



22

## الفرصة

قريب المدى

التأثير

ماذا لو أصبح دعم الصحة النفسية  
مكوناً أساسياً لكل حي سكني؟

# أحياء داعمة للصحة النفسية

مجموعات دعم الصحة النفسية التي يتم تشكيلها من أفراد المجتمع الواحد تشكل خياراً غير رسمي ومتوفر للجميع ممن هم في حاجة للدعم النفسي، ومشاركة مخاوفهم وجوانب الضغوط التي تواجههم، مما يخفف الشعور بالوصمة الاجتماعية أو النقص، ويعزز التلاحم المجتمعي.

### المتغيرات الغامضة

الأنظمة، القيم المجتمعية

### التوجهات العالمية الكبرى

إعادة تحديد الأهداف الإنسانية

### الاتجاهات السائدة

الحلول القائمة على المجتمع  
مشاركة المجتمع والعمل التطوعي  
الإنسان في مواجهة الإنسان  
إطالة العمر والحيوية  
الصحة النفسية

### القطاعات المتأثرة

الزراعة والغذاء  
السيارات والفضاء والطيران  
تقنية المعلومات والاتصالات  
السلع الاستهلاكية والخدمات والبيع بالتجزئة  
علم البيانات والذكاء الاصطناعي وتعلم الآلة  
السلع والخدمات الرقمية  
التعليم  
الصحة والرعاية الصحية  
التقنيات الغامرة  
المواد والتقنية الحيوية





## الواقع الحالي

قد تصيب الأمراض النفسية أي شخص بغض النظر عن العمر والجنس والمكان والدخل والوضع الاجتماعي والعرق والدين.<sup>528</sup> ومع استثناء الارتفاع الكبير في حالات الصحة العقلية الناجمة عن أزمات مثل جائحة كوفيد-19، فإن واحداً من كل 8 أفراد حول العالم يعانون من اضطرابات في الصحة العقلية،<sup>529</sup> بينما يخضع شخص من كل 4 أشخاص للعلاج من أعراض القلق.<sup>530</sup> وخلص استبيان عالمي إلى أن 9 من أصل 10 أشخاص حول العالم يعتقدون أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، إن لم تكن تفوقها،<sup>531</sup> غير أن أفراد المجتمع يترددون غالباً في طلب المساعدة النفسية لتجنب الشعور بالنقص أو التعرض للتحيز ونحوه.<sup>532</sup> وينتشر الاكتئاب على نطاق واسع وتسبب اضطرابات الصحة النفسية في هدر سنة كاملة من كل 6 سنوات من سنوات العمر المعدلة حسب الإعاقة (DALYS)،<sup>533</sup> حيث تعد اضطرابات الصحة النفسية إعاقة عندما تستمر لفترة طويلة وتعيق المشاركة الهادفة والفعالة في الحياة اليومية والمجتمع.<sup>534</sup>

وتواجه الدول منخفضة الدخل نقصاً حاداً في المعالين النفسيين، إذ يتوفر أقل من أخصائي نفسي 1 مقابل 100 ألف شخص مقارنة مع أكثر من 60 أخصائياً للعدد نفسه في الدول مرتفعة الدخل.<sup>535</sup> وبينما يؤكد العدد المتزايد في الدول ذات الدخل المرتفع الحاجة إلى المزيد من العاملين في مجال الصحة النفسية، نرى حالة مماثلة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، فرغم صعوبة الحصول على بيانات دقيقة حول الصحة النفسية في هذه المنطقة بسبب عدم الإبلاغ أو تسجيل الكثير من الحالات، أو عدم تشخيصها أو غياب الوعي الكافي،<sup>536</sup> يشير أطلس الصحة النفسية الصادر عن منظمة الصحة العالمية لعام 2020 إلى توفر نحو 50 متخصصاً في الصحة النفسية لكل 100 ألف فرد في دولة الإمارات، تليها لبنان بواقع 42 معالجاً لكل 100 ألف فرد، تليها البحرين وقطر بنحو أقل من 30 متخصصاً لكل 100 ألف فرد، ثم الكويت وعمان والمملكة العربية السعودية بواقع أقل من 20 لكل 100 ألف فرد، وتقل النسبة أكثر في كل من مصر والأردن والمغرب لتصل إلى أقل من 6 معالين نفسيين لكل 100 ألف فرد في كل منهم.<sup>537</sup>

في هذا السياق، يشكل أسلوب "دعم الأقران" أحد أشكال خدمات الصحة النفسية ويلعب دوراً مهماً في مجال الصحة النفسية،<sup>538</sup> لأن الدعم الذي توفره هذه المجموعات والجسور التي تبنيها قد يفتحان الباب أمام الأفراد للاستفادة من خدمات أخرى، مثل توفير المساعدة القانونية أو الإسكان أو توفير الطعام وما إلى ذلك<sup>539</sup> وهو ما يؤثر إيجاباً في فعالية هذا النوع من خدمات الرعاية الصحية النفسية.<sup>540</sup> بينما يتعين إجراء المزيد من الدراسة حول فعالية خدمات دعم الأقران لدى المراهقين (أي الذين تتراوح أعمارهم بين 14 إلى 24 عاماً)،<sup>541</sup> أوضح استبيان تم إجراؤه في الولايات المتحدة أن 81% من البالغين المشاركين في الاستبيان أبدوا اهتمامهم لتلقي خدمات الرعاية الصحية النفسية عبر المشاركة في مجموعات لدعم الأقران عبر الإنترنت،<sup>542</sup> كما أشار تحالف الحقوق والتعافي "ARR" (المعروف سابقاً باسم جمعية نيويورك لخدمات إعادة التأهيل النفسي) أن هناك انخفاض بنسبة 43% في عدد الذين لجأوا إلى الخدمات العلاجية بالمستشفى من المشاركين في جلسات دعم الأقران مقارنة بغيرهم من المرضى.<sup>543</sup>



## الفرصة المستقبلية

هناك طلب متزايد على تمويل خدمات الصحة النفسية على مستوى المجتمعات،<sup>544</sup> ولكن إذا نظرنا إلى ما هو أبعد من ذلك، سنجد أن إنشاء مجموعات دعم مجتمعية مكتفية ذاتياً تعمل بالشراكة مع المتخصصين في الصحة النفسية، وتجتمع في مواقع قريبة من الجميع، سيمكّن المجتمعات من تنمية هذه الإمكانيات البشرية من أجل دعم الصحة النفسية على المستوى الشخصي وعلى مستوى المجتمع، مما يعزز القدرة على الصمود والرغبة في الحصول على المساعدة لمواجهة تحديات الصحة النفسية، خصوصاً عندما تتجاوز التحديات المجتمعية المعتادة مثل البطالة والإجهاد والقلق وتحديات الصحة النفسية اليومية، وتتحول إلى اضطرابات نفسية طبية تعيق الحياة اليومية، ويمكن تشخيصها ومعالجتها باستخدام الأدوية.<sup>545</sup>

## المخاطر

قد يستكفي بعض الأفراد بمشاركتهم في مجموعة الدعم ولا يسعون للحصول على علاج طبي أساسي، فيعزّضون أنفسهم للأذى واحتمال تفاقم حالاتهم الصحية. كما أن هناك تحديات متعلقة بضمان خصوصية أعضاء المجموعات، وقد تعيق الهدف المتمثل في عدم إلحاق أي وصمة اجتماعية بمرتابيها.

## الإيجابيات

تخصيص المجتمعات حول العالم لأماكن ملائمة لمشاركة التجارب الإنسانية المتعلقة بالصحة النفسية يساهم في تحسين الروابط الصحية والاجتماعية بين أفراد المجتمع، وزوال شعورهم بالنقص، وتعزيز قدرتهم على الصمود في مواجهة التحديات النفسية.

**تواجه الدول منخفضة الدخل نقصاً حاداً في المعالجين النفسيين، إذ يتوفر أقل من أخصائي نفسي 1 مقابل 100 ألف شخص مقارنة مع أكثر من 60 أخصائياً للعدد نفسه في الدول مرتفعة الدخل**





%92

من الأشخاص حول العالم يعتقدون  
أن الصحة النفسية لا تقل أهمية  
عن الصحة الجسدية