

# سَنَد

**SANAD** توعية مجتمعية  
بالصحة النفسية  
COMMUNITY AWARENESS OF  
MENTAL HEALTH



ورقة حقائق

## فحص ومعرفة مواقف وتوجهات المجتمع تجاه الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

مقدمة:

وفقاً لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية حول الصحة النفسية على مستوى العالم، أظهرت البيانات أن فرداً من كل ثمانية أفراد يواجه اضطراباً نفسياً. ورغم وجود أنواع عديدة ومختلفة من الاضطرابات النفسية، إلا أن هناك خيارات فعّالة في مجال الوقاية والعلاج، علماً أن هذه الخيارات لا تتاح لمعظم الناس إما لأسباب تتعلق بعدم وجود مراكز لتقديم الخدمات بشكل منتظم، أو لأسباب تتعلق بالتكلفة المادية الباهظة، أو لأسباب تتعلق بالوصمة الاجتماعية.

ولتحليل الوضع في فلسطين، تلعب الظروف السياسية والاقتصادية الصعبة دوراً كبيراً في انتشار الاضطرابات النفسية. الاحتلال المستمر وما يترتب عليه من قيود على الحركة، ومصادرة الأراضي، وهدم المنازل، بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية الناتجة عن معدلات البطالة والفقر المرتفعة، كلها عوامل تضيف أعباءً نفسية على الأفراد والمجتمعات. كما أن التعرض المتكرر للعنف والصدمات يفاقم من هذه الضغوط، مما يؤدي إلى زيادة معدل الإصابة باضطرابات مثل الاكتئاب، والقلق، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

في عام 2024، تشير الظروف المتفاقمة في قطاع غزة نتيجة الحرب المستمرة إلى زيادات غير مسبوقة في الحالات النفسية. التقارير توضح أن الأطفال، على وجه الخصوص، يعانون من أضرار نفسية حادة نتيجة النزوح المستمر وفقدان الأحباء والتعرض لمشاهد الدمار اليومي، مما يزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية على المدى الطويل وفقاً لتقرير اليونيسف 2024.

على المستوى الوطني، قدم التقرير السنوي لوزارة الصحة الفلسطينية لعام 2023 **لمحة شاملة عن خدمات الصحة النفسية في فلسطين**، تضمنت ما يلي:

- يتوفر 22 عيادة متخصصة في الصحة النفسية، منها 15 عيادة في الضفة الغربية و6 عيادات في قطاع غزة. ويظهر التقرير تسجيل 2,553 حالة جديدة في العيادات التخصصية في الضفة الغربية خلال العام 2023، ما يعكس معدل حدوث يُقدّر بـ86.9 حالة لكل 100,000 نسمة.
- تُظهر الإحصائيات أن الاضطرابات العصبية تسجل أعلى معدل حدوث، متمثلة بـ20.1 حالة لكل 100,000 نسمة، تليها الاضطرابات المزاجية.
- عند توزيع الحالات حسب الجنس والفئة العمرية، نجد أن الذكور يمثلون 54.7% من الحالات، بينما تمثل الإناث 45.3%. كما أن الفئة العمرية بين 5-24 عاماً تُظهر العدد الأكبر من الحالات، ما يسلط الضوء على أهمية التركيز على البرامج التي تستهدف هذه الفئة.

تُعاني فلسطين من ظروف صعبة تجعلها من بين الدول الأكثر تأثراً نفسياً مقارنة بدول تعيش أزمات مشابهة. فعلى سبيل المثال، تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن مناطق النزاع الأخرى تسجل معدلات اضطرابات نفسية تصل إلى 15%-20% من السكان، ما يجعل التحديات في فلسطين ضمن هذا النطاق، وربما أعلى نتيجة الأوضاع المستمرة.

بشكل عام، تعكس هذه الإحصائيات والظروف الحالية الحاجة الماسة إلى تعزيز خدمات الصحة النفسية وتوسيع نطاقها لمواجهة الأزمات المتفاقمة التي تؤثر على المجتمع الفلسطيني بشكل غير مسبوق.

## مخرجات الجلسات الحوارية التي نفذت في المناطق المستهدفة:

تستعرض هذه الورقة مواقف وتوجهات المجتمع تجاه الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وتهدف إلى تقييم وفهم المواقف الحالية حول الصحة النفسية في المجتمع الفلسطيني.

استندت الورقة إلى بيانات تم جمعها من سنة مواقع تمثل تنوعاً اجتماعياً وجغرافياً: مخيم جنين للاجئين في محافظة جنين، بلدة طمون في محافظة طوباس والأغوار الشمالية، مخيم الجلزون للاجئين ومخيم الأمعري للاجئين في محافظة رام الله والبيرة، تجمع عرب الجهالين في محافظة القدس، وبلدة دورا في محافظة الخليل. تم تنفيذ 18 جلسة حوارية مجتمعية بمواقع ثلاث جلسات لكل موقع ثلاثة أشهر، (آب/أغسطس-تشرين الأول/أكتوبر 2024)، وشملت 390 مشاركاً ومشاركة من مختلف الفئات العمرية، نفذت من قبل القادة الشباب ضمن مشروع "سند" للتوعية المجتمعية بالصحة النفسية، كجزء من نشاط يهدف إلى تعزيز المشاركة المجتمعية ورفع الوعي بقضايا الصحة النفسية. ركزت هذه الجلسات على استكشاف انطباعات الأفراد وتوجهاتهم تجاه الصحة النفسية، بالإضافة إلى التحديات التي تواجههم في الوصول إلى خدمات الدعم المتاحة.

اعتمدت الورقة على أدوات نوعية مثل الجلسات الحوارية واستبيانات متخصصة، ما أتاح فهماً أعمق لواقع الصحة النفسية في هذه المجتمعات، وسلط الضوء على أهمية تحسين خدمات الدعم النفسي وتعزيز وصولها إلى الفئات الأكثر احتياجاً.

## تشخيص الوضع الحالي للصحة النفسية في المجتمع الفلسطيني

استناداً إلى الجلسات الحوارية التي أُجريت في ست تجمعات مختلفة في الضفة الغربية على مدار شهر كامل بواقع ثلاث جلسات في كل موقع وبمشاركة 390 فرداً، تبين أن النساء كنّ الفئة الأكثر مشاركة، حيث بلغ عددهن 323 مشاركة، ما يمثل 82.8% من إجمالي المشاركين، بينما شكّل الذكور 17.2% فقط، من بينهم 4 مشاركين/ات من ذوي الإعاقة.

هذا التفاوت الكبير يعكس عدة جوانب مهمة؛ إذ يعكس التركيز على النساء إدراكاً لمدى تأثرهن بالضغط النفسي الناتجة عن الأوضاع السياسية والاجتماعية والاقتصادية السائدة، مثل دورهن المحوري في رعاية الأسرة وتحمل الأعباء الناجمة عن النزوح أو غياب الاستقرار. كما أن استعداد النساء للمشاركة في هذه الجلسات يعكس انفتاحهن بشكل أكبر على مناقشة القضايا النفسية، مقارنة بالذكور الذين قد تمنعهم الأعراف الاجتماعية من التفاعل بحرية في مثل هذه النقاشات.

تحليل هذه النتائج يساعد في فهم الفجوات القائمة في تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم الاجتماعي، حيث يبرز التحديات التي تواجه النساء بشكل خاص والمجتمع بشكل عام في الوصول إلى هذه الخدمات. في الوقت ذاته، يشير التفاوت في نسب المشاركة إلى أهمية التركيز على إشراك الذكور والشباب في المستقبل لضمان شمولية البرامج والمبادرات، مع التأكيد على الحاجة الملحة لزيادة الوعي وتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي في فئات المجتمع الفلسطيني كافة.

# ويمكن تشخيص الوضع الحالي للصحة النفسية في المجتمع من خلال

## النقاط الرئيسية التالية:

### أولاً: نسبة الوعي بمعرفة مفهوم الصحة النفسية

أظهرت الجلسات الحوارية أن ما نسبته 4.4% فقط من المشاركين/ات (20 شخصاً من أصل 390) يمتلكون معرفة وإدراكاً كافياً بمفهوم الصحة النفسية. يشير هذا العجز إلى ضرورة ملحة لتنظيم حملات توعوية شاملة تهدف إلى تعزيز الفهم والإدراك حول موضوع الصحة النفسية وفوائدها. هذه النتائج تعكس العوامل التي تؤدي إلى قلة الوعي مثل الوصمة الاجتماعية، نقص الموارد التعليمية، وقلة البرامج التوعوية. الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية تمنع الأفراد من التحدث علناً عن هذه القضايا وتؤدي إلى تجنب مناقشتها، بينما نقص الموارد التعليمية يحد من توفر المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قلة البرامج التثقيفية الموجهة تساهم في ضعف الوعي حول أهمية الصحة النفسية وفوائدها. لذلك، الحاجة إلى حملات توعية واسعة تسعى لتغيير هذه النظرة السلبية وتعليم الأفراد بأهمية الرعاية النفسية في حياتهم اليومية.

### ثانياً: الوصمة الاجتماعية

ذكر 74% من المشاركين/ات أن "العيب الاجتماعي" في بعض المجتمعات يمنعهم من السعي للحصول على الدعم النفسي. تعتبر الوصمة الاجتماعية عقبة كبيرة أمام الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية، حيث يتحمل الأفراد عبء الوصمة ويضطرون إلى البقاء في صمت خوفاً من الحكم عليهم أو عدم الفهم من قبل المجتمع. هذه الوصمة تؤثر سلباً على حياتهم اليومية بطرق متعددة، مثل التأثير على القرارات المتعلقة بالعلاج النفسي. الأفراد قد يترددون في طلب المساعدة بسبب الخوف من نظرة المجتمع، ما يؤدي إلى تأخير أو منع العلاج الضروري. بالإضافة إلى ذلك، الوصمة قد تؤثر على العلاقات الاجتماعية والمهنية، ما يجعل الأفراد عرضة للتمييز والإقصاء. على سبيل المثال، قد يؤثر الخوف من الحكم السلبى على قدرتهم على الاحتفاظ بوظائفهم أو الحفاظ على علاقات شخصية مستقرة. بالتالي، التثقيف المجتمعي وتقديم الدعم اللازم لأفراد يعانون من مشاكل نفسية يُعدان من الأهمية بمكان لتغيير المفاهيم السلبية المحيطة بالصحة النفسية وتعزيز الثقة المطلوبة للحصول على الدعم النفسي.

### ثالثاً: نقص الموارد والدعم المتاح

أشارت النتائج إلى أن 90% من المشاركين/ات يعانون من صعوبات في الوصول إلى الخدمات النفسية، ما يعكس الحاجة الملحة لتفعيل الدعم وإيجاد حلول مناسبة. يُظهر الوضع القائم أن النساء بشكل خاص يواجهن صعوبات كبيرة في الوصول إلى هذه الخدمات، وذلك بسبب التكلفة المالية ومواقع توفر الخدمات. غالباً ما تعاني المناطق الأكثر ضعفاً مثل مخيمات اللاجئين كمخيم جنين للاجئين في محافظة جنين، ومخيم الجلزون ومخيم الأمعري في محافظة رام الله والبيرة، من نقص الموارد والخدمات المتاحة. هذه المناطق تُظهر احتياجاً ماساً إلى توفير دعم نفسي متخصص، خصوصاً في ظل الظروف الصعبة التي تعيشها.

يُظهر الوضع القائم أيضاً عدم وجود إطار دعم نفسي دائم ومتخصص يُقدم هذه الخدمات بشكل مستمر وعلى مدار الأسبوع لجميع الفئات، ما يزيد من تعريض النساء بشكل خاص للصعوبات النفسية. لتعزيز الدعم النفسي، من الضروري توفير بنية تحتية قوية وصديقة للنساء في هذه المناطق الأكثر تضرراً، مع التركيز على توفير الدعم المالي والاجتماعي اللازم، وتمكين وصول الأفراد إلى الخدمات النفسية بشكل فعال ومستدام.

## التوصيات والإجراءات التنفيذية:

1. تطوير حملات توعوية باستخدام وسائل الإعلام المحلية ووسائل التواصل الاجتماعي، وتنظيم ندوات توعوية في المدارس والمجتمعات المحلية شهرياً، وندوات عبر وسائل الإعلام فصلية بالتنسيق مع وزارة الصحة الفلسطينية، وبالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني.
2. تعزيز برامج التثقيف المجتمعي: من خلال إنشاء برامج توعية حول الصحة النفسية وكسر الوصمة تتضمن حملات إعلامية ومبادرات مجتمعية وتنظيم ورش عمل توعوية وندوات شهرية، وندوات تثقيفية للمعلمين والطلبة فصلية، بالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، وبالتعاون مع الجمعيات الخيرية والمؤسسات التعليمية.
3. توفير منصات للدعم والمشاركة: إنشاء مجموعات دعم ومراكز حوارية متاحة على مدار الأسبوع، وافتتاح مراكز الدعم في المناطق النائية سنوياً، وتخصيص أيام منتظمة لجلسات الحوار شهرياً بالتنسيق مع وزارة الصحة الفلسطينية، وبالتعاون مع المؤسسات غير الحكومية والمنظمات المجتمعية.
4. التعاون مع أصحاب القرار المجتمعيين: إشراك أصحاب القرار المحليين في برامج التوعية، وعقد اجتماعات دورية مع أصحاب القرار شهرياً، وتنظيم ورش عمل سنوياً بالتنسيق مع وزارة الصحة الفلسطينية، وبالتعاون مع السلطات المحلية ومنظمات المجتمع المدني.
5. توسيع خدمات الرعاية الصحية النفسية: زيادة عدد العيادات والمراكز المتخصصة وبناء أو تحديث العيادات في المناطق النائية ربع سنوياً، وتوفير فرق متنقلة سنوياً بالتعاون مع وزارة الصحة الفلسطينية، وبمشاركة المنظمات الدولية المانحة.
6. التقييم المستمر: جمع وتحليل البيانات الإحصائية حول الصحة النفسية ربع سنوياً، مع نشر التقارير السنوية بالتنسيق مع وزارة الصحة الفلسطينية، وبالتعاون مع المؤسسات الأكاديمية.
7. إطلاق مبادرات للطب النفسي المجتمعي: تنفيذ مشاريع تشمل خدمات الرعاية النفسية في المجتمع وتنفيذ مشاريع تجريبية في مناطق محددة سنوياً مع تقييم المبادرات ربع سنوياً بإشراف وزارة الصحة الفلسطينية، وبالتعاون مع المنظمات الدولية والخيرية.
8. توعية المجتمع حول الأمراض النفسية: توفير خدمات الدعم عبر الإنترنت وتوفير منصات للاستشارات النفسية عبر الإنترنت شهرياً، وتقييم مدى الوصول والدور في التقليل من الوصمة ربع سنوياً تحت إشراف وزارة الصحة الفلسطينية، وبالتعاون مع منظمات الصحة الرقمية الدولية.
9. زيادة الوصول إلى خدمات الدعم عبر الإنترنت وتقديم استشارات نفسية متخصصة عبر الإنترنت، تتبناها وزارة الصحة الفلسطينية بالتعاون مع منظمات الصحة الرقمية الدولية.

## المراجع

1. وزارة الصحة الفلسطينية MoH، التقرير السنوي، 2023 <https://tinyurl.com/3563ss4m>
2. الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان-فلسطين، الصحة النفسية في فلسطين خلال السنوات 2015 - 2022م، <https://tinyurl.com/mtx8jsn6>
3. منظمة الصحة العالمية <https://www.who.int>
4. اليونيسف: <https://tinyurl.com/5atpvr43>



**Belgium**  
partner in development

