



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

خطة لتعزيز الصحة النفسية في



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

National Center For Mental Health Promotion

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







قرار الإنشاء

أنشئ المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية بقرار مجلس الوزراء الموقر رقم 685 وتاريخ 1440/11/27هـ، بهدف صناعة برامج وطنية تسهم في تعزيز الصحة النفسية، وتهيئة حياة أفضل لأفراد المجتمع، وتعزيز المشاركة الإيجابية، ودعم الفئات الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية.



قرار الإنشاء

بسم الله الرحمن الرحيم



الملك عبد الله بن عبدالعزيز آل سعود

الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود

نائبه

قرار رقم: (٩٨٥)-

وتاريخ: ١٤٤٠/١١/٢٧هـ

إن مجلس الوزراء

بعد الاطلاع على المعاملة الواردة من السيّدان الملكيّ برقم ٦٦٢٠٦
وتاريخ ١٤٣٩/١٢/٢٧هـ، المشتملة على خطاب معالي وزير الصحة رقم ١٦١٧٤٠٨
وتاريخ ١٤٣٨/٩/١٦هـ، في شأن طلب الموافقة على تعديل اسم (اللجنة الوطنية لتعزيز
الصحة النفسية) ليصبح (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية) وعلى مشروع تنظيمه.
ويعد الاطلاع على مشروع التنظيم المشار إليه.
ويعد الاطلاع على قراري مجلس الوزراء رقم (١٠٤) وتاريخ ١٤٣٠/٤/٣هـ،
ورقم (٣٣١) وتاريخ ١٤٣٤/١٠/١٩هـ.
ويعد الاطلاع على المحاضر رقم (١١٠٠) وتاريخ ١٤٣٩/٨/١٤هـ،
ورقم (٧٧١) وتاريخ ١٤٤٠/٥/٢هـ، ورقم (١٣٣٥) وتاريخ ١٤٤٠/٧/٢٠هـ،
والمذكرة رقم (١٨٨٦) وتاريخ ١٤٤٠/١١/١هـ، المعلقة في هيئة الخبراء بمجلس الوزراء.
ويعد الاطلاع على التوصية المعدة في مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية
رقم (٧-٤٠/٤٢) وتاريخ ١٤٤٠/٨/١٦هـ.
ويعد الاطلاع على توصية اللجنة العامة لمجلس الوزراء رقم (٦٩٦٨)
وتاريخ ١٤٤٠/١١/٨هـ.

يقرر ما يلي:

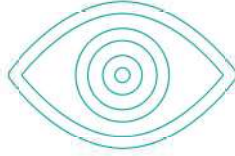
أولاً: تحويل (اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية) المنشأة بقرار مجلس الوزراء
رقم (١٠٤) وتاريخ ١٤٣٠/٤/٣هـ، إلى مركز باسم (المركز الوطني لتعزيز
الصحة النفسية)، وفقاً للتنظيم المرفق.

The Establishment Decision



الرؤية

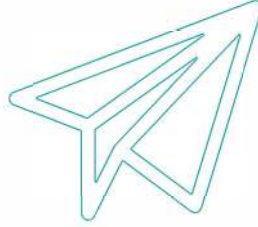
الريادة على المستوى الوطني والإقليمي في تطوير وإنتاج
برامج تعزيز الصحة النفسية.





الرسالة

صناعة حياة أفضل تسهم في بناء الفرد القادر على المشاركة
الإيجابية والفعّالة.





الأهداف

- توجيه المجتمع لدعم قضايا الصحة النفسية.
- تمكين الفئات المستهدفة وتطوير مهاراتها بما يحقق المفهوم الشامل للصحة النفسية.
- تقديم برامج التوعية والتثقيف الصحي في مجال الصحة النفسية.
- الإسهام في تحسين جودة الخدمات النفسية المقدمة.
- تطوير برامج وقائية في مجال الصحة النفسية.





المهام والاختصاصات

- المشاركة مع الجهات ذات العلاقة، في رسم السياسات الوطنية في مجال تعزيز الصحة النفسية.
- تسهيل حصول الفئات المستهدفة على الدعم النفسي والمساندة والخدمات اللازمة.
- اقتراح وتبني برامج توعية تتمشى مع ما يطرأ من تغيرات اجتماعية.
- الاستفادة من التجارب الدولية في مجال تعزيز الصحة النفسية.
- رصد ومتابعة الظواهر والمشكلات ذات العلاقة بالصحة النفسية.
- التعاون والتنسيق مع الجهات الصحية والتعليمية والبحثية المختلفة داخل المملكة أو خارجها.





مجلس الإدارة

للمركز مجلس إدارة برئاسة معالي وزير الصحة، وعضوية عدد من القطاعات الحكومية والأهلية وهي:



وزارة الرياضة



وزارة العدل



وزارة الصحة



وزارة الداخلية



هيئة حقوق الإنسان



وزارة التعليم



وزارة الإعلام



الجمعية
السعودية للفصام



مجلس
الغرف التجارية



مؤسسة
الملك خالد الخيرية



وزارة الشؤون الإسلامية
والدعوة والإرشاد



وزارة الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية



الجمعية السعودية
للطب النفسي



The Board of Directors

The center has a board of directors headed by His Excellency the Minister of Health, and membership of several governmental and private sectors, namely:



Ministry of Sports



Ministry of Justice



Ministry of Health



Ministry of Interior



Human Rights Commission



Ministry of Education



Ministry of Media



Saudi Society
for Schizophrenia



Council of
Saudi Chambers



King Khalid
Charitable Foundation



Ministry of Islamic
Affairs, Dawah and Guidance



Ministry of Human
Resources and Social Development



Saudi
Psychiatric Association



الخدمات

يقدم المركز خدمة نوعية ونادرة في مجال الاستشارات النفسية من خلال:

مركز اتصال الاستشارات النفسية على الرقم: 9 2 0 0 3 3 3 6 0

من الأحد إلى الخميس  8:00 صباحاً إلى 4:00 مساءً 

تطبيق قرييون

والذي يمكن تحميله من متجر (app store) و (Google Play) وطلب الاستشارة نصياً أو تسجيل صوتي في أي وقت وبسرية تامة، بالإضافة إلى مكتبة نفسية توعوية تتضمن (فيديوهات، مقالات، انفوجرافيك، موشن جرافيك).





البرامج

- المؤشرات الوطنية في مجال تعزيز الصحة النفسية.
- تأهيل وتدريب المختصين في مجال تشريعات الصحة النفسية.
- تبني تنظيمات ذات علاقة بالصحة النفسية.
- دليل الأنظمة والتشريعات في مجال الصحة النفسية.
- المعايير الوطنية لتقييم ممارسات حقوق المرضى النفسيين في المنشآت العلاجية.
- استطلاع قياس العوامل المؤثرة بمفاهيم الصحة النفسية.
- الجائزة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية.
- دليلك النفسي.
- إنشاء مجلس تنسيقي للجمعيات الصحية الخيرية في مجال الصحة النفسية.
- برنامج الأئمة والخطباء والدعاة.
- أصدقاء الصحة النفسية.
- الدعم النفسي في الأزمات والكوارث.
- تعزيز الصحة النفسية في الجامعات ومراكز العناية بالطالب.
- تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل.
- الدعم النفسي المدرسي والأندية الطلابية.
- برنامج التربية الوالدية الفعّالة وتثقيف الأم والطفل.



البرامج والمبادرات والمشاريع

تطبيق دليلك النفسي

لوحظ في السنوات القليلة الماضية ازدياد الوعي لدى المجتمع في السعي للحصول على خدمات الصحة النفسية؛ ولكن المعلومات المتعلقة بمصادر خدمات الصحة النفسية لا تزال ضئيلة جدًا. من هنا أطلق المركز مبادرة تطبيق دليلك النفسي ليكون مصدرًا موثوقًا لمن يحتاج إلى خدمات الصحة النفسية، حيث تقوم فكرته على تقديم دليل يغطي معظم خدمات الصحة النفسية المتاحة في المملكة، ويشمل المستشفيات والعيادات الخاصة، والجمعيات، ومراكز التأهيل والتدخل المبكر لجميع الأعمار، بهدف مساعدة المجتمع على التعامل مع أي صعوبات تتعلق بالصحة النفسية، وكذلك مساعدة المختصين في توجيه مرضاهم إلى الرعاية المناسبة اللازمة.



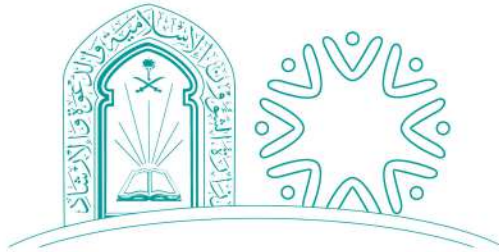


البرامج والمبادرات والمشاريع

مفاهيم الصحة النفسية للأئمة والخطباء

هي مبادرة لتعزيز مفهوم الصحة النفسية لدى خطباء وأئمة المساجد والدعاة، حيث أنهم مرجع لسكان الحي، والخط الأول في المجتمع لتلقي المشكلات والمساهمة في حلّها؛ ومن الضروري تزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل مع الاضطرابات النفسية وتوجيهها توجيهاً صحيحاً، وتصحيح المفاهيم والمعتقدات الخاطئة عنها، وإبراز أهميتها من خلال المنابر والمحاضرات.

تهدف المبادرة التي استفاد منها أكثر من (500) إمام وخطيب وداعية في أنحاء المملكة إلى تصحيح مفاهيم الصحة النفسية الخاطئة، ومعرفة الأمراض النفسية وطرق علاجها، وتخفيف الوصمة المجتمعية تجاه المريض النفسي، بالإضافة إلى التعريف بحقوق المريض النفسي والتي بدورها تسهم بحد كبير من تخفيف الاضطرابات النفسية الشائعة.



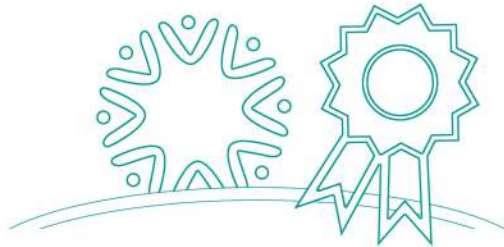


البرامج والمبادرات والمشاريع

جائزة المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

جائزة المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية: يطلق المركز كل عام جائزته لبث روح المنافسة، وتحفيز المنشآت والأفراد ومؤسسات المجتمع المدني والمتطوعين لتقديم مبادرات وخدمات نوعية من شأنها تحسين مفاهيم الصحة النفسية، وإيجاد فرص التحسين والتعرف على الأنشطة ذات التأثير الأكبر في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق حياة أفضل.

تهدف الجائزة إلى دعم وتشجيع الإبداع والمبادرات في مجال تعزيز الصحة النفسية، وتحفيز المنشآت الصحية النفسية الحكومية والأهلية لتحسين مستوى الخدمات المقدمة، ونشر أفضل الممارسات والتجارب على المستوى الوطني في مجال الصحة النفسية، بالإضافة إلى منح العاملين ومقدمي الخدمة وأصحاب المبادرات في مجال الصحة النفسية لتقديم ما لديهم، وتكريم الأفراد والجهات الداعمة لبرامج الصحة النفسية المجتمعية.





البرامج والمبادرات والمشاريع

برنامج المساعدة النفسية الأولية

تولدت فكرة البرنامج بعد تلمّس الحاجة الى ايجاد آليات محددة للتعامل مع الاضطرابات النفسية في الحالات الطارئة من قبل عامة الناس، حيث أن المرض النفسي قد يصيب أي فرد في هذا المجتمع؛ لذا أصبح من الضروري نشر أساسيات التدخلات النفسية الأولية أو الطارئة حتى تصبح مساهمة عامة الناس موجهة في الاتجاه الصحيح مع ضمان أن تكون تلك المساعدة النفسية ذات أثر ايجابي ولا تحدث أضرارًا كما هو الحال في الاسعافات الأولية في الاصابات الجسدية. ويهدف إلى: نقل الخبرة الدولية في مجال المساعدة النفسية الأولية الى المملكة وتطبيقه بشكل مقنن.

رفع مستوى الوعي بالمساعدة النفسية الأولية لدى المجتمع. إيجاد دليل للتعامل مع المرضى النفسيين يحمل هوية وطنية تتناسب مع مجتمعنا.

إعداد كفاءات وطنية مؤهلة ومدرّبة قادرة على نشر مبادئ المساعدة النفسية الأولية.

الخروج بإحصاءات وبيانات من المشروع وعمل دراسات نفسية تخدم المجتمع.





البرامج والمبادرات والمشاريع

تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل

جاءت فكرة المبادرة تماشياً مع رؤية المملكة 2030م وما تضمنته من تطوير للموارد البشرية لرفع كفاءتها وإنتاجيتها في العمل، ولكي يكون هناك انتاجية جيّدة للعاملين في كافة المنشآت؛ فلابدّ أن يتمتعون بصحة نفسية وجسدية جيّدة، الأمر الذي دفع بالمركز إلى إطلاق ”مبادرة تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل“ ليساهم بدوره في توفير بيئة عمل داعمة للصحة النفسية وفق أعلى المعايير الدولية. وتهدف إلى:

- ايجاد معايير للصحة النفسية في بيئة العمل بالمملكة العربية السعودية.
- رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية في بيئات العمل.
- إعداد وترجمة العديد من الأدلة في مجال الصحة النفسية في بيئة العمل.
- توفير المواد والموارد التي تدعم الصحة النفسية في العمل.
- خلق جائزة سنوية لأفضل بيئة عمل معززة للصحة النفسية.





البرامج والمبادرات والمشاريع

تطبيق قرييون

تطبيق إلكتروني يحتوي مكتبة متكاملة عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق الحديثة كالمواد النصية والانفوجرافيك والمحتوى المرئي (الفيديو) إضافة الى خدمة الاستشارات النصية النفسية التي يشرف عليها كادر عمل متخصص.

ويهدف إلى:

- الوصول إلى مجتمع ذو ثقافة صحية نفسية عالية.
- التثقيف والوعي حول الأمراض النفسية وكيفية التعامل معها.
- تسهيل الوصول للخدمات المتخصصة والحصول على الاستشارات النفسية.





البرامج والمبادرات والمشاريع

مركز الاتصال

ويعمل المركز على نشر الوعي والتثقيف النفسي ومساعدة المرضى وأسرهم في مواجهة عبء الاضطرابات والمشاكل النفسية التي قد يتعرضون لها، وذلك من خلال تقديم خدمات الاستشارات النفسية الهاتفية المجانية عالية الجودة والكفاءة تحت إشراف نخبة من الاستشاريين المتخصصين بمجال الرعاية والصحة النفسية.

ويعتبر مركز الاتصال من المراكز الحكومية النادرة التي تقدم خدمات الاستشارات النفسية المجانية، وقد قدم منذ انطلاقه 116322 استشارة نفسية، بالإضافة إلى تقديم الاستشارات النفسية لمنسوبي أكثر من 30 جهة حكومية بالمشاركة مع مبادرة رفع الوعي النفسي لدى الجهات الحكومية.





البرامج والمبادرات والمشاريع

جودة الرعاية وحقوق الانسان في مرافق الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية

يسعى المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية من خلال هذه المبادرة إلى إجراء مسح وطني شامل لتقييم ممارسات حقوق الانسان في المنشآت العلاجية. وتهدف إلى:

- تحسين جودة الرعاية وحقوق الانسان في خدمات الصحة النفسية للمرضى.
- تعزيز حقوق الانسان والتعافي والعيش المستقل في المجتمع.
- إنشاء حركة من الأشخاص ذوي الإعاقة النفسية لتوفير الدعم المتبادل بينهم.
- اصلاح السياسات والتشريعات الوطنية.





البرامج والمبادرات والمشاريع

أصدقاء الصحة النفسية

اهتمامًا من المركز بتعزيز دور الشركاء في رفع الوعي الصحي فقد أطلق مبادرة أصدقاء الصحة النفسية لصناعة مبادرات تطوعية نوعية في مجال الصحة النفسية تساهم في إيصال رسالة المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. وتهدف إلى:

- نشر ثقافة المتطوع المحترف في برامج تعزيز الصحة النفسية.
- تعزيز الصحة النفسية للمجتمع من خلال الجهود التطوعية.
- تنمية مهارات وقدرات المتطوعين لإيصال أهداف المركز وصوته للمجتمع.





البرامج والمبادرات والمشاريع

برنامج التربية الوالدية الفعالة

هي مبادرة لتنمية القدرات على ممارسة مهارات التربية الوالدية الفعالة.

وتهدف إلى:

- التعرف على مواصفات الأطفال في فترة الرضاعة وحتى سن المراهقة.
- التعرف على احتياجات الأطفال الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
- مساعدة الام على تطوير مهاراتها لإشباع حاجات الأطفال في مراحل العمر المختلفة.
- مساعدة الأم على توفير البيئة المنزلية المناسبة لنمو الطفل.
- تحسين العلاقة بين الام وجميع افراد الاسرة.
- تعلم مهارات التواصل والاستماع الجيد.
- حماية الأبناء من السلوكيات الخطرة.
- تطوير ثقة الأم في نفسها وفي قدرتها على حل المشكلات.





البرامج والمبادرات والمشاريع

تطوير الخطة الاستراتيجية والنضج الاستراتيجي للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

إيماناً من فريق عمل المركز بأهمية للتخطيط الاستراتيجي فقد شرعوا في إعداد خطة استراتيجية مستقبلية من المقدر نهايتها في عام 2024م، وتتكون من أربع غايات استراتيجية رئيسية وعدد من الركائز الهامة التي يرسم من خلالها الفريق ملامح تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.





Programs, initiatives, and projects

برنامج حياة أفضل

هو برنامج وطني يسعى لتعزيز مهارات الحياة وفق أحدث الدراسات والأبحاث العلمية.

ويهدف إلى:

- نشر ثقافة اكتساب مهارات الحياة بالطرق العلمية.
- تعليم وتدريب الطلاب على اكتساب مهارات الحياة.
- تعليم وتدريب بقية أفراد للمجتمع على اكتساب مهارات الحياة.
- المساهمة في إيجاد متخصصين يهتمون بالبحث العلمي في مجال التنمية الشخصية.



البرامج والمبادرات والمشاريع

منصة الدعم النفسي الرقمي

إدراكاً من المركز بأهمية مواكبة التطورات التقنية لخدمة المجتمع فقد أطلق المركز منصة الدعم النفسي بالتعاون مع منصة "موعدي" بهدف تقديم الخدمات عن بُعد وبسرية تامة مثل الاستشارات النفسية والعيادات الافتراضية المتكاملة.

ويهدف المركز من خلال هذه المنصة إلى توفير وتسهيل الوصول الى الخدمات النفسية، وتقليل الوصمة المجتمعية، ورفع الوعي النفسي لدى المجتمع، وقد انضم إلى المنصة منذ انطلاقتها 33 مختص نفسي من فئة الأطباء والأخصائيين غير الأطباء.





البرامج والمبادرات والمشاريع

برنامج التعامل مع الضغوط

هو برنامج نوعي يسعى المركز من خلاله إلى نشر ثقافة التعامل مع الضغوط، وتزويد أفراد المجتمع بمهارات الاسترخاء وفق الطرق العلمية وتحت إشراف مهني من قبل مختصين مؤهلين. ويهدف إلى:

- تدريب أفراد المجتمع على مهارات التعامل مع الضغوط.
- رفع مستوى الوقاية النفسية لأفراد المجتمع.
- التعرف على أفضل الممارسات والفنيات للسيطرة على الضغوط.
- تسهيل الوصول إلى خدمات الدعم النفسي المجتمعي.





وسائل التواصل مع المركز

هاتف: 5 6 8 0 0 8 8 (1 1 0) 

مركز الاتصال: 0 6 3 3 3 0 0 2 9 

البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa 

الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa 

فاكس: 4 6 8 0 0 8 8 (1 1 0) 

صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 5 2 5 1 1 



Contact Information



Phone: 0 1 1 8 0 0 8 6 5



Call Center: 9 2 0 0 3 3 3 6 0



E-mail: i n f o @ n c m h . o r g . s a



Website: w w w . n c m h . o r g . s a



Fax: 0 1 1 8 8 0 0 8 6 4



P.O.Box: 9 5 4 5 9 R i y a d h 1 1 5 2 5



ncmh.org.sa