

اليوم العالمي للصحة النفسية

لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية

10 تشرين الأول/أكتوبر

يُحتفل باليوم العالمي للصحة النفسية كل عام في 10 تشرين الأول/أكتوبر لإذكاء الوعي العام بقضايا الصحة النفسية. والغرض من هذا اليوم هو إجراء مناقشات أكثر انفتاحاً بشأن الاضطرابات النفسية وتوظيف الاستثمارات في خدمات الوقاية والعلاج. ولا يزال هناك نقص حاد في خدمات العلاج من الاضطرابات النفسية والعصبية والاضطرابات المرتبطة بتعاطي مواد الإدمان، لاسيما في البلدان الشحيحة الموارد.

وهناك تداخل بين الصحة البدنية والنفسية. ولا بدّ، فعلاً، من التصدي لمشاكل الصحة النفسية التي تصيب من يعانون من أمراض بدنية مزمنة، كما يجب توفير خدمات الرعاية البدنية لمن يستفيدون من خدمات الصحة النفسية وذلك في إطار رعاية متكاملة ومستمرة.

وبمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية تصدر منظمة الصحة العالمية، في السابع من تشرين الأول/أكتوبر من هذا العالم، دليلها الخاص بالتدخل من أجل تضيق الفجوات في مجال الصحة النفسية، علماً بأن ذلك التاريخ سيوافق أيضاً بداية مرحلة التنفيذ.

المصدر: منظمة الصحة العالمية، اليوم العالمي للصحة النفسية

World Mental Health Day

No health without mental health
10 October 2010

World Mental Health Day on 10 October raises public awareness about mental health issues. The Day promotes more open discussion of mental disorders, and investments in prevention and treatment services. The treatment gap for mental, neurological and substance use disorders is formidable especially in poor resource countries.

Physical and mental health are intertwined. There is a real need to deal with mental health problems of people with chronic physical illnesses and physical care of mental health consumers through a continued and integrated care.

On the occasion of the World Mental Health Day, WHO is launching its Mental Health Gap Intervention Guide (mhGAP-IG) this year on 7th of October which will be the inception of the implementation phase as well.

Source: WHO, world Mental Health day



Q: What is mental health?

A: Mental health is not just the absence of mental disorder. It is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.

In most countries, particularly low- and middle-income countries, mental health services are severely short of resources - both human and financial. Of the health care resources available, most are currently spent on the specialized treatment and care of the people with mental illness, and to a lesser extent on an integrated mental health system. Instead of providing care in large psychiatric hospitals, countries should integrate mental health into primary health care, provide mental health care in general hospitals and develop community-based mental health services.

Even less funding is available for mental health promotion, an umbrella term that covers a variety of strategies, all aimed at having a positive effect on mental health well-being in general. The encouragement of individual resources and skills, and improvements in the socio-economic environment are among the strategies used.

Mental health promotion requires multi-sectoral action, involving a number of government sectors and non-governmental or community-based organizations. The focus should be on promoting mental health throughout the lifespan to ensure a healthy start in life for children and to prevent mental disorders in adulthood and old age.

Source: WHO, world Mental Health day



من الجدير بالذكر أنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه. وتمثل الصحة النفسية، حسب هذا التعريف الإيجابي، الأساس اللازم لضمان العافية للفرد وتمكين المجتمع من تأدية وظائفه بشكل فعال.

المصدر: منظمة الصحة العالمية، اليوم العالمي للصحة النفسية

أرقام تهتمك:

الرقم المجاني للملحقة الصحية أثناء الدوام الرسمي: 866-737-7906، رقم الطوارئ خارج أوقات الدوام الرسمي: 202-469-1700

سفارة خادم الحرمين بالولايات المتحدة: هاتف: 202-342-3800، شئون الرعاية بالسفارة: فاكس: 202-295-3625

قنصلية نيويورك: هاتف: 212-752-2740، فاكس: 212-688-2719، قنصلية هيوستن: هاتف: 713-785-5577، فاكس: 713-785-1163

قنصلية لوس أنجلوس: هاتف: 310-479-6000، فاكس: 310-479-2752، سفارة خادم الحرمين بكندا: هاتف: 613-237-4100، فاكس: 613-237-0567

Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) commonly affects children but can also affect adults. Around 4.5 million Americans have been diagnosed with ADHD. Formerly known as attention deficit disorder (ADD), ADHD is characterized by excessive inattentiveness, hyperactivity, and impulsiveness that make it difficult for children to succeed in school or social situations

To read more, go to: <http://www.healthline.com/health/add-adhd-attention-deficit#ixzz12RD3Nmeo>

Healthline.com - Connect to Better Health.



رجاء خاص

تأمل من جميع المرضى والمرافقين استخدام البريد الإلكتروني الخاص بالملحقية والزملاء العاملين بها للشئون الخاصة بالحالة المرضية والتقارير الطبية وكل ما يتعلق بالمرضى والمرافق أثناء فترة العلاج وعدم استعماله للرسائل الخاصة خارج هذا النطاق..
شاكرين لكم تعاونكم..
والله الموفق.

تنويه.....

ترجو الملحقية الصحية من الإخوة والأخوات المتواجدين في الولايات المتحدة وكندا للعلاج ومرافقيهم الكرام بأن يتم إشعار الملحقية في حالة عودة أحدهم إلى المملكة لأي سبب كان. حيث أن التعليمات التي لدينا من قبل الإدارة العامة للهيئات الطبية بأن يتم إغلاق ملف أي مريض يعود للمملكة دون إشعار الملحقية بذلك. وأرجو أن يتأكد الجميع بأننا في خدمتهم ونعمل لصالحهم ونقدم كل التسهيلات لخدمة المريض.

من الله على الجميع بالشفاء العاجل.

Digestive Health:

Proper digestion plays an important role in a healthy lifestyle. When everything is going right, your **gastrointestinal tract** absorbs and distributes nutrients and disposes of the leftovers in a smooth-running process.

To read more, go to: <http://www.healthline.com/health>
Healthline.com - Connect to Better Health

Diabetes mellitus:

Commonly called "diabetes," is a group of conditions characterized by chronic **high levels of blood sugar** caused by the body's inability to make or use insulin properly. According to the American Diabetes Association 17.9 million Americans have been diagnosed with diabetes, with about 1.6 million new cases diagnosed each year

To read more, go to: <http://www.healthline.com/health/diabetes#ixzz12RJqID00>
Healthline.com - Connect to Better Health

ماذا تفعل للسيطرة على الكوليسترول؟

للكوليسترول دور بارز في الجسم، فهو يهضم الدهون ويصنع الفيتامين (د) ويحافظ على غشاء أو بطانة الخلايا وينتج الهرمونات الجنسية. لكن الكوليسترول يتمتع أيضاً بسمعة سيئة إزاء السليبات التي يقوم بها من إغلاق للشرايين التي تمد القلب بالدم والأكسجين، وهو ما يهدد الطريق للأزمات القلبية والجلطات.

وتشير التقارير الطبية إلى أن ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم يعني خطورة الإصابة بأمراض القلب. ويمكن أن يكون أي إنسان مرشحاً للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والإصابة بأمراض القلب أو الجلطة ويمكن بالطبع أن ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم مع التقدم في السن.

إلا أنه ولحسن الحظ، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل الخطر ويشمل ذلك تغيير طبيعة الطعام وممارسة التدرجات الرياضية وتناول مواد غذائية بديلة أو أدوية بديلة.

وتعتقد جوارنيري (مديرة مركز سكريس للطب المدمج بولاية كاليفورنيا الأمريكية) أن هناك أموراً تتجاوز قدراتك على التحكم "فعندما يبدأ الإنسان بالتقدم في السن يبدأ الكبد في إنتاج نسبة أعلى من الكوليسترول لتعزيز تدهور مستويات هرمونات مثل الاستروجين والتستوستيرون، ولهذا السبب فقد تتصاعد مستويات الكوليسترول لدى النساء بصورة كبيرة بعد بلوغ المرأة سن اليأس. ولكن لا تزال مطالباً ببذل جهود كبيرة لتغيير العوامل التي يمكنك استخدامها حتى تصبح قادراً على التحكم."

لذا تنصح جوارنيري "بالبدء بتعديل وجبات طعامك وأغذيتك عموماً لأن الغذاء يظل أفضل دواء، عندما يتعلق الأمر بخفض الكوليسترول والوقاية من تراكم طبقات الكوليسترول داخل الشرايين".

ولتعزيز القيم الغذائية من وجباتك تناول الفاكهة الطازجة والخضروات والحبوب غير المقشورة مثل البرغل، والرز الأسمر، والمنتجات التي تحتوي على عناصر غذائية متعددة، مع اختيار المصادر النباتية للحصول على البروتينات مثل العدس والفاصوليا والبن لاء، والحليب الخالي من الدسم والجبن ومنتجات الألبان المختلفة، وعند تناول السمك اختر الأسماك الزيتية التي تحتوي على أوميغا 3 أو زيوت أوميغا 3 مثل السلمون البحري وسمك الترويت والسردين، وتظهر الدراسات المتلاحقة أن تناول الأسماك المشبعة بزيت أوميغا 3 مرة أو مرتين في الأسبوع يمكن أن يقلل من مخاطر الموت بالأزمات القلبية بنسبة 36 في المائة.

عند الطهي يفضل استبدال الزبدة بزيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الجوز الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة.

يراعى التأكد من توافر الألياف القابلة للذوبان في وجبات الطعام لأنها قادرة على الحيلولة دون امتصاص كوليسترول الألبان من الأمعاء كي تخرج من الجسم.
<http://main.mashey.com/index>

يوم الصحة النفسية العالمي:

يحتفل فيه كل عام في يوم 10 أكتوبر لإذكاء الوعي العام بقضايا الصحة النفسية. والغرض من هذا اليوم هو إجراء مناقشات أكثر انفتاحاً بشأن الأمراض النفسية وتوظيف الاستثمارات في الخدمات ووسائل الوقاية على حد سواء. 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 إلا أحد أنواع الأمراض النفسية.

وكان أول الاحتفالات في عام 1992 بناء على مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية، وهي منظمة دولية للصحة النفسية مع أعضاء وشركاء في أكثر من 150 بلداً.

المصدر: منظمة الصحة العالمية

الحقائق الرئيسية

- يعاني أكثر من 450 مليون شخص من اضطرابات نفسية. وهناك الكثير ممن يعانون من مشاكل نفسية.
- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية.
- الصحة النفسية ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية.
- الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية والبيولوجية والبيئية.
- هناك استراتيجيات وتدخلات مشتركة بين القطاعات وعالية المردود لتعزيز الصحة النفسية.

المصدر: منظمة الصحة العالمية

رسالة الملحقية للإخوة المرضى والمرافقين المقيمين للعلاج في الولايات المتحدة وكندا:

- لقد تم استحداث رقم جديد لاستقبال الشكاوى (202-469-1700) والتي سيتم عرضها مباشرة على سعادة الملحق الصحي.
- نهيب بجميع المرضى الالتزام بمواعيدهم مع الأطباء والمستشفيات حيث أنه ورد إلينا أن وزارة الأمن الداخلي تتابع المرضى الذين يتواجدون بعد انتهاء علاجهم أو لا يستطيعون دفع مصاريف علاجهم تحت المادة 212 (أ) (4) من قانون الهجرة والجنسية.
- للتواصل مباشرة مع سعادة الملحق الصحي بواسطة البريد الإلكتروني الخاص: sms@shm-us.org

أسرة التحرير: المشرف العام: الملحق الصحي/ سليمان بن منصور الشعيبي رئيس التحرير: د. هويدا هاشم محرر: فارس فتح الله

