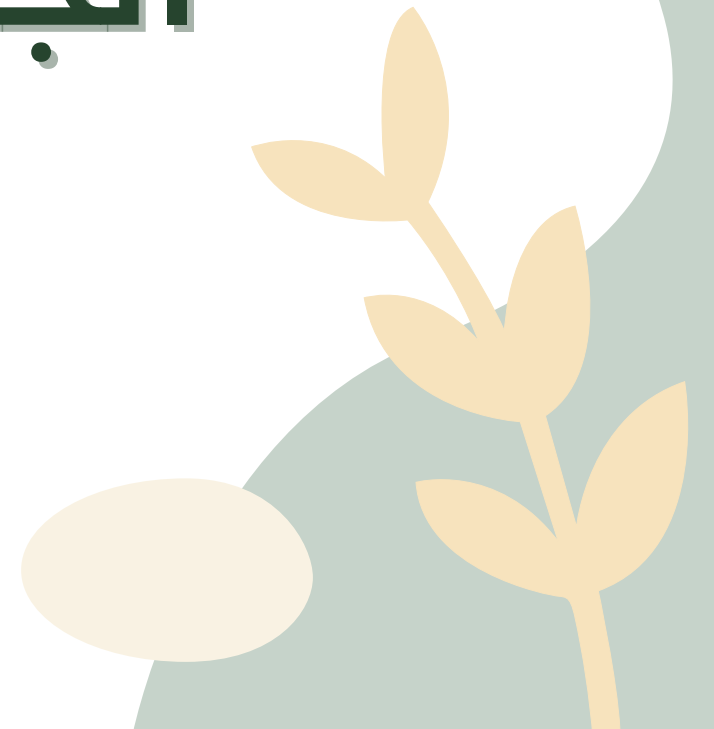




ملخص سهل القراءة لاستراتيجية لبنان الوطنية للصحة النفسية 2023-2030 لجمع الآراء من الجمهور العام



لماذا نعرض عليكم هذه الوثيقة؟

نعرض عليكم هذه الوثيقة لأننا ملاحظاتكم قيّمة.

فنحن بصدد تطوير الإستراتيجية الوطنية للصحة النفسية في لبنان التي ستوجّه العمل للسنوات السبع القادمة.

مسودة هذه الإستراتيجية جاهزة ونحن نسعى إلى تلقي ملاحظاتكم، بصفتم من الجمهور العام.

يهدف هذا الملخص إلى تزويدكم بنظرة عامة قصيرة حول الاستراتيجية وما تهدف إلى تحقيقه، لتسهيل تقديم التعليقات.

ما أهميّة الصحة النفسية؟

١. من المهمّ الاعتناء بصحتنا النفسية تمامًا كما نعتني بصحتنا الجسدية وذلك للحفاظ على عافيتنا ولكي نتمكّن من أن نعيش حياتنا كما نريد.

٢. والصحة النفسية الجيّدة تسمح لنا بالتمتع بالعافية كما وتمنحنا القدرة على التعامل مع التوتر بالمستويات الطبيعية، والتمتع بعلاقات شخصية مجزية، والقيام بأنشطة مع الأسرة والأصدقاء، ومتابعة الدراسة أو العمل.

٣. والصحة النفسية هي نتيجة تفاعل عوامل مختلفة. والعوامل التي يمكن أن تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية تشمل:

- الصعوبات المالية
- الوصم والتمييز
- العيش في ظروف غير آمنة
- الاجتهاد الناجم عن العمل
- مشاكل المدرسة أو الجامعة
- التغييرات الكبيرة التي تطرأ على حياتنا
- خسارة الأحباء
- مشاكل العلائقية
- الشعور بالوحدة وغياب الروابط الاجتماعية
- مشاكل العائلية
- التعرّض للصدمة والإساءة والإهمال
- العنف الجسدي واللفظي والجنسي
- مشاكل الصحة

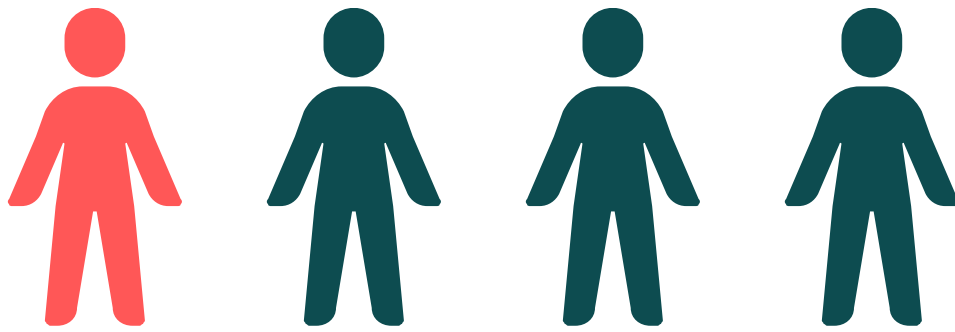
ما أهمية الصحة النفسية؟

٤. من دون وجود دعم أو موارد مناسبة للتعامل مع ضغوطات كهذه، نكون جميعًا عرضةً لخطر تأثر صحتنا النفسية بشكل سلبي.

٥. والحقيقة أنّ شخصًا واحدًا من كلّ ٤ أشخاص سيواجه مشكلةً نفسيةً في حياته قد تؤثر على حياته وخطته.

٦. ويمكن القيام بالكثير لتعزيز الصحة النفسية ولمساعدة الأشخاص الذين يمرّون بأوقات عصيبة.

شخصًا واحدًا من كلّ ٤ أشخاص



سيواجه مشكلةً نفسيةً في حياته قد تؤثر على حياته وخطته.

ما هو الهدف من هذه الاستراتيجية؟

تشكّل هذه الإستراتيجية خطة عمل تطرح ما يجب القيام به على مدى السنوات السبع المقبلة لتحسين الصحة النفسية للأشخاص في لبنان.

كيف تمّ تطوير الإستراتيجية؟

لقد تمّ تطوير هذا الاستراتيجية من خلال النظر في:

الوضع الراهن في لبنان من حيث الاحتياجات وانتشار الاضطرابات النفسية والخدمات المتاحة.

ما تمّ إنجازه حتى الآن وما هي الأمور التي لا تزال ناقصةً أو بحاجة إلى تحسين.

التوصيات الصادرة عن الخبراء والجهات المعنية المحليين.

الأدلة والتوصيات الواردة في الدلائل الإرشادية الدولية (على غرار إرشادات منظمة الصحة العالمية) حول الأمور التي من شأنها أن تنجح في تلبية الاحتياجات، بما يتماشى مع الدراسات والإثباتات الموجودة.

ما هو ملائم ومناسب للسياق والنظام المحليين.

التعليقات الواردة على مسودة الاستراتيجية من الجهات المعنية، بما في ذلك الجمهور العام، والتي نقوم حالياً بجمعها.

ما الذي تسعى الاستراتيجية إلى تغييره؟

١ تسعى الاستراتيجية إلى تمكين الأفراد من التمتع بصحة نفسية أفضل كما وإلى الوقاية من الاضطرابات النفسية.

٢ تسعى الاستراتيجية إلى توعية المزيد والمزيد من الأشخاص على أنّ الصحة النفسية هي تمامًا كالصحة الجسدية، ومن المهم الاعتناء بها.

٣ تسعى الاستراتيجية إلى تزويد الأفراد بنظام دعم وموارد ومعارف كافية تسمح لهم بالتوجّه إلى الخدمات المتاحة لتحسين صحتهم النفسية.

٤ تسعى الاستراتيجية إلى السماح للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية في الحصول على المساعدة الجيدة عند الحاجة بغض النظر عن مكان إقامتهم.

ما الذي تسعى الاستراتيجية إلى تغييره؟

0

تسعى الاستراتيجية إلى دعم أخصائيي الصحة النفسية في أداء وظائفهم من خلال ضمان تدريبات عالية الجودة وحماية صحتهم النفسية.

٦

تسعى الاستراتيجية إلى وضع حدود للممارسات الضارة التي تشكّل انتهاكاً لحقوق الإنسان ومبادئ الجودة.

v

تسعى الاستراتيجية إلى دمج وجهات نظر وتفضيلات الأشخاص ذوي التجارب المعاشة من حيث تصميم الخدمات والسياسات والممارسات المناسبة.

ما هي المواضيع الرئيسية التي تتناولها الاستراتيجية؟

١

ضمان وجود القوانين والسياسات وآليات التمويل الصحيحة.

٢

ضمان نفاذ أي شخص بسهولة وفي الوقت المناسب إلى خدمات الصحة النفسية ذات الجودة عالية وبأسعار معقولة.

٣

ضمان وجود المزيد من الوعي حول الصحة النفسية والحدّ من المفاهيم الخاطئة وتعزيز تطبيق الإجراءات التي ثبتت فعاليتها في الوقاية من اعتلال الصحة النفسية.

٤

ضمان توفير المزيد من البيانات وتنفيذ المزيد من الأبحاث المفيدة لتعزيز الإجراءات المتخذة لتحسين الصحة النفسية في البلاد.

لكلّ من هذه المواضيع الكبيرة إجراءات محدّدة.
وهذه الإجراءات هي التي تمّ التخطيط لتنفيذها
لإحداث التحسينات المطلوبة في لبنان.



من الممكن قراءة هذه الإجراءات
المحدّدة بالتفصيل في **المسودة**
الكاملة للاستراتيجية المتاحة
للجمهور على الرابط أدناه.

https://www.moph.gov.lb/DynamicPages/download_file/6510

كيف يمكنكم إبداء رأيكم في مسودة الإستراتيجية؟

من خلال كتابة ملاحظاتكم في نموذج
الملاحظات التالي المتوفر عبر الإنترنت:

bit.ly/3WGN5VH

الموعد النهائي: ٢0 حزيران/يونيو ٢٠٢٣

نحن نتطلع لقراءة أفكاركم!
وشكراً سلفاً عليها!

