

# أدوات وسائل الإعلام



## كيف يمكن لوسائل الإعلام دعم وتعزيز الوعي حول الصحة العقلية وإساءة استعمال المواد الإدمانية.

بصفتك أحد أفراد السلك الإعلامي، فأنت تلعب دوراً هاماً في المساعدة في تثقيف عامة الناس حول القضايا المتعلقة بالصحة العقلية وإساءة استعمال المواد الإدمانية.

الصحة العقلية هي بكل بساطة صحة العقل. لذا، عند التحدث عن شخص يعاني من مرض عقلي، ينبغي علينا عدم تصويره على أنه يختلف عن الأشخاص الذين يعانون من مرض بدني مثل السرطان أو السكري أو حتى نزلة البرد. الإدمان على الكحول والإدمان على المخدرات هما مرضان مُعقدان يتطلبان في العادة العلاج الطبي والعلاج السلوكي على حد سواء.

## ما الذي يمكنك فعله. عندما تغطي الفعاليات أو عندما تكتب القصص لجريدتك أو مجلتك أو محطتك أو منظمتك، نرجو

منك تذكر الحقائق التالية.

- المرض العقلي قد يصيب أي شخص.
- من المحتمل أنك تعرف شخصاً ما يعاني من مرض عقلي ولكنك لا تدرك ذلك.
- الأمراض العقلية شائعة على نحو قد يؤدي إلى الاستغراب؛ فهي تصيب جميع العائلات تقريباً في أمريكا.
- ما يقارب 1 من كل 4 بالغين/مراهقين أمريكيين يعانون من حالة صحية عقلية قابلة للتشخيص.
- إذا كان شخص ما يعاني من مرض عقلي، فذلك لا يعني أنه غير كفء أو كسول أو متقلب المزاج أو مجرم أو عنيف.
- في الواقع، الأشخاص الذين يعانون صعوبات من ناحية الصحة العقلية هم أكثر عرضة من غيرهم بـ 12 ضعف لأن يكونوا ضحايا الجرائم وليس الجناة.
- تظهر ما نسبته 50% من جميع الأمراض العقلية قبل سن 14 سنة و75% منها قبل سن 24 سنة.
- 80% من الشباب الذين يعانون من اكتئاب حاد لا يتلقون أي علاج أو يتلقون علاج غير كافٍ.
- على الرغم من العلاجات الفعالة، إلى أن هناك تأخيرات طويلة - تستمر لعقود أحياناً - بين بدء ظهور الأعراض وبين طلب الناس للعلاج وتلقيهم له.

ما أهمية ذلك. في أحيان كثيرة ومتكررة، تقدم قصص الأخبار، وعروض التلفاز، والأفلام والمواد الإعلامية الأخرى الأمراض العقلية بصورة سلبية - تعمل على نشر الأفكار النمطية الضارة وفي الوقت نفسه المفاهيم الخاطئة التي عفا عليها الزمن. ونتيجة ذلك هي الوصم والتمييز ضد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في صحتهم العقلية ومن مشاكل إساءة استخدام المواد الإدمانية، الأمر الذي يحول دون تلقي الأفراد للدعم الذي يحتاجون إليه. بالرغم من إمكانية علاج جميع حالات الصحة العقلية تقريباً، إلا أن نسبة الأشخاص الذين يعانون من هذه المشاكل والذين يطلبون المساعدة المختصة هي فقط 40%.

نحن نقوم بسجن الشباب الصغار الذين يعانون من الأمراض العقلية والذين لا يتجاوز عمر بعضهم 8 سنوات بدلاً من تشخيص حالاتهم في وقت مبكر والتدخل من خلال تقديم العلاج المناسب.

ما لا يقل عن نصف الأطفال والشباب المدرجين في نظام رعاية الأطفال يعانون من مشاكل في صحتهم العقلية؛ و85% من هؤلاء الأطفال لا يتلقون أي خدمات.

أكثر من 50% من الطلبة الذين يعانون من اضطرابات عاطفية غير مُعالجة يتركون المدارس الثانوية؛ أما نسبة الطلبة الذين يتخرجون ويحصلون على دبلوم ثانوي من بين الطلبة المتبقين، فهي لا تتجاوز 42% فقط.

- لا يمكن التنبؤ فيما إن كان شخص ما سيصبح مدمناً على المخدرات أو الكحول من خلال عامل واحد فقط. يتأثر خطر الإدمان بمجموعة من العوامل التي تشمل التركيبة الجينية للفرد، وبيئته الاجتماعية، وعمره أو مرحلة التطور الخاصة به.

عدد المراهقين والشباب الذين يموتون بسبب الانتحار أكبر من عدد الذين يموتون بسبب السرطان، وأمراض القلب، والإيدز، والعيوب الخلقية، والسكتة الدماغية، والتهاب الرئة، والإنفلونزا، ومرض الرئة المزمن مجتمعة معاً.



- التشخيص والعلاج المبكران يحولان دون فقدان سنوات النمو الهامة التي لا يمكن تعويضها ويساعدان الشباب على تجنب سنوات من المعاناة غير الضرورية.
- الوقاية المدعومة تجريبياً واستراتيجيات التدخل المبكر تدعم صمود الأطفال والشباب وقدرتهم على النجاح.

- عندما يصبح الأطفال الذين يعانون من اضطرابات عقلية غير مُعالجة أشخاصاً بالغين، يستعملون قدرأ أكبر من خدمات الرعاية الصحية وبالتالي يتكبدون تكاليف أعلى للرعاية الصحية مقارنة مع غيرهم من البالغين.
- في حال ترك اضطرابات الطفولة دون علاج، يحتمل أن تستمر وأن تؤدي إلى الفشل في الدراسة بشكل تدريجي وإلى قلة فرص العمل المتوفرة أو عدم توفرها إطلاقاً، والفقر في سن البلوغ. لا يوجد أي مرض آخر يؤدي هذا العدد الكبير من الأطفال بهذا الشكل الخطير.
- الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة للأشخاص بين سن 15-24 سنة (بعد الحوادث وجرائم القتل).
- في مدارس بافالو العامة، ذكر ما يقارب 30% من طلبة المدارس الثانوية أنهم يشعرون بالحزن أو اليأس لدرجة تأثير ذلك على أنشطتهم اليومية، وفكر 14% منهم جدياً بالموت من خلال الانتحار.
- أكثر من 90% من الشباب الذين يتوفون من خلال الانتحار كانوا يعانون من الاكتئاب أو من أمراض عقلية أخرى قابلة للتشخيص ولل علاج وقت وفاتهم.
- المراهق أو الشاب الذي يعاني من الاكتئاب أو الإدمان لا يمر بمجرد مرحلة تختفي من تلقاء نفسها مع مرور الوقت.
- الإدمان هو مرض دماغي مُزمن وانتكاسي في الغالب تنتج عنه رغبة قهريّة لطلب أو تعاطي الكحول أو المخدرات.
- من بين الأطفال من سن 9 إلى 17، ما يقدر بـ 21% منهم يعانون من اضطراب عقلي أو إدماني قابل للتشخيص يتسبب على أقل تقدير بخلل بسيط.

قم بزيارة [JustTellOne.org](http://JustTellOne.org) أو اتصل  
بالرقم 716.245.6JT1 للاطلاع على  
الخدمات المتوفرة في منطقتك.

#JT1 

**Just Tell  
ONE.org**

**JustTellOne.org,**

**c/o Mental Health Advocates  
of WNY**

**1021 Broadway St., 5th  
Floor, Buffalo, NY 14212**

**716.245.6JT1 (6581)**

**JT1@JustTellOne.org**

## العمل معاً للتغلب على الوصم

نحن ندرك أن الصحة العقلية وإساءة استعمال المواد الإدمانية هي مشاكل معقدة، وأن الأفراد العاملين في وسائل الإعلام ليسوا خبراء في هذا المجال. إن كانت لديك أية أسئلة حول كيفية تغطية مشاكل الصحة العقلية والإدمان، لا تردد فضلاً بالاتصال بنا.