



دليل خدمات الصحة النفسية في قطر

دليل الخدمات الصحية في دولة قطر السكان البالغون

شهد القطاع الصحي في قطر توسعاً هائلاً في السنوات الأخيرة ، ويقدم اليوم مجموعة كاملة من خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة لأكثر من ٢.٧ مليون شخص يعيشون في قطر. خلال الأعوام العشر الماضية، افتتحتنا عشرة مستشفيات حكومية جديدة بالإضافة إلى تسعة مراكز صحية عامة جديدة والعديد من المرافق في القطاع الخاص.

ومن أحد الأجزاء الأساسية في عملية التوسع هذه نمو وتطوير خدمات الصحة النفسية. إذ تتوفر الآن مجموعة واسعة من خدمات الصحة النفسية في كامل نطاق المنظومة ، تقدمها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسة حمد الطبية وسدرة للطب و(نوفر) والعديد من المراكز الطبية الخاصة.

يوفر هذا الدليل جميع المعلومات التي تحتاجونها للوصول بسهولة إلى خدمات الصحة النفسية في نظام الرعاية الصحية في قطر ويساعدكم على اختيار الخدمة المناسبة لاحتياجاتكم.

لمزيد من المعلومات حول الصحة النفسية والعافية ، يرجى زيارة الرابط التالي <https://sehanafsia.moph.gov.qa>





ماذا يوجد داخل هذا الدليل؟

٢٤	هل يجب أن ندفع مقابل الخدمات في سدره للطب؟	٦	من الذي يوفر خدمات الصحة النفسية في قطر؟
٢٤	كيف يمكن الاتصال بسدره للطب؟	٦	تعرف على مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
٢٤	أين يقع مركز سدره للطب؟	٦	ما هي خدمات الصحة النفسية التي تقدمها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟
٢٦	تعرفوا على نوفر	٦	كيف يمكنك الحصول على موعد خاص بخدمات الصحة النفسية في مركز الرعاية الصحية الأولية؟
٢٦	ما هي خدمات الصحة النفسية التي يوفرها نوفر؟	٨	كيف يمكنك الاتصال بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟
٢٦	هل يجب أن ندفع مقابل الخدمات في نوفر؟	٨	هل يتوجب الدفع مقابل الخدمات في مراكز الرعاية الصحية الأولية؟
٢٨	كيف يمكن التواصل مع نوفر؟	٨	أين تقع مراكز الرعاية الصحية الأولية؟
٢٨	أين يقع نوفر؟	١٠	تعرفوا على مؤسسة حمد الطبية
٣٠	تعرفوا على مقدمي الرعاية الصحية في القطاع الخاص في قطر؟	١٢	ما هي خدمات الصحة النفسية التي تقدمها مؤسسة حمد الطبية؟
٣٠	كيف يمكن الحصول على موعد في مستشفى خاص أو عيادة خاصة؟	١٢	كيف يمكنك الحصول على موعد للاستفادة من خدمات الصحة النفسية في مؤسسة حمد الطبية؟
٣٠	هل يجب الدفع مقابل الخدمات في العيادات الخاصة؟	١٦	هل يجب دفع الثمن مقابل الخدمات في مؤسسة حمد الطبية؟
٣٢	الأسئلة الأكثر تداولاً	١٦	كيف يمكنك الاتصال بمستشفيات مؤسسة حمد الطبية؟
٣٤	ما هي الصحة النفسية؟	١٨	أين تقع مستشفيات مؤسسة حمد الطبية؟
٣٦	ما هو الاضطراب النفسي؟	٢٠	تعرفوا على سدره للطب
٣٦	حقائق مهمة	٢٠	ما هي خدمات الصحة النفسية التي تقدمها سدره للطب؟
٣٨	العافية	٢٢	كيف يمكنك الحصول على موعد في قسم خدمات الصحة النفسية في سدره للطب؟

من الذي يوفر خدمات الصحة النفسية في قطر؟

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

تعرف على مؤسسة الرعاية الصحية الأولية



تدير مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ٢٧ مركزاً صحياً في جميع أنحاء قطر ، وتقدم خدمات الرعاية الأولية المجتمعية لسكان قطر في جميع أنحاء البلاد. وتوفر هذه المراكز الصحية الأولية مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية الوقائية والتشخيصية والعلاجية، بما في ذلك، خدمات رعاية الأسنان ورعاية الحوامل واللقاح والصيدلة وطب العيون وعلم السمع والأشعة وخدمات الصحة.

ما هي خدمات الصحة النفسية التي تقدمها مؤسسة الرعاية الصحية الأولية؟



توفر مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إمكانية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية غير الطارئة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية نفسية خفيفة إلى معتدلة ، بما في ذلك الاكتئاب والقلق. تم تدريب جميع الأطباء على التعرف على علامات وأعراض حالات ومشاكل الصحة النفسية الشائعة. وتشمل الخدمات الكشف والتشخيص المبكر من خلال الفحوصات ، وعلاج حالات الصحة النفسية الشائعة وإحالة الحالات إلى الخدمات النفسية الأولية أو خدمات الصحة النفسية الثانوية. تعد الخدمات النفسية الأولية، خدمة إقليمية يقدمها علماء النفس والأخصائيون الاجتماعيون وهي متاحة للراشدين المسجلين في جميع المراكز الصحية في قطر.

يتم إنشاء الخدمات النفسية الأولية (تُعرف عادة باسم عيادات الدعم) في مراكز لعبيب، وروضة الخيل، والثمامة، والوجبة الصحية.

يمكن إحالة المرضى إلى عيادة الدعم عن طريق الأطباء في أي مركز صحي.





كيف يمكنك الحصول على موعد خاص بخدمات الصحة النفسية في مركز الرعاية الصحية الأولية؟

- يمكن لجميع المقيمين في قطر التسجيل في مركزهم الصحي المحلي عند حصولهم على البطاقة الصحية.
- يمكن للمواطنين القطريين تحديد موعد في أي مركز للرعاية الصحية الأولية. للحصول على موعد في المركز الصحي الذي قمت بالتسجيل فيه ، يجب اتباع أي من الخطوات التالية:
- قم بزيارة المركز الصحي الذي سجلت به شخصيًا لترتيب موعد.
- اتصل بفريق خدمة العملاء في مركز الرعاية الصحية الأولية ، "حياك" ، على الرقم ١٠٧ وسيقومون بتحديد موعد لكم.



كيف يمكنكم الاتصال بمركز الرعاية الصحية الأولية؟

فريق خدمة العملاء المتخصص التابع لمركز الرعاية الصحية الأولية – "حياك" – متوفر لمساعدتكم على مدار الساعة في حال وجود أي استفسارات يرجى الاتصال بالرقم ١٠٧.



هل يتوجب الدفع مقابل الخدمات في مراكز الرعاية الصحية الأولية؟

يحق للمقيمين في قطر الذين يحملون بطاقات صحية سارية الحصول على الاستشارات والوصفات الطبية المدعومة.

لمزيد من المعلومات حول مركز الرعاية الصحية الأولية ، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني التالي www.phcc.qa





أين تقع مراكز الرعاية الصحية الأولية؟

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ١. مدينة خليفة | ١٥. الوكرة |
| ٢. أم صلال | ١٦. الثمامة |
| ٣. الخور | ١٧. أبوبكر الصديق |
| ٤. الشمال | ١٨. الريان |
| ٥. الكعبان | ١٩. الجميلية |
| ٦. الغرافة | ٢٠. الشحانية |
| ٧. الغويرية | ٢١. مسيمير |
| ٨. الطعائن | ٢٢. الكرعانة |
| ٩. لعبيب | ٢٣. أبونخلة |
| ١٠. المطار | ٢٤. الوعب |
| ١١. روضة الخيل | ٢٥. معيذر |
| ١٢. أم غويلينه | ٢٦. الوجبة |
| ١٣. عمر بن الخطاب | ٢٧. جامعة قطر |
| ١٤. الخليج الغربي | |



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

if of Bahrain

DUKHAN

AL RAYYAN

QATAR

Doha

Salwa Rd

AL WAKRA

22.
Al Karaana

20.
Al Sheehaniya

2.
Umm Slal

8.
Al Daayen

3.
AL KHOR

7.
Leghwairiya

5.
Al Kaaban

4.
AL SHAMAL

19.
Al Jumailiya

Gharrafat Al Rayyan

.9
Leabaib

.13
Omar Bin Khatab

.1
Madinat Khalifa

.14
West Bay

26.
Al Wajbah

18.
Al Rayyan

11.
Rawdat Alkhalil

.12
Umm Ghuwailina

.10
Airport

25.
Muaither

17.
Abu Baker Al Siddiq

24.
Al Waab

.21
Mesaimmeer

.16
Al Thumama

INDUSTRIAL AREA

.23
Abu Nakhla

G Ring

F Ring

لمعرفة موقع المرفق الذي ترغب في زيارته،

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.guidetohealthcare.qa



مؤسسة حمد الطبية تعرفوا على مؤسسة حمد الطبية

تعد مؤسسة حمد الطبية المزود الرئيسي لخدمات الرعاية الصحية العامة والمتخصصة في دولة قطر وأحد أبرز نظم إدارة المستشفيات في الشرق الأوسط. تتألف شبكة المؤسسة من ١٢ مستشفى، تسعة منها تخصصية، وثلاثة مستشفيات عامة، بالإضافة إلى خدمات الإسعاف وخدمات الرعاية الصحية المنزلية وخدمات الصحة النفسية.

تقدم الفرق الطبية في عيادات مؤسسة حمد الطبية رعاية صحية متخصصة للمرضى. وتختلف هذه الخدمات عن تلك المقدمة في المراكز الصحية الأولية لأنها تقوم بتشخيص وعلاج الحالات المعقدة التي لا يمكن علاجها في أحد مراكز الرعاية الصحية الأولية.



ما هي خدمات الصحة النفسية التي تقدمها مؤسسة حمد الطبية؟

توفر خدمة الصحة النفسية بمؤسسة حمد الطبية خدمة شاملة ومركزية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية. وتقدم حالياً خدمة العيادات الخارجية وخدمة الرعاية السريرية والتي تدعمها أيضاً عدد من الخدمات المجتمعية. وتشمل هذه:

- **خدمة الصحة النفسية للأطفال والمراهقين** – هذه خدمة متخصصة متعددة التخصصات للأطفال والشباب حتى سن ١٨ عاماً، وتقدم مجموعة واسعة من الخدمات لدعم الرفاه العاطفي والصحة النفسية لدى الأطفال والشباب. تقدم الخدمة تقييماً وعلاجاً لمجموعة واسعة من المشاكل النفسية لدى الأطفال والمراهقين بما في ذلك الحالات المعقدة. بالإضافة إلى ذلك، تتولى أعمال التشاور والاتصال مع الجهات الأخرى..
- **خدمة الصحة النفسية للبالغين** – توفر مجموعة من خدمات الرعاية الصحية السريرية في المستشفيات وخدمة المتابعة في العيادات الخارجية، تلبية الخدمة احتياجات الرجال والنساء الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً لمجموعة متنوعة من حالات الصحة النفسية التي تتراوح بين معتدلة إلى حادة. يقوم فريق متعدد التخصصات بتوفير هذه الخدمة، ويعمل الفريق معاً لتقييم وتشخيص وعلاج مجموعة من حالات الصحة النفسية.



- **خدمة الصحة النفسية المجتمعية للبالغين** – تقدم هذه الخدمة الدعم وإعادة التأهيل للبالغين في المجتمع وفي مكان إقامتهم، كبديل لمعالجتهم في المستشفيات.
- **خدمة الصحة النفسية لكبار السن** – تقدم هذه الخدمة للأشخاص فوق سن ٦٥ عاماً والذين يعانون من الصحة النفسية. يقدم فريق خدمة كبار السن مجموعة متنوعة من الخدمات في المستشفى والمجتمع لتلبية احتياجات الصحة النفسية لكبار السن من خلال التقييم، وتقديم المشورة، والتثقيف، والعلاج، والاتصال مع خدمات الرعاية المنزلية وطب الشيخوخة في مستشفى الرميلة. يتم تقديم خدمة الصحة النفسية المنزلية أيضاً لضمان أن المرضى يحصلون على الرعاية الصحية التي يحتاجونها داخل وخارج المستشفيات.
- **خدمة الصحة النفسية لمتعاطي المواد المخدرة** – تقدم العلاج والدعم للأشخاص الذين يعانون من المشاكل نتيجة الإدمان على الكحول والمخدرات.
- **خدمة الصحة النفسية للنساء** – تقوم بإحالة الحالات إلى سدره. تعمل مؤسسة حمد الطبية ومركز الرعاية الصحية الأولية معاً لتطوير خدمات الفترة المحيطة بالولادة في المستقبل القريب.





كيف يمكنك الحصول على موعد للاستفادة من خدمات الصحة النفسية في مؤسسة حمد الطبية؟

- هناك عدد من الطرق التي يمكنكم من خلالها الوصول إلى خدمة الصحة النفسية في مؤسسة حمد الطبية.
- عن طريق الإحالة من أي مستشفى أو طبيب خاص أو طبيب رعاية صحية أولية أو مرشد نفسي أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية المعتمدين، عادة ما يتم إعطاء موعد خلال أسبوعين من الإحالة.
- في حالات الطوارئ، من الممكن الحصول على إحالة فورية عن طريق إدارة الطوارئ التابعة لمؤسسة حمد الطبية.
- إذا شعرتهم أنكم بحاجة إلى مساعدة فورية وتحتاجون إلى سيارة إسعاف، عليكم الاتصال بالرقم ٩٩٩ – لإخطار خدمات الطوارئ بحالتكم، تأكدوا من معرفة تفاصيل موقعكم.
- يمكن إحالة الأطفال والمراهقين إلى الخدمات ذات الصلة بواسطة طبيب أو مرشد أو ممثل المدرسة.



هل يجب دفع ثمن الخدمات في مؤسسة حمد الطبية؟

يحق للمقيمين في قطر الذين يحملون بطاقة هوية قطرية سارية المفعول وبطاقة صحية الحصول على الاستشارات والوصفات الطبية المدعومة إلى حد كبير، بدون هذه الوثائق، سيتم فرض رسوم أعلى على المرضى مقابل الخدمات، يتم تقديم خدمات الطوارئ الطبية مجاناً.



كيف يمكنك الاتصال بمؤسسة حمد الطبية؟

فريق خدمة العملاء المخصص في مؤسسة حمد الطبية، "نسمعك"، متوفر لتقديم المساعدة والرد على جميع الأسئلة والاستفسارات. تتواجد فرق "نسمعك" في جميع مستشفيات مؤسسة حمد الطبية لمساعدة المرضى والزوار ويمكن التواصل معهم أيضاً عبر:

الهاتف: ١٦٠٦٠

البريد الإلكتروني nesmaak@hamad.qa

ساعات العمل:

(من الأحد إلى الخميس من الساعة ٧ صباحاً حتى الساعة ١٠ ليلاً،

الجمعة من الساعة ٢ بعد الظهر حتى الساعة ١٠ ليلاً،

والسبت من الساعة ١٠ صباحاً حتى الساعة ٦ مساءً)

يتحدث موظفو "نسمعك" العديد من اللغات لجعل تجربتكم سهلة ومريحة قدر الإمكان.





أين تقع مستشفيات مؤسسة حمد الطبية؟

١. **مستشفى حمد العام** ■
أحد أبرز المستشفيات التخصصية الرائدة في المنطقة.
٢. **المركز الوطني لعلاج وأبحاث السرطان** ■
يوفر الرعاية والعلاجات المتقدمة للمصابين بمرض السرطان وأمراض الدم.
٣. **مركز الرعاية الطبية اليومية** ■
نهج جديد في مجال الرعاية الجراحية والطبية بدولة قطر.
٤. **مركز صحة المرأة والأبحاث** ■
يوفر رعاية متخصصة وتمعحورة حول الأسرة للنساء وحديثي الولادة وعائلاتهن.
٥. **مستشفى القلب** ■
مركز مجهز بأحدث المعدات والتكنولوجيا لعلاج أمراض القلب لدى البالغين.
٦. **مركز الأمراض الانتقالية** ■
مرفق رائد في مجال بحوث وعلاج الأمراض الانتقالية والوقاية منها.
٧. **مستشفى الخور** ■
يوفر خدمات الرعاية الصحية لسكان المنطقة الشمالية في قطر.
٨. **مستشفى الوكرة** ■
يوفر الرعاية الصحية لسكان مناطق جنوب دولة قطر التي تشهد نمواً سكانياً سريعاً.
٩. **المستشفى الكوبي** ■
يوفر الرعاية الصحية لسكان المنطقة الغربية في دولة قطر.
١٠. **مستشفى حزم مبيريك العام** ■
يوفر خدمات الرعاية الصحية العامة إلى أهالي المنطقة الصناعية بالدوحة والجوار.
١١. **مركز قطر لإعادة التأهيل** ■
مرفق متخصص في تقديم رعاية تأهيلية تتمحور حول المريض وتلبي كافة احتياجاته.
١٢. **مستشفى الرميلة** ■
يوفر الرعاية الصحية للمرضى الذين يحتاجون لخدمات إعادة التأهيل العاجلة والمطولة.

Gulf of Bahrain



لمعرفة موقع المرفق الذي ترغب في زيارته،
عبر الرابط الإلكتروني: www.guidetohealthcare.qa

مستشفى سدرة للطب

تعرفوا على سدرة للطب



سدرة للطب مركز طبي أكاديمي عصري يوفر رعاية صحية متخصصة للنساء والأطفال والشباب في قطر. إنه مستشفى خاص للمنفعة العامة. تحتضن مؤسسة سدرة للطب التي أنشأتها مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع أفضل الممارسات في مجال التعليم الطبي، البحوث والاستكشافات المبتكرة في مجال الطب الحيوي والسريري، ورعاية استثنائية للمرضى والأسرة.

ما هي خدمات الصحة النفسية التي تقدمها سدرة للطب؟



يوفر فريق سدرة للطب المتفاني والمؤلف من أطباء نفسيين وعلماء نفس وممرضات اختصاصيين ومن ذوي المهارات العالية رعاية صحية نفسية حديثة للأطفال والمراهقين وللنساء الحوامل والنوافس. كما يقدم خدمات الرعاية الصحية النفسية في الفترة المحيطة بالولادة للنساء. ويتبنى مركز سدرة للطب مقاربة متعددة التخصصات لتقديم الرعاية ويعمل عن كثب مع المساعدين الطبيين والممرضين لدعم الفرق.

خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين:



فيما يلي بعض الحالات التي يملك أطباء وعلماء نفس خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في سدرة للطب خبرة واسعة ومكثفة في علاجها: اضطراب طيف التوحد – اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط (ADHD) – اضطرابات السلوك – اضطراب المعارض المتحدي – الاضطرابات الاكتئابية – الاضطراب الثنائي القطب (هوس اكتئابي) – الهوس – اضطراب الوسواس القهري – اضطراب القلق المعمم – اضطراب قلق الانفصال – اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) – اضطراب الهلع – اضطرابات التكيف – اضطراب التحويل – اضطرابات التشنج اللاإرادي – مشاكل سلوكية معقدة ، آراء ثنائية ، المرضى المقاومون للعلاج، إلخ.





خدمات الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة

يقدم قسم خدمة الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة العلاج والرعاية للنساء وأطفالهن وأسرهن خلال فترة الحمل، والتي تشمل الوقت الذي يخطط فيه الزوجان للحمل وخلال فترة الحمل والسنة الأولى من حياة الطفل.

لمزيد من المعلومات حول الصحة النفسية عند النساء خلال فترة الحمل وما بعد الولادة، يرجى الاطلاع على:

<https://www.sidra.org/clinics-services>

<https://sehanafsia.moph.gov.qa> (راجع > فهم حالات الصحة النفسية < الصحة النفسية لدى النساء).



كيف يمكن الحصول على موعد في قسم خدمات الصحة النفسية في سدرة للطب؟

بالنسبة لخدمات الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، يمكن لأي مزود للرعاية الصحية في الدوحة، بما في ذلك مؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسات الرعاية الصحية الخاصة أو أحد الوالدين أو معلم أو مستشار المدرسة، إحالة المريض باستخدام الإجراءات التالية.

الوالدين / معلم أو مرشد نفسي، يرجى كتابة اسمك ورقم هاتفك.

الخطوة ٤: إرسال النموذج بالبريد الإلكتروني إلى
OPCReferrals@sidra.org

بمجرد استلام المعلومات، يتم فرز الأطفال والشباب بناءً على حدة وضعهم الصحي.

الخطوة ١: تنزيل نموذج الإحالة من موقع سدرة للطب على الإنترنت – <https://www.sidra.org/documents/referral-form-fillable.pdf>

الخطوة ٢: ملء المعلومات في الخانات المحددة، بما في ذلك، سبب محدد للإحالة، وما إذا الطفل يحتاج إلى فحص عاجل أو روتيني.

الخطوة ٣: توقيع وختم (إن وجد) وتاريخ نسخة مطبوعة وتقديمها إلى سدرة للطب. إذا كنت أحد



بالنسبة لعيادة عافية النساء (خدمات الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة في سدرة للطب)

تقبل عيادة عافية النساء إحالات من جميع مقدمي الرعاية الصحية في الدوحة، بما في ذلك، مؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية ومؤسسات الرعاية الصحية الخاصة. يجوز للمرأة الرجوع بنفسها عن طريق مكالمات هاتفية (٤٠٣٧١٩٧)، أو عن طريق البريد الإلكتروني (mailto: HYPERLINK "womenmh@sidra.org" womenmh@sidra.org)، أو عن طريق القدوم إلى العيادات الخارجية شخصياً. ستناقش ممرضة العيادة مخاوفك معك وترتب موعداً في المستقبل حسب الاقتضاء. كما أننا نقبل الإحالات من مقدمي الرعاية الصحية، الذين يمكنهم زيارة الموقع وتنزيل نموذج الإحالة من موقع Sidra Medicine. يرجى اتباع الخطوات كما هو موضح في الصفحة ٢٣.

هل يجب أن ندفع مقابل الخدمات في سدرة للطب؟



خدمات الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين: بسدرة حالياً يتم دفع رسم بسيط (٥٠-٥٠٠ ريال قطري) عند التسجيل. للحصول على مزيد من التفاصيل، يرجى الاتصال مباشرة بسدرة للطب.

عيادة عافية النساء (خدمات الصحة النفسية في الفترة المحيطة بالولادة في سدرة للطب) :

يجب على المرضى الاتصال بفريق تنسيق رعاية النساء عن طريق الهاتف على ٤٠٣٧١٩٧ أو عبر WCCT@sidra.org قبل الموعد الأولي للاستفسار بشأن التأمين، الرسوم والدفع. يحق للمرأة المقيمة في قطر والتي تحمل بطاقة هوية قطرية سارية المفعول وبطاقة مؤسسة حمد الطبية والتي لا تملك تأميناً خاصاً الاستفادة من الاستشارات والوصفات الطبية المدعومة.

كيف يمكن الاتصال بسدرة للطب؟



للاستفسارات العامة حول سدرة للطب، يرجى الاتصال بمركز الاتصال على الرقم ٣٣٣٣ ٤٠٣.

أين يقع مركز سدرة للطب؟



يقع مركز سدرة للطب في المدينة التعليمية. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة www.sidra.org



نوفر

تعرفوا على نوفر



نوفر حيث يحصل المرضى وأسرهم على المساعدة ، مكان يسمح للمرضى باستعادة السيطرة عليه في حياتهم. يركز هذا المركز المتخصص على الرفاهية والعافية مع التركيز بشكل خاص على مساعدة الأفراد على التغلب على الإدمان وتعاطي المخدرات. يساعد نوفر المرضى من جميع الأعمار على التغلب على الإدمان عن طريق تحفيزهم ومساعدتهم على تحقيق حياة مملوؤها الصحة والإنتاجية والسعادة. فريق العمل مؤهل في مجموعة من التخصصات لدعم المرضى وتقديم العلاج في بيئة من السرية المطلقة.

ما هي خدمات الصحة النفسية التي يوفرها نوفر؟



خدمات المركز المتخصصة مكرسة لتوفير برنامج عافية للرجال والنساء والأطفال والأسر.

وبناءً على احتياجات الفرد ومتطلباته ، تساعد فرق الرعاية في نوفر المرضى على التركيز على جميع جوانب الحياة: العاطفية والروحية والبدنية والاجتماعية والفكرية والمهنية والأسرية والمالية والبيئية – وتضع المرضى في مركز الاهتمام وتساعدهم على استعادة التوازن في حياتهم.

أنتم لا تحصلون على العلاج في نوفر وحسب، بل تشاركون فيه سبيل تطوركم الذاتي.

هل يجب أن ندفع مقابل الخدمات في نوفر؟



يحق للمواطنين القطريين الحصول على علاج مجاني، سيتم فرض رسوم على غير المواطنين الذين يرغبون في الاستفادة من خدمات نوفر. للحصول على تفاصيل حول الأسعار لخدمات معينة ، يرجى الاتصال بـ "نوفر" مباشرة.





كيف يمكن التواصل مع مركز نوفر؟

للاستفسارات العامة حول مركز نوفر ، يرجى الاتصال بمركز الاتصال على ٤٤٩٤ ٦٠٠٠. يمكنكم أيضاً زيارة مركز نوفر والحديث مع أحد أعضاء فريق العمل.



أين يقع مركز نوفر؟

يقع مركز نوفر في الدوحة، في منطقة مسيمير، مقابل مدرسة هاملتون الدولية.

لمزيد من المعلومات ، يرجى زيارة المركز عبر الرابط www.naufar.com



خدمات الصحة النفسية في القطاع الخاص في قطر

تعرفوا على مقدمي الرعاية الصحية في القطاع الخاص في قطر

توسع القطاع الخاص في قطر في السنوات الأخيرة وبات يضم العديد من المستشفيات والعيادات الطبية التي توفر مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية النفسية لسكان قطر. تعمل المستشفيات والعيادات الخاصة مع مستشفيات مؤسسة حمد الطبية لإحالة المرضى إلى مرافق مؤسسة حمد عندما تتطلب ظروف معينة علاجاً أكثر تخصصاً.



كيف يمكن الحصول على موعد في مستشفى خاص أو عيادة خاصة؟

يجب على المرضى الاتصال بالمستشفى أو العيادة الخاصة مباشرة للحصول على موعد لجميع الحالات غير الطارئة. يمكن للمرضى الذين يعانون من حالات طارئة أن يتوجهوا مباشرة إلى قسم الطوارئ الخاص دون تحديد موعد.



هل يجب أن تدفع مقابل الخدمات في العيادات الخاصة؟

تقوم المستشفيات والعيادات الخاصة في قطر بفرض رسوم مختلفة على المرضى مقابل الرعاية التي يتلقونها. للحصول على تفاصيل حول الرسوم، يرجى الاتصال بالمستشفى أو العيادة مباشرة. تقلل المستشفيات والعيادات الخاصة مجموعة واسعة من بوالص التأمين الصحي. يجب على المرضى التحقق من المستشفيات والعيادات مباشرة للتأكد من بوالص التأمين الصحي التي يقبلونها.





الأسئلة الأكثر تداولاً

س. أرغب في الحصول على مساعدة لمشكلة نفسية، أين يجب أن أتوجه لهذا الغرض؟

ج. إذا كنتم خائفون من إصابتكم بالاكتئاب أو القلق أو أي مشكلة مماثلة تتعلق بالصحة النفسية وتؤثر على صحتكم العامة ، يرجى زيارة طبيب الرعاية الصحية الأولية للحصول على المساعدة أو لتتم إحالتكم إلى إحالة إحدى عيادات مؤسسة حمد الطبية أو قوموا بزيارة أحد مزودي الخدمات الخاصة. للحصول على رعاية طبية طارئة نتيجة أفكار انتحارية أو إيذاء ذاتي ، ننصح بزيارة أحد أقسام الطوارئ في مؤسسة حمد الطبية على الفور.

س. أريد الوصول إلى خدمات الصحة النفسية في إحدى مستشفيات مؤسسة حمد الطبية ، كيف يمكنني الحصول على موعد؟

ج. في حال وجود حالة طبية طارئة، يجب التوجه فوراً إلى أقرب قسم طوارئ تابع لمؤسسة حمد الطبية أو الاتصال بالرقم ٩٩٩ لطلب سيارة إسعاف. أما في الحالات الأخرى فستحتاج إلى إحالة من مركز رعاية صحية أولية أو عيادة خاصة لتحديد موعد في أحد مرافق مؤسسة حمد الطبية المعنية بتوفير خدمات الصحة النفسية.

س. أرغب في زيارة طبيب في مركز للرعاية الصحية الأولية، كيف يمكنني الحصول على موعد؟

ج. يمكنكم الاتصال بخط مساعدة العملاء في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ، "حياك" ، على الرقم ١٠٧ لترتيب موعد في المركز الصحي الذي قمتهم بالتسجيل فيه. كبديل، يمكنكم زيارة مركزكم الصحي شخصياً لترتيب موعد.

س. كيف أعرف في أي مركز صحي يجب أن أسجل؟

ج. تتضمن فاتورة الهاتف ، الماء / الكهرباء التي تقومون بدفعها رمزاً يرتبط بمكان إقامتكم وهذا يحدد موقع المركز الصحي الذي يجب أن تسجلوا فيه. يمكنكم الاتصال بخط مساعدة العملاء التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية ، "حياك" ، على الرقم ١٠٧ للحصول على مزيد من المعلومات أو أحد فاتورة الخدمات والتوجه شخصياً إلى أقرب مركز صحي.

س. هل يجب عليّ دفع تكاليف الرعاية في مؤسسة حمد الطبية ومراكز الرعاية الأولية؟

ج. هذه المرافق تفرض رسوماً رمزية على الخدمات ، لكن يحق للمقيمين الحاملين لبطاقة صحية سارية الحصول على استشارات ووصفات طبية المدعومة في مرافق مؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية.

س. ما هي النتائج المترتبة في حال لم أتمكن من الحضور لموعدى؟

ج. إذا كنت تراجع المستشفى أو مركز الرعاية الصحية الأولية للمرة الأولى، يرجى الوصول قبل ٣٠ دقيقة من موعدك لاستكمال بعض الأوراق المطلوبة.

س. لماذا لا أستطيع الحضور إلى مستشفى مؤسسة حمد الطبية ويقوم الطبيب برؤيتي ؟

ج. توفر مؤسسة حمد الطبية خدمات متخصصة في مجال الصحة النفسية. وهذه الخدمات مخصصة للمرضى الذين تكون احتياجاتهم معقدة للغاية بحيث لا يمكن علاجهم في مركز الرعاية الأولية. يمكن علاج عدد كبير من الحالات بنجاح في مراكز الرعاية الأولية ولا تتطلب العلاج في مؤسسة حمد الطبية.



ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي طريقتنا في التفكير والشعور والتصرف، وقدرتنا على التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية. الصحة النفسية السليمة تعني الشعور بالعافية والثقة بالنفس وتقدير الذات مما يمكّننا من التمتع بحياتنا والإسهام فيها بشكل إيجابي.

ليست الصحة النفسية السليمة ببساطة مجرد الخلو من الاضطرابات النفسية، بل تعني أيضاً قدرتنا على:

- الشعور والتعبير وإدارة مجموعة من العواطف الإيجابية والسلبية.
- المشاركة في العمل والتعليم والتعلّم.
- بناء علاقات جيدة مع الآخرين والحفاظ عليها.
- التمتع بالأنشطة الأسرية والاجتماعية والترفيهية.

حالتنا النفسية لا تبقى دائماً ثابتة بل تتغير مع اختلاف ظروفنا وبيئتنا التي نعيش فيها. توجد عوامل خطر معينة تجعل شخصاً ما أكثر عرضة للمرور بفترة من ضعف الصحة النفسية، مثل الإصابة بمرض جسدي والتوتر وأنماط الحياة غير الصحية والحوادث الصعبة. لكن في بعض الأحيان لا يوجد سبب واضح يفسر الصعوبات التي قد نجدها في التكيف مع ظروفنا.

جميعنا نمر بأوقات نشعر فيها بالفشل أو التوتر أو الخوف ونقلق بشأن الأشياء التي نواجهها كجزء من الحياة اليومية. غالباً ما تمضي هذه المشاعر، ولكنها في بعض الأحيان تتطور إلى ظروف أكثر خطورة ويمكن أن تصيب أي شخص في أية لحظة في حياته.

توصف بعض أعراض صعوبات الصحة النفسية بكلمات نستخدمها يومياً كـ "الاكتئاب" أو "القلق". يسهل هذا الوصف فهم هذه الأعراض، ولكنه قد يؤدي أيضاً إلى استهانة الناس بمدى خطورتها وشدتها.





ما هو الاضطراب النفسي؟

يشمل مفهوم الاضطراب النفسي مجموعة واسعة من الحالات أو الاضطرابات الصحية النفسية التي تؤثر على المزاج والتفكير والسلوك.

الاضطراب النفسي هو أمر

- يمكن علاجه وإدارته تماماً مثل الأمراض الجسدية.
- يمكن أن يؤثر على أي شخص، في أي وقت (بعض النظر عن جنسه أو سنه أو جنسيته أو دينه أو وضعه الاجتماعي).
- ليس دليلاً على الضعف أو شيئاً مخجلاً.
- ليس حالة يمكن "تخطيها بسرعة".
- يمكن التعافي منه ويمكن التعايش معه وعيش حياة صحية ذات معنى.

الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً هي:

- الاكتئاب
- القلق
- انفصام الشخصية
- اضطراب ثنائي القطب

تختلف الاضطرابات النفسية في شدتها ومدتها، وتؤثر على الأشخاص بطرق مختلفة. يمر معظم الناس بأعراض مرتبطة باضطراب نفسي معين، وتكون هذه الأعراض خفيفة إلى متوسطة الشدة. وقد تكون آثار الاضطراب النفسي مؤقتة أو طويلة الأمد.



حقائق مهمة:

- تتوفر مجموعة كبيرة من خيارات العلاج للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات وأمراض نفسية. الحصول على المساعدة في مرحلة مبكرة من المرض يوفر أفضل الفرص لتحقيق الشفاء التام.
- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة؛ في الواقع، لا توجد صحة بدون الصحة النفسية.
- يتم تحديد الصحة النفسية من خلال مجموعة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية والبيئية.



أن نكون أصحاء لا يعني فقط رعاية صحتنا الجسدية. فصحتنا النفسية لا تقل أهمية عن صحتنا الجسدية. وعندما نكون بحالة جيدة بدنياً ونفسياً، نشعر بسعادة وإيجابية أكبر ونستطيع الاستمتاع بحياتنا تماماً.

تصف الصحة النفسية حالتنا النفسية – كيف نشعر؟، بماذا نفكر؟، وكيف نتعامل مع الآخرين من حولنا؟، وكيف يمكننا التعامل مع ضغوط الحياة اليومية؟.

في بعض الأحيان نعتقد أن عافيتنا تتعلق فقط بما نملكه أو بصحتنا الجسدية، ولكن الدلائل تشير إلى أن سلوكنا وطريقة تفكيرنا لها أكبر الأثر على عافيتنا. تنشأ الصحة النفسية الجيدة من تواصلنا مع الآخرين وشعورنا بأننا قادرون على تقديم مساهمة إيجابية لمجتمعنا.

الأشخاص الذين يتمتعون بصحة وعافية نفسية جيدة:

- لديهم القدرة على الإحساس بمشاعر سلبية ومشاعر إيجابية و التعبير عنها.
- يتعلمون سبل التعامل مع التوتر والتغلب عليه.
- لديهم نظرة إيجابية معظم الوقت.
- ثقتهم بأنفسهم جيدة نسبياً.
- يعملون بصورة منتجة لأنفسهم ولمجتمعاتهم.
- لديهم كفاءة ذاتية جيدة وقبول شخصي.
- يتواصلون مع العالم من حولهم بشكل هادف/إيجابي وفَعَّال.
- يبنون علاقات إيجابية مع الآخرين ويحافظون عليها.



يمكن لأي شخص إجراء تغييرات بسيطة في حياته لتحسين رعاية صحته وعافيته النفسية، مثل:

- الحفاظ على نظام غذائي متوازن والبقاء نشيطاً.
- الحفاظ على علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء وقضاء وقت جيد معهم.
- اتباع عادات النوم الجيدة.
- تعلم طرق اتخاذ مواقف إيجابية.
- الاستمرار في تعلم مهارات جديدة.
- تخصيص وقت للأنشطة التي يتمتع بها وأخذ فترات راحة منتظمة.
- الحديث عن مشاعره مع شخص يثق به.
- تعلم الاسترخاء أو تمارين التنفس للتخلص من التوتر.
- تعلم إدراك العلامات المبكرة لحالات الصحة النفسية.





الرعاية الصحية الجيدة تبدأ باختيار الخدمات المناسبة



مركز الطوارئ أو الاتصال على ٩٩٩

- قم بزيارة أي قسم للطوارئ تابع لمؤسسة حمد الطبية على الفور إذا كان لديك:
 - أفكار عن إيذاء النفس
 - مشاعر مغرطة من الغضب والعداء أو العنف
 - إصابة نتيجة إيذاء النفس



مركز الرعاية الصحية الأولية

- تحديد موعد في المركز الصحي لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية
- تحديد موعد في عيادة من العيادات الخارجية سررة
- قم بزيارة مركز الرعاية الأولية لتحديد موعد في عيادة العيادات الخارجية التابعة لمؤسسة حمد الطبية
- مشاعر القلق المستمرة
- مشاعر مستمرة من الاكتئاب
- عدم القدرة على التعامل مع المشاكل اليومية أو الإجهاد
- تغيرات في المزاج المتطرفة من الارتفاعات والانخفاضات
- انفصال عن الواقع، جنون العظمة أو الهلوسة.



العناية الذاتية

- اطلب الدعم من عائلتك وأصدقائك، والتحدث معهم حول مشاكلك
- قم بزيارة مصادر العافية مثل sehanafsia.moph.gov.qa للحصول على معلومات حول نصائح ومشورة العافية
- الشعور بالحزن
- مشاعر القلق من حين لآخر
- مشاعر عرضية من الاكتئاب
- مشاعر خفيفة من التوتر
- احترام الذات متدنٍ
- مشاكل النوم العادية.