# واقع الصحة النفسية في لبنان:
# بين الأزمات المتراكمة ومسار الإصلاح الوطني

د. ربيع الشمّاعي
مدير البرنامج الوطني للصحة النفسية
وزارة الصحة العامة

بيرين بوسبيك عون
مديرة العمليات في البرنامج الوطني للصحة النفسية العالمية

لم تعد الصحّة النفسية في لبنان مسألة هامشية أو شأنًا فرديًا يُعالج بمعزل عن السياق العام. فقد تحوّلت، في ظل الأزمات المتراكمة التي عصفت بالبلاد خلال السنوات الأخيرة، إلى قضية وطنية بامتياز، تتقاطع فيها الأبعاد الصحية، والاجتماعية، والاقتصادية والحقوقية. إنّ ما يمرّ به اللبنانيون اليوم من ضغوط نفسية ومعاناة نفسية متزايدة ليس انعكاسًا لهشاشة فردية، بل نتيجة مباشرة لأزمات متتالية أصابت مقومات العيش الكريم وأضعفت شبكات الحماية على مختلف المستويات.

من هذا المنطلق، تكتسب مناقشة واقع الصحّة النفسية في لبنان أهمية مضاعفة، ليس فقط لفهم حجم التحديات، بل أيضًا لتسليط الضوء على مسار الإصلاح الجاري، والدروس المستفادة، والفرص المتاحة لبناء نظام صحّة نفسية أكثر عدالة واستدامة، قائم على الأدلة العلمية، ومتمحوّر حول الإنسان وحقوقه.

## واقع الصحة النفسية في لبنان: أرقام ودلالات

أظهرت الدراسة الوطنية لإنتشار الاضطرابات النفسية في لبنان (٢٠٠٦) أن شخصًا واحدًا من كل أربعة أشخاص تقريبًا يعاني من اضطراب نفسي واحد على الأقل خلال حياته، مع تصدّر القلق والإكتئاب قائمة الاضطرابات الأكثر شيوعًا. هذه الأرقام، التي كانت مقلقة بحد ذاتها، شهدت تصاعدًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة بفعل الأزمات المتراكمة التي أصابت لبنان.

أما فيما يتعلّق بالانتحار، فيُقدّر معدّل الوفيات الناجمة عنه في لبنان بـ٢,٨ لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة (٢٠١٩)، مع تسجيل حالة وفاة واحدة كل ٢,١ يوم ومحاولة انتحار واحدة كل ست ساعات. ومع ذلك، تبقى هذه الأرقام أقل من الواقع الفعلي بسبب محدودية نظم الرصد والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالانتحار.

## الفئات الأكثر عرضة

تُظهر الأدلة أن بعض الفئات السكانية أكثر عرضة لتداعيات الأزمات النفسية. **فكبار السن، الذين يشكّلون نحو ١٠٪ من السكان، يواجهون نسبًا مرتفعة من الإضطرابات النفسية والخرف، إضافة إلى وصمة اجتماعية تحدّ من لجوئهم إلى الرعاية.** كذلك، يُعدّ السجناء والموقوفون من الفئات ذات الهشاشة العالية، إذ تشير دراسات محدودة إلى انتشار ملحوظ لإضطرابات الذهان واضطراب ثنائي القطب بينهم، مع فجوات كبيرة في الحصول على العلاج.

**كما يتقاطع عبء الصحّة النفسية مع الأمراض غير السارية، التي تشكّل ٩١٪ من أسباب الوفاة في لبنان.** فقد أظهرت دراسات محلية علاقة وثيقة بين الضائقة النفسية والأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان، ما يؤكّد أن الصحّة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحّة العامة.

## فجوة العلاج والتحديات البنيوية

على الرغم من ارتفاع معدلات الإضطرابات النفسية، لا يلتمس سوى نحو ٩,٨٪ من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نفسي رعاية متخصصة. ويُسجَّل تأخير خطير يتراوح بين ٦ و٢٨ عامًا بين ظهور الأعراض وبدء العلاج، ما يزيد من حدة المعاناة الفردية ويُثقل كاهل النظام الصحي. تتفاقم هذه الفجوة في ظل الأزمة الاقتصادية، حيث تُؤجَّل الرعاية غير الطارئة لصالح أولويات معيشية أخرى.
إلى جانب ذلك، لا يزال الوعي العام بالحق في الرعاية النفسية وبالخدمات المتاحة محدودًا، كما تشكّل الوصمة الاجتماعية عائقًا أساسيًا أمام طلب الدعم.

تشير التقديرات العالمية إلى أن الاقتصاد العالمي يخسر نحو تريليون دولار سنويًا بسبب الاكتئاب والقلق وحدهما.

على الرغم من ارتفاع معدلات الإضطرابات النفسية، لا يلتمس سوى نحو ٩,٨٪ من الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نفسي رعاية متخصّصة.

## لماذا الاستثمار في الصحة النفسية ضرورة وطنية؟

للإضطرابات النفسية كلفة اقتصادية واجتماعية باهظة. فهي لا تقتصر على تكاليف العلاج المباشرة، بل تمتد إلى فقدان الإنتاجية، التغيّب عن العمل، البطالة، التقاعد المبكر، والإعاقات. **تشير التقديرات العالمية إلى أن الاقتصاد العالمي يخسر نحو تريليون دولار سنويًا بسبب الاكتئاب والقلق وحدهما.**

في لبنان، أظهر تحليل وطني للتكلفة والعائد أن الاستثمار في خدمات الصحّة النفسية يحقق فوائد ملموسة، تشمل تحسين الصحة العامة واستعادة الإنتاجية، ما يبرّر إدراج الصحّة النفسية كأولوية في موازنة وزارة الصحة العامة، وليس كمجال ثانوي يعتمد فقط على التمويل الخارجي.

إضافةً إلى ذلك، يُسهم الإستثمار في خدمات الصحّة النفسية المجتمعية بشكل مباشر في الحدّ من الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية. فعندما تصبح هذه الخدمات متاحة داخل المجتمع، ومندمجة في مراكز الرعاية الصحية الأولية، ومفتوحة أمام جميع الفئات دون تمييز، يتحوّل طلب الدعم النفسي إلى ممارسة طبيعية شبيهة بأي خدمة صحية أخرى. هذا القرب المكاني والاجتماعي من الخدمات يعزّز تقبّل المجتمع للصحّة النفسية، ويشجّع الأفراد على التماس الدعم في وقت مبكر، بما يحدّ من تفاقم الاضطرابات ويعزّز مسارات التعافي على المستوى الفردي والمجتمعي.

## مسار الإصلاح: الإستراتيجية الوطنية للصحة النفسية

انطلقت الإستراتيجية الوطنية للصحة النفسية الأولى عام ٢٠١٥، وتم تحديثها للفترة ٢٠٢٤-٢٠٣٠، لتشكّل خارطة طريق شاملة لإصلاح النظام النفسي في لبنان، بما يتماشى مع إرشادات منظمة الصحة العالمية. وقد بُنيت هذه الاستراتيجية على تقييم شامل للاحتياجات، ومشاورات واسعة مع أصحاب المصلحة، بمن فيهم أشخاص ذوو تجارب حياتية.

ترتكز الاستراتيجية على محاور أساسية، أبرزها:

- تعزيز الوقاية وزيادة الوعي والحد من المفاهيم الخاطئة.
- تمكين الأفراد وضمان نفاذهم إلى خدمات عالية الجودة في الوقت المناسب.
- دمج الصحّة النفسية في الرعاية الصحية الأولية والقطاعات الأخرى.
- حماية حقوق الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية.
- تعزيز البحث والبيانات لدعم السياسات القائمة على الأدلة.

وقد واكب هذا المسار إصلاحات ملموسة، من بينها تطوير رزم رعاية نفسية في مراكز الرعاية الصحية الأولية، وإطلاق تدخلات رقمية قائمة على الأدلة مثل برنامج «الخطوة بخطوة»، وتعزيز التنسيق الوطني من خلال فريق العمل المعني بالدعم النفسي الاجتماعي.

## نحو مقاربة شاملة ومتعددة القطاعات

إن تعزيز الصحّة النفسية في لبنان لا يمكن أن يكون مسؤولية وزارة الصحة وحدها. فهو يتطلب دمجها في السياسات التعليمية، والإجتماعية، والإقتصادية، وحماية الفئات الأكثر هشاشة، ودعم مقدمي الرعاية أنفسهم.

ورغم التحديات الكبيرة، أثبت لبنان أن الأزمات يمكن أن تشكّل فرصة لإعادة البناء بشكل أفضل. فالاستثمار في الصحّة النفسية هو استثمار في الإنسان، وفي القدرة على التعافي، وفي مستقبل أكثر عدالة وإنصافًا.

وفي الختام، لا بدّ من التأكيد أنّ الصحّة النفسية ليست ترفًا ولا أولوية مؤجّلة، بل حقّ أساسي من حقوق الإنسان، وركيزة لا غنى عنها لأي مسار تعافٍ حقيقي ومستدام في لبنان. إنّ بناء نظام وطني قوي للصحّة النفسية يتطلّب مواصلة دمجها في السياسات العامة، وتوفير التمويل المستدام، وتعزيز الشراكات العابرة للقطاعات، والإستماع إلى أصوات الأشخاص ذوي التجارب الحياتية بوصفهم شركاء لا مستفيدين فقط. ومن خلال هذا الإلتزام الجماعي، يمكننا أن ننتقل من الإستجابة للأزمات إلى ترسيخ مسار تعافٍ يحفظ الكرامة الإنسانية، ويضمن أن تصبح الصحّة النفسية واقعًا ملموسًا لكل من يعيش على الأراضي اللبنانية.