



بيان صحفي

يركز برنامج كلية طب وايل كورنيل في قطر على دور الصحة النفسية في تأمين الرفاهية والصحة الجسدية

الدوحة - ١١ أكتوبر ٢٠٠٩: سلط العاملين في مجال الصحة النفسية من كلية طب وايل كورنيل في قطر والمجتمع الضوء على أهمية الصحة النفسية بالنسبة للصحة الجسدية العامة وذلك من خلال عرض تقديمي عقد يوم الأحد كجزء من احتفال الكلية الطبية باليوم العالمي للصحة النفسية.

قال الدكتور جاويد الشيخ، العميد المؤقت لكلية طب وايل كورنيل في قطر والباحث المعروف عالمياً في مجال اضطرابات القلق والتوتر النفسي المزمن والضعف الإدراكي، "يعتبر اليوم العالمي للصحة النفسية فرصة جيدة للتركيز على دور الصحة النفسية باعتبارها عنصراً حاسماً من عناصر الرفاهية والصحة العامة". وأضاف قائلاً "مربين لأطباء الغد، نحن ندرك الحاجة إلى دمج الرعاية الصحية النفسية مع الرعاية الصحية الأولية كوسيلة لتحسين صحة الناس في جميع أنحاء العالم".

وقال الدكتور زياد قرنفل، أستاذ مشارك بقسم الطب النفسي في كلية طب وايل كورنيل في قطر، "تظهر اضطرابات الصحة النفسية في جميع مراحل الحياة وفي جميع الثقافات. وبعد الاكتئاب، بصفة خاصة، من المسببات الأساسية للعجز في مختلف أنحاء العالم". وأضاف الدكتور زياد، الذي ناقش العلاقة بين الاكتئاب والصحة الجسدية، "أن الدراسات البحثية أظهرت أن الاكتئاب هو من أحد المضاعفات الشائعة للأمراض المزمنة الأخرى مثل أمراض القلب، السكري، التهاب المفاصل أو أمراض الكلى". وشرح الدكتور زياد أنه يمكن لعلاج الاكتئاب الحالي أن يساعد على تحسين الحالة الصحية العامة للشخص ونوعية حياته.

وأشار الدكتور زياد إلى أن خلال العقود الماضية، حدث تقدماً هائلاً في تطوير علاج الاضطرابات النفسية. فتم 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. وأضاف الدكتور زياد قائلاً "من خلال زيادة الوعي بالمرض والعلاجات المتوفرة، فبإمكاننا أن نقلل الكثير من المعاناة الغير ضرورية حول العالم".

ناقشت باتي كولينز، خبيرة ومستشارة مهنية مرخصة في علاج بيوفيدباك (تقليم راجع الحيوي)، موضوع القلق وأثره على مستوى الأداء، وقالت "القلق يؤثر على وجودنا كله ولديه أعراض جسدية حقيقية جداً". وأضافت قائلة "نحن جميعاً نشعر بالقلق من وقت لآخر. ولكنه يصبح مشكلة عندما يتداخل مع الحياة في ظل عدم وجود تهديد حقيقي أو بعد مضي وقت طويل عن زوال خطر قديم".

ووفقاً لباتي هناك استراتيجيات لمساعدة الناس على إدارة الضغط النفسي والتخفيف من القلق. فأشارت قائلة "تُعلم مجموعة متنوعة من تقنيات الاسترخاء، مثل أساليب الاسترخاء الجسدي والتأمل. إنها حقاً تساعدك". ومن

contd./-

ضمن الاستراتيجيات الأخرى ما يلي: العناية بالصحة الجسدية من خلال نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم كثيراً؛ التنفس بعمق من البطن ما يعزز عملية الاسترخاء؛ واستبدال الأفكار السلبية بأفكار أكثر إيجابية ومعقولة.

وتم مناقشة موضوع الصدمة والتعافي منه من قبل الدكتورة جون لانينج، مديرة برنامج مساعدة الموظفين في كلية طب وايل كورنيل في قطر والمنظمة لأنشطة الكلية الطبية الداعمة لليوم العالمي للصحة النفسية.

قالت الدكتورة جون "يتم وصف التعافي بأنه القدرة على التعامل مع الانتكاسات والمثابرة والتكيف معها حتى عندما لا تسير الأمور على ما يرام. معظم البالغون يظهرون التعافي، ولكن بعض الأفراد هم بطبيعة الحال سريعى التأثر أكثر من غيرهم". وأضافت الدكتورة جون أنه يمكن استخدام عدة استراتيجيات لبناء قدرة التعافي، من ضمنها بناء شبكة علاقات اجتماعية قوية، وتعلم كيفية تقبل التغيير واتخاذ الإجراءات الحاسمة بقدر الإمكان.

كما قالت الدكتورة جون "لا يمكنك تغيير الحقيقة أن الأحداث التي تولد ضغط نفسي شديد تقع، ولكن يمكنك تغيير كيفية تفسيرك واستجابتك لهذه الأحداث. حاول أن تتجاوز الظروف الحالية وتطلع لمستقبل قد يكون أفضل بقليل. واتخذ الطرق المتقنة التي قد تشعر فيها بتحسّن أفضل عندما تتعامل مع المواقف الصعبة".

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: 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 تؤديها كلية طب وايل كورنيل وتتلخص في تكريس جهودها لتحقيق التميز في التعليم، وتقديم أعلى مستوى من الرعاية الصحية للمرضى، وإجراء الأبحاث الطبية الحيوية.

وتقدّم 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 عيّنوا من قبل كورنيل.

Office of Public Affairs
WCMC-Q
Education City
P.O. Box 24144
Doha, Qatar

Michael Vertigans
Director
Phone: +974 492 8650
Fax: +974 492 8444
Email: miv2008@qatar-med.cornell.edu

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 والجزيئي 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

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 الشراكات 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