



# الصحة النفسية لذوي الإعاقة



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دليل الصحة النفسية للأفراد ذوي الإعاقة	4
ما هو دورنا كأفراد مجتمع؟	5
ما أهمية أن نكون أصحاب نفسياً؟	6
لماذا الأشخاص ذوي الإعاقة أكثر عرضة لاضطرابات النفسية؟	7
نصائح للتغلب على التأثيرات النفسية للإعاقة البدنية	8
كيف يُمكنك التعايش مع ذوي الإعاقة؟	9
العلامات المبكرة لاضطرابات الصحة النفسية لدى الأطفال من ذوي الإعاقة	10
كيف تتعايش مع طفلك الذي يعاني الإعاقة؟	11
العوامل التي تسهم في تشكيل الصحة النفسية للأطفال ذوي الإعاقة	12
كيف تتشكل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟	13
دور الأسرة في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة	14
ما هو دور البيئة التعليمية في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟	15
ما هو دور المجتمع في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟	16
مزايا الاندماج للأشخاص ذوي الإعاقة + فوائد الاندماج للمجتمع	17
ما هي الحقوق الصحية لذوي الإعاقة؟	18
ما هي حقوق الدعم الاجتماعي والاقتصادي لذوي الإعاقة؟	19
ما هي الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة لذوي الإعاقة؟	20
الخلاصة والتوجيهات	22
المراجع	23

## دليل الصحة النفسية للأفراد ذوي الإعاقة

عندما نسمع بمصطلح الصحة النفسية فهناك من يعتقد بأنها السعادة، والبعض الآخر يتصور بأنها عدم وجود المرض النفسي، وكل هذه معتقدات تكونت في أذهان الكثير منا تبعاً لخبرائنا التي سمعنا بها من قبل.

### تعريف منظمة الصحة العالمية

العافية النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعرّف على أنها "حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادية، ويكون قادر على العمل الإيجابي والمثمر، ويمكنه الإسهام في مجتمعه".

مصطلحات تهمك:

#### 1. الإعاقة

كل شخص لديه اضطراب أو قصور طويل الأمد في الوظائف الجسدية أو العقلية أو الذهنية أو الحسية أو النفسية، قد يمنعه عند تعامله مع مختلف التحديات -من المشاركة بصورة كاملة وفاعلة في المجتمع على قدم المساواة مع الآخرين

#### 2. التأهيل

عملية توظيف خدمات طبية واجتماعية ونفسية وتعليمية ومهنية وبيئية لمساعدة الشخص من ذوي الإعاقة على تحقيق أعلى درجة ممكنة من الفاعلية لتمكينه من التوافق مع متطلبات بيئته الطبيعية والاجتماعية، ولتنمية قدراته للاعتماد على نفسه وجعله عضواً

### 3. الأشخاص ذوي الإعاقة

مصطلح معتمد بأمر سامي برقم 55528 وتاريخ 01/10/1440 حيث تضمن الالتزام باستخدام مصطلح الأشخاص ذوي الإعاقة بكافة المكاتبات الرسمية والتصريحات الإعلامية.

### 4. أنواع الإعاقات

إعاقة سمعية

إعاقة حركية

إعاقة عقلية

إعاقة بصرية

الإعاقات الأخرى بحسب التقرير الطبي.

اضطرابات النطق والكلام

## ما هو دورنا كأفراد مجتمع؟

بعض النقاط التي تساعد في تحقيق الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة:

إظهار الاحترام والقبول لهم  
فذلك يزيل عائق كبير للتعامل  
بنجاح مع إعاقاتهم.



تشجيعهم على تحديد أهداف  
حياتهم الشخصية.



الحصول على الدعم المجتمعي  
سواء في البيئة الأسرية أو  
التعليمية أو الوظيفية.



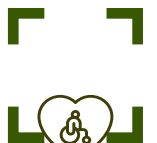
الحصول على الدعم من الأقران  
وتبادل المعلومات والخبرات.



الاهتمام بالصحة الجسدية بشكل  
عام والتغذية السليمة والنوم  
الكافي وممارسة الرياضة



الاتصال الدائم مع أفراد  
العائلة والأصدقاء بشتى  
وسائل التواصل.



تعزيز الصحة النفسية للأشخاص  
ذوي الإعاقة



الحصول على الدعم  
المتخصص لاحتياجاته الطبية  
كالتأهيل بأنواعه وغير ذلك.



## ما أهمية أن نكون أصحاب أنفسنا؟



### أهمية الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة



القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة.



تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.



تحقق لك الانتماء والمنافع المتبادلة في محيطك ومجتمعك.



تساعدهم على فهم الذات والتعرف على حاجاتها.



## لماذا الأشخاص ذوي الإعاقة أكثر عرضة لاضطرابات النفسية؟

يعاني الأشخاص ذوو الإعاقة من مخاطر أكبر للإصابة باضطرابات نفسية لأسباب متعددة، منها:

### 1. العوامل البيولوجية:

- قد تكون بعض الإعاقات ناتجة عن حالات وراثية أو متلازمات مرتبطة باضطرابات نفسية معينة، مثل الاكتئاب أو القلق.
- يمكن أن تؤثر بعض الإعاقات على وظائف الدماغ التي تتحكم في المزاج والسلوك.
- قد تؤدي بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الإعاقات إلى آثار جانبية نفسية.

### 2. العوامل النفسية:

- قد يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة تحديات فريدة من نوعها يمكن أن تؤدي إلى مشاكل الصحة النفسية، مثل التمييز والوصمة والتنمر.
- قد يشعرون بالعزلة أو الوحدة أو الإحباط بسبب صعوبة ممارسة الأنشطة اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية.
- قد يكون لديهم مخاوف بشأن مستقبلهم أو قدرتهم على العيش بشكل مستقل.

### 3. العوامل الاجتماعية:

- قد يكون لدى الأشخاص ذوي الإعاقة صعوبة أكبر في الحصول على الرعاية الصحية النفسية، وذلك بسبب نقص الموارد أو عدم القدرة على الوصول إلى الخدمات.
- قد لا يكون أفراد أسرهم أو مقدمي الرعاية مجهزين للتعامل مع مشاكل الصحة النفسية.
- قد تفتقر المجتمعات إلى الموارد والدعم اللازمين للأشخاص ذوي الإعاقة الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.

### من المهم ملاحظة أن:

- ليس كل الأشخاص ذوي الإعاقة يعانون من اضطرابات نفسية.
- هناك العديد من العوامل التي تساهم في الإصابة بالاضطرابات النفسية، ولا تكون الإعاقة هي العامل الوحيد.
- مع العلاج والرعاية المناسبين، يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة أن يعيشوا حياة صحية ومنتجة.





## نصائح للتغلب على التأثيرات النفسية للإعاقة البدنية

لا يجدر بك الشعور بالخجل إن لم تستطع تنفيذ بعض أنواع التمارين.



الاستعانة بأفراد العائلة أمر مهم جدًا، شريطة ألا تعتمد عليهم اعتمادًا كليًا.



تقبل الواقع وتعايش معه للحد من المشاكل العاطفية والنفسية المترتبة على وضعك الخاص. النفسي سوءًا.



تستطيع بالمثابرة والإصرار إنجاز ما يعجز غيرك عن إنجازه.



واجه مشاعرك لأن إنكار مشاعر الحزن التي تنتابك يزيد وضعك النفسي سوءًا.







## كيف يُمكنك التعايش مع الإعاقة؟

01

تواصل مع الأشخاص الذين يعانون الإعاقة نفسها، التي تعانيها لتبادل الخبرات معهم.

04

احرص على تركيز تفكيرك على الحاضر وتجنب التفكير في الماضي أو القلق تجاه المستقبل.

02

شارك في أنشطة تشعرك بقدرتك على مشاركة الآخرين، وتبعدك عن مشكلاتك الخاصة.

05

التفكير في نقاط القوة الخاصة بك بدلاً من التركيز على نقاط ضعفك.

03

تحدث مع شخص مقرب مستعد للاستماع إليك عن المشكلات التي تواجهك .



## العلامات المبكرة لاضطرابات الصحة النفسية لدى الأطفال من ذوي الإعاقة

1. فقدان الاهتمام بالأنشطة المفضلة له سابقاً.
2. اضطرابات في النوم: حدوث انزعاج وأرق أو نوبات فزع، وقلة النوم أو الإفراط فيه.
3. العناد الزائد والتخريب للممتلكات، ومقاومة الآخرين سواء في المنزل أو المؤسسات التعليمية.
4. تغير في علاقاته الاجتماعية والأفراد المحيطين فيه.
5. اضطرابات في الأكل: فقدان الشهية، إفراط في الأكل، تغير في الوزن مفاجئ، أو رفض الطعام.
6. التعلق المبالغ فيه بالوالدين والخوف من فقدانهم.
7. الميل إلى العزلة والانسحاب.
8. التقلب في المزاج: الخوف الزائد، القلق الزائد، التوتر المستمر، الشعور بالحزن، نوبات الغضب المفاجئة، الميل للبكاء في أغلب المواقف. وفي سن المدرسة قد يظهر تدني مستواه التحصيلي، ومشاكل في الانتباه والتركيز لم يكن يعاني منها مسبقاً، ورفض الذهاب للمدرسة، وفقد علاقاته الاجتماعية بالأصدقاء أو توترها.
9. السلوك العدواني تجاه الذات أو تجاه الآخرين.



## كيف تتعايش مع طفلك الذي يعاني من الإعاقة؟

02

عبر عن مشاعرك وعن المصاعب التي تواجهها لعائلتك والمقربين منك فذلك يخفف عنك ويحد من توترك.

01

ابحث عن برامج خاصة لطفلك، فهناك عديد من البرامج التي تساعد على تطوير مهارات ذوي الاحتياجات الخاصة.

03

استشر أسر الأطفال الآخرين ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لتستفيد من خبراتهم في التعايش مع حالة أطفالهم.

05

احصل على المعلومات المتعلقة بحالة طفلك، ولا تتردد في طرح الأسئلة التي تتبادر إلى ذهنك على المختصين.

04

تعايش مع حقيقة واقعك الحالي، وتجنب القلق والخوف من المستقبل، لأن ذلك يحد من قدرتك وقوتك.



## العوامل التي تسهم في تشكيل الصحة النفسية للأطفال ذوي الإعاقة

### تكوين الاتجاهات:

الاهتمام المستمر والتدليل والمساعدة تجعله يتوقع أن يجد كل ذلك في البيئات والمجتمعات التي ينتقل فيها خلال مراحل العمرية. ويجب على الوالدين والمربين تحقيق التوازن في التعامل.

### بين القبول والرفض:

التجربة التي يمر بها الوالدين تنعكس نتائجها على مستوى الصحة النفسية لديهم أولاً ومن ثم على المعاملة الوالدية في توجيه وتربية الطفل.

### التنشئة الاجتماعية:

هي عملية متعددة الاتجاهات وتحدث كعملية لدمج الفرد في العلاقات الاجتماعية؛ وعملية لتحقيق الهوية الذاتية

## كيف تتشكل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟

غالبًا ما يتشارك في عملية تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة والأفراد بشكل عام ثلاث بيئات وذلك بعملية تبادلية تكاملية فيما بينهم



البيئة التعليمية



المجتمع



البيئة الأسرية

## دور الأسرة في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة



### مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب

1. تشجيعه على التحدث عن مشاعره من قلق أو خوف أو توتر أو تفاؤل أو أمل، وأن يتحدث عن تجاربه سلبية كانت أم إيجابية، وأن نستمع له بإنصات فالحديث عن المشاعر يساعد الفرد بشكل عام على البقاء في صحة نفسية جيدة.
2. التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف لديهم سواء في مهاراتهم أو قدراتهم أو سلوكياتهم.
3. إكسابهم المعارف والقيم والمهارات التي تؤهلهم للمشاركة الاجتماعية في مختلف الأنشطة الحياتية التي تحقق لهم التمكين الاجتماعي.
4. عدم إبعادهم عن المواقف التي يشعرون فيها بالخوف والقلق والتوتر فذلك يشعرهم بالقدرة على المواجهة .
5. تقديم برامج تدخل تهتم بوضع الطفل.
6. منحهم الفرصة للمحاولة والتجربة وال فشل ثم النجاح لأن ذلك أمر مهم لبناء الشعور بالذات واحترامها.





## ما هو دور البيئة التعليمية في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟

1. التقبل المؤسسي لهم والتهيئة النفسية والاجتماعية قبل إلحاقهم بالمؤسسات التعليمية.
2. يمكن للمعلمين وغيرهم من منسوبي المؤسسة التعليمية وضع البرامج المعززة للهوية والعلاقات الاجتماعية والشعور بالانتماء، ومساعدة الطلاب ذوي الإعاقة على إدارة الضغوطات.
3. تراعي أنهم قد يحتاجون إلى تكييف المناهج الدراسية والتقييم، وفقاً للوائح والتنظيمات المخطط لها من الجهات ذات الاختصاص.
4. أن تكون بيئة الفصول الدراسية تتيح التفاعل وتحقق الانتماء بين الأشخاص ذوي الإعاقة وأقرانهم.
5. مساعدة الطلاب ذوي الإعاقة على إدارة الضغوطات وتدريبهم على تحديد الأهداف وحل المشكلات واتخاذ القرارات والحد من الوصمة بالإعاقة.



## ما هو دور المجتمع في تشكيل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة؟

03

تهيئة المراكز الطبية لتقديم الخدمات المساندة للأشخاص ذوي الإعاقة.

04

العمل على تعزيز القبول الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة من أفراد المجتمع يساهم في الدعم النفسي لهم، وبناء التصور الشخصي الإيجابي لذواتهم.

05

إنشاء مجتمع وبيئة عمل أكثر شمولاً لذوي الإعاقة وذلك من خلال تهيئة بيئة العمل وأفراده ببعض النقاط التي تحقق العدالة والاندماج لذوي الإعاقة .

01

تعزيز الوعي بالصحة العامة والصحة النفسية من خلال تثقيف أفراد المجتمع ودعوة خبراء الصحة النفسية في الملتقيات والمؤتمرات وفي وسائل الإعلام.

02

الإسهام في التخلص من الوصمة بالإعاقة، وذلك من خلال الدعم المستمر لهم ومنحهم الفرص لإثبات قدراتهم أسوة بأقرانهم.



## مزايا الاندماج للأشخاص ذوي الإعاقة

1. مساعدتهم على بناء المهارات الحياتية العملية التي تؤدي إلى تعزيز الاستقلالية.
2. يتيح لهم الوصول إلى كافة الخدمات المتاحة لهم في الأنشطة العامة والخدمات غير المتاحة في بيئات منفصلة.
3. يوفر لهم الفرص في تعلم السلوكيات الاجتماعية المناسبة وإجراء اتصالات جديدة ومتنوعة.
4. يوفر لهم فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتحقيق الرضا كونه جزءًا من مجتمعه.
5. يفتح الطرق للأشخاص من ذوي الإعاقة الذين يشعرون بالعزلة وبأنهم غير مرغوب فيهم.

## فوائد الاندماج للمجتمع

1. بناء نسيج اجتماعي يحتوي فئات المجتمع ويساندها مما يوحد جهود الأفراد في خدمة المجتمع ويسهم في دفع التنمية المستدامة في ظل التكيف المجتمعي.
2. تقليل التكاليف المرتبطة بالدعم الدائم في بيئات انعزالية والاستفادة من الخدمات المتاحة في المجتمع كالمدارس والمستشفيات والتقليل من عزلهم في بيئات منفصلة.
3. فرصة لاحتضان الموهوبين من الأشخاص ذوي الإعاقة وتطوير مواهبهم بما ينعكس أثره عليهم وعلى مجتمعاتهم

## ما هي الحقوق الصحية لذوي الإعاقة؟

### الحقوق الصحية لذوي الإعاقة:

- حسب ما يشير اليه نظام حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الباب الثاني المادة التاسعة: تضمين متطلبات الأشخاص ذوي الإعاقة في: الخدمات الوقائية والعلاجية وغيرها من الخدمات الصحية

### البرامج الصحية

- المعلومات الدوائية والغذائية والسياسات والاستراتيجيات والخطط الصحية والبرامج ذات الصلة.
- إلغاء أي اشتراطات تمييزية تمنع حصول الأشخاص ذوي الإعاقة على كامل الحق في الرعاية الطبية والتأهيلية والأجهزة المساعدة لدى شركات التأمين الطبي.

## ما هي حقوق الدعم الاجتماعي والاقتصادي لذوي الإعاقة ؟

حسب ما يشير إليه نظام حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الباب الثالث

### المادة الخامسة عشرة

للأشخاص ذوي الإعاقة و أسرهم الحق في الحصول على خدمات الدعم الاجتماعي التي تساعدهم على التكيف مع الإعاقة وتحقيق لهم الاندماج المجتمعي.

### المادة السادسة عشرة

يحق للأشخاص ذوي الإعاقة الحصول على الأجهزة التعويضية والمساعدة والمعينات الطبية بحسب الحالة الصحية ومتطلبات الإعاقة.

### المادة السابعة عشرة

تتحمل الدولة الرسوم الجمركية والضرائب المفروضة على الأدوات والأجهزة الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة، وتصدر الهيئة قائمة بتلك الأدوات والأجهزة بالاتفاق مع الجهات المعنية.

### المادة الثامنة عشرة

للأشخاص ذوي الإعاقة الحق في مراعاة متطلباتهم وتمكينهم من الحصول على الخدمات البنكية والتمويلية والتأمينية دون تمييز.

### المادة التاسعة عشرة

للأشخاص ذوي الإعاقة الحق في الحصول على خدمات الإقراض التنموي الاجتماعي من خلال برامج ميسرة ومصممة لهم سواء بصفة فردية او جماعية.

### المادة العشرون

للأشخاص ذوي الإعاقة الحق في أن تراعى متطلباتهم واحتياجاتهم عند تصميم وتنفيذ مشاريع الإسكان.

## ما هي الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة لذوي الإعاقة ؟

### الخدمات الوقائية :

- فحص ما قبل الزواج
- المشورة الوراثية
- خدمة متابعة حمل المرأة
- اللقاحات والتحصينات للأطفال
- الفحص المبكر لحديثي الولادة (برامج الفحص والتشخيص والتدخل المبكر)
- الفحص الاستكشافي لطلاب المدارس
- برنامج طبيب لكل أسرة بمراكز الرعاية الأولية

### التقرير الطبي للإعاقة

تقرير يصدر من وزارة الصحة بواسطة الطبيب المعالج عن طريق فحص المريض، وبعد اعتماده يرسل من خلال البريد الإلكتروني مع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية الجهة التي تعني بصرف كامل الترتيبات التيسيرية والإعانات المادية والعينية.

### عيادة تصنيف وتشخيص الأشخاص ذوي الإعاقة

للحصول على التقرير الطبي للإعاقة بالإمكان الحجز في عيادات تصنيف وتشخيص ذوي الإعاقة المتواجدة في مختلف مستشفيات مناطق المملكة من خلال تطبيق صحتي.



### الخدمات العلاجية:

- مراكز زراعة القوقعة
- القدم السكرية والوقاية من البتر
- تأهيل لاضطرابات النمو والنطق والتخاطب
- البرنامج الوطني لاضطرابات النمو والسلوك
- اطراف صناعية
- علاج وظيفي
- علاج طبيعي
- طب طبيعي
- الرعاية الصحية المنزلية
- الرعاية المديدة
- الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية وغيرها من الخدمات العلاجية المتوفرة للجميع.

### تسهيلات الحصول على الخدمة

1. البريد الدوائي
2. بطاقة أولوية من خلال مكاتب تجربة المريض

## الخلاصة والتوجيهات

- يجب علينا كأباء ومربين أن نراعي خصائصهم التي قد تعيق استثمار هذه الفترة المبكرة من حياتهم ويتطلب الأمر مزيداً من التدريب والتأهيل والصبر والمثابرة منا، مستهدفين تطوير مهاراتهم في هذه الجوانب لزيادة التفاعل لديهم واكتساب المهارات التي تمنحهم الكفاءة لاكتساب هذه الخبرات والاستفادة منها.
- أن مظاهر الاضطراب للصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة لا تختلف في حقيقة الأمر عن الأشخاص العاديين، ويكمن الاختلاف فقط في أنهم أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب إن لم يكن هناك رعاية مبكرة للجوانب النفسية والاجتماعية والتواصلية لديهم ويسبقها القبول الاجتماعي من المحيطين بهم.
- أن يكون لدينا كأباء الواعي بأن عملية التنشئة الاجتماعية في جوهرها ما هي إلا عملية بناء للفرد بيولوجياً واجتماعياً ونفسياً من خلال الرعاية والتوجيه بالأساليب الوالدية والأساليب التربوية المستخدمة في المؤسسات التعليمية والاجتماعية الأخرى، وقد تكون عملية بناء أو هدم للبناء النفسي والاجتماعي للشخص بشكل عام وللشخص ذوي الإعاقة بشكل خاص، وفقاً للأساليب التي سيتم التعامل بها مع هذا الفرد صغيراً كبيراً.
- يحتاج الأفراد في كل مراحل التنشئة الاجتماعية للاحتواء الأسري والاجتماعي والدعم المستمر، وإشباع الحاجة إلى الأمن، فهي من أهم الحاجات النفسية التي ينبغي أن تتوفر في بيئة الفرد وبالأخص في البيئة الأسرية والمدرسية أي يشعر الفرد بالأمن والحب والتقبل الاجتماعي له كفرد له كينونته واستقلالته في هذا المحيط ويستطيع التفاعل فيه.

## المراجع:

- العماني، بندري بنت فهد (2021م) دليل الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة تطبيق قرييون
- نظام حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة 2023م
- دليل خدمات وزارة الصحة لذوي الإعاقة



# دفتهم بود

