



الدليل العملي للإعلاميين

حول التغطية الإعلامية لمواضيع الصحة
النفسيّة واستخدام المواد المسيّبة للإدمان



الدليل العملي للإعلاميين

حول التغطية الإعلامية لمواضيع الصحة النفسية وإستخدام المواد المسببة للإدمان

تمت ترجمة هذا الدليل من النسخة الإنكليزية.

الدليلان العربي والإنكليزي متوفران على موقع: www.moph.gov.lb

الإقتباس المقترح: وزارة الصحة العامة، ٢٠١٩. الدليل العملي للإعلاميين حول التغطية الإعلامية لمواضيع الصحة النفسية وإستخدام المواد المسببة للإدمان. الإصدار الأول. بيروت: لبنان.

المرجع: NMHP-PRP-GUI-MDA Ver. 1.0 (A)

© وزارة الصحة العامة ٢٠١٩.

نرحب بالتعليقات والاقتراحات لتحسين المحتوى و/أو تصميم هذا الدليل على: mentalhealth@moph.gov.lb

المحتويات

٤٠٠ ص

المقدمة

٣٠ ص

الشكر والتقدير

١٨٠ ص

القسم الثاني: لم نتحدث عن موضوع الصحة النفسية ووسائل الإعلام؟

٦٠ ص

القسم الأول: ما يجب معرفته عن الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان

٢٨٠ ص

القسم الرابع: إجراء المقابلات بطريقة مسؤولة

٢٤٠ ص

القسم الثالث: دليل المصطلحات

٣٨٠ ص، ٤٠٠ ص

الملحق ١: روابط للحصول على معلومات موثوقة عن الاضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان

٣٢٠ ص

القسم الخامس: الإبلاغ المسؤول والتغطية والعرض

الملحق ٢: العناية بالذات

الشكر والتقدير

لم يكن بالإمكان تطوير وإنهاء هذا الدليل من دون مساهمات وجهود ووقت كل من الموظفين التقنيين في مكتب منظمة الصحة العالمية في لبنان والقنوات الإعلامية والإعلاميين والخبراء المحليين والدوليين.

شكر خاص لجميع الذين ساهموا بشكل مباشر في صياغة هذا الدليل وتحريره وتنقيحه ووضعه في صيغته النهائية، ولجميع الذين سهّلوا هذه العملية.

شكر خاص إلى فريق:

التطوير والتنسيق

ساندرا الحجل وساندرا باردي مراديان (البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة، لبنان)
إدوين الزغبى (منظمة الصحة العالمية - مكتب لبنان)

المراجعة التقنية

ربيع شماعي ووسام خير (البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة، لبنان)

التحرير

روى الأطرش (مستشارة إعلامية في مجال الصحة)
ألين أولتيو (مستشار في مجال علم الرموز والتعليم - جامعة كاوناس للتكنولوجيا، ليتوانيا)

المراجعة

تمت مشاركة مسودة الدليل العملي مع خبراء محليين ودوليين من أجل المراجعة. وقد تم تلقي التعليقات والآراء من:
الياس عبد الساتر، رشا أبي هنا، غادة أبو مراد، نائلة جعجع، بدروس قزازيان، نور كيك، بيرين بوسيك، لما صعيبي (البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة، لبنان)
أليسار راضي (منظمة الصحة العالمية - مكتب لبنان)

ماريا بو زيد (جامعة سيدة اللويزة)، جاكلين شهوان (صحتك مع جاكلين)، ديما دبوس (جامعة فينيسيا)، بيغي حنا (مستشارة إعلامية في مجال الصحة)، كلوديا كوزمان (الجامعة اللبنانية الأميركية)، ندى مرعي (L'Orient-Le Jour)، شربل نصار (الجمعية الفرنكوفونية للمصابين بأمراض نفسية)، وليد رعد (الجامعة اللبنانية الدولية)

الدعم الإداري

روان حمادة وأمجد ملاعب (البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة، لبنان)

الدعم الفني

فاروق جمال (البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة، لبنان)

تصميم

Limelight Productions | www.limelightprod.com

تم تطوير هذا الدليل بدعم من حكومة الصين، وتمت مراجعته من خلال الهيئة الطبية الدولية، وتمت طباعته بتمويل من حكومة اليابان.

المقدمة

شخص واحد من بين كل أربعة أشخاص معرض للإصابة بإضطرابات نفسية!



نظراً لأن نسبة كبيرة من جمهورك قد تكون معرضة للإصابة بهذه الإضطرابات، يجدر بك قراءة هذا الدليل.

كلنا

معرضون!

ولكن الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية يُخفون مرضهم عن عائلاتهم وأصدقائهم وزملائهم في العمل وعن الاختصاصيين في مجال الصحة خوفاً من نيلهم أو من تعرّضهم للعار، وفي مجتمع تُعتبر فيه الإضطرابات النفسية من الأمراض المترسّخة والمستعصية، يشكّل الخوف من التحدث والحصول على المساعدة عائقاً أمام الرعاية الصحية والتوظيف والتحصيل العلمي والسكن.

ولكن، على الرغم من التحديات، يمكن للأشخاص أن يتعافوا من الإضطرابات النفسية وينعموا بحياة طبيعية ومنتجة. ويتعافى الناس بسهولة أكبر ضمن المجتمعات الحاضنة والداعمة، وليس ضمن المجتمعات التي تستهين وتقلل من حق الفرد في الحياة والصحة والرفاهية والكرامة والدعم اللازم. يحتاج كلّ منا إلى الرعاية والدعم عندما نكون بصحة جيدة، فكيف اذا كُنّا بوضع صحي سيء؟

وفي هذا السياق، يعتبر دور وسائل الإعلام مهماً جداً! المصداقية والشفافية هما الأساس عندما تكتب قصة أو تخلق شخصية معينة أو تحضّر أي مادة إعلامية متعلقة بالصحة النفسية أو باستخدام المواد المسببة للإدمان.



التنم بحياة جيدة
يعني حياة أفضل
للجميع.

يمكن لوسائل الإعلام المسؤولة والمتوازنة والدقيقة في عملها أن تساعد المجتمع في فهم التجارب الخاصة بالإضطرابات النفسية وبتلك الناجمة عن استخدام المواد المسببة للإدمان، كما أنّه بإمكانها إعطاء الأمل للأشخاص الذين يعانون من هذه الحالات. يمكنك مساعدة الأشخاص الذين يعانون من هذه الإضطرابات على التعافي وعلى النجاح في الحياة من خلال إبراز الوقائع الحقيقية حول موضوع الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان، فضلاً عن مساعدة عائلاتهم وأصدقائهم لدعمهم من أجل التعافي. وبممكنك مساعدة الجمهور في التعرف على الأشخاص الذين ليسوا بحالة نفسية جيدة والذين هم بحاجة إلى العلاج، وهكذا تساهم في تعزيز رفاهية جميع الأشخاص في لبنان.

ومع ذلك فإنّ عدم إيصال الرسائل الصحيحة قد يؤدي إلى عواقب سلبية وإلى ترسيخ الأفكار النمطية كما أنّه قد يسبّب بإنزعاك جزء كبير من جمهورك.

معًا نستطيع زرع الأمل وتحفيز التعافي!

تشدد وزارة الصحة العامة على دوركم وتأثيركم كإعلاميين، تماما كما هو مبين في "الاستراتيجية الوطنية للصحة النفسية (٢٠١٥-٢٠٢٠)" وفي "الاستراتيجية المشتركة بين الوزارات لمكافحة المخدرات والإدمان في لبنان (٢٠١٦-٢٠٢١)".^١

يساعدك الدليل الحالي على إنتاج مواد ناجحة في وسائل الإعلام في ما يتعلق بالصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان. وقد تم إعداد الدليل استنادًا إلى نتائج المقابلات التي أجريت مع بعض الإعلاميين والتي هدفت إلى معرفة إحتياجاتهم والتحديات التي يواجهونها عند تناول مواضيع تتعلق بالصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان. وكان الإعلاميون الذين أجريت معهم المقابلات من الصحفيين والمراسلين العاملين في الإذاعة والتلفزيون ومقدمي البرامج وأصحاب المدونات الإلكترونية والمنتجين ومدراء تحرير البرامج الإجتماعية.

وقد صُمم هذا الدليل ليستخدمه الصحفيون والمراسلون والمذيعون ومقدمو البرامج التلفزيونية والمدونون الناشطون على وسائل التواصل الإجتماعي وكتاب السيناريوهات وغيرهم من الإعلاميين. وقد تم تكييف الدليل من الناحية الثقافية مع المشهد الإعلامي في لبنان، وذلك للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بموضوع الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان.

تعرف على محتوى هذا الدليل:

- **ماذا أعرف عن موضوع الصحة النفسية أو استخدام المواد المسببة للإدمان؟ ما مدى موثوقية المصدر الذي أحصل منه على المعلومات؟ إلى من يمكنني التحدث؟**
« راجع الفصل الأول للحصول على معلومات إضافية عن موضوع الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان: الإضطرابات، التعريفات، الإحصائيات، العلاجات، اختصاصيو الصحة النفسية، الروابط والموارد، إلخ.
- **ما الفارق الذي يمكن أن يحدثه ذلك؟ لم يعتبر هذا الأمر مهماً بالنسبة لي؟ ما دوري في كل هذا؟**
« راجع الفصل الثاني حول مدى التأثير الإيجابي والسلبي لوسائل الإعلام، بالإضافة إلى دورك ومسؤوليتك كإعلامي محترف.
- **كيف أنقل المعلومات؟ ما هي أكثر العبارات والمصطلحات الملائمة والدقيقة للإستخدام؟**
« راجع الفصل الثالث حول المصطلحات المناسبة للإستخدام.
- **هل هناك اعتبارات محددة لإجراء مقابلات مع الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية أو إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان؟**
« راجع الفصل الرابع لمزيد من الإرشادات حول إجراء المقابلات.
- **كيف أعطي حدثاً متعلقاً بالصحة النفسية أو استخدام المواد المسببة للإدمان؟ ما الذي يجب فعله أو عدم فعله؟**
« راجع الفصل الخامس حول إعداد التقارير الملائمة، والتغطية، والتصوير في مجال الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان وذلك ضمن وسائل الإعلام المطبوعة والإلكترونية والبصرية.

^١ لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط التالي:
https://moph.gov.lb/userfiles/files/Mental%20Health%20and%20Substance%20Use%20Strategy%20for%20Lebanon%202015-2020-V1_1-English.pdf

^٢ لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط التالي:
https://moph.gov.lb/userfiles/files/Inter-ministerial%20Substance%20Use%20Response%20Strategy%20for%20Lebanon%202016-2021-V1_1-English.pdf

القسم الأول:

ما يجب معرفته عن الصحة النفسية وإستخدام المواد المسببة للإدمان

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي حالة من العافية أو الرفاه، يستطيع فيها كل فرد أن يحقق إمكانياته الخاصة. وتشمل الصحة النفسية العافية العاطفية والنفسية والاجتماعية. ومن هنا ندرك أنّ لصحة الفرد النفسية تأثير على جميع الأشخاص المحيطين به. صحتنا النفسية تؤثر على أفكارنا وأحاسيسنا وتصرفاتنا، وهي تساعد على تحديد كيفية تكيفنا مع حالات التوتر والضغوطات وكيفية بناء العلاقات مع الآخرين والحفاظ عليها، فضلاً عن كيفية العمل بشكل منتج واتخاذ الخيارات.

حقائق عن الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام المواد المسببة للإدمان

إنّ المفاهيم الخاطئة حول الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام المواد المسببة للإدمان شائعة ويمكن أن تتسبب بالضرر



ومن المفترض أن تساعدك المعلومات الواردة أدناه على تقديم مواد إعلامية أكثر أهمية للجمهور، لا تسبب أيّ ضرر وتساعد على جعل الحديث عن الصحة النفسية وإستخدام المواد المسببة للإدمان طبيعياً.

إنّ الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام المواد المسببة للإدمان تُعتبر حالات صحية. تخيل أنك مصاب بكسر في الساق: لا يمكنك توقع أن يأتي شخص ويحتك على تجاوز الأمر ببساطة والنهوض كما لو أنّ شيئاً لم يحدث، بل سيكون من الضروري أن تتلقى العلاج والدعم اللازمين وتستريح حتى تتعافى. والأمر عينه ينطبق على الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام المواد المسببة للإدمان.

ثمّة أنواع مختلفة من الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام المواد المسببة للإدمان، ولكلّ منها عوارضها الخاصة. وتؤثر هذه الإضطرابات بشكل عام على أفكار الشخص وأحاسيسه وتصوّراته وسلوكه وعلاقاته مع الآخرين، كما تؤثر أيضاً على القدرة على تأدية الأنشطة اليومية، مثل العناية بالذات والذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الجامعة والتفاعلات الاجتماعية وما إلى ذلك. وعلى غرار الكثير من الحالات الصحية الأخرى، تحدث الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام

المواد المسببة للإدمان نتيجة مجموعة من العوامل، من ضمنها:

- العوامل البيولوجية، مثل الأمراض المزمنة (الألم المزمن، السرطان، إلخ).
- العوامل الإجتماعية، مثل الفقر والنزوح والبطالة والمشاكل الأسرية وغيرها.
- العوامل النفسية، مثل الضغوطات والأحداث المؤلمة والصادمة وغيرها.

هناك علاجات فعّالة للإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان كالتدخلات الطبيّة والنفسية والإجتماعية



إنّ الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان تشكّل عبئاً ثقيلاً على الشخص المعني ومقدّم الرعاية والأسرة، وعلى المجتمع ككلّ. فهي تؤثر بشكل كبير على صحّة الشخص ورفاهيته مما يؤدي إلى عواقب إجتماعية وإقتصادية كبيرة في جميع بلدان العالم.

من الضروري أن تكون قادرًا على توفير أدق المعلومات للجمهور حول موضوع الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان. وفي ما يلي بعض المعلومات التي يمكنك استخدامها أثناء إعدادك للمواد الإعلامية.

- الإضطرابات النفسية هي أمراض شائعة تصيب شخصًا واحدًا من أصل أربعة أشخاص في أي مرحلة من حياتهم.^٤
- هناك علاجات فعّالة للإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان، فمع توفير الرعاية والدعم الكافيين، يستطيع الأشخاص العيش والعمل والتعلّم والإنخراط بشكل كامل في مجتمعاتهم. ومع ذلك، في العديد من البلدان، يتلقى العلاج شخص واحد أو شخصان فقط من أصل عشرة أشخاص مصابين بإضطرابات نفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.^٥
- غالبًا ما يتم ربط السلوك العدائي بالإضطرابات النفسية أو إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان في الوسائل الإعلامية. ومع ذلك، فإن العديد من الأشخاص الذين يتصرّفون بعنف لم يعانون في حياتهم من إضطرابات نفسية، ومعظم الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية ليست لديهم سوابق في أعمال العنف. بل على العكس، يكون الأشخاص المصابون بإضطرابات نفسية أكثر عرضة لأعمال العنف والجرائم.
- وكما هو الحال مع السلوك العدائي، غالبًا ما تربط وسائل الإعلام الإضطرابات النفسية بالأعمال الإرهابية وعمليات إطلاق النار العشوائية على الجموع، ولكن معظم الإرهابيين لا يعانون من إضطرابات نفسية.

هل
تعلم؟

^٤ http://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en

^٥ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en>

أمثلة حول حالات الصحة النفسية الأكثر شيوعًا:

الإكتئاب

حالة صحّية شائعة تسبب الحزن المستمر وفقدان الشعور بالاهتمام. ويؤثر الاكتئاب على مشاعرنا وأفكارنا وسلوكنا، ويمكن أن يسبب العديد من المشاكل العاطفية والجسدية مثل عدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة، كالعمل أو الدراسة أو غيرها من الأمور. كل شخص يشعر بالحزن من وقت لآخر، لكن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لديهم بعض العوارض الرئيسية التالية لمدة لا تقلّ عن أسبوعين:

- الحزن أو القلق المستمرين.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت مهمّة في السابق بالنسبة للشخص.
- التعب وفقدان النشاط.

بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني الأشخاص الذين لديهم اكتئاب من عوارض أخرى مثل:

- الإنفعال أو نوبات الغضب أو الإحباط.
- اليأس والشعور بأن الحياة لا تستحق العيش.
- انخفاض مستوى التركيز أو الصعوبات في اتخاذ القرارات أو تذكر الأفكار.
- الشعور بالذنب وعدم تقدير الذات.
- مشاكل في الشهية (إنخفاض الشهية أو ازديادها، مصحوب بفقدان الوزن أو زيادته).
- التّوم لساعات إضافية أو قلة النوم (بما في ذلك الأرق والاستيقاظ المتكرّر أو حالات النوم المفرط).
- التفكير في إيذاء النفس أو الإنتحار.

هل
تعلم؟

- عالميًا، يبالغ الإكتئاب أكثر من ٣٠٠ مليون شخص من كافة الأعمار.^١
- الإكتئاب هو حالة صحّية وليس علامة ضعف.
- التعافي من الإكتئاب ليس مرتبطاً بإرادة الشخص القوية. وتعتبر القدرة على التحدث عن الإكتئاب وعلى التماس الدعم والعلاج من علامات القوة.

^١ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en>

إيذاء النفس والانتحار

الانتحار هو حالة خطيرة تستدعي الرعاية والدعم الفوريين. وهو رد فعل مأساوي على ظروف الحياة الصعبة. يعاني الأشخاص الذين تراودهم مشاعر وأفكار حول الانتحار من ألم عاطفي شديد. والأشخاص الذين أقدموا على الانتحار غالبًا ما كانت تطفئ عليهم مشاعر اليأس والإحباط والعجز. لا ينتج الانتحار عن ضعف نفسي أو عيب في الشخصية، والناس الذين يفكرون في الانتحار يشعرون وكأنّ ألمهم لن ينتهي أبدًا وأن الانتحار هو السبيل الوحيد لوقف معاناتهم.

- **إيذاء النفس:** هو أن يقوم الشخص بإيذاء نفسه من دون الرغبة في إنهاء حياته. ولا يندرج إيذاء النفس في إطار محاولات الانتحار، بل هو محاولة من الأشخاص للتعامل مع مشاكلهم الشخصية وهو في الغالب وسيلة غير صحيّة للحدّ من الضغوطات والسيطرة عليها ونسيان المشاعر المؤلمة من خلال الألم الجسدي.
- **الانتحار:** هو فعل طوعي يقوم به الإنسان عمدًا ليضع حدًا لحياته. وتصنّف الأفكار والسلوكيات الانتحارية غير المؤدّية إلى الموت وفقًا لما يلي:
 - « الأفكار الانتحارية: التفكير في القيام بعمل يهدف إلى إنهاء حياة الشخص؛
 - « التخطيط للانتحار: وضع خطة محددة ينوي الشخص من خلالها إنهاء حياته؛
 - « محاولة الانتحار: محاولة الإنسان إنهاء حياته من خلال تصرف يُمكن أن يجلب له الضرر.

بالإمكان الوقاية من الانتحار إذ قد تبرز بعض الإشارات التحذيريّة الشائعة لدى الأشخاص الذين يفكّرون في الانتحار. فإذا تم رصد هذه الإشارات ومعالجتها، يصبح بالإمكان إنقاذ العديد من الأرواح، مع العلم بأنّ الإشارات التحذيرية تختلف من شخص إلى آخر؛ ومن بين هذه الإشارات:

- محاولة انتحار سابقة.
- الحديث عن موضوع الانتحار، مثلًا أن يقول الشخص "أريد أن أقتل نفسي" أو "لم أعد أحبّ الحياة".
- التخطيط للانتحار من خلال وضع الطريقة المنووي تطبيقها.
- إنعزال الشخص التام أو رغبته في البقاء بمفرده على عكس حالته الطبيعيّة المعتادة.
- حالة من التوتر أو العنف أو الضيق.
- رفض التواصل (خلاقًا للحالة الاعتياديّة).
- ظهور تغيير ملحوظ في نواحي الشخصية وتغيرات كبيرة في المزاج.
- الحديث عن اليأس أو العجز أو عدم تقدير الذات.

هل تعلم؟

- عالمياً، يموت حوالي ٨٠٠,٠٠٠ شخص سنويًا نتيجة الانتحار.^٧
- يموت شخص واحد كل أربعين ثانية نتيجة الانتحار في العالم.
- يموت في لبنان شخص واحد كل ٣ أيام نتيجة الانتحار.^٨

^٧ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en>

^٨ <https://www.embracefund.org>

هل تعلم؟

- الإبتحار هو السبب الثاني الرئيسي للوفاة في الفئة العمرية الممتدة من سنّ ١٥ حتى سنّ ٢٩ عامًا.^٩
- أيّ شخص يذكر أفكارًا حول الإبتحار من المحتمل أن يحاول الإبتحار، وكلّ تعبير عن رغبة في الإبتحار يجب أخذه على محمل الجدّ وعدم اعتباره فعلًا للفت الانتباه بل نداءً للمساعدة.
- إن الحديث عن الإبتحار لن يجزّ الشخص إلى خطر التفكير في الإبتحار، بل على العكس يمكن أن يشجّعه على التحدث وطلب المساعدة.

١٥٦٤



هو خط وطني ساخن للوقاية من الإبتحار (Embrace Lifeline) وهو متاح لمساعدة الأشخاص المعرضين للخطر.

القلق

إن الشعور بالقلق من حين لآخر هو جزء طبيعي من حياة الإنسان، لا سيّما عندما يواجه الشخص وضعا عصيبًا، مثلًا قبل إجراء الامتحانات أو عند ترقب ولادة طفل أو أثناء مقابلات العمل أو عند إجراء فحوصات طبيّة. أمّا الأشخاص المصابين بإضطرابات القلق فغالبًا ما يعانون من قلق شديد ومستمرّ ومن مخاوف بشأن الحياة اليومية. وإضطرابات القلق تتسم بشعور دائم بالقلق، وقد تزداد حدّة القلق مع مرور الزمن ليؤثّر لاحقًا على أداء الشخص في الأنشطة اليومية. وتشمل عوارض هذه الإضطرابات من الناحية النفسيّة والجسديّة مشاكل في المعدة، وزيادة نبضات القلب، وسرعة الانفعال، وتشجّ العضلات، والصداع، والأرق، والصعوبة في التنفس، والصعوبة في السيطرة على القلق، إلخ. ومن الأمثلة على إضطرابات القلق نذكر ما يلي: إضطرابات القلق العام وإضطرابات الهلع والرّهاب.

- **إضطراب الهلع:** يتضمّن هذا الإضطراب نوبات هلع متكررة وغير متوقعة تتمثّل بالشعور المفاجئ بالخوف الشديد الذي يتسبب بعوارض جسدية حادّة (مثل التّنفّس السريع، زيادة نبضات القلب، التّعرق، الشعور بضيق في التنفس، الإرتجاف، إلخ) والتي تصل الى ذروتها في غضون دقائق، من دون وجود أيّ خطر فعلي أو مبرر واضح. وبعد انقضاء نوبة الهلع، قد يظنّ الشخص لوقتٍ طويل في حالة خوف دائم من أيّ نوبة أخرى. ولا تتسبب نوبات الهلع بالموت، ولكنها قد تولّد خوفًا شديدًا وقد تؤثّر بشكل كبير على نوعية حياة الشخص.
- **الرّهاب:** الرّهاب هو عبارة عن خوف غير منطقي وغير مبرر يظهر عند مواجهة الشخص لشيء ما أو وضعٍ لا يشكل خطرًا حقيقيًا. ويؤدي ذلك إلى شعور الشخص بالقلق وتجنّب القيام ببعض الأمور ويؤثّر على أدائه في النشاطات اليومية. بعض أنواع الرّهاب هي: رهاب الأماكن المغلقة، رهاب المرتفعات، رهاب الحيوانات، الرهاب الإجتماعي، إلخ.

^٩ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en>

هل تعلم؟

- عالمياً، يعاني ٢٦٤ مليون شخص من إضطرابات القلق.^{١٠}
- إن الطلب من الأشخاص المصابين بإضطرابات القلق ألا يشعروا بالقلق ويتحكموا بأفكارهم لا يساعد بتاتاً، بل على العكس فهو يزيد من هذه الأفكار السلبية ومن وتيرتها.

الفصام

هو إضطراب نفسي يؤدّي إلى اختلال في التفكير والإدراك والتواصل والمشاعر وإحساس الشخص بالواقع. يتم شرح العوارض الشائعة كما يلي:

- من حيث المشاعر والعواطف:
 - « الإضطراب والتشوّش في الأفكار.
 - « ظهور ملامح لامبالاة ملحوظة أو انعدام الصّلة بين المشاعر التي يعرب عنها الشخص وما يظهره من تعبير وجه أو لغة جسد.
- من حيث الأفكار والإدراك:
 - « الهلوسة: هي سماع أو رؤية أو شعور بأشياء غير موجودة في الواقع. ولكن بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بالفصام، تكون الهلوسات كأنها من الواقع بحيث يصبح الشخص غير قادرٍ على التفريق بين الهلوسة والواقع.
 - « الأوهام: هي المعتقدات الزائفة أو الشكوك التي لا تستند إلى الواقع والتي لا يتشاركها أفراد المجتمع مع الشخص الذي يعاني من الفصام وهو يتمسّك بها بشدّة حتى ولو وجد دليلٌ يبين العكس. فعلى سبيل المثال، قد يعتقد الشخص أنه يتعرض للمضايقة أو أنّ الآخرين يتكلمون عنه ويعتزمون إيذاءه. وقد يعتقد الشخص أيضًا بأنّ لديه قدرات إستثنائية فريدة.
- من حيث التفاعل الإجتماعي والسلوك:
 - « ظهور سلوك غريب أو غير طبيعي، كأن يتجوّل الشخص من دون هدف محدّد أو أن يحدث نفسه أو يتسمّم لنفسه. بالإضافة إلى إهمال مظهره الخارجي أو التوتر أو الخمول أو النشاط المفرط.
 - « تجنّب التواصل مع الناس.
 - « التحدث بصورة غير منتظمة أو غير متماسكة أو غير منطقية.

^{١٠} <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

هل تعلم؟

- عالمياً يعاني حوالي ١ ٪ من الأشخاص من الفصام.
- يصيب الفصام حوالي ٢٣ مليون شخص في جميع أنحاء العالم.^{١١}
- إنّ احتمال تعرّض الأشخاص الذين يعانون من الفصام للموت المبكر هو أكثر بمرتين أو ثلاث مرّات مقارنة بباقي أفراد المجتمع. وينتج ذلك في أغلب الأحيان عن الأمراض الجسدية التي يمكن الوقاية منها، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض الأيضية والأمراض المعدية.
- في حال عدم الحصول على الرعاية المناسبة يمكن أن تتوّج حالات الزهان الشديد بشكل كبير على حياة الشخص وعلى قدرته على الإهتمام بنفسه ومواصلة تعليمه وعمله وبناء علاقات حميمة وإجتماعية مثمرة. ولكن **بالرعاية المناسبة، يمكن للشخص أن يعيش حياته بشكل منتج.**

إضطرابات استخدام الموادّ المسبّبة للإدمان

هي حالات صحيّة تتضمن الإستخدم الضارّ أو الخطر للمواد ذات التأثير النفسي ممّا قد يؤدي إلى الإدمان عليها.

المواد ذات التأثير النفسي هي تلك التي تتسبب في تغيير الوظائف الذهنية (التفكير، المزاج، وما إلى ذلك) عند تناولها. وتشمل هذه المواد: المشروعة (القهوة والكحول والتبغ والأدوية) وغير المشروعة (الحشيشة والهيروين والكوكايين، إلخ).

- إنّ الإستخدم الضارّ هو استخدام الموادّ ذات التأثير النفسي بشكل يسبب أضراراً جسديّة (مثل التهاب الكبد الناجم عن حقن الموادّ المخدّرة) أو أضراراً نفسيّة (مثل الاكتئاب الناجم عن الإفراط في شرب الكحول). وقد يتسبب الإستخدم الضارّ بعواقب على الصعيد الإجتماعي في بعض الأحيان.
- إنّ الإستخدم الخطر هو استخدام الموادّ ذات التأثير النفسي بشكل يزيد من خطر تعرّض الشخص لعواقب ضارّة، على النّحو المذكور أعلاه. بالإضافة إلى ذلك، يتسبّب الإستخدم الخطر للمواد بأنّارٍ قد تطال المجتمع ككل مثلاً عندما يشرب الشخص الكحول ثم يقود السيارة فيعرّض حياته وحياة الآخرين للخطر.

تحدث إضطرابات استخدام الموادّ المسبّبة للإدمان عندما يؤدي الإستخدم المتكرر للمادة إلى مشاكل صحيّة وإلى عدم القدرة على القيام بالمسؤوليات الأساسيّة في العمل أو المدرسة أو المنزل. ويؤدي الإفراط في استخدام تلك المواد إلى تأثيرات جسدية ونفسية وقد يؤدي إلى الإدمان.

إنّ أسباب إضطرابات استخدام الموادّ المسبّبة للإدمان غير معروفة. فهي عبارة عن تفاعل بين العديد من العوامل مثل الجينات والإضطرابات العاطفية والنفسية، مثل الاكتئاب، إلخ.

تشمل العوارض أو السلوكيات المتعلقة بالإدمان ما يلي:

- الرغبة القوية في استخدام المواد المسببة للإدمان (يوميًا أو مرّات عدّة في اليوم) وتجاهل أي أمور أخرى.
- الحاجة إلى كمّيات أكبر من الموادّ مع مرور الوقت للحصول على التأثير نفسه.
- الإستمرار في استخدام الموادّ المسبّبة للإدمان، على الرغم من الأذى الجسدي أو النفسي الذي تسببه.
- الحرص على التزوّد بالموادّ المسبّبة للإدمان بانتظام.
- إنفاق الأموال على المواد حتى لو كان ذلك يفوق قدرة الشخص المالية.
- فشل محاولات التوقف عن استخدام الموادّ المسبّبة للإدمان.
- عدم القدرة على تحمل كافة المسؤوليات في العمل وتقليل المشاركة في الأنشطة الإجتماعية أو الترفيهية بسبب استخدام تلك الموادّ.
- اختبار العوارض الإنسحابية (الأرق، وآلام العضلات، التوتّر، والتعرق، والقلق، والصداع) عندما يحاول الشخص التوقف عن تناول هذه الموادّ.

هل تعلم؟

- يؤدي الإستخدام الضار للكحول إلى وفاة ٣,٣ مليون شخص حول العالم في كل عام.^{١٢}
- عالميًا، يعاني ١٥,٣ مليون شخص على الأقل من إضطرابات استخدام المواد المسبّبة للإدمان.^{١٣}
- تشير البيانات من المدارس اللبنانية في دراسة أجريت عام ٢٠١٦ إلى أن ٣١,٥٪ من طلاب المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ و ١٥ عامًا يستخدمون منتجات التبغ، و ١٧,٥٪ منهم يشربون الكحول، و ٢٪ يستخدمون مواد مسببة للإدمان (الماريجوانا).^{١٤}
- تشمل إضطرابات استخدام المواد المسبّبة للإدمان بشكل عام أنماط سلوك تتمثل في استمرار الأشخاص باستخدام المواد على الرغم من مواجهتهم مشاكل بسبب استخدامها.
- غالبًا ما يحتاج الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات استخدام المواد المسبّبة للإدمان إلى المساعدة والدعم لبدء مرحلة الامتناع عن إستخدامها. إن الإستمرار في استخدام المواد المسبّبة للإدمان ليس خيارًا شخصيًا. ويتسبب الإدمان بتغييرات معروفة وملحوظة تحصل في الدماغ، مما يجعل من الصعب الإقلاع عن إستخدام تلك المواد. وبالتالي، لا يجب إطلاق الأحكام بحق المستخدمين.

^{١٢} http://www.who.int/substance_abuse/facts/en

^{١٣} http://www.who.int/substance_abuse/facts/en

^{١٤} http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/Lebanon_2017_GSHS_FS.pdf?ua=1



يسلّط قانون المخدرات اللبناني ١٩٩٨/٦٧٣ الضوء على أهمية تقديم العلاج والدعم للأشخاص الذين يستخدمون المواد غير المشروعة، مع التمييز بين استخدام المواد والإتجار بها (تجارة غير قانونية). ينص هذا القانون على إمكانية إحالة مستخدمي المواد المسببة للإدمان الموقوفين إلى لجنة وزارية، هي لجنة الإدمان على المخدرات (DAC)، التي تتمتع بصلاحيّة منح الشخص خيار العلاج أو العقوبة قبل أو أثناء أو بعد اصدار الحكم. (المواد ١٨٣ و ١٨٩ و ١٩٨). يمكن إسقاط الملاحقة القانونية إذا تقدم الشخص طوعاً أمام لجنة الإدمان على المخدرات (المادة ١٨٣). يبدأ الإجراء من خلال مثل الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان أمام لجنة الإدمان على المخدرات التي تحيلهم إلى مرافق العلاج المتخصصة مع إجراءات واضحة لإعادة التأهيل (المواد ١٨٢-١٩٨). ووفقاً للمادة ١٨٩، إن الأشخاص الذين يحصلون على شهادة تعافي يتم إعفاؤهم تمامًا من الملاحقة القانونية.

إضطرابات الأكل

هي حالات نفسية تتمثل بسلوكيات غذائية معينة لها تأثيرات سلبية على صحة الأشخاص وتغذيتهم ومشاعرهم وإنتاجيتهم في مجالات مهمّة من الحياة. ينهمك الأشخاص الذين يعانون من هذه الإضطرابات بشكل غير صحيّ بأكلهم ووزنهم وشكل أجسامهم وممارسة الرياضة. وإضطرابات الأكل الأكثر شيوعاً هي:

- **فقدان الشهية العصابي:** يتميّز بالخوف الشديد من زيادة الوزن حتى عندما يكون الشخص يعاني من نقص خطير في الوزن، ويرافق ذلك مجموعة من السلوكيات التي تهدف إلى تقليل الوزن مثل اتباع نظام غذائي صارم، والممارسة المفرطة للرياضة، وإستخدام المسهّلات أو مدرّات البول أو التقيؤ بعد تناول الطعام. إن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية العصابي يكون عادةً وزنهم منخفضاً بشكل غير طبيعي ولديهم تصوّر خاطئ عن وزنهم أو شكلهم الخارجي.
- **الشراهة المرضية العصابي:** يتميّز بنوبات متكررة من تناول كمية كبيرة من الطعام في فترة قصيرة جدًا يتبعها جهود للتعويض عن الإفراط في الأكل، مثل التقيؤ الإجباري أو التمارين المفرطة أو إستخدام أدوية مسهّلة، إلخ. يكون وزن جسم الأشخاص الذين يعانون من هذا الإضطراب ضمن المعدّل الطبيعي.
- **إضطراب نهم الطعام:** هو عندما يفقد الشخص السيطرة على الأكل. قد يأكل الشخص بسرعة وبكميات كبيرة حتى لو لم يكن جائعاً. بعد تناول الطعام بإفراط، قد يشعر الشخص بالذنب أو بالخجل من سلوكه. الفرق بين هذا النوع من الإضطراب والشراهة المرضية العصبي هو أن الشخص الذي يعاني من إضطراب نهم الطعام لا يعوض ولا يحاول التخلص من السعرات الحرارية الزائدة.

هل تعلم؟

- غالباً ما تتطوّر إضطرابات الأكل في سنوات المراهقة وأوائل العشرينات.
- الفتيات والنساء الشابات هن عرضة أكثر للإصابة بإضطرابات الأكل مقارنة بالرجال.
- إن إضطرابات الأكل هي حالات خطيرة ويمكن أن تؤدّي إلى الوفاة في بعض الأحيان إذ إنها قد تتسبب باختلال كبير في سلوك تناول الطعام.

هل تعلم؟

- كلما تم الكشف عن اضطراب الأكل مبكراً، كلما كانت فرص التعافي أفضل. مع العلاج والدعم المناسبين، يمكن للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل العودة إلى عادات الأكل الصحية والتخفيف من المضاعفات الصحية الناجمة عن هذه الاضطرابات.

إضطرابات النمو لدى الأطفال

تشمل هذه الاضطرابات الإعاقات الذهنية والاضطرابات الأخرى مثل التوحد. تؤثر هذه الاضطرابات على سلوك الشخص وتواصله مع الآخرين وعلاقاته الإجتماعية وعلى طريقة تفكيره. تشمل عوارض هذه الاضطرابات تأخرًا كبيرًا في نمو الطفل في واحد أو أكثر من المجالات التالية:

- **المهارات الحركية:** تحريك الأشياء والتحكم بها بواسطة اليدين، إلخ.
- **مهارات اللغة والتواصل:** فهم اللفة واستخدامها.
- **المهارات الإجتماعية:** التفاعل مع الآخرين.
- **المهارات المعرفية:** التفكير والتعلم والفهم.

ما هو التوحد؟

يُعرف التوحد بإضطراب طيف التوحد ويشمل مجموعة واسعة من الحالات المتعلقة بتطور الدماغ التي تؤثر على كيفية إدراك الشخص واختلاطه مع الآخرين، مما يؤدي إلى مشاكل في التفاعل الإجتماعي والتواصل واللفّة. يبدأ التوحد عادة في مرحلة الطفولة وغالبا في السنوات الخمس الأولى من الحياة.

بالرغم من عدم وجود علاج لمرض التوحد، إلا أن العلاج المكثف المبني على الأدلة العلمية خلال المراحل المبكرة من الحياة يمكن أن يحدث فرقا في أداء الأشخاص المصابين بالتوحد.

هل تعلم؟

- ينمو كل طفل ويتطور بوتيرة مختلفة عن الأطفال الآخرين. وبالتالي لا يعتبر أي تأخير في الوصول إلى مرحلة من مراحل التطور إضطراباً في النمو. يتم عادة إجراء التقييم بواسطة إختصاصي يمكنه وضع التشخيص بعد سلسلة من الاختبارات.
- يمكن أن يؤدي الكشف المبكر والبدء في العلاج إلى إحداث فرق كبير في حياة العديد من الأطفال.

إذا لم تجد معلومات عن الإضطراب الذي تبحث عنه، يمكنك البحث على الرابط التالي:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en>
أو زيارة أي من الروابط المتاحة في الملحق رقم 1.



ما هي خيارات العلاج؟

يتم علاج وإدارة الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان بشكل فعال من خلال تغيير نمط الحياة، والعلاج النفسي، و/أو العلاج بالأدوية.

- **تغيير نمط الحياة:** يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة في التعامل مع الإضطرابات النفسية. بعض التغييرات تشمل: الحصول على قدر كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة، والمشاركة في الأنشطة الإجتماعية التي يستمتع بها الشخص. يستخف معظمنا بتأثير تغييرات نمط الحياة على صحتنا النفسية ولكن الدراسات أظهرت أن هذه التغييرات فعالة في الوقاية وكذلك في علاج الإضطرابات النفسية.
- **العلاج النفسي:** يمكن أن يساعد العلاج النفسي الشخص على فهم حالته بشكل أفضل وتطوير مهاراته للتعامل مع الضغوطات الحياتية والتحديات اليومية.
- **العلاج الدوائي:** يمكن أن تساعد الأدوية في تخفيف العوارض وتسريع التعافي. فقد أثبتت الدراسات فعالية أنواع مختلفة من الأدوية في علاج الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان. **يجب أن توصف الأدوية من قبل الطبيب فقط.**

من هم الإختصاصيون في الصحة النفسية؟

الطبيب النفسي:

- حاصل على شهادة في الطب (طبيب) ومتخصص في الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.
- عضو في نقابة الأطباء اللبنانيين (<http://oml.org.lb/en/Home>).
- يصف الأدوية.
- يمكنه إدخال المرضى إلى المستشفيات لمعالجة الحالات الشديدة من الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.

المعالج النفسي:

- حاصل على شهادة في علم النفس وتم تدريبه والإشراف عليه بشكل ملائم لتقديم العلاجات النفسية عبر الكلام من خلال طرق مختلفة (مثل العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج النفسي العلائقي والتحليل النفسي، وغيرها).
- لا يصف الأدوية.
- لا يحق له إدخال المرضى إلى المستشفى. قد يتعاون مع الطبيب النفسي أثناء العلاج في المستشفى.

القسم الأول:

ما يجب معرفته عن الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان

- يجب أن يكون حاصلًا على ترخيص من وزارة الصحة العامة لتوفير العلاج النفسي. تم مؤخرًا اعتماد قانون يهدف إلى تنظيم مهنة العلاج النفسي (القانون رقم ٨ بتاريخ ١٠-٢-٢٠١٧).

وفقاً للقانون رقم ٨، يجب على أي فرد أكمل التعليم الأكاديمي والتدريب المطلوب ويرغب في ممارسة العلاج النفسي في لبنان أن يحصل على ترخيص صادر عن وزارة الصحة العامة. تتوفر المزيد من المعلومات في ما يتعلق بالوثائق المطلوبة والشروط والأحكام السارية على العنوان التالي:

<https://www.moph.gov.lb/e-services>



ملاحظة هامة:

غالباً ما يخطئ الناس بين الأطباء النفسيين وأطباء الجهاز العصبي "طبيب الأعصاب".



طبيب الجهاز العصبي أو "طبيب الأعصاب" هو:

- طبيب.
- متخصص في اضطرابات الدماغ والجهاز العصبي مثل الصرع، والباركنسون، والسكتات الدماغية.
- عضو في نقابة الأطباء اللبنانيين (<http://oml.org.lb/en/Home>).
- يصف الأدوية لمعالجة مثل هذه الحالات ويحق له إدخال المرضى إلى المستشفيات لعلاج الاضطرابات العصبية.

يمكن للبرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة أن يرشدكم الى أشخاص موثوقين ومطلعين. لا تترددوا في الإتصال بنا على: mentalhealth@moph.gov.lb

القسم الثاني:

لم تتحدّث عن موضوع الصحة النفسية ووسائل الإعلام؟

سوف نعرض في هذا القسم كيف تعرض وسائل الإعلام موضوع الصحة النفسية وإستخدام المواد المسيّبة للإدمان وما هي النتائج المترتبة عن هذا العرض، بالإضافة الى أدوارنا ومسؤولياتنا.

كيف تؤثر وسائل الإعلام على الصحة النفسية؟ وما هي الأدلة العلمية وراء ذلك.

إن ما يعرفه الناس عن الصحة النفسية وإستخدام المواد المسيّبة للإدمان يأتي بمعظمه عمومًا من وسائل الإعلام. يبدأ الاطلاع على وسائل الإعلام في سن مبكرة وبالتالي يتأثر الأشخاص في سن مبكر وتستمر آثار ذلك لفترة طويلة. وبينما تستطيع وسائل الإعلام أن تبث الصور غير الدقيقة والسلبية عن الصحة النفسية إلا أنها يمكن أيضاً أن تعزز المفاهيم الخاطئة السائدة. لقد مالت وسائل الإعلام ولفترة طويلة إلى هذا الجانب الأخير. فنحن نشاهد كل يوم التلفاز ونستمع إلى الراديو ونقرأ الصحف ونطلع على وسائل التواصل الإجتماعي التي تُظهر أشخاصًا يعانون من حالات نفسية معينة بطرق مختلفة، وتصوّره على أنهم مختلفون عن الآخرين، مما يقدم صور سلبية ونمطية.¹⁰ إن التركيز على جوانب الخلل الوظيفي فقط من دون عرض قصص عن التعافي والنجاح يعزز التشاؤم ويزيد من وجهات النظر السلبية بشأن الإضطرابات النفسية وعلاجاتها.

تتكرر المفاهيم الخاطئة بشأن الأمراض النفسية في وسائل الإعلام بشكل كبير.¹¹ في الواقع، ووفقًا لعدة دراسات، يتسم عرض حالة الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية في وسائل الإعلام بعدم الدقة والسلبية المبالغ فيها.¹² ففي بعض الحالات، يتم تصويرهم على أنهم خطرون وعنيفون وعدوانيون ومجرمون وممسوسون، بينما في حالات أخرى يتم تصويرهم على أنهم غير مسؤولين وغير كفؤين وعاجزين ولا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم وغير قادرين حتى على إدارة حياتهم الخاصة.¹³

¹⁰ <https://www.theodysseyonline.com/mental-illness-media>

¹¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18661386>

¹² Media Portrayal of Mental Illness and Its... (PDF Download Available). Available on: https://www.researchgate.net/publication/7299322_Media_Portrayal_of_Mental_Illness_and_Its_Treatments_What_Effect_Does_It_Have_on_People_with_Mental_Illness [accessed May 14 2018]

¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4921198>

وبالإضافة إلى ذلك، في الأفلام، يتم تصوير الأشخاص الذين يعانون من الإضطرابات النفسية في كثير من الأحيان على أنهم مثيرون للسخرية والخوف.^{١٩}



وتنجم المفاهيم الخاطئة أيضًا عن تصوير بعض الإضطرابات النفسية النادرة جدًا على أنها شائعة جدًا أو عن تقديم معلومات مضللة عن إضطراب معين وعن عوارضه وطرق معالجته. تشير الأدلة إلى أن مشاهدة التوصيف الذي تبثه وسائل الإعلام عن حالات الصحة النفسية لا يعزز المعلومات والمفاهيم الخاطئة عن الأشخاص الذين يعانون من حالات صحة نفسية فحسب بل يربط أيضًا الإضطرابات النفسية بالجرام ويؤثر سلبيًا على الطريقة التي ينظر بها الجمهور إلى الصحة النفسية. غالبًا ما تساهم النماذج السلبية المستخدمة من قبل وسائل الإعلام بشكل متكرر لوصف حالات الصحة النفسية في تطوير واستمرار السلوكيات السلبية للجمهور تجاه الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية.^{٢٠} وتعزز وسائل الإعلام في كثير من الأحيان الاعتقاد الخاطئ بأن هؤلاء الأشخاص غير قادرين على التعافي من الحالات النفسية التي يعانون منها وبأنه لا يوجد علاجات فعّالة. في الواقع، يتناول عدد قليل فقط من وسائل الإعلام موضوع العلاج الناجح للإضطرابات النفسية وقصص التعافي الناجحة.

يمكن لوسائل الإعلام أيضًا أن تكون منصة لتعلم سلوكيات جديدة (عن طريق المحاكاة)، وبخاصة للأشخاص الذين لديهم ميل لسلوك معين كالإنتحار أو استخدام المواد المسببة للإدمان.^{٢١} في موضوع الإنتحار، على سبيل المثال، تشير الأبحاث إلى وجود صلة واضحة وقوية بين بعض أنواع التغطية الإعلامية وارتفاع معدلات الإنتحار. **في الواقع، ترتبط التغطية الشاملة والمفضّلة والحساسة للإنتحار بزيادة كبيرة في معدل الإنتحار وذلك لمدة ١٠ أيام بعد التغطية، خاصة إذا تضمنت هذه الأخيرة وفاة أحد المشاهير.**^{٢٢} وهناك أيضا علاقة بين طريقة الإنتحار التي يتم تصويرها في برنامج تلفزيوني وبين زيادة معدلات الإنتحار باستخدام الطريقة نفسها. بالإضافة إلى ذلك، عندما يلي عملية الإنتحار أي نوع من المكافآت في طريقة التغطية (كزيادة الاهتمام العام بالحدث مثلًا)، يَصوّر الإنتحار على أنه نتيجة مرغوبة بدلًا من تصويره كخسارة مأساوية في الأرواح.^{٢٣}

Media Portrayal of Mental Illness and Its... (PDF Download Available). Available on: https://www.researchgate.net/publication/7299322_Media_Portrayal_of_Mental_Illness_and_Its_Treatments_What_Effect_Does_It_Have_on_People_with_Mental_Illness [accessed May 14 2018]

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0963823031000118249>

<http://www.columbia.edu/itc/hs/medical/bioethics/nyspi/material/SuicideAndTheMedia.pdf>

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43954/9789241597074_eng.pdf;jsessionid=0ADA4818886841E7B50436144B3878EB?squence=1

<http://www.columbia.edu/itc/hs/medical/bioethics/nyspi/material/SuicideAndTheMedia.pdf>

ما نتائج هذه التوصيفات ؟

تؤدي التغطية غير الصحيحة إلى اعتقادات خاطئة بين الجمهور وتُظهر الرغبة في عزل الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية. وهذا ما يؤدي إلى الوصمة أو إلى التسميات السلبية التي لا تستند إلى أي حقائق علمية ويمكن أن تكون مدقمة للغاية. وباختصار، تعتبر الوصمة صورة نمطية سلبية تتبع من سوء فهم ولا تستند إلى معلومات تركز على الوقائع.

ما هي الوصمة؟

الوصمة هي عندما ينظر الشخص إلى شخص آخر بطريقة سلبية بناءً على صفة مختلفة (مثل لون البشرة أو العرق أو الجندر، إلخ) أو إضطراب معين (إضطراب نفسي، أو إضطراب ناتج عن استخدام المواد المسببة للإدمان، أو فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب / الإيدز، إلخ).

يترتب على الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية أن يتحملوا عبئاً مضاعفاً، الأول هو التعامل مع الإضطراب والآخر يكمن في تحمل مواقف الناس السلبية المتناقضة تجاههم وتجاه الإضطرابات التي يعانون منها.

لا يتعرض أحد في المجتمع للوصمة لأنه يعاني من كسر في رجليه. فلماذا يتعرض شخص ما للوصمة بسبب معاناته من الإكتئاب مثلاً؟

إن الوصمة هي حقيقة بالنسبة إلى الناس الذين يعانون من الإضطرابات النفسية وهذه الحقيقة هي أكثر ما يؤثر فيهم.^{٢٤} وتعتبر أحد المعوقات الأساسية لطلب المساعدة. تظهر الدراسات بأن الأشخاص الذين يعانون من الإضطرابات النفسية يعتبرون التغطية الإعلامية عن الصحة النفسية غير عادلة وسلبية وغير متوازنة وتؤثر سلباً على صحتهم النفسية.^{٢٥}

كيف تؤثر الوصمة على حياة الناس؟

يتوقع الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية أن يتعرضوا للوصمة بسبب حالتهم مما يؤدي إلى خلل وظيفي اجتماعي لديهم. إن هذا الأمر يصعب عليهم التحدث عن حالتهم والحصول على الرعاية والدعم اللازمين. تظهر الأبحاث أنه حتى عندما تكون خدمات الصحة النفسية متوفرة ويعرف الناس عنها، فإن الأشخاص يرفضون الحصول عليها خوفاً من اكتشاف حالتهم ووصمهم ورفضهم.^{٢٦} وعلى هذا النحو، فإن وسائل الإعلام تؤثر بشكل كبير على الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية، ليس فقط من حيث الصورة الذاتية والثقة بالنفس وطلب المساعدة والتعافي، ولكن أيضاً على مستويات الخوف وعدم التحمل التي يواجهها هؤلاء الأشخاص عند التفاعل مع الجمهور العام.

في حين أن الوصمة تختلف عن التمييز، إلا أنه يمكن اعتبار التمييز نتيجة للوصمة.

^{٢٤} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832>

^{٢٥} Media Portrayal of Mental Illness and Its... (PDF Download Available). Available on: https://www.researchgate.net/publication/7299322_Media_Portrayal_of_Mental_Illness_and_Its_Treatments_What_Effect_Does_It_Have_on_People_with_Mental_Illness [accessed May 14 2018]

^{٢٦} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852850>

ما هو التمييز؟

التمييز هو المعاملة غير العادلة للشخص على أساس جنده أو حالته الطبية أو عرقه أو إعاقته أو دينه أو غير ذلك.

التمييز ضد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية قد يشمل توجيه ملاحظات سلبية لهم، وتجنب التواصل معهم، ورفض معالجتهم واستبعادهم من نظام التعليم أو العمل.

تعدّ الوصمة والتمييز من بين أبرز العوائق التي تحول دون عيش حياة منتجة ومُرضية. وبهذه الطريقة، يمكن النظر إلى وسائل الإعلام على أنها تؤثر بشكل مباشر على الأشخاص الذين يعانون من حالات نفسية، وتعيق تعافيتهم ومشاركتهم الاجتماعية.

كيف يمكن لوسائل الإعلام تحسين الوضع؟

في حين أن هناك أدلة على التأثيرات الضارة لوسائل الإعلام على اضطرابات الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان، يتحتم علينا في نفس الوقت عدم الاستهانة بمنافع وسائل الإعلام المسؤولة.

ستساعد المعلومات الموثوقة التي تقدّمها وسائل الإعلام على تصحيح الأفكار المغلوطة والاعتقادات الخاطئة حول الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان بالإضافة إلى مواجهة الوصمة ونشر معلومات مفيدة حول الصحة النفسية. يمكن أن يساعد وصف الأشخاص الذين تمكنوا من التعافي بنجاح من اضطراب نفسي أو من الإدمان على التقليل من الوصمة والتمييز وعلى تحسين إدراك الناس لفعالية العلاج.^{٢٧}

أثبتت الدراسات أنّ تقديم معلومات دقيقة حول الصحة النفسية في وسائل الإعلام يساهم في:

- زيادة المعرفة والوعي حول الصحة النفسية بين عامة الناس.
- تحديد العوارض الشائعة للإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.
- الحد من الوصمة والتمييز مما يؤدي إلى تقبل الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النفسية أو اضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان وإندماجهم في المجتمع.
- تشجيع الأشخاص على التحدث عن وضعهم والحصول على الرعاية المناسبة.

يمكن لوسائل الإعلام أن تكون حليفًا مهمًا في جهودنا لمكافحة الوصمة. إن وجود متخصصين في مجال الإعلام حريصين على محاربة الوصمة ويركزون على الصحة النفسية بشكل فرصة، لا سيّما إذا كان هذا الأمر يسهّل الوصول إلى معلومات أفضل ويحسن التواصل بين الإعلاميين المتخصصين وخبراء الصحة النفسية (بما في ذلك الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية ومقدمو الرعاية للصحة النفسية).^{٢٨}

^{٢٧} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25528557>

^{٢٨} Media Portrayal of Mental Illness and Its... (PDF Download Available). Available on: https://www.researchgate.net/publication/7299322_Media_Portrayal_of_Mental_Illness_and_Its_Treatments_What_Effect_Does_It_Have_on_People_with_Mental_Illness [accessed May 14 2018]

وبالتالي، فإن دور وسائل الإعلام لا يقتصر فقط على زيادة الوعي والمعلومات حول الصحة النفسية، بل يمكن لوسائل الإعلام أن تساهم في زرع الأمل وتعزيز التعافي للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية.

إن القصص التي نختار أن نرويها لها عواقبها. لهذا السبب، نحن نطلب مساعدتك. يمكننا تغيير المواقف والسلوكيات تجاه الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان من خلال الشرح للجمهور أن الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان يمكن معالجتها لا بل يجب ذلك.

**من خلال تحويل خطابنا للتركيز على الصحة النفسية،
يمكننا أن نجعل العالم مكانًا أفضل
للأشخاص الذين يعانون من الإضطرابات النفسية وإضطرابات
استخدام المواد المسببة للإدمان.**



بالتالي، فقد حان الوقت للتركيز على الطرق التي يمكن من خلالها لوسائل الإعلام تحسين فرص الحياة وإبراز إمكانات التعافي لكل شخص من أربعة أشخاص يعاني من إضطراب نفسي.

ما هي أدوارنا ومسؤولياتنا؟

يشجع البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة جميع المهنيين العاملين في وسائل الإعلام على المساهمة في الجهود المبذولة لزيادة التوعية بشأن الصحة النفسية وتخفيف الوصمة والتمييز ضد الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان. معًا، يمكننا بناء ثقافة للصحة النفسية تساعد على التقبّل بدلًا من العزل وعلى الأمل بدلًا من السلبية وعلى الإنتاجية بدلًا من عدم الكفاءة وعلى التعافي بدلًا من المرض. عندئذٍ سيشعر الناس بالتقدير والأمان، وهذا بدوره سيساهم في رفاه مجتمعنا وبلدنا بشكل عام.

نتحمل معًا مسؤولية ما يلي:

- التعاون لتقديم رسائل التوعية والمناصرة الموثوقة والواضحة والمتناسقة.
- استخدام لغة إيجابية تتم عن الاحترام وتتمحور حول الشخص وتتماشى مع معايير حقوق الإنسان عند التطرق إلى مواضيع الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان.
- تسليط الضوء على الجهود الوطنية في مجال الصحة النفسية والاستجابة لإستخدام المواد المسببة للإدمان.
- زيادة الفرص لتثقيف الجمهور بشأن الصحة النفسية ونشر حملات التوعية المحلية الخاصة بالصحة النفسية (مثل حملة الصحة النفسية السنوية التي يقوم بها البرنامج الوطني للصحة النفسية).
- تشجيع ثقافة الأمل عن طريق إيصال التوقعات والرسائل الإيجابية حول قصص التعافي والنجاح.

ما هو رأي القانون؟

يُبرز القانون رقم ١٩٩٤/٣٨٢ الذي ينظم البث المرئي والمسموع في لبنان التزام المؤسسة الإعلامية باحترام حرية الإنسان وحقوق الآخرين والطابع التعددي للتعبير عن الأفكار والآراء.

يعاقب القانون الجنائي اللبناني ١٩٤٣/٣٤٠ بشكل صريح إستخدام أي وسيلة نشر عامة، بما في ذلك المطبوعات بطريقة تخل بكرامة الأفراد.



ما الذي تستطيع القيام به؟

١. جعل الحديث عن الصحة النفسية أمراً طبيعياً.
٢. تسليط الضوء على أن الإضطرابات النفسية شائعة ويمكن علاجها.
٣. مناقشة عوامل الخطر، وعوامل الحماية، وعلامات التحذير، ومعدلات التعافي، وطرق الرعاية الذاتية والممارسات الإيجابية من بين أمور أخرى وتجنّب الإبلاغ فقط عن الجوانب المرهقة للإضطرابات النفسية.
٤. عرض قصص التعافي الناجحة وقصص حقيقية عن أشخاص يلعبون دوراً ناشطاً في المجتمع بالرغم من إضطرابهم النفسي.
٥. السماح للأشخاص الذين عانوا من الإضطرابات النفسية بإخبار قصصهم الخاصة، وستقل هذه الممارسة من الوصمة عن طريق تحسين تواصلهم مع الجمهور، راجع الفصل ٤ بشأن إجراء مقابلات مع الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية.
٦. تشجيع الناس على التحدث علناً وطلب المساعدة.
٧. التشديد على تأثير الإضطرابات النفسية على أفراد الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية.
٨. تجنّب ربط أي عمل من أعمال العنف بالإضطرابات النفسية.
٩. تصحيح الأفكار المغلوطة لدى الناس حول الإضطرابات النفسية.
١٠. الامتناع عن استعمال التسميات غير الملائمة. راجع القسم ٣ حول المصطلحات المناسبة للإستخدام.



يمكن أن يقدم البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة الدعم كالتدريب على كيفية استخدام هذا الدليل، وإحالتك إلى خبراء الصحة النفسية. تواصل معنا على عنوان البريد الإلكتروني التالي: mentalhealth@moph.gov.lb

القسم الثالث:

دليل المصطلحات

الكلمات والمصطلحات المستخدمة من قبل وسائل الإعلام هي أدوات فاعلة ويمكنها أن تساعد في الحد من الوصمة تجاه الإضطرابات النفسية وإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.

يجب التركيز على الشخص وليس الحالة.



لماذا قد يشعر الناس بالسلبية عند قراءة الصحف أو مشاهدة البرامج التلفزيونية التي تتطرق إلى موضوع الصحة النفسية؟
لم يعتبر استخدام الكلمات غير المؤذية عند التطرق الى موضوع الصحة النفسية والأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية مهماً؟

قد تكون بعض المصطلحات المستخدمة مسيئة وغير دقيقة ويمكنها أن تزيد من الوصمة والتمييز.



في ما يلي أمثلة عن المصطلحات التي تحمل دلالات سلبية بالإضافة الى اقتراحات بديلة عنها والأساس المنطقي للمصطلحات المقترحة.



لماذا نستخدم المصطلحات التالية؟



يفضّل استخدام المصطلحات البديلة



تجنّب استخدام المصطلحات التالية

الإضطراب النفسي (تماماً مثل أي حالة صحيّة) هو جانب واحد فقط من حياة الشخص وليس الصفة المحددة له. لذلك، تعتبر هذه الكلمات مسيئة وغير مناسبة ومؤذية للغاية لأنها غالباً ما تسبب الشعور بالإذلال والعار، ويمكن أيضاً أن تزرع الخوف، وتعزز الوصمة ووجهات النظر النمطية المتعلقة بالأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية. بالإضافة الى ذلك، فإنها غالباً ما تؤثر على قرار الشخص بالسعي للحصول على الرعاية المناسبة.

يؤكد المصطلح البديل ويعترف بأن الفرد هو شخص قبل كل شيء وليس مجرد تشخيص نفسي. كما وأن التركيز على استعمال مصطلح إضطراب أو حالة، يقرّ الحاجة إلى العلاج الطبي.

شخص يعاني من إضطراب نفسي أو حالة نفسية

- مختل
- مجنون
- طائش
- غير طبيعي
- فاقد قواه العقلية
- غبي
- معتوه
- مهووس
- غريب
- فاقد لأعصابه
- مخبول
- أبله
- مختل عقلياً

إستخدام المواد المسببة للإدمان هو إضطراب صحي. يجب عدم استخدام مصطلحات مهينة أو هجومية عند التطرّق الى الأشخاص الذين يستخدمون المواد المسببة للإدمان لأنها تزيد من الوصمة التي يواجهونها وتمنعهم من الحصول على الرعاية المناسبة.

شخص يعاني من إضطراب إستخدام الكحول أو المواد المسببة للإدمان

- حسّاش
- مدمن
- مجرم
- متعاطي
- يتعاطى المخدرات

لا ينبغي أن نتعامل مع الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية أو إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان على أنهم ضحايا كما وأنه لا يجب تصوير حالتهم على أنها كارثة أو مرض عضال. على العكس، يمكن علاج وإدارة الإضطرابات النفسية أو إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.

الشخص الذي يعاني من إضطراب نفسي أو إضطراب استخدام المواد المسببة للإدمان

- الضحية
- المنكوب

هذه المصطلحات ليست دقيقة (راجع تعريفات إضطرابات الصحة النفسية في القسم الأول). لا يكون للأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي أو من الفصام شخصيات متعددة، يعرف هذا الإضطراب بإضطراب الهوية الإنفصالية (راجع المربّع بعد هذه اللائحة للتوضيح).

شخص يعاني من إضطراب نفسي أو شخص يعاني من الفصام

- منقسم
- مريض نفسي
- لديه شخصيتان

“الإضطرابات النفسية” هو مصطلح عام لحالات متعددة. يجب استخدام أسماء الإضطرابات المحددة كلما أمكن ذلك. تشدد المصطلحات البديلة وتقر بأن الفرد هو شخص قبل كل شيء وليس مجرد تشخيص نفسي.

شخص لديه تشخيص...
شخص يعاني حالياً من...
شخص يُعالج من....

- مريض نفسي
- مكتئب
- منقسم

<p>❓ لماذا نستخدم المصطلحات التالية؟</p>	<p>✓ يفضّل استخدام المصطلحات البديلة</p>	<p>✗ تجنّب استخدام المصطلحات التالية</p>
<p>هذه المصطلحات غير دقيقة. المصطلحات البديلة هي مصطلحات علمية لوصف الأدوية الموصوفة لعلاج إضطرابات الصحة النفسيّة.</p>	<p>أدوية الإضطرابات النفسيّة الأدوية النفسيّة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • أدوية الأعصاب • حبوب الجنون
<p>هذه الكلمات تعزز الوصمة والتمييز وتوسيم الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات الصحة النفسيّة وإضطرابات استخدام المواد المسيّبة للإدمان.</p>	<p>مستشفى الأمراض النفسيّة، أو أقسام الصحة النفسيّة في المستشفيات العامّة</p>	<ul style="list-style-type: none"> • مستشفى المجانين • مصح عقلي • مستشفى المختلّين عقلياً
<p>عندما يستعمل تعبير الإنتحار "الناجح" أو "الفاشل" يفهم الجمهور أن الشخص حاول الإنتحار وإما "نجح" في إنهاء حياته أو لم ينجح. ولكن، إن استخدام مصطلح "الناجح" يبيّن قيام الشخص بإنهاء حياته على أنه نتيجة مرغوبة أو إيجابية. هذا المصطلح أيضا يجمّل الإنتحار. هل هذا ما نريد أن ننقله؟</p>	<p>أنهى حياته/أنهت حياتها الموت الناتج عن الإنتحار أو بسبب الإنتحار محاولة إنتحار</p>	<ul style="list-style-type: none"> • انتحار ناجح • انتحار غير ناجح أو فاشل
<p>أغلب حالات الإنتحار تحدث بسبب الإضطرابات النفسيّة، ولا ينبغي أن ترتبط بالجريمة أو الخطيئة. يشعر الأشخاص بأنهم لا يملكون وسائل مواجهة أخرى غير الإنتحار. إن استخدام المصطلحات التي تلغي تجريم الإنتحار لا يشجّع الناس على الإقدام على المزيد من محاولات الإنتحار بل على العكس سيساعد في تغيير المواقف تجاه هذه القضية وسيساهم في رفع المحرّمات ويشجّع الناس على طلب المساعدة.</p>	<p>مات نتيجة الانتحار</p>	<ul style="list-style-type: none"> • الإنتحار جريمة أو خطيئة
<p>المصطلح الطبي في هذه الحالة مستخدم خارج السياق. إنه استخدام مجازي وغير ضروري بهدف التخويف والتعبير عن نتيجة سلبية جداً طالت حياة الشخص المهنية أو الاجتماعيّة، وهو لا يعني الانتحار حرفياً. هذا قد يؤدي إلى استخفاف الجمهور بخطورة الإنتحار. من الأفضل وصف الحالة بالتعابير المناسبة وتجنّب استخدام مصطلح "الإنتحار" للإشارة إلى الآثار الخطيرة مثلاً "قضى على حياته المهنيّة".</p>	<p>هذه المصطلحات لا تعبر عن حالات انتحار بل على تدهور شديد في بعض النواحي الحياتيّة. بالتالي يجب الامتناع عن استخدام مصطلح الإنتحار في حالات أخرى غير الإنتحار الفعلي.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • انتحار سياسي • إنتحار مهني • إنتحار إجتماعي

ما هو اضطراب الهوية الانفصالية؟

- كان يُعرف هذا الاضطراب سابقًا باسم اضطراب الشخصية المتعددة.
 - هي حالات نفسية يواجه فيها الشخص انفصالاً غير مقصود وانعدام الترابط بين أفكاره وأفعاله وذاكراته ومحيطه، بالإضافة إلى هويته مما يؤثر على أدائه في الحياة اليومية.
 - يشعر الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الهوية الانفصالية بأنهم يشاهدون أنفسهم في فيلم وأن الأشياء المحيطة بهم ليست حقيقية. تشمل العوارض أيضًا فقدان الذاكرة لبعض الأحداث والفترات الزمنية والأشخاص.
- مع الدعم اللازم، يتعلّم الأشخاص كيفية التأقلم وعيش حياة صحيّة ومنتجة.

هل
تعلم؟

في لبنان، تُعرف مستشفى الأمراض النفسية بـ "العصفورية" وذلك لأنه تمّ بناء أولى المستشفيات للاضطرابات النفسية في المنطقة العقارية الواقعة بين عرمون والحازمية والتي تعود لعائلة "آل عصفور" كما وكانت المنطقة تضم عددًا كبيرًا من الطيور الحرجية، ومن هنا جاءت عبارة "العصفورية" وبالتالي أصبح اسم المستشفى "العصفورية" واستُعملت هذه التسمية للإشارة إلى مستشفيات الاضطرابات النفسية. وأصبح يُشار إلى كل مستشفى للاضطرابات النفسية بالـ "عصفورية".

يمكن أن يقدم البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة الدعم كالتدريب على كيفية استخدام هذا الدليل، وإحالتك إلى خبراء الصحة النفسية. تواصل معنا على عنوان البريد الإلكتروني التالي: mentalhealth@moph.gov.lb

القسم الرابع:

إجراء المقابلات بطريقة مسؤولة

يشكل هذا القسم دليلًا لإجراء مقابلات مع الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو اضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان إما بهدف عرضها أو لجمع المعلومات خلال تحضيرك لمادة إعلامية. سيساعدك هذا الدليل على تقديم المعلومات للجمهور بشكل أخلاقي مع احترام كرامة الشخص الذي تتم مقابلته وحماية خصوصيته وتأمين بيئة آمنة يمكن أن يشعر فيها بالراحة.

في ما يلي إرشادات يجب مراعاتها في المراحل الثلاث للمقابلات:

◀ ▶ ▶▶ قبل المقابلة

١. احصل على موافقة مستنيرة (شفهية/خطية) من الشخص الذي توّد إجراء المقابلة معه خصوصًا إذا كنت ستسجل المقابلة و/أو ستستخدم صورته في العمل الذي ستقدمه عبر وسائل الإعلام.
٢. تحقق مما إذا كان الشخص يرغب في الكشف عن هويته أو يفضل بأن يبقى مجهولًا وإذا كان يريد تغطية وجهه أو تغيير صوته.
٣. لا تجبر الأشخاص على فعل شيء لم يوافقوا عليه.
٤. تأكد من الاستفسار والامتنال للسياق الثقافي والديني والاجتماعي خاصة إذا كانت المقابلة تجري في منزل الشخص.
٥. لا تجرّ مقابلة مع قاصر (ما دون سن الثامنة عشرة).
٦. اشرح الهدف من المقابلة والمسائل التي ستتناولها أسئلتك.
٧. قم بالابحاث واجمع معلومات دقيقة وموثوقة عن الإضطراب الذي يعاني منه الشخص الذي ستجري المقابلة معه.
٨. قم بإجراء المقابلة بشكل بناء مع التركيز على الزوايا الإيجابية ونقاط القوة وآليات تأقلم الشخص المعني.
٩. خذ بعين الإعتبار مشاركة أسئلتك مع الشخص الذي تجري المقابلة معه قبل إجراء المقابلة الرسمية.
١٠. تأكد من إبلاغ الشخص الذي تجري المقابلة معه في حال كنت ترغب في إشراك ضيوف آخرين، وبشكل خاص مقدمو الرعاية الصحية وذلك من أجل تجنّب ردود الفعل التي قد تعيق المقابلة.
١١. تجنّب الأسئلة الشخصية الحساسة والتطفلية حول حياة الشخص الذي تتم مقابلته.



خلال المقابلة

١. قبل بدء المقابلة:
 - « إشرح للشخص الذي تنوي إجراء مقابلة معه بأن لديه الحق في رفض الإجابة على أي سؤال وأنه يمكنه أن يطلب منك وقف المقابلة في أي وقت.
 - « إحرص على أن يشعر الشخص الذي تجري المقابلة معه بالراحة.
٢. لا تضغط على الشخص الذي تجري المقابلة معه إذا كان مترددًا في الإجابة أو يظهر علامات القلق (التلمل، التنفس السريع، فرك اليدين).
٣. عندما تسأل الشخص عن الإضطراب الذي يعاني منه، إسمح له بالتحدث لبضع دقائق عن تجربته الخاصة قبل طرح الأسئلة.
٤. استعمل الكلمات المستخدمة من قبل الشخص الذي تجري مقابلة معه عند إعادة صياغة ما قاله لك، إن تحويل الاجابات أو المبالغة فيها أو الإبتعاد عن المعلومات الأولية التي تم اعطاؤها هو أمر غير أخلاقي ومضلل ويمكن أن يكون له آثار ضارة.
٥. لا تصرّ على الحصول على إجابة. إشرح للشخص بأنه يمكنه عدم الإجابة على سؤال ما إذا فضّل ذلك ويمكنه أن يقول بكل بساطة "لا أريد التحدث عن ذلك".
٦. لا تقدّم أي تشخيص خلال المقابلة ولا تشجع الضيوف الآخرين على القيام بذلك.
٧. لا تذكر أسماء أي إختصاصيين أو مرافق صحيّة أو أدوية، وما إلى ذلك. وقد يكون لذلك عدة عواقب مثل التأثير على سمعة الإختصاصيين أو المرافق أو تعزيز الطبابة الذاتية وغير ذلك من الآثار غير المقصودة.
٨. إذا كان الشخص الذي تجري مقابلة معه متأثرًا أو شديد التوتر في أي وقت خلال المقابلة:
 - « أظهر التعاطف من خلال منحه بعض الوقت ليشعر بالتحسن.
 - « إحترم الحزن والبكاء، واسأل ما إذا كان يشعر بالراحة ويرغب بمواصلة المقابلة.
 - « لا تلمس الشخص الذي تجري مقابلة معه (على سبيل المثال محاولة احتضانه)، لأن ذلك قد يجعله يشعر بعدم الراحة.



بعد المقابلة

١. من المهم أن تسأل الشخص الذي تجري المقابلة معه:
 - « إذا كان يشعر بالقلق، في هذه الحالة، لا تتركه بمفرده، تأكد من أنه قد هدأ قبل المغادرة، إذا لزم الأمر، اتصل بأحد الأقارب أو الأصدقاء لمرافقته.
 - « إذا كان بحاجة لوسيلة نقل.
٢. أطلع الشخص الذي تجري المقابلة معه على عمليّات التعديل/التحرير التي من المرجح أن تمرّ بها قصتك قبل نشرها أو عرضها.

٣. إسمح للشخص الذي تجري المقابلة معه بمراجعة النسخة النهائية لمحتوى المقابلة والموافقة عليها قبل عرضها أو نشرها.
٤. لا تستخدم الرسوم التوضيحية المذلة وغير الدقيقة عندما يتم ذكر إضطراب معين مثل إظهار الشخص مع رأس منقسم عند الحديث عن الفصام.
٥. لا تستخدم الصور التي تصوّر العنف أو تسبّب وصمة للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية عند الإعلان عن عرض المقابلة.

اعتبارات خاصة لإجراء المقابلات مع الناس بعد حدث صادم

يتطلب إجراء مقابلات مع الناجين من حدث صادم الحذر والمراعاة والتعاطف. وهذا الأمر مهم أولاً للناجي الذي قد يكون حساساً في ذلك الوقت. وهذا مهم أيضاً لإنتاج عمل إعلامي صحيح وجيد. وتشمل بعض الأمثلة عن الأحداث الصادمة الانفجارات والهجمات الإرهابية والحروب والزلازل والعنف الجسدي والجنسي. قد تعتمد تقييمات وسائل الإعلام على التغطية الأساسية بما في ذلك الأخبار الحصرية والسبق الصحفي، ولكن من المهم جداً الأخذ بعين الاعتبار مشاعر الناجين وحزنهم وخصوصيتهم. على المدى الطويل، تعتبر الأعمال الإعلامية المعدة بشكل صحيح تلقى اهتماماً أكبر من الجمهور.

لضمان التغطية المهنية والأخلاقية للمشاهد الصادمة، يجب على العاملين في وسائل الإعلام أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

ما لا يجب القيام به

لا تخف هويتك أو تظل الشخص حول نوع المعلومات التي سوف تجمعها وكيف ستستخدمها. ذلك لن يجعل القصة أكثر شعبية بل سيسبب الضرر فقط.

لا تقدم وعوداً كاذبة أو تعطي معلومات خاطئة.

لا تضغط على الناجي بطرح مجموعة من الأسئلة قبل التأكد من أنه في حالة طبية مستقرة.

ما يجب القيام به

كن صادقاً، وجديراً بالثقة وهادئاً. عرّف عن نفسك للناجي وحدد القناة الإعلامية التي تنتمي إليها. وضح الغرض من المعلومات التي تم جمعها والغاية من استخدامها وحدد متى ستظهر على وسائل الإعلام.

احترم عمر الشخص ونوعه الاجتماعي فضلاً عن خلفيته الثقافية والدينية.

إسأل الناجي إذا كان بحاجة إلى أي رعاية طبية عاجلة قبل بدء المقابلة. قد تكون حياته في خطر.

ما لا يجب القيام به

لا تدفع أو تجبر الأشخاص على إخبارك بقصصهم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى التعرض للصدمة مجددًا وقد يتسبب بتفاقم حالتهم. وقد يؤدي الضغط عليهم إلى المزيد من الأذى وقد يعطونك معلومات قد يندمون عليها لاحقًا أو معلومات لن تستخدمها بالضرورة في المنتج الإعلامي.

لا تضغط على الناجي ليتذكّر كل تفصيل بحذافيره لأن في مثل هذه الحالات قد يتعرض لفقدان الذاكرة ولا يجب بوضوح. كن مرعياً لمشاعره.

لا تستعجل في مقابلة أشخاص فقدوا شخصًا عزيزًا عليهم ويعيشون فترة حداد، خاصة إذا كانوا قد تلقوا الخبر للتو. يحتاج الأشخاص إلى بعض الوقت لقبول خسارتهم، وقد لا يكونون بكامل وعيهم خلال المقابلة. إحترم ألمهم.

ما يجب القيام به

قم بإجراء المقابلة عندما يكون الناجي جاهزًا ومستعدًا.

أظهر التعاطف في أسلوبك. وأظهر اهتمامًا صادقًا بإجابات الشخص ومشاعره. إن اللطف أفضل من الإهمال. يفضّل الجمهور قصصًا حقيقية وصادقة تتضمن الرعاية والاهتمام.

شجّع الأشخاص الذين يشعرون بالضييق على طلب المساعدة، ووفر دليل الموارد أو مصادر المساعدة للمشاهدين الأكثر عرضة.

حدّر المشاهدين قبل عرض أي محتوى قد يؤدي إلى تأثرهم عاطفيًا.

تذكّر أن تعنتني بنفسك:

قد يؤدي إجراء مقابلة مع شخص مفجوع إلى شعور المحاور بالضييق والإرهاق. إحرص على الاعتناء بنفسك. يعرض الملحق ٢ بعض النصائح لتعنتني بنفسك.



يمكن للبرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة مساعدتك إذا كنت ترغب في إجراء مقابلة مع إختصاصي في الصحة النفسية أو شخص سبق ومرّ بتجربة في مجال الصحة النفسية أو في ما يتعلّق بالمواد المسبّبة للإدمان. الرجاء التواصل معنا على: mentalhealth@moph.gov.lb

القسم الخامس: الإبلاغ المسؤول والتفطية والعرض

قد يدعى البعض أن وظيفة الإعلامي المحترف لا تنحصر بسرد الخبر فحسب، إنما تشمل أيضًا تسويقه. لذا ينبغي إيلاء عناية فائقة للطرق المستخدمة للإبلاغ عن حالات الصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان وكيفية عرضها في الأفلام والأفلام الوثائقية والمسلسلات، إلخ، بحيث أن الخيال يؤثر بشدة على عامة الناس. وهنا نذكر أن الأمل أفضل من الكره.

في القسم التالي، ستجدون أمثلة عن أفضل التقنيات المعتمدة في إعداد التقارير عن الإضطرابات النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان بما في ذلك إيذاء الذات والانتحار، وكيفية تفطية الخبر وعرضه. يمكن لهذه التقنيات أن تؤثر إيجاباً على الناس وتساعدهم في التعرف على المرض أو طلب المساعدة والعلاج.

الإضطرابات النفسية

عند التطرق إلى موضوع الصحة النفسية أو تفطية قصة ما حول الصحة النفسية، من المهم جدًا تجنب الصور النمطية والتوصيف السلبي، والعمل على الإشارة إلى خيارات العلاج المتاحة وأدوات المساعدة الذاتية والتشديد على التعافي.

✓ ما يجب القيام به

- إحصل على المعلومات عن أي إضطراب في الصحة النفسية من مصدر موثوق. إفهم العوارض والسلوك. إستشر إختصاصياً في الصحة النفسية لتضمن أن العوارض التي تصفها هي عوارض دقيقة وذات صلة. إن التعاون مع إختصاصي الصحة النفسية في إعداد منشوراتك يمكّنك من إيصال الأفكار لشريحة أكبر من الناس.
- استخدم اللغة المناسبة والمصطلحات الدقيقة والتشخيص الصحيح عند الإبلاغ عن الإضطرابات النفسية.
- سلط الضوء على قصص النجاح والإنجازات للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية، وأعط الأمل لأولئك الذين يعيشون مع مثل هذه الضطرابات (أي التعافي، والعلاجات الجديدة).

✘ ما لا يجب القيام به

- لا تذكر الإضطرابات النفسية أو إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان إن لم تكن متعلّقة مباشرة أو ذات صلة بقصتك.
- لا تعتمد على الشائعات أو إفتراضات وتصورات الناس.
- لا تستخدم كلمات مهينة.
- لا تربط أي سلوك غير منطقي أو عنيف في القصة التي تغطيها بالإضطرابات النفسية أو بإضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان.
- لا تركز في قصتك على الجوانب السلبية للإضطرابات النفسية. تجنّب التصوير السلبي ولا تعمل على ترسيخ الوصمة. قم قدر الإمكان بنشر رسائل للتخلص من الوصمة.
- لا تستخدم أساليب التصوير الدراماتيكية وتجنّب كتابة قصة غير مألوفة وسلبية ومأساوية للإضطراب النفسي من أجل تحقيق الربح المالي أو الشهرة أو السيطرة.
- لا تستخدم صورًا تُظهر الأشخاص الذين يعانون من إضطراب نفسي كأشخاص خطرين أو عدوانيين أو مجرمين لأن ذلك قد يؤدي إلى ترسيخ الصور النمطية والوصمة.
- لا تُظهر الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية بطريقة تعزز الوصمة، مثل "الرجل المجنون" أو "المرأة الهستيرية" التي تشكل خطراً على الأسرة.
- لا تُظهر أي شخص يعاني من إضطراب نفسي على أنه عدائي و/أو مسبب للمشاكل.

ملاحظة:

لا تنس أن تدرج في عمك الإعلامي، حيثما أمكن، معلومات عن العلاجات المتوفرة والمرافق المحلية التي من شأنها مساعدة الأشخاص (مراكز الرعاية الصحية الأولية والعيادات والمستشفيات) وطريقة الوصول إليها بالإضافة إلى موارد موثوقة للمعلومات وخطوط المساعدة.



إيذاء الذات والانتحار

التغطية الإعلامية لموضوع الانتحار من شأنها أن تقلل من خطر الانتحار أو تزيد من خطورته وذلك بحسب الطريقة التي تمت بها تغطية الخبر. على سبيل المثال، إن تغطية قصة إنتحارية بالتفصيل قد تحفز الأشخاص الذين لديهم أفكار إنتحارية أو الأشخاص الذين كانوا قد حاولوا الانتحار في السابق على البحث عن أفكار وطرق جديدة ومحاولة الإنتحار مرة أخرى. لتجنّب أن تؤدي التغطية الإعلامية إلى تحفيز الأشخاص من دون قصد على الإنتحار، من المهم أخذ ما يلي في الاعتبار:

✓ ما يجب القيام به

- قدّم معلومات دقيقة حول مكان وكيفية طلب المساعدة.
- عزّز الوعي حول العلاقة بين الانتحار والإضطرابات النفسيّة وخصوصًا الاكتئاب، لأنّ غالبية (٩٠٪) الأشخاص الذين يموتون نتيجة الانتحار يعانون من إضطراب نفسي.^{٢٩} إنّ تسليط الضوء على هذه الحقيقة سيحثّ الناس على طلب المساعدة.
- صوّر الانتحار على أنه خسارة مؤلمة ومحزنة في حياة الإنسان وأنه حمل ثقيل على العائلة والأحبّاء.
- أنشر الوعي بين الناس بشأن الحقائق الموثوقة عن الانتحار وطرق الوقاية منه، مع تفادي تعزيز الأفكار الخاطئة. وضح إمكانية الوقاية من الانتحار عن طريق: معرفة عوامل وعلامات الخطر، وإيلاء الاهتمام وأخذ أفكار الانتحار على محمل الجد، والبحث عن المساعدة المهنية والوثوق بها (في مراكز الرعاية الصحيّة الأولية والعيادات والمستشفيات).
- تحدث عن آليات التأقلم مع ضغوطات الحياة أو مع الأفكار الإنتحارية، وكيفية الحصول على المساعدة.
- إنتهه عند التطرّق إلى حالات إنتحار المشاهير أو الشخصيات العامة.
- احترس من أن الإعلاميين أنفسهم قد يتأثّرون بالقصص المتعلقة بالانتحار.

✗ ما لا يجب القيام به

- لا تعرض قصص الانتحار على الصفحة الأولى أو في وقت الذروة، ولا تكرر مثل هذه القصص من دون مبرر.
- لا تستخدم كلمة "إنتحار" في العنوان.
- لا تفترض أو تذكر أن الأشخاص الذين حاولوا الانتحار هم ضعفاء أو يحاولون جذب الإنتباه.
- لا تستخدم لغة تولي اهتمامًا كبيرًا للانتحار أو تجعله طبيعيًا أو تُقدمه كحلّ بناءً للمشاكل.
- لا تصف بوضوح الطريقة المستخدمة للانتحار ولا تظهر أبدًا أن هناك طريقة معيّنة سهلة أو سريعة أو غير مؤلمة.
- لا تقدّم تفاصيل حول الموقع أو المكان حيث تمّ الانتحار.
- لا تولي اهتمامًا كبيرًا للانتحار بطريقة صياغتك للعناوين أو إستخدامك للصور والفيديوهات.
- تفادى إستخدام الصور أو لقطات الفيديو أو روابط وسائل التواصل الاجتماعي للحدث.
- لا تتكهن حول سبب الانتحار أو محفّزه، حتى لو تم توفيره من قبل العائلة أو الأصدقاء المقربين. لا تستخدم التفسيرات المبسّطة للانتحار وتجنّب ربط الانتحار بعامل سببي واحد.

^{٢٩} http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/background/en

الإضطرابات الناجمة عن استخدام المواد المسببة للإدمان

تلعب التغطية الإعلامية المسؤولة لاستخدام المواد المسببة للإدمان دوراً هاماً في الوقاية من استخدام هذه المواد والأضرار الناجمة عنها، وفي الحد من وصمة العار حول الإضطرابات المتعلقة بها. إنّ كلاً من التغطية المستمرة لمواد مثل التبغ والكحول والمخدرات في وسائل الإعلام والإنبطاعات السيئة التي تظهر بأنها ممتعة ومرغوبة، سيشجع الشباب على تجربتها. سيعتبرون أن استخدام هذه السلع تجربة مقبولة وجيدة ومجزية. من أجل المشاركة في جهود مكافحة المواد المسببة للإدمان وتخفيف الوصمة، من المهم إتباع ما يلي:

✓ ما يجب القيام به

- تسليط الضوء على أن إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان هي حالات صحيّة يمكن معالجتها و/أو الوقاية منها.
- تسليط الضوء على أن تدابير الوقاية من إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان موجودة وأنه يمكن حماية الناس من العواقب الضارة للسلوك الإدماني.
- تقديم معلومات حول توافر الموارد وإمكانية الوصول إليها: المواد الثققيّة، والمساعدة المتخصصة، ومراكز التأهيل، إلخ.
- وصف التأثيرات الضارة لأي مادة بدقّة دون مبالغة أو استخفاف.

✗ ما لا يجب القيام به

- لا تحدد الجرعة المميّنة لأي دواء، أو طريقة استخدامه، أو تركيبته الكيميائيّة لتجنّب الاستخدام الضار لهذه المعلومات.
- لا تربط استخدام المواد المسببة للإدمان والإدمان بعامل واحد مسبب في حياة الشخص.
- لا تصف استخدام الكحول أو المواد المسببة للإدمان كطريقة للتعامل مع الضغوطات والأحداث المؤلمة.
- لا تجعل من تناول الكحول أو استخدام المواد المسببة للإدمان في البرامج التلفزيونية والأفلام شيئاً عادياً.
- لا تصف مخاطر استخدام المواد المسببة للإدمان على أنها مقبولة اجتماعياً، لأن ذلك قد يشجع بعض المشاهدين على تجربتها.
- لا تصف استخدام الكحول والمواد المسببة للإدمان على أنه مقبول اجتماعياً.

في تغطية حالات الجرعة الزائدة

يجب اتباع نفس الإرشادات المتعلقة بالإنتحار وإيذاء الذات بالإضافة إلى:

- تسليط الضوء على حقيقة أنه يمكن الوقاية من الجرعات الزائدة.
- تجنّب وصم استخدام المواد المسببة للإدمان أو وصم المستخدم أو وصم وفاته.

- زيادة الوعي حول أهمية التعرّف على علامات تشير إلى حدوث جرعة زائدة (تنفس بطيء، عدم الاستجابة، برودة الجسم، صفر بؤبؤ العين...) من أجل إنقاذ حياة الشخص.
- تشجيع الجمهور على ضرورة الحصول على الرعاية الطبيّة الفورية عند الشك في اتخاذ جرعة زائدة من أجل إنقاذ الشخص.

اعتبارات خاصة لتقارير وسائل الإعلام الرقمية

بالإضافة إلى التوجيهات المذكورة أعلاه لتقديم التقارير، يتضمن هذا القسم اعتبارات محددة لوسائل الإعلام الرقمية لإستخدامها عند تقديم التقارير عن الإضطرابات النفسيّة وإضطرابات إستخدام المواد المسيّبة للإدمان.

توفر منصات وسائل التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك (Facebook) وتويتر (Twitter) فرصة للتواصل في مجال الصّحة النفسيّة، وهي تتيح الوصول إلى جمهور كبير. ومع ذلك، تنشأ مخاطر وتحديات عديدة نتيجة هذا النوع من التواصل. لذلك من المهم الاستعداد وضمان جودة التقارير والتأكد من أن توصيف الصّحة النفسيّة آمن ودقيق وفعال.

نُصح بالتالي:

- التحقق من المحتوى بالكامل قبل نشر تغريدة أو رابط.
- إستخدام المصادر الموثوقة والدقيقة عند مشاركة الروابط حول المعلومات المتعلقة بالصّحة النفسيّة والمواد المسيّبة للإدمان (راجع الملحق أ).
- نشر قصص النجاح التي تتطرّق إلى الشفاء وإعادة التأهيل، بدلاً من مشاركة المحتوى السلبي المرتبط بالصّحة النفسيّة فقط.
- الإستعداد للتعامل مع تعليقات قد تكون مثيرة للجدل.
- التأكد من احترام خصوصيّة وسريّة الأشخاص الذين أجريت المقابلة معهم والحفاظ عليها.
- الإبلاغ أو التعليق على المحتويات التي تتضمن وصمة أو المحتويات التي تنتقد الآخرين.
- الكتابة بطريقة تخاطبية وتجنّب الكتابة الأكاديمية أو بأسلوب البيان الصحافي. يكون الأشخاص أكثر تقبلاً عندما يشعرون بأن هناك رابط بشخص حقيقي وراء الحساب على وسائل التواصل الاجتماعي.
- تجنّب نشر الصور النمطيّة أو الغريبة أو المهذّدة للأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسيّة وإضطرابات إستخدام المواد المسيّبة للإدمان.
- تجنّب توجيه المستخدمين الى معلومات تصف بالتفصيل محاولة إنتحار في وسائل التواصل الاجتماعي. التمتع عن إستخدام لقطات فيديو أو مقاطع صوتية (أي مكالمات طوارئ) أو روابط وسائل التواصل الاجتماعي تتطرّق إلى عملية الإنتحار.
- مشاركة الروابط التي تتعلق بموارد الوقاية من الإنتحار بشكل دوري.

- التنبه دائماً إلى أن أفراد عائلات الأشخاص الذين قاموا بالانتحار قد يشاهدون مشاركاتك وكتاباتك. لا تكتب شيئاً قد يجرحهم.
- استخدام "هاشتاغ" (hashtags) مناسب لتسهيل العثور على مشاركاتك مثل: #صحة_نفسية، #انتحار، #وقف_الوصمة، #الوقاية_من_الانتحار، #التعافي، #طلب_المساعدة، #العناية_بالذات، #suicide، #mentalhealth، #endstigma، #suicideprevention، #recovery، #seekhelp، #selfcare.
- متابعة المواضيع الشائعة على تويتر (Twitter) وفيسبوك (Facebook) وإنستغرام (Instagram) والقنوات الأخرى التي قد تكون ذات صلة بإضطرابات الصحة النفسية أو إضطرابات استخدام المواد المسببة للإدمان. نشر مصادر مفيدة وإستخدام "هاشتاغ" (hashtags) أو الكلمات الرئيسية نفسها التي تظهر في المواضيع الشائعة حتى يسهل الوصول إلى مشاركاتك.

اعتبارات خاصة لكاتب السيناريوهات

سوف يساعدك ما يلي على تطوير شخصيات وقصص حقيقية حول الصحة النفسية.

- كن صادقاً وحقيقياً من خلال البحث عن العوارض التي تعاني منها الشخصية التي تكتب عنها، بالإضافة إلى خيارات العلاج وجوانب أخرى ذات الصلة. تشاور وتحدث مع الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية، مما سيساعدك على كتابة قصة معقولة ودقيقة. تُذكر أن غالبية الأشخاص الذين يعانون من إضطرابات نفسية لا يتسمون بالعنف، وبالتالي من غير الواقعي أن يكون هنالك دائماً قصة عنف أو إنتحار.
- كن دقيقاً في ما يخص العوارض والسلوكيات التي تظهرها.
- إنتبه إلى لغة الجسد لأنها لا تقل أهمية عن قصة الشخص وكلامه.
- لا تُشدد فقط على دور الدواء في العلاج، بل قم بتسليط الضوء أيضاً على الدعم الإجتماعي ودعم الأقران، والعلاج النفسي، وما إلى ذلك.
- أظهر الجوانب والأدوار الأخرى للشخص، فالشخص ليس مجرد إضطراب نفسي.
- فكّر جيداً في ردود فعل الشخصيات الأخرى. تُذكر بأنه يمكن أن يكون للوصمة والتمييز أثر مدمر شبيه بأثر إضطراب الصحة النفسية.
- لا تستخدم دائماً الإضطراب النفسي لشرح السلوك الغريب، بل تناول مسائل الصحة النفسية بكل إيجابية.

إذا كنت ترغب في إستشارة أو إجراء مقابلة مع إختصاصي في الصحة النفسية أو شخص سبق ومرّ بتجربة في مجال الصحة النفسية أو المواد المسببة للإدمان، فالبرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة مستعد لإرشادك إلى مصادر موثوقة وواسعة الإطلاع. الرجاء التواصل معنا على: mentalhealth@moph.gov.lb

الملحق ١ :

روابط للحصول على معلومات موثوقة عن الإضطرابات النفسية وإضطرابات إستخدام المواد المسببة للإدمان

١ . البرنامج الوطني للصحة النفسية - وزارة الصحة العامة، لبنان:

للحصول على الموارد التالية: <http://moph.gov.lb/en/Pages/6/553/nmhp>

- الإستراتيجية الوطنية للصحة النفسية في لبنان ٢٠١٥-٢٠٢٠
- الإستراتيجية المشتركة بين الوزارات لمكافحة المخدرات في لبنان ٢٠١٦-٢٠٢١
- وثائقي عن الصحة النفسية في لبنان: الرؤية والإنجازات
- موجز السياسات - تحويل الشدائد إلى فرص: الأزمة السورية وإصلاح الصحة النفسية في لبنان
- القوانين والأنظمة المتعلقة بالصحة النفسية واستخدام المواد المسببة للإدمان، بما في ذلك التعميمات والقرارات الصادرة عن وزارة الصحة العامة"
- الرسائل الإخبارية للبرنامج الوطني للصحة النفسية
- الكتيبات التربوية في مواضيع مختلفة (مثل الإكتئاب، الذهان، إضطرابات النمو، الخرف، إضطراب ما بعد الصدمة)
- الحملات الوطنية للصحة النفسية التي قام بها البرنامج الوطني للصحة النفسية ومواد التوعية:
 - « صحتي النفسية حقي (٢٠١٥)
 - « الإكتئاب: خلينا نحكي عنو لنطلع منو (٢٠١٧)
 - « صار وقت نحكي صحة نفسية (٢٠١٨)

٢. الموارد المحلية والدولية الموثوقة حول الصحة النفسية وإستخدام المواد المسببة للإدمان:

هذه قائمة من المراجع التي تعتبر موثوقة وتتضمن مصادر معلومات دقيقة لتستخدمها. تشمل المصادر الدقيقة عادةً الوكالات الحكومية، والجمعيات المهنية، ووكالات الأمم المتحدة، والمنظمات الوطنية غير الحكومية المعروفة والمجلات الأكاديمية. وهي كيانات متخصصة وتستند معلوماتها على الأدلة.

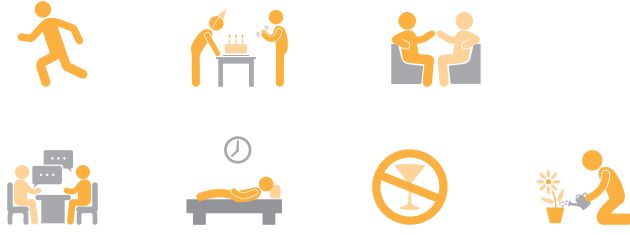
- الجمعية اللبنانية للطب النفسي: <http://www.lpsonline.org>
- منظمة الصحة العالمية: www.who.int
- منظمة الصحة العالمية (مكتب لبنان): <http://www.emro.who.int/countries/lbn/index.html>
- المعهد الوطني للصحة النفسية: <https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- Centers for Disease Control and Prevention مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: www.cdc.gov
- مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة: <https://www.unodc.org>
- Substance Use and Mental Health Services Administration إدارة إستخدام المواد المسببة للإدمان والصحة النفسية: <https://www.samhsa.gov>

٣. لمعرفة المزيد عن عوارض الإضطرابات النفسية، شاهد مقاطع الفيديو التالية:

- الاكتئاب: <http://youtu.be/d4ccGUEP3aY>
- الذهان: <http://youtu.be/2RCM767QKUQ>
- إستخدام المواد المسببة للإدمان: <http://www.youtube.com/watch?v=2FqGwY8Aw>
- إستخدام الكحول: <http://youtu.be/nqjdmJKpGaA>
- الإلتحار: <http://youtu.be/-3pN0s3vBeE>

٤. موارد وسائل الإعلام:

- Mind Frame - المبادرة الإعلامية الوطنية: <http://www.mindframe-media.info>
- منع الإلتحار: مورد للإعلاميين لعام ٢٠١٧: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/258814/1/WHO-MSD-MER-17.5-eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/258814/1/WHO-MSD-MER-17.5-eng.pdf?ua=1)
- Team Up: <http://www.eiconline.org/teamup>
- Headline: <http://www.headline.ie/about-us/>
- الإلتحار ووسائل الإعلام: <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/suicideandthedia.pdf>



الملحق ٢: العناية بالذات

من الشائع والطبيعي أن يمرّ العاملون في المجال الإعلامي بمرحلة من الضغط أو الضيق بعد مشاهدة حدث صادم أو الاستماع إلى قصة مؤلمة لشخص ما. وغالباً ما يواجهون مهاماً مرهقة وقد يشعرون أنهم استنزفوا عاطفياً، خاصة إذا كانوا يتناولون قصصاً عن أشخاص يمرون بحالات من الضغط الشديد أو الألم أو مرض مزمن أو حزن أو خسارة ما، إلخ. يمكن أن تظهر عند العاملين في المجال الإعلامي العوارض التالية: الأرق، والأفكار أو الصور التطفلية، وعدم القدرة على التركيز بالإضافة إلى علامات جسدية (مثل ضربات القلب السريعة والتعرق، إلخ) وغيرها من العوارض.

كيفية التعامل مع كل هذه العوارض بشكل فارقاً كبيراً!

من الضروري أن تهتم بصحتك النفسية ورفاهك، وأن تعتمد استراتيجيات للاعتناء بذاتك.

إنّ التقنيات التالية هي اقتراحات لمساعدتك على العناية بنفسك ورفاهك.

- تحدث مع شخص تثق به أو تحدث عمّا شاهدته أو سمعته مع عاملين آخرين في المجال الإعلامي ربما كانوا قد مروا بتجارب مماثلة لتجربتك. قد يساعدك ذلك على التأقلم مع التوتر الذي تعاني منه.
- إفهم أن العواطف التي تشعر بها هي عواطف طبيعية.
- إعتبر بأن حالات التوتر التي تمر بها هي تحديات يجب التعلم منها. حافظ على وجهة نظر ذاتية إيجابية. فإن ما تقوم به من خلال عمك جدير بالاهتمام.
- سجّل مشاعرك وأفكارك وتجاربك على دفتر يوميّات أو مذكرات.
- مارس الرياضة بانتظام (على الأقل ١٥٠ دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل مثل الركض).
- تناول غذاءً صحياً متوازناً. تناول الكثير من السوائل.
- إحصل على قسط كافٍ من النوم (حوالي ٧ إلى ٩ ساعات من النوم يومياً).
- حاول أن تأخذ الوقت للراحة والاسترخاء، حتى ولو لفترات قصيرة من الزمن.
- خصّص بعض الوقت للقيام بالأنشطة البسيطة التي تستمتع بها. يمكن أن تكون هذه الأنشطة المشي، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو قراءة الكتب.
- حافظ على علاقاتك وأنشطتك الاجتماعية.
- قلل من تناول الكحول أو الكافيين أو النيكوتين وتجنّب تناول الأدوية بدون وصفة طبية وتجنّب استخدام المواد المسببة للإدمان (بما في ذلك الكحول والتبغ).
- حاول ممارسة تمارين لتقنيات التنفس. يمكنك مشاهدة هذه التقنيات عبر الإنترنت.

قم بطلب المساعدة المتخصصة في حال عدم تحسّن الوضع.

البرنامج الوطني للصحة النفسية

بيروت، لبنان

هاتف: +٩٦١ ١ ٦١١ ٦٧٢

mentalhealth@moph.gov.lb

<https://www.moph.gov.lb/en/Pages/6/553/nmhp>