم.

خلال رحلة التعافي هذه، كن مطمئناً، هناك أمل. باتباع خطة الرعاية الصحيحة والالتزام بها، يمكن لمعظم الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض نفسي أن يتعافوا بنجاح مع حالتهم.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



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. آخر وصول بتاريخ 19 يوليو 2022.
 2. World Health Organization. Suicide prevention. who.int/health-topics/suicide. آخر وصول بتاريخ 21 يوليو 2022.
 3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. آخر وصول بتاريخ 13 سبتمبر 2021.
 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. آخر وصول بتاريخ 17 يونيو 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. آخر وصول بتاريخ يوليو 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. آخر وصول بتاريخ 17 يونيو 2022.
 10. Mentalhealth.gov. What is mental health? mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health. آخر تحديث بتاريخ 28 فبراير 2022. آخر وصول بتاريخ 18 يوليو 2022.
- المصادر
1. World Health Organization. Suicide. who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide. آخر وصول بتاريخ 19 يوليو 2022.
 2. World Health Organization. Depression is common. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. آخر وصول بتاريخ 19 يوليو 2022.
 3. 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. آخر تحديث بتاريخ 27 أغسطس 2020.
 4. Rethink mental illness. Recovery. rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery. آخر وصول بتاريخ 15 يوليو 2022.
 5. NAMI. Supporting recovery. nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery. آخر وصول بتاريخ 15 يوليو 2022.
 6. NAMI. Treatments. nami.org/About-Mental-Illness/Treatments. آخر وصول بتاريخ 15 يوليو 2022.
 7. Mind. Mental health problems – an introduction. mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems-introduction/recovery. آخر تحديث بتاريخ أكتوبر 2017. آخر وصول بتاريخ 15 يوليو 2022.

Optum