مطلع العام الجاري 2022، احتفلت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بالذكرى الحادية عشر لتأسيسها التي تصادف الـ8 يناير من كل عام، والذي كان احتفالا بطعم النجاحات والإنجازات التي حققتها المؤسسة خلال العام 2021، وتدشينا لمواصلة تحقيق نجاحات وانجازات أكبر خلال العام الجاري 2022..

لكن ما الذي حققته المؤسسة خلال العام الماضي 2021؟ وما الذي تسعى لتحقيقه خلال العام الجاري 2022؟ وما الدور الذي لعبته المؤسسة ككل في مجال الصحة النفسية منذ تأسيسها؟

للإجابة على هذه التساؤلات وغيرها، التقت مجلة (الإرشاد الأسري) بالدكتورة نجلاء جباري المدير التنفيذي لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، وأجرت معها الحوار التالي:

المدير التنفيذي لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري
الدكتورة نجلاء جباري لـ(الإرشاد الأسري):

أكثر من (50) ألف حالة استفادت من خدماتنا خلال العام الماضي

الإرشاد الأسري.. حـــوار

*** أهلا بكم يا دكتورة.. بداية لو تحدثونا والقارئ الكريم عن حجم الإنجازات والنجاحات التي حققتها المؤسسة خلال العام المنصرم 2021؟ وما أبرز الأنشطة قمتم بتنفيذها خلاله؟**

- بداية أشكركم على هذا اللقاء، بالنسبة للعام 2021 بلا شك أنه كان حافلا بالإنجازات ومليء الأنشطة التي نفذها، فعلى مدار العام تمكنا من تقديم خدمات الصحة النفسية المتكاملة بأنواعها كـ(الطب النفسي، والأدوية المجانية، وجلسات العلاج النفسي، والرعاية الليلة والنهارية، بالإضافة إلى تقديم الاستشارات النفسية عبر خط المساعدات الهاتفي 136) وذلك لأكثر من (50) ألف حالة من الرجال والنساء والأطفال.

أما على الصعيد التأهيلي، فقد دربنا (25) معالجا ومعالجة، خلال برنامج تدريبي مكثف وبأعلى المستويات، وبإشراف مدربين يمنيين وعرب، إلى أن أصبحوا معالجين مؤهلين للمساهمة في تقديم خدمات الصحة النفسية..

أيضا أقمنا المعرض النفسي الفني، والذي يعد الأول من نوعه في اليمن، وذلك لعرض الأعمال النفسية والفنية التي نفذتها أكثر من (35) حالة من المستفيدات اللاتي تخلصن من اضطراباتهن النفسية بعد تلقيهن خدمات العلاج النفسي في المؤسسة، بل ووصلن إلى مرحلة الإبداع، والتي كانت أعمالهن تجسيدا للمعاناة التي مررن بها قبل العلاج وحالتهن بعد العلاج..

كما قمنا بتنظيم بازارا لبيع مشغولات ومنتجات من إنتاج أكثر من (30) حالة من الحالات التي قمنا بإحالتهن للتدريب على سبل العيش بمختلف أنواعه في مؤسسات مختصة، بعد أن قدمنا لهن خدمات العلاج النفسي، كوننا غالبا بعد علاج الحالات نجد أن بعضهن بحاجة لأن ندعمها بالتدريب الذي يمكنها من الاعتماد على نفسها وتجد عملا يساعدها على تجاوز الظروف الاقتصادية الصعبة التي غالبا ما تسبب الضغوط النفسية، فكان لا بد أن نرى شيء من نتائج تدريبهن، وبالفعل كانت نتائج رائعة..

كما حرصنا خلال العام 2021 على تأهيل وتدريب كادر المؤسسة في جميع الأصعدة، كالمجال النفسي والاسعافات الأولية والإحالة وغيرها.. وصاحب ذلك إقامة أنشطة لدعم الداعمين، كون الموظفين العاملين في هذا المجال كثيرا ما يتعرضون للاحتراق، وهم بحاجة من وقت لآخر إلى نوع من الدعم الذي يساعدهم على الاستمرار بنفسية سليمة كي لا يتأثروا بالعمل..

*** ماذا عن العام 2022، ماهي خططكم التي تنوون تنفيذها خلاله؟**

- نتمنى أن يكون العام 2022 أفضل من سابقه، إذ أننا نخطط خلاله على استهداف عدد أكبر من المستفيدين أكثر من العدد الذي استهدفناه خلال العام المنصرم.. كما أننا سنستمر في بناء القدرات لتزداد الخبرات لدينا في هذه المجالات.. بالإضافة إلى أننا سنعمل في العام 2022 على بناء الشراكات مع مقدمي الخدمات المختلفة، كي تكون الخدمات متكاملة في نظام الإحالة، كون العديد من الحالات بحاجة إلى أنواع أخرى ومختلفة من الخدمات، وهذه الشراكات بلا شك ستساعدنا على الخروج بالحالات إلى بر الأمان من خلال تخفيف الضغوط عليها من جميع النواحي وبقدر المستطاع.. إلى جانب أننا سنعمل على نوع من التوسع في عدد من المحافظات، والذي سنبدأه بتدريب كوادر متواجدة لدى منظمات أخرى، وفيما عدا ذلك إن شاء الله يكون هناك أشياء ملموسة في الفترات القادمة لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في أكثر من محافظة..

*** ما الذي تطمحون إليه مستقبلا؟ وما الهدف الذي تسعون لتحقيقه؟**

- نطمح بتوسيع دائرة خدماتنا في جميع المحافظات، نحن الآن متواجدين في مركزي صنعاء وعدن بشكل مباشر، ونغطي جميع محافظات الجمهورية بخدمات الخط الساخن، لكن الهدف إن شاء الله أن يكون لدينا مراكز فعلية في أكثر من محافظة بجانب مركزي صنعاء وعدن، خصوصا محافظات ذمار والحديدة وإب وتعز ولحج وصعدة..

ضغط تزايد الحالات التي نستقبلها قابله تناقص في دعم المانحين

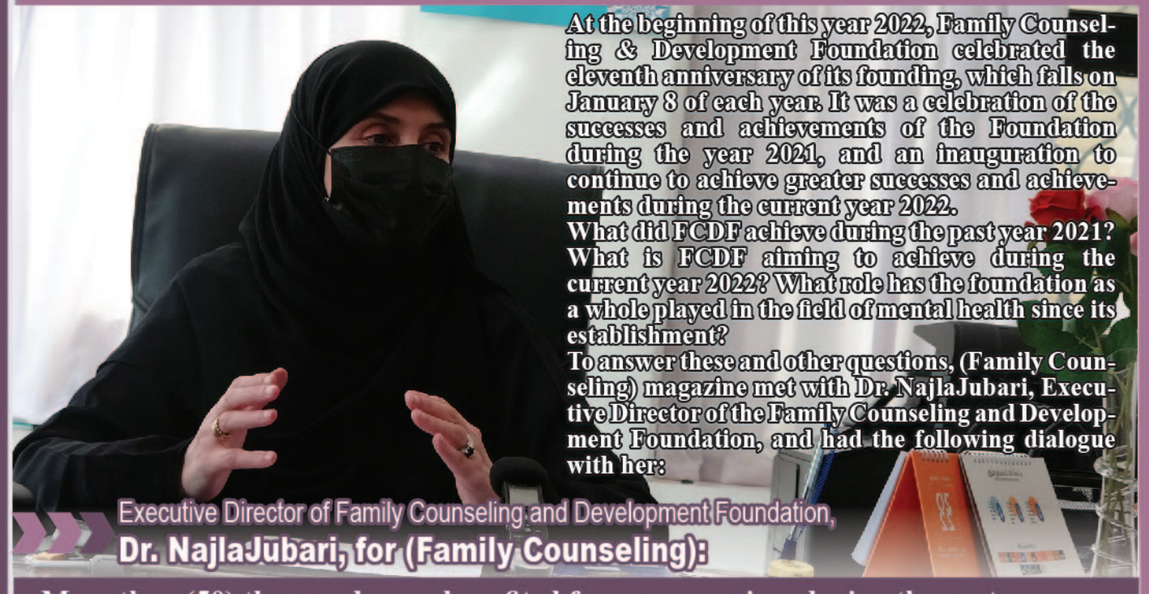
ومن خططنا المستقبلية أيضا تكثيف الجهود لرفع الوعي بالصحة النفسية، لأن مشكلة الصحة النفسية لا تقتصر على وجود الخدمة وحسب، ولكن بالعائق الكبير المتمثل بعدم وعي المجتمع بماهية الخدمة ومتى يلجأ إلى المختصين النفسيين، حيث قد يعاني الإنسان لسنوات من مشكلة ما، وهو لا يعي أنها مشكلة نفسية قابلة للعلاج.. كما أننا نسعى لأن نكون بشكل مستمر جهة علاجية وتأهيلية وتدريبية وبحثية..

*** هل لديكم خطط لتطوير عملكم المؤسسي؟**

- أكيد أن أي عمل لا يواكب خطط للتطوير والتحسين والتوسع، فهو بلا شك سيكون عمل غير ناجح، لذلك إذا لم نعمل على التطوير، فلن نستطيع أن نواجه الاحتياج، ولذلك قمنا بإعداد استراتيجية في المؤسسة، والآن نحن نعمل على تطبيقها، والتي من شأنها تحسين الأداء الوظيفي ورفع الكفاءات على المستوى الإداري والفني، من خلال تنظيم وإقامة الدورات التدريبية والتأهيلية، ونحن حريصين على تنفيذها كي يرفع كفاءة العمل داخل المؤسسة ويعمل على تطويره..

*** مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، في طليعة المؤسسات العاملة في المجال النفسي باليمن، لكن ما نطاق عملها؟ وماذا عن المحافظات الأخرى التي لا تتواجدون فيها، هل ستكون ضمن خططكم لاستهدافها بتنفيذ أنشطتكم وتقديم خدماتكم العلاجية فيها؟ ولماذا تقم المؤسسة إلى الآن بتوسيع أنشطتها وخدماتها في المحافظات الأخرى؟**

- مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري التي أسستها في العام 2011 الدكتورة بلقيس جباري التي درست العلاج النفسي في الولايات المتحدة الأمريكية ونقلت خبراتها إلى اليمن، هي بلا شك في طليعة المؤسسات العاملة في المجال النفسي باليمن، إذ إن التوسع الذي شهدته المؤسسة خلال السنوات الأربع الأخيرة



At the beginning of this year 2022, Family Counseling & Development Foundation celebrated the eleventh anniversary of its founding, which falls on January 8 of each year. It was a celebration of the successes and achievements of the Foundation during the year 2021, and an inauguration to continue to achieve greater successes and achievements during the current year 2022.

What did FCDF achieve during the past year 2021? What is FCDF aiming to achieve during the current year 2022? What role has the foundation as a whole played in the field of mental health since its establishment?

To answer these and other questions, (Family Counseling) magazine met with Dr. NajlaJubari, Executive Director of the Family Counseling and Development Foundation, and had the following dialogue with her:

Executive Director of Family Counseling and Development Foundation,
Dr. NajlaJubari, for (Family Counseling):

More than (50) thousand cases benefited from our services during the past year,

*** Welcome, Doctor... First of all, if you talk to us and the honorable reader about the size of the achievements and successes achieved by the foundation during the past year 2021? What are the most important activities that you carried out during last year?**

First of all, I thank you for this meeting. For the year 2021, there is no doubt that it was full of achievements and full of activities. Throughout the year, we provided integrated mental health services of all kinds (such as psychiatry, free medicines, psychotherapy sessions, night and day care, in addition to providing psychological counseling through the toll-free helpline (136) for more than (50,000) cases of men, women and children.

As for the capacity building side, we have trained (25) therapists through an intensive training program at the highest level. The

capacity building program was under the supervision of Yemeni and Arab trainers until trainees became qualified therapists to contribute to providing mental health services.

We also held an artistic psychological exhibition, which is the first of its kind in Yemen; this is to display the psychological and artistic works carried out by more than (35) cases of beneficiaries who have overcome their psychological disorders after receiving psychological treatment services in the foundation. These beneficiaries even reached the stage of creativity, in which their work embodies the suffering they went through before the treatment and their condition after the treatment.

We also organized a bazaar to sell crafts and products produced by more than (30) beneficiaries. After we provided them with psychological treatment services, we referred them to training on livelihoods of various kinds in specialized training centers. We find that some of these beneficiaries we treat at the foundation need to support themselves through economical training that enables them to rely on themselves and find a job that helps them to overcome their difficult economic conditions. So we had to see some of the results of their training, and indeed they were wonderful results.

We were also keen during the year 2021 to qualify and train the foundation's staff at all levels, such as the psychological field, first aid, referral, and others. This was accompanied by the establishment of activities to support service providers, since employees working in this field are often exposed to burning. Therefore, they need from time to time a kind of support that helps them to maintain a healthy psychology so that they are not affected by the work.

*** What about the year 2022, what are your plans that you intend to implement?**

We hope that the year 2022 will be better than the previous one, as we plan to target a larger number of beneficiaries. We will also continue to build capacities to increase our expertise in these areas. In addition, we will work in the year 2022 on building partnerships with different service providers, so that services are integrated in the referral system, since many cases need other and different types of services. These partnerships will undoubtedly help us get cases to safety by relieving pressure on them in all respects and as much as possible. Besides, we will work on a kind of expansion in a number of governorates, which we will start by training cadres in other organizations. Other than that, there will be tangible things in the coming periods for the Family Counseling and Development Foundation in more than one governorate.

*** What do you aspire to in the future? And what goal are you trying to achieve?**

We aspire to expand our services in all governorates. We are now directly present in the centers of Sana'a and Aden. We cover all governorates of the Republic with the toll-free hotline services. However, the goal is to have centers in more than one governorate next to the centers of Sana'a and Aden, especially in the governorates of Dhamar, Hodeidah, Ibb, Taiz, Lahj and Saada.

The pressure of the increasing number of cases we receive is met by a decrease in donor support,

One of our future plans is also to intensify efforts to raise awareness of mental health. The problem of mental health is not limited to the presence of the service only, but to the great obstacles represented by the society's lack of awareness of what the service is and when to resort to psychological specialists. A person may suffer for years from a problem, yet he is not aware that it is a curable psychological problem. We also strive to be a curative, rehabilitating, training and research body on an ongoing basis.

*** Do you have plans to develop your foundation work?**

It is certain that any work that does not keep pace with plans for development, improvement and expansion, it will undoubtedly be an unsuccessful work. So, if we do not work on development, we will not be able to meet the need; therefore, we have prepared a strategy in the organization. Now we are working on its implementation, which will improve Job performance and raise competencies at the administrative and technical level, through organizing and holding training and qualification courses. We are keen to implement them in order to raise the efficiency of work within the institution and work to develop it.

*** The Family Counseling and Development Foundation is at the forefront of foundations working in the psychological field in Yemen, but what is the scope of its work? What about other governorates in which you are not present? Will it be part of your plans to target them by implementing your activities and providing your treatment services there? Why is not the Foundation expanding its activities and services in other governorates so far?**

FCDF, founded in 2011 by Dr. BilqisJubari, who studied psychotherapy in the United States of America and transferred her experiences to Yemen, is undoubtedly at the forefront of foundations and institutions working in the psychological field in Yemen. Its expansion witnessed during the last four years is a significant

يعد إنجازا كبيرا، لاسيما في الوقت الذي كانت فيه الصحة النفسية لا تزال ناشئة في اليمن..
وهدفنا أن نتوسع في جميع المحافظات، نظرا للاحتياج الكبير لخدمات الصحة النفسية خصوصا في ظل الظروف الحالية التي تمر بها البلاد، لكننا للأسف لا نستطيع حاليا أن ننفذ هذه الخطوة بوتيرة عالية لعدة أسباب أبرزها شحة التمويلات سيما بعد أن قل نصيب اليمن من التمويل.

الأمر الثاني أن فتح المراكز يحتاج إلى رفع القدرات والتدريب نظرا لشحة المختصين في المجال النفسي باليمن، لذلك فإن فتح المراكز في المحافظات الأخرى ليس بالأمر السهل، كونه يحتاج إلى خطة وتدرج، وهو ما نقوم به الآن..

*** احتفلتم قبل نحو شهر تقريبا بالذكرى الحادية عشر لتأسيس المؤسسة، ما الذي حققتموه خلال الأعوام الإحدى عشرة الماضية؟**

- الذي قدمته المؤسسة منذ تأسيسها، أنها تمكنت تقديم خدمات الصحة النفسية لأكثر من 280 ألف مستفيد وهو رقم متوازي مع جودة الخدمات التي نقدمها، إذ إن تقديم خدمات الصحة النفسية تخضع لمعايير معينة، كي تحقق فائدة ونتائج مثمرة للمستفيد.. كما أنها حسنت النظرة ورفعت الوعي بأهمية الصحة النفسية بين المجتمع.. بالإضافة إلى أننا أصبحنا نقدم خدماتنا لأكثر من 150 حالة في اليوم يسقبلها فرعي المؤسسة في صنعاء وعدن ، كما أن أعلى مؤشر لجودة خدماتنا هو استقبالنا لحالات عرفوا عن خدماتنا من حالات أخرى تعالجت في مركزنا، وقبل هذا وذاك أننا نفخر ونسعد بما نقدمه عندما نسمع من الحالات التي تعالجت عندنا، أن خدماتنا خلصتهم من المعاناة التي كانوا يتجرعون مرارتها لسنوات، وهنا يختلف الوضع، كون الإنسان بإمكانه يعيش مع أي مرض عضوي ونفسيته سليمة ويتقبله أيا كان، لكنه لن يستطيع أن يعيش مع المرض النفسي.. لذلك كون أننا فرضنا للصحة النفسية واقع وأصبح شيء ملموس وبجودة عالية هو بحد ذاته انجاز كبير حققناه خلال الأعوام الإحدى عشرة الماضية..

*** ما هي وسائلكم لتحسين جودة خدماتكم وتقييمكم لها؟**

- عندنا تقارير دورية وشهرية، من خلالها نقوم بتحليل المعلومات الموجودة، وكذا تقييم جلسات العلاج النفسي، بالإضافة مراقبة تحسن المقاييس القبلية والبعدية، إلى جانب التواصل مع الحالات التي تتغيب عن الجلسات بين الحين والآخر لمعرفة أسباب تغيبها، وكذلك من خلال قصص النجاح..

*** ما هي أبرز العوائق التي تواجه عملكم ونشاطكم في المؤسسة؟**

- إحدى العوائق التي تواجهنا شحة الأطباء النفسيين، وكذا شعور بعض الناس بالوصمة من العلاج النفسي، ونحن نعمل على تجاوزها برفع الوعي، وبالفعل أصبحنا نلمس مؤخرا تحسن كبير بذلك.. ومن العوائق أيضا تزايد الضغط نتيجة تزايد عدد الحالات التي نستقبلها يوميا، وهذا الضغط يحتاج لاستراتيجية واضحة خلال الفترة القادمة، خصوصا أن ضغط تزايد الحالات يقابله تناقص في دعم المانحين، بينما تقديم خدمات العلاج النفسي يحتاج إلى دعم ثابت ومستمر، كون علاج الحالات المرضية النفسية يقتضي الاستمرارية، لأن توقفه يعني انتكاس الحالات..

*** في اعتقادكم ما الذي يميز مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في ظل تزايد أعداد المؤسسات العاملة في هذا المجال مؤخرا؟ وما تقييمكم لتلك المؤسسات؟**

- بالنسبة للمؤسسات العاملة في هذا المجال التي ظهرت مؤخرا، فهي بلا شك بحكم حداثتها تكون قدراتها محدودة، وتفتقر للخبرات، وتحتاج لإعداد مسبق في المجال النفسي، لكنها على أي حال تقدم عمل طيب، وجيد أن الناس بدأت تتجه للعمل في الصحة النفسية، لكن أتمنى أن يكون هناك تطوير مستمر والتزام بالمعايير، كون هذا المجال ليس بالسهل، لذلك ما يميز مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري أنها رائدة وتديرها دكتورة متخصصة في هذا المجال وليست دخيلة على المجال، وتمتلك الخبرات الكبيرة، وبأنها تعمل وفق المعايير العالمية، وكذا تركيز المؤسسة أكثر من جانب، فبخلاف جانب تقديم الخدمات العلاجية، هي تركز على رفع الوعي، والتدريب، ورفع القدرات، وكذا خدمة الاستشارة النفسية الهاتفية المجانية التي تقدمها المؤسسة لجميع المحافظات.

*** نظرا لكون العمل في هذا المجال حساس نوعا ما، ما هي أطر ومحددات ومحاذير تقديم خدمات الصحة النفسية؟**

- بالنسبة للصحة النفسية، إذا لم تكن حريص على مراعاة المحاذير وأخذها بعين الاعتبار فلن تستطيع أن تقدم الخدمة بل وتسيء لها.. أما من جانبنا فنحن نقوم بتشفير كل الملفات الخاصة بالحالات بأكواد خاصة لا تحمل أي أسماء، فتكون جميع إجراءات الخدمات بالكود كالفحص والوصفة الطبية والمقياس وغيرها، وذلك حفاظا على خصوصية وسرية المريض، ولدينا إجراءات صارمة ضد أي شخص يخترق خصوصية أو سرية أي معلومة في المؤسسة ولا يمكن أن يستمر في العمل..

وفي الجانب العلاجي لدينا استشاري يعمل على مراجعة الإجراءات والخطط العلاجية التي يقوم بها المعالجين، وكذلك هناك آلية محددة لصرف الأدوية، بالإضافة إلى مراعاة الألفاظ والمفردات التي يتم التلفظ بها عند الحديث مع المريض..

*** كلمة أخيرة..**

- أتمنى أن تصبح الصحة النفسية أولوية وضمن برامج الصحة الأولية، كما أتمنى أن يكون هناك وعي واستيعاب كافي وثقافي بالصحة النفسية..

تقديم خدمات العلاج النفسي يحتاج إلى دعم ثابت ومستمر

لدينا آلية تقييم من شأنها تحسين جودة الخدمات التي نقدمها

هناك محاذير يجب مراعاتها عند تقديم خدمات العلاج النفسي.

Providingpsychologicaltreatment services requires constant and continuous support,

We have an evaluation mechanism that will improve the quality of our services,

There are caveats that must be taken into account when providing psychotherapy services,

achievement, especially at a time when mental health was still emerging in Yemen.
Given the great need for mental health services, especially in light of the current circumstances that the country is going through, our goal is to expand in all Yemeni governorates. Unfortunately, we are currently unable to implement this step at a high rate for several reasons, most notably the scarcity of funds, especially since 2020. The priorities of some donor countries have become for other countries, such as Afghanistan and others. Therefore, we have to work on the issue of sustainability and dependence on ourselves. The second thing is that opening new centers requires raising capacities and training due to the scarcity of specialists in the psychological field in Yemen. So opening centers in other governorates is not an easy thing. It needs a plan and gradual implementation, which is what we are doing now.

*** About a month ago, you celebrated the eleventh anniversary of the foundation's establishment. What have you achieved during the past eleven years?**
The Foundation since its establishment has been able to provide mental health services to more than 280,000 beneficiaries with high quality of the services we provide. The provision of mental health services is subject to certain standards in order to achieve benefit and fruitful results for the beneficiary. It also improved the outlook and raised awareness of the importance of mental health among the community. In addition, we now provide our services to more than 150 cases per day. The evident indicator of the quality of our services is when we receive cases who knew about our services from other cases treated in our center. We are proud and happy with what we offer when we hear from people we provided the services to. Our services relieved them from the suffering they have been through for years. The situation is different here, because a person can live with any physical disease and his psyche is healthy and accept it whatever it is, but a person will not be able to live with mental illness. So the fact that we have imposed health psychology is a reality and has become something tangible and of high quality, which in itself is a great achievement that we have achieved during the past eleven years.

*** What are your means to improve the quality of your services and your evaluation of them?**

We have periodic and monthly reports, through which we analyze the existing information, as well as evaluate psychotherapy sessions as well as through success stories. In addition, we monitor the improvement through pre and post psychometric measures and we communicate with cases that are absent from sessions from time to time to find out the reasons for their absence.

*** What are the main obstacles facing your work and your activity in the foundation?**
One of the obstacles facing us is the scarcity of psychiatrists, as well as the stigma attached to psychological treatment. We are working to overcome stigma by raising awareness, and indeed we have recently seen a great improvement. Among the obstacles is also the increasing pressure as a result of the increasing number of cases we receive daily. This pressure needs a clear strategy during the coming period, especially since the pressure of increasing cases is offset by a decrease in donor support. While, the provision of psychological treatment services needs constant and continuous support, since the treatment of mental illness requires continuity, because stopping it means relapse of cases.

*** What do you think distinguishes FCDF in light of the recent increase in the number of foundations and institutions working in this field? What is your assessment of these foundations and institutions?**
As for the foundations and institutions working in this field that have emerged recently, they are undoubtedly due to their modernity, their capabilities are limited. They lack experience and need prior preparation in the psychological field. Generally, they provide a good job, and it is good that people are starting to turn to work in mental health.
I hope that there be continuous development and adherence to standards, since this field is not easy. So what distinguishes FCDF is that it is a pioneer and run by specialized psychotherapist in this field and she is not an outsider. She possesses great experience, and she managers FCDF to operate according to international standards. The focus of the foundation is more than one aspect. Along with the provision of therapeutic services, it focuses on raising awareness, training, and raising capacities, as well as the toll-free helpline provides psychological counseling services to all governorates.

*** Given that work in this field is somewhat sensitive, what are the frameworks, limitations, and precautions for providing mental health services?**
Regarding mental health, if you are not keen on taking into account the precautions, you will not be able to provide the service and you will even cause adverse negative effects. As for us, when we receive the patient, we do not ask him for his personal information or identification papers. We encrypt all files related to cases with codes without any names. So all service procedures are with the code such as examination, prescription, scale and others, in order to preserve the privacy and confidentiality of the patient. We have strict measures against anyone who breaches the privacy or confidentiality of any information in the foundation.
On the therapeutic side, we have a consultant working to review the procedures and treatment plans carried out by therapists, as well as a specific mechanism for dispensing medicines, in addition to taking into account the words and vocabulary that are uttered when talking to the patient.

Final Word!
I hope that mental health becomes a priority and within the primary health programs. I also hope that there will be sufficient awareness and cultural understanding of mental health. We must also take care of young people and children in order to understand the correct methods of raising children in order to protect them from psychological problems in later ages.

Dr. Bilqis Jubari is chosen among the most prominent (8) women in the world working in the humanitarian field.

On the International Woman Day, March 8th, the "CREATING HOPE DURING CONFLICT" group chose Dr. Bilqis Muhammad Jubari, founder and chairwoman of the Family Counseling &Development Foundation, to be among (8) women from all over the world to talk about what she is doing in the field of mental health.

This selection of Dr. BilqisJubari came in light of the prominent humanitarian role she played in the field of mental health during the conflict that has been going on in Yemen for more than seven years.

The group "CREATING HOPE DURING CONFLICTS" stated in a report published on its website titled "8 women working in the humanitarian field that you need to know" that these eight women worked to find innovative solutions for those affected by the conflict.

The report shed the light in their contributions to change the course of many lives for better, through humanitarian assistance provided to them, as well as using their positions to advocate for greater involvement of women in humanitarian assistance.

The report pointed out that Dr. Jubari and her team partnered with (MSI) Yemen to train health care workers in Yemen and provide them with the necessary psychosocial support in these difficult conditions where they work. They are now able to provide better and more quality health care services.

The report explained that a large part of Dr. Jubari's work focuses on prevention of psychological disorders.

The Dutch embassy in Yemen had chosen Dr. Jabari as "Lady of the Year" on the same occasion last year.

It is noteworthy that the "CREATING HOPE DURING CONFLICT" group is a partnership between the United States Agency for International Development (USAID), the British Department for International Development (DFID), the Dutch Ministry of Foreign Affairs and the Canadian Grand Challenge Foundation.

Family Counseling & Development Foundation Holds a Bazaar for GBV Survivors.

In conjunction with the 16-day campaign to combat violence against women, FCDF holds a promotional bazaar for the products of GBV survivors.

Family Counseling & Development Foundation organized, on December 8, in the foundation's courtyard in Sana'a, the "Your Aspiration" promotional bazaar for the products of GBV survivors. This came in conjunction with the 16-day campaign to combat violence against women.

More than 30 survivors from 5 local development centers participated in the bazaar, whom FCDF referred for training, rehabilitation and economic empowerment to the labor market after receiving psychological treatment services.

In the bazaar, the GBV survivors displayed and sold their products, which included works (handcrafts, ceramics, in addition to food, sweets, incense and perfume products), and other products that won the visitors' admiration.

In turn, Dr. Najla Muhammad Jubari, Executive Director of FCDF, praised the efforts and success of the survivors, and she also honored the local development centers participating in the bazaar.

It is noteworthy that this promotional bazaar comes within the activities implemented by FCDF during the 16-day campaign to combat violence against women for the current year 2021.

Swedish Delegation Visits FCDF

Swedish delegation said, "the work of the Foundation is very important, and we are proud to have supported such work"

The delegation of the Swedish mission visited Family Counseling & Development Foundation in Sana'a..

During the visit, the delegation of the Swedish mission - consisting of: (Mr. Fredrik Lee Olsson, Director of Humanitarian Affairs at the Swedish Ministry of Foreign Affairs - Mrs. SpidarHadi, Head of the Humanitarian Affairs Office, Swedish Ministry of Foreign Affairs - and Mr. Adam Bergman, Humanitarian Program Officer at Sida International) - was briefed on the services of Integrated mental health provided by FCDF.

In turn, the delegation of the Swedish mission stressed out that the work carried out by the foundation is very important, especially at this difficult time that Yemen is going through.

The delegation expressed its great pride in supporting this wonderful work, as described.

At the conclusion of the visit, the delegation of the Swedish mission thanked the leadership of the foundation, describing its visit as a "wonderful experience".

اختيار الدكتورة بلقيس جباري ضمن أبرز (8) نساء في العالم يعملن بالمجال الإنساني

الإرشاد الأسري.. خاص

اختارت مجموعة "صناعة أمل أثناء الصراعات" الدكتورة بلقيس محمد جباري مؤسس ورئيس مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري ضمن (8) نساء من جميع أنحاء العالم للحديث عنها وعن ما تقوم به في مجال الصحة النفسية، وذلك بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي يصادف الثامن من مارس من كل عام.

وجاء اختيار الدكتورة بلقيس جباري نظير الدور الإنساني البارز الذي تقوم به في مجال الصحة النفسية خلال الحرب والصراع الدائر في اليمن منذ أكثر من سبع سنوات..

يذكر أن مجموعة "صناعة أمل أثناء الصراعات" عبارة عن شراكة بين الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) ووزارة التنمية الدولية البريطانية (DFID) ووزارة الشئون الخارجية الهولندية ومؤسسة Grand Challenge الكندية.

وذكرت مجموعة "صناعة أمل أثناء الصراعات" في تقرير نشرته على موقعها تحت عنوان "8 نساء يعملن في المجال الإنساني تحتاج إلى معرفتهن"، أن هؤلاء النساء الثمان عملن على إيجاد حلول للمتضررين من النزاع، بتقديم مساهمات لتغيير مجرى حياة الكثيرين إلى الأفضل، من خلال المساعدة الإنسانية التي قدمت لهم، وكذلك استخدمن مناصبهن للدعوة إلى زيادة إشراك النساء في المساعدات الإنسانية.

ولفت التقرير إلى أن الدكتورة جباري وفريقها دخلت في شراكة مع (MSI) اليمن، لتدريب العاملين في مجال الرعاية الصحية في اليمن وتقديم الدعم النفسي اللازم لهم في هذه الظروف الصعبة التي يعملون فيها، وذلك حتى يكونوا قادرين على تقديم خدمات الرعاية الصحية بشكل أفضل وأكثر جودة.

موضحا أن جزء كبير من عمل الدكتورة جباري يركز على الوقاية.

وكانت السفارة الهولندية في اليمن قد اختارت الدكتورة جباري "سيدة العام" في المناسبة ذاتها العام الماضي..

بالتزامن مع حملة الـ16 يوما لمناهضة العنف ضد المرأة..

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري تقيم بازارا تشجيعيا لمنتجات الناجيات من العنف

الإرشاد الأسري.. خاص

نظمت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري الأربعاء 8 ديسمبر الماضي في باحة المؤسسة بصنعاء، البازار التشجيعي "طموحك أنت"، لمنتجات الناجيات من العنف، وذلك بالتزامن مع حملة الـ16 يوما لمناهضة العنف ضد المرأة..

وشاركت في البازار أكثر من 30 ناجية من 5 مؤسسات تنموية محلية، من الناجيات اللاتي تم إحالتهن لتدريبهن وتأهيلهن وتمكينهن اقتصاديا لسوق العمل بعد تلقيهن خدمات العلاج النفسي..

وفي البازار قامت الناجيات بعرض وبيع منتجاتهن والتي شملت أعمالا (يدوية، ومشغولات خزفية، بالإضافة إلى المأكولات والحلويات، ومنتجات البخور والعطور)، وغيرها من المنتجات التي نالت إعجاب الزائرين..

بدورها أشادت الدكتورة نجلاء محمد جباري المدير التنفيذي لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بجهود ونجاح الناجيات، كما قامت بتكريم المؤسسات التنموية المحلية المشاركة في البازار..

يذكر أن البازار التشجيعي يأتي ضمن الفعاليات والأنشطة التي نفذتها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري خلال حملة الـ16 يوما لمناهضة العنف ضد المرأة للعام الجاري 2021..

خلال زيارته لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري..

وفد البعثة السويدية: العمل الذي تقوم به المؤسسة بالغ الأهمية، وفخورون لقيامنا بدعم مثل هذا العمل

زار وفد البعثة السويدية مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بصنعاء..

وخلال الزيارة أطلع وفد البعثة السويدية - المكوّن من: (السيد فريدريك لي أولسون، مدير الشئون الإنسانية بوزارة الخارجية السويدية- والسيدة سبيدار هادي، مسئولة مكتب الشئون الإنسانية، بوزارة الخارجية السويدية- والسيد آدم بيرجمان، مسئول البرنامج الإنساني بمنظمة سيدا الدولية)- على خدمات الصحة النفسية المتكاملة التي تقدمها مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري..

بدوره أكد وفد البعثة السويدية أن العمل الذي تقوم به مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بالغ الأهمية خصوصا في هذا الوقت العصيب الذي تمر به اليمن..

وعبّر الوفد عن فخره الشديد لكونه يقوم بدعم هذا العمل الرائع، حد وصفه..

وفي ختام الزيارة وجّه وفد البعثة السويدية شكره لقيادة المؤسسة، واصفا زيارته للمؤسسة ب"التجربة الرائعة"..

وكيل الأمين العام للأمم المتحدة والمدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحدة للسكان:

مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري مكان مثير للاهتمام

الإرشاد الأسري.. خـــاص

زارت السـيدة نتاليـا كانيم وكيـل الأمين العام للأمم المتحدة والمدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحـدة للسـكان بصنعـاء مؤسسـة التنمية والإرشاد الأسري، وذلك في إطار زيارتها لليمن..
وخلال الزيارة اطلعت السـيدة نتاليا على خدمات الصحـة النفسـية المتكاملـة التـي تقدمها المؤسسة..

وقالت "أشكر من أعماق قلبي مؤسسة التنمية والإرشاد الأسـري للتدخلات التي تقوم بها لنفع النساء والأسر اليمنيات"..
وأضافت أن المؤسسـة وصنـدوق الأمم المتحدة للسكان يتشاركان الرؤيا ذاتها والتي تتمثل برؤية نساء وفتيات سعيدات وبصحة جيدة.
وأبدت إعجابها الكبير بما تقدمه المؤسسـة من الخدمات العلاجية النفسـية المتكاملة في مكان واحد ومجاناً، فالحالة تحصل على الدواء والجلسات النفسية، فضلاً عن تلقي أطفالها الخدمة النفسـية في المـكان ذاته، وقالت "نحن فخورين بما استطعنا إنجازه معاً".
مؤكـدة أن صندوق الأمم المتحدة للسكان يتطلع لسـنوات أطول من الشـراكة مع مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري، أملة أن يعم السلام في اليمن.
وأوضحت أنه "بحلول السـلام في اليمن بلا شـك سـتسـتقبل مؤسسـتكم حالات أكثـر بكثير عما تستقبله الآن"..
وقالت السـيدة نتاليا مخاطبـة الدكتورة بلقيس جباري مؤسـس ورئيس مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري،"اسـتطعتِ أن تقومي بدور مميز ونوعي في اليمـن، والوضع واعـد بوجود أنـاس مثلكِ وأناس كثيريـن يعملون معي في الأمم المتحدة كلنا سـنعمل معا"، مضيفة أن "مـا أثار اهتمامي أن لديكـم رؤية للخطـوات التي سـتقبلون عليها في المستقبل، لذا لا بد من البدء في التخطيط سوياً منذ اللحظـة وتحديـد ما سـنقوم بـه في المسـتقبل القريب"..
وأضافـت أن "أكثر ما يؤلمني ويحز في نفسـي هو اضطرارنـا فـي بعض الأوقـات إلى إرجـاع عدد من الحالات التي تأتي إلى المؤسسة بسبب قلّة الأدوية"..
متمنية أن يكون المركز اليمني للإرشاد الأسري قادراً علـى اسـتقبال وتقديـم الخدمة العلاجيـة لجميع الحالات التي تصل إليه دون استثناء..
ورأت الدكتـورة جبـاري أن أحـد الحلول السـريعة والناجعة لتقديم خدمات الصحة النفسـية للمحتاجين إليها في ظل محدوديـة عدد المختصين، هو وجود فريق متنقـل لتقديم خدمات العلاج النفسـي في جميع المحافظات اليمنية وفـي الوقت ذاته العمل علـى تدريب أعداد من الكوادر وتأهيلهم في مجال العلاج والطب النفسي.
وفي ختام حديثهـا أثنت الدكتورة جباري على الدور الذي يلعبه صندوق الأمم المتحدة للسكان بدعمهم للمركـز اليمني للإرشـاد الأسـري التابع لمؤسسـة التنمية والإرشـاد الأسـري، متمنية أن يسـتمر هذا الدعـم لما فيه مصلحـة اليمنين الذيـن هم بأمس الحاجة لمثل هذه الخدمات.

لصندوق الأمم المتحدة للسـكان عن سـعادته بزيـارة مؤسسـة التنميـة والإرشـاد الأسـري والخدمات المميزة التي تقدمها.
وقال شـبانة إن المركز اليمني للإرشـاد الأسري يعبر عن فكرة نبيلة خلفها تصميم وإرادة وعمل بشـكل علمي وهـذا ما تفتقده فـي كثير من المؤسسات في المنطقة العربية..
وأضـاف بالقول "يجب أن نخلـق طاقم كبير في هذا البلد يستطيع أن يقدم هذه الخدمات، وهذا أحد الأهداف الاستراتيجية التي نتطلع إليها في المستقبل"..
موضحا أن الاسـتمرار في العمـل بهذه الأفكار النبيلة نجاح بحد ذاته..
وأكد شـبانة أن صندوق الأمم المتحدة للسكان ملتزم بالشراكة مع المؤسسة ودعمها، متمنياً للمؤسسـة كل النجاح في خدمة الشعب اليمني لاسيما نسـاء وفتيات اليمن للحصول على الحياة التي يستحقونها..
بدورهـا تحدثت الدكتـورة بلقيس جبـاري عن تجربتها في تأسيس المؤسسـة والمراحل التي مـرت بها حتى وصلـت إلى هذا المسـتوى من النجاح في تقديم خدمات الصحة النفسـية، رغم الصعوبات والعوائق الكثيرة التي واجهتها..
وقالـت "كنت أظن في البداية أن المؤسسـة لن تحظـى بالإقبـال الكبير مـن قبل النـاس، لكن فوجئت أنهم جاءوا حتى مـن المناطق الريفية ومن محافظات بعيدة وتحملـوا أعباء وتكاليف الوصـول إلى هذا المركز بهـدف الحصول على الخدمات النفسية والعلاجية التي يقدمها"..
وتابعت بالقول: "عملنا على مدى السنوات العشر الماضية على تغيير اتجاهـات الناس نحو العلاج النفسي والمسـاعدة في التغلب على الوصمة، كمـا أن خدماتنا المتخصصة والمميزة اكسـبت النـاس الثقة الكبيـرة فيها، وهـو ما جعلهم يقبلون بشكل كبير عليها"..
زارت السـيدة نتاليـا كانيم وكيـل الأمين العام للأمم المتحدة والمدير التنفيذي لصندوق الأمم المتحـدة للسـكان بصنعـاء مؤسسـة التنمية والإرشاد الأسري، وذلك في إطار زيارتها لليمن..
وخلال الزيارة اطلعت السـيدة نتاليا على خدمات الصحـة النفسـية المتكاملـة التـي تقدمهـا المؤسسة..

United Nations Under-Secretary-General Executive Director of the UNFPA Visits FCDF:

"It's great that FCDF was able to have all these psychological services in one place. I'm interested"

Dr. Natalia Kanem, United Nations Under-Secretary-General Executive Director of the United Nations Population Fund, visited the Family Counseling and Development Foundation today in Sana'a as part of her visit to Yemen.
During the visit, Dr. Natalya was briefed on the integrated psychological treatment services provided by FCDF.

"I sincerely thank you (FCDF) for its interventions to benefit the Yemeni women and families," she said.

She added that the Foundation's vision of happy and healthy women and girls was one of the visions shared by UNFPA.

She expressed great admiration for the Foundation's integrated psychiatric services in one place and free of charge, as the case receives medicine and psychological sessions, as well as a friendly zone for their children receiving psychological service in the same place, and said "We are proud of what we were able to accomplish together."

The United Nations Population Fund (UNFPA) has been looking forward for more years of partnership with FCDF, hoping that peace will prevail in Yemen.

"now that prospect of peace is coming in Yemen, you are going to have so many clients" she said.

Talking to Dr. BilqisJubari "You were able to play a special and unique role in Yemen. The situation, I think, is very promising because of people like you, because of so many people and my team in the United Nations are working together" Dr. Natalia said, adding that "what I like about your program is that you have a vision for the steps, so that we can always start planning from today; and what we are going to need after tomorrow."

Mr. LuayShabaneh, Regional Director of UNFPA, expressed his happiness with the visit to FCDF and the specialized services it provides.

Mr. Shabaneh said the Yemeni Center for Family Counseling expresses a noble idea by the determination and work in a scientific way, which cannot always be found in many foundations in the Arab region.

"We have to create a large team in this country that is able to deliver these services, and that's one of the strategic goals we look forward to in the future," he said.

He explained that continuing to work with these noble ideas is success itself.

Mr. Shabaneh said UNFPA is committed to partnership with the Foundation and supporting it, wishing the foundation every success in serving Yemeni people and Yemeni women and girls to get the life they deserve.

Dr. BilqisJubari, founder and chairwoman of FCDF, spoke about her experience in founding Family Counseling and Development Foundation and the stages she went through to reach this level of success in providing psychological treatment services, despite the many difficulties and obstacles she faced.

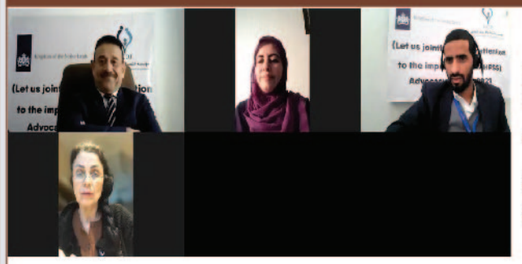
"At first, I thought that the foundation would not be very popular with people seeking psychological help, but I was surprised that they came even from rural areas and took the burden and costs of accessing this center in order to get the psychological treatment services it provides," she said.

"Over the past 10 years, we have worked to change people's attitudes towards psychotherapy and help overcome stigma. Our specialized and distinctive services have earned people great confidence, which has made them very much accept it." Dr. Bilqis said.

"What makes me sad is that at times we have to return some of the cases that come to the Foundation because of the lack of medicines," she said.

Dr. Jubari said that one of the quick and effective solutions to provide mental health services to those in need, given the limited number of specialists, is the presence of a mobile team to provide psychiatric services in all Yemeni provinces while working to train and qualify a number of cadres in the field of treatment and psychiatry.

Dr. Jubari praised the role of UNFPA in contributing and helping the center to continue to provide its psychological treatment services to all Yemenis.



Family Counseling & Development Foundation Conducts an Advocacy Meeting on Mental Health

"The dangers of neglecting mental health, and the need to make it a priority accessible to everyone"

Family Counseling and Development Foundation held an advocacy meeting on Tuesday in Sana'a, "the dangers of neglecting mental health, and the need to make it a priority and accessible to everyone", under the theme " Lets us jointly draw the attention to the importance of the MHPSS"

During the meeting, which included several participants from online civil society organizations via Zoom, Dr. Bilqis Mohamed Jubbari, President of the Foundation for Family counseling and Development foundation, said in her speech at the opening of the meeting: "According to research we conducted in 2017, 6 million people needed psychological support, not to mention now after 7 years of conflict and trauma reaching every living community".

Mental health was a human right and urgent in the current difficult times. There is not a single family in Yemen that has not been affected by the war.

She pointed out that before the war, Yemeni society was already ranked among the poorest countries in the Arab world. This war has made things much worse. The number of people below the poverty line has risen from 46% to 82% today. The unemployment rate has risen from 12% to 33% today. 65% of them are young. The GDP per capita has fallen from 1200 to less than $300. This makes Yemen one of the poorest countries in the world. Hundreds of thousands have been injured, 4 million of these internally displaced victims, 70% of whom are women.

"This time is difficult for all Yemenis, but more specifically women and children, who make up 65% of the direct beneficiaries, and are constantly victims of gender-based violence".

The doctor said gender-based violence has become more complex since the conflict escalated in 2015, and reached a marked peak when COVID-19 occurred.

Fear of "stigma" denied men and women access to psychological assistance, but it was being combated through awareness raising and the provision of quality mental health services that guaranteed privacy and confidentiality, as had been seen in cases involving various categories of FDAC from neighboring villages (the elderly, youth, children, soldiers who returned from the battlefield, and even humanitarian NGO workers) all of whom came to FCDF for specialized services free of charge.

She explained that the Foundation had been operating since 2014, with the continuous support of the Government of the Netherlands and of UNFPA since 2018.

she called on States and other international organizations to invest in mental health, which is a real investment, because when you treat a psychopath, you restore that person to function as a productive member rather than a burden on the family, by treating someone you save at least 10 other people from pain. Investing in mental health can protect thousands of females from harsh violence, limit husbands to divorce, help children live in a normal family environment, and save thousands of people from suicide.

Dr. Jubbari confirmed that nearly 90% of the women who come to the Foundation's clinics are from cases of gender-based violence, and 20% have attempted suicide more.

Over a 7 years period our efforts include:

-Providing psychological counselling to more than 186000 one hundred and eighty-six thousands of cases through the help-line.

-Providing treatment and psychiatric services for more than 20,000 cases, preventing a large number of suicides.

-Providing free of cost psychotropic medications to more than 20,000 cases, 12 thousand of these cases were Gender Based Violence. however, the demand is much higher than we can meet.

-Our night care has served 260 cases of Gender Based Violence in the past 3 years, and has acted as a safe haven for women who needed to escape their abusers.

-We gave 3,000 people referrals to other services out of which 724 seven hundred and twenty-four cases received economic empowerment training in the last 3 Years.

Providing awareness through our field trips, our coordinators in the governorates, radio broadcasts, SMS and social media to reach millions of Yemeni people through the country.

Despite all those achievements, witnessing the scourge of mental illness in the minds of the Yemeni people gave rise to great despair and sadness.

Calling for every effort to be made, before Yemeni society completely collapses and waiting for the war to cease, through donors looking to support mental health services, working to build peace and empower women, and the needs of gender-based violence, safe Spaces, and psychologically stable communities.

Form her part, Dr. Annie, official of health programs at the Embassy of the Netherlands in Yemen, said that millions of Yemenis live the consequences of armed conflict, chaos, poverty, and natural disasters. And people who need this support cannot access the necessary services, and we see that precious health, psychosocial support and gender-based violence are linked, as she said.

Conflict and violence had serious short - and long-term consequences for women's physical, sexual and reproductive health and mental health, as well as for their personal psychosocial well-being.

She explained that the mental health effects of survivors of gender-based violence include post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, and even suicidal behavior, with survivors of gender-based violence usually facing a sense of stigma and rejection by society and family.

A just peace requires a focus on and respect for all human rights, including mental health rights, sexual and reproductive health rights, and the need to facilitate access to justice and gender equality in qualities, she said.

As part of the long-term plan for the Netherlands to support Yemen in increasing access to mental health services, the Dutch government supported the Family counseling and development Foundation from 2014.

The Family counseling and development Foundation is indeed the main provider of such services, since we all know that mental health is very underfunded and consistently low on the humanitarian agenda, and that the priority is usually only to provide food, water and shelter, and in a very small proportion to mental health. Because of the prolonged crisis, not only humanitarian assistance but also development cooperation is needed to upgrade mental health services and make them more sustainable. Our strong mental health response is therefore Effective access to human development, and of course activities such as this meeting, help attract a focus on mental health to improve the establishment and collaboration of mental health and psychological support in humanitarian response.

Dr. Saif Al-Din Al-Miri (Mental Health Consultant, Family Counseling and Development Foundation) said that what the Foundation has done to provide free psychiatric medication is exceptional in the health history of Yemen as a whole. He added that the impact of free psychiatric medication that the Foundation has worked on is very important. Psychiatric drugs eliminate the most psychological symptoms, social relationships, whether marital, within the family, or outside the family, also improve much better, as does returning to work by approximately 60% after receiving medication.

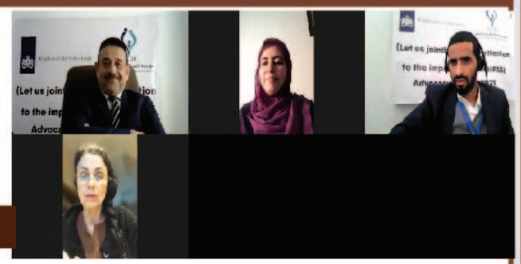
Nearly 200 cases are received by the Foundation every day. This number continues to increase. If support continued for the next 10 years, we could be among the top providers of mental health.

Ms. AhlemCheffi, IFRC mental health and psychosocial Regional Advisor in the MENA Region, said that we should focus on the prevention of the causes of psychological problems to build more resilience of the Yemeni people, since integrating mental health into health care services will take many years to apply.

She proposed that it would be of great assistance if World Health Organization prepares training curricula for workers in the mental health sector, to raise their efficiency and build their capacity to provide services. She highlighted that referral systems between partners should be developed.

At the end of the meeting, Family Counseling and Development Foundation recommended the following:

- Making mental health services a priority.
- Building the staff capacity to fill the gap.
- Focusing on awareness-raising activities and integrating them with service provision activities.
- Exchanging experiences to raise capacities.
- Increasing people's access to mental health services by forming mobile teams.
- Establishing specialized centers in other yemeni governorates.



التنمية والإرشاد الأسري تناصر

"مخاطر إهمال الصحة النفسية، وضرورة جعلها أولوية في متناول الجميع"

الإرشاد الأسري.. خاص

عقدت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بصنعاء اجتماع مناصرة "مخاطر إهمال الصحة النفسية، وضرورة جعلها أولوية وفي متناول الجميع"، وذلك تحت شعار "الصحة النفسية للجميع فلنجعها واقع"..

وفي الاجتماع الذي ضم عدد من المشاركين من منظمات المجتمع المدني أونلاين عبر برنامج الـ(Zoom) قالت الدكتورة بلقيس محمد جباري رئيس مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري في كلمتها التي ألقتها خلال افتتاح الاجتماع إنه: "وفقا للبحث الذي أجريناه في عام 2017 فإن قرابة (6) ملايين شخصا كانوا بحاجة إلى الدعم النفسي، ناهيك عن الآن بعد 7 سنوات من الصراع والصدمات التي وصلت إلى كل مجتمع وحي".

وأضافت أن الصحة العقلية حق من حقوق الإنسان، وهو حق ملح في الأوقات العصيبة الحالية.. مبينة أنه لا توجد أسرة واحدة في اليمن لم تتعرض لآثار الحرب، فقد قتل أحد أفراد الأسرة أو اعتقل أو مات من المرض أو الجوع أو فقد عقله، حد قولها..

وأشارت إلى أنه قبل الحرب كان المجتمع اليمني يصنف بالفعل من بين أفقر البلدان في العالم العربي، وهذه الحرب جعلت الأمور أسوأ بكثير، حيث ارتفع عدد الناس الذين تحت خط الفقر من 46٪ إلى 82٪ اليوم، وارتفع معدل البطالة من 12٪ إلى 33٪ اليوم، 65٪ منهم من الشباب، وانخفض الناتج المحلي الإجمالي للفرد الواحد من 1200 إلى أقل من 300 دولار، مما يجعل اليمن واحدة من أفقر البلدان في العالم، كما دُمرت نصف المنشآت الصناعية والمستشفيات والمدارس ومرافق المياه والطرق والجسور، وقتل ما يقارب من 250 ألف خلال هذه الحرب، وجرح مئات الآلاف، 4 مليون من هؤلاء الضحايا نزحوا داخليا، و70٪ منهم كانوا من النساء.

واسترسلت بالقول: "هذا الوقت صعب على جميع اليمنيين، ولكن بشكل أكثر تحديدا النساء والأطفال الذين يشكلون 65٪ من المستفيدين المباشرين في مؤسستنا، وهم ضحايا باستمرار للعنف الأسري"..

وقالت إن "الخوف من وصمة العار تحرم الرجال والنساء من الحصول على المساعدة النفسية، إلا أننا تعلمنا أن التغلب عليها يكون عن طريق زيادة الوعي وتقديم خدمات الصحة النفسية الجيدة، التي تحفظ الكرامة وتضمن الخصوصية والسرية، ولو رأينا المترددين على مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري من القرى المجاورة، لوجدناهم من مختلف الفئات العمرية والاجتماعية (المسنون، والشباب، والأطفال، والجنود الذين عادوا من ساحة المعركة، بل وحتى العاملون في المنظمات غير الحكومية الإنسانية)، وجميعهم يأتون إلى مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري للحصول على خدمات متخصصة مجانية.

وأوضحت أن المؤسسة تعمل بالدعم المتواصل الذي تقدمه الحكومة الهولندية منذ العام 2014، بالإضافة إلى دعم صندوق الأمم المتحدة للسكان منذ العام 2018..

داعية الدول والمنظمات الدولية الأخرى إلى الاستثمار في الصحة النفسية، كونه استثمار حقيقي، لأنه عندما تعالج شخصا مضطرب نفسيا، فإنك تعيد ذلك الشخص إلى أداء وظيفته، ليكون عضوا منتجا بدلا من أن يكون عبئا على الأسرة، فبعلاج شخصا ما، تنقذ 10 أفراد آخرين على الأقل من الألم.. كما أنك بالاستثمار في الصحة النفسية تستطيع أن تحمي الآلاف من الإناث من التعرض للعنف القاسي، وتحد الأزواج من الإقدام على الطلاق، وتساعد الأطفال على الحياة في بيئة أسرية طبيعية، وتنقذ الآلاف من الناس من الانتحار.

الدكتورة جباري أكدت أن ما يقارب من 90٪ من النساء اللاتي يأتين إلى عيادات المؤسسة، هن من حالات العنف الأسري، و20٪ حاولن الانتحار أكثر من مرة، وقد تداولت وسائل الإعلام المحلية الأخبار عن الآباء الذين أزهقوا أرواح أطفالهم وأنفسهم، وكذلك الأمهات وبناتهن اللاتي يبذلن محاولات متعددة لإنهاء حياتهن.

وقالت إن الاحتياجات تتسع في بلد لا تتوفر فيه خدمات الصحة النفسية الأساسية إلا في خمس محافظات من أصل 23 محافظة..

متسائلة بالقول: ما الذي نتوقعه؟ كيف ستؤثر كل الآثار على الصحة النفسية للناس؟ كم شخصا سيقع ضحية اضطرابات نفسية مختلفة؟

وأشارت رئيس مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري إلى أن المؤسسة تؤدي دورها بحدود امكانياتها، لتخفيف المعاناة النفسية لليمنيين دون تمييز.

مبينة أن المؤسسة تمكنت من تقديم خدمات الصحة النفسية لأكثر من 246 ألف من اليمنيين الذين يحتاجون إليها بشدة.

وتشمل جهود المؤسسة خلال سبع سنوات ما يلي:

- تقديم الخدمات العلاجية النفسية لأكثر من 186 ألف حالة من خلال خط الاستشارة النفسية المجاني (136).
- تقديم الخدمات العلاجية النفسية لأكثر من 20 ألف حالة، ما منع عدد كبير من الإقدام على الانتحار.
- توفير الأدوية المجانية لأكثر من 20 ألف حالة، منها 12 ألف حالة عنف قائم على النوع الاجتماعي، بيد أن الطلب أعلى بكثير من القدرة على تلبيته.
- قدمت رعايتنا الليلية 260 حالة من حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، خلال السنوات الثلاث الماضية، وكانت بمثابة ملاذ آمن، للنساء اللاتي احتجن إلى الفرار من المعتدين عليهن.
- قمنا بإحالة 3 آلاف حالة من حالات إلى خدمات أخرى من بينهم 724 حالة حصلت على التدريب في مجال التمكين الاقتصادي في السنوات الثلاث الأخيرة.
- التوعية من خلال النزولات الميدانية، والمنسقين في المحافظات والبث الإذاعي، والرسائل القصيرة، والتواصل الاجتماعي، للوصول للملايين اليمنيين في عموم البلاد..

وأوضحت أنه رغم كل تلك الإنجازات، إلا أن مشاهدة كارثة الأمراض النفسية وهي تمزق عقول الشعب اليمني، يثير فينا الكثير من اليأس والأسى.

داعية إلى بذل قصارى الجهود، قبل أن ينهار المجتمع اليمني تماما في انتظار أن تتوقف الحرب، من خلال قيام المانحين بجعل دعم خدمات الصحة النفسية ضمن أولويات بناء السلام في برامج تمكين المرأة وبرامج التقليل من العنف والمساحات الآمنة والمجتمعات المستقرة نفسيا..

مختتمة بالقول: "الصحة النفسية حق من حقوق الإنسان، واليمنيون يستحقونها"..

من جهتها قالت الدكتورة آني مسئولة برامج الصحة في سفارة المملكة الهولندية باليمن، إن ملايين اليمنيين يعيشون عواقب النزاع المسلح والفوضى، الفقر، والكوارث الطبيعية، كما أن كورونا فاقمت من وضع الصحة النفسية باليمن، وفي الوقت ذاته الأنظمة والجهات التي تدعم الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي أصبحت شبه غائبة تماما، والناس الذين يحتاجون لهذا الدعم لا يستطيعون الحصول على الخدمات اللازمة، كما أننا نرى أن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والعنف الأسري مرتبطين، حد قولها.

وأضافت أن للنزاع والعنف عواقب خطيرة قصيرة وطويلة الأجل على صحة المرأة البدنية والانجابية والصحة النفسية وأيضا على الرفاه النفسي الاجتماعي الشخصي.

وأوضحت أن تأثيرات الصحة النفسية للناجين من العنف الأسري تشمل اضطراب مابعد الصدمة، القلق، الاكتئاب،حتى السلوك الانتحاري، بالإضافة إلى أن الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي عادة يواجهون الاحساس من وصمة العار والرفض من قبل المجتمع والعائلة.

وقالت إن من ضمن أولويات تدخل الحكومة الهولندية في اليمن،هو المساعدة في بناء السلام العادل والشامل في اليمن، ويتطلب السلام العادل التركيز على كافة حقوق الانسان واحترامها، بما في ذلك حقوق الصحة النفسية، وحقوق الصحة الانجابية، وأيضا بحاجة لتسهيل الوصول الى العدالة والمساواة بين الجنسين في الحقوق.

مبينة أن تقديم الحكومة الهولندية الدعم لمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري منذ العام 2014، جاء كجزء من خطة طويلة المدى لدعم اليمن في زيادة الوصول لخدمات الصحة النفسية.

وأشارت إلى إن مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري هي بالفعل المقدم الرئيسي لهذه الخدمات، حيث نعلم جميعا أن الصحة النفسية تعاني من نقص التمويل بشكل كبير جدا، وتحتل باستمرار مرتبة متدنية في أجندة الأعمال الإنسانية، وبأن الأولوية عادةتقتصر على تقديم الغذاء، والمياه، والمأوى، وبنسبة ضئيلة جدا للصحة النفسية، وبسبب الأزمة التي طال أمدها، ليس هناك حاجة إلى المساعدات الإنسانية فحسب، بل أيضا إلى التعاون الانمائي لرفع مستوى خدمات الصحة النفسية وجعلها أكثر استدامة، لذلك فإن استجابتنا القوية للصحة النفسية تعيد الوصول الفعال للتنمية الانسانية، وبالطبع فإن أنشطة مثل هذا الاجتماع،تساعد على لفت الأنظارإلى الصحة النفسية والتعاون في الصحة النفسية والدعم النفسي كاستجابة إنسانية ضرورية.

وفي مداخلته قال الدكتور سيف الدين الميري (استشاري الصحة النفسية بمؤسسة التنمية والإرشاد الأسري)، إن ما قامت به المؤسسة لتوفير الأدوية النفسية المجانية، يعد عملا استثنائيا في تاريخ اليمن الصحي ككل، وأضاف أن تأثير توفير الأدوية النفسية المجانية التي عملت عليه المؤسسة بالغ الأهمية بشكل كبير جدا، إذ أن الأدوية النفسية تزيل أكثر الأعراض النفسية، وعندما تخف هذه الأعراض، فإن الأوضاع في المنزل تتحسن ليس على مستوى الفرد وحسب بل على مستوى الأسرة والجيران والمجتمع، وكأنه يتم علاج مجتمع وليس شخص بمفرده، كما أن العلاقات الاجتماعية سواء الزواجية أو داخل الأسرة أو خارج الأسرة فهي الأخرى تتحسن بشكل كبير جدا، وكذلك العودة إلى العمل بنسبة 60٪ تقريبا بعد تلقي الدواء..

وأوضح إن المؤسسة تستقبل يوميا قرابة 200 حالة، ومع ذلك لا يزال العدد في تزايد مستمر، مؤكدا أنه إذا استمر الدعم لعشر سنوات قادمة، فإننا نستطيع أن نكون من أكثر الدول تقديما للصحة النفسية..

بدورها قالت السيدة أحلام شيفي (مستشار إقليمي للشرق الأوسط وشمال افريقيا للصحة النفسية والدعم النفسي) إنه يجب التركيز على منع مسببات المشكلات النفسية لرفع قدرة اليمنيين على التكيف، لأن دمج الصحة النفسية ضمن خدمات الرعاية الصحية سيأخذ سنوات عديدة للتطبيق..

وتمنت أن تقوم الصحة العالمية بإعداد مناهج تدريبية للعاملين في قطاع الصحة النفسية، لرفع كفاءتهم وقدرتهم في تقديم الخدمات..

مختتمة بأنه يجب تسليط مزيدا من الضوء على تطوير أنظمة الإحالة بين الشركاء..

وفي ختام الاجتماع أوصت مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بالآتي:

- ضرورة جعل خدمات الصحة النفسية أولوية.
- أهمية تأهيل الكوادر لرأب الفجوة.
- التركيز على الأنشطة التوعوية ودمجها مع أنشطة تقديم الخدمة.
- أهمية تبادل الخبرات لرفع القدرات.
- رفع نسبة حصول الناس على خدمات الصحة النفسية عن طريق تكوين فرق متنقلة كوسيلة اسعافية، حتى إنشاء مراكز متخصصة في المحافظات اليمنية.

كبيرة مستشاري وزارة الخارجية النرويجية:

الصحة النفسية أصبحت أولوية

الإرشاد الأسري.. خـــاص

زارت السـيدة مونيكا ثاوسـن كبيرة مستشاري وزارة الخارجيـة النرويجيـة ومعها نائبة رئيـس البعثة في سـفارة الملكية النرويجية مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بصنعاء..

وخـلال الزيارة أطلعتـا على خدمات الصحة النفسـية المتكاملة التي تقدمها المؤسسة..

وأبدت السـيدة مونيـكا إعجابها الكبيـر بما تقدمه المؤسسة من الخدمات العلاجية النفسية المتكاملة في مـكان واحد ومجاناً، فالحالـة تحصل على الدواء والجلسات النفسـية، فضلاً عن تلقي أطفالها الخدمة النفسية في المكان ذاته، وقالت إن "حماية المرأة أمر مهم بالنسبة لنا في كل الدول وأيضا هنا في اليمن"، وأضافت أن الصحة النفسـية أصبحت أولوية بالنسـبة للمانحين..

وأضافت "كانت تجربة ملهمة لنا أن نأتي إلى F.C.D.F مع شريكنا UNFPA وأن نرى العمل المهـم جدا الذي تقومون به هنـا كل يوم، لتجعلوا الحياة أفضل لكثير مـن الناس"، مختتمة بالقول: "نحن فخورين كوننا أحد المانحين لهذه المؤسسة"..

بدورها أكدت الدكتـورة نجلاء جباري المدير التنفيذي لمؤسسـة التنمية والإرشاد الأسـري أن اليمن بحاجة ماسـة إلـى التدخـلات والدعـم النفسـي، مبينة أن الصعوبـات التـي يواجهها المجتمـع اليوم في ظل الظروف الحالية، جعلت الصحة النفسية أولوية..

نائب الممثل المقيم لصندوق الأمم المتحدة للسكان في اليمن:

ما تقدمه مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري هو من أفضل الأعمال الإنسانية

الإرشاد الأسري.. خـــاص

زار السـيد جاريك هايرابيتيـان نائب الممثـل المقيم لصندوق الأمم المتحدة للسـكان في اليمن مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري بصنعاء..

وخلال الزيارة أطلعت رئيس المؤسسة الدكتورة بلقيس محمد جباري السيد جاريك على خدمات الصحة النفسية المتكاملة التي تقدمها مؤسسـة التنمية والإرشـاد الأسري..

وقـال نائب ممثل صندوق الأمم المتحدة للسـكان إن مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري تقدم الأمل والسـعادة للنـاس، وتجعلهـم يجـدوا أنفسـهم ويعيشـون حيـاة كريمة، وهـذا من أفضـل الأعمال الإنسانية، حد قوله..

ووجه السـيد جاريك شـكره الجزيل للدكتورة بلقيس جباري مؤسـس ورئيس المؤسسـة بالقول: "أنتِ فعلا تقومين بعمل عظيم، وشكرا لكِ على التزامك وتفانيك وكل الطاقة التي تبذلينها وجعل هذا الجانب الإنساني هدفكِ في الحياة، شكرا لكِ على كل ذلك"..

وأكد في سـياق حديثه أنهم سيواصلون العمل المشترك مع المؤسسة ليصل إلى مستويات أكبر..

وفـي ختام الزيارة عبر السـيد جاريك عن إعجابه الشـديد بالخدمـات العلاجيـة التـي تقدمهـا المؤسسـة، متمنيـا أن تسـتمر وتتوسـع هذه المؤسسـة فـي تقديـم مثـل هـذه الخدمات الإنسانية..

رئيس التعاون الإنمائي بالخارجية الهولندية مخاطبة مؤسسة التنمية والإرشاد الأسري:

تقومون بعمل عظيم لليمن

أجرت السـيدة ماريـكا ويردا رئيس التعـاون الإنمائي بالخارجيـة الهولندية اليوم زيارة لمؤسسـة التنمية والإرشاد الأسري بصنعاء.

وخلال الزيارة اطلعت السيدة ويردا على خدمات الصحة النفسـية المتكاملة التي تقدمها مؤسسـة التنمية والإرشاد الأسري.

وفي مستهل الزيارة عبرت السيدة ويردا عن سعادتها بلقاء الدكتورة بلقيس جباري رئيس المؤسسة، وقالت مخاطبة الدكتورة جباري بالقول: "سـمعت عنكِ الكثير وعن أعمالـك العظيمـة التي تقومين بهـا من أجل مساعدة الناس في اليمن، وأنا معجبة بما تقومين به".

وخلال تجوالها في أقسام المركز، أبدت السيدة ويردا إعجابهـا الشـديد بمنهجية المؤسسـة في تقديم خدمات العلاج النفسي المتكاملة، وبالمستوى الراقي في تقديـم الخدمـات والتنظيم والنظافـة الملفتة بالمؤسسة.

فـي الوقت ذاته لم تسـتطع السـيدة ويـردا إخفاء دهشـتها بقسـم الأطفال وطريقة "العلاج بالرسم" التي تستخدمها المؤسسة لعلاج الأطفال نفسيا.. حيث اسـتوقفتها عدد من اللوحات التي رسـمها الأطفال والتي تحكي معاناتهم وآمالهم في المستقبل.

كما اسـتمعت رئيـس التعـاون الإنمائـي بالخارجية الهولنديـة لحديث بعض الحالات التـي تتلقى خدمات العلاج النفسي في المؤسسة، واللاتي عبرن خلاله عن مدى استفادتهن من تلك الخدمات التي حصلن عليها.

فـي غضون ذلـك قالـت السـيدة ويـردا إن زيارتها لمؤسسـة التنمية والإرشـاد الأسـري كانـت مهمة بالنسـبة لها، لترى بنفسها على أرض الواقع الخدمات التي تقدمها المؤسسة للناس.

متمنيـة أن تتكـرر هـذه الزيـارة، وأن تسـتمر هذه الخدمات لتصل إلى أكبر عدد من المستفيدين، واصفة ما تقوم به المؤسسـة بالقول: "أنتم تقومون بعمل عظيم ورائع لليمن".

من جهتها عبرت الدكتورة بلقيس جباري عن سعادتها الغامـرة بهـذه الزيـارة التي تعكس مـدى اهتمام الحكومة الهولندية بالشعب اليمني ودعمه.

متمنية أن يكون المركز اليمني للإرشـاد الأسري قادرا على استقبال وتقديم الخدمة العلاجية لجميع الحالات التي تصل إليه دون استثناء.

بدوره استعرض الدكتور سيف الدين الميري - استشاري الطب النفسـي - للضيفة الزائرة العوائق التي تواجه المؤسسة أثناء تقديم خدماتها العلاجية.

وقال الدكتور الميري إن استمرار الصراع منذ أكثر من سـبع سـنوات، أدى إلى اضطراب عدد كبير من الناس نفسـيا، كما أن تردي الأوضاع المعيشية جراء الحرب، جعل الكثير منهم عاجزين عن توفير الأدوية النفسية التـي يحتاجونها، كونها باهظة الثمن، وهو ما يدفع المؤسسـة للسـعي إلى توفير تلك الأدوية مجانا، حد قوله.

لافتا إلى مدى أهمية العلاج والدواء النفسي بالنسبة للحالات التي تقصد المؤسسة للعلاج.

Norwegian Ministry of Foreign Affairs Visits FCDF

Ms. Monica Thowsen, Senior Adviser in the Norwegian Ministry of Foreign Affairs, together with the Deputy Head of Mission at the Royal Norwegian Embassy, visited the family counseling and development foundation (FCDF) in Sana'a today.

During the visit, they were briefed on the integrated mental health services provided by the Foundation.

Ms. Monica expressed great admiration for the foundation's integrated psychotherapy services in one place and free of charge.

She also expressed respect that beneficiaries receive medication and psychotherapeutic sessions, as well as children receiving psychological services in the same place. Ms. Monica indicated that women protection is important in all countries, and also here in Yemen. "We are proud of what we have been able to accomplish together with our partner UNFPA", she said. Ms. Monica also indicated that mental health had become a priority for all donors.

Dr. NajlaJubari, the Executive Director of the Family counseling and development foundation (FCDF), shed light on need for interventions and psychological support in Yemen, noting that the difficulties the society faces today under the current circumstances clearly reflect the importance of mental health.

Deputy Representative of the United Nations Population Fund in Yemen Visits FCDF

"What the Family Counseling & Development Foundation does is one of the best humanitarian works", Mr. Garik Hayrapetyan said.

Mr. Garik Hayrapetyan, Deputy Representative of the United Nations Population Fund in Yemen, visited FCDF in Sana'a.

During the visit, the chairwoman of the Foundation, Dr. Bilqis Muhammad Jubari, briefed Mr. Garik on the integrated mental health services provided by the Foundation.

The deputy representative of the United Nations Population Fund said that FCDF provides hope and happiness to people, and makes them find themselves and live a decent life.

And this is one of the best humanitarian works, he said.

Mr. Garik thanked Dr. BilqisJubari, founder and chairwoman of the Foundation, by saying: "You are really doing a great job, and thank you for your commitment, dedication and all the energy you put into making this human aspect your goal in life. Thank you for all that."

In the context of his speech, he stressed out that they will continue the joint work with the Foundation to reach greater levels.

At the conclusion of the visit, Mr. Garick expressed his great admiration for the treatment services provided by the foundation, wishing that this foundation would continue and expand in providing such humanitarian services.

Head of Development Cooperation at the Netherlands Foreign Ministry addressing the family counseling & development foundation:

You are doing a great job for Yemen

The Head of Development Cooperation at the Netherlands Foreign Ministry, Ms. Marika Wirda, today visited the Family Counseling & Development Foundation in Sana'a

During the visit, Ms. Wirda was briefed on the integrated mental health services provided by the FCDF.

At the beginning of the visit, Ms. Wirda expressed her happiness to meet Dr. BilqisJubari, charwomen of the Foundation, and said, addressing Dr. Jubari: "I have heard a lot about you and your great work to help people in Yemen, and I admire what you are doing

While touring the center's sections, Ms. Wirda expressed her strong admiration for the foundation's methodology in providing integrated psychotherapy services, and the high level of service delivery, organization and cleanliness that are well known to the institution.

At the same time, Ms. Wirda was unable to hide her surprise at the children's section and the "paint therapy" method used by the Foundation to treat children psychologically. She stopped by a number of paintings by children that tell their suffering and hopes for the future

Ms. Wirda also heard from some of the cases receiving psychiatric services at the center, during which they expressed their benefit from those services they had received

Meanwhile, Ms. Wirda said that her visit to the Family Counseling & Development Foundation was important to her, to see for herself on the ground the services the foundation provides to people You are doing a great and wonderful job for Yemen," she said"

. For her part, Dr. BilqisJubbari expressed her great happiness with this visit, which reflects the extent to which the Netherlands government is interested in and supporting the Yemeni people.

I hope that the Yemeni Family Guidance Center will be able to receive and provide treatment service for all cases that reach it without exception

As Dr. Seif al-ddin Al-Miri, Consultant Psychiatrist, reviewed the obstacles facing the institution while providing its treatment services

Dr. Al-Miri said that the continuation of the conflict for

more than seven years has led to the psychological disruption of a large number of people, and the deterioration of living conditions as a result of the war has left many of them unable to provide the psychological medicines they need, as they are expensive, which leads the foundation to seek the provision of these medicines free of charge

Pointing out how important treatment and psychotherapy is for cases that the institution is referring to for treatment.

العلاج النفسي لشريحة الرجال وأثره على استقرار الأسرة

الإرشاد الأسري.. أحمد شرهان

يعـد المـرض النفسـي مصطلـح عام يشـير إلى مجموعة من الأعراض التي تصيب الإنسان في حياته، وهو مشـكلة صحية تصيب بشكل ملحوظ كل من أفـكار الفـرد وشـعوره وسـلوكه وتفاعله مع الآخرين، ويتم تشـخيص هذا المـرض وفق معايير محددة.

كما تعد المشـكلات الصحية النفسية أقل حدة من الأمراض النفسـية، بيد أنها ممكـن أن تتطور إلى أمراض نفسية إذا لم تتم معالجتها بشكل فعال.

وتسبب الأمراض النفسية كومة كبيرة من المعاناة للمصابيـن بهـا وعائلاتهم وأصدقائهـم، ووفقا لمنظمـة الصحة العالمية، فـإن الاكتئاب أصبح أحد هذه المشـكلات الصحية خلال العـام 2020، ومن أكثر الأمراض النفسية انتشـارا هو اضطراب القلق والاكتئاب، وخاصة مع استمرار الحرب وانقطاع المرتبـات وسـبل العيش، مما ولد ضغوط نفسـية كبيـرة أدت برب الأسـرة فـي بعض الحـالات إلى التخلص من أفراد أسرته، كما حصل منذ سنة تقريبا عندما قام أحد الآباء بالتخلص من بناته الثلاث، وكل ذلك كان نتيجة الاضطرابات الذهانية والأوهام، كما أن هنـاك حالات كثيرة يتم فيهـا الاعتداء والضرب والعنف المسـتمر علـى المرأة، ومـن هنا تظهر أهمية الاهتمام بالرعاية النفسـية لشريحة الرجال، كونهـم عنصر أساسـي في اسـتقرار الأسـرة، والتخفيف من العنف الموجه ضد المرأة، وقد لوحظ ذلك من خـلال الاحصائيات والأعـداد المتزايدة من الرجال الذين يطلبون المساعدة في العلاج النفسي لهم مؤخرا، ممن يشـكون العديد من الاضطرابات النفسية منها ما هـو خفيف لا يحتاج سـوى إلى جلسـات علاج نفسـي وعمل برامج علاجية وفق تقنيات وأساليب مختلفة لحل المشـكلات وإدارة الضغوط النفسية، ومنها ما هو شـديد وقد وصـل إلى درجة الذهان ويحتاج إلى تدخل دوائي، ومن ثم جلسـات نفسية، ولوحظ أيضـا أن هناك أثر بالغ في تحسـن الحالات الخاضعـة للعلاج النفسـي، وانعكـس ذلك على استقرار الأسرة بشكل مباشـر وحل الأمن والعيش بسلام دون تعنيف أو أضرار..

ومـن هنا لا بـد على الأسـر أن تعي بـأن المرض النفسـي بحاجة إلى علاج مثله مثل بقية الأمراض الأخـرى، وعدم جعـل المرض النفسـي وصمة عار تلاحق الأسرة جيلا بعد جيل.

معايير اختيار شريك الحياة وأهميته في تحقيق التوافق الزواجي

الإرشاد الأسري.. انسام العثماني

تعد معرفة كيفية اختيار شـريك الحياة المناسـب مهمـة لوجـود المحبـة والسـعادة والألفة بين الزوجيـن، وتجنـب الخـوف والتردد حـول العلاقة واسـتمرارها، وبالتالي يجب التأني والتروي في أخذ الوقت الكافي في الاختيار، ولا يجب الاندفاع وراء العواطف، فالحب وحده لا يكفي ولا يجب أن تسمح للوحدة أن تدفعك لاختيار الشريك الخاطئ..

إذ أن اختيار شريك الحياة يعد من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، وأن عملية اختيار الشريك المناسـب تعتبر جانبا مهما وأولـى الخطوات التي تعمل على تحقيق التوافق الزواجي..

ويعتبر اختيار الشـريك أحد أهـم عوامل التوافق الزواجي، حيث يعتبـر التوافق الزواجي أحد الركائز التي تمكن الأسرة من أداء وظائفها بكفاءة، ومن شـأن انخفاضه أن يحدث اضطرابا في تلك الوظائف، والتوافـق هو أن يحقق الفـرد نجاحا في مواقف الحياة المختلفة، من إشـباع حاجات الفرد ودوافعه بما لا يتعارض مـع معايير المجتمع وقيمه، والفرد المتوافـق توافقا حسـنا يحقق التـوازن بين تلك الأمور.

وفي الحيـاة الزوجية، قد تتدخل عدد من العوامل، وتؤدي إلى اسـتقرار الحياة الأسـرية والنجاح في الـزواج، ومن جهـة أخرى قد تؤثر هـذه العوامل بطريقـة عكسـية، وينتج عنها الفشـل واضطراب الحياة الزوجية.

ومن معايير اختيار شـريك الحياة التي تساعد على تحقيـق التوافق الزواجي: الاسـتعداد النفسـي للزواج، والزواج في السـن المناسب، وكذا الاختيار الجيد لكل من الزوجين، النضج الانفعالي وأساسـه الحب المتبـادل، وإشـباع الحاجات الفسـيولوجية والنفسـية والاجتماعية للزوجين، وكذلك التوافق الجنسـي والرضا الجنسـي المتبادل، بالإضافة إلى الاحتـرام والتقديـم والتفاهم المتبـادل والثقة والتسـامح والتضحية، إلى جانب النضج الاجتماعي، وتكافؤ شـخصيتي الزوجيـن وتكاملهما من حيث الصحة النفسية والجسـمية، ونمو كل من شخصية الزوجين معا..

وعندمـا يكـون التوافـق الزواجـي منخفضا في المجتمع، فـإن ذلك الانخفاض سـيؤدي إلى التأثير السلبي على المجتمع من خلال عدم استقرار الأسرة فيـه بما تتضمنه من أطفـال ومراهقين، مما ينتج عنه الكثير من المشـكلات فـي المجتمع، أهمها الصعوبات الزواجية، وهي مؤشر لانخفاض التوافق الزواجي وتسبب نتائج خطيرة مثل: الطلاق والتفكك الأسـري، وظهـور الأعـراض والاضطرابـات النفسجسـمية، وارتفـاع معدل الخيانـة الزوجية، ونشـوب النزاعات والخلافات بين الزوجين، وتشـوه صـورة الزوجين فـي عيون الأسـر المحيطة بهم، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط الانفعالات..

والتوافق بين الزوجين له أهمية خاصة في تنشـئة الأطفال، فاتفاق الوالديـن وتعاونهما وحفاظهما على كيان الأسـرة من أهم العوامل التي تؤثر في نـوع المعاملة التي يتلقاهـا الأبناء من أمهاتهم وآبائهم، كما أنها تخلق جوا هادئا مسـتقرا ينشأ فيه الطفل نشأة متزنة..

أما إذا كان الجو الأسـري يسـوده التوتـر والنزاع الدائـم بين الأبوين، فقد يؤدي ذلك إلى تنافس كل من الأب والأم إلى كسـب محبـة أطفالهما، وهذا بالتالي يؤدي إلى قيام كل من الأب والأم بدورهما كاملا في تنشـئة أطفالهما، ومن ثم تنعكس حالة الوالديـن علـى معاملتهمـا لأطفالهمـا، فتكثر أخطاؤهما معهـم، ويعم على الأطفال الشـقاء والتعاسـة، وحينهـا لا يمكن لوالدين تعيسـين أن يسعدا أبنائهما..

وبالتأكيـد لا أحـد مـن الزوجين يرغـب في وجود مشـكلات تنغص حياته الزوجية، بـل إن كلا منهما يتمنى السعادة والانسجام، إلا أن هناك أسبابا تنشأ وتنمو في ظلها الخلافات والمشكلات العائلية حين تجد تربة خصبة لذلـك، ولا أكثر تهيئة لهذه التربة المريضـة من ضعـف ثقافـة العلاقـات الزوجية، والزوجان يتحملان مسئولية التسلح بالوعي لحماية عيشهما وأولادهما تحت سقف واحد بوئام.. لذلك يجب أن يتوافر في الأسرة الحب والأمان والاطمئنان والتوجيه الذي يحدد إلى درجة كبيرة نمو شـخصية الطفل وتفاعله مع المجتمع فيما بعد..

PSYCHOLOGICAL TREATMENT FOR MEN AND ITS IMPACT ON FAMILY STABILITY

Ahmed Sharhan

Mental illness is a general term that refers to a group of symptoms that affect a person in his life. It is a health problem that significantly affects each of the individual's thoughts, feelings, behavior and interactions with others. This disease is diagnosed according to specific criteria. Psychological problems are also less severe than mental illnesses, but they can develop into mental illnesses if they are not treated effectively.

Psychological problems cause a great deal of suffering to the sufferers and their families and friends. According to the World Health Organization, depression has become one of these health problems during the year 2020. One of the most prevalent mental illnesses is anxiety and depression, especially with the continuation of the war and the current economic situation and livelihoods, which generated pressures. This may lead the head of the family in some cases to get rid of his family members, as happened about a year ago when one of the fathers got rid of his three daughters. All of that was the result of psychotic disorders and delusions. Also, there are many cases in which abuse, beatings and continuous violence against women are practiced. Hence the importance of paying attention to psychological care for the segment of men is an essential element in the stability of the family, and in reducing violence against women. This has been noted through the statistics and the increasing numbers of men who seek help in psychological treatment and those who complain of many psychological disorders need only psychological treatment sessions and the work of treatment programs according to different techniques and methods to solve problems and manage psychological stress. Others who are severely affected and have reached the point of psychosis need pharmacological intervention, and then psychological sessions. It was also noted that there is a significant impact on the improvement of cases subject to psychological treatment. This was reflected on the stability of the family directly, resolving security and living in peace without violence or damage.

Hence, families must be aware that mental illness needs treatment like other diseases, and not to make mental illness a stigma that haunts the family, generation after generation.

CRITERIA FOR CHOOSING A LIFE PARTNER AND ITS IMPORTANCE IN ACHIEVING MARITAL COMPATIBILITY

Ansam Al-Othmani

Knowing how to choose the right life partner is important for the existence of love, happiness and intimacy between the spouses, avoiding fear and hesitation about the relationship and its continuity. Therefore, you must be careful and take the time to choose. Also, you should not rush behind emotions; love alone is not enough and you should not allow loneliness to push you choosing the wrong partner.

The choice of a life partner is one of the most important decisions that a person makes in his life, and the process of choosing the right partner is an important aspect and the first step that works to achieve marital compatibility.

The choice of the partner is one of the most important factors of marital compatibility, as marital compatibility is one of the pillars that enable the family to perform its functions efficiently. Its decline would cause disruption in those functions, and compatibility is for the individual to achieve success in various life situations, by satisfying the individual's needs and motives as long as they do not conflict with society's standards and values. A well-compatible individual achieves a balance between these matters.

In married life, a number of factors may interfere and lead to the stability of family life and success in marriage. On the other hand, these factors may affect in an opposite way, resulting in failure and disruption of married life

Among the criteria for choosing a life partner that help achieve marital compatibility: psychological readiness for marriage, marriage at the appropriate age, as well as a good choice for each spouse, emotional maturity based on mutual love, satisfaction of the physiological, psychological and social needs of the spouses, as well as sexual compatibility and mutual sexual satisfaction.There are also respect, submission, mutual understanding, trust, tolerance and sacrifice, along with social maturity, equality and complementarity of the spouses' personalities in terms of psychological and physical health, and the growth of each spouse's personality.

When marital compatibility is low in society, this decline will lead to a negative impact on society through the instability of the family, which results in many problems in society. The most important of which are marital difficulties, which is an indicator of a decline in marital compatibility and causes serious consequences, such as, divorce and family disintegration. The emergence of symptoms and psychosomatic disorders, the high rate of marital infidelity, the outbreak of disputes and disagreements between spouses, and the distortion of the image of the spouses in the eyes of the families surrounding them, in addition to the inability to control emotions.

Compatibility between spouses is of particular importance in the upbringing of children. Parents' agreement, cooperation, and preservation of the family entity are among the most important factors that affect the type of treatment that children receive from their mothers and fathers.

But if the family atmosphere is dominated by tension and permanent conflict between the parents. This may lead to competition between the father and the mother to win the love of their children. This consequently leads to both the father and the mother playing their full role in the upbringing of their children, and then the situation of the parents is reflected in their treatment of their children. Their mistakes abound with them, and misery pervades the children, and unhappy parents cannot make their children happy. Certainly, neither of the spouse desires problems that disturb their marital life. Rather, both of them wish for happiness and harmony. However, there are reasons under which differences and family problems arise and grow when they find fertile soil. Nothing worse for this diseased soil than the weak culture of marital relations. The spouses bear the responsibility of arming themselves with awareness to protect their lives and their children in harmony under one roof. Therefore, the family must have love, safety, reassurance and guidance that determine to a large degree the growth of the child's personality and his interaction with society later on.

DISORDERS PREVALENT AMONG MEN.. SCHIZOPHRENIA AS A MODEL

Dr. Siham Al-Alawani

There are many psychological disorders among men, but the most common is schizophrenia or the so-called (Shizo). Schizophrenia or the so-called (Shizo) is a mental disease that leads to a distortion of a person's way of thinking, acting, expressing and looking at reality, which leads to a deterioration of clear performance (work, study), and relationships (marriage, friendship).

Schizophrenia is often considered a chronic disease and requires lifelong treatment, even when symptoms subside. The patient's response to treatment varies according to the severity of the disease, adherence to the treatment plan, and follow-up of the doctor.

When diagnosing, other mental disorders and medical conditions must first be excluded, and symptoms caused by the abuse of drugs, narcotics, alcohol, and others must be excluded.

In diagnosing schizophrenia, the DSM-5 diagnostic criteria is usually used, meaning visible symptoms and side effects, such as: hallucinations, auditory hallucinations, which are the most common, such as hearing things that are not real and that do not exist in reality

Delusions are common symptoms, which are false beliefs that are not realistic such as believing that There is someone who plots against you or plans to harm you (killing - magic), or that you have a supernatural ability, or delusions of others (doubt about the wife and imagining things that do not exist). A clear symptom is throwing sentences that have no meaning, or new words that have no meaning, etc.

The negative symptoms of this are: withdrawal from society, loss of ability to communicate with society, neglect of personal hygiene, neglect of interest in daily activities, etc. Symptoms are usually accompanied by sleep disturbance, loss of appetite, and weight loss.

The causes of "schizophrenia" may be unknown, but there are a group of factors that play a role in the emergence of the disease, such as: having a family history, exposure to some complications during pregnancy such as viruses, or taking mind-altering drugs, and factors specific to brain chemistry (dopamine-glutamate).

This disease can be treated, through early detection of symptoms, as it plays an important role in the speed of recovery and the rate of recovery.So we advise those who have a family history to pay attention to the appearance of the warning symptoms of the disease in the rest of the family, especially in the common life stages of the disease (17 years among men, and 24 years among women). They also need to be attentive to symptoms such as, introversion, deterioration in performance and academic and career levels, neglect of hygiene, and the emergence of extremist religious ideas.

Medicines can control symptoms by affecting the neurotransmitters responsible for disease in the brain, such as dopamine. The doctor seeks to control symptoms with the lowest possible dose.

The patient must be alerted that schizophrenia medications require several weeks (3-6) weeks to notice the start of improvement of symptoms. Side effects of treatment may appear (tremors, restricted movement, increased sleep or weight).It is necessary to explain the possible side effects in advance to the patient and the family, because they are one of the most common reasons for leaving medicines by the patient.

COUPLE THERAPY

Shafiqa Saber

It is a process in which techniques are used to help spouses and family members analyze and manage the differences between them. Marriage is a relationship between two people who have different beliefs, so the differences between spouses are completely normal. However, through this process some spouses may engage in a cycle of conflict and blame. Treatment is concerned with ordinary people; their disorder, obstacles and crises are treated, in order to unleash their developmental energies and build their self-capacity in dealing with the challenges of their lives. Spouses should, in the event of a conflict, seek help from outside the relationship and from other people, because the third person can create a new perspective on this issue.

However, if the problem persists, even with the help of friends and family, you may need marital therapy.

The psychotherapist helps couples express their fears without resorting to others, as marital therapy allows couples to discover the real problems in their relationships. The therapist is a neutral person and is not in favor of neither parties, but rather he/she tries to resolve the conflict.

The problems that marital therapy focuses on range from: ongoing conflicts and struggles, marital infidelity, sexual relations, material and economic problems, health problems, whether psychological or health, in addition to lack of communication and communication, as well as mutual blame.

Marital therapy is a personal choice; some may want to see a therapist in the early stages before problems get out of hand.While others like to wait and seek therapy later. However, studies have shown that people become more satisfied with their relationships after therapy.

الاضطرابات المنتشرة بين الرجال.. الشيزو أنموذجا

الإرشاد الأسري.. د. سهام العلواني

تنتشـر الكثير من الاضطرابات النفسية بين الرجال، لكن أكثرها شـيوعا هـو الفصام أو ما يسـمى بـ(الشيزو).. إذا يعد الفصام أو ما يسمى (الشيزو) مرض عضوي يؤدي إلى تشوه طريقة الشخص في التفكير والتصرف والتعبير والنظر إلى الواقع، مما يؤدي إلى تدهور واضح في الأداء (عمل، دارسة)، والعلاقات (زواج، صداقة)..

ويعتبـر الفصام مرضا مزمنا غالبـا، ويتطلب علاجا مدى الحياة، حتى عند تراجـع الأعراض.. وتتفاوت اسـتجابة المريـض للعلاج حسـب شـدة المرض والالتزام بخطة العلاج ومتابعة الطبيب..

وعند التشـخيص يجـب أولا اسـتبعاد الاضطرابات النفسـية الأخرى، والحالات الطبية، واسـتبعاد أن تكون الأعراض ناجمة عـن تعاطي أدوية أو مواد مخدرة أو كحول وغيره..

ففي تشخيص الفصام، يتم عادة استخدام معايير التشـخيص DSM-5، بمعنى أعراض ظاهرة للعيان أعـراض جانبية، مثل: الهلاوس، هلاوس سـمعية وهي الأكثر شيوعا، كسـماع أشياء غير حقيقية وغير موجودة في الواقع.. والضلالات، وهي معتقـدات كاذبة ليسـت واقعية مثـل اعتقاد أن هنـاك من يتآمر عليـك أو يخطـط لإيذائك (قتل- سـحر)، أو أن لديك قدرة خارقـة، أو أوهام غيره (شـك في الزوجة وتخيل أشـياء غير موجودة)..

وكذا التفكيـر (الحديث) غير المنتظم، مثل التنقل بين الجمل غيـر المترابطة، أو وضع جمل ليس لها معنى، أو كلمات جديدة ليس لها معنى وغيرها..

ومـن الأعـراض السـلبية لذلـك: الانسـحاب من المجتمـع، وفقـدان القـدرة علـى التواصل مع المجتمع، وإهمـال النظافة الشـخصية، وإهمال الاهتمام بالأنشطة اليومية وغيرها..

ويصاحـب الأعـراض عـادة اضطراب فـي النوم، وفقدان الشهية للأكل، ونزول الوزن..

وقد تكون أسـباب "الفصام" غير معروفة، ولكن هناك مجموعة مـن العوامل التي تلعب دورا في ظهور المرض مثل: وجود تاريخ عائلي، أو التعرض لبعض المضاعفات أثناء الحمل مثل الفيروسات، أو تناول أدوية مغيرة للعقل، وعوامل خاصة بكيمياء الدماغ (دوبامين- جلوتامات)..

ويمكن عـلاج هذا المـرض، عن طريق الكشـف المبكـر للأعراض، إذ يلعب دورا هاما في سـرعة الشفاء ونسبة التعافي، لذا ننصح من لديهم تاريخ مرضـي في العائلـة الانتباه من ظهـور الأعراض المنذرة للمرض في بقية أفراد الأسرة، خاصة في مراحل العمر الشائعة لحدوث المرض (17 سنة بين الرجال، و24 سـنة بين النسـاء)، مثـل: الانطواء، وتدهور الأداء والمسـتوى الدراسـي والوظيفي، وإهمال النظافة، وظهور أفكار دينية متطرفة..

ويمكن للأدوية أن تسـيطر على الأعراض من خلال التأثير على النواقل العصبية المسـئولة عن المرض في الدماغ مثل (الدوبامين).. ويسعى الطبيب إلى السيطرة على الأعراض بأقل جرعة ممكنة..

ويجب تنبيه المريـض أن أدوية الفصام تطلب عدة أسـابيع (3- 6) أسـابيع لملاحظـة بـدء تحسـن الأعراض..

وقد تظهـر أعراض جانبية للعلاج مثل (الرعشـة، وتقييد الحركة، وزيادة النوم أو الوزن)..

ويتوجب شـرح الأعراض الجانبية الممكن حدوثها مسبقا للمريض والأهل، لأنها تعد من أكثر أسباب ترك الأدوية من قبل المريض..

العلاج الزواجي

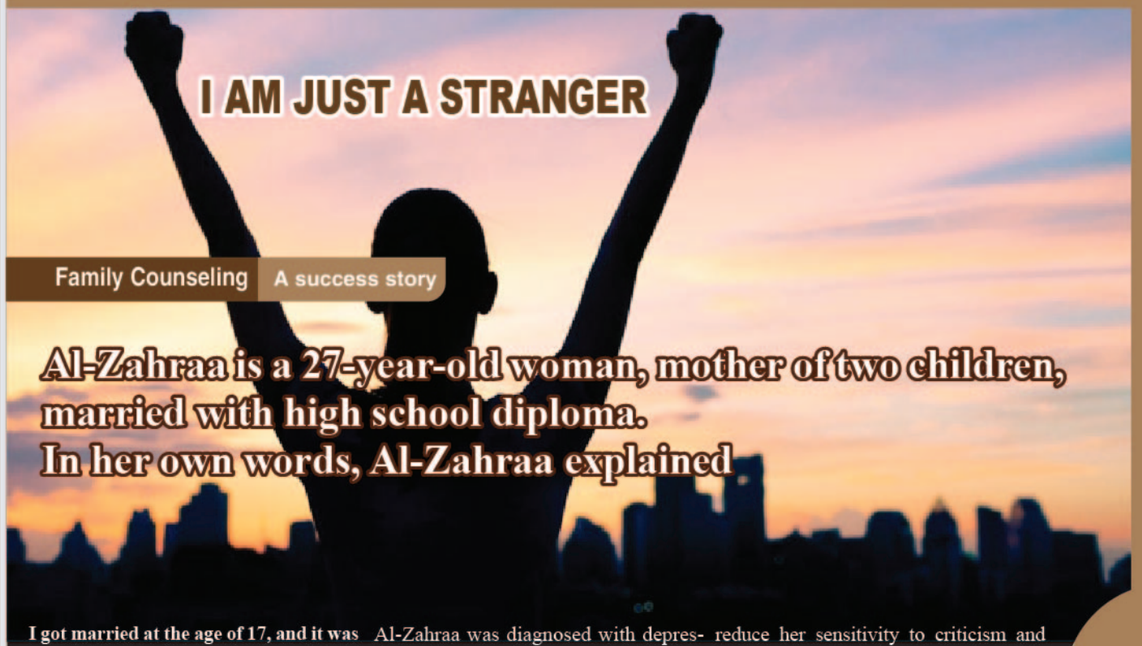
الإرشاد الأسري.. شفيقة صبر

هو عملية تسـتخدم فيها تقنيات لمسـاعدة الأزواج وأفـراد الأسـرة علـى تحليـل وإدارة الاختلافات بينهم، إذ أن الزواج عبارة عن علاقة بين شخصين لهما معتقدات مختلفة، لذلك تعد الخلافـات بين الأزواج طبيعيـة تماما ولكن من خلال هذه العملية قد ينخرط بعض الأزواج في دائرة الصـراع واللوم، ويهتـم العلاج بالناس العاديين، فيعالـج اضطرابهـم ومعوقاتهم وأزماتهـم، وصولا إلى إطـلاق طاقات الإنماء لديهم وبناء قدارتهم الذاتية في التعامل مع تحديات حياتهم، ويجب على الأزواج في حالة حدوث نزاع، طلب المسـاعدة من خارج العلاقة ومن أشـخاص آخرين، لأن الشخص الثالث يمكنه إنشـاء منظور جديد حول هـذه القضية، ومع ذلك إذا اسـتمرت المشـكلة حتى بمسـاعدة الأصدقـاء والعائلـة، فقد تحتاج إلـى العلاج الزواجي..

ويسـاعد المختص النفسي الأزواج على التعبير عـن مخاوفهـم دون اللجوء إلـى الآخرين، إذ يسـمح العـلاج الزواجي لـلأزواج باكتشـاف المشـكلات الحقيقيـة في علاقاتهـم، كون المعالج شـخص محايد ولا يدعـم طرفا، لكنه يحاول حل الصراع..

وتتـراوح المشـكلات التـي يركز عليهـا العلاج الزواجي علـى: النزاعات والصراعات المسـتمرة، والخيانة الزوجية، والعلاقة الجنسية، والمشكلات المادية والاقتصادية، والمشـكلات الصحية سواء كانت نفسية أو صحية، بالإضافة إلى عدم التواصل والاتصال، وكذا اللوم المتبادل..

ويعد العـلاج الزواجي اختيار شـخصي، قد يرغب البعض في رؤية معالج في المراحل المبكرة قبل أن تخرج المشكلات عن السيطرة، بينما يحب البعض الآخـر الانتظـار والبحث عـن العلاج لاحقـا، لكن الدراسـات أظهرت أن الناس يصبحون أكثر رضا عن علاقاتهم بعد العلاج..



I got married at the age of 17, and it was one of the worst periods of my life. It started with the judge who told me that I was found in front of my parents' house 17 years ago. In the first moment, I could not believe what I just heard.I asked my mother, my aunt, my sister and my brothers, yet everyone remained silent. My parents never treated medifferently, rather they always loved me and took care of what I want and what I love. It was the first time that I really felt that I had been betrayed and I began to think that my memories with my family were just illusion.The good way they treated me was out of pity and not because of the family bond.I am just a stranger.

My husband was aware of all this and he told me that he loves me and accept who I really am. It was a painful word. I felt that he just married me out of pity. Whenever I feel loved and safe with my husband, I just remember the that I am just a bastard and lived in illusion for 17 years.

Though I am still grateful to my parents, I feel less trusting in those around me and in myself. Four years ago, my energy began to decline and my relationship with my husband became bad. I get irritated with every word I hear and every look I get. I became constantly nervous. I get out my anger on my daughters and everyone around. All I wanted was to escape away and sleep. I did not feel any pleasure and began to think of death as a solution and later on I attempted to suicide."

Al-Zahraa's suicidal thoughts and her sense of responsibility towards her daughters prompted her to come to the center when a friend of hers, who is also undergoing therapy at the center, told her about the high quality services provided at the center.

Al-Zahraa was diagnosed with depression with paranoid personality disorder (PPD). She was given the appropriate medication and then referred to the psychotherapy unit.

A cognitive-behavioral program was applied to deal with the her problem of depression. She was also referredto the sport unit because of the important impact of sports in helping to alleviate depression. Al-Zahraa joined group sport activities to apply and develop her social skills.

The psychotherapist helped Al-Zahraa discover negative thoughts and work to modify and discuss them on an ongoing basis to help Al-Zahraawith her emotional sensitivity problems. She was also trained on skills of managing emotions: (recognizing and controlling different emotions through checking facts and the opposite action) . This helped in solving the problem of losing her trust in others. It also modified Al-Zahraa's idea that what she feels about others is not considered conclusive evidence of their real intentions; rather she should consider what she feels as a possibility of right and wrong. This also helped

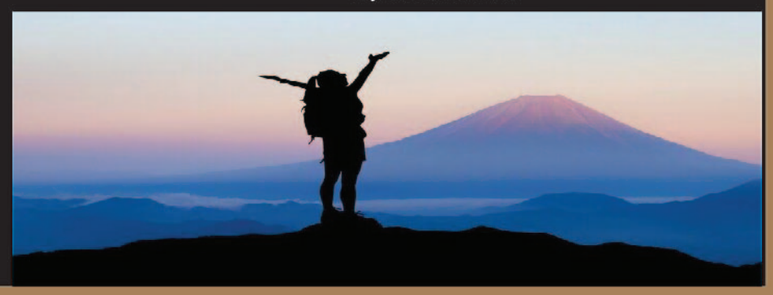
reduce her sensitivity to criticism and increase her ability to endure stress. She was taught how to set up a schedule of daily pleasant activities to increase her enjoyment and sense of accomplishments.

Al-Zahra benefited from the continuous practice during the weekly sessions. Her review of daily situations improved her relationship with others and now she better understands people. This made her more flexible in dealing with people, especially with her parents and husband, and this improved her ability to socialize. Al-Zahraabecame able to defend herself and clarify what she wants in a way that guarantees her rights and the rights of others. She no longer uses running and sleeping as a method of self-defense.

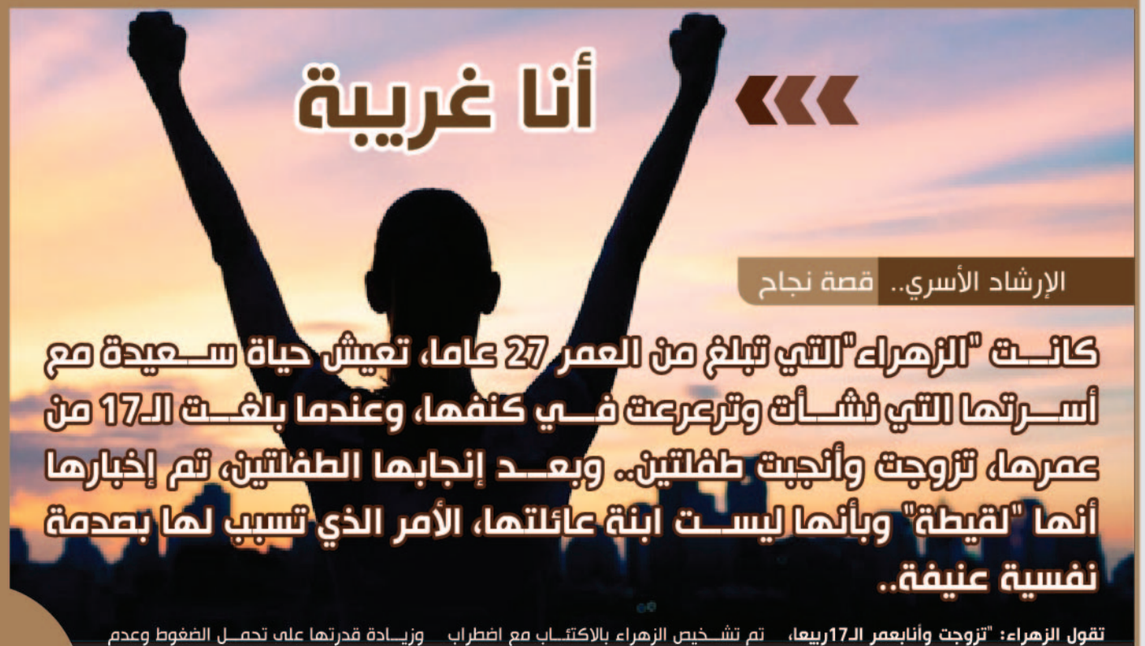
Zahra's relationship with her husband has better improved. Some problems arise, but they are normal daily problems.

"These memories are no longer hurtful to me, they just returned to what they were, memories of safety and love. I no longer feel strange to be with them, but rather embraced," Al-Zahraa said.

Thus, the therapy program was completed and treatment objectives were set for follow-up, prevention and relapse. We assured her that we are here for her at any time she wishes.



A success story



تقول الزهراء: "تزوجت وأنابعمر الـ17ريعا، وبدلا من أن تكون من أفضل فترات حياتي كانت أسوأها..بعد أن أنجبت طفلتين أخبروني أني لست ابنة عائلتي،وبأنهم وجدوني أمام منزلهم قبل 17 سنة..في اللحظة الأولى لم أصدق ما قي للي، لكن عندما سألت أمي وعمتي وأختي وأخواني، التزم الجميع الصمت،فعرفت حينها أني بالفعل "لقطية" وبأني لست ابنة عائلتي..

صحيح أن والداي لم يكونا يعاملاني أبدا بأني مختلفة، وكانا دائما يحبانني ويحرصان على ما أريده وما أحبه،إلا أنني شعرتبأني تعرضت للخيانة، وبدأت أعتقد أن ذكرياتي مع أسرتي كانت خيال، وكانت بدافع الشفقة وليس بسبب الرابط الأسري أو الحب، وأني غريبة بينهم، وانتقل هذا الشعور إلى زوجي الذي كان يعرف مسبقا، وأخبرني أنه يحبني و"يقبلني" كانت كلمة موجعة، كنت أشعر أنه تفضل عليّ بزواجه مني كأجر مكتسب وكصدقة يقدمها لي،أنا - اللقيطة –في أسرة زوجي كغريبة، وكلما كنت أشعر بالحب والأمان مع زوجي،أتذكر الأمان الزائف مع أسرتي..

لازلت ممتنة لوالداي ، لكني أصبحت أشعر أني أقل، وأني فقدت الثقة فيمن حولي وفي نفسي..

ومن حينها بدأت طاقتي تنخفض، وعلاقتي مع زوجي أصبحت سيئة، وأتحسس من أي كلمة أو نظرة أو موقف من أي أحد، وأصبحت عصبية على بناتي والجميع،أريد الهروب والنوم، ولا أشعر بأي متعة،حتى بدأت أفكر بالموت كحل للتخلص من معاناتي"..

اصطدم تفكير الزهراء بالانتحار مع شعورها بالمسؤولية تجاه بناتها،الأمر الذي دفعها للمجيء إلى المركز اليمني للإرشاد الأسري، بعد أن أخبرتها صديقة لها تخضع أيضا للعلاج في المركز عن مدى استفادتها..

تم تشخيص الزهراء بالاكتئاب مع اضطراب الشخصية الارتيابية PPD، وصرف الأدوية المناسبة وتم إحالتها الى وحدة العلاج النفسي.

تم تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي للتعامل مع مشكلة الاكتئاب، وإحالة العميلة للرياضة لما للرياضة من أثر مهم في المساعدة على التخفيف من حدة الاكتئاب، ومساعدة الزهراء للدخول ضمن الأنشطة الرياضية الجماعية، ومساعدتها على تطبيق المهارات الاجتماعية وتنميتها..

كما عمل المعالج على مساعدة الزهراء على اكتشاف الأفكار السلبية، والعمل على تعديلها، والدفع المستمر لمحاولة مناقشة هذه الأفكار واعطاء الادلة مع وضد بشكل مستمر، لمساعدة الزهراء في مشكلة الحساسية الانفعالية واكسابها مهارات ادارة الانفعالات: (التعرف على الانفعالات المختلفة، والتحكم بها من خلال التحقق من الوقائع والفعل المعاكس)، وساعد ذلك في حل مشكلة فقدان ثقتها بالآخرين، وتعديل فكرة الزهراء أن ما تشعر به نحو الآخرين ونواياهم تجاهها قد لا يعد دليلا قاطعا على حقيقة أفعالهم، وأن عليها أن تعتبر بأن ما تشعر به ليس سوى احتمال قد يحتمل الصحة أوالخطأ، ويجب أن يتم مراجعته بشكل مستمر، وليس دليلا قاطعا تصدقه وتتعامل بناء عليه، وساعد هذا أيضا في خفض حساسيتها من الانتقادات

وزيادة قدرتها على تحمل الضغوط وعدم الانهيار، ووضع جدول للأنشطة السارة اليومية لزيادة استمتاعها وشعورها بالإنجاز..

استفادت الزهراء من التطبيق المستمر أثناء الجلسات الأسبوعية، ومراجعة المواقف اليومية في تحسين علاقتها بالآخرين، وتفهمهم بطريقة أفضل، وجعلها أكثر مرونة في التعامل معهم، خاصة مع والديها وزوجها، وحسّن في قدرتها على التواصل الاجتماعي، وأصبحت الزهراء أكثر قدرة على الدفاع عن نفسها، وتوضيح ما تريد بطريقة تضمن حقوقها وحق الآخرين، ولم تعد تستخدم الهروب والنوم كأسلوب للدفاع عن ذاتها.

استعادت الزهراء قدرتها على: "حب والداي وأسرتي، لم أعد أشعر بالامتنان والحب تجاههم وتجاه ما قدموه لي، لم تعد الذكريات تؤلمني بزيفها، بل عادت كما كانت ذكريات الأمان والحب، لا أشعر بالغرابة لوجودي معهم، بل أشعر بالارتياح"، تحسنت علاقة الزهراء مع زوجها إلى درجة أفضل من قبل نسبيا..

وبذلك تم إنهاء البرنامج العلاجي، وتم عمل أهداف علاجية للمتابعة والوقاية ومنع الانتكاسة، وإحالة الزهراء لجلسات المتابعة..