

كسر حاجز الصمت



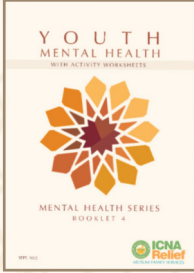
بشأن الصحة العقلية

الكتيب الأول

مؤلف هذا الكتيب، الدكتور أمير حق، هو مدير برنامج خدمات الأسرة المسلمة، بالدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة (ICNA Relief) في الولايات المتحدة الأمريكية. وهو أيضًا باحث في الاتحاد الإسلامي للصحة العقلية، قسم الطب النفسي، جامعة ولاية ميشيغان:

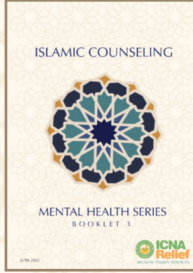
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

## سلسلة الصحة العقلية



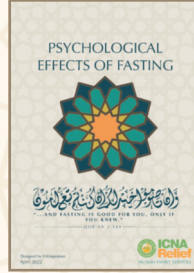
الكتيب الرابع

[https://www.academia.edu/87585546/Youth\\_Mental\\_Health](https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health)



الكتيب الثالث

[https://www.academia.edu/82485006/Islamic\\_Counseling](https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling)



الكتيب الثاني

[https://www.academia.edu/74337572/Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)



الكتيب الأول

[https://www.academia.edu/70623506/Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)

## إخلاء مسؤولية

الآراء المُعبَّر عنها هي آراء المؤلف وليست بالضرورة رأي الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة.

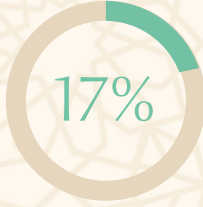
صُمم بواسطة @ilmspiration

## لنبدأ بالإحصاءات والأرقام!

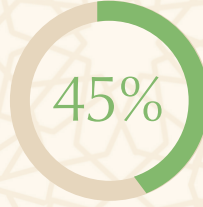
يعاني شخص بالغ من كل 5 بالغين في الولايات المتحدة من مرض عقلي



من الشباب يتلقون علاجًا للصحة العقلية



من الشباب يعانون من أحد اضطرابات الصحة العقلية



من البالغين المصابين بمرض عقلي يتلقون العلاج

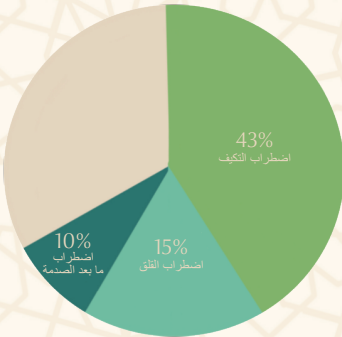
المصدر: التحالف الوطني للأمراض العقلية، 2021

## بيانات عن الصحة العقلية للمسلمين في الولايات المتحدة

إن البالغين المسلمين في الولايات المتحدة يميلون أكثر للإبلاغ عن محاولات الانتحار بمعدل الضعف مقارنة بالمشاركين من التقاليد الدينية الأخرى، بما في ذلك الملحدين والأدريين. Awaad, R. et al. JAMA Psychiatry, 2021; 78(9): 1041-1044.



875 مسلمًا في منطقة شيكاغو عام 2010



يمثل المخطط الدائري على اليمين دراسة

قديمة أجريت على 875 مسلمًا في شيكاغو

(Basit, A. & Hamid, M. J. IMA 2010)

وهذه الأرقام أعلى بشكل عام

مقارنة بالسكان الأمريكيين المحليين. وبينما لا يزال

المسلمون الأمريكيون يعانون من مشاكل نفسية،

إلا أن هناك افتقارًا شديدًا إلى البحث والعلاج.



## الصحة العقلية والأمراض العقلية

تشير إلى صحتنا النفسية وآليات التكيف والتفاعلات الاجتماعية عندما نتحدث عن الصحة العقلية. وتُعد هذه سلوكيات مكتسبة بشكل عام ولكن يمكن أيضًا أن تكون قائمة على أساس بيولوجي. وتؤثر صحتنا العقلية بشكل كبير على طريقة تفكيرنا وتفاعلنا مع الآخرين وتعاملنا مع المواقف. وتشير الصحة العقلية الإيجابية إلى عدم وجود مرض عقلي، ولكن هناك أوقات يمكن أن يصبح فيها الأشخاص الذين يتمتعون بصحة عقلية جيدة غير سليمين نفسيًا وذلك لأن الصحة العقلية والمرض العقلي يسيران ضمن سلسلة متصلة.

الصحة العقلية هي...



التفاعلات الاجتماعية



آليات التكيف



الصحة النفسية

سواء كنا نشير إلى الصحة العقلية على أنها جيدة أم سيئة، فإن هذا غالبًا ما يعتمد على كيفية أدائنا وتصرفنا عندما يتعلق الأمر بهذه الجوانب من حياتنا.

كما أن هناك طرقًا لحماية النفس من المرض. لحسن الحظ، وفي معظم الحالات، لا يُعد المرض العقلي مرضًا مستمرًا لأن الشخص يمكن أن يمر بارتفاعات وانخفاضات وأيام أو أسابيع دون أي مخاوف عقلية على الإطلاق. علاوة على ذلك، يمكن لمعظم الأشخاص التغلب على مرضهم إذا حصلوا على الرعاية والعلاج المناسبين.



## الوصمة الاجتماعية المتعلقة بالأمراض العقلية

ووفقًا للدراسات، فإن ما يقرب من 9 من كل 10 أشخاص يعانون من مرض عقلي يتعرضون أيضًا للتمييز بسبب هذا المرض (<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stigma-and-discrimination>). وقد يكون هذا هو السبب وراء تردد الأشخاص في الحديث عن المرض العقلي وكذلك طلب العلاج.



ويمكن ملاحظة هذا التمييز في بعض البلدان والثقافات أكثر من غيرها.



وفقًا للأبحاث، فإن الوصمة الاجتماعية المتعلقة بالمرض العقلي بين المجتمعات المسلمة عالية جدًا (Cifti, Janes, and Corrigan, 2012). الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة العقلية في المجتمع المسلم، مجلة الصحة العقلية للمسلمين 7، 1، (32-17).

يتوافق هذا مع استطلاع CBS News في عام 2019 المعروف أدناه.

اتفق معظم المشاركين على أنه نظرًا لأن المرض العقلي يمثل مشكلة خطيرة، فهناك حاجة إلى زيادة الوعي والتثقيف حول الصحة العقلية والأمراض العقلية



اعتقدوا أن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمرض العقلي قد انخفضت في السنوات الـ 10 الماضية



اتفقوا بشأن الوصمة الاجتماعية/التمييز بسبب المرض العقلي في المجتمع الأمريكي

ما السبب وراء هذا الانخفاض في الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمرض العقلي؟ حسنًا، المزيد من التثقيف وفهم أفضل.

## هل لديك وصمة اجتماعية تجاه المرض العقلي؟

أجب عن الأسئلة أدناه وتحقق في الصفحة الأخيرة من عدد الأسئلة الصحيحة. قد تشير الإجابات غير الصحيحة إلى نقص الوعي ووجود وصمة اجتماعية. كلما زادت الإجابات الخاطئة، كانت الوصمة الاجتماعية أقوى!

1. الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي  
أ. فعلوا شيئاً ليستحقوا ذلك  
ب. يتظاهرون بذلك  
ج. يتصرفون بشكل دراماتيكي مبالغ فيه ويحتاجون إلى الخروج من هذه الحالة  
د. يستحقون الدعم والعلاج المهني
2. أي شخص يعاني من مرض عقلي  
أ. غير قادر على تنفيذ المهام أو الحصول على وظيفة  
ب. يمكن أن يشكل خطراً  
ج. غير قادر على إقامة علاقات صحية  
د. يمكن أن يؤدي وظائفه ويتصرف بشكل صحي مع الرعاية والعلاج المناسبين
3. إذا اكتشفت أن شخصاً أعرفه يعاني من مرض عقلي، فسوف  
أ. أتجنبه وأحذر أفراد عائلتي منه  
ب. أشجعه على الصلاة لأن الصلاة فقط هي التي يمكن أن تشفيه  
ج. أقبله وأقدم له الدعم وأشجع على الرعاية المهنية  
د. أنصحه بالتوبة عن الذنوب التي أدت به إلى هذا الوضع





## خرافات حول المرض العقلي



هناك العديد من هذه الخرافات حول المرض العقلي، وهي غير صحيحة. من خلال الاعتقاد في مثل هذه الحكايات الخرافية وتصديقها، فإننا نؤذي الشخص الذي يعاني بالفعل من مرض عقلي. فهناك علاجات للأمراض العقلية، مثل التحدث إلى شخص لديه أفكار انتحارية بالطريقة الصحيحة يمكن أن تكون مفيدة له بالفعل. كما أن العلاجات أيضًا لا تستغرق سنوات لتحقيق الشفاء؛ وقد تكون الأدوية ضرورية إذا كانت أصول المشكلة بيولوجية. ومن ثم، فإن الصلوات ليست الوسيلة الوحيدة لعلاج الأمراض العقلية.

### هل يمكننا مواجهة الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمرض العقلي؟

تُظهر الأبحاث أنه إذا كنا أكثر وعيًا بالمرضى العقليين من حولنا، فيمكننا الحصول على صورة أكثر واقعية للمرض العقلي تساعدنا على مراجعة الأفكار النمطية لدينا وتغيير تفكيرنا.

يمكننا استخدام ثلاثة نهج للحد من الوصمة الاجتماعية  
المرتبطة بالمرض العقلي:

الاتصال المباشر  
بالمرضى العقليين



معلومات عن  
المرض العقلي



الاحتجاج على الوصف والمعاملة غير  
العادلة للمرضى العقليين

يمكن لوسائل الإعلام أن تؤدي دورًا حيويًا من خلال تثقيف الجمهور وتغيير المواقف، وقادة المجتمع الذين يمكنهم التأثير على التصور العام للمرض العقلي والوصمة الاجتماعية المرتبطة به، والأشخاص الموثوق بهم الذين أصيبوا بمرض عقلي. وسيتم الاستماع إليهم والاستجابة لهم بشكل أكبر إذا كانوا معروفين لعامة الناس.

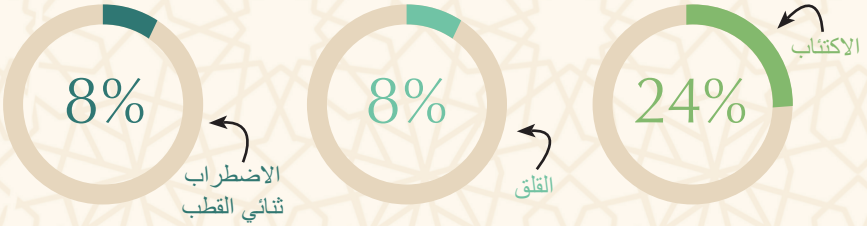


## هل يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي النجاح في الحياة؟

كان أحد أكثر الرؤساء الأمريكيين احتراماً يعاني من مرض عقلي. إذ كان أبراهام لينكولن مصاباً بالاكتئاب إكلينيكيًا، ومع ذلك فقد كان أحد أقوى الأشخاص في التاريخ. اعتقد لينكولن أنه قد قُدر له شيء عظيم، وكان عليه أن يسعى لتحقيق حلمه في أن يصبح رئيسًا للبلاد. وبعد أن أصبح رئيسًا، تحمل إهانات أعضاء حكومته لكنه لم يستسلم أبدًا. وصفه وزير الحرب في عهده -إدوين ستانتون- بأنه "غوريلا" وأشار إليه على أنه معتوه. ومع ذلك، كان ستانتون غارقًا أيضًا في عظمة لينكولن، وعند وفاته، نعاه قائلًا، "هناك يرقد الحاكم المثالي من بين الرجال الذين شهدهم العالم على الإطلاق".



الأمراض العقلية لدى رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية



في دراسة مثيرة للاهتمام حول المرض العقلي لدى رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية، قام الباحثون بمراجعة مصادر السيرة الذاتية حول الأمراض العقلية لعدد 37 رئيسًا أمريكيًا في الفترة من 1776 إلى 1974. وبعد التشاور مع الأطباء النفسيين ذوي الخبرة، خلصوا إلى أن الرؤساء استوفوا معايير الاكتئاب بنسبة (24%)، والقلق بنسبة (8%)، والاضطراب ثنائي القطب بنسبة (8%)، وما إلى ذلك.

*Davidson, J. R.T.; Connor, K.M.; Swartz, M., & Swartz, M.*  
والعقلية، يناير 2006، 194،  
51-1: 47

تثبت هذه البيانات أن معظم الأشخاص لا يتقيدون بأمراضهم ويمكنهم أن يعيشوا حياة ناجحة على الرغم من إصابتهم بمرض عقلي.



## هل عانى أنبياء الله أيضًا من الحزن والأسى؟

من المفاهيم الخاطئة أن الحزن والأسى لا يصيبان إلا أولئك البعيدين عن القيم الإسلامية. وثبّن العديد من قصص القرآن والنصوص الدينية الأخرى أن أنبياء الله عانوا من الأسى والحزن العميق في كثير من الأحيان. فقد عانى النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) من ضيق شديد نتيجة وفاة زوجته خديجة وعمه أبي طالب بالإضافة إلى مقاطعة المسلمين وحصارهم في مكة المكرمة، لذلك سُمّي العام بأكمله بعام الحزن. وقد خاطب الله محمدًا (صلى الله عليه وسلم) في القرآن قائلاً: "فَلَعَلَّكَ بَآخِئٌ نَّفْسِكَ عَلَىٰ أَثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا" (سورة الكهف، الآية 6) (18:6) وبالمثل، فقد حزن نبي الله يعقوب (عليه السلام) طويلاً عندما فقد ابنه الحبيب يوسف (عليه السلام) بينما كان بصحبة إخوته. وتوضح العديد من آيات القرآن حقيقة الاكتئاب، على سبيل المثال، سورة آل عمران الآية 139 (3:139)، وسورة التوبة الآية 40 (9:40)، وسورة يونس الآية 65 (10:65)، وسورة فاطر الآية 34 (35:34)، وسورة النساء الآية 30 (4:30).

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل،

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن  
والعجز والكسل  
والجبن والبخل  
والغلبة والرجالة

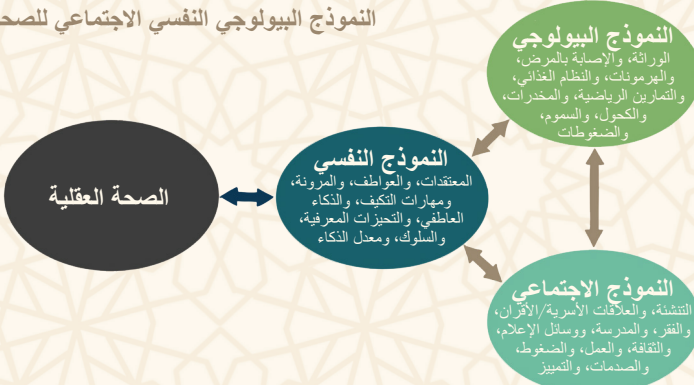
صحيح البخاري  
المجلد السابع/  
حديث رقم 158

والبخل والجبن وضيع الدين وغلبة الرجال.

## أسباب المرض العقلي

تتنوع أسباب المرض العقلي ولكنها تستند في المقام الأول إلى ثلاثة مجالات: بيولوجية-نفسية-اجتماعية. في المجال البيولوجي، لا يزال العلماء يكافحون لمعرفة تعقيدات الدماغ البشري وكيف تؤثر الخلايا العصبية والمواد الكيميائية العصبية على عمليات التفكير. وقد تكون الأسباب البيولوجية وراثية أيضاً، مما يعني أن الاكتئاب أو القلق قد يكون متوارثاً في العائلة. ويمكن أن تكون هناك أيضاً حالات إصابة بعدوى، وإصابات في الدماغ، وأضرار ما قبل الولادة، وتعاطي المخدرات، وعوامل أخرى تؤدي إلى أشكال مختلفة من الأمراض العقلية. حتى سوء التغذية والتعرض للسموم يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات عقلية وإعاقات في النمو.

### النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي للصحة العقلية



تتعلق العوامل النفسية بتفسير الأحداث من حولنا، ومعتقداتنا، وعواطفنا، ومرونتنا، وتحيزاتنا المعرفية. يميل الأشخاص المعرضون للنظر إلى الجانب السلبي للأشياء إلى الإصابة بأمراض عقلية بشكل أكبر.

وتتمثل العوامل الاجتماعية في المهارات والعلاقات الشخصية على مر السنين. كما تؤثر تربيتنا العائلية وصدقاتنا والصدمات التي تعرضنا لها ومدرستنا وبيئة العمل أيضاً على صحتنا. ويوضح المخطط أعلاه كيف تتأثر الصحة العقلية للشخص بثلاثة عوامل مهمة؛ لا يمكن تجاهل أي منها.

من الضروري أيضاً معرفة أنه حتى الأشخاص الأصحاء لديهم أيام يمكن أن يصابوا فيها بالاكتئاب، لكن الاختلاف يكمن فيما إذا كان يمكن للمرء الخروج من حالة الاكتئاب بعد فترة من الوقت لأننا نتباين في مرونتنا ومهاراتنا في التكيف. في حين أنه يمكن أن تكون هناك علاجات طبية للأمراض العقلية، إلا أن النهج النفسي الاجتماعي ضروري أيضاً حيث يجب أن تكون الأسباب والعلاجات متعددة الجوانب.

بالإضافة إلى ذلك، قد تؤثر العوامل الروحية أيضاً على الصحة العقلية والمرض وتحتاج إلى أن يُنظر فيها بشكل جدي.



## الإسلام والصحة العقلية

وصف علماء الإسلام كيف يمكن أن تؤدي السببية الدائرية بين النفس والروح والعقل إلى أشكال مختلفة من أمراض القلب وكيف يمكن للتقييم والعلاج الإسلامي أن يساعد المريض. انظر الشكل 1.

(المصدر: Keshavarzi, H. & .Haque, A. 2013, 23:230:249  
المجلة الدولية لعلم نفس الدين)



كما حدد علماء المسلمين الأوائل العوامل البيولوجية النفسية الاجتماعية المؤثرة في نشأة الأمراض العقلية وعلاجها. على سبيل المثال، أوضح أبو زيد البلخي (849-943 م) أن أجسادنا وأرواحنا تحتاج إلى القوت للحفاظ على صحتنا العقلية. وكتب العديد من الأطروحات العلمية وقدم مفاهيم الطب النفسي الجسدي، وعلم النفس الإرشادي، والعلاج المعرفي، وتصنيف الاضطرابات العقلية قبل ألف عام من نشر الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين مجلدها الأول من الدليل التشخيصي والإحصائي (DSM). وتُرد بعض أسماء العلماء المسلمين الذين ناقشوا الأمراض العقلية وعلاجها خلال العصر الذهبي الإسلامي في الشكل في الصفحة التالية.

## مساهمات علماء المسلمين الأوائل في علم النفس

700	<p>ابن سيرين (ت. 728) (كتاب الأحلام، 25 قسماً)</p> <p>الجاحظ (ت 868) النمل وعلم نض الحيوان والسلوك الاجتماعي، أكثر من 200 مخطوطة</p>	 
800	<p>الكندي (ت 866): 239 رسالة تشمل "في علوم النوم والرويا، والقضاء على الحزن (الاكتئاب)". استخدم الاستراتيجيات المعرفية لمكافحة الاكتئاب</p> <p>المطري (ت 870): نمو الطفل والعلاج النفسي والروابط بين علم النفس والطب، وفردوس الحكمة؛ وهو نص طبي ينقسم إلى 7 أقسام و30 مقالة (360 باباً).</p>	 
900	<p>الرازي (ت 932): العلاج النفسي، والطب النفسي الجسدي، وقياس الذكاء. وقد كتب كتاب الحاوي والمجربات والطب الروحاني والطب المنصوري.</p> <p>الفارابي (ت 950): علم النفس الاجتماعي (المدنية الفاضلة)، أسباب الأحلام، معاني العقل، والعلاج بالموسيقى</p>	 
1000	<p>ابن مسكويه (ت 1030) العواطف والصفات وعلم النفس الأخلاقي.</p> <p>ابن سينا (ت 1037) العلاقة بين العقل والجسم، والإحساس، والإدراك، والأمراض النفسية الجسدية</p>	 
1100	<p>ابن باجة (ت 1138) الإحساس، والخيال، والذكاء البشري.</p> <p>ابن زربي (ت 1153) الأساس المادي للخسارة الفكرية والارتباك وفقدان الذاكرة والخمول وما إلى ذلك</p>	 
1200	<p>ابن رشد (ت 1198) أنواع الفكر وتسلسل التعلم.</p> <p>فخر الدين الرازي (ت 1209) أنواع النفوس البشرية وحذف البشر.</p>	 
	<p>المجوسبي (ت 955) الكتاب الملكي، الأمراض العقلية والدماغ، والشفاء الطبيعي، والوقاية من الأمراض، والجوانب الأخلاقية للطب، والعلاقة بين الطبيب والمرضى</p> <p>إخوان الصفا (القرن العاشر): 53 رسالة تحتوي على المعرفة الروحية والفلسفية، والروح العقلانية، والدماغ، وعملية التفكير، والإحساس، والإدراك</p> <p>الغزالي (ت 1111) مفهوم النفس، الدوافع الحركية والحسية، طبيعة المعرفة، الأمراض الروحية</p> <p>ابن طفيل (ت 1185) أدت معالجة الروح وحكايته عن عني بن يظنان لاحقاً إلى رواية روبنسون كروزو</p> <p>ابن عربي (ت 1240) الروح والإدراك والخيال والأحلام والفكر وقلب الإنسان</p>	  

المصدر: أمير حق. (2004). علم النفس من منظور إسلامي: مساهمات علماء المسلمين الأوائل في علم النفس. مجلة الدين والصحة. 43.4, 367-387

اليوم، هناك محاولات متعددة لفهم المرض العقلي من وجهات نظر إسلامية (انظر، على سبيل المثال، علم نفس الشخصية: وجهات نظر إسلامية، 2022 لمؤلفيه أمير حق وياسين محمد. الجمعية الدولية لعلم النفس الإسلامي، سياتل وعلم النفس الإسلامي حول العالم. 2021 لمؤلفيه أمير حق وعبدالله روثمان. الجمعية الدولية لعلم النفس الإسلامي، سياتل) وتوجيه المسلمين لاستخدام آليات العلاج الروحاني. وعلى أي حال، يجب أن يسير التدخل الروحي جنباً إلى جنب مع النهج البيولوجي النفسي الاجتماعي

## دور الأئمة في الصحة العقلية للمسلمين



يلعب الأئمة دورًا مهمًا للغاية في حياة الأسر المسلمة، وخاصة تلك التي تعيش في العالم الغربي. وغالبًا ما يلجأ المصلون في المساجد إلى الأئمة للحصول على المشورة. حيث يمكن للأئمة تثقيف الأسر حول التعاليم الإسلامية بشأن حقوق الأسرة ومسؤولياتها والقضايا الشخصية. كما يمكن للأئمة أيضًا تقديم التوجيه الروحي والمشورة بشأن القضايا الأخلاقية في الإسلام، لكنهم نادرًا ما يتم تدريبهم على تقديم المشورة

المهنية. إذا كانوا يقدمون استشارات في مجال الصحة العقلية دون ترخيص، فقد ينتهكون قوانين الولاية بشأن الممارسة دون أوراق اعتماد ويضرون السائلين بدلاً من فعل الخير. وهناك حاجة ماسة إلى مستشاري صحة عقلية مسلمين لمواجهة التحديات النفسية المتزايدة في مجتمعاتنا.

### استشارات الصحة العقلية في الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة

قام برنامج خدمات الأسرة المسلمة التابع للدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة بترخيص موجهين إرشاديين ومستشارين دينيين يقدمون خدمات في العديد من المجالات. نحن نقدم استشارات فردية وجماعية وأسرية، واستشارات ما قبل الزواج واستشارات زوجية، واستشارات بشأن قضايا الشباب، ومشاكل الإدمان، ودعم المرأة وإعادة تأهيلها، وأكثر من

ذلك. المجالان اللذان

نشهد فيهما طلبًا متزايدًا

على الاستشارة هما

خدمات اللاجئين والتبني.

وتقدم بعض المناطق

أيضًا دورات في منع

العنف المنزلي والسيطرة

على الغضب.





## طرق الوقاية من الأمراض العقلية

الوقاية خير من العلاج! تتمثل الخطوة الأولى للوقاية في معرفة علامات وأعراض حالات الصحة العقلية والأساس العلمي لوجودها. يمكن أن يكون هناك العديد من الطرق للوقاية من المرض العقلي، ولكن من الضروري أيضًا رؤية أخصائي للحصول على التدخل المناسب.



القوة في مسامحة الآخرين



احترام الذات الصحي  
وتقدير الذات



حياة شخصية  
 واجتماعية صحية



تعلم التأمل والقيام  
بالتحليل الذاتي



تجنب كل أنواع الإدمان، واسترح  
جيداً، ومارس الرياضة



تناول وجبات صحية وفكر  
في أفكار صحية



اطلب المساعدة من خبراء  
الصحة العقلية



الممارسات الروحية للتكيف  
وبناء المرونة



إيجاد طرق لتحسين الذات من  
خلال كتب المساعدة الذاتية

## الخطوات السبع لصحة كاملة



أعط الأولوية للنوم



تواصل مع الآخرين



اخرج وتحرك!



ساعد الآخرين



مارس تمارين  
التأمل الواعي



اتبع نظامًا  
غذائيًا صحيًا



تدرب على تبني  
وجهة نظر إيجابية

## ما يجب فعله وما لا يجب فعله في المرض العقلي

ما يجب فعله

- استمع بعناية دون إصدار حكم
- اطرح الأسئلة لمعرفة ما يمرون به
- اطلب المساعدة لتجنب تدهور الحالة
- اسأل عما إذا كانوا يمرون بأي ظروف غير عادية
- اسأل عما إذا كانوا يتعاطون المخدرات أو كانوا يتعاطونها
- ضع توقعات معقولة عندما لا يكونون على ما يرام
- كن صبورًا وهادئًا ومتعاونًا

ما لا يجب فعله

- لا تلم الشخص
- لا تتجاهل أو تتجنب أو تجادل
- لا تدلي بتعليقات مثل، "أنت بخير".
- لا تتخذ قرارات دون موافقتهم
- لا تنتظر حتى يتفاهم استياؤك
- لا تلعب دور الطبيب أو الطبيب النفسي أو الاستشاري

## "والدادي لن يسمح لي برؤية موجه إرشادي!"

بقلم الدكتور أمبر حق  
مدير البرنامج  
خدمات الأسرة المسلمة

هذا واحد من العديد من التعليقات التي أدلت بها مجموعة من الشباب رأيتها مؤخرًا لمناقشة التحديات النفسية التي يواجهونها في المنزل وخارجه. لا تزال وصمة المرض العقلي مستمرة في مجتمعاتنا على الرغم من البيانات المتزايدة التي تفيد بأن شبابنا يعانون من عدد لا يحصى من تحديات الصحة العقلية.

لماذا يرفض أي من أفراد الأسرة رؤية استشاري أو موجه إرشادي أو أخصائي صحة عقلية؟ قد تكون هناك عدة أسباب لذلك، ولكن السبب الرئيسي هو نقص الوعي بقضايا الصحة العقلية الشائعة وإنكار وعدم تقبل أن أفراد عائلتنا يمكن أن يكونوا ضحايا للتحديات النفسية. تُظهر بيانات المعهد الوطني للصحة العقلية أن أكثر من 1 من كل 5 أمريكيين يعاني من شكل من أشكال المرض العقلي. ومن الخرافة أيضًا أن المرض العقلي خارج أمريكا أقل من ذلك لأن البيانات المؤكدة عن الصحة العقلية غير موجودة في معظم البلدان الأخرى. ويظهر عدد متزايد من الدراسات أن بعض الأسر المسلمة تتردد على الأئمة الآن أيضًا للحصول على خدمات استشارية. وهذا يشير إلى أن الأسر لا تواجه تحديات الآن أكثر

من ذي قبل فحسب، بل تسعى أيضًا للحصول على الخدمات التقليدية بدلاً من سؤال المتخصصين في الصحة العقلية. ولسوء الحظ، وفي معظم الحالات، سرعان ما تخرج المشاكل عن السيطرة، ويستمر أفراد الأسرة المتضررون في المعاناة في صمت.







أعرب الشباب الذين تحدثت إليهم عن العديد من المخاوف مثل، "لا يفهم الوالدان وجهة نظرنا، ويفترضون دائماً السيناريو الأسوأ". "التحدث إلى الأصدقاء أسهل من التحدث إلى الوالدين". "المحادثات السلبية من الوالدين محبطة". "يخلط الوالدان بين الدين والثقافة"، و"من فضلك امنحنا الاحترام الذي نستحقه!" في حين أن أيًا من هذه المخاوف لا يشير إلى مرض عقلي، إلا أنها قد

تؤدي إلى القلق والاكتئاب، وهو ما أراه دعوة يانسة للمساعدة.

إن تحقيق خدمات الصحة العقلية المحسنة في مجتمعاتنا هو أمر قائم، ولكن أمامنا طريق طويل لنقطعه. هناك نقص في الأبحاث والمتخصصين في الصحة العقلية والدعم لمثل هذه البرامج. لقد حان الوقت لإدخال التنقيف بمجال الصحة العقلية في مدارسنا الإسلامية، وأسرنا ودائرة أصدقائنا لبناء مجتمع صحي. ربما حان الوقت. إننا نبدأ فريق عمل شامل للصحة العقلية للمسلمين لمعالجة القضايا المتزايدة في مجتمعاتنا.

ومن الضروري أيضًا أن يقوم الاستشاريون لدينا بتنقيف الأسر حول الاستماع الفعال والتحديات الثقافية والتوقعات العملية وتعلم التفكير الإيجابي. وكآباء وأمهات، نحتاج إلى معرفة المزيد عن أنفسنا، والبناء على نقاط القوة لدى الأطفال، والتواصل بشكل أكثر فاعلية، وأن نكون قدوة حسنة لشبابنا، وأن نُشرك الأطفال في القرارات التي تؤثر عليهم.

## العلامات التحذيرية للانتحار

تظهر دراسة عواد وآخرون (2021) (Awaad et al) حقيقة قاسية مفادها أن محاولات الانتحار مرتفعة بين البالغين المسلمين الأمريكيين. ومن الضروري معرفة العلامات التحذيرية للانتحار لإنقاذ الأرواح. القائمة أدناه هي تحذير بأن الشخص المصاب يحتاج إلى عناية متخصصة عاجلة:



وهذه القائمة جزئية، ويختلف ضحايا الانتحار في تعبيرهم عن سلوكياتهم. وغالبًا ما يكون من الصعب التنبؤ بدقة بموعد حدوث الانتحار، حيث ينتبه الأشخاص الذين يفكرون في الانتحار بجدية إلى متى يمكنهم القيام بذلك بنجاح. وتُعد أفضل وقاية من الانتحار هي إزالة الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالمرض العقلي وتوفير رعاية صحية عقلية كافية. ولدى الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة سياسة الباب المفتوح، كما أنها تحيل الحالات إلى المتخصصين الخارجيين حسب الحاجة. كما نقدم استشارات الصحة العقلية الإسلامية في بعض المواقع للحصول على مساعدة فورية في منع الانتحار، اتصل بخط الحياة الوطني لمنع الانتحار على الرقم -1-800-2-73 TALK (8255) أو قم بزيارة [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) وانقر للدرشة.

## مجموعة أدوات منع الانتحار

طور معهد الأسرة والشباب (FYI)، ومقره في ديترويت بولاية ميشيغان، ثلاثة موارد حول منع الانتحار والتدخل: <https://www.thefyi.org/toolkits/suicide-prevention-toolkit/> كما طور مختبر ستانفورد للصحة العقلية الإسلامية، الذي تديره الدكتورة رانيا عواد، مجموعة أدوات وإجراءات لمعالجة منع الانتحار ويناقش استجابة المجتمع المسلم للانتحار: <https://maristan.org/muslimsuicideresponse> وجاء في نص القرآن الكريم: "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا". سورة النساء: آية 29 الإجابات على الأسئلة المتعلقة بالوصمة الاجتماعية: د، د، ج.



**ICNA**  
**Relief**

خدمات الأسرة المسلمة



**ICNA**  
**SISTERS**