



## اليوم العالمي للصحة النفسية

يسر التجمع الصحي في جامعة قطر مشاركتكم نبض الصحة بمناسبة يوم التوعية العالمي بالصحة النفسية الذي يُصادف 10 أكتوبر من كل عام. وتقوم منظمة الصحة العالمية بالاحتفال بهذا اليوم، والذي تحتفل به كذلك مختلف المؤسسات الوطنية الصحية في قطر، بما في ذلك وزارة الصحة العامة، ومؤسسة حمد الطبية، والقومسيون الطبي، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية وغيرها من المؤسسات. وتعتبر هذه التهمة الصحية جزءًا من خدمة تجمع الصحة للمجتمع القطري، التي تهدف إلى توضيح بعض المفاهيم الصحية العامة التي تسهم في تحسين صحة الناس وأنماط حياتهم والوقاية من الأمراض المختلفة.



يأتي اليوم العالمي للصحة النفسية، في 10 أكتوبر، في وقت تغيرت فيه حياتنا اليومية بشكل كبير نتيجة لوباء كوفيد-19، شعار الحملة لهذا العام هو: "تحرك من أجل الصحة النفسية: لنستثمر". الهدف من حملة اليوم العالمي للصحة النفسية لهذا العام هو زيادة الاستثمار في الصحة العقلية. الخوف والقلق والتوتر هي ردود فعل طبيعية على التهديدات المتصورة أو الحقيقية، وفي الأوقات التي نواجه فيها حالة من عدم اليقين أو المجهول. لذلك من الطبيعي والمفهوم أن يشعر الناس بالخوف في سياق جائحة كوفيد-19، إن الاستثمار في برامج الصحة النفسية على المستويين الوطني والدولي، والتي عانت بالفعل من سنوات من نقص التمويل المزمن، أصبح الآن أكثر أهمية مما كان عليه في أي وقت مضى.

في 9 أكتوبر، سيتم تشجيع الناس من جميع أنحاء العالم على المشاركة في مسيرة افتراضية. ستساعد المسيرة على زيادة الوعي بقضايا الصحة العقلية، وإحداث تغيير في السياسات، يعاني ما يقارب من مليار شخص من اضطراب عقلي ويمكن أن يتأثر أي شخص في أي مكان. الاكتئاب هو أحد الأسباب الرئيسية للمرض والعجز بين المراهقين والبالغين. يعاني أكثر من كل ٥ أطفال ومراهقين من اضطراب عقلي، حيث يميل الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية شديدة، مثل: الفصام، إلى الموت قبل 10-20 سنة من عامة السكان. وفي تصريح له، قال الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية: "إننا نشهد بالفعل عواقب جائحة كوفيد-19 على الصحة العقلية للناس، وهذه مجرد البداية. ما لم نتعهد بالتزامات جادة لتوسيع نطاق الاستثمار في الصحة العقلية في الوقت الحالي، فإن العواقب الصحية والاجتماعية والاقتصادية ستكون بعيدة المدى".

### الأخبار الجيدة:

- يمكن علاج بعض حالات الصحة العقلية الأكثر شيوعًا، مثل: الاكتئاب والقلق، بالعلاجات بالكلام أو بالأدوية أو بمجموعة من هذه الحالات.
- يمكن للفحوصات الطبية المنتظمة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية حادة أن تمنع الموت المبكر.
- يمكن تحسين نوعية حياة الأشخاص الذين يعيشون مع ظروف، مثل: التوحد والخرف، بشكل كبير عندما يتلقى مقدمو الرعاية لهم التدريب المناسب.

أطلقت دولة قطر بالتعاون مع وزارة الصحة العامة ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية، وخدمة الصحة النفسية في مؤسسة حمد الطبية، خط مساعدة جديدًا لتقديم الدعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية نتيجة لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19.

للوصول إلى خط المساعدة المتاح، يمكن التواصل من الساعة 7 صباحًا حتى 10 مساءً كل يوم، حيث يمكن لأفراد الجمهور الاتصال على الرقم المجاني: 16000

المصدر: <https://www.who.int/ar/news-room/detail/08-01-1442-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالهيئة الأكاديمية في تجمع الصحة والذي ستقوم بالإجابة على أسئلتكم المتعلقة بهذا الموضوع. الهام نهديا هاشمي: [nhashemi@qu.edu.qa](mailto:nhashemi@qu.edu.qa)





## World Mental Health Day

The Health Cluster - Qatar University is delighted to share its Health Pulse on the World Mental Health Day on 10 October. World Mental Health Day is celebrated by the World Health Organization (WHO) and by different Qatari national health organizations including the Ministry of Public Health, Hamad Medical Corporation, Medical Commission, Primary Health Care Corporation Centers (PHCC), and other Qatari institutions. This systematic health broadcast is a service provided by QU-HEALTH to Qatar communities. It aims to bring attention to important public health issues in order to promote a healthy life and prevent diseases.

Every year, World Mental Health Day is observed on 10 October. The aim is to raise awareness of mental health issues around the world and mobilizing efforts in support of mental health. This year, World Mental Health Day comes at a time when our daily lives have changed considerably as a result of the COVID-19 pandemic. The goal of this year's World Mental Health Day campaign is to increase investment in mental health. It is expected that the need for mental health and psychosocial support will substantially increase in the coming months and years. That is why this year's campaign slogan is, "Move for mental health: let's invest".

On 9 October, people from around the world will be encouraged to participate in a virtual march. The march will help increase awareness of mental health issues, break down stigma, and bring about policy change. Close to one billion people around the world have a mental disorder and anyone, anywhere, can be affected. Depression is one of the leading causes of illness and disability among adolescents and adults. 1 in 5 children and adolescents has a mental disorder. One person dies every 40 seconds by suicide.

"We are already seeing the consequences of the COVID-19 pandemic on people's mental well-being, and this is just the beginning. Unless we make serious commitments to scale up investment in mental health right now, the health, social and economic consequences will be far-reaching," said Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director-General of the World Health Organization.

### The good news:

- Some of the most common mental health conditions, depression, and anxiety can be treated with counseling, medication, or a combination of both.
- Regular health checks of people with severe mental disorders can prevent premature death.
- The quality of life of people living with conditions such as autism and dementia can be greatly improved when their caregivers receive appropriate training.

Along these lines, the State of Qatar in collaboration with the Ministry of Public Health, Primary Health Care Corporation, and Mental Health Service in Hamad Medical Corporation have launched a new helpline to provide support for people experiencing mental health problems as a result of the current COVID-19 pandemic. To access the helpline, which is available from 7 am to 10 pm every day, members of the public can call the toll-free number, 16000.

Reference: <https://www.who.int/news-room/detail/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>

For more information, please contact QU-HEALTH faculty, Nehdia Badr Hashemi, [nhashemi@qu.edu.qa](mailto:nhashemi@qu.edu.qa)

