

كبار السن في السعودية يتصدرون مؤشر الصحة الذهنية عالميًا

31 يوليو، 2025



أظهر تقرير عالمي حديث أن المواطنين السعوديين ممن تجاوزوا سن الخامسة والخمسين يتمتعون بأفضل مستويات الصحة الذهنية على مستوى العالم، في حين تسجل فئة الشباب في المملكة معدلات منخفضة بشكل مقلق، وفقًا لمؤشر الصحة العقلية العالمي (MHQ) لعام 2024 الصادر عن مختبرات "سابين لابز" المتخصصة في أبحاث الصحة النفسية.

ووفقًا للتقرير، فقد بلغ متوسط الصحة العقلية لدى كبار السن في السعودية 102.6 نقطة، بينما لم تتجاوز 41.1 نقطة لدى الفئة العمرية من 18 إلى 34 عامًا، بفارق يتجاوز 61 نقطة، ما يعكس فجوة ذهنية كبيرة بين الأجيال. تفوق سعودي لافت بين كبار السن

جاءت السعودية ضمن 26 دولة فقط سجلت معدلات مرتفعة لصحة كبار السن، تراوحت بين 100 و110 نقاط. ويعزى هذا الأداء الإيجابي إلى جودة الروابط الأسرية والدعم الاجتماعي الذي تحظى به الفئة الأكبر سنًا، إذ لم تتجاوز نسبة التوتر لدى كبار السن في المملكة 9.3%، مقابل 37.9% لدى الشباب. تحديات نفسية تواجه الشباب

رغم تفوق الشباب السعودي بنسبة 8.2% على المتوسط العالمي في الفئة العمرية ذاتها، إلا أن معدلاتهم الذهنية لا تزال منخفضة. ويُعزى ذلك جزئيًا إلى التأثيرات الممتدة لجائحة كوفيد-19، بالإضافة إلى عوامل أخرى أبرزها الاستخدام المفرط للتقنيات الحديثة، وضعف الروابط الاجتماعية، والاعتماد على أنماط غذائية غير صحية.

مشاركة سعودية متزايدة في التقرير العالمي

سجلت المملكة ارتفاعًا بنسبة 45% في عدد المشاركين في الاستبيان مقارنة بالعام الماضي، وشاركت إلى جانب تسع دول عربية ساهمت مجتمعة بـ 10% من إجمالي مليون استجابة جمعت خلال عامي 2023 و2024. مؤشرات إيجابية للفئات المتوسطة عمرًا

سجل السعوديون من الفئة العمرية 45-54 عامًا معدلًا مرتفعًا بلغ 85.7 نقطة، فيما حققت الفئة من 35-44 عامًا 66.9 نقطة. وأدى هذا الأداء إلى تسجيل معدل عام قدره 66.2 نقطة لجميع المشاركين من المملكة، متفوقًا بنسبة 5.4% على المتوسط العالمي، ما وضع السعودية في المرتبة الثالثة على مستوى منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

دعوة لإعادة هيكلة أنظمة الدعم النفسي

سلط التقرير الضوء على التدهور العالمي في الصحة العقلية لدى الشباب، حيث لم تتمكن سوى 18% من الدول من تجاوز حاجز 50 نقطة، بينما يعاني 41% من الشباب من اضطرابات تؤثر سلبًا على وظائفهم اليومية وقدرتهم على بناء علاقات مستقرة. خبراء يشيدون بالتوجه السعودي في دعم الصحة النفسية

أشادت الدكتورة تارا ثياغاراغان، رئيسة مختبرات سابين، بجهود المملكة في تعزيز الصحة النفسية ضمن رؤية السعودية 2030 وبرنامج تحول القطاع الصحي، مؤكدة أن هذه المبادرات بدأت تنعكس إيجابيًا على الفئات المنتجة في المجتمع.

توصيات لتعزيز الصحة الذهنية للأجيال القادمة

اختتم التقرير بتوصيات أبرزها: تقوية العلاقات الأسرية، تقنين استخدام الأطفال للتقنيات الرقمية، تحسين جودة التغذية، وتوفير بيئات نظيفة خالية من الملوثات. وأكد أن معالجة أزمة الصحة الذهنية لا تتطلب فقط تمويلًا أكبر، بل تحولًا شاملاً في السياسات الاجتماعية والتعليمية.

