



المركز الفلسطيني للإرشاد  
برنامج التوعية المجتمعية

## صحة نفسية.. مجتمع أقوى



«يواجه الطب النفسي في بلادنا العربية مشاكل عدة، أولها الجهل والخرافة والشائعات المغرضة المتعلقة به، إضافة الى النظرة السلبية السائدة من قبل الكثيرين نحو الطب النفسي حيث يربطونه بعلاج الجنون فقط، علما أن الاضطرابات النفسية الشديدة لا تشكل الا حوالي 1٪ من الاضطرابات النفسية ككل، وهذه النظرة الخاطئة تدفع الناس إلى التوجه نحو أساليب علاج لا تساعد في حل مشكلاتهم»  
د.حسان المالح

## قصة مرضي

أنقلها لصديق، وساهم في رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية.

المركز الفلسطيني للإرشاد

برنامج التوعية المجتمعية

بيت حنينا، هاتف: 02-6562272

القدس، هاتف: 02-6277360

[www.pcc-jer.org](http://www.pcc-jer.org)

## خلق الله سبحانه وتعالى الداء وخلق في الوقت نفسه الدواء.

بدأت حكاية مرضي عندما فقدت أخي، حيث توفي عقب جريمة قتل وقعت في المهجر، وقام أهلي بإخفاء خبر وفاته عني، لأنني كنت حاملاً، ولكنني سمعت بالخبر المفجع من إحدى قريباتي، بالصدفة، فصدمني الخبر وأخذت أبكي وأصرخ، وقضيت معظم وقتي وحيدة في الغرفة.

وبعد ولادتي بفترة قصيرة توفي طفلي جارتني، وزاد خوفاً على أولادي، لأن إحدى جاراتي في بيت العزاء أخذت تردد عبارة أخافتني وأقلقنتني كثيراً على أبنائي ومفادها أن عيون الميت عندما تكون مفتوحة، فإنه سوف يسحب وراءه أطفالاً آخرين.

فأخذت أبكي وأصرخ (أولادي.. أولادي...) وركضت إلى البيت، وزاد بكائي وارتيمت في حضن أمي، ورفضت فراقها، ثم بدأت أشاهد في منامي صوراً لأخي يمر بجاني وهو نائم. وعندما أسأل أمي وإخوتي عنه يقولون لي أنه ميت، فأقول لهم إنكم تكذبون، وأصبحت أسمع أصواتاً تناديني وأتكلم معها. وأهملت نفسي، وكذلك أهملت بناتي، وبدأت أشك بالجميع، وأشعر بأنهم يتآمرون علي.

أخذني أهلي إلى «شيخ فتاح» معروف في منطقتنا، فشرع يقرأ ويتمتم فوق رأسي،

ولم أع ما حصل لي في ذلك الوقت، وكل ما أذكره أنه أغمي علي ووقعت على الأرض، ولم أعرف السبب.. هل هو من شدة الخوف والرغبة، أو بفعل رائحة البخور التي كانت تخنقني؟

وقال لي أهلي إن الشيخ أخبرهم أن لي قريئة، وهي التي تسبب لي كل هذا الأرق والتعب، وهو سيخرجها مني.

ومن شيخ إلى شيخ ومن «فتاح» إلى «فتاح».. واحد يقول قريئة وآخر يقول: «لا، معمول لها عمل من حماتها، لأنها تريد ان تخرب بيتها لأنها لم تكن تريدني زوجة لابنها»، وطلب منا الشيخ أن تأتي

بأثر من ملابس حماتي حتى يفك العمل.

وتدهورت علاقتي وعلاقة أهلي بحماتي، نتيجة ما أخبرنا به «الفتاح»، وساء وضعي الطبي أكثر فأكثر، إلى أن تدخلت ابنة أخي أنوار، وهي طالبة في الجامعة، وعرضت علي وعلى أهلي أن أتوجه إلى طبيب نفسي، أو إلى مركز للإرشاد لتلقي المساعدة، لأن الأعراض التي أعاني منها هي أعراض نفسية، كانت قد درست عنها في الجامعة.

في البداية ترددت أنا وعائلتي خوفاً من أن يقول الآخرين أنني مجنونة، ولكن عندما وصلت إلى الطبيب النفسي، شرح لي أنني أعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، وذلك نتيجة لتراكم صدمات نفسية توافقت مع عملية الولادة، ونصحني بتناول دواء ضد الاكتئاب والتوجه لجلسات إرشادية أسبوعية، ولقد عملت بنصيحته حتى تحسنت وتعافيت.

واليوم أرغب، من خلال قصتي هذه، أن أساعد الآخرين حتى أجنبهم مرارة ما ذقته على يد الدجالين و«الفتاحين» الذين كان همهم الحصول على الأموال.

ما رأي الدين بالمشعوذين والتعامل معهم؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«من أتى كاهناً أو عرافاً فصدقه، فقد كفر

بما أنزل على محمد».

اقتراحات للوقاية من مدعي العلاج:

1. التوجه لمهنيين مختصين، لديهم شهادات تمكنهم من مزاوله مهنة الطب أو الإرشاد النفسي.
2. البحث عن مؤسسات أو مراكز أو أطباء متخصصين في الصحة النفسية، أو العلاج النفسي واستشارتهم بما يخص هذه المواضيع.
3. التزود بمعلومات عن الاضطراب النفسي وطرق علاجه عبر قراءة الكتب، والنشرات، ومشاهدة البرامج التلفزيونية والإذاعية.
4. المشاركة في أنشطة وبرامج مؤسسات تعمل في مجال الصحة النفسية والمجتمعية.

