

# في اليوم العالمي لـ"الصحة النفسية".. 25% من المصريين يعانون الاكتئاب



الأحد 9 أكتوبر 2022 08:39 م

يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة النفسية، في يوم 10 أكتوبر من كل عام، وذلك لإذكاء الوعي العام بقضايا الصحة النفسية، وإجراء مناقشات أكثر انفتاحًا بشأن الأمراض النفسية وتوظيف الاستثمارات في الخدمات ووسائل الوقاية على حد سواء. ويأتي الاحتفال هذا العام تحت شعار «الصحة النفسية والرفاهية للجميع أولوية عالمية». وتشير الإحصاءات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية في عام 2002 إلى أنّ 154 مليون نسمة يعانون من الاكتئاب على الصعيد العالمي، علماً بأنّ الاكتئاب ليس إلاّ أحد أنواع الأمراض النفسية. فكم يبلغ عدد المصريين الذين يعانون من اضطرابات وأمراض نفسية في الوقت الحالي؟

## نسبة المصريين المصابين بالأمراض النفسية:

وفقًا للمسح القومي للصحة النفسية لعام 2018، فإن عدد المصريين الذين يعانون من الأعراض والاضطرابات النفسية يصل نسبتهم إلى 25%، ومنهم 43.7% يعانون من الاكتئاب، وأثبتت دراسات عام 2019، أن نسبة 25% من المصريين يعانون من الاكتئاب، وفقًا لـ"الأسبوع". ومن ناحية أخرى، يعاني ما يقارب من 50% من البالغين من مرض عقلي في مرحلة ما في حياتهم، وأكثر من نصف هؤلاء المرضى لديهم أعراض من متوسطة إلى شديدة، ويلعب الاكتئاب دورًا رئيسيًا في الإصابة بالإعاقة، وعلى الرغم من تلك الأعداد المتزايدة، إلا أن حوالي 20% فقط من الأشخاص الذي يعانون منه يتلقون مساعدة مهنية.



## من أهداف اليوم العالمي للصحة النفسية:

- ومن أهم الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها اليوم العالمي للصحة النفسية:
- 1 - توعية الأفراد والمجتمعات بأهمية الصحة النفسية والنفسية في جميع دول العالم
  - 2 - توعية المرضى وحتى المتحدث عن المشاكل النفسية دون الشعور بالخجل أو الحرج، والتعامل معها كأعراض جسدية لا تقل خطورة عنهم
  - 3 - بذل المزيد من الجهد للاهتمام بشعائر وعناوين الصحة النفسية
  - 4 - نشر الوعي النفسي الصحيح بشكل صحي بين الأفراد والمجتمعات، ومساعدة المرضى

واثبتت الدراسات أن الاكتئاب النفسي سيصبح في عام 2030 أكثر الأمراض تأثيرًا، وأكثر من مرض السرطان وأمراض القلب والكلية وغيرها، حيث ناقش الكثير من الأطباء النفسيين الأسباب التي تؤدي إلى السلوكيات الانحرافية وأنواع العلاجات التي تعالج هذه السلوكيات، ومدى تأثير ذلك في بناء مستقبل الأسرة المصرية، وأسباب التعاطي، وإدمان المخدرات، وكيفية العلاج منها [ ]  
وتحتفل وزارة الصحة والسكان باليوم العالمي للصحة النفسية بإنارة برج القاهرة وجميع مستشفيات الأمانة باللون الأخضر [ ]



### 66% من منفعي الجرائم في مصر يتعاطون المخدرات

وقالت الدكتورة منن عبدالمقصود، أمين عام الأمانة العامة للصحة النفسية بوزارة الصحة، إن 65% من الأمراض النفسية تبدأ في سن المراهقة، ومنها الفصام والاضطرابات الوجدانية والاكتئاب والخلل الاجتماعي، موضحةً أن العلاج في سن المراهقة يمنع تزايد الأمراض النفسية، مع ضرورة التعرف أكثر على الأمراض النفسية بشكل أدق من أجل علاج السريع [ ]  
وأكدت عبد المقصود، في تصريحات صحافية لصحيفة "الوطن"، أن الإدمان يكون الرجال أكثر إصابة من السيدات، ولكن السيدات أكثر إصابة بالاضطرابات المزاجية مثل الاكتئاب والقلق [ ]  
وأوضحت أن 66% من الجرائم التي وقعت مؤخرًا في مصر، كان سببها أشخاص يتعاطون المواد المخدرة، لافتةً إلى ضرورة التخلص من المواد المخدرة وتحليل المدمن ومعرفة التاريخ المرضي له على مدى طويل، ويتم ذلك عن طريق لجان متخصصة لعرض تقريرها على القاضي، ويتم وضع المريض تحت الملاحظة فترة طويلة حتى يثبت عدم ادعائه [ ]

### الاكتئاب وأعراضه

وأكدت أمين عام الأمانة العامة للصحة النفسية بوزارة الصحة، أن هناك أمورًا معينة يتم تشخيص من خلال الاكتئاب، منها أن يعاني الشخص من نقص في الطاقة على مدار أسبوعين، غير فقدانه الشغف لممارسة الأمور التي يحبها، وكذلك تناول طعام كثير والتفكير في أمور سوداوية، وانتشار أوجاع في الجسد، مشددةً على أن هذا الشخص يجب أن يذهب فورًا إلى طبيب متخصص [ ]

### 8 كوارث يعاني منها المجتمع المصري

- ومن جهتها أوضحت الدكتورة أمل رضوان، أستاذة علم الاجتماع والعلاقات الأسرية أن الجريمة في أي مجتمع ترتبط بظروف المجتمع نفسه، لذا فزيادة معدل الجرائم في المجتمع المصري ترتبط بظروفه وخصائصه وكذلك المتغيرات التي حدثت به [ ]  
وتابعت رضوان في تصريحات صحافية لـ "العربية" نت، أن من أهم تلك الأسباب:
- 1 - ضعف الوازع الديني والفهم الخاطئ للدين [ ]
  - 2 - الأخطاء التي تحدث في التربية، فالتربية هي حجر الأساس في تشكيل الشخصية وينبغي للآباء تخصيص وقت لتعليم وتربية الأبناء القواعد والأسس الصحيحة لسلامة النفس والأسرة والمجتمع [ ]
  - 3 - غياب دور المدرسة في التوجيه والإرشاد [ ]
  - 4 - ثقافة المجتمع التي تشجع على العنف والجريمة [ ]
  - 5 - انتشار الموروثات الثقافية الخاطئة، مثل ما يطلق عليه "جرائم الشرف"، وهو مصطلح خاطئ فلا شرف في الجريمة، وإنما انتشر هذا المصطلح نتيجة العادات والتقاليد الخاطئة [ ]
  - 6 - شيوع "جرائم الثأر"، فما زالت ظاهرة الثأر تحصد الأرواح وإن كانت بدأت في الانحسار [ ]
  - 7 - انتشار الإدمان، فالمخدرات تزيد من معدل الرغبة لدى المتعاطي في القتل والسرقة وارتكاب الجرائم، كما أن الإدمان يعد من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى زيادة معدلات الجريمة [ ]
  - 8 - انتشار البطالة والفقر والضغط الاقتصادية التي تلعب دورًا أساسيًا في زيادة معدلات الجريمة والجهل [ ]



### كيف تحافظ على صحتك النفسية؟

تواصل مع الآخرين، قم بإنشاء علاقات قوية مع الأشخاص الذين بإمكانهم أن يدعموك وحافظ عليها [ ]

خصص بعض الوقت من كل يوم للاستمتاع بشيء تحب القيام به حقًا، وتعود على الضحك لأنه يعيد شحنك بالطاقة □  
اطلب المساعدة والمشورة من أحد الأصدقاء، أو زملاء العمل، أو المعلمين □  
مارس التمرينات الرياضية، واستمتع بإفطار جيد، واشرب كميات وفيرة من المياه، وتناول وجبة خفيفة صحية، مع الحفاظ على تغذية متوازنة □  
احصل على قسط من الراحة، فالنوم يجدد نشاطك الذهني والبدني □  
تعامل مع الضغوط، وكن متنبهًا لما يسبب لك الضغط النفسي، وأين تشعر به في جسمك، وكيف يكون رد فعلك تجاهه □  
ركز على العيش "في اللحظة الحاضرة"، وعرض جسمك ووجهك لأشعة الشمس والهواء، ومارس المشي لإخراج الشحنات السالبة من جسدك □  
قم بالمشاركة والإسهام في مساعدة الزملاء أو الجيران أو الأصدقاء، فإن ذلك من شأنه مساعدتك على الإحساس بشعور جيد تجاه نفسك، وعلى معرفة هويتك في هذا العالم □  
تعلم مهارة جديدة أو الزم نفسك بهدف يتعلق باللياقة البدنية، فإن من شأن التعلم أن يُحسّن لياقتك الذهنية □