

جامعي الخبر يفعّل اليوم العالمي للصحة النفسية بأركان توعوية وتثقيفية واستشارات نفسية مباشرة

14 أكتوبر، 2025



أكد الدكتور فراس العواد، رئيس قسم الطب النفسي بمستشفى الملك فهد الجامعي التابع لجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، أن تعزيز الوعي بالصحة النفسية يمثل ركيزة أساسية من ركائز الصحة العامة، مشيرًا إلى أن الاهتمام بالجوانب النفسية يعد عنصرًا مهمًا في بناء مجتمع متوازن وقوي.

جاء ذلك خلال تفعيل القسم لليوم العالمي للصحة النفسية، والذي افتتحه عميد كلية الطب الأستاذ الدكتور محمد الشهراني بحضور المدير التنفيذي للمستشفى الدكتور عبد الله بن عبد السلام يوسف، بحضور وعدد من الأطباء والمختصين.

وأوضح العواد أن حملة اليوم العالمي للصحة النفسية التي نظمها

المستشفى، تحت شعار "لتصل لذاتك"، ناقشت موضوعات متعددة تشمل صحة المرأة النفسية واكتئاب ما بعد الولادة، وصحة كبار السن النفسية، إضافة إلى الاضطرابات النفسية لدى الأطفال مثل فرط الحركة وتشتت الانتباه، إلى جانب التحديات النفسية التي تواجه الأفراد في ظل ضغوط الحياة المعاصرة.

وأضاف أن من المهم أن يتعلم الإنسان كيف يدير ضغوطه ويتحكم في مشاعره، بحيث يحافظ على اتزانه النفسي ويقي نفسه من الأمراض النفسية، فالصحة النفسية - سواء للرجل أو المرأة أو الطفل - هي أساس مجتمع مستقر ومتناسك.

وحول سبل تعزيز الصحة النفسية، أوضح العواد أنه من الضروري أن يخصص الإنسان جزءاً من يومه أو أسبوعه لممارسة أنشطة تجلب له السعادة والراحة، مبيدًا أنه في حال عجز الفرد عن التعامل مع الضغوط بمفرده، فيُنصح بالاستعانة بأخصائي أو طبيب نفسي للحصول على التوجيه أو العلاج المناسب.

ولفت أن أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً هي القلق والاكتئاب، مشيراً إلى أن اضطرابات القلق تشمل أنواعاً متعددة، أبرزها اضطراب القلق المعمم الذي يتسبب في القلق المستمر وصعوبة النوم والتوتر الدائم، مبيدًا أن نسب الإصابة بالاكتئاب والقلق تصل إلى نحو 10-15% من سكان العالم، وهي نسب تعادل تقريباً نسب الإصابة بأمراض مزمنة مثل الضغط والسكر.

وأكد العواد على أن الصحة النفسية تؤثر بشكل مباشر على الإنتاجية وجودة الحياة، لافتاً إلى أن الدراسات تشير إلى خسائر اقتصادية كبيرة تتحملها الدول بسبب الأمراض النفسية التي تؤدي إلى انخفاض الأداء الوظيفي وكثرة الإجازات المرضية، و أن الاهتمام بالصحة النفسية ليس رفاهية، بل استثمار في الإنسان والمجتمع.

الأركان المشاركة :

وأشار إلى أن أركان حملة "لتصل لذاتك" للتوعية بالصحة النفسية 2025 اشتملت على ركن التعريف بالحملة والفريق ، حيث استقبل الزوار ركنٌ تعريفي قدّم لمحة شاملة عن حملة "لتصل لذاتك"، مبيدًا رسالتها الهادفة إلى رفع الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية ودعم المرضى للوصول إلى أفضل المخرجات العلاجية الممكنة. كما عرّف الركن بمنصة نَفَس التطوعية التي تعمل على تنفيذ المبادرات الطلابية في مجال التثقيف النفسي، مع استعراض رؤية الفريق وأهدافه الرامية إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة وحث المجتمع

على مساندة المرضى النفسيين.

و ركن تصحيح المفاهيم الخاطئة الذي استهدف إعادة بناء الصورة الذهنية للمجتمع حول الطب النفسي وعلم النفس، من خلال عروض بصرية ونقاشات مفتوحة فُتحت خلالها أكثر المفاهيم الشائعة مثل الخلط بين الاضطرابات النفسية والجنون أو اعتبار زيارة الطبيب النفسي ضعفاً و ركّز الفريق على تقديم الحقائق بأسلوب مبسط وسهل الفهم، لتعزيز الوعي وتغيير النظرة النمطية تجاه المساعدة النفسية.

و ركن مهارات قد تحتاجها و قدّم هذا الركن مجموعة من المهارات العملية التي تساعد الزائرين على إدارة التوتر وتنظيم الوقت وتحقيق التوازن النفسي ومن خلال شرح تفاعلي لنظريات مثل هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية، وعرض تقنيات عملية مثل التنفس الصندوقي والاسترخاء العضلي التدريجي ومصفوفة أيزنهاور، تمكّن الزوار من التعرف على أساليب علمية لتحسين جودة حياتهم وتقليل الضغط النفسي.

و ركن "أسألني" الذي تميّز بحضور طبيب نفسي مختص أتاح للزوار فرصة فريدة للحوار الفردي، حيث تمكن الزائر من طرح تساؤلاته الشخصية في بيئة آمنة وسريّة، والحصول على توجيهات مهنية حول سبل طلب المساعدة والدعم و شكّل هذا الركن جسراً مباشراً بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي، وأسهم في إزالة الحواجز النفسية التي تمنع الأفراد من السعي للعلاج أو المشورة.

و ركن الصحة النفسية لدى النساء حيث تناول الركن أبرز القضايا النفسية التي تمس المرأة عبر مراحل حياتها، مثل اكتئاب ما بعد الولادة والاضطرابات النفسية المصاحبة لسنّ انقطاع الطمث، مسلطاً الضوء على العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تزيد من هشاشتها النفسية كما احتوى الركن على أنشطة تفاعلية مثل لوحة "لست وحدك" وبطاقات الأسئلة والأجوبة، التي مكّنت الزائرات من تصحيح معلوماتهن وتبادل التجارب الشخصية في جو من الدعم والخصوصية.

و ركن الصحة النفسية لدى كبار السن حيث سلّط هذا الركن الضوء على التحديات التي يواجهها كبار السن في رحلتهم مع التقدم بالعمر، مثل العزلة الاجتماعية والتغيرات الجسدية وضعف الدعم الأسري، كما عرّف الزوار على أبرز أعراض الاضطرابات النفسية والخرف المبكر، مشدداً على أهمية الرعاية المبكرة والدعم العاطفي وركّز القائمون على الركن على تعزيز ثقافة الاحترام والرعاية لكبار السن، والتأكيد على أن صحتهم النفسية جزء لا يتجزأ من كرامتهم ورفاههم.

و ركن الصحة النفسية لدى الأطفال الذي قدم تبسيطاً للمفاهيم النفسية للأطفال وأولياء الأمور من خلال قصص وشخصيات واقعية تحاكي مشاعر وسلوكيات الأطفال المصابين باضطرابات مثل طيف التوحد وفرط الحركة وتشتمل الانتباه وصعوبات التعلم بأسلوب قصصي مؤثر، نقل الركن الزوار إلى عالم الطفل الداخلي، مظهراً التحديات اليومية التي يواجهها هؤلاء الأطفال، وداعياً إلى التعاطف والتفهم بدل الحكم أو التوبيخ.





