

م.م. أميرة عبد الكريم مران / ماجستير صحة نفسية

الصحة النفسية هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي.

ويتجلى البعد الإيجابي للصحة النفسية في تعريف الصحة الوارد في دستور منظمة الصحة العالمية: "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز".

حقائق

١. تشير التقديرات إلى أن حوالي ٢٠% من الأطفال والمراهقين في العالم لديهم اضطرابات أو مشاكل نفسية

حوالي نصف الاضطرابات النفسية تبدأ قبل سن الـ ١٤ سنة. ويجري الإبلاغ عن أنماط متماثلة من الاضطرابات في مختلف الثقافات. وتعتبر الاضطرابات العصبية النفسية من بين الأسباب الرئيسية للعجز لدى الشباب في جميع أنحاء العالم، ومع ذلك فإن مناطق العالم ذات النسبة المئوية الأعلى من السكان تحت سن الـ ١٩ لديها أفقر مستوى من الموارد المخصصة للصحة النفسية. معظم البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط لديها طبيب واحد فقط متخصص بالطب النفسي عند الأطفال لكل ١ إلى ٤ ملايين شخص.

٢. الاضطرابات النفسية واضطرابات معاقرة مواد الإدمان هي السبب الرئيسي للعجز في جميع أنحاء العالم

حوالي ٢٣% من جميع السنوات المفقودة بسبب العجز تنجم عن الاضطرابات النفسية واضطرابات معاقرة مواد الإدمان.

٣. حوالي ٩٠٠٠٠٠ شخص ينتحرون كل عام

٨٦% من حالات الانتحار تحدث في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. وأكثر من نصف الأشخاص الذين يقتلون أنفسهم تتراوح أعمارهم بين ١٥ - ٤٤ سنة. وقد سُجلت أعلى معدلات الانتحار بين رجال بلدان أوروبا الشرقية. وإن الاضطرابات النفسية هي إحدى أبرز أسباب الانتحار، وأكثرها قابلية للمعالجة.

٤. الحروب والكوارث لها تأثير كبير على الصحة النفسية وعلى الرفاه النفسية الاجتماعية.

والمعروف أنّ معدلات الاضطرابات النفسية تتضاعف عموماً عقب حالات الطوارئ.

٥. الاضطرابات النفسية تمثل عوامل خطر مهمة بالنسبة للأمراض الأخرى، فضلاً عما تسببه من إصابات عن عمد وعن غير عمد

فالاضطرابات النفسية تزيد من خطر الإصابة بأمراض أخرى - مثل فيروس العوز المناعي البشري والمرض القلبي الوعائي والسكري - والعكس صحيح.

٦. وصمة العار والتمييز ضد المرضى وضد أسرهم تمنع الناس من طلب الرعاية الصحية النفسية

إن ما يحيط باعتلال الصحة النفسية من سوء الفهم ووصمة العار أمر شائع. وعلى الرغم من وجود معالجات فعالة للاضطرابات النفسية فإن هناك اعتقاداً بأن معالجتهم غير ممكنة، أو بأن الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية يصعب التعامل معهم أو أنهم غير أذكىاء أو غير قادرين على اتخاذ القرارات. وهذه الوصمة يمكن أن تؤدي إلى سوء معاملة هؤلاء الأشخاص ونبذهم وعزلهم واستبعادهم من الرعاية الصحية أو الدعم الصحي. وكثيراً ما يعالج هؤلاء الأشخاص - ضمن النظام الصحي - في مؤسسات أشبه بمستودعات بشرية منها بأمكان للشفاء.

٧. في معظم البلدان يتم الإبلاغ - بشكل روتيني - عن انتهاكات لحقوق الإنسان بالنسبة للأشخاص المصابين بعجز نفسي أو نفسي اجتماعي.

ومن الانتهاكات المُسجَّلة التقييد الجسدي والعزل والحرمان من الاحتياجات الأساسية والخصوصية. وتمتلك بعض البلدان القليلة إطاراً قانونياً يوفّر الحماية المناسبة لحقوق أولئك الذين يعانون اضطرابات نفسية.

٨. على الصعيد العالمي، هناك إجحاف شديد في توزيع الموارد البشرية الماهرة في مجال الصحة النفسية

ويمثّل نقص الأطباء النفسيين وممرضات الطب النفسي والمتخصّصين في علم النفس والعاملين الاجتماعيين أحد العقبات الرئيسية التي تقف دون توفير خدمات العلاج والرعاية في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل. ولا توفر البلدان المنخفضة الدخل سوى ٠.٠٥ من الأطباء النفسيين و٠.٤٢ من ممرضات الطب النفسي لكل ١٠٠٠٠٠ ساكن. معدل الأطباء النفسيين المُسجل في البلدان المرتفعة الدخل أكبر بـ ١٧٠ مرة ومعدل ممرضات الطب النفسي أكبر بـ ٧٠ مرة.

٩. هناك (٥) عقبات رئيسية تحول دون زيادة توافر خدمات الصحة النفسية

لتوفير خدمات الصحة النفسية بشكل أكبر لا بد من تذليل عقبات أساسية خمس هي: غياب الصحة النفسية في برامج الصحة العمومية والآثار المترتبة على ذلك من حيث التمويل؛ والتنظيم الحالي السائد في مرافق الصحة النفسية؛ وعدم إدراج خدمات الصحة النفسية ضمن خدمات الرعاية الصحية الأولية؛ وعدم كفاية الموارد البشرية اللازمة لتوفير خدمات الصحة النفسية؛ ونقص القيادات في مجال الصحة النفسية العمومية.

١٠. الموارد المالية المخصصة لزيادة هذه الخدمات متواضعة نسبياً

يجب إقامة تعاون بين الحكومات والجهات المانحة والمجموعات التي تمثّل العاملين في مجال الصحة النفسية والمرضى النفسيين وأسرها من أجل تعزيز خدمات الصحة النفسية، وبخاصة في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل. والموارد اللازمة لتحقيق ذلك ليست باهظة نسبياً: ما يناهز دولارين أمريكيين للشخص

الواحد في السنة في البلدان المنخفضة الدخل و ٣ إلى ٤ دولارات أمريكية في بلدان الشريحة الدنيا من الدخل المتوسط.