



١٠ أكتوبر ٢٠٠٩

## يوم جيد للتفكير في أهمية الصحة النفسية

الدكتور زياد قرنفل  
أستاذ مشارك بقسم الطب النفسي  
كلية طب وايل كورنيل في قطر

**السؤال: ما هو اليوم العالمي للصحة النفسية؟ وما هي الأنشطة التي تميز هذا اليوم؟**  
**الجواب:** قامت منظمة الصحة العالمية بتحديد يوم العاشر من أكتوبر من كل عام يوماً لنشر مزيد من الوعي والفهم العام حول الصحة النفسية والأمراض النفسية في مختلف أنحاء العالم. وقد بدأ الاتحاد العالمي للصحة النفسية في الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية في عام ١٩٩٢، وتحتفل به الآن أكثر من ١٠٠ دولة. في كلية طب وايل كورنيل في قطر، نعد مجموعة مختلفة من الأنشطة لنشر الوعي بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس بالكلية والعاملين بها حول أهمية الصحة النفسية في تحقيق الرفاهية الشخصية، وتحسين العلاقات الأسرية، وتعزيز قدرة الفرد على المشاركة في المجتمع.

وباعتبارها كلية الطب الوحيدة في قطر، يمكن لكلية طب وايل كورنيل في قطر أن تلعب دوراً كبيراً في تعزيز محور اليوم العالمي للصحة النفسية هذا العام، ألا وهو أهمية دمج الصحة النفسية في الرعاية الصحية الأساسية. فأعضاء هيئة التدريس بالكلية يناقشون مع طلابنا وسائل دمج ممارسات الصحة النفسية في الرعاية اليومية للمرضى. كما يشاهد طلابنا تسجيل فيديو حول هذا الموضوع خلال أحد دورات علم النفس التي يدرسونها. كما تتوفر البيانات حول كل موارد المعلومات المتاحة لعدة ساعات يومياً على مدار الأسبوع في كشك في كلية الطب، يقوم عليه طاقم من العاملين الذين يوفر خدمة الإرشاد لكل المهتمين بالحصول على المزيد من المعلومات في هذا الشأن.

كما تستضيف كلية طب وايل كورنيل في قطر يوم الأحد الموافق ١١ أكتوبر ٢٠٠٩، في تمام الساعة الثالثة والنصف مساءً ندوةً حول الصحة النفسية والجسدية، مفتوحة لكل الطلاب والعاملين بالمدينة التعليمية، حيث سيناقد مجموعة من الخبراء موضوعات مثل الاكتئاب، وإدارة الضغط النفسي، والقدرة على التكيف. وبعد الاستماع للعروض التقديمية، سيفتح الباب لسماع الأسئلة والجواب عليها.

## السؤال: ما هي أهمية التركيز على الصحة النفسية؟

**الجواب:** تنتشر الاضطرابات النفسية حول العالم، تظهر في كل مراحل الحياة وفي مختلف الثقافات. وحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية، تعتبر الاضطرابات النفسية مصدراً أساسياً للعجز. فحسب تقدير منظمة الصحة العالمية، يعد الاكتئاب، بصفة خاصة، من المسببات الأساسية للعجز في مختلف أنحاء العالم، حيث يأتي الاكتئاب في المرتبة الثانية لأكثر الأمراض إعاقة بعد أمراض القلب والأوعية الدموية. وللأسف، لا تتوفر الموارد الكافية لنشر الوعي والثقافة حول الاضطرابات النفسية وكيفية علاجها، خاصة في البلدان النامية.

مايكل فرتيغانس  
مدير الشؤون العامة  
هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٠  
فاكس: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٤٤٤  
بريد الإلكتروني:

[miv2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:miv2008@qatar-med.cornell.edu)

مكتب الشؤون العامة  
كلية طب وايل كورنيل في قطر  
المدينة التعليمية  
صندوق بريد ٢٤١٤٤  
الدوحة، قطر

وبتركيز الاهتمام على الصحة النفسية، يمكن أن يساعد الناس على فهم أسباب تكرار هذه الاضطرابات. ومن خلال تثقيف الناس في مختلف أنحاء العالم حول وسائل العلاج والموارد المتاحة لهم، نأمل أن نخفف من المعاناة الزائدة بسبب الأمراض النفسية.

**السؤال: هل يعتبر العلاج متاحاً؟**

**الجواب:** خلال العقود الماضية، حدث تقدماً هائلاً في قدرتنا على علاج الأمراض النفسية. كما نجحنا في تطوير وسائل علاج جديدة لمجموعة من الأمراض، من أبرزها: الاكتئاب، والاضطرابات ثنائية القطب، والفصام، واضطرابات القلق والتوتر النفسي.

كما حدث تقدم كبير أيضاً في العلاج النفسي، وبصفة خاصة العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الخاص بالعلاقات بين الأشخاص.

وتشير معظم الدراسات البحثية أن العلاجات الدوائية والنفسية يكملها بعضهما البعض، وفي معظم الأحيان يحدثا تأثيراً أفضل عند دمجهما معاً.

وتدرجياً، نحقق نجاحاً في نشر الوعي بأن الأمراض النفسية هي أمراض في المخ يمكن في معظم الأحيان علاجها بنجاح، مثلها في ذلك مثل الكثير من الاضطرابات الطبية الأخرى.

**السؤال: هل هناك وسائل للوقاية من الأمراض النفسية؟**

**الجواب:** اليوم وبشكل متزايد، تهدف الدراسات البحثية إلى تحديد المخاطر الوراثية للاضطرابات النفسية. كما تستخدم تقنيات التصوير المعقدة في المساعدة على تحديد الاختلافات بين المخ المريض والسليم.

ومع تحسن قدرتنا على تحديد من هم أكثر عرضة للأمراض النفسية، يمكن أن نبدأ في البحث عن الاستراتيجيات المناسبة للعلاج والوقاية. كما تؤكد الأبحاث أن التعرف المبكر على الأعراض وعلاجها مبكراً يمكن أن يسرع من عملية الشفاء.

**السؤال: ماذا تريد أن تقول للناس بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية؟**

**الجواب:** حسبما جاء في تقديرات منظمة الصحة العالمية، يعاني حوالي ٤٥٠ مليون شخص حول العالم من أحد أشكال المرض النفسي. فلا ينبغي تجاهل هذه الحالات أو التمييز ضدها أو إهمالها. وبالتالي، ينبغي تثقيف الناس هنا في قطر وفي مختلف أنحاء العالم حول مدى انتشار الأمراض النفسية، وعلاماتها وأعراضها، ووسائل العلاج المتاحة. وفي النهاية، هدفنا هو تخفيف المعاناة الزائدة، ويعتبر اليوم العالمي للصحة النفسية خطوة هامة لتحقيق هذا الهدف.

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: [nah2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:nah2008@qatar-med.cornell.edu)

ملاحظات إلى المحررين:

### نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل كورنيل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية أمريكية تقدم شهادة دكتور في الطب خارج الولايات المتحدة. تشترك كلية طب وايل كورنيل في قطر في أداء المهمة الثلاثية التي تؤدها كلية طب وايل كورنيل وتتخصص في تكريس جهودها لتحقيق التميز في التعليم، وتقديم أعلى مستوى من الرعاية الصحية للمرضى، وإجراء الأبحاث الطبية الحيوية.

وتقدم كلية طب وايل كورنيل في قطر برنامجاً تعليمياً مبتكراً يتألف من برنامج ما قبل الطب وبرنامج الطب الذي يؤدي في نهاية فترة الدراسة إلى الحصول على شهادة دكتور في الطب من جامعة كورنيل. وتقوم بالتدريس هيئة تدريسية من جامعة كورنيل وكلية طب وايل كورنيل إضافة إلى أطباء من مؤسسة حمد الطبية ممن عتبنوا من قبل وايل كورنيل.

من خلال الشراكة بين مؤسسة قطر ومؤسسة حمد الطبية ووزارة الصحة وغيرها من المنظمات يعكف موظفو وأعضاء هيئة تدريس كلية طب وايل كورنيل في مدينة نيويورك وفي قطر على العمل على وضع برنامج لبناء القدرات البحثية في دولة قطر. تركز برامج كلية طب وايل كورنيل في قطر على أبحاث عالية الجودة في مجال الطب الوراثي والجزئي وصحة المرأة والأطفال، والعلاج الجيني وتطوير اللقاحات.

وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

[www.qatar-weill.cornell.edu](http://www.qatar-weill.cornell.edu)

### نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر في عام ١٩٩٥ بقرار من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، أمير دولة قطر. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية تركز على التعليم والبحث العلمي وتنمية المجتمع. وتحت مظلة مؤسسة قطر، أسست المدينة التعليمية والتي تضم كبرى الجامعات في العالم، والعديد من البرامج التدريبية والأكاديمية، وواحة العلوم والتكنولوجيا في قطر التي تحتضن أكثر من ٢١ شركة عالمية تعمل في مجال البحث العلمي والتنمية. برئاسة صاحبة السمو الشيخة موزة بنت ناصر المسند، تهدف مؤسسة قطر إلى تحسين مستويات المعيشة في قطر من خلال العديد من المبادرات لتنمية المجتمع، بما فيها: مناظرات الدوحة، ومؤسسة أيادي الخير نحو آسيا (روتا)، وقناة الجزيرة للأطفال.

كما تساهم الشركات مع الشركات التجارية في مجالات التصميم، وتكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، والاتصالات السلكية واللاسلكية، ودراسة السياسات، وإدارة الأحداث، في تحقيق أهداف مؤسسة قطر.

وللاطلاع على مزيد من المعلومات حول مؤسسة قطر، يمكن زيارة الموقع الإلكتروني: [www.qf.org.qa](http://www.qf.org.qa)