# يسألونك عن العلاج النفسي عن بعد...

# ثورة علاجية ساهمت بمكافحة وصمة المرض النفسي...

دموسى الزعبي - الطب النفساني- سوريا- السعودية

methqalm@yahoo.com

منذ قرابة عقد من الزمن بدأت تجربتي الخاصة بمتابعة الحالات النفسية المضطربة لبعض المهجرين وخاصة السوريين عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة حينها فوجدت نتائج رائعة ربما أفضل من المتابعة بالعيادة بشكل فيزيائي وخاصة كحال بعض المرضى الذين يخشون وصمة العار خشية مشاهدتهم وهم يراجعون العيادة النفسية أو المرضى الذهانيين الغير مستبصرين بحالتهم النفسية.

وتزامنت تجربتي في وقت كان يعتقد استحالة متابعة الحالة النفسية عن بعد فالناس ضد كل شيء جديد وغير مألوف فالنظرة التقليدية المشوهة عن المعالج النفسي والذي يورده الفن والإعلام لإضحاك الناس لا تزال مهيمنة حيث يظهر صورة المعالج النفسي بشعره المنكوش وصلعته اللامعة وكرشه ونظارته التراثية وطقوسه النفسية مما جعل الناس تنفر منه

وتم رفض فكرة العلاج عن بعد وتشكيل العيادات الكترونية لمساعدة المهجرين من قبل الجمعيات والمنظمات العاملة بالمجال النفسي بحجة عدم جدوى ذلك! حتى جاءت جائحة الكورونا واستخدام تقنية الزووم وغيرها والتي حققت ما يشبه الثورة بالعلاج النفسي وإزالة الوصمة عن المرض النفسي والعلاج النفسي وأثبتت صحة ما كنت أكرره منذ سنوات

وفي تاريخ 5-6-2020 كتبت مقال بعنوان# العلاج النفسي بزمن الكورونا# بينت فيه خطأ الاعتقاد السائد عن استحالة العلاج النفسي عن بعد وأن ما يحذر منه بعض المعالجين النفسيين حول خطورة المقابلة النفسية عن بعد عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الهاتف وسوق بعض المزاعم الغير دقيقة و منها أنها تؤدي لتشخيص خطأ وبالتالي علاج نفسي خاطئ كلها مزاعم غير صحيحة و أن حضور المريض العيادة والمقابلة الفيزيائية مع الطبيب وجها لوجه هي أساس التشخيص والعلاج !! كما شبه هؤلاء المقابلة النفسية وكأنها عملية استحضارا للأرواح عند كاهن أو رقية شرعية عند رجل دين فلابد من تواجد جسد المريض وممارسة بعض التعويذات عليه لإيهامه أن بعض حركات جسده عبارة عن خروج الأرواح الشريرة والكلام كله مردود فالمرض النفسي أصبح يشخص عبر معايير نفسية واضحة سواء حضر المريض أم لم يحضر!! مع عدم الإنكار أن نظرة الطبيب للمريض تلعب دورا بالتشخيص ولكنها ليست الفيصل كمريض قصور القلب أو قصور الكلى فإن سحنة المريض تلعب دورا بتشخيص المريض وكذلك التفاعل الوجداني للمريض مع المعالج يلعب دورا بالتشخيص إضافة للغة الجسد ونبرة الصوت وكل ذلك يمكن حله أيضا بتقنية الفيديو...

منذ قرابة عقد من الزمن بدأت تجربتي الخاصة بمتابعة الحالات النفسية المضطربة لبعض المهجرين وخاصة السوريين عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة حينها

تزامنت تجربتي في وقت كان يعتقد استحالة متابعة الحالة النفسية عن بعد فالناس ضد كل شيء جديد وغير مألوف فالنظرة التقليدية المشوهة عن المعالج النفسي والذي يورده الفن والإعلام لإضحاك الناس لا تزال مهيمنة

تم رفض فكرة العلاج عن بعد وتشكيل العيادات الكترونية لمساعدة المهجرين من قبل الجمعيات والمنظمات العاملة بالمجال النفسي بحجة عدم جدوى ذلك!

جاءت جائحة الكورونا واستخدام تقنية الزووم وغيرها والتي حققت ما يشبه الثورة بالعلاج النفسي وإزالة الوصمة عن المرض النفسي والعلاج النفسي وأثبتت صحة ما كنت أكرره منذ سنوات

ومنذ قرابة عدة سنوات وأنا أعالج مرضى نفسيين عبر وسائل التواصل والعيادة الكترونية ولا تقل النتائج عن حضور المريض فيزيائيا للعيادة وهناك بعض الحالات كانت تراجع بعض الأطباء بالعيادات بشكل فيزيائي منذ عدة سنوات وكانت مشخصة خطأ بسبب سرعة الطبيب بوضع التشخيص والعلاج ولكن بعد أخذ التاريخ المرضي بشكل جيد عن بعد تم إدراك الخطأ و تحسن هؤلاء المرضى ولا يزالون مستقرين لأن المقاربة الجيدة سواء عن بعد أو قرب هي الفيصل بالتشخيص والعلاج

المرض النفسي أصبح يشخص عبر معايير نفسية واضحة سواء حضر المريض أم لم يحضر!! مع عدم الإنكار أن نظرة الطبيب للمريض تلعب دورا بالتشخيص ولكنها ليست الفيصل كمريض قصور القلب أو قصور الكلى

النقطة المهمة الأخيرة وهي طبيعة الطب النفسي ووصمة العار كون المرض النفسي لايزال ينظر إليه نظرة دونية وقاصرة ويتجنب المريض الحضور للعيادة ويحاول أن يخفي مراجعته للطبيب وإذا تحسن عند طبيب معين يخشى أن يرشد المرضى لذلك الطبيب حتى لا يتهمونه بالجنون وكأنه يزور مكانا مشبوها أخلاقيا!!

أصبح المريض النفسي يجد منفسا من خلال تلك الوسائل وكذلك يجد أريحية بشرح حالته للطبيب والتعبير عما في نفسه حتى لو باسم مستعار واليوم أثبتت التجربة نجاحها وخاصة بعد تجربة جائحة الكورونا على مدار ثلاثين شهر

فإن وسائل التواصل كسرت هذا الحاجز وأصبح المريض النفسي يجد منفسا من خلال تلك الوسائل وكذلك يجد أريحية بشرح حالته للطبيب والتعبير عما في نفسه حتى لو باسم مستعار واليوم أثبتت التجربة نجاحها وخاصة بعد تجربة جائحة الكورونا على مدار ثلاثين شهر وأنه بإمكان الطبيب الماهر إعداد استمارة من بعض الأسئلة التي يملأها المريض توجهه لمكان الخلل النفسي ثم خلال الجلسات يتوجه للتشخيص الصحيح مع سهولة جلسات المتابعة ولاشك أنه ستبقى بعض المعيقات مثل عدم توفر وسائل التواصل بشكل جيد دائما إضافة لآلية كتابة الوصفات الدوائية لاسيما أن بعضها يحتاج ختم وتوقيع الطبيب المعالج وهذا يحتاج تعاون من منظمات الصحة بأي مكان وكما يقال من المحن تولد المنح فجائحة الكورونا أظهرت جوانب كان البعض يعتقدها مستحيلة ومشوار الألف ميل يبدأ بخطوة واليوم بعد تخطي جائحة الكورونا أصبحت العيادات الإلكترونية والعلاج النفسي عن بعد يعتمد رسميا من منظمات ووزارات الصحة لتخفيف الضغط المباشر على المستشفيات كحال بعض دول الخليج وكذلك حال الجمعيات والعيادات الإلكترونية العامل بالمجال الإنساني والتي أثبتت لها تجربة المهجرين نجاح ذلك وأصبحت من المدافعين عن العلاج النفسي عن بعد بل تسوق الأدلة والدراسة الإحصائية على فائدته بعدما حاربت ذلك عدة سنوات وأصبح مصدر الرزق لبعض أفرادها فكان لزاما عليها أن تعترف بتقصيرها في خدمة الناس المحتاجين لذلك وعليها تشكيل العيادات الإلكترونية الدائمة لخدمة المحتاجين مقابل ما تستجلبه من دعم باسم هؤلاء المهجرين

جائحة الكورونا أظهرت جوانب كان البعض يعتقدها مستحيلة ومشوار الألف ميل يبدأ بخطوة واليوم بعد تخطي جائحة الكورونا أصبحت العيادات الإلكترونية والعلاج النفسي عن بعد يعتمد رسميا من منظمات ووزارات الصحة لتخفيف الضغط المباشر على المستشفيات

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Zoobi.OlinePsychotherapy.pdf


شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

الكتاب السنوي 2023 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الويب

23 عاما من الكدح... 20 عاما من المنجزات

http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf