

Supporting Women's Mental Health Needs

Virtual Women's Mental
Health Helpline Service

دعم احتياجات الصحة النفسية للمرأة

خط المساعدة الافتراضي للصحة
النفسية للمرأة



خدمات الصحة النفسية
Mental Health Service



دعم احتياجات الصحة النفسية للمرأة خط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة

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 يحتاجن 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 (18 عاماً فما فوق).

دعم احتياجات الصحة النفسية للمرأة

خط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة

بالنسبة للنساء اللاتي يحتجن إلى تلقي المساعدة من خط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة، فهناك ثلاثة مسارات متاحة:

- مسار المعافاة النفسية، ويلبي احتياجات النساء اللاتي يعانين من مشكلات بسبب مرورهن بفترات عصبية وسيكون التدخل المبكر والدعم مفيداً لهن.
- مسار المواساة والدعم، ويدعم النساء اللاتي يعانين نفسياً أو يجدن صعوبة في التعايش مع وفاة أحد أحبائهن.
- مسار خدمات الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة، ويوفر التقييم والعلاج لمشكلات الصحة النفسية للنساء اللاتي يحتجن لهذه الخدمات أثناء الحمل، وحتى يصبح أصغر أطفالك في سن السنة.

يمكن لخط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة أن يقدم خدمات إضافية تشمل:

- الاستشارات المتعلقة بالعافية النفسية للمرأة
- إرشادات لأسلوب الحياة الصحي
- الاستشارات الدوائية
- استشارات متعلقة بالرضاعة الطبيعية لدعم الأمهات
- خدمات الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة

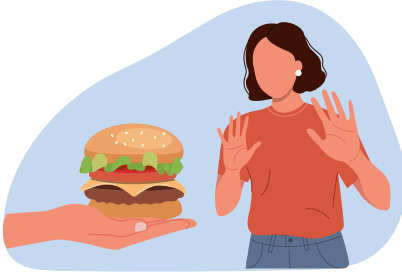


دعم احتياجات الصحة النفسية للمرأة

خط المساعدة الافتراضي للصحة النفسية للمرأة

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
- 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



صحتك النفسية مهمة. لا تؤجلي الحصول على الرعاية.

إذا كنتِ تعانيين 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، يمكنكِ حجز موعد افتراضي أو الحضور الشخصي مع أحد خبراء الصحة النفسية للنساء.

Supporting Women's Mental Health Needs

Virtual Women's Mental Health Helpline Service

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 (MHS) of Hamad Medical Corporation (HMC) 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 provide 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.

Supporting Women's Mental Health Needs

Virtual Women's Mental Health Helpline Service

6

For women seeking help from the Virtual Women's Mental Health Helpline, there are three streams available:

- The Psychological Wellbeing Stream caters to women who are experiencing stressful times and would benefit from expert support
- The Bereavement Stream supports those who suffered a loss or has difficulty coping with the death of a loved one
- The Perinatal Mental Health Service Stream provides mental health assessment and treatment for women who require it during conception, pregnancy, and up until your youngest child turns one year of age.

The Virtual Women's Mental Health Helpline can offer services such as:

- Women's wellbeing consultation
- Healthy lifestyle guidance
- Medication consultation
- Breastfeeding consultations to support the mother
- Perinatal community mental health services



Supporting Women's Mental Health Needs

Virtual Women's Mental Health Helpline Service

7

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
- No longer interested in participating in activities once formerly enjoyed
- Physical ailments (headaches, body aches) without a clear cause
- Self-imposed isolation and social withdrawal
- Thoughts that life is not worth living



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.



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 الحضور الشخصي مع أحد خبراء الصحة النفسية للنساء.

www.hamad.qa



Hamad_Qatar