

## كلية التربية بجامعة أسيوط تحتفل باليوم العالمي للصحة النفسية



بادرت جامعة أسيوط من خلال مركز الإرشاد النفسي والتربوي وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية بالمشاركة في الإحتفالية العالمية بتخصيص أيام ١٠-١٢ أكتوبر ٢٠١٦ لعمل معرض ثقافي بهدف نشر ثقافة الصحة النفسية لدى الطلاب والعاملين ، وإلقاء المحاضرات العامة عن الصحة النفسية وزيارات لمركز الإرشاد النفسي . وهذا العام تحيي منظمه الصحة العالميه يوم ١٠ اكتوبر ٢٠١٦ تحت شعار " الاسعافات الاوليه النفسيه" حيث يهدف لدعم الجهود لمساعدة أى شخص يعاني من حاله متدهوره او طارئه لصحته العقلية وتقديم الاسعافات الاوليه لحين توافر العلاج المطلوب أو لحل فتره الأزمه . ويقوم مركز الإرشاد النفسي بدور كبير وهام فى هذه المجالات.

مركز الارشاد النفسى والتربوى  
انشىء مركز الارشاد النفسى والتربوى بكلية  
التربية - جامعه اسيوط بموجب قرار مجلس  
الجامعه وبموافقه المجلس الاعلى للجامعات على  
اعتباره وحده ذات طابع خاص فأنه يخضع  
لاحكام قانون تنظيم الجامعات فى مصر رقم  
(٤٩) الصادر عام ١٩٧٢ ولائحته التنفيذية .

### الخدمات التى يقدمها مركز الإرشاد النفسى

- \* تقديم برامج علاجيه للمشكلات النفسيه  
(الاكتئاب- القلق- التوتر- الوسواس القهرى )
- \* تقديم برامج علاجيه للمشكلات السلوكيه  
(تشتت الانتباه- عدم التركيز- العدوان- التبول  
اللاإرادى)
- \* قياس الذكاء للكبار والاطفال (استانفورد بينيه  
الصوره الرابعه - الصوره الخامسه)
- \* تشخيص وتقديم برامج للموهوبين لاثراء  
الموهبه.
- \* تشخيص وتقديم برامج علاجيه لحالات  
صعوبات التعلم (الأكاديميه- النمائيه) (حالات  
العسر القرائى \_العسر الكتابى - عسر الفهم  
القرائى - تشتت الانتباه - ضعف التذكر -  
الحركه الزائده).

النفسية في جميع أنحاء العالم. هذا الحدث يعزز مناقشات مفتوحة على الأمراض، وكذلك الاستثمارات في خدمات الوقاية والعلاج. ويحتفل باليوم العالمي للصحة النفسية في أكثر من ١٠٠ دولة في مختلف أنحاء العالم ويتم فيها تنظيم عدد من الفعاليات والبرامج التذكارية المحلية والإقليمية والوطنية. وتشمل محاضرات تعليمية وتوزيع الأوراق البحثية حول قضايا الصحة النفسية إضافة إلى توزيع جوائز للأفراد أو المنظمات الذين يقدمون بمساهمات كبيرة في تحسين قضايا الصحة النفسية.

وتحيى منظمة الصحة العالمية يوم ١٠ أكتوبر وهو اليوم العالمي للصحة النفسية ٢٠١٦ تحت شعار "الإسعافات الأولية النفسية"، حيث يهدف لدعم الجهود لمساعدة أى شخص يعاني من حالة متدهورة أو طارئة لصحته العقلية، وتقديم الإسعافات الأولية لحين توافر العلاج المطلوب أو لحل فترة الأزمة. ويكرس هذا اليوم فى بلدان العالم لنشر الوعى الصحى بين الناس وتعريفهم بمخاطر التوتر النفسى وعلاقته بالأمراض الأخرى، بعد أن تأكد العلماء من أن الصحة النفسية هى جزء لا يتجزأ من الحالة الصحية للإنسان، وكل هذه الفعاليات تهدف إلى

\* دورات تدريبية متخصصة فى مجال الصحة النفسية والتربويه .

\* تشخيص وتقديم برامج علاجية لحالات اضطرابات النطق والكلام (الإبدال والحذف- التلعثم- اللجلجه- اللدغه) فى بعض مخارج الحروف مثل الراء والسين .

\* تنمية القدرات العقلية لحالات التأخر العقلى وحالات الذاتويه (التوحد).

استشارات النفسية لجميع أفراد المجتمع العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة علي أيدي مختصين في علم النفس والتربية من أعضاء هيئة تدريس واطصاصيين نفسيين، ويعد هذا المركز رائداً علي المستوي المحلي والاقليمي في تقديم الخدمات والاستشارات النفسية والتربوية للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة ، وسوف نعطي نبذه مختصره عن هذا اليوم العالمي للصحة النفسية .

في العاشر من أكتوبر من كل عام يحتفل العالم باليوم العالمي للصحة النفسية ، وهي مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة العقلية (WFMH). ومنظمة الصحة العالمية (WHO). لرفع الوعى العام بقضايا الصحة

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تم تعريف الصحة النفسية بأنها جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعزف على أنها "حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادية، ويكون قادراً على العمل الإيجابي والمثمر، ويمكنه من الإسهام في مجتمعه". وتوفر العافية النفسية ركيزة للمشاعر والأفكار والانطباعات والمعارف وعلاقات التواصل والسلوكيات الإيجابية. ومن ثم، فالعافية النفسية ليست فقط مرغوبة في حد ذاتها، ولكنها تعد أيضاً مصدراً لجلب وحماية وتراكم رأس المال البشري والمادي والطبيعي والاجتماعي.

وتحدد الصحة النفسية بتفاعل معقد ومتنوع لمحددات الصحة الحيوية والاجتماعية والسيكولوجية والهيكلية، ينتج عنه مرونة أو قابلية لحدوث الاضطرابات والإعاقات. وتوفر الإستراتيجية الإقليمية بشأن الصحة النفسية التي تقر بأهمية العمل المنسق بين القطاعات على تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية نموذجاً للعمل بين مجموعة من القطاعات ولتحقيق هذه الغاية اختارت منظمة الصحة العالمية شعار "الكرامة في الصحة العقلية" للاحتفال بيوم الصحة النفسية العالمي

التقليل من انتشار الاضطرابات النفسية بسبب الأوضاع الاجتماعية ومشاكل العمل وغير ذلك.

وتعرف الإسعافات الأولية للصحة النفسية بأنها هي المساعدة المقدمة للشخص المصاب بمشكلة في الصحة النفسية أو الذي يعاني من أزمة في الصحة النفسية، ويتم توفير الإسعافات الأولية حتى يتم تلقي العلاج المهني المناسب أو حتى تحل الأزمة. وتعتبر الإسعافات الأولية للصحة النفسية امتداداً لمفهوم الإسعافات الأولية المألوفة مع أزمات الصحة البدنية وذلك لتغطية حالات الصحة النفسية.

إن الهدف من الاحتفال بيوم الصحة العالمي هو إجراء مناقشات أكثر انفتاحاً بشأن الأمراض النفسية، وتوظيف الاستثمارات في الخدمات ووسائل الوقاية على حد سواء. وقد كان أول احتفال بيوم الصحة النفسية العالمي في عام ١٩٩٢ بناءً على مبادرة من الاتحاد العالمي للصحة النفسية ( منظمة دولية للصحة النفسية مع أعضاء وشركاء في أكثر من ١٥٠ بلداً).

### الكرامة في الصحة العقلية

من البلدان، ولا سيما أن البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. إذ أن هناك حاجة إلى مزيد من التمويل لتعزيز الصحة النفسية لزيادة وعي الناس لهذه القضية. ورداً على جعل الصحة النفسية أولوية عالمية في وقت كانت قد أشارت فيه . نشرت المنظمة العالمية للصحة النفسية وجود إفتقار العديد من البلدان إلى الكادر والموظفين المؤهلين في مجال الصحة النفسية حيث أنه لا يعمل سوى ١% من القوى العاملة الصحية العالمية في مجال الصحة النفسية، ووفقاً لأطلس منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية ٢٠١٤ - والذي يشير إلى أن هناك تفاوت هائل في سبل الحصول على خدمات الصحة النفسية تبعاً للأماكن التي يعيش فيها الناس - يعمل أقل من فرداً واحداً في مجال الصحة النفسية لكل ١٠ آلاف فرد، كما تنخفض هذه المعدلات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل لتصل إلى أقل من ١ لكل ١٠٠ ألف فرد ، بينما تصل إلى ١ لكل ٢٠٠٠ فرد في البلدان المرتفعة الدخل. وأن قرابة نصف سكان العالم يعيشون بدون لا يوجد فيها سوى طبيب نفسي واحد لكل ١٠٠ ألف فرد بالإضافة إلى أن الخدمات الصحية العقلية تفتقر إلى الموارد

عام ٢٠١٥، حيث هدف إلى رفع الوعي بما يمكن القيام به لضمان أن الأشخاص المصابين بأمراض نفسية يمكن أن تستمر في العيش بكرامة، من خلال حقوق الإنسان الموجهة نحو السياسات والقانون، وتدريب العاملين في مجال الصحة، واحترام الموافقة المسبقة للعلاج، وإدراجها في حملات عمليات صنع القرار، والإعلام.

فيتعرض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية في جميع أنحاء العالم لطائفة واسعة من انتهاكات حقوق الإنسان، فهم غالباً يتم نبذهم من المجتمع، ولا يحصلون على ما يلزمهم من الرعاية أو الخدمات والدعم ليعيشوا حياة طبيعية بالمجتمع، ففي بعض المجتمعات المحلية يتم إبعاد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية إلى أطراف المدينة، وبعضهم يتم وضعه بمستشفيات الأمراض النفسية ولا تتم معاملتهم بشكل إنساني، كما يواجه بعضهم أشكالاً من التمييز في مجالات التعليم و التوظيف والسكن، كما يتم منعهم أحياناً من التصويت أو الزواج أو الإنجاب.

من ناحية أخرى فإن خدمات الصحة العقلية تفتقر إلى الموارد البشرية والمالية في العديد

عامين من خلال نظم المعلومات الوطنية المعنية بالصحة والشؤون الاجتماعية بحلول عام ٢٠٢٠ .

وقد أشار "الدكتور شيخار ساكسينا"، مدير إدارة الصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية، إلى أنه في البلدان التي تعصف بها الحروب أو تجتاحها الكوارث الطبيعية تزداد الحاجة لخدمات الصحة النفسية في ظل تدني الموارد المالية، مضيفاً أنه في البلدان التي تشهد تحديات اجتماعية واقتصادية تزداد مخاطر انتشار مشاكل الصحة النفسية، لافتاً إلى أنه ينبغي للدول الغنية والفقيرة على حد سواء أن تخصص مزيداً من الاستثمارات في مجال رعاية الصحة النفسية، موضحاً أنه تزداد بشكل ملموس معدلات الإصابة بالاكنتاب والإقدام على الانتحار في البلدان التي تعاني من التدهور الاقتصادي.

وتسعي منظمة الصحة العالمية إلى حث الدول الأعضاء على التصديق على اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، حيث أنّ دخول الاتفاقية حيز التنفيذ سيكون معلماً رئيسياً فيما يتعلق بالجهود الرامية إلى تعزيز تمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بجميع حقوق الإنسان على نحو كامل، كما تعمل المنظمة على تحسين

البشرية والمالية في العديد من البلدان، ولا سيما وان البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. فهي بحاجة إلى مزيد من التمويل لتعزيز الصحة النفسية وبالتالي يجب زيادة وعي الناس بهذه القضية - وفقاً لخطة العمل الشاملة للصحة النفسية ٢٠١٣ - ٢٠٢٠ - بنوداً أهمها: يكون ٨٠% من البلدان قد قام بوضع أو تحديث سياساته أو خطته الخاصة بالصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك الدولية والإقليمية لحقوق الإنسان بحلول ٢٠٢٠، ٥٠% من البلدان يقوم بتحديث قوانينه في مجال الصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك الدولية والإقليمية لحقوق الإنسان بحلول عام ٢٠٢٠، زيادة نسبة تغطية الاضطرابات النفسية الوخيمة بنحو ٢٠% بحلول عام ٢٠٢٠، يكون ٨٠% من البلدان لديه على الأقل برنامجين وطنيين عاملين متعدد

القطاعات لتعزيز الصحة النفسية والوقاية بحلول عام ٢٠٢٠، انخفاض معدل الانتحار في البلدان بنسبة ١٠%، يقوم ٨٠% من البلدان بتجميع مجموعة أساسية من مؤشرات الصحة النفسية بشكل روتيني والتبليغ عنها كل

إصابتها، إن نسبة الإصابة بهذا المرض تصل إلى خمسة بالألف من الحوامل .

وينتقل المرض عن طريق المشيمية من الام إلى الجنين وقد يسبب الإجهاض او ولادة جنين مصاب بهذا المرض الذي يعاني من نقص في الوزن او تضخم في الطحال والكبد او اليرقان او فقر الدم او خلل في الجهاز العصبي او استسقاء في الدماغ او التهابات في الشبكية وقد يصاب بالعمى وتزداد الإصابة بالمرض بازدياد مدة الحمل وتكون العدوى اخطر في الفترة الأولى من الحمل أما الإصابة بالعدوى قبل الحمل فإن المرض غالباً لا يصيب الجنين وتظهر أعراض المرض على الأم على شكل هبوط عام والآم في العضلات وأحياناً تضخم في الغدد الليمفاوية ولكن في معظم الحالات يكون المرض غير مصحوب بأعراض تشعر بها الام وهو من الأمراض المزمنة حيث أن حويصلة المرض تظل في الخلايا لعدة سنوات ولسوء الحظ فإنه لا يوجد اختبار لمعرفة وجود التوكسوبلازما في فضلات القطط ، لكن من الممكن ان يتم الكشف عن الإصابة بالمرض عن طريق وجود أجسام مضادة للتوكسوبلازما في الدم.

حقوق الإنسان في مرافق الصحة النفسية، حيث ينبغي تحديد طرق لتقييم نوعية الرعاية وأوضاع حقوق الإنسان من أجل حماية الأفراد من المعاملة اللاإنسانية والمهينة وظروف العيش السيئة وإدخالهم إلى المرافق وعلاجهم كرهماً، ويجب أن يكون الأشخاص قادرين على تقديم الشكاوى في حالات تعرضهم لانتهاك حقوقهم. كما دعت منظمة الصحة العالمية إلى تخصيص الحكومات حصة أكبر من ميزانيتها الخاصة لقطاع الصحة النفسية وتطوير وتدريب القوى العاملة في هذا المجال لضمان إتاحة خدمات جيدة تعزز التعافي واحترام حقوق الإنسان لجميع الأشخاص.

### داء القطط.. يسبب الإجهاض!!



هل فكرت يوماً فيما قد تسببه قطتك الأليفة لك من معاناة هل تعلمين إن القطط تنقل للمرأة مرض التوكسوبلازما عن طريق فضلاتها حيث تستطيع القطط المصابة بالمرض نقل العدوى إلى الإنسان بعد ستة أسابيع من تاريخ

جيدا ويطهو اللحوم جيدا حتى يختفي اللون الاحمر تماما.

<http://www.albawaba.com/ar>

### هل تعلم



- أن بصمات أصابع الجنين تبدأ في الظهور بعد مرور حوالي ١٥ أسبوعا على بداية الحمل.
- أنه يمكن للبراغيث أن تفقر ضعف ارتفاعها بـ ١٠٠ مرة.
- أن أنفك يستطيع أن يتذكر ٥٠٠٠٠ رائحة مختلفة.
- أن ارتفاع جبل Mauna Kea الواقع في جزر هاواي ١٠٢٠٥ متر أي أكبر من ارتفاع جبل إفرست نفسه، إلا أن ٦٠٠٠ متر من ارتفاع هذا الجبل موجود تحت سطح مياه المحيط الهادي.

### اليك بعض النصائح لحمايةك وعائلتك من الإصابة بهذا المرض

أولاً: عدم التعامل مع القطط اثناء فترة الحمل وعدم إحضار قطة من الشارع إلى المنزل وإذا كان لابد من تربية قطة في المنزل فإنه يجب إعطاؤها الغذاء المخصص للقطط حيث أن اللحوم النيئة قد تصيب الإصابة بالمرض للقطط.

ثانياً: يجب التخلص من فضلات القطط سريعاً وذلك باستعمال قفازات للوقاية من المرض.

ثالثاً: على افراد العائلة غسل أيديهم جيداً بالماء والصابون بعد مداعبتهم للقطط.

رابعاً: يمكن للمرأة الحامل إجراء تحليل للدم للكشف عن وجود الاجسام المضاده بالدم تحت إشراف الاخصائيين.

ومن الجدير بالذكره أن هذا المرض قد ينتقل أيضاً عن طريق لحم البقر والخنازير غير مكتملة النضج وكذلك عن طريق الخضراوات والفواكة غير المغسولة جيداً والمزروعه في تربه ملوثة بهذا الطفيل.ومن هنا فإنه عند التعامل مع اللحوم يجب علينا ارتداء القفازات البلاستيكيه وأن نقوم بغسل الادوات المستخدمه

- أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب ٣٥ مليون غدة هضمية.
- أن شبكية العين تحتوي على نحو ١٣٥ مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- <http://www.3ajaibmag.com/2014/11/Encyclopedia>

### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. علي حسين علي زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. أمال إبراهيم العراقي
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد

- أن ١١ من أصل ٢٠ أطول جسر في العالم تقع في جمهورية الصين الشعبية.
- أن كل سجين في غوانتانامو يكلف الحكومة الأمريكية ما يقار ٢٧٧٠٠٠٠ \$ دولار سنويا.
- أن ٩٦ فيلا يتم قتله كل يوم في إفريقيا.
- أنه في كوريا تؤكل الأخطبوطات وهي على قيد الحياة.
- أن إعادة تدوير عبوة ألومنيوم واحدة يمكنها توفير ما يكفي من الطاقة لتشغيل تلفاز لمدة ثلاث ساعات.
- أن أنواع الحيوانات الموجودة على الأرض يصل عددها إلى حوالي مليون وربع المليون.
- أن ربع العظام الموجودة في جسم الإنسان تكون في القدمين.
- أن حجم الشمس أكبر من حجم الأرض بـ ١٣٠٠٠٠٠ ضعف.
- أن كتلة الشمس أكبر من كتلة الأرض بـ ٣٣٣٠٠٠ ضعف.
- أن عند ولادة الإنسان يكون في جسمه ٣٠٠ عظمة، إلا أن هذا العدد يتراجع إلى ٢٠٦ فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.





- أن مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في باقي دول العالم.
- أن الحيوان الوحيد الذي يتحمل فيه الذكر مهمة الحمل بدل الأنثى هو حصان البحر.
- أن النعامة تستطيع أن تركض بسرعة تصل إلى ٧٠ كيلومتر في الساعة.
- أن عدد الدول الأعضاء في الفيفا أكثر من الدول الأعضاء في الأمم المتحدة.

- ۱ -

\_\_\_\_\_