

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



صحتي النفسية حقّي

حملة البرنامج الوطني
للصحة النفسية

للصحة النفسية برنامج في وزارة الصحة العامة

- أطلق هذا البرنامج في أيار 2014.
- رؤية البرنامج: "سينعم كل سكان لبنان بفرصة التمتع بأفضل صحة نفسية ورفاه ممكنين".
- لقد طوّر البرنامج أول إستراتيجية وطنية للصحة النفسية 2015-2020 بهدف إعادة هيكلة خدمات الصحة النفسية و تأمين الوصول إليها على كافة الأراضي اللبنانية. هذه الإستراتيجية متوفرة على الموقع الإلكتروني للوزارة.
- توفر وزارة الصحة العامة حالياً بعض الأدوية النفسية للمستفيدين من مراكز الرعاية الصحية الأولية.
- تقدّم الوزارة الأدوية المتخصصة المجانية بموجب وصفة طبيّة من الطبيب النفسي و تغطي الاستشفاء في مستشفيات الأمراض النفسية للأشخاص الذين لا يستفيدون من أية تغطية مالية.

لمزيد من المعلومات أو في حال لديك شكوى، يمكنك الاتصال على العناوين التالية:

- وزارة الصحة العامة - البرنامج الوطني للصحة النفسية
الموقع الإلكتروني: www.moph.gov.lb
البريد الإلكتروني: mentalhealth@moph.gov.lb
- نقابة المعالجين والمحليين النفسيين
رقم الهاتف: +961-1-388577 / +961-71-349179
الموقع الإلكتروني: <http://syndicatpsy.org>
<http://naqaba.7host.com>
البريد الإلكتروني: naqabapsy@yahoo.com
- الجمعية اللبنانية للطب النفسي
الموقع الإلكتروني: www.lpsonline.org
- الجمعية اللبنانية لعلم النفس
الموقع الإلكتروني: www.lpalebanon.org
البريد الإلكتروني: president@lpalebanon.org
leylaakoury@icloud.com



الصحة النفسية: حقائق أساسية

الصحة النفسية هي حالة من العافية تمكّن كل فرد من ادراك إمكانياته الخاصة والتكيّف مع محيطه والعمل بشكل منتج والإسهام في مجتمعه.

ما من صحة جيدة من دون صحة نفسية.

أي شخص معرّض للإضطرابات النفسية بغض النظر عن عمره وجنسه .

إن الإضطرابات النفسية لها علاجات فعّالة*.

من حقك

الحصول على العلاج والرعاية العالية الجودة من دون التعرّض لأي تمييز على أساس العمر أو الجنس أو الدين أو نوع المرض أو الوضع الاجتماعي أو الاقتصادي.

المعاملة بكرامة واحترام.

حماية خصوصيتك.

الابقاء على المعلومات الخاصة بك سرّية وعدم الإفصاح عنها إلا بموافقتك.

قوانين تحمي حقوقك المدنية والقانونية وتضمن وصولك إلى خدمات الرعاية الصحية المتوفرة.

الحصول على شرح صريح بشأن حالتك النفسية وخطط العلاج والادارة بما فيه الدواء، التغيّرات في نمط الحياة والعلاج النفسي*.

المشاركة بشكل كامل في كافة القرارات المتعلقة بخطط العلاج.

معرفة اسم الدواء وسبب تناوله وآثاره الجانبية المحتملة.

للصحة النفسية أطباء متخصصين ومعالجين نفسيين

لك الحق في الحصول على العلاج من قبل أخصائيين مؤهلين وفي معرفة أسمائهم ومؤهلاتهم.

• إنه طبيب متخصص في تشخيص وعلاج أمراض الدماغ والجهاز العصبي كالصرع ومرض الباركنسون والسكتة.

• يصف الأدوية عند الحاجة.

• يُدخل الشخص إلى المستشفى لعلاج أمراض الدماغ والجهاز العصبي عند الحاجة.

طبيب الجهاز
العصبي
Neurologist

• إنه طبيب متخصص في تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والفصام واستخدام المواد المسبّبة للادمان.

• يصف الأدوية عند الحاجة.

• يُدخل الشخص إلى المستشفى لعلاج الاضطرابات النفسية عند الحاجة.

طبيب
نفسي
Psychiatrist

• إنه اختصاصي علم النفس متخصص في تقديم العلاج النفسي عن طريق الكلام باستخدام مقاربات مختلفة (العلاج المعرفي السلوكي والعلاج النفسي الديناميكي والتحليل النفسي)، وذلك من خلال مقابلات منتظمة مع الشخص تتراوح من مرتين في الأسبوع إلى مرتين في الشهر.

• قد يكون حائزاً على ماجيستر في علم النفس، العمل الإجتماعي أو التمريض.
• غير مخوّل لوصف الأدوية.

معالج
نفسي
Psychotherapist

• يكون حائزاً على شهادة بكالوريوس أو ماجستير أو دكتوراه في علم النفس. ومن الممكن أن يكون قد تدرّب على أداء بعض أشكال التقييم والإختبارات النفسية المتخصصة وذلك تمهيداً لإحالة الشخص للمتابعة من قبل طبيب أو معالج نفسي.

• غير مخوّل لوصف الأدوية.

اختصاصي في
علم النفس
Psychologist

* الدواء قادر على تخفيف العوارض وتسريع عملية الشفاء. إن التغيّرات في نمط الحياة (كانتظام النوم والأنشطة البدنية المنتظمة واستئناف الأنشطة الاجتماعية السابقة) يمكنها أن تساعدك على مواجهة الصعاب التي تسببها لك الاضطرابات النفسية. ولعلّ العلاج النفسي يساعدك على الإفصاح عن مشاكلك النفسية للاختصاصي صحة نفسية متمرس وعلى فهم حالتك بشكل أفضل وبناء مهارات تخوّلك التعامل مع ضغوطات الحياة.