



المركز الفلسطيني للارشاد
برنامج التوعية المجتمعية

صحة نفسية .. مجتمع أقوى



«يواجه الطب النفسي في بلادنا العربية مشاكل عدّة، أولها الجهل والخرافة والشائعات المغرضة المتعلقة به، إضافة إلى النظرة السلبية السائدة من قبل الكثيرين نحو الطب النفسي حيث يربطونه بعلاج الجنون فقط، علماً أن الاضطرابات النفسية الشديدة لا تتشكل إلا حوالي ١٪ من الاضطرابات النفسية ككل، وهذه النظرة الخاطئة تدفع الناس إلى التوجه نحو أساليب علاج لا تساعدهم في حل مشكلاتهم»

د. حسان المالح

قصة مرضى

أنقلها لصديق، وساهم في رفع مستوى
الوعي بالصحة النفسية.

المركز الفلسطيني للارشاد

برنامج التوعية المجتمعية

بيت حنينا، هاتف: 02-6562272

القدس، هاتف: 02-6277360

www.pcc-jer.org

خلق الله سبحانه وتعالى الداء وخلق في الوقت نفسه الدواء.

بأثر من ملابس حماتي حتى يفك العمل.
وتدهورت علاقتي وعلاقة أهلي بحماتي، نتيجة ما أخبرنا به «الفتاح»، وساء وضع الطبيبي أكثر فأكثر، إلى أن تدخلت ابنة أخي أنوار، وهي طالبة في الجامعة، وعرضت علي وعلى أخي أن أتوجه إلى طبيب نفسي، أو إلى مركز للإرشاد لتلقي المساعدة، لأن الأعراض التي أعاني منها هي أعراض نفسية، كانت قد درست عنها في الجامعة.

في البداية ترددت أنا وعائلتي خوفاً من أن يقول الآخرين أنتي محجبة، ولكن عندما وصلت إلى الطبيب النفسي، شرح لي أنتي أعاني من اكتئاب ما بعد الولادة وذلك نتيجة لترانيم خدمات نفسية تواقفت مع عملية الولادة، ونصحني بتناول دواء ضد الاكتئاب والتوجه لجلسات إرشادية أسبوعية، ولقد عملت بنصيحته حتى تحسنت وتعافت.

وال يوم أرغم، من خلال قصتي هذه، أن أساعد الآخرين حتى أجنبهم مرارة ما ذقته على يد الرجالين والفتاحين الذين كان همهم الحصول على الأموال.

ما رأي الدين بالمشعوذين والتعامل معهم؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من أتى كاهناً أو عرافاً فصدقه، فقد كفر بما أنزل على محمد».»

اقتراحات لوقاية من مدعى العلاج:

١. التوجّه لمهنيين مختصين، لديهم شهادات تمكّنهم من مزاولة مهنة الطب أو الإرشاد النفسي.
٢. البحث عن مؤسسات أو مراكز أو أطباء متخصصين في الصحة النفسية، أو العلاج النفسي واستشارتهم بما يخص هذه المواضيع.
٣. التزود بمعلومات عن الاضطراب النفسي وطرق علاجه عبر قراءة الكتب، والنشرات، ومشاهدة البرامج التلفزيونية والإذاعية.
٤. المشاركة في أنشطة وبرامج مؤسسات تعمل في مجال الصحة النفسية والمجتمعية.

بدأت حكاية مرضي عندما فقدت أخي، حيث توفي عقب جريمة قتل وقعت في المهجـر، وقام أهلي بإخفاء خبر وفاته عنـي، لأنـي كنت حاملاً، ولكنـي سمعـتـ بالـخبرـ المـفـجـعـ منـ إـحدـىـ قـرـيبـاتـيـ، بالـصـدـفـةـ، فـصـدـمـتـ الـخـبـرـ وأـخـدـتـ أـبـكـيـ وأـصـرـخـ، وـقـضـيـتـ مـعـظـمـ

وقتي وحيدة في الغرفة.

وبعد ولادي بفترة قصيرة توفـي طفل جـارـتـيـ، وزـادـ خـوفـيـ عـلـىـ أـوـلـادـيـ، لأنـ إـحدـىـ جـارـاتـيـ فـيـ بـيـتـ العـزـاءـ أـخـدـتـ تـرـدـدـ عـبـارـةـ أـخـافـتـيـ وـأـلـقـقـتـيـ كـثـيرـاـ عـلـىـ أـبـنـائـيـ وـمـفـادـهـاـ أـنـ عـيـونـ الـمـيـتـ عـنـدـمـاـ تكونـ مـفـتوـحةـ، فـإـنـهـ سـوـفـ يـسـحبـ وـرـاءـهـ أـطـفـالـآـخـرـينـ.

فـأـخـدـتـ أـبـكـيـ وأـصـرـخـ (أـوـلـادـيـ..ـ أـوـلـادـيـ...)، وـرـكـضـتـ إـلـىـ الـبـيـتـ، وزـادـ بـكـائـيـ، وـارـتـقـيـتـ فـيـ حـضـنـ أـمـيـ، وـرـفـضـتـ فـرـاقـهـ، ثـمـ بـدـأـتـ أـشـاهـدـ فـيـ مـنـامـيـ صـورـاـ لـأـخـيـ يـمـرـجـانـيـ وـهـوـ نـائـمـ.ـ وـعـنـدـمـاـ أـسـأـلـ أـمـيـ وـإـخـوـيـ عـنـهـ يـقـولـونـ لـيـ أـنـهـ مـيـتـ، فـأـقـولـ لـهـمـ إـنـكـمـ تـكـذـبـونـ لـيـ أـنـهـ مـيـتـ، وـأـصـبـحـتـ أـسـمـعـ أـصـوـاتـ أـتـنـادـيـ وـأـتـكـلـمـ مـعـهـاـ، وـأـهـمـلـتـ نـفـسـيـ، وـكـذـلـكـ أـهـمـلـتـ بـنـاتـيـ، وـبـدـأـتـ أـشـكـ بـالـجـمـيـعـ، وـأـشـعـرـ بـأـنـهـمـ يـتـأـمـرـونـ عـلـىـ.

أخـدـنـيـ أـهـلـيـ إـلـىـ «ـشـيـخـ فـتـاحـ»ـ مـعـروـفـ فـيـ مـنـطـقـتـنـ، فـشـرـعـ يـقـرـأـ وـيـتـمـمـ فـوـقـ رـأـسـيـ، وـلـمـ أـعـ مـاـ حـصـلـ لـيـ فـيـ ذـلـكـ الـوقـتـ، وـكـلـ مـاـ أـذـكـرـهـ أـنـهـ أـغـمـيـ عـلـيـ وـوـقـعـتـ عـلـىـ الـأـرـضـ، وـلـمـ أـعـرـفـ السـبـبـ..ـ هـلـ هوـ مـنـ شـدـةـ الـخـوـفـ وـالـرـهـبـةـ، أـوـ بـفـعـلـ رـائـحةـ الـبـخـورـ الـتـيـ كـانـتـ تـخـنـقـنـيـ؟ـ وـقـالـ لـيـ أـهـلـيـ إـنـ الشـيـخـ أـخـبـرـهـ أـنـ لـيـ قـرـيـنـةـ، وـهـيـ الـتـيـ تـسـبـبـ لـيـ كـلـ هـذـاـ الـأـرـقـ وـالـتـعبـ، وـهـوـ سـيـخـرـجـهـ مـنـيـ.

وـمـنـ شـيـخـ إـلـىـ شـيـخـ وـمـنـ «ـفـتـاحـ إـلـىـ فـتـاحـ»ـ..ـ وـاحـدـ يـقـولـ قـرـيـنـةـ وـأـخـرـ يـقـولـ:ـ لـاـ،ـ مـعـمـولـ لـهـاـ عـمـلـ مـنـ حـمـاتـهـ،ـ لـأـنـهـ تـرـيـدـ انـ تـخـرـبـ بـيـتـهـ لـأـنـهـ لـمـ تـكـنـ تـرـيـدـنـيـ زـوـجـهـ لـأـبـنـهـ،ـ وـطـلـبـ مـنـ الشـيـخـ أـنـ تـأـتـيـ