

الصحة النفسية والمجتمع السعودي: وصمة انتهت أم لا تزال باقية؟



أحد العيادات النفسية في الرياض

تحقيق - فرح المعترك، هبه القحطاني، ولاء القريني، لى المعجل (الرياض)

تزايد أعداد المصابين بالأمراض النفسية سنويًا، وفي كل العالم، هناك وصمة تتبع المرض النفسي مع اختلاف درجاتها، وعلى الرغم من كل ما يشهده المجتمع من تطور مستمر في الحياة الاجتماعية في سبيل تقبل الآخرين، إلا أننا لا نزال نرى بعض التصرفات أو الأفكار التي تشكل قصور ازدراء وعنصرية تجاه من يعاني من هذه الأمراض، مما منع المصابين طلب المساعدة، حيث يفضل المريض النفسي المعاناة والعيش مع مرضه فضلًا عن الذهاب إلى الطبيب النفسي، فما دور المجتمع السعودي في تعزيز وصمة العار حول المرض النفسي والصحة النفسية؟ وهل أصبح أكثر وعيًا وتفهمًا في السنوات الأخيرة مما كان عليه في السابق؟ بين البحث في الموضوع والإجابة عن هذه الأسئلة، ذلك ما سيدور عنه هذا التحقيق.

ما السبب؟

تعد الصورة النمطية التي شكلها المجتمع عن المرض النفسي والصحة النفسية بشكل عام، محرك رئيسي للوصمة ومسبب لها، وهي الصور الذهنية المأخوذة عن فئة معينة من الأشخاص، كالقول أن المريض النفسي مجرم، أو الشعب السوداني كسول، حيث ذكرت الأخصائية النفسية مها الراجحي، أن بعض الحالات تواجه صعوبة في تقبل مرضها أو مجرد الذهاب ومراجعة العيادة، وذلك بسبب ترسبات تلك الصورة النمطية للمريض النفسي أو من يذهب للعيادة النفسية، والتي من شأنها تعزيز الوصمة، وهي ربط المرض بالعار ودفع المريض للشعور بالخجل من مرضه، وأكملت: قد تحدث الوصمة أو عدم فهم طبيعة الأزمة النفسية من العائلة. لذا، نحن نذكر دائماً أن جزء من نجاح العلاج والتعافي دعم العائلة وتثقيفها، فهو أمر مهم جداً لنصل بصاحب المعاناة لأفضل مستوى ممكن من الحياة النفسية المتزنة.

من حال إلى حال

تطرقت مها الراجحي إلى أن الصورة الذهنية للمرض النفسي بدأت تنكسر، وأنها تعتقد أنها لم تعد بتلك القوة كما في السابق، وهذا بفضل الجهود الكبيرة التي تقوم بها المؤسسات والإعلام، ودور كبير للأفراد والمختصين في المجال النفسي. أصبح اليوم المريض النفسي أكثر وعي وأكثر تفهم لذاته، فهو لم يعد مجبراً على السكوت عن معاناته النفسية، حيث صار يطلب المساعدة ويتكلم عن تجاربه الشخصية، ليصبح خوف الوصمة أقل بكثير عن سابقه

والدليل الإقبال على العيادات النفسية، والتثقيف الدائم في الإعلام للحديث عن المرض النفسي، من حيث طبيعته وفهمه ومآله.

حيث أجابت أن هناك تقدم ملفت وملحوظ في تقبل المراجعين لأنفسهم، وأن الكثير لم يعد يقبل أن يعاني ويتألم وحده، وأصبح واعياً وشجاعاً كفاية لطلب المساعدة والخدمات النفسية من المختصين والخبراء، وأنها ترى التزام المراجعين بمواعيدهم، جديتهم واستجابتهم للعلاج وتفاعلهم يؤكد التغيير المجتمعي الكبير والوعي.

الجهود المبذولة

يقدم الكثير من الأطباء النفسيين جهود ملحوظة للتثقيف حول الصحة النفسية عبر حساباتهم في مواقع التواصل الاجتماعي، مما بدوره أسهم في نشر الوعي بين الناس، كما أصبح هناك عدة تطبيقات للصحة النفسية، وأرقام، وخطوط، ومواقع لطلب الاستشارات الهاتفية، كتطبيق "قريبون" من المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، وتطبيق "لبيه" للاستشارات النفسية والأسرية بالتعاون مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. كما هناك تطبيق "صحة" والذي يربط المريض بطبيب متخصص مجاناً عبر مقطع فيديو أو دردشة. مع وجود مواقع إلكترونية تقدم مختلف الخدمات النفسية، كموقع مستشارك النفسي، وموقع ثنايا المعرفة، وموقع عون، كما هناك مركز اتصال لتعزيز الصحة النفسية، والذي يستقبل الاستشارات النفسية بكافة أنواعها، حيث بالإمكان طلب الاستشارات الهاتفية من جميع مناطق المملكة لجميع فئات المجتمع.

العيادات النفسية

بدأت العيادات النفسية على نطاق ضيق جدًا، حيث لم يرتادها كثير من الناس، ولم يستخدم مرتادها أسمائهم الحقيقية عند الزيارة، بل كانوا يلجؤون إلى الاختصارات، ومع مرور الوقت، بدأت تتضح الصورة المعتمدة عن مرض النفسي، حيث أن الجيل الحالي أكثر فهماً ووعياً وشجاعة من الأجيال السابقة، مما كسر حلقة الوصمة المعاد تدويرها على مدار السنوات الماضية، بالتالي كثرت العيادات النفسية، وأصبح يرتادها الناس بشكل أوسع من السابق، ومن الجدير بالذكر أن أكثر فئة عمرية ترتاد العيادات هي فئة الشباب واليافعين، وتبلغ نسبتهم نحو ٧٠٪، في حين تبلغ نسبة كبار السن والأطفال نحو ٣٠٪، ويرى العاملون في الصحة النفسية أن أعداد المصابين بأزمات نفسية تزداد عامًا بعد عام، حيث يقول مختص الصحة النفسية مهيب عامر، أنه بدأ العمل بهذا المجال منذ عام ٢٠١٥، ولاحظ أن الحالات التي ترتاد العيادات النفسية تضاعفت خلال السنوات الأخيرة. كما ذكرت مها الراجحي أن العيادة التي تعمل بها لا تقبل اختصار الاسم، حيث يسجل المراجع ملقًا باسمه الحقيقي، مع خيار الاكتفاء باسم الأب فقط، مما بدوره يشجع المراجعين على الظهور بأسمائهم الحقيقية، ويكسر تلك الوصمة حول زيارة العيادة النفسية.

النسب المحلية

من الأمراض النفسية الأكثر انتشارًا في المملكة، القلق والاكتئاب، حسب أقوال الأطباء النفسيين في السعودية أن ٢٠٪ من السعوديون مصابون بالاكتئاب، ١٤٪ منهم من فئة البالغين و٦٪ من غير البالغين، كما أشار استشاري الأمراض النفسية الدكتور أحمد الصبان أن النساء أكثر إصابة من الرجال، وترتفع احتمالية الإصابة بمرض الاكتئاب في حال وجود مرض مزمن، كالسكري والضغط، مبيّنًا أن السعودية من ضمن الدول العشر الأكثر إصابة بالسكري عالميًا، مما يفسر أحد أسباب الإصابة بالاكتئاب. أما القلق فيشكل ٣٥٪ من حالات الإصابة بالسعودية، حيث أصبح أعلى من حالات الاكتئاب، وهو في تزايد حسب قول الدكتور طارق الحبيب، الذي بدوره أورد، أنه على الرغم من أن الأمراض النفسية في تزايد، فإنه يقابلها أيضًا تزايد الوعي، كما علق أنه لا يمكن الحصول على نتائج دقيقة بسبب عدم إفصاح بعض المصابين ممن يشكلون نسبة كبيرة من المجتمع عن مرضهم. وكما تأمل رئيسة قسم بحوث الأوبئة الدكتورة ياسمين التويجري، نتمنى أن تفتح النتائج التي توصل لها المسح إلى إيجاد حوار حول الصحة النفسية، وزيادة الوعي، وأن تكون موردًا تعليميًا يزيد من فهم ظروف الصحة النفسية السائدة بين السعوديين، وأن تساهم في تحدي الوصمة وشعور الخجل من المجتمع، ليس فقط في المملكة، ولكن أيضًا في المنطقة كلها.