

دراسة

سكّان المملكة العربية السعودية والتصورات حول أسباب الاضطرابات النفسية...



في عام 2023 استعرض المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية تصوّر المجتمع السعودي حول أسباب الاضطرابات النفسية، مع التركيز على تأثير هذه التصوّرات على أسباب مشاكل الصحة النفسية وعلاجها والوقاية منها، حيث يُعد هذا الفهم أساسياً لبناء تدخل تحسيني للصحة النفسية مبني على أدلة ملموسة.

الهدف منها:

تقييم كيفية تأثير المعتقدات الثقافية والدينية على هذه التصورات ومقارنتها بالفهم العلمي للصحة النفسية. مما ينعكس على سياسات الصحة العامة، وخدمات الصحة النفسية، والحملات التثقيفية التي تهدف إلى الحد من وصمة العار والجهل في مجال الصحة النفسية.

شملت الدراسة



تتراوح أعمارهم بين
(18-90 عاماً)
من كلا الجنسين



من **13** منطقة إدارية
مختلفة



4547 مشاركاً سعودياً
أختيروا عشوائياً من قواعد
البيانات الوطنية

ما هي معتقدات الأشخاص حول الأسباب الرئيسية للاضطرابات النفسية؟

69.39%

ثم العنف المنزلي
والتحرش الجنسي

72.88%

يليبها تعاطي
المخدرات والكحول

78.36%

الصدمة النفسية
العامل الأكثر تأثيراً بنسبة

بينما يعزو أكثر من نصف المستجيبين الاضطرابات النفسية إلى الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية

62.11%

التاريخ العائلي وعلم الوراثة

34.26%

السكر

35.89%

الحسد والعيّن

38.66%

الفقر

48.30%

الأمراض المزمنة

51.90%

ضعف الوازع الديني

سكّان المملكة العربية السعودية والتصوّرات حول علاج الاضطرابات النفسية والسبل الوقائية..

Perceptions of mental disorder causes, treatments, and prevention among the general population in Saudi Arabia

العلاجات الفعّالة

التي تُسهم في علاج الاضطرابات النفسيّة:

كان تفضيل العلاج النفسي غير الدوائي بين المستفيدين هو الأعلى بنسبة **74.97%**



بينما العلاج الدوائي بنسبة **71.08%** كعلاج فعّال للاضطرابات النفسية



التحدّث إلى أخصائي نفسي **58.4%**



وأيدت نسبة كبيرة من المشاركين الممارسات الروحية والدينية كنهج قابلة للتطبيق:

سنن النبي -صلى الله عليه وسلم- وقراءة القرآن الكريم **58.24%** والرقية **56.74%**



الاختلافات بين الجنسين

في المعتقدات حول فاعلية العلاجات المختلفة للاضطرابات النفسية:

اختلافات كبيرة

بين الجنسين في وجهات النظر حول تمارين اليوغا والاسترخاء، والجلسات مع مدرب الحياة، والنشاط البدني، والتحدّث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة، ودورات التطوير الذاتي حيث تنظر الإناث إلى هذه العلاجات على أنها علاجات فعّالة بعكس الذكور

غالبية الإناث

يملن لتأييد العلاج الدوائي والعلاج النفسي غير الدوائي والرقية في القرآن أكثر من الذكور كعلاجات فعّالة.

اختلافات معتدلة

بين الجنسين حول العلاج الدوائي، والعلاج النفسي غير الدوائي، والرقية في القرآن، والحجامة، والأعشاب، والمكملات الغذائية، وعلاج البرمجة العصبية كعلاجات للاضطرابات النفسية.

ماهي سُبُل الوقاية الفعّالة؟

ووافق **70.6%** على أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية يمكن أن تمنع الاضطرابات النفسية.

يرى **80.4%** من المشاركين أن زيادة الوعي بالصحة النفسية هي أفضل استراتيجية للتعامل مع مشاكل الصحة النفسية

اتباع تعليمات السنة وقراءة القرآن الكريم **66.9%**

زيادة النشاط البدني **66.3%**

بينما دورات التنمية الذاتية هي الأقل فاعلية بنسبة **43.0%**

بينما رأى **56.2%** من المشاركين إلى الاسترخاء والتأمل على أنها ممارسات مفيدة



للاطلاع على كامل الدراسة