

Supporting Women's Mental Health Needs

Services Overview

دعم احتياجات الصحة النفسية للمرأة

نظرة عامة للخدمات



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



يعاني واحد من كل خمسة أشخاص على مستوى العالم تقريباً من إحدى مشكلات الصحة النفسية الشائعة مثل القلق أو الاكتئاب. هناك العديد من الأسباب وراء ظهور هذه الحالات، إلا أن بعض حالات الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق تُعد أكثر شيوعاً بين النساء منها بين الرجال بسبب مجموعة من الأسباب الفسيولوجية والهرمونية والاجتماعية.

هناك بعض مشكلات الصحة النفسية التي قد تعاني منها النساء فقط، مثل تلك المرتبطة بفترة الدورة الشهرية، والحمل، وفترة ما بعد الولادة، وفترة ما قبل وما بعد انقطاع الطمث، وتحتاج النساء اللاتي يواجهن هذه المشكلات إلى تلقي مساعدة مهنية متخصصة.

توفر خدمات الصحة النفسية بمؤسسة حمد الطبية للنساء من جميع الأعمار في دولة قطر مجموعة شاملة من خدمات العلاج النفسي والطب النفسي والاستشارات لمعالجة مختلف اضطرابات الصحة النفسية. وتكرس فرق من المهنيين ذوي الخبرة في مجال الصحة النفسية جهودها؛ لتزويد النساء بما يحتجن إليه من دعم ورعاية بصورة مهنية مع ضمان الخصوصية والسرية ومراعاة كافة العوامل الثقافية.

خط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة

يقدم خط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة للمريضات البالغات في قطر خدمات رعاية متكاملة تتمحور حول المريضة. وتضمن خدمات خط المساعدة الافتراضي لجميع النساء اللاتي يتصلن به المحافظة على خصوصيتهن وسرية بياناتهن مع تقديم رعاية تراعي جميع العوامل الثقافية من قبل كوادر متخصصة في الصحة النفسية. وتستهدف هذه الخدمة النساء في عمر الإنجاب (بين 18 و 64 سنة).

مركز المعافاة للمرأة

يوفر مركز المعافاة المخصص للصحة النفسية للمرأة بيئة شبيهة بالبيئة المنزلية للنساء البالغات اللاتي يحتجن إلى رعاية وعلاج متخصصين لمجموعة من حالات الصحة النفسية غير الحادة. تستهدف هذه العلاجات مجموعة متنوعة من الحالات والأعراض، مثل اضطرابات الأكل، والإدمان، والاضطرابات المرتبطة بالصدمات، واضطراب الشخصية الحدية، وغيرها.

في بعض الحالات يمكن أن تصبح اضطرابات الصحة النفسية شديدة لدرجة تتطلب دخول المريضة للمستشفى لتلقي العلاج والأدوية والرعاية المتخصصة. تقع وحدة رعاية الحالات الحادة للنساء بمستشفى مسيبيد العام، وهي مخصصة لتقديم العلاج للمريضات اللاتي يعانين من حالات صحية نفسية حادة تتطلب تلقي رعاية متخصصة.

تعرفي على الحالات التي يتوجب عليك فيها طلب المساعدة بغض النظر عن السبب أو الأسباب الفسيولوجية أو المعنوية التي قد تؤدي لتراجع في الصحة والعافية النفسية، فهناك بعض العلامات التحذيرية التي قد تشير إلى الحاجة لتلقي مساعدة مهنية. وتشمل هذه العلامات ما يلي:

- تقلبات مزاجية مفاجئة
- الخوف الزائد أو القلق أو التهيج وسرعة الانفعال
- الشعور المستمر باليأس أو الحزن
- الأرق أو النوم أكثر من المعتاد
- فقدان الشهية أو تغير جذري في العادات الغذائية
- فقدان الطاقة أو التعب والإرهاق الشديد
- البدء في تناول الكحول أو المخدرات أو زيادة استخدامها لمحاولة التأقلم مع الضغوطات النفسية
- فقدان الرغبة في المشاركة في الأنشطة التي كنت تستمتعين بها سابقاً
- الإصابة بأعراض جسدية (صداع، آلام في الجسم) دون سبب واضح
- فرض العزلة على الذات والانسحاب الاجتماعي
- وجود أفكار انتحارية



دعم احتياجات الصحة النفسية للمرأة نظرة عامة للخدمات

صحتك النفسية مهمة. لا تؤجل الحصول على الرعاية. إذا كنت تعاني من ضائقة نفسية لأي سبب من الأسباب، فيمكننا تقديم الدعم والمساعدة لك مع ضمان المحافظة على السرية والخصوصية. اتصل بخط المساعدة الوطني على الرقم 16000، واختر الخيار رقم 4 للصحة النفسية أو قم بزيارة قسم الطوارئ.

Supporting Women's Mental Health Needs

Services Overview

5

Globally, almost one in five people suffer from a common mental health issue like anxiety or depression. There are numerous reasons why these arise, but some mental health conditions, such as depression and anxiety, are more common in women than in men for a combination of physiological, hormonal, and social reasons.

Certain mental health issues, such as those associated with menstrual cycle, pregnancy, the postpartum period, and perimenopause are exclusive to women. Women who face these issues need and deserve professional help.

The Mental Health Service of Hamad Medical Corporation provides women in Qatar of all ages with comprehensive psychological, psychiatric, and counselling treatments that address the full range of mental health conditions. Teams of professionals with expertise in mental health are dedicated to providing women in need with discreet, professional, culturally sensitive, and caring help.

Virtual Women's Mental Health Helpline Service

For adult female patients in Qatar, the Virtual Women's Mental Health Helpline (VWMHS) offers comprehensive, person-centered care. Those who contact the virtual mental health helpline can be guaranteed a discreet and culturally appropriate approach provided by mental healthcare specialists. The service is targeted towards girls and women between the ages of 18 to 64.

Women's Wellness Center

The Mental Health - Women's Wellness Center offers a home-like environment for adult women who need professional care and treatment for a range of non-acute mental health conditions. Treatments address a variety of conditions and symptoms, such as eating disorders, addiction, trauma-related diseases, borderline personality disorder, and more.

Supporting Women's Mental Health Needs

Services Overview

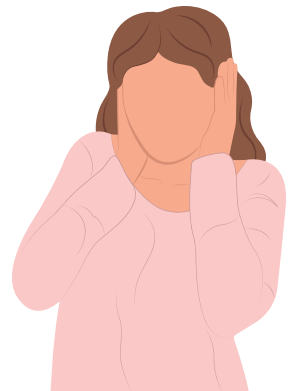
6

There are times when a mental health condition can become so severe that the patient requires hospital admission for specialized treatment and medication. The Acute Female Unit is located within Mesaieed General Hospital (MGH); it is geared towards treating patients experiencing acute mental health conditions that require specialized care.

Know When to Seek Help

Regardless of the physiological or emotional reason(s) for a decline in mental wellness, there are certain warning signs that may indicate professional help is needed. These include:

- Dramatic mood swings
- Excessive fear, worry or irritability
- Persistent feelings of hopelessness or sadness
- Insomnia or sleeping more than usual
- Loss of appetite or dramatic change in eating habits
- Loss of energy or extreme fatigue
- New or increased use of alcohol or drugs to cope
- No longer interested in participating in activities you formerly enjoyed
- Physical ailments (headaches, body aches) without a clear cause
- Self-imposed isolation and social withdrawal
- Thoughts that life is no longer worth living



Supporting Women's Mental Health Needs

Services Overview

7

Your Mental Health is Important. Don't Delay Care.

If you are experiencing psychological distress for any reason, we can provide confidential help. Call the national helpline at **16000**, choose option **4** for Mental Health or you can visit the Emergency Department (ED).



Your Mental Health is Important. Don't Delay Care.

If you are experiencing psychological distress for any reason, we can provide confidential help. Call the national helpline at 16000, choose option 4 for Mental Health Services and request for the Women's Mental Health support service. If needed, you can schedule an in-person or virtual appointment with a women's mental health expert.

صحتك النفسية مهمة. لا تؤجلي الحصول على الرعاية.

إذا كنت تعاني من ضائقة نفسية لأي سبب من الأسباب، فيمكننا تقديم الدعم والمساعدة لك مع ضمان المحافظة على السرية والخصوصية. اتصلي بخط المساعدة الوطني على الرقم 16000، واختاري الخيار رقم 4 لخدمات الصحة النفسية ثم قومي بطلب خدمات الدعم للصحة النفسية للنساء. وعند الحاجة، يمكنك حجز موعد افتراضي أو بالحضور الشخصي مع أحد خبراء الصحة النفسية للنساء.

www.hamad.qa



Hamad_Qatar