

أهمية الصحة النفسية



تقدم خدمات الدعم النفسي الاجتماعي لقاصدي أماكن التوزيع
والمراكز المجتمعية التابعة للهلال الأحمر العربي السوري
عن طريق متطوعين مدربين. صورة: إبراهيم ملا، IFRC.



تلبية احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية
الاجتماعية الناتجة عن النزاعات المسلحة والكوارث
الطبيعية وغيرها من حالات الطوارئ

تخيل وجود أزمة يتعرض لها مجتمعك، كزلزال يدمر مدينتك ويجعلك بلا مأوى أو جماعة مسلحة ترهب منطقتك وتضطرك إلى الفرار مع أسرتك، أو فيروس قاتل يصيب طفلك ولا علاج له.

لا يمكن لأحد مقاومة المشاعر التي تثيرها تلك الأحداث، إلا أنه مع الدعم والرعاية المناسبين، سيتمكن معظم الأفراد من التأقلم واستئناف العمل والتعافي من الناحية العاطفية. مع ذلك للأسف، فإن حوالي 80% من الأشخاص المصابين بمشكلات الصحة النفسية حول العالم لا يحظون بأي شكل من أشكال الرعاية الصحية النفسية من حيث الجودة والتكلفة الميسورة، وذلك حتى قبل وقوع الأزمة.

تواجه الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر كل يوم تحدي احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية غير المتاحة للأشخاص في جميع أنحاء العالم. تتزايد تلك الاحتياجات تزايداً كبيراً خلال النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية وغيرها من حالات الطوارئ. تكون هذه الحاجات ملحة خصوصاً للأشخاص خلال نزوحهم. قد تلتمس الجروح الجسدية بمرور الوقت وقد تبني المنازل مرة أخرى،

بينما الجروح العاطفية قد تستمر طويلاً عقب انتهاء الأزمات، وغالباً ما تظل في طي الكتمان. ويظل تأثير هذه الأحداث المؤلمة حاضراً لدى أفراد المجتمع وخاصة الأطفال وذلك أثناء فترة تعافيتهم وكذلك في مستقبلهم. وقد يؤدي ذلك الأمر إلى زيادة معدل الانتحار والتأثير على سبل العيش والنجاح الدراسي. ومن الممكن أن يكون لهذا الأمر تأثيراً سلبياً على صحة أفراد المجتمع وعافيتهم وعمرهم المتوقع.

إذا لم نتطرق إلى تلبية احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية للأشخاص المتضررين من النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية وغيرها من حالات الطوارئ، سيكون لعواقبها تأثيراً بعيداً يستمر لفترات طويلة، على كل من الفرد والمجتمع والانتعاش الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع بأسره.

تعمل الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر على زيادة وتوسيع نطاق عملها من أجل تلبية هذه الاحتياجات. ولكن لا يمكننا القيام بذلك بمفردنا، نحن بحاجة إلى العمل سوياً.



في كوكس بازار- بنغلاديش، تستطيع النساء القادمات من ولاية راخين اللقاء في مجموعات الدعم بحيث يتحدثن عن تجاربهن ويتعلمن استراتيجيات التكيف الإيجابي مع ظروفهم الصعبة. صورة: أولي هالبرغ، الصليب الأحمر السويدي



من المتوقع ان تتزايد حالات الصحة النفسية إلى الضعف عند وقوع الأزمات الانسانية



في المناطق المتأثرة بالنزاعات، يعاني أكثر من فرد من كل خمسة حالات متأثرة بالصحة النفسية بالاكتئاب أو القلق

كل

40

ثانية

شخص واحد يموت منتحراً

يرتبط العنف وسوء المعاملة والخسارة ارتباطاً قوياً بالسلوك الانتحاري

فلنتعاون:

على الدول والمنظمات الإنسانية والجهات الفاعلة المعنية الأخرى أن تتحرك من أجل زيادة مخصصات الموارد، واتخاذ إجراءات ملموسة لرعاية الصحة النفسية والتعامل مع العواقب النفسية الاجتماعية الناتجة على النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية وغيرها من حالات الطوارئ. يجب علينا التعاون من أجل:

(1) ضمان وصول الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في وقت مبكر وبصورة مستدامة

من أجل تلبية احتياجات الصحة النفسية الحادة وتجنب لألم الناتج عن تطور هذه الحالات إلى حالات أكثر حدة، فإن العديد من حالات الصحة النفسية تتكرر في سن مبكر. علماً بأن الإقدام على الانتحار يأتي في المرتبة الثانية بين أسباب الوفاة الرئيسية بين الأطفال والشباب الذين يتراوح أعمارهم بين الخامسة عشر والتاسعة والعشرون عاماً. لذا فإن التركيز على وقاية الأطفال والشباب له أهمية خاصة.

(2) زيادة العمل على المستوى المحلي والمجتمعي

من أجل تعزيز الجهود لتلبية احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية، وتعزيز مقومات الصمود، فإن المشاركة في أنشطة الاستجابة تعمل على تعزيز المشاركة المجتمعية والمسائلة، وتضمن تقديم الدعم بطريقة تراعي خصوصيات السياق المجتمعي والاعتبارات الثقافية.

(3) تعزيز كفاءة وزيادة أعداد القوى العاملة

من أجل تحقيق الهدف، والالتزام بمبدأ عدم الاضرار، والتصدي للنقص الكبير في القوى البشرية العاملة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي والصحة النفسية. يجب اعطاء الأولوية لزيادة وتطوير تلك القوى العاملة وذلك من خلال التعليم والتدريب المستمر وتقديم الاشراف المناسب.

(4) ضمان الدعم الشامل والمتكامل

من أجل حصول الجميع على الدعم المطلوب. يتطلب ذلك دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في جميع الاستجابات الإنسانية، حيث تتباين احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية تبايناً كبيراً حسب سياقاتها، الأمر الذي يستوجب معالجتها من خلال نهج متعدد المستويات، بدءاً من الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي وصولاً إلى الرعاية المتخصصة في الصحة النفسية.

(5) التصدي للوصم والاستبعاد والتمييز

من أجل ضمان حصول الأفراد على الرعاية والدعم وحماية سلامتهم وصحتهم وكرامتهم. غالباً ما يواجه الأشخاص ذوي احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات الاجتماعية الوصمة الاجتماعية والتمييز، الأمر الذي قد يكون سبباً في استبعادهم من المجتمع وحرمانهم من الدعم، لذا يجب أن نمنع التهميش ونشجع الاندماج.

(6) حماية الصحة العقلية المعافاة النفسية الاجتماعية للموظفين والمتطوعين

الذين يعملون في بيئات صعبة وغالباً ما يتأثرون أنفسهم بحالة الطوارئ. ينبغي أن يتمتع الموظفون والمتطوعون بالمعرفة والمهارات اللازمة للتعامل مع المواقف المجهدة والاعتناء بأنفسهم وطلب الدعم عند الحاجة. يعتبر ذلك أساساً ضرورياً لضمان جودة واستدامة الخدمات التي يقدمونها.

في مخيم للأشخاص النازحين، يساعد الصليب الأحمر الأطفال المتضررين بشدة بالأحداث الصادمة الناتجة عن النزاعات في جمهورية أفريقيا الوسطى. صورة: كريستوف داسيلفا، ICRC.

الدور الذي تقوم به الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر اليوم

للصحة النفسية من خلال دعم الأقران، وعمل المجموعات، وخدمات المشورة والعلاج النفسي، ومن خلال الإحالة لخدمات الصحة النفسية المتوافرة الأخرى. تعمل الحركة الدولية أيضا لتقوية الأنظمة الصحية من خلال تدريب العاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

يمكن أن يساهم تعزيز حماية أمان وكرامة وحقوق الأشخاص في التصدي لتحدي الوقاية، وتلبية احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية لهؤلاء الناس. ويساند ذلك أيضا جهود الحركة الدولية في الوقاية وتقليل التعرض للخطر والضرر. تشكل الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية للأشخاص المتضررين من النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية وغيرها من الطوارئ الموضوع الأساسي للمؤتمر الدولي للصليب الأحمر والهلال الأحمر في كانون الأول، ديسمبر 2019. من المتوقع أن تقوم الحركة الدولية مع 196 دولة موقعة على اتفاقيات جنيف بتبني قرار يتصدى لهذه القضية الإنسانية الطارئة.

لمزيد من المعلومات يمكنك زيارة: www.icrc.org,
www.pscentre.org, www.ifrc.org

تقوم الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر المكونة من اللجنة الدولية للصليب الأحمر (ICRC)، والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC)، و191 جمعية وطنية، بدعم الأشخاص والعائلات والمجتمعات من خلال خدمات تتراوح بين الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي وحتى الرعاية التخصصية للصحة النفسية وذلك قبل، أثناء، وبعد الطوارئ.

تقوم الجمعيات الوطنية بدعم الصحة النفسية والمعاودة النفسية الاجتماعية للمجتمعات المتضررة من خلال أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي مثل الإسعاف النفسي الأولي، والتوعية بالرعاية الذاتية، والأنشطة الرياضية والابداعية. تقدم هذه الأنشطة عن طريق المتطوعين والموظفين وأفراد المجتمع المدربين، والذين بدورهم يخضعون للإشراف المناسب، وذلك كجزء من خدمات الجمعيات الوطنية في الاستجابة للطوارئ.

يعمل كل من ICRC وIFRC والجمعيات الوطنية على ضمان تلبية احتياجات الدعم النفسي الاجتماعي والرعاية التخصصية

