دور الإعلام ووسائل التّواصل المحلّيّة في تعزيز التّوعية بالصّحّة النّفسيّة الإيجابيّة في شمال غرب سوريّة

بيت الخبرة الشبابي السوري
Syrian Youth Think Tank

"الإعلام هو المرآة التي تعكس حالتنا النّفسيّة وتؤثّر عليها"

الباحث الرئيسي:	الإشراف العام:
نور نبهان	منال الكردي – عبد الرحمن البشير

بيت الخبرة الشبابي السوري:

جهاد يسين - سلوى كوربلال - وسيم الديك - حسناء ديب - أحمد دياب
يزن دياب - صبا عمر - فاديا قبلاوي - علاء درويش - محمد العموري
فاطمة نجار - أماني خلوف - مهد الأصفر - بدور قشيط - أحمد اليوسف

شكر وإهداء إلى:

منظّمة مستقبل سوريا الزاهر - بيت الخبرة الشّبابيّ السّوريّ

التّعريف بمنظّمة مستقبل سوريّا الزّاهر

Syria Bright Future

التّعريف ببيت الخبرة الشّبابيّ السّوريّ

Syrian Youth Think Tank

مستقبل سوريا الزّاهر منظّمة إنسانيّة, غير حكوميّة وغير ربحيّة. بدأ مؤسّسوها العمل عام 2008 في سوريا مع مجموعة من الاختصاصيّين وغير الاختصاصيّين, المهتمّين بالمجالات النفسيّة والاجتماعيّة والتّنمويّة, تحت اسم "المجموعة النّفسيّة السّوريّة" جمعتهم الرّغبة بتعزيز الصحّة النّفسيّة في المجتمع ورفع الوعي الاجتماعيّ بها.

وقد كان هدفهم تمكين أفراد المجتمع من توظيف قدراتهم وطاقاتهم وتطويرها بطريقة تعزّز الرفاه النّفسيّ والاجتماعيّ لهم.

خلال أحداث الثورة السورية, انتقل مؤسّسوها إلى الأردن عام 2012 , وبدؤوا بمبادرة زيارة اللاجئين السوريين في أماكن تواجدهم , بالإضافة إلى زيارة المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسيّة وزيارة الجرحى أيضاً.

أمّا في عام 2013 فتمّ تسجيل مستقبل سوريا الزاهر رسميّاً في الأردن تحت اسم "المستقبل الزاهر للصحّة النفسيّة".حيث بدؤوا بتنفيذ المشاريع في عمّان وإربد ومخيم الزعتري وفي الداخل السوريّ.

وتطوّر العمل لتصبح مسجّلة رسميّاً في تركيا بتاريخ 07/05/2014 تحت اسم "مستقبل سوريا الزّاهر" وبرقم ترخيص 17704/2014, ثمّ تمّ تجديد الترخيص عام 2017 برقم 27020144.

بيت الخبرة الشبابيّ السوريّ منصّة إلكترونية تجمعُ الشّباب السّوريين في الدّاخل والخارج, ممّن يهتمّون ببناء قدراتهم البحثيّة؛ ليتمكّنوا من إجراء الدّراسات والأبحاث في مختلف المجالات, ويساهموا في التّغيير المجتمعيّ بشكل فعّال, وقد انبثق عن "المنتدى الفكريّ السوريّ" أحد مشاريع "مستقبل سوريا الزّاهر".

يهدف إلى تقديم أبحاث وتحليلات عالية الجودة وموضوعيّة, بهدف دعم صناعة القرار وتمكين المجتمع من تحقيق التقدّم والازدهار. والعمل لتوفير التّوجيه والحلول الابتكاريّة للتّحدّيات التي تواجه مجتمعنا.

المحتويات

الملخّص:	4
المقدّمة:	5
أهمّيّة البحث:	5
أهداف البحث:	5
مشكلة البحث:	6
الفرضيّة:	6
المنهجيّة:	6
أدوات البحث:	7
مجتمع البحث:	7
عيّنة البحث:	7
مصطلحات البحث:	7
حدود البحث:	8
الأدبيات السّابقة والتعقيب عليها:	8
الفصل الأول, المبحث الأوّل: مفهوم الصحّة النفسيّة وعوامل تأثير الصحّة النفسيّة:	9
المطلب الأوّل: مفهوم الصّحّة النفسيّة:	9
المطلب الثاني: عوامل تأثير الصّحّة النّفسيّة:	10
المبحث الثاني: تأثير وسائل الإعلام على الصّحّة النّفسيّة وعلاقتها بالأزمات:	10
~المطلب الأوّل: التحدّيات تأثير وسائل الإعلام على الصّحّة النّفسيّة:	11
المطلب الثّاني: الإعلام والأزمات الصّحّيّة النّفسيّة:	11
الفصل الثاني (النّتائج)	12
المبحث الأوّل: توزيع الأدوات والمشاركين	12
المطلب الأوّل: معلومات العيّنة:	12
المطلب الثاني: النّتائج:	13
أوّلاً: المفاهيم ومدى المعرفة حول الصّحّة النّفسيّة في المجتمع:	13
ثانياً: دور وسائل الإعلام المحلّيّة في نشر الوعي بقضايا الصّحّة النّفسيّة في المجتمع المحلّيّ في ظل الواقع الراهن:	14
ثالثاً: دور التّغطية الإعلاميّة في تغيير السّلوكيّات والتّصوّرات المجتمعيّة حيال الصّحّة النّفسيّة:	15
رابعاً: التّحدّيات التي يواجهها الإعلام المحلّيّ في التحدّث عن الصّحّة النّفسيّة, والتّغلّب عليها:	16
خامسا: ممارسات وسائل الإعلام لتقديم محتوى إيجابيّ حول الصّحّة النّفسيّة, وتجنّب الوصمة:	17
سادساً: التعاون وتعزيزه بين وسائل الإعلام والمنظّمات المحلّيّة المعنية بالصّحّة النّفسيّة:	18
سابعاً: الطرق الفعّالة للإعلام المحلّيّ لتحفيز المشاركة والحوار حول قضايا الصّحّة النّفسيّة:	19
ثامناً: دور المبادرات المحلّيّة والتّغطية الإعلاميّة في إبراز قصص النّجاح الفرديّة أو المبادرات:	19
تاسعاً: القضايا المهمّة التي يجب أن يتناولها الإعلام المحليّ لتعزيز الوعي بشأن الصّحّة النّفسيّة:	20
المبحث الثاني: ملخّص النتائج:	22
ملخّص النتائج:	22
التّوصيات:	22
الخاتمة:	23

الملخّص:

هدف البحث:

استكشاف دور وسائل الإعلام المحلّيّة في تعزيز الوعي بالصّحّة النّفسيّة, وتحليل تأثير ما يتمّ تناوله في الإعلام حول هذا الموضوع على المجتمع.
البحث يؤكّد على أنّ وسائل الإعلام المحلّيّة تلعب دوراً في تعزيز الوعي بالصّحّة النّفسيّة, ويجب أن تبدأ هذه الوسائل بتعريف الجمهور بمفهوم الصّحّة النّفسيّة, والتأكيد على أهمّية الصّحّة النّفسيّة بأنّها جزء لا يتجزّأ من الصّحّة العامّة.

جمع البيانات:

تمّ جمع البيانات من خلال استعراض إجابات متعدّدة عن مجموعة أسئلة حول القضايا والموضوعات المهمّة التي يجب أن تتناولها وسائل الإعلام لتعزيز الوعي بالصّحّة النّفسيّة , تمّ مناقشتها مع عاملين في مجال الإعلام والصّحّة النّفسيّة وفاعلين في المجتمع المحلّيّ.

كشفت النتائج عن أهمّيّة تناول الآثار السّلبيّة مثل الإدمان والانتحار, وتشجيع البحث عن المساعدة, وأهمّيّة تسليط الضّوء على قصص النّجاح في التّغلّب على الاضطرابات النّفسيّة لتعزيز الأمل والتّفاؤل, وضرورة تقديم المعلومات بطريقة إيجابيّة لتشجيع ثقافة الاحترام والتّعاطف وكسر الوصمة, وأظهرت النتائج أنّ هناك توافق بين المشاركين حول أهمّيّة تعريف الجمهور بمفهوم الصّحّة النّفسيّة, وأثر الإعلام في تشكيل وجهات النّظر والتّوعية بالمشاكل النّفسيّة, كما كشفت الإجابات عن أنّ الإعلام يمكن أن يساعد في كسر الوصمة, وتعزيزِ ثقافة الاحترام, والتّعاطف تجاه المتأثرين؛ ولكن دوره ما زال محدوداً حتّى الآن , وهو تحدٍّ يجب التغلّب عليه, وأرشدت إلى مجموعة من التّوصيات:

- تعزيز التّوعية: نشر حملات إعلاميّة لتعريف الجمهور بالصّحّة النّفسيّة, وتفعيل دور الإعلام.
- تسليط الضّوء على قصص النّجاح: مشاركة تجارب التّعافي لتعزيز الأمل.
- التّوعية بالاضطرابات النّفسيّة الشّائعة, مثل: الاكتئاب, والقلق.
- مكافحة الوصمة: تقليل الوصمة عبر حملات توعويّة.
- دعم الفئات الضّعيفة: التّركيز على الأطفال والنساء, وتوفير الدّعم النّفسيّ لهم.
- توفير المعلومات حول الخدمات المتاحة: التّوعية بكيفية الوصول إلى الخدمات النّفسيّة.

في الختام, يبرز البحث أهمّيّة دور وسائل الإعلام في تحسين الوعي بالصّحّة النّفسيّة, ويشير إلى ضرورة التّعاون بين الإعلام والمهتمّين بالصّحّة النّفسيّة لتحقيق بيئة صحّيّة داعمة في المجتمع.

المقدّمة:

تُعتبر الصّحّة النّفسيّة جزءاً أساسيّاً من الصّحّة العامّة؛ حيث تؤثّر بشكل كبير على القدّرات الإنتاجيّة, والعلاقات الاجتماعيّة, ونوعية الحياة. في شمال غرب سوريا, تبرز أهمّيّة الصّحّة النّفسيّة بشكل خاصّ بسبب النّزاعات المستمرّة, والأزمات الإنسانيّة اليوميّة.

تلعب وسائل الإعلام المحلّيّة, ووسائل التّواصل الاجتماعيّ دوراً مهمّاً في تعزيز التّوعية بالصّحّة النّفسيّة, من خلال نشر المعلومات, وتنظيم الحملات التي تهدف إلى تصحيح المفاهيم الخاطئة, وتشجيع الأفراد على البحث عن الدّعم عند الحاجة.
شهدت السّنوات الأخيرة تطوّراً ملحوظاً في استخدام الإعلام, ووسائل التّواصل الاجتماعيّ في قضايا الصّحّة النّفسيّة؛ حيث أصبحت أدوات فعّالة في تقليل الوصمة الاجتماعيّة المرتبطة بالاضطرابات النّفسيّة. ويمكن للإعلام من خلال التّغطية المدروسة نشر قصص النّجاح, والتّجارب الإيجابيّة للأفراد الذين تغلّبوا على تحدّياتهم النّفسيّة؛ ممّا يُحفّز الآخرين على تحسين صحّتّهم النّفسيّة, والبحث عن المساعدة. كما يُسهم الإعلام في توجيه الأفراد نحو الموارد المتاحة, مثل: خدمات الاستشارة, والدّعم النّفسي.

يهدف البحث إلى استعراض كيفية استغلال الإعلام المحلّيّ ووسائل التّواصل الاجتماعيّ؛ لتعزيز التوعية بالصّحّة النّفسيّة في شمال غرب سوريا, من خلال تحليل الأمثلة العمليّة والحملات الإعلاميّة, تمّ استعراض التّحدّيات التي تواجه هذه الجهود واقتراح طرق للتّغلّب عليها , ويشدّد البحث على أهمّيّة التّعاون بين الإعلام والمؤسّسات الصّحّيّة؛ لتوسيع نطاق التّوعية وتحقيق تأثير إيجابيّ على الأفراد والمجتمعات.

أهمّيّة البحث:

- الأهمّيّة النّظريّة: يعزّز هذا البحث الفهم لدور وسائل الإعلام والتّواصل المحلّيّة في تحسين الصّحّة النّفسيّة, من خلال استكشاف كيف يمكن لهذه الوسائل أن ترفع الوعي وتواجه التّحدّيات التي تعيق ذلك, ويقدّم البحث رؤى حول الممارسات الإعلاميّة الفعّالة, والتّحدّيات التي تواجهها, والتّوصيات؛ لتقوية دور الإعلام في التّوعية بالصّحّة النّفسيّة.
- الأهمّيّة التّطبيقيّة: يسهم البحث في تطوير سياسات, وبرامج إعلاميّة تستهدف تحسين التّوعية بالصّحّة النّفسيّة في المجتمعات المحلّيّة, من خلال معالجة التّحدّيات الحاليّة, وتقديم استراتيجيّات فعّالة, يمكن أن تساعد هذه السّياسات في تقليل الوصمة المرتبطة بالصّحّة النّفسيّة, ودعم جهود التّعافي والنّمو النّفسيّ في المجتمع.
- الأهمّيّة السّياقيّة: في ظلّ التّحدّيات الكبيرة التي يواجهها المجتمع السّوريّ في مجال الصّحّة النّفسيّة بسبب النزاعات والأزمات؛ يقدّم البحث أهمّيّة خاصّة من خلال تسليط الضوء على دور الإعلام المحلّيّ في تشكيل الوعي وتعزيز الصّحّة النّفسيّة, ويساهم البحث في دعم الجهود المبذولة لتحسين الوضع النّفسيّ للأفراد والمجتمعات المتضرّرة في سياق صعب ومعقّد.

أهداف البحث:

تهدف هذه الدّراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الرّئيسيّة التي تهدف إلى فهم أعمق لموضوع دور الإعلام في الصّحّة النّفسيّة , والتي تتمثّل في :

- تحديد الممارسات الإعلاميّة الفعّالة: باستعراض كيفية تعزيز التّوعية الإيجابيّة بالصّحّة النّفسيّة عبر وسائل الإعلام في شمال غرب سوريا.
- تغيير المواقف النّمطيّة: عن طريق استكشاف كيفية استخدام الإعلام لتغيير الأفكار السّلبيّة حول الصّحّة النّفسيّة, وتعزيز التّوعية الإيجابيّة.
- اقتراح استراتيجيات وحلول: من خلال تقديم توصيات لتحسين دور وسائل الإعلام المحلّيّة في نشر الوعي بالصّحّة النّفسيّة.
- تقليل الوصمة: بدراسة كيفية مساهمة الإعلام في تقليل الوصمة السّلبيّة حول الصّحّة النّفسيّة, وتعزيز القبول المجتمعيّ للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسيّة.

مشكلة البحث:

السّؤال الأساسيّ: كيف يمكن لوسائل التّواصل والإعلام المحلّيّة أن تعزّز التّوعية الإيجابيّة بشأن الصّحّة النّفسيّة في شمال غرب سورية؟

الأسئلة الفرعيّة:

1- ما هي الممارسات الإعلاميّة التي تعزّز التّوعية الإيجابيّة بالصّحّة النّفسيّة؟
2- ما هي التّحدّيات التي تواجه وسائل الإعلام المحلّيّة في هذا المجال؟
3- ما هي المقترحات لتحسين دور وسائل الإعلام المحلّيّة في تعزيز الوعي بالصّحّة النّفسيّة؟
4- كيف يمكن للإعلام تغيير الأفكار النّمطيّة والمواقف السّلبية تجاه الصّحّة النّفسيّة؟
5- كيف تساهم وسائل الإعلام المحلّيّة في تقليل وصمة العار المرتبطة بالصّحّة النّفسيّة في المجتمع؟

الفرضيّة:

تساهم وسائل الإعلام المحلّيّة في تعزيز التّوعية الإيجابيّة بشأن الصّحّة النّفسيّة من خلال تقديم محتوى إعلاميّ دقيق وشامل يتجنّب الصّور النّمطيّة, والأحكام المسبقة؛ ممّا يشجّع الأفراد على طلب المساعدة عند الحاجة, ويحدّ من وصمة العار المرتبطة بالصّحّة النّفسيّة.

1. وسائل الإعلام المحلّيّة تؤثّر بشكل إيجابيّ في رفع الوعي بقضايا الصّحّة النّفسيّة في المجتمع المحلّيّ.
2. الأزمات والنّزاعات السّياسيّة تزيد من الحاجة إلى التّوعية بالصّحّة النّفسيّة؛ ممّا يعزّز دور وسائل الإعلام المحلّيّة في هذا المجال.

المنهجيّة:

اعتمد البحث على المنهج الوصفيّ التّحليليّ بشكل رئيسيّ, مع استخدام المنهج النّوعيّ للحصول على فهم شامل وعميق للموضوع , وشمل البحث استخدام أدوات نوعيّة, مثل: جلسات النّقاش المركّزة والمقابلات الفرديّة, بالإضافة إلى مراجعة الأدبيّات ذات الصّلة.

أدوات البحث:

المنهجيّة:
اعتمد البحث على المنهج الوصفيّ التّحليليّ بشكل رئيسيّ، مع استخدام المنهج النّوعيّ للحصول على فهم شامل وعميق للموضوع , وشمل البحث استخدام أدوات نوعيّة، مثل: جلسات النّقاش المركّزة والمقابلات الفرديّة، بالإضافة إلى مراجعة الأدبيّات ذات الصّلة.

عملية البحث:

- تنظيم الجلسات: أُجريت جلسات نقاش مركّزة مع مجموعات متعدّدة من المشاركين ؛ لمناقشة المواضيع المتعلّقة بالبحث، واستمرّت العملية لمدّة ستة أشهر.
- تحليل البيانات: تمّ تحليل البيانات النوعيّة عبر مراجعة محتوى جلسات النّقاش والمقابلات، وتقديم التّفسيرات والتّحليلات بناءً على هذه البيانات.
- الأخلاقيّات البحثيّة: تمّ الحصول على موافقة المشاركين، وضمان حماية خصوصيتهم في جميع مراحل البحث.

مجتمع البحث:

تضمّن مجتمع البحث إعلاميين وصحفيين، وعاملين في مجال الإرشاد النّفسيّ والدّعم النّفسيّ، وناشطين مجتمعيين، بالإضافة إلى أفراد من المجتمع المحلّيّ.

عيّنة البحث:

- تمّ إجراء المقابلات مع ستة عشرَ مشاركاً، منهم خمس إناث وأحد عشر ذكراً . أمّا بالنسبة لجلسات النّقاش المركّزة، فقد ضمّت ثلاثين مشاركاً عبر سبع جلسات، وقد تمّ اختيارهم بعناية لتمثيل تنوّع المجتمع. شملت العيّنة جميع المشاركين من الجنسين.

مصطلحات البحث:

1- **صحّة نفسيّة:** هي حالة الشعور بالرضا عن النّفس والقدرة على التّكيّف مع التّحدّيات الحياتيّة واستخدام القدرات الفرديّة بشكل فعّال.

2- **اضطرابات القلق:** حالات تشمل القلق الشّديد والمستمرّ الذي يؤثّر سلباً على الحياة اليوميّة للشّخص.

3- **الاكتئاب:** حالة مرضيّة تتميّز بالحزن العميق , وفقدان الاهتمام بالأنشطة المعتادة , والشعور بالإرهاق دون سبب واضح.

4- **الانتحار:** الفعل الذي يتمثّل في تعمّد إنهاء الحياة؛ وقد يكون نتيجة لمشاكل صحّيّة نفسيّة عميقة.

5- **الوصمة:** التّمييز السّلبيّ والتّحيّز ضد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسيّة أو يطلبون المساعدة النّفسيّة.

6- **الضغوط النّفسيّة:** العوامل النّفسيّة التي تسبّب توتّراً وضغطاً نفسيّاً يؤثّر على الأداء اليوميّ والصّحّة العامّة.

حدود البحث:

الحدود المكانيّة:

- تمّ إجراء الدّراسة في مناطق شمال غرب سورية, وكانت جلسات النّقاش المركّزة والمقابلات موزّعة على مناطق (اعزاز, الدانا, معرتمصرين).

الحدود الزّمانيّة:

تمّ تطبيق جمع البيانات النّوعية للدّراسة في الفترة الممتدّة من 24/11/2023 حتّى 31/05/2024.

الأدبيّات السّابقة والتّعقيب عليها:

تركّز الأدبيات السّابقة على أهمّيّة دور الإعلام ووسائل التّواصل المحلّيّة في تعزيز الوعي بالصّحّة النّفسيّة, حيث يُعتبر الإعلام أداة فعّالة لنشر المعلومات وتغيير التّصوّرات تجاه قضايا الصّحّة النّفسيّة, وتشير الدّراسات إلى أنّ التّغطية الإعلاميّة الفعّالة ينبغي أن تكون شاملة ومتوازنة, مع التّركيز على تقديم قصص نجاح ونماذج إيجابيّة لتقليل الوصمة المرتبطة بالصّحّة النّفسيّة.

كما تؤكّد الأدبيّات على أنّ التّفاعل المباشر بين الإعلام والجمهور يعزّز تأثير الرّسائل التّوعويّة, بما في ذلك استخدام منصّات التّواصل الاجتماعيّ ؛ للتّواصل مع الأفراد ونشر المحتوى التّعليميّ والدّاعم, ويُبرز أهمّيّةَ التّعاون بين الإعلام والمنظّمات الصّحّيّة؛ لتحقيق نتائج أفضل في التّوعية بالصّحّة النّفسيّة.

في سياق شمال غرب سوريا يجب على الإعلام المحلّيّ مراعاة السّياق الثّقافيّ والاجتماعيّ للمنطقة واستخدام تقنيات تواصل مبتكرة للوصول إلى جمهور متنوّع, كما ينبغي تعزيز التّعاون بين الإعلام والمنظّمات المحلّيّة لضمان تقديم دعم نفسيّ شامل ومستدام, ممّا يسهم في بناء مجتمع أكثر وعياً وصحّة نفسيّة.

وبالرغم من ذلك تظلّ الدّراسات التي تربط بين الإعلام والصّحّة النّفسيّة محدودة, حيث تركّز معظم الأبحاث على الصّحّة النّفسيّة والأمراض النّفسيّة بشكل منفصل, ممّا يبرز الحاجة إلى مزيد من الدّراسات التي تبحث في كيفيّة تأثير الإعلام المحلّيّ بشكل مباشر على التّوعيّة بالصّحّة النّفسيّة.

الفصل الأوّل:
دور الإعلام ووسائل التّواصل المحلّيّة في تعزيز التّوعية بالصّحّة النّفسيّة الإيجابيّة في شمال غرب سوريا

المبحث الأوّل: مفهوم الصّحّة النّفسيّة وعوامل تأثير الصّحّة النّفسيّة:

تلعب الصّحّة النّفسيّة دوراً رئيسيّاً في تحسين جودة الحياة والإنتاجيّة, وتمكين الأفراد من التّكيّف مع تحدّيات الحياة, فهي لا تقتصر على غياب الاضطرابات النّفسيّة, بل تشمل حالة من العافية الشّاملة التي تساعد الفرد على تحقيق إمكاناته والتّعامل بمرونة مع ضغوط الحياة والمساهمة في المجتمع.
في عصرنا الحالي, ومع تزايد الضغوط أصبح من الضروري فهم العوامل المؤثّرة على الصّحّة النّفسيّة. تشمل هذه العوامل البيولوجيّة والنّفسيّة والاجتماعيّة, مثل: التّجارب الشّخصيّة, والبيئة المحيطة والعلاقات الاجتماعيّة, بالإضافة إلى العوامل الاقتصاديّة, ففهم هذه العوامل يساعد في تطوير استراتيجيات؛ لتعزيز الصّحّة النّفسيّة وتحسين جودة الحياة.

المطلب الأوّل: مفهوم التّطوّع والفرق التّطوّعيّة

- **التّعريف بالصّحّة النّفسيّة:** الصّحّة النّفسيّة, والمعروفة باللّغة الإنجليزيّة بـ (Psychological health), تتعلّق بكيفية تعامل الأفراد مع بيئتهم, وإيجاد حلول فعّالة لمشاكلهم, وهي القدرة على التّحكّم في الانفعالات وإدارة ردود الفعل تجاه الضّغوطات وفقاً لمنظّمة الصّحّة العالميّة, تُعرّف الصّحّة بأنّها " حالة من اكتمال السلامة بدنيّاً وعقليّاً واجتماعيّاً, لا مجرد انعدام المرض أو العجز."1

فالصّحّة النّفسيّة تعكس رفاهية الفرد وقدرته على التّعامل بفعالية مع ضغوط الحياة, وتحقيق أهدافه, والمشاركة في المجتمع .

1- الأبعاد الأساسيّة للصّحّة النّفسيّة: تتضمّن الصّحّة النّفسيّة الأبعاد التالية:

- العاطفيّة: القدرة على التّعبير عن المشاعر بطريقة صحّيّة.
- العقليّة: القدرة على التّفكير النّقديّ وفهم المعلومات.
- الاجتماعيّة: بناء علاقات إيجابيّة والتّفاعل الاجتماعيّ السّليم.
- الرّوحيّة: التّواصل مع الذّات والبحث عن المعنى والغايات.

2- أهمّيّة الصّحّة النّفسيّة:
الصّحّة النّفسيّة ضروريّة للحياة السّعيدة والإنتاجيّة؛ حيث تؤثّر على جودة الحياة, والأداء, والعلاقات. فإنّ تحقيق الصّحّة النّفسيّة يعزّز قدرة الأفراد على التّعامل مع الضّغوط, والنّمو الشّخصيّ؛ ممّا يجعل فهمها أمراً أساسيّاً لتحسين جودة الحياة النّفسيّة للأفراد, والمجتمعات.

المطلب الثّاني: عوامل تأثير الصّحّة النّفسيّة:

تتأثّر الصّحّة النّفسيّة بتفاعل معقّد بين عوامل بيولوجيّة, ونفسيّة, واجتماعيّة, وبيئيّة, وهي:

1- العوامل البيولوجيّة:
- الوراثة: تأثير الجينات على احتمال الإصابة باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب.
- التوازن الهرموني: تأثير هرمونات مثل الكورتيزول على مستويات الإجهاد والمزاج.
- التغذية: تأثير النظام الغذائي على الصحة النفسية والتوازن العقلي.

2- العوامل النّفسيّة:
- التّفكير الإيجابيّ: تعزيز الصّحّة النّفسيّة من خلال التّفكير بطريقة إيجابيّة.
- التّكيّف النّفسيّ: قدرة الفرد على التّعامل مع الضّغوط, والتّحدّيات بشكل صحيّ.
- الذّاتيّة: القدرة على التّعبير عن الذّات, وفهم احتياجاتها النّفسيّة.

3-العوامل الاجتماعيّة:
- الدّعم الاجتماعيّ: تأثير دعم الأصدقاء, والعائلة على الصّحّة النّفسيّة.
- العزلة الاجتماعيّة: تأثير الانفصال عن المجتمع على الرّفاهيّة النّفسيّة.
- الضّغوط الاجتماعيّة: تأثير التّوتّر, والمطالب الاجتماعيّة على الصّحّة النّفسيّة.

4- العوامل البيئيّة:
- الظروف المعيشيّة: تأثير البيئة الماديّة على الصّحّة النّفسيّة.
- الظروف الطّبيعيّة: تأثير الطقس, والمناخ على المزاج, وكذلك الزّلزال والفيضانات.
- المجتمع والثّقافة: تأثير العوامل الثّقافيّة, والاجتماعيّة على الصّحّة النّفسيّة.

المبحث الثّاني: تأثير وسائل الإعلام على الصّحّة النّفسيّة وعلاقتها بالأزمات:

تلعب وسائل الإعلام دوراً أساسيّاً في تشكيل الوعي الجماعيّ وتأثيره على الصّحّة النّفسيّة, خاصّة في أوقات الأزمات. ويمكن للإعلام أن يكون أداة فعّالة في نشر الوعي, وتقديم الدّعم النّفسيّ, والمعلومات الضّروريّة, لكنّه قد يسهم أيضاً في تضخيم المخاوف, ونشر المعلومات المغلوطة.
في سياق الأزمات, مثل: النّزاعات والكوارث, يصبح دور الإعلام أكثر حيويّة؛ حيث يمكنه تسليط الضّوء على التّحدّيات النّفسيّة, وتقديم نصائح للتّعامل معها.

يلعب الإعلام في أحيان كثيرة دوراً أساسيّاً في تعميق الشّعور بالإحباط, وحالات الاكتئاب لدى الإنسان بسبب المعلومات السّوداويّة المنقولة إلى المشاهد, أو المستمع.

كما يمكن للإعلام أن يساعد في إزالة وصمة العار المرتبطة بالاضطرابات النّفسيّة, ويشجّع الأفراد على طلب المساعدة, من خلال تقديم تغطية متوازنة ومسؤولة, ويمكن لوسائل الإعلام أن تعزّز قدرة المجتمع على التّكيّف والتّعافي, ممّا يسهم في تعزيز الصّحّة النّفسيّة العامّة.

المطلب الأوّل: تحدّيات تأثير وسائل الإعلام على الصّحّة النّفسيّة:

تؤثّر وسائل الإعلام بشكل كبير على الصّحّة النّفسيّة, سواء أمن خلال الوسائل التّقليديّة, مثل: التّلفاز, والصّحف, أم الرقميّة, مثل: الإنترنت, ووسائل التّواصل الاجتماعيّ. من أبرز التّأثيرات:

- **التّوعية الصّحّيّة:** توفّرُ وسائل الإعلام معلومات حول كيفية التّعامل مع الضّغوط, والمشاكل النّفسيّة؛ ممّا يساعد الأفراد في فهم أفضل لطرق التّعافي والدّعم النّفسيّ.

- **تشكيل المفاهيم:** تسهم الرّسائل والصّور الإعلاميّة في تشكيل مفاهيم المجتمع تجاه الصّحّة النّفسيّة, فمثلاً : التّصوير السّلبيّ أو التّهريج للأمراض النّفسيّة قد يعزّز الوصمة, والتّمييز ضد المرضى.

- **تأثير الإعلانات:** تسعى الإعلانات للتّأثير على صورة الذّات والرّفاهيّة النّفسيّة؛ حيث يمكن أن تعزّز إعلانات التّجميل فكرة أنّ الجمال الخارجيّ يرتبط بالسّعادة النّفسيّة؛ ممّا قد يؤثّر سلباً على القبول الذّاتيّ.

المطلب الثّاني: الإعلام وأزمات الصّحّة النّفسيّة:

يلعب الإعلام دوراً حيويّاً في الأزمات الصّحّيّة النّفسيّة, حيث يمكن أن يكون له تأثير إيجابيّ وسلبيّ:

- **تغطية الأزمات:** يساهم الإعلام في تقديم الأخبار بشكل دقيق وسريع؛ ممّا يساعد في زيادة الوعي بالمشكلات النّفسيّة المرتبطة بالأزمات, وتقديم معلومات تساعد في التّعامل مع التّحدّيات النّفسيّة.
- **تأثير الإعلام على الاستجابة الجماعيّة:** يشكّل الإعلام استجابة الجمهور للأزمات من خلال دعوات للمساعدة, وتقديم الدّعم النّفسيّ للمتأثّرين؛ ممّا يعزّز الاستجابة الاجتماعيّة للأزمات.
- **الدّور الإيجابيّ للإعلام:** يمكن للإعلام أن يعزّز التّوعية, ويشجّع على البحث عن المساعدة النّفسيّة من خلال الحملات الإعلاميّة, ورسائل الدّعم؛ ممّا يساهم في تحسين الاستجابة للأزمات الصّحّيّة النّفسيّة.

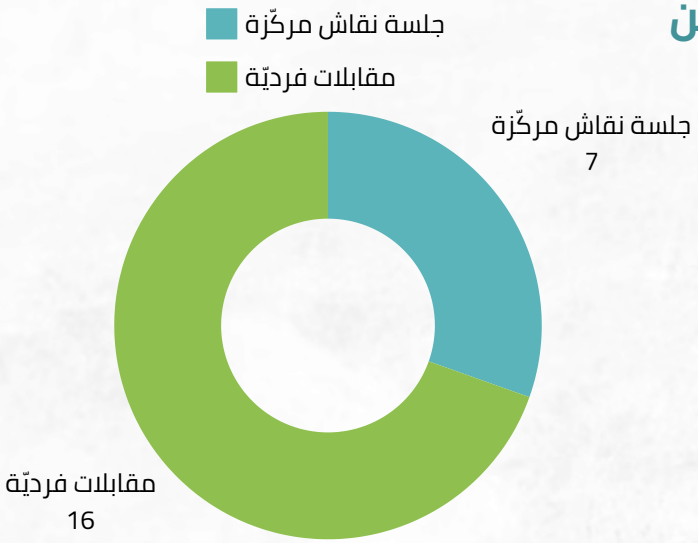
مع وقوع حوادث وجرائم مثيرة, تتسابق وسائل الإعلام بمختلف تخصّصاتها لنقل تفاصيل دقيقة قد يراها مسؤولو التّحرير في الصّحف, والقنوات الفضائيّة مهمّة ومفيدة للجمهور. ومع ذلك, فإنّ هذه التّفاصيل قد تكون ضارّة لقطّاع كبير من المواطنين الذين يعانون من وصمة الأمراض النّفسيّة أو الإدمان, وقد تؤثّر سلباً على الأفراد الذين قد يتأثّرون بالسّرد القصصيّ المثير لحوادث الانتحار كمثال, ممّا يدفعهم لمحاولة تقليدها.

لذلك تعتبر وسائل الإعلام عاملاً حاسماً في تشكيل الفهم العامّ, والاستجابة لقضايا الصّحّة النّفسيّة. ولا بدّ من التّعاون بين وسائل الإعلام والمتخصّصين في الصّحّة النّفسيّة لتعزيز التّوعية, وتحسين الدّعم النّفسيّ للمجتمعات.

الفصل الثّاني (النّتائج)

بعد إجراء عمليات جمع البيانات, وتحليلها تمّ تلخيص المعلومات ونتائج الدّراسة أدناه.

المبحث الأوّل: توزّع الأدوات والمشاركين



تمّ إجراء سبع جلسات نقاش مركّزة في مناطق (اعزاز, الدانا, معرتمصرين), شملت ثلاثين مشاركاً , وتمّ إجراء ست عشرة مقابلة فرديّة شملت ستة عشر مشاركاً , ليكون العدد الكلّيّ ستة وأربعين مشاركاً .

المطلب الأوّل: معلومات العيّنة:

شملت جلسات النّقاش المركّزة:

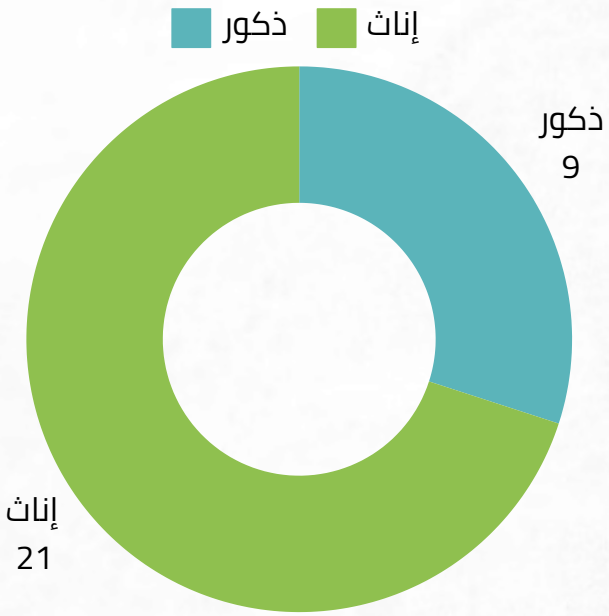
- 30 شخصاً

جلسات النّقاش:

- 21 أنثى
- 9 ذكور

المقابلات:

- 5 إناث
- 11 ذكراً



وزّعت العيّنة على المناطق الجغرافيّة:

- 19 جلسة

جلسات النّقاش:

- 6 اعزاز
- 1 الدانا

المقابلات:

- 8 اعزاز
- 3 الدانا
- 5 معرتمصرين

المطلب الثّاني: النّتائج:

أوّلاً: المفاهيم ومدى المعرفة حول الصّحّة النّفسيّة في المجتمع:

1- التّعاريف المتعلّقة بالصّحّة النّفسيّة كصّحّة عامّة:

- الصّحّة النّفسيّة تعني خلو الفرد من الأمراض النّفسيّة, والعضويّة.
- التّكيّف الجيّد مع المجتمع, والتّعامل مع المشكلات بفعّالية.
- القدرة على التّحكم بالعواطف, والسّلوكيّات وتخطّي المشكلات.

2- التّعاريف المتعلّقة بالتّعامل مع الحياة اليوميّة والضّغوط:

- الحياة المستقيمة, والتّعامل مع التّوتر والتّحدّيات بمرونة.
- القدرة على التّكيّف مع الحياة الاجتماعيّة, والمهنيّة بشكل إيجابيّ.
- الحفاظ على الرّاحة النّفسيّة, والتّوازن العقليّ والعاطفيّ.

3- التّعاريف المتعلّقة بالمجتمع والوعي العامّ:

- التّوازن, والتّوافق النّفسيّ, والعيش بسلام داخليّ.
- العافية النّفسيّة, والقدرة على التّعامل مع ضغوط العمل والحياة.
- الشّعور بالرّاحة, والرّضا الدّاخليّ, والتّعبير عن الذّات بطرق صحيّة.

ومما سبق نجد أنّ الرّؤية الشّاملة حول تعريف الصّحّة النّفسيّة في المجتمع:

هي حالة شاملة من الرّفاه النّفسيّ والعاطفيّ والاجتماعيّ, تتضمّن التّكيّف مع تحدّيات الحياة, وإدارة العواطف بفعّالية, والمشاركة الفعّالة في المجتمع مع الاستفادة من العلاقات الاجتماعيّة بشكل إيجابيّ.

تشمل أيضاً الشّعور بالسّعادة, والرّضا الدّاخليّ, وتحقيق الأهداف الشّخصيّة بما يتوافق مع السّياق الثّقافيّ والاجتماعيّ.

4- تجارب وتصوّرات شخصيّة:

- قبل الثورة: كان التّركيز على الصّحّة الجسديّة أكثر من الصّحّة النّفسيّة, مع قلّة الوعي بالصّحّة النّفسيّة.
- تأثير النّزاعات: الحروب والنّزاعات زادت حالات الاضطرابات النّفسيّة, وساهمت في تغيير فهم السّوريّين لأهمّيّة الصّحّة النّفسيّة, حيث يربط الكثيرون بين الصّحّة النّفسيّة, والقدرة على التّكيّف مع الضّغوط اليوميّة.
- تنوّع الفهم: يوجد تنوّع في فهم الصّحّة النّفسيّة, حيث يراها البعض مرتبطة بالخلو من الأمراض, بينما يرى آخرون أنّها تتعلّق بالقدرة على التّكيّف مع الضّغوط.

5- الدّور المتزايد للمنظّمات والجمعيّات:

تزايد دور المنظّمات والجمعيّات في نشر الوعي, وتقديم الدّعم النّفسيّ.

6- التّحدّيات المرتبطة بالوصمة الاجتماعيّة:

لا يزال هناك وصمة اجتماعيّة كبيرة حول الصّحّة النّفسيّة تعوق التّقدّم في هذا المجال.

التّوصيات:

1. التّوعية المستمرّة: تعزيز الفهم الصّحيح للصّحّة النّفسيّة بين جميع فئات المجتمع.
2. أهمّيّة الدّعم النّفسيّ: توفير الدّعم من خلال المرشدين النّفسيّين, والمنظّمات لتحسين الصّحّة النّفسيّة.
3. التّغلّب على الوصمة: تقليل الوصمة الاجتماعيّة عبر حملات التّوعية, والتّثقيف.
4. التّكيّف مع الظروف الصّعبة: تعزيز القدرات الشّخصيّة للتّكيّف مع الضّغوط في المناطق المتأثّرة بالنّزاعات.

من الإجابات الواردة:

- "الصّحّة النّفسيّة بحسب معرفتي هي الرّاحة النّفسيّة, أو القدّرة على التّحكّم بالضّغوط المحيطة للتّأقلّم معها"
- "كيفية التّعايش مع الحياة الاجتماعيّة, والمهنيّة, والنّظر للمشكلات كأمر إيجابيّ يحثّ على تقوية الإنسان بدلاً من هدمه"
- "الصّحّة النّفسيّة هي حالة من العافية يستطيع من خلالها الفرد إدراك إمكاناته, وقدّراته الذّاتيّة, والتّعامل مع ضغوط الحياة اليوميّة الطبيعيّة, وإقامة علاقات اجتماعيّة صحيحة مع المحيط الذي يعيش فيه , و العمل بكفاءة عالية"

ثانياً: دور وسائل الإعلام المحلّيّة في نشر الوعي بقضايا الصّحّة النّفسيّة في المجتمع المحلّيّ في ظلّ الواقع الرّاهن:

تلعب وسائل الإعلام دوراً مهمّاً في رفع الوعي بقضايا الصّحّة النّفسيّة, لكنّ فعّاليته الحالية غير كافية.

الأدوار الحاليّة:

- السّلبيّ: معظم المشاركين يرون أنّ الإعلام يركّز على "الترندات" بدلاً من قضايا الصّحّة النّفسيّة.
- الإيجابيّ المحدود: توجد بعض المحاولات, لكنّها غير كافية أو مُنظَّمة.

الأسباب:

- التّركيز على "الترندات": الإعلام يفضّل الموضوعات الشّائعة, ممّا يقلّل من التّركيز على الصّحّة النّفسيّة.
- الفصل بين المؤسّسات والإعلاميّين: المؤسّسات الإعلاميّة غالباً ما تهمل قضايا الصّحّة النّفسيّة, بينما قد يتناولها الإعلاميّون المستقلّون.
- نقص التّغطية المتخصّصة: سببه عدم المعرفة أو الاهتمام غير الكافي بقضايا الصّحّة النّفسيّة.
- التّأثير السّلبيّ: قد يزيد الإعلام القلق, والتّوتّر بسبب التّغطية السّلبيّة للأحداث.

الأدوار الممكنة:

- التّوعية المجتمعيّة: للإعلام الإمكانية على أن يرفع الوعي بشكل فعّال.
- استخدام المؤثّرين: يمكن للإعلاميّين المشهورين أن يعزّزوا الوعي بشكل إيجابيّ.
- التّثقيف والتّوعية: يمكن أن يقّدم الإعلام معلومات مهمّة إذا تمّ استخدامه بشكل صحيح.

من الإجابات الواردة

- "إنّ وسائل الإعلام المحلّيّة تفتقر في محتواها إلى القضايا التي تركّز على الصّحّة النّفسيّة في الوقت الراهن, لكون المنطقة لم تهدأ نسبياً."
- "دور الإعلام ضعيف جدّاً, ومشكلة الإعلام أنّه متّجه إلى شيء معيّن, وإلى فئات معيّنة."

ثالثاً: دور التّغطية الإعلاميّة في تغيير السّلوكيّات والتّصوّرات المجتمعيّة حيال الصّحّة النّفسيّة:

تتباين وجهات النّظر حول تأثير الإعلام في تغيير التّصوّرات وسلوكيّات المجتمع تجاه الصّحّة النّفسيّة.

التّأثير السّلبيّ للإعلام: يمكن للإعلام أن يعزّز الوصمة وعدم قبول المشكلات النّفسيّة؛ ممّا يؤدّي إلى استمرار السّلوكيّات السّلبيّة تجاه المرضى النّفسيّين.

أمثلة عن التّغيير الإيجابيّ: توجد أمثلة حيث يتمّ تسليط الضّوء على قصص النّجاح والتّحدّيات التي يواجهها الأفراد؛ ممّا يشجّع على كسر الصّمت, وطلب المساعدة النّفسيّة.

دور المنظّمات والفرق التّطوعيّة: لعبت المنظّمات غير الحكوميّة, والفرق التّطوعيّة دوراً مهمّاً في تغيير التّصوّرات وتقديم الدّعم النّفسيّ, وقد تكون جهودها أكثر فعّالية من الإعلام في بعض الحالات.

التّحدّيات والاقتراحات: تواجه التّغطية الإعلاميّة تحدّيات, مثل: عدم التّوازن في التّغطية, والحاجة إلى برامج متخصّصة.
وهناك حاجة إلى زيادة التّعاون بين القطّاعات المختلفة لتحقيق تغيير ملحوظ في سلوكيّات المجتمع.

التّأثير الفعليّ للإعلام: التّأثير الفعليّ للإعلام في تحسين التّصوّرات الجماعيّة محدود, مع تغييرات طفيفة في سلوكيات الأفراد. وقد تكون المبادرات الفرديّة أكثر فعّالية في تغيير المفاهيم إلى الأفضل من الإعلام التّقليديّ.

من الإجابات الواردة

- "الإعلام ليس عنده الوعي أو البرامج الخاصّة بالصّحّة النّفسيّة المدروسة بشكل جيد."
- "تواجها الفرق النّفسيّة تحدّيات كبيرة؛ نظراً للنّظرة والوصمة التي تفرضها المجتمعات."
- "الجهود الفرديّة والمبادرات الصّغيرة قد تكون أكثر فعّالية في تغيير المفاهيم, والتّصوّرات بشكل أفضل من دور الإعلام التّقليديّ."

رابعاً: التّحدّيات التي يواجهها الإعلام المحلّيّ في التّحدّث عن الصّحّة النّفسيّة, والتّغلّب عليها:

يواجه الإعلام تحدّيات متنوّعة في مناقشة الصّحّة النّفسيّة, وتشمل عدم توفر الموارد الماليّة والمشروعات المتخصّصة, والضّغوط والقيود الثّقافيّة والسّياسيّة, وقلّة الوعي والتّفاهم حول الصّحّة النّفسيّة.

التّحدّيات التي يواجهها الإعلام المحلّيّ في الصّحّة النّفسيّة:

1. الجهل وقلّة الوعي: عدم فهم المفاهيم النّفسيّة.
2. النّظرة السّلبيّة: وصمة العار, والخرافات الثّقافيّة.
3. نقص الموارد: ضعف الدّعم, والمشاريع المتخصّصة.
4. التّحدّيات الثّقافيّة والسّياسيّة: ضغوط ثقافيّة, والتّدخلات السّياسيّة.
5. التّحدّيات الأخلاقيّة: عدم وجود معايير مهنيّة واضحة.

كيفية التّغلّب عليها:

1. تثقيف الإعلاميّين: تدريب مستمرّ حول الصّحّة النّفسيّة.
2. تغيير النّظرة الثّقافيّة: تعزيز النّقاش العامّ, والوعي.
3. توفير المصادر الموثوقة: استخدام معلومات دقيقة, ومحدثة.
4. المشاريع الإعلاميّة: إنشاء محتوى متخصّص بالشّراكة مع قنوات معروفة.
5. التّدريب الأخلاقيّ: تعليم كيفية التّحدّث بمهنيّة.
6. التّوعية الدّينيّة: استخدام المبادئ الدّينيّة للتّخفيف من الوصمة.
7. التّقنيات الحديثة: استخدام الفيديوهات, والمحتوى المرئيّ.
8. حماية الخصوصيّة: ضمان سرّيّة القصص الشّخصيّة.

من الإجابات الواردة

- "الجهل بالمفاهيم , ومصطلحات الصّحّة النّفسيّة, وعدم الوعي بها."
- "صعوبات متعدّدة يواجهها الإعلاميّون, مثل: صعوبة إجراء المقابلات, والتّنمّر عند التّصوير."

خامساً: ممارسات وسائل الإعلام لتقديم محتوى إيجابيّ حول الصّحّة النّفسيّة, وتجنّب الوصمة:

يمكن لوسائل الإعلام اتّباع عدّة ممارسات:

تعزيز الوعي والتّثقيف: تطوير برامج تعليميّة توضّح جوانب الصّحّة النّفسيّة, وتدريب الإعلاميّين.
استخدام لغة داعمة: تجنّب المصطلحات السّلبيّة, واستخدام لغة تشجّع على التّعاطف.
نشر قصص النّجاح: عرض تجارب حقيقيّة لأشخاص تغلّبوا على الاضطرابات النّفسيّة مع الحفاظ على خصوصيتهم.
الحفاظ على السّرّيّة: ضمان عدم نشر المعلومات الشّخصيّة دون موافقة.
التّعاون مع الخبراء: تأكيد دقّة المعلومات من خلال التّعاون مع مختصّين في الصّحّة النّفسيّة.
استخدام وسائل التّواصل الاجتماعيّ: نشر محتوى توعويّ, والتّفاعل مع الجمهور.
البرامج التّرفيهيّة البنّاءة: إنتاج برامج ترفيهيّة تحمل رسائل إيجابيّة.
التّعامل بحساسيّة: معالجة القضايا الحسّاسة بحذر مع التّركيز على الدّعم والعلاج.

من الإجابات الواردة

- "تعزيز التّوعية حول الصّحّة النّفسيّة بتقديم معلومات دقيقة, وموثوقة بشكل منهجيّ."
- "استخدام حملات إعلاميّة تشجّع على التّحدّث بصراحة و دون خوف حول التّحدّيات النّفسيّة."
- "التّركيز على قصص الشّفاء, والنّجاح؛ للتأكيد على أنّ الصّحّة النّفسيّة قابلة للعلاج."
- "تجنّب اللّغة السّلبيّة أو الوصمة المتعلّقة بالأمراض النّفسيّة, واستخدام مصطلحات محايدة وداعمة."

سادساً: التّعاون وتعزيزه بين وسائل الإعلام والمنظّمات المحلّيّة المعنيّة بالصّحّة النّفسيّة:

أدوار الأطراف:

- وسائل الإعلام: زيادة الوعي, ومكافحة الوصمة, ونشر المعلومات.
- المنظّمات: تقديم المعلومات الدّقيقة, والموارد, والخبرات.

التّحدّيات:

- الخصوصيّة: القضايا النّفسيّة حسّاسة, وتحتاج إلى حماية.
- التّواصل: قد تكون السّياسات المؤسّسيّة عائقاً.

تعزيز التّعاون:

- تدريب الإعلاميين, وزيادة الوعي بكيفية تناول الصّحّة النّفسيّة.
- نشر الإحصائيات, وقصص النّجاح, وتعزيز الوعي العامّ.
- تغطية إعلاميّة محترفة, وتسليط الضّوء على القضايا النّفسيّة بشكل أكبر.
- استخدام وسائل التّواصل الاجتماعيّ, ونشر المعلومات التّوعويّة.
- جلسات حواريّة, وتحديد الأولويّات المشتركة.
- مشروعات مشتركة, ودعم الجهود المشتركة, وزيادة الفهم المجتمعيّ.

من الإجابات الواردة

- "لا يوجد تعاون بين الإعلام, والمنظّمات المعنيّة بالصّحّة النّفسيّة."
- "يمكن تعزيز التّعاون من خلال تقديم إحصائيّات , وقصص النّجاح."
- "لا أعتقد هناك تعاونًا كبيرًا بين المنظّمات المحلّيّة, ووسائل الإعلام."

سابعاً: الطرّق الفعّالة للإعلام المحلّيّ لتحفيز المشاركة والحوار حول قضايا الصّحّة النّفسيّة:

1. النّدوات والحوارات الجماعيّة: تنظيم جلسات حواريّة تشمل الإعلاميين, ومختلف الفئات الاجتماعيّة.
2. التّوعية عبر وسائل الإعلام: نشر مواد توعويّة, مثل: الفيديوهات, والبرامج التّلفزيونيّة, والإعلانات.
3. منصّات التّواصل الاجتماعيّ: إطلاق حملات توعويّة محلّيّة لزيادة الوعي وتشجيع النّقاش.
4. التّعاون مع المدارس: عقد جلسات توعية للتلاميذ وأولياء الأمور, وتثقيف المعلّمين.
5. التّعاون مع الجمعيات: تنظيم حملات توعويّة, واستطلاعات رأي بالشّراكة مع المنظّمات غير الحكوميّة.
6. نشر قصص النّجاح: استخدام تجارب النّجاح للتّشجيع على التّحدّث عن الصّحّة النّفسيّة.
7. التّعاون مع الأكاديميين: إشراك الخبراء في إعداد برامج توعية, وتدريب للإعلاميين.
8. تطوير مواد مشتركة: إنشاء محتوى تعليميّ مشترك بين كليات الإعلام, والإرشاد النّفسيّ.

من الإجابات الواردة

- ن خلال حملات التّوعية, والتّثقيف, وإقامة ندوات محلّيّة؛ للتّحدّث عن التّحدّيات, والحلول المحتملة, وتشجيع الحوار المفتوح, والعمل مع المدارس والمؤسّسات التّعليميّة, واستخدام وسائل التّواصل الاجتماعيّ."
- "الطرق الفعّالة المُثلى للإعلام المحلّيّ لتحفيز المشاركة المجتمعيّة في قضايا الصّحّة النّفسيّة هي الحديث عنها. إنّ الصّحّة النّفسيّة حاجة لا رفاهيّة قد يحتاجها المجتمع."
- "يجب وضع برنامج مناسب, ووجود فريق متكامل ومنظّم بشكل جيّد, ووجود خطّة واضحة, وألّا يكون العمل عشوائيّاً , وأنْ يكون هناك قصص نجاح تساعد في تحقيق الهدف."

ثامناً:دور المبادرات المحلّيّة والتّغطية الإعلاميّة في إبراز قصص النّجاح الفرديّة أو المبادرات:

أهمّيّة المبادرات المحلّيّة:

- الوصول المباشر: تلبي احتياجات المجتمعات المحلّيّة بشكل أفضل.
- فهم الاحتياجات: تصميم برامج مخصّصة بناءً على احتياجات المجتمع.
- المشاركة المجتمعيّة: تعزيز الشّعور بالمسؤولية بين الأفراد.
- استدامة العمل: ارتباطها الوثيق بالمجتمع يعزّز الاستمراريّة.

أمثلة على المبادرات:

- دعم نفسيّ: تقديم مساعدة للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسيّة.
- توعية: نشر الوعي، وكسر حاجز الصّمت حول الصّحّة النّفسيّة.
- تدريب: تدريب المجتمع على مهارات الصّحّة النّفسيّة.
- ترفيه: توفير أنشطة ترفيهيّة لتحسين المزاج.
-

دور التّغطية الإعلاميّة:

- نشر الوعي: توعية المجتمع بقضايا الصّحّة النّفسيّة.
- كسر الصّمت: تشجيع الأفراد على التّحدّث، والبحث عن المساعدة.
- قصص النّجاح: إلهام الآخرين من خلال تسليط الضّوء على قصص النّجاح.
- دعم المبادرات: تعزيز عمل المبادرات المحلّيّة بوسائل الإعلام.

تحدّيات تواجه المبادرات المحلّيّة:

- نقص التّمويل: عائق رئيس في تقديم خدمات فعّالة.
- الوصول لبعض الفئات: صعوبة في الوصول إلى كبار السّنّ أو ذوي الإعاقة.
- قلّة الوعي: عدم إدراك أهمّيّة الصّحّة النّفسيّة في بعض المجتمعات.
- وصمة العار: حاجز اجتماعيّ يمنع الأفراد من طلب المساعدة.

من الإجابات الواردة

- "لا يوجد دور بسبب عدم حضور النّاس هذه النّدوات والاستهانة بها"
- "محصور بالمنظّمات الإنسانيّة، وقسم منهم كباب عيش، وليس كتقمّص الفكرة"
- "نعم يوجد خاصّة فرق الدّعم النّفسيّ"
-

تاسعاً: القضايا المهمّة التي يجب أن يتناولها الإعلام المحلّيّ لتعزيز الوعي بشأن الصّحّة النّفسيّة:

هناك مجموعة واسعة من الموضوعات المهمّة التي ينبغي تناولها في وسائل الإعلام لتعزيز الوعي بالصّحّة النّفسيّة:

- **تعريف الصّحّة النّفسيّة:** شرح مفهوم الصّحّة النّفسيّة بأنّها جزء من الصّحّة العامّة، وعلاقتها بالصّحّة الجسديّة.
- **الآثار السّلبيّة:** تناول آثار مشاكل الصّحّة النّفسيّة، مثل: الإدمان، والانتحار، والعوامل المساهمة، مثل: الفقر، والعنف.

- **العوامل الاجتماعيّة والنّفسيّة:** تأثير العوامل, مثل: الفقر, والبطالة, والنّزوح على الصّحّة النّفسيّة.
- **الوعي بالوصمة:** كيفية تجنّب وصمة العار, وتعزيز الفهم, والحوار حول الصّحّة النّفسيّة.
- **التّوعية في مجالات مختلفة:** نشر نصائح حول الحفاظ على الصّحّة النّفسيّة في العمل والمدارس, مثل: ممارسة الرّياضة , والنّظام الغذائيّ السّليم.
- **التّأثيرات الاجتماعيّة والاقتصاديّة:** تأثير الحروب, والنّزاعات على الصّحّة النّفسيّة.
- **قصص النّجاح والتّعافي:** عرض قصص التعافي لإلهام الآخرين , والتّأكيد على إمكانية التّعافي.

موضوعات محدّدة:

الإدمان: مخاطر الإدمان, وطرق العلاج.
الانتحار: علامات التّحذير, وطرق تقديم الدّعم.
العنف الأسريّ: تأثيره على الصّحّة النّفسيّة, وخدمات الدّعم.
الصّحّة النّفسيّة للأطفال: علامات التّحذير , وطرق الدّعم.
الصّحّة النّفسيّة لكبار السّنّ: التّحدّيات , وطرق الحفاظ على الصّحّة النّفسيّة.
الصّحّة النّفسيّة في الأزمات: التّعامل مع الضّغوط النّفسيّة في حالات الطوارئ.

من الإجابات الواردة

- "الإدمان, الزّلزال, الانتحار, صعوبة المعيشة الفقر, البطالة"
- " كيفية التّعامل مع ضغوط النّزوح"
- " من المهمّ تناول موضوع الضّغوط النّفسيّة, وكيفية إدارتها؛ لأنّه كما نعلم أنّ عدم إدارة الضّغوط النّفسيّة ستتطوّر إلى اضطرابات نفسيّة, وقد تتطوّر إلى أمراض نفسيّة "

المبحث الثّاني: ملخّص النّتائج:

ملخّص النّتائج:
البحث استهدف دراسة الوعي بالصّحّة النّفسيّة وأهمّيّته في المجتمع, وقد أبرزت الإجابات عدّة نقاط رئيسة:

الوعي بالصّحّة النّفسيّة:

بالتأكيد على أهمّيّة توضيح مفاهيم الصّحّة النّفسيّة لتقليل الوصمة, وتشجيع البحث عن المساعدة.

التّحدّيات النّفسيّة:

تسليط الضوء على المشكلات, مثل: الاكتئاب, واضطرابات القلق, والضّغوط النّفسيّة.

الوسائل الإعلاميّة:

لوسائل الإعلام دور كبير في نشر الوعي والتّثقيف حول الصّحّة النّفسيّة, ولكنّه ما زال محدوداً , وتأثيره ضعيف, ويحتاج إلى التّفعيل.

الاستجابة المجتمعيّة:

دعوة لزيادة الدّعم المجتمعيّ ,وتطوير الخدمات النّفسيّة.

التّعليم والتّدريب:

أهمّيّة تدريب الكوادر الصّحّيّة للتّعامل الفعّال مع القضايا النّفسيّة.

التّوعية بالأمراض الشّائعة:

التركيز على الأمراض, مثل: الاكتئاب, والانتحار؛ لتوفير التّدخل والدّعم الفوريّ.

التّوصيات:

- تعزيز الوعي من خلال تنفيذ حملات توعية, وبرامج تثقيفيّة عبر وسائل الإعلام والمدارس.
- تقديم دعم مستمرّ للأفراد المتأثّرين باضطرابات نفسيّة, وإنشاء مجتمعات داعمة.
- تحسين خدمات الرّعاية بتوسيع وتحسين الوصول إلى خدمات الرّعاية النّفسيّة في المجتمعات المحلّيّة.
- تدريب الكوادر الصّحّيّة من خلال تدريب العاملين في المجال الصّحّيّ على التّعامل مع الاضطرابات النّفسيّة بفعّاليّة.
- دمج الصّحّة النّفسيّة في السّياسات عبر تخصيص ميزانيات كافية لدعم البرامج والخدمات الصّحّيّة النّفسيّة.
- دعم وتعزيز التّعاون بين القطّاع الصّحيّ والمجتمع المدنيّ والمؤسّسات التّعليميّة.
- دعم الفئات الضّعيفة بتوفير دعم خاصّ للأطفال وكبار السّنّ وذوي الإعاقة للوصول إلى خدمات الصّحّة النّفسيّة.
- إنشاء شبكات دعم من خلال تطوير وتعزيز شبكات الدّعم النّفسيّ المجتمعيّ والمراكز الاستشاريّة.
- تشجيع وتعزيز الحوار العامّ لكسر الصمت والوصمة المتعلّقة بالمشاكل النّفسيّة.
- تشجيع البحث عن طريق دعم البحوث والدّراسات لفهم المشكلات والتّحدّيات والحلول.

الخاتمة:

تُعَدّ الصّحّة النّفسيّة جزءاً أساسيّاً من الصّحّة العامّة, ويجب الاهتمام بها بشكل خاصّ؛ لتحسين جودة حياة الأفراد, وتعزيز الوعي وتوفير الدّعم والرّعاية النّفسيّة ضروريان؛ لتحقيق توازن نفسيّ وإحداث تحسين ملموس في المجتمعات.

في شمال غرب سوريا يلعب الإعلام ووسائل التّواصل المحلية دوراً مهمّاً في رفع الوعي وتقديم الدّعم للأفراد المتأثّرين بالتّحدّيات النّفسيّة؛ وبناءً على ما تقدّم يجب أن يكون الإعلام مسؤولاً في نقل القصص الإنسانيّة والتّحدّيات, والعمل على تنويع الأصوات وتقديم معلومات موثوقة.

وقد تبيّن أنّ التّعاون بين وسائل الإعلام والمنظّمات غير الحكوميّة والمؤسّسات الصّحّيّة يعزّز الوعي بالصّحّة النّفسيّة ويعتمد على الشّراكة والثّقة؛ لتقديم الدّعم العاطفيّ والمعرفيّ المطلوب.

المراجع:

1. مفهوم الصّحّة النّفسيّة, منظّمة الصّحّة العالميّة, دستور منظّمة الصّحّة العالميّة. تمّ الاسترجاع من الرابط
2. البيان (2005). وسائل الإعلام تؤثّر نفسيّاً وجسديّاً, تمّ الاسترجاع من الرابط
3. فرج, عبد الفتاح.(2019). المصطلحات غير الدقيقة في الإعلام تهديد لمن يعاني أمراضاً نفسيّة. تمّ الاسترجاع من الرابط