

استراتيجية الصحة النفسية
للأفراد النظاميين التابعين
للأمم المتحدة



المحتويات

3	مقدمة.....
4	مسرد المصطلحات.....
6	شكر وتقدير.....
7	ملخص تنفيذي.....
8	1- مقدمة ومعلومات أساسية.....
8	بعثات الأمم المتحدة السابقة والحالية.....
9	دعوة لزيادة الوعي بالصحة النفسية.....
9	2- النطاق والأهداف.....
9	النطاق.....
10	الأهداف.....
11	3- مفهوم منظمة الصحة العالمية: الوقاية، والحماية، والتعزيز، والدعم.....
13	4- إجراءات تحقيق السلامة النفسية.....
	نظرة عامة على الأدوار والمسؤوليات المنوطة بالدول الأعضاء، والبلدان المساهمة
13	بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة، والأمانة العامة للأمم المتحدة.....
14	أدوار قيادة البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة.....
15	أدوار المتخصصين الطبيين.....
16	الأفراد النظاميون – أدوار الأفراد.....
16	5- تنفيذ الاستراتيجية.....
17	6- المنصة الرقمية.....
18	7- الملاحق.....
18	8- المراجع.....

مقدّمة

تعتمد الأمم المتحدة في بعثتنا المشتركة الرامية إلى تعزيز السلام والأمن في جميع أنحاء العالم على التفاني الدؤوب لأفرادنا النظاميين. وبينما يعمل هؤلاء الرجال والنساء في بيئات متنوعة ومحفوفة بالتحديات في كثير من الأحيان، فإنهم يعرّضون سلامتهم البدنية والنفسية للخطر. وانطلاقاً من التقدير العميق لالتزامهم والفهم الواضح للتحديات الفريدة التي تواجههم، فإننا نطرح استراتيجية الصحة النفسية الماثلة للأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة.

توافقاً مع الالتزام العالمي بتحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لعام 2030، التي تشمل ضمان توفير حياة صحية وتعزيز السلامة للجميع في كافة الأعمار، فإن تبني تعريف شامل للصحة يشكل أمراً بالغ الأهمية. تعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة من السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية الكاملة، لا مجرد السلامة من المرض أو العجز". ويؤكد هذا التعريف الشامل الترابط الجسدي والنفسي والاجتماعي في تعزيز السلامة.

لقد أحرزت الأمم المتحدة في عام 2018 تقدماً مهماً من خلال طرح "قوة عاملة صحية من أجل عالم أفضل: استراتيجية الصحة والسلامة النفسية التابعة لمنظومة الأمم المتحدة" للأفراد المدنيين. ومع ذلك، فقد كشف الفحص العميق أن الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة تواجههم مجموعة فريدة من صور التحدي والضغط في مكان العمل.

تسلط استراتيجية الصحة النفسية المذكورة الضوء على الأهمية البالغة لتحسين معرفة مبادئ الصحة النفسية لدى أفرادنا النظاميين، ومن ثم تذليل العقبات التي تحول دون طلب الدعم لمشكلات الصحة النفسية. وتتضمن ملاحق الاستراتيجية المستفيضة والثرية بالمعلومات تحديد الأدوار والمسؤوليات الشاملة في الوقاية والحماية والترويج والدعم للأفراد النظاميين وأسرههم والقيادة، في إطار السعي إلى تحقيق أهداف الاستراتيجية. ولطالما حرصنا على ضمان ألا يكون المحتوى مراعيًا للنوع الاجتماعي فحسب، وإنما يكون أيضاً شاملاً من الناحية الثقافية.

واننا نُعرب عن امتناننا العميق لخبراء الصحة النفسية النظاميين من مختلف الدول الأعضاء والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية وأفراد الشرطة ومنظمة الصحة العالمية والمنظمات غير الحكومية التي تركز جهودها للصحة النفسية وخبرائها المتخصصين في هذا المجال على مساهماتهم النفيسة في صياغة هذه الاستراتيجية.

ونحن ندرك أن استراتيجية الصحة النفسية هذه وملاحقها قد تتطور بالتزامن مع تنفيذ الدول الأعضاء والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية وأفراد الشرطة لها. وستعود تعقيباتكم بالنفع على تحسين هذه الموارد وتكييفها، وستساهم كثيراً في سلامة الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة وأسرههم وقدرتهم على التحمل.

تجدد الإشارة إلى أن هذه الاستراتيجية تمثل شهادةً على التزامنا بوضع السلامة النفسية لمن لا يألون جهداً في عملهم من أجل تهيئة عالم أكثر أماناً في مقدمة أولوياتنا.

السيد أتول خاري
وكيل الأمين العام
لدعم العمليات

مسرد المصطلحات

الصدمة الناجمة عن حادث خطير: حدث يقع خارج نطاق الخبرة اليومية؛ وهو حدث مفاجئ وغير متوقع، يُنفِذ الشخص السيطرة، وينطوي على إدراك تهديد الحياة، ويمكن أن يشمل عوامل الخسارة الجسدية أو العاطفية. ويمكن أن تشمل الصدمة الناجمة عن حادث خطير مجموعة كبيرة من المواقف، مثل: الحوادث والكوارث الطبيعية والجرائم العنيفة أو أي حدث يشل قدرة الفرد على التكيف ويجعله يشعر بالعجز. ويمكن أن تختلف شدة الصدمة باختلاف تجربة الفرد الشخصية وقدرته على التحمل.

الصحة النفسية: حالة سلامة نفسية تمكّن الشخص من التعامل مع ضغوط الحياة، وإدراك قدراته، والتعلّم والعمل على نحو جيد، والمساهمة في مجتمعاته. وتشكل الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة والسلامة وهي تتجاوز مجرد السلامة من الاضطرابات النفسية.

نموذج تدرّج الصحة النفسية: طيف من السلامة والصحة النفسية والمرض النفسي على السواء. واعتماداً على ظروف الفرد في وقت معين، قد يجد نفسه في نقطة معينة من حيث التدرّج ويغيّر موقعه في ظل تحسن وضعه أو تدهوره.

معرفة مبادئ الصحة النفسية: تشير إلى معرفة الفرد وفهمه ووعيه بشأن حالات الصحة النفسية وكيفية تعزيز السلامة النفسية الجيدة والحفاظ عليها. ويشمل ذلك القدرة على معرفة التوقيت الذي قد تظهر فيه مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، وفهم العوامل التي تساهم في الصحة النفسية، ومعرفة كيفية وموضع طلب المساعدة أو الدعم للنفس أو الآخرين.

الاضطراب النفسي: على النحو المحدد في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، فإن الاضطراب النفسي هو متلازمة تتميز باضطرابات سريرية كبيرة في إدراك الفرد أو تنظيمه العاطفي أو سلوكه، ما ينم عن وجود خلل في العمليات النفسية أو الحيوية أو النمائية التي تكمن وراء الأداء النفسي والسلوكي. وترتبط هذه الاضطرابات عادةً بالضيق أو الضعف الكامن في النواحي الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو غيرها من نواحي العمل المهمة. وتطبّق هذه الاستراتيجية مصطلح "الاضطراب النفسي" عند مناقشة الأعراض التي تعتمد على فئات محددة للاضطرابات النفسية.

الأحداث التي قد تسبب ضرراً أخلاقياً: هي تجارب تشير إلى أحداث أو مواقف يمكن أن تنتهك القواعد الأخلاقية للفرد وتؤدي إلى حدوث ضائقة أو صدمة نفسية. وهي يمكن أن تكون ذاتية وتختلف من شخص لآخر، ولكنها غالباً ما تنطوي على تجارب مثل الخيانة، أو الشعور بالظلم، أو التجاوزات الأخلاقية، أو مشاهدة الأذى أو ارتكابه.

الأحداث الصادمة المحتملة: هي أحداث غير متوقعة يمكن أن تثير ردود فعل عاطفية شديدة وقد تتداخل مع قدرة الفرد على العمل بطريقة مناسبة. وعادةً ما تشمل هذه الأحداث الأفراد الذين يمرّون أو يشهدون أو يواجهون حدثاً عصبياً واحداً، أو حدثاً ممتداً، أو سلسلة أحداث تقع مع مرور الوقت تتضمن الموت الفعلي أو التهديد بالموت أو التعرض لإصابة خطيرة أو تهديد السلامة الجسدية للذات أو الآخرين.

القدرة على التحمل النفسي: تشير إلى قدرة الفرد على التكيف والتعامل بطريقة فعالة مع المحن أو التحديات أو الصدمات أو مصادر الضغط الكبيرة، بما يشمل القدرة على التعافي من المواقف العصبية والحفاظ على السلامة النفسية ومواصلة العمل بطريقة إيجابية وصحية على الرغم من مواجهة العثرات أو الظروف الصعبة.

الرعاية الذاتية النفسية: تشير إلى الممارسات المتعمّدة والاستباقية التي يزاؤها الأفراد من أجل تعزيز سلامتهم النفسية والعاطفية وتحسينها. وهي تتضمن اتخاذ خطوات مدروسة للحفاظ على الصحة النفسية وتعزيزها وحمايتها من خلال إدارة التوتر والتعامل مع التحديات وتعزيز الشعور الإيجابي بالذات.

الضغط: يمكن تعريف الضغط بأنه حالة من القلق أو التوتر النفسي الناجم عن التعرض لموقف صعب. وهو يشكّل استجابةً إنسانيةً طبيعيةً تحدثنا على مواجهة التحديات والتهديدات التي تواجهنا في حياتنا. ويتعرض الجميع للضغط بدرجة ما. ومع ذلك، فإن كيفية استجابتنا له تُحدث فرقاً كبيراً في سلامتنا العامة.

اللياقة الروحية: المعتقدات والممارسات التي تعزز ارتباط الإنسان بمصادر الأمل والمعنى والهدف. وقد تساهم اللياقة الروحية في تطوير السلامة العامة بوجه عام.

الوصمة: تشير إلى السلوكيات والمعتقدات والقوالب النمطية السلبية التي يتبناها الأفراد أو الجماعات أو المؤسسات تجاه الأفراد النظاميين الذين يعانون من تحديات الصحة النفسية أو يسعون إلى الحصول على دعم الصحة النفسية. ويمكن أن تؤثر السلوكيات والمعتقدات السلبية بشأن الصحة النفسية في سلوكيات الأشخاص وأفعالهم تجاه غيرهم. ويمكن أن تضع هذه الوصمة حواجز أمام الاعتراف بمشكلات الصحة النفسية ومعالجتها داخل مجتمع الأفراد النظاميين. ويمكن أن تؤدي المواقف التي تنطوي على وصم إلى الشعور بالعار، والإحجام عن طلب المساعدة، وتصور أن طلب المساعدة بشأن مشكلات الصحة النفسية قد يؤثر سلباً في حياة الشخص المهنية أو سمعته.

الاستجابة للصددمات: تشير إلى مجموعة ردود الفعل النفسية والعاطفية والفسولوجية التي قد يمرّ بها الفرد في أعقاب التعرض لحدث أو موقف صادم. ويمكن أن تنطوي هذه الاستجابة على العديد من المشاعر والسلوكيات والتغيرات الوظيفية الناجمة عن تذكّر التجربة المؤلمة أو ذكرياتها. وتشمل الاستجابات الشائعة للصددمات القلق المتزايد، واسترجاع الذكريات، واليقظة المفرطة، وتجنب المحفّزات، والخدر العاطفي، وتغيرات الحالة المزاجية، وصعوبة التركيز، والأعراض الجسدية مثل سرعة ضربات القلب أو التعرّق. ويمكن أن تختلف الاستجابات للصددمات اختلافاً كبيراً من فرد لآخر وقد تتأثر بعوامل مثل طبيعة الصدمة وتجارب الفرد السابقة وآليات التكيف.

الأفراد النظاميون: يشير هذا المصطلح إلى جميع الأفراد العسكريين/أفراد الشرطة/العدالة والإصلاحات المنتدبين من دولهم الأعضاء والمنتشرين مرتدين خوذة زرقاء ضمن وحدة قوات عسكرية/وحدة مشكّلة من الشرطة أو بصفتهم ضباط أركان أو مراقبين عسكريين أو ضباط شرطة مُعارين من الحكومات.

شكر وتقدير

نُقد هذا العمل بتوجيه أتول خاري، وكيل الأمين العام لدعم العمليات، وليزا بوتنهايم، مساعدة الأمين العام لدعم العمليات، والدكتور برنهارد لينارتز، مدير قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في إدارة دعم العمليات.

مدير المشروع: الدكتور أدارش تيواثيا، نائب مدير قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في إدارة دعم العمليات. **التطوير والتنسيق:** الدكتور شاشيكومار رامادوغو، مسؤول الصحة النفسية، قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في إدارة دعم العمليات؛ والدكتور إريك فيرميتن، استشاري الطب النفسي، قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في إدارة دعم العمليات؛ والدكتور راكيش جيتلي، استشاري الطب النفسي. **فريق الدعم في قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في إدارة دعم العمليات:** الدكتور هاربرودفيسوارا كوكا راو، استشاري؛ والدكتور صوفيا أوتينج، كبير الأطباء؛ وبراندي ل. بريانت، مسؤول جودة الرعاية الصحية الطبية وسلامة المرضى؛ والدكتور سورابها أورمي، محلل بيانات. **فريق الدعم لدى إدارة عمليات السلام:** أندرو دابليو موريت، مسؤول إدارة البرامج المساعد.

المجلس الاستشاري للصحة النفسية من الدول الأعضاء التالية:

أستراليا: العقيد نيان بينيت؛ **البوسنة والهرسك:** كاماريك سانيليا؛ **البرازيل:** الكابتن كارولينا سيلفيرا، والملازم أول لوشيانا مارزو جابياسو؛ **بوركينافاسو:** الكابتن عائشة تراوري؛ **كندا:** الكابتن (بحرية) إيان بيك، والمقدم أندريا توكاريا؛ **الصين:** المقدم لونغبياو كوي، والعقيد يان غاو؛ **جمهورية التشيك:** المقدم بافيل كرال؛ **تيمور الشرقية:** الكابتن مانويل بيريرا، والعريف سلفادور سانتوس؛ **الإكوادور:** الرائد ماريا كويستا؛ **ألمانيا:** العقيد بيتر زيمرمان، وأنجا كورت، وتوماس إيبيل؛ **غانا:** المقدم إيمانويل يوبانيا؛ والدكتور إيريك دانفريكوا ديكسون؛ **اليونان:** الكابتن كريستوس بيزيركيانديس، والكابتن صوفيا ثيودورو؛ **الهند:** العميد فيناي تشوهان، والعقيد راغو ماني؛ **أيرلندا:** الرائد دوروتا أوبراين، والدكتور فيونبار لينيهان؛ **إسرائيل:** الرائد ميخال ليفشيتز؛ **المكسيك:** المقدم خوسيه مانويل روميرو توريس؛ **المغرب:** المقدم ياسين عثمان؛ **نيبال:** العميد (الدكتور) نامراتا راوال، والدكتور براديب ماناندهار، أستاذ مساعد؛ **هولندا:** الجراح بيتر إيلاند، والرائد مارتين هويتنج؛ **الفلبين:** الرائد كريستين دي جيسوس، وكورازون آرس؛ **البرتغال:** فرناندو باسوس، وخورخي سيلفا؛ **رومانيا:** لورينا أريتون، وكاتالين كالين؛ **صربيا:** المقدم الدكتور دانيلو جوكوفيتش؛ **سلوفاكيا:** لاديسلاف مولر، وإميليا كينسكا؛ **توجو:** ساليو ساليفو.

المجلس الاستشاري للصحة النفسية من منظومة الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية

قسم إدارة الضغوط الناجمة عن الحوادث الخطيرة/قسم خدمات السلامة: م. سهيل علي، قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في إدارة دعم العمليات: داوون سترايتون، وسيلفيا كامبو سانشينز؛ بعثة الأمم المتحدة المتكاملة متعددة الأبعاد لتحقيق الاستقرار في جمهورية أفريقيا الوسطى: كاديدياتو غورو؛ بعثة الأمم المتحدة المتكاملة متعددة الأبعاد لتحقيق الاستقرار في مالي: كولين برادي؛ بعثة منظمة الأمم المتحدة لتحقيق الاستقرار في جمهورية الكونغو الديمقراطية: آنابيل بورج؛ منظمة ناتال (إسرائيل): إفرات شابروت، وإيديت ميخائيل، وأوفير بيليج؛ **OMA (نقطة الاتصال):** المقدم يوليا باتيستا؛ قسم الشرطة، مكتب الأمم المتحدة لسيادة القانون والمؤسسات الأمنية: أحمد الحراش؛ جامعة كاليفورنيا في سان دييغو: مايكل إم كيتفي؛ فريق تكافؤ الفرص للنوع الاجتماعي في مقر الأمم المتحدة: أنيكا كوفار، وثانوجا يوغاراجاه؛ منظمة الصحة العالمية: فيرنر أوبرماير؛ والدكتور ديفورا كاستيل.

ملخص تنفيذي

تُنشَر عمليات السلام التابعة للأمم المتحدة في البيئات غير المرنة المحفوفة بالتحديات. وإلى جانب عمليات حفظ السلام التقليدية، التي يراقب فيها أفراد الأمم المتحدة النظاميون عمليات وقف إطلاق النار واتفاقيات إحلال السلام في الظروف السلمية، يعكف مجلس الأمن على نحو متزايد على دفع بعثات الأمم المتحدة قدماً إلى آفاق جديدة. وبالإضافة إلى العمل في بيئات محفوفة بالتحديات، فإن معظم بعثات حفظ السلام تتولى مسؤولية حماية المدنيين من العنف ومعالجة الجرائم الخطيرة واسعة النطاق، والانتهاكات الخطيرة لقوانين الحرب وأعرافها، والأعمال التي تُصنّف على أنها جرائم ضد الإنسانية.

لا يسع منظومة الأمم المتحدة تغيير بيئات عمليات محددة، والتي يمكن أن تكون مُرهقة ومجهدّة من الناحية العاطفية، ولا يسعها كذلك الحيلولة دون وقوع الخسائر التي تخلّفها الحوادث على الأفراد. وتدرك الأمم المتحدة أنه يجب عليها في الوقت الحالي تقديم الأولوية لتعزيز الفهم والنظر في احتياجات الصحة النفسية للأفراد النظاميين.

وتدرك الأمم المتحدة أيضاً أهمية الحفاظ على القدرة على التحمل النفسي واللياقة النفسية لدى الأفراد النظاميين ليكونوا على أتم الاستعداد للعمليات، ما يساهم في نجاح البعثة. وتتطلب تعقيدات المهام الحالية اتباع نهج شامل لاستيفاء احتياجات الصحة النفسية لدى الأفراد النظاميين.

يعزّز تنفيذ استراتيجيّة الصحة النفسية تهية بيئة عمل أكثر إيجابية ودعمًا، ما يزيد من الوعي بالتحديات التي تواجه الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة. وينصب تركيز الاستراتيجية على الوقاية والحماية والترويج والدعم، باتباع نموذج راسخ لتدرج الصحة النفسية مُعتمداً على مستوى جميع الدول الأعضاء باعتباره نموذجاً أساسياً.

ستكون الأدوات الموضحة في هذه الاستراتيجية متاحة للأفراد النظاميين في مكان عملهم. ومن المرتقب أن يجري توفير منصة رقمية أو تطبيق رقمي لدعمهم طوال دورة النشر. ومن الموصى به أن تدعم الدول الأعضاء هذه الاستراتيجية وتدمجها في مبادراتها الصحية.

1- مقدمة ومعلومات أساسية

الصحة النفسية هي حالة سلامة نفسية تمكن الشخص من التعامل مع ضغوط الحياة، وإدراك قدراته، والتعلم والعمل على نحو جيد، والمساهمة في مجتمعاته. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والسلامة يدعم قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وتكوين العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. (منظمة الصحة العالمية، 2023)

بعثات الأمم المتحدة السابقة والحالية

واجه الأفراد النظاميون في بعثات الأمم المتحدة السابقة والحالية العديد من الضغوطات، وفي كثير من الأحيان بأدنى قدر من الوعي بتأثيرها النفسي، وكانت أدوات التكيف المتاحة لهم محدودة. وقد شجع قرار مجلس الأمن رقم 2668 (لعام 2022) "البلدان المساهمة بالقوات العسكرية وأفراد الشرطة، بما يشمل الدول الأعضاء والأمانة العامة للأمم المتحدة، حسب الاقتضاء، على توفير خدمات الصحة النفسية لدعم الأفراد أثناء التدريب قبل النشر، وذلك بهدف توعية الأفراد بشأن التعرف الفعال على علامات الضيق النفسي وأعراضه". كما شجعها على "مواصلة تزويد أفراد عمليات السلام في مرحلة ما بعد النشر بخدمات الدعم النفسي والاجتماعي الكافية وتطبيق نهج يراعي النوع الاجتماعي، حسب الاقتضاء"¹. كما أكدت الجمعية العامة واللجنة الخاصة المعنية بعمليات حفظ السلام (C34) على الحاجة إلى الوقاية من حالات الصحة النفسية وعوامل الخطر المرتبطة بها وتخفيف حدتها وعلاجها²، وأوصت العديد من التقارير المهمة الصادرة عن الأمانة العامة للأمم المتحدة بتوحيد الدعم الطبي، بما يشمل دعم الصحة النفسية المقدم للأفراد النظاميين³.

يعمل الأفراد النظاميون التابعون للأمم المتحدة المعنيون بحفظ السلام في ظل ظروف فريدة، كثيراً ما تتعارض مع الظروف التي يواجهونها ضمن تدريبهم العسكري أو التدريب الشرطي الوطني؛ ومن هنا تأتي أهمية معالجة احتياجاتهم المتعلقة بالصحة النفسية.

وقد أكد تقييم شامل للاحتياجات أجراه قسم إدارة الرعاية الصحية والسلامة والصحة المهنية في أربع بعثات كانت محفوفة بالمخاطر العالية على ضرورة اتباع استراتيجية للصحة النفسية. وقد حدّد هذا التقييم أهم الضغوط، وتأثيراتها النفسية، والعوائق التي تحول دون طلب المساعدة، والحلول المحتملة.

تهدف استراتيجية الصحة النفسية الحالية للأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة إلى توفير إطار شامل لمعالجة احتياجات الصحة النفسية بما يتماشى مع المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن الصحة النفسية في العمل. وينصب تركيز الاستراتيجية على الوقاية والحماية والترويج والدعم. وتشمل هذه الركائز الأنشطة التي تُقام طوال دورة النشر، بدءاً من مرحلة ما قبل النشر حتى العودة إلى الوطن، بهدف زيادة الوعي باحتياجات الصحة النفسية، والحفاظ على القدرة على التحمل، والحد من وصمة العار، وضمان فعالية العمليات.

1 قرار مجلس الأمن رقم 2668 (لعام 2022) الذي اعتمده مجلس الأمن في جلسته رقم 9229 المنعقدة في 21 ديسمبر 2022.

2 انظر قرار الجمعية العامة رقم A/RES/77/303 المعتمد في 30 يونيو 2023 ورقم A/RES/76/274 بشأن القضايا المتداخلة المعتمد في 29 يونيو 2022، وكذلك المرفق رقم 17 في الفصل 3 في المرفق ج والملحق 5 من تقرير الفريق العامل المعني بالمعدات المملوكة للوحدات المقدم إلى اللجنة الخامسة للجمعية العامة (A/77/736) بشأن مستويات الدعم الطبي: متطلبات ومعايير المستوى 2 (المستشفى الميداني الأساسي)؛ وانظر أيضاً السجلات الرسمية للجمعية العامة، الجلسة السابعة والسبعون، الملحق رقم 19 (A/77/19).
3 انظر تقرير اللجنة المستقلة رفيعة المستوى المعنية بعمليات السلام بشأن توحيد نقاط قوتنا من أجل السلام: السياسات والشراكات والأشخاص (A/70/95-S/2015/446) وانظر أيضاً: كارلوس ألبرتو دوس سانتوس كروز، وويليام آر فيليبس، وسالفاتور كوزيمانو، تحسين أمن قوات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة: بتعين علينا تغيير الطريقة التي ننسّر بها أعمالنا (منشورات الأمم المتحدة، 2017).

دعوة لزيادة الوعي بالصحة النفسية

تسعى الاستراتيجية إلى زيادة الوعي والفهم بشأن مشكلات الصحة النفسية بين الأفراد النظاميين. وتهدف إلى تيسير مهارات التكيف، وتعزيز إمكانية الوصول إلى موارد معرفة مبادئ الصحة النفسية، وتعزيز تهيئة بيئة عمل إيجابية وداعمة. ويأتي وضع هذه الاستراتيجية مدفوعاً بالوعي المتزايد بشأن الصحة النفسية وتأثيرها في الجاهزية العملياتية بين الأفراد النظاميين.

وسيجري تنفيذها من خلال مبادرات وأنشطة مختلفة تقدم الأولوية لاحتياجات الصحة النفسية طوال دورة النشر. وتهدف الاستراتيجية إلى توفير الأدوات والمعلومات لدعم الصحة والسلامة النفسية للأفراد النظاميين (الملحق الثاني).

تشمل العناصر الرئيسية معالجة الضغوط الخاصة ببيئة حفظ السلام، وتعزيز دعم الأقران وتماسك الوحدة، وإشراك القادة في جهود إزالة وصمة العار، والاستفادة من مراحل النشر المتعلقة بتدخلات الصحة النفسية، وتشجيع طلب المساعدة. وسيجري تضمين نصوص القرارات السريعة لمعالجة الصعوبات النفسية والمساهمة بطريقة إيجابية في نجاح البعثة.

يرتبط النوع الاجتماعي والصحة النفسية في بيئات حفظ السلام التابعة للأمم المتحدة ارتباطاً معقداً بسبب التأثير الكبير الذي تحمله العوامل الخاصة بالنوع الاجتماعي في سلامة الأفراد النظاميين. إذ تؤثر المعايير التقليدية المتعلقة بالنوع الاجتماعي في أدوارهم ومسؤولياتهم وتفاعلاتهم في إطار البعثات. وغالباً ما تتفاعل النساء بدرجة أكبر مع المجتمعات المحلية وتواجه الاحتياجات الخاصة بالنوع الاجتماعي، بيد أن هذه المعايير يمكن أن تؤدي إلى ترسيخ الصور النمطية المقيّدة. ونتيجة لذلك، يواجه كلا الجنسين تحديات مختلفة، تشمل التعرض للعنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي، ما يؤثر في صحتهم النفسية. وتتفاقم هذه المشكلة بين الأفراد النظاميين الذين يهيمن عليهم الذكور، الذين يتم تثبيطهم عن طلب المساعدة أو مناقشة صحتهم النفسية علانيةً بسبب وصمة العار والصور النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعي. ومن ثم، فتبرز مسوغات تطبيق نهج يستجيب للنوع الاجتماعي على الأدوار والمسؤوليات.

تقوم استراتيجية الصحة النفسية للأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة على الفهم المتطور للصحة النفسية في بيئات العمليات والمعرفة المتاحة والعمل الميداني الذي يجري تنفيذه في شتى البعثات. وهي ترسم ثقافة يمكن في إطارها لجميع الأفراد النظاميين الحصول على الدعم الفعال والفوري للصحة النفسية، ما يساهم في نهاية المطاف في تحقيق النجاح للبعثة.

2- النطاق والأهداف

النطاق

تتضمن استراتيجية الصحة النفسية للأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة نهجاً مستفيضاً وشاملاً يتماشى مع المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن الصحة النفسية في العمل. ويمتد نطاقها ليشمل جميع الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة، وينصب تركيزها على ما يلي:

- الوقاية، من خلال زيادة الوعي والفهم لمشكلات الصحة النفسية من خلال مبادرات التعليم والتدريب.
- الحماية والتعزيز، من خلال تيسير تقديم تدريب الصحة النفسية للأفراد النظاميين وأسرهم قبل النشر وأثناءه وبعده، وتعزيز الحصول على المواد المتعلقة بالصحة النفسية، والحد من وصمة العار، وتشجيع طلب المساعدة بشأن مشكلات الصحة النفسية.
- الدعم، من خلال تعزيز توفير بيئة عمل إيجابية وداعمة تعزز الصحة والسلامة النفسية.

الشكل 1. نهج متوافق مع المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن الصحة النفسية في العمل، يمتد ليشمل جميع الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة



الأهداف

تهدف الاستراتيجية من خلال تنفيذها إلى ما يلي:

- وضع المبادئ التوجيهية لتقديم خدمات الصحة النفسية في إطار بعثات حفظ السلام (الملحق الأول/الثاني/الثالث).
- توفير الدعم النفسي والتدخلات المراعية للثقافات، مع مراعاة الخلفيات والضغوط المتنوعة التي تواجه الأفراد النظاميين.
- التركيز على التعليم والتدريب والدعم باعتبارها الركائز التي تقوم عليها الاستراتيجية، على أن تكون لكلٍ منها أنشطة وأهداف محددة.
- موافاة القادة بالموارد المعلوماتية اللازمة لتحسين الوعي بالصحة النفسية وتذليل العوائق أمام طلب خدمات الصحة النفسية.
- إنشاء منصة للحض على سلوك طلب المساعدة فيما يتعلق بمشكلات الصحة النفسية، وتذليل الحواجز، وتعزيز الدعم.
- دمج اعتبارات الصحة النفسية في جميع جوانب التخطيط والنشر المتعلقة بالبعثة.
- تقديم المبادئ التوجيهية للدول الأعضاء لدعم أسر الأفراد المنتشرين طوال دورة النشر.
- تيسير التعاون وتبادل المعرفة بين الخبراء وأصحاب المصلحة من الدول الأعضاء لتعزيز دعم الصحة النفسية.
- تعزيز التجارب الإيجابية للأفراد النظاميين.

3- مفهوم منظمة الصحة العالمية: الوقاية، والحماية، والتعزيز، والدعم

"تظل الصحة النفسية أحد جوانب الرعاية الصحية الأكثر تعرّضاً للإهمال. ويجب علينا أيضاً أن نتصدى للوصم والتمييز، وأن نكسر الحواجز التي تمنع الناس في كل مكان من التماس الرعاية والدعم".
(أنطونيو غوتيريش، الأمين العام للأمم المتحدة، 2023)

تقوم استراتيجية الصحة النفسية على مفهوم منظمة الصحة العالمية المتمثل في الوقاية من الأمراض النفسية، وتعزيز الصحة النفسية وحمايتها، وتقديم الدعم لمن يعانون من مشكلات الصحة النفسية. ويمثل كلٌّ من تشجيع معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها، واستدامة تحسين الصحة النفسية وتعزيزه، ومعالجة وصمة العار المُحدقة بمشكلات الصحة النفسية، أموراً أساسية لتحقيق هذا الهدف.

يشكّل نموذج تدريج الصحة النفسية، الذي تطبّقه جيوش العديد من الدول الأعضاء وأوائل المجتمعات المستجيبة، حجر الزاوية في برامج معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها. وتتمثّل الفلسفة التي يقوم عليها هذا النموذج في أن الصحة النفسية ليست مزدوجةً من السلامة النفسية والمرض النفسي. وهي تشمل تعزيز معرفة مبادئ الصحة النفسية لجميع أصحاب المصلحة. وكما هو الحال مع الصحة البدنية، فيمكن أن يكون حال الصحة والسلامة النفسية للفرد متقلّباً، فيتحرك في أي اتجاه باستمرار من الصحة إلى المرض، أو العكس. ويتضح ذلك في الجدول التالي (انظر الجدول 1). ويقرّ هذا النموذج بأن أعراض الصحة النفسية يمكن أن تظهر بصور مختلفة وبمستويات شتى من الشدة وينبغي تقييمها باتباع نهج شامل ومتكامل يطبق مجموعة متنوعة من الأساليب، تشمل إجراء المقابلات السريرية وجهاً لوجه، والاستبيانات، والملاحظات التي يقدمها الأقران أو الأصدقاء.

يُعدّ التثقيف بشأن تدريج الصحة النفسية من الأمور بالغة الأهمية بالنسبة لفعالية هذه الاستراتيجية. وهو تأثيرات التوتر والصدمات في الصحة النفسية ويطرح أساليب لتعزيز الصحة النفسية. وتتمثل العناصر الأساسية لهذه الاستراتيجية في الوقاية والحماية والترويج والدعم. وتشمل ما يلي:

- **التدريب على الصحة النفسية:** ستوفر الأمم المتحدة مواد للتوعية بالصحة النفسية لكبار القادة وكذلك منصة للوصول إلى المواد التعليمية للأفراد النظاميين.
- **الرعاية الذاتية النفسية:** تعزيز استراتيجيات الرعاية الذاتية مثل الحفاظ على اتباع نمط حياة صحي، والمشاركة في مزاوله التمارين البدنية بانتظام، وتقديم الأولوية لنظافة النوم، وتعلم أساليب الاسترخاء التي تشمل اليقظة والتأمل؛ وتبادل المعرفة والمهارات الأساسية للتعرف على تدرج الصحة النفسية والاستجابة لها بطريقة مناسبة.
- **دعم الأقران:** إنشاء شبكات دعم الأقران وكذلك مساحات آمنة يمكن فيها للأفراد النظاميين تبادل خبراتهم وطلب المساعدة واكتساب الفهم من الأفراد الذين يمكن أن يكونوا مرتبطين بتحدياتهم.
- **إدارة التوتر:** تزويد الأفراد بأساليب إدارة الإجهاد مثل مهارات حل المشكلات، واستراتيجيات إدارة الوقت، وتمارين الاسترخاء للتعامل مع الضغوط بطريقة فعالة.
- **القدرة على التحمل:** التدريب على بناء القدرة على التحمل من خلال وضع أنماط التفكير الإيجابي، وصقل مهارات التواصل، وتعزيز مهارات التكيف، وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي.
- **الاستجابة للصدمات:** وضع خطط للاستجابة للصدمات ودعم من تعرضوا لأحداث قد تسبب صدمات وأحداث قد تسبب ضرراً أخلاقياً؛ مع التأكيد على أهمية السرية والخصوصية في دعم الصحة النفسية.

الجدول 1
وصف التغيرات التي تطرأ على الصحة النفسية باستمرار



مريض	مُصاب	مُستجيب	صحي	الحالة المزاجية
نوبات غضب/عدوان، وقلق مفرط/نوبات هلع/أفكار اكتئابية أو انتحارية	غضب، وقلق، وحزن/يأس شديد	سريع الانفعال، وضيق الصدر، وعصبي، وحزين، ومنفعل	تقلبات طبيعية في الحالة المزاجية، هادئ، ويأخذ الأمور على محمل الجد	
تمزّد صريح لا يستطيع أداء الواجبات/السيطرة على السلوك/التركيز	سلوك سلمي، وضعف في الأداء/إدمان العمل/ضعف التركيز أو سوء اتخاذ القرارات	إبداء السخرية والتسويق والنسيان	حسن فكاهاة جيد، وأداء جيد، ولديه تحكم ذهني	السلوك والأداء
عدم القدرة على النوم أو مواصلة النوم، والنوم كثيراً أو قليلاً	أرق واضطراب في النوم وصور/كوابيس متكررة	صعوبة في النوم، وأفكار فضولية، وكوابيس	أنماط نوم منتظمة وصعوبات قليلة في النوم	النوم
اعتلال جسدي، وتعب مستمر	زيادة الآلام والأوجاع، وزيادة التعب	صداع ناتج عن التوتر العضلي، وانخفاض الطاقة	مستويات طاقة جيدة وسليمة جسدياً	الأعراض الجسدية
عدم الخروج أو عدم الرد على المكالمات الهاتفية	تجنب النشاط البدني والاجتماعي أو الانسحاب منه	انخفاض النشاط الاجتماعي	النشاط البدني والاجتماعي	السلوك الاجتماعي
استخدام متكرر للكحول أو المقامرة - عدم القدرة على السيطرة عليه ويحمل عواقب وخيمة	زيادة معاقرة الكحول/المقامرة - يصعب السيطرة عليها وتحمل عواقب سلبية	استخدام منتظم للكحول/المقامرة ولكنه خاضع للسيطرة يمكن التكيف معه	عدم استخدام/استخدام محدود للكحول/المقامرة	معاقرة الكحول والمقامرة
معتقد أن الحياة ليس لها معنى أو هدف ويحقد به اليأس من الحياة والمستقبل	فأقد لمعنى الحياة والشعور بالهدف، مع ضعف الأمل في الحياة والمستقبل	يحافظ على معنى الحياة والهدف منها، ويحافظ على الشعور بالأمل في الحياة والمستقبل	منهمك في معنى الحياة والهدف منها، ومفعم بالأمل في الحياة والمستقبل	اللياقة الروحية

ستراعي مبادرات تعزيز الصحة النفسية الخلفيات الثقافية للأفراد النظاميين وتتناول التحديات والضغوط الفريدة التي قد تواجههم في مختلف البيئات والمواقف. وتساعد مناصرة تعزيز الصحة النفسية من جانب كبار القادة في تعاملاتهم المعتادة مع الأفراد النظاميين في تقليل وصمة العار/التردد وتشجيع طلب المساعدة في وقت مبكر. ويمكن دمج وحدات التعليم والتدريب والدعم هذه في دورة النشر.

مجالات التركيز الرئيسية لدعم الصحة النفسية للأفراد النظاميين:

- **توفر خدمات الصحة النفسية:** تحسين توفر متخصصي الصحة النفسية وخبراتهم في إطار البعثة؛ ودمج خدمات الصحة النفسية مع خدمات الصحة العامة لتقليل التمييز وتعزيز إمكانية الوصول.
- **التوعية بدعم الصحة النفسية واستخدامه:** زيادة الوعي بموارد الصحة النفسية المتاحة في إطار البعثة وتشجيع استخدامها.
- **مناصرة الصحة النفسية:** تشجيع قادة الأفراد النظاميين على مناصرة الصحة النفسية في تعاملاتهم مع الأفراد النظاميين، ما يساعد في تقليل وصمة العار وتشجيع طلب المساعدة في وقت مبكر.
- **إدارة وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية:** بسبب الخوف من احتمال الإعادة إلى الأوطان، يجري إخفاء العلامات والأعراض المبكرة في بعض الأحيان حتى تصبح أكثر ضرراً على الفرد وتؤثر في الجاهزية العملية للأفراد النظاميين والبعثة. وغالباً ما يتردد الأفراد النظاميون في طلب المساعدة بشأن أعراض الصحة النفسية بسبب الخوف من التعرض للتمييز أو التفرقة على يد أقرانهم أو رؤسائهم. وقد يكون هذا التردد واضحاً بوجه خاص في بعثات حفظ السلام، إذ يُنظر إلى طلب المساعدة في بعض الأحيان على أنه علامة على الضعف أو القابلية للتأثر. وسيكون من الضروري توعية القادة والأفراد النظاميين بمشكلات الصحة النفسية وأهمية التدخل المبكر والعودة إلى العمل.

يمكن لاستراتيجية الصحة النفسية من خلال معالجة وصمة العار بصورة صريحة وتعزيز توفير بيئة داعمة أن تزيد من احتمال التدخل المبكر، ما يؤدي بدوره إلى نجاح العودة المبكرة إلى العمل وتجنب الإعادة إلى الوطن، ما يعود بالنفع في نهاية المطاف على الأفراد والجاهزية العملية للبعثة.

4- إجراءات تحقيق السلامة النفسية

نظرة عامة على الأدوار والمسؤوليات المنوطة بالدول الأعضاء، والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة، والأمانة العامة للأمم المتحدة

ستتولى الأمانة العامة للأمم المتحدة توفير الحوكمة والرصد لمبادرات الصحة النفسية الموصى بها في هذه الوثيقة. وتمشياً مع التوصيات الواردة في تقرير اللجنة الخاصة المعنية بعمليات حفظ السلام عن جلستها الموضوعية لعام 2023 (19/77/A)، ستوفر الأمانة العامة للبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة والدول الأعضاء إمكانية الوصول إلى المواد الإعلامية والمبادئ التوجيهية بشأن التوعية بالصحة النفسية ومعرفة مبادئها. وستعمل الأمم المتحدة على وضع آليات رصد وتقييم من أجل تقييم الدعم المقدم للصحة النفسية خلال فترة نشر الأفراد النظاميين. ويمكن للدول الأعضاء أن تساعد في تعزيز قدرات البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة وإمكاناتها من خلال الشراكات الثنائية لفحص الأفراد وإعدادهم نفسياً للنشر في بعثات الأمم المتحدة.⁴

يمكن للبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة ضمان معرفة مبادئ الصحة النفسية وإجراء الفحص والتدريبات المختلفة لأفرادها النظاميين باستخدام الموارد المقدمة في ملاحق هذه الاستراتيجية. ويشمل ذلك تقييم الصحة النفسية للأفراد ورصدها قبل النشر، وتوفير الدعم المناسب وإمكانية الوصول إلى خبراء الصحة النفسية أثناء النشر، والوقوف على مشكلات الصحة النفسية وإدارتها بعد النشر.

الجدول 2

ملخص الأدوار والمسؤوليات المنوطة بالأمانة العامة للأمم المتحدة والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة

البلدان المساهمة بالقوات العسكرية وأفراد الشرطة	الأمانة العامة للأمم المتحدة	الأدوار والمسؤوليات
تقديم الأولوية للصحة النفسية بين الأفراد النظاميين طوال فترة النشر	مناصرة الصحة النفسية باعتبارها أولوية في البعثات	القيادة
ضمان الوصول إلى موارد المعرفة بمبادئ الصحة النفسية وبرامج الدعم والرعاية	توفير المواد المتعلقة بالمبادئ التوجيهية والتدريب والمعرفة	معرفة مبادئ الصحة النفسية
ضمان الحصول على خدمات دعم الصحة النفسية المتاحة	ضمان نشر خبراء الصحة النفسية وفقاً لقائمة المعدات المملوكة للوحدات	خدمات الدعم
تيسير الإحالات للأفراد الذين يحتاجون إلى دعم متخصص بشأن الصحة النفسية	إنشاء مسارات إحالة للرعاية المتخصصة	الإحالة

تقليل وصمة العار	تعزيز مناصرة تقليل وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية	معالجة وصمة العار في إطار الرُتب وتعزيز المحادثات المفتوحة
الرصد	رصد توجّهات الصحة النفسية والاحتياجات المتعلقة بها	رصد حالة الصحة النفسية وتحديد الاحتياجات وإجراء التعديلات اللازمة
التقييم	تقييم فعالية برامج الصحة النفسية	تقييم تأثير مبادرات دعم الصحة النفسية في إطار الرُتب
يجب ملاحظة أن هذه الأدوار والمسؤوليات قد تختلف بناءً على سياقات البعثة واتفاقياتها ومواردها المحددة المتاحة للأمم المتحدة والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة		

أدوار قيادة البلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة

ينبغي أن يسترشد دعم الصحة النفسية أثناء النشر بمبادئ قائمة على الأدلة لضمان سلامة الأفراد النظاميين في بعثات الأمم المتحدة.

- **بث ثقافة الدعم:** يجب على القيادة أن تقدم الأولوية للصحة النفسية باعتبارها أحد الجوانب الأساسية للسلامة العامة. ويتعين عليها الوقوف على مشكلات الصحة النفسية ومعالجتها مبكراً، والحض على سلوكيات طلب المساعدة، وضمان الحصول على الدعم والعلاج المناسبين. ويمكن للقادة التخفيف من حدة الضغوط من خلال استيفاء المعايير الأساسية وزيادة أنشطة الرعاية للأفراد النظاميين في البعثات.
- **توفير الموارد المادية:** من الضروري ضمان حصول الأفراد النظاميين على مجموعة من مواد معرفة مبادئ الصحة النفسية، التي تشمل برامج دعم الأقران وخدمات الرعاية الصحية النفسية. وينبغي تذييل العوائق التي تحول دون الحصول على الرعاية، مثل وصمة العار، لتيسير سلوكيات طلب المساعدة.
- **تيسير التعليم والتدريب:** ينبغي تزويد القادة بالموارد المعلوماتية اللازمة لمساعدتهم في دعم التعليم والتدريب على تعزيز الصحة النفسية، والوقوف على احتياجات الصحة النفسية، وتيسير عمليات الإحالة، وتوفير بيئات عمل داعمة. وينبغي أن تتلقى فرق الاستجابة للصحة النفسية تدريباً متخصصاً لمعالجة مشكلات الصحة النفسية المحددة.
- **معالجة الضغوط التنظيمية:** ينبغي الوقوف على العوامل التنظيمية التي تساهم في نشوء مشكلات الصحة النفسية، مثل المتطلبات الغذائية، وأعباء العمل المتغيرة، والدعم الاجتماعي، والمرافق الترفيهية، وأدوات التواصل، ومعالجتها لتوفير بيئة عمل داعمة. ومن الضروري أيضاً ضمان تحقيق التماسك القوي للوحدات.
- **الرصد والتقييم:** ينبغي تنفيذ عمليات ترمي إلى تتبع الصحة النفسية للأفراد النظاميين وتقييم فعالية برامج الصحة النفسية. وينبغي أن يضمن الرصد والتقييم بصورة منتظمة إمكانية إجراء التعديلات اللازمة لتحسين دعم الصحة النفسية.

أدوار المتخصصين الطبيين

ينبغي دمج سبل الرعاية الصحية النفسية ضمن الخدمات الطبية العامة. يؤدي المتخصصون الطبيون في البعثة والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة أدواراً أساسية في تقديم الدعم للصحة النفسية:

الجدول 3

تكوين فرق الصحة النفسية التابعة للبعثة والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة

فريق الاستجابة للصحة النفسية التابع للبلد المساهم بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة	فريق الاستجابة للصحة النفسية
كبير الأطباء المرشد الديني/الروحي متخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام**/المستشارون قائد السرية قائد الوحدة	كبير الأطباء (التابع للبلد المساهم بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة) كبير المسؤولين الطبيين المسؤول الطبي للقوة خبير (خبراء) الصحة النفسية في البعثة* قائد القطاع

* خبير الصحة النفسية في البعثة، أي المتخصص النفسي، وممرض الطب النفسي، ومتخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام في المستشفى من المستوى الثاني/الثالث.
** متخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام عند توفره.

- **توفير التعليم والتدريب:** يتعين على المتخصصين الطبيين التنسيق مع متخصصي الصحة النفسية في البعثة وتوفير التعليم والتدريب بشأن موضوعات الصحة النفسية لقادة الأفراد النظاميين وغيرهم من المتخصصين الطبيين. ويشمل ذلك المعرفة بشأن نموذج تدرج الصحة النفسية، والتعرف على علامات مخاوف الصحة النفسية، ودعم من يبلغون عن الصعوبات، والحصول على الرعاية المناسبة.
- **مناصرة الصحة النفسية:** يتعين على المتخصصين الطبيين مناصرة الاحتياجات المتعلقة بالصحة النفسية للأفراد النظاميين داخل مؤسساتهم وعلى مستوى السياسات. ويتعين عليهم العمل على ضمان توفر الرعاية الصحية النفسية المناسبة وتقديم الأولوية للصحة النفسية في إطار البعثة.
- **التنسيق:** يتعين على المتخصصين الطبيين تنسيق الإجراءات بين قيادة البعثة والمؤسسات الطبية، لا سيما بعد وقوع الحوادث الحرجة. ويُعد التنسيق الفعال أمراً بالغ الأهمية لتوفير الدعم الفوري والمناسب للأفراد النظاميين.
- **توفير التدخلات النفسية:** يتعين على المتخصصين الطبيين توفير العلاجات القائمة على الأدلة لمشكلات الصحة النفسية، بما يشمل الاستشارة والأدوية وغير ذلك من التدخلات. وينبغي وضع خطط علاج فردية مُعدّة خصيصاً لتناسب مع الاحتياجات المحددة للأفراد النظاميين وتنفيذها.
- **إدارة مشكلات الصحة النفسية:** يساهم التعرف المبكر على الأمراض النفسية والحد منها في تحسين السلامة العامة للأفراد النظاميين. وينبغي للمتخصصين الطبيين إجراء تقييمات وإدارة فورية لاضطرابات النوم والقلق والاستجابات للصدمة والاكئاب واضطرابات تعاطي المخدرات وسلوك إيذاء النفس/الانتحاري وأعراض اضطرابات الضائقة الجسدية أو أي مشكلات أخرى تتعلق بالصحة النفسية. وإذا لم تحدث استجابة مناسبة، فقد يُحال الفرد إلى أحد خبراء الصحة النفسية في البعثة.
- **التتبع والإبلاغ:** يتعين على المتخصصين الطبيين من البلد المساهم بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة رصد توجهات الضغوط وتأثير الأحداث الحرجة. ويساهم تتبع مؤشرات الصحة النفسية والإبلاغ عنها في التخطيط الفعال وتخصيص الموارد.

يؤدي المتخصصون الطبيون على جميع المستويات دوراً حاسماً في حماية الصحة النفسية للأفراد النظاميين. وعملهم لا بد منه للحفاظ على الجاهزية والفعالية الشاملة للأفراد النظاميين. وبينما يساهم جميع أصحاب المصلحة، بما يشمل المتخصصين الصحيين، في الرعاية الصحية النفسية، يقدم المتخصصون مثل الأطباء النفسيين ومتخصص العلاج النفسي/المتخصص النفسي العام خبرة إضافية تعزز قدرات فرق الاستجابة. وتقدم معارفهم ومهاراتهم المتخصصة مساهمة كبيرة في معالجة حالات الصحة النفسية بصورة شاملة وضمان توفير الدعم الشامل للأفراد النظاميين، ما يجعلهم يشكّلون نقاط ارتكاز لتحديات الصحة النفسية في البعثة.

الأفراد النظاميون – أدوار الأفراد

إدراكاً لأهمية الحفاظ على السلوكيات السليمة، والسلوكيات الاجتماعية، وأنماط النوم، ومهارات التكيف، والسلامة الروحية (مثل: الأمل، والمعنى، والقيم الشخصية، والهدف)، يجب على كل فرد من الأفراد النظاميين أن يتحمل مسؤولية صحته الجسدية والنفسية. وتحتّ الأمم المتحدة جميع الأفراد النظاميين على تحمل المسؤولية عن اتخاذ التدابير اللازمة لتقديم الأولوية للباقة النفسية باعتبارها جانباً أساسياً للجاهزية العملية. ويقرّ هذا المنظور بأن الحفاظ على السلامة النفسية يُعدّ التزاماً شخصياً لا يمكن للعوامل الخارجية وحدها التحكم فيه.

وتقرّ استراتيجية الصحة النفسية بالطبيعة المتنوعة لتحديات الصحة النفسية في مختلف الدول الأعضاء، وأن الأفراد يجب أن يدركوا دورهم في الحفاظ على سلامتهم ولياقتهم النفسية.

- **المشاركة في وحدات التعليم والتدريب:** يتعين على الأفراد النظاميين المشاركة في وحدات التعليم والتدريب لزيادة وعيهم بالصحة النفسية فيما يتعلق بمشكلات الصحة النفسية الشائعة. ويساعد ذلك في التغلب على العوائق التي تحول دون سلوكيات طلب المساعدة.
- **تقديم الأولوية للعناية الذاتية:** تساهم أنشطة العناية الذاتية مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وعادات الأكل الصحية، ونظافة النوم المناسبة، والتواصل المنتظم مع الأسرة والأقران في تحقيق السلامة العامة واللياقة النفسية.
- **بناء القدرة على التحمل:** يتعين على الأفراد النظاميين تعزيز القدرة على التحمل من خلال ممارسة مهارات اليقظة والتفكير الإيجابي وحل المشكلات للتعامل بطريقة فعالة مع الضغط والشدة.
- **دعم الأصدقاء:** ينشر دعم الأقران في تعزيز الصحة النفسية ثقافة الدعم الجماعي ويعزز الشعور بالمجتمع بين الأفراد النظاميين.
- **التغلب على وصمة العار:** يشكّل تبني ثقافة تقبّل وصمة العار المحدقة بمشكلات الصحة النفسية وتشجيع سلوك طلب المساعدة أمراً بالغ الأهمية. ويتعين على الأفراد النظاميين المساهمة بفعالية في تقليل العوائق التي تحول دون الحصول على الرعاية الصحية النفسية.
- **طلب المساعدة:** من الضروري تقليل التردد في التوجه إلى الزملاء أو الأصدقاء أو الأسرة أو متخصصي الصحة النفسية عندما تنشأ مخاوف نفسية. إذ يمكن أن يحول طلب المساعدة في وقت مبكر دون تفاقم مشكلات الصحة النفسية ويعزز التدخل والدعم في الوقت المناسب.

5- تنفيذ الاستراتيجية

يتطلب التنفيذ الناجح لاستراتيجية الصحة النفسية للأفراد النظاميين جهداً جيد التخطيط والتنسيق يضم جميع أصحاب المصلحة، ويُنفَّذ بطريقة منهجية. ومن الضروري تحقيق تواصل واضح وتتبع مستمر للتقدم المحرز، ما يتيح إجراء التحسينات اللازمة.

سيتم اعتماد نهج متعدد الوسائط، يشمل المقاييس القائمة على السكان، ومجموعات التركيز، وآليات التعقيبات الرسمية وغير الرسمية. وقد تشمل التدابير تتنوع عدد الأفراد الذين أكملوا وحدات التعليم، والمشاركة في التدريب، وتقييمات الصحة النفسية، والوصول إلى البنية التحتية للصحة النفسية، وسهولة الحصول على خدمات الصحة النفسية. وتساعد هذه التدابير في تقييم مدى قبول هذه الاستراتيجية وقابليتها للتطبيق، فضلاً عن تقييم الحالة الصحية النفسية للأفراد النظاميين والوقوف على أي ثغرات تعترى الإطار.

يشكل تعزيز الصحة النفسية مسؤولية جماعية يتقاسمها جميع أصحاب المصلحة. وقد تختلف الأدوار والتدخلات والجدول الزمني المحددة، ولكن تساهم كل مجموعة من أصحاب المصلحة في الجهد الإجمالي المبذول. ويجب على متخصصي الصحة النفسية أن يكونوا على أتم الاستعداد للتعامل مع المظاهر السريرية الخاصة بالبعثة. وفي الوقت نفسه، تؤدي الأمانة العامة للأمم المتحدة والدول الأعضاء دوراً في التخفيف من حدة الضغوط اليومية من خلال ضمان توفير البنية الأساسية ومرافق الاتصالات الكافية. يُعدّ التواصل الرأسي والأفقي الفعال من الأمور الضرورية لتقديم الدعم النفسي الأمثل. ويرد توضيح الأدوار والمسؤوليات المنوطة بمختلف الأفراد النظاميين في الملحق الأول.

نظراً لتعدد مقومات الاستراتيجية، فمن الضروري وضع دليل للتنفيذ. ويوجه هذا الدليل المستخدمين إلى المواد التعليمية وأدوات الفحص وأدلة التدريب والتوجيه بشأن كيفية إدارة المرض النفسي (لمزيد من التفاصيل، انظر الملحق الأول).

6- المنصة الرقمية

سيشكّل إطلاق منصة رقمية (موقع إلكتروني وتطبيق رقمي) مخصصة للصحة النفسية أداة قوية لنشر العناصر الأساسية للاستراتيجية. وستوفر هذه المنصة معلومات عملية وسهلة الوصول بشأن الصحة النفسية للأفراد النظاميين. وتتيح الاستفادة من التكنولوجيا بهذه الطريقة تحقيق وصول وتأثير غير مسبوقين. وتشتمل المنصة على وحدات تتضمن موارد مساعدة ذاتية، وأدوات فحص، ومواد تدريبية، ومقاطع فيديو.

المميزات:

- **إمكانية الوصول:** ستوفر المنصة الدعم على مدار الساعة والذي يمكن توسيع نطاقه على الفور أثناء الحوادث الحرجة من خلال تقديم موارد إضافية.
- **القدرة على تحمل التكاليف:** يمكن أن تساهم المنصة في تحسين الوصول إلى الدعم والتدريب بشأن الصحة النفسية.
- **إخفاء الهوية:** يمكن أن يساعد الحفاظ على إخفاء الهوية داخل المنصة في تقليل وصمة العار والعوائق الأخرى.
- **إضافة البيانات الشخصية:** يمكن للتطبيقات والوحدات داخل المنصة أن تقدم معلومات مخصصة بشأن الصحة النفسية بناءً على الاحتياجات الفردية.
- **الراحة:** يمكن استخدام المنصة دون الاتصال بالإنترنت، ما يلغي الحاجة إلى التوفر المستمر على الإنترنت.

بينما يمكن أن تعزّز المنصات الرقمية إمكانية الوصول وتوفر رعاية نفسية مخصصة، فلا يمكنها أن تحل محل الرعاية المخصصة بالكامل. وتُعد إمكانية الاستخدام دون اتصال بالإنترنت أمراً ضرورياً، وستصمّم المنصة لتقليل المخاطر مع تعظيم إمكاناتها. وسيجري تخزين معلومات المنصة الرقمية بطريقة آمنة على خوادم الأمم المتحدة. وستعزز مساهمات الدول الأعضاء في تطويرها إمكانية التوسع وإمكانية الوصول والفعالية، ما يعزّز التعاون العالمي في مواجهة احتياجات الصحة النفسية للأفراد النظاميين. وستشكل إمكانية الوصول إلى الموارد المعلوماتية حتى بعد انتهاء نشر قوات الأمم المتحدة عاملاً بالغ الأهمية في تحقيق الهدف بعيد المدى المتمثل في التخفيف من حدة تأثير النشر المجهد.

7- الملاحق

- الملحق الأول: المبادئ التوجيهية للأمم المتحدة لإدارة الصحة النفسية.
الملحق الثاني: أدوات الفحص الموصى بها.
الملحق الثالث: دليل معرفة مبادئ الصحة النفسية والتدريب عليها
الملحق الرابع: معلومات لمساعدة الأفراد النظاميين التابعين للأمم المتحدة وأسرهم والبلدان المساهمة بالقوات العسكرية/أفراد الشرطة في فهم المشكلات المتعلقة بالنشر وإدارتها
الملحق الخامس: تطبيق نهج مراعي للنوع الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد النظاميين.

8- المراجع

- Bailey, Suzanne M., and others .(2011) *Comparative Analysis of NATO Resilience Training Programs* .Army Medical Research Unit-Europe APO AE O.9042
- Goodwin, John, and Umar Zaman (2023). Editorial: Mental health stigma and UN Sustainable Development Goals .*Frontiers in Psychiatry* ,vol. 14 (April), p .597 .
- Shigemura, Jun, and others (2016). Peacekeepers deserve more mental health research and care .*BJPsych Open* ,vol. 2, No. 2 (March ,(pp. e3–e.4
- Shigemura, Jun, and Soichiro Nomura (2002). Mental health issues of peacekeeping workers .*Psychiatry and Clinical Neurosciences* ,vol. 56, No. 5 (August), pp.491–483 .
- NATO Research and Technology Organization .(2006) *Stress and Psychological Support in Modern Military Operations*.
- NATO Research and Technology Organization .(2012) *Psychological Aspects of Deployment and Health Behaviours*.
- Vermetten, Eric, and others (2014). Deployment-related mental health support: a comparative analysis of NATO and allied ISAF partners .*European Journal of Psychotraumatology* ,vol. 5, No.1 .
- Vermetten, Eric, and others (2020). Leveraging technology to improve military mental health: Novel uses of smartphone apps .*Journal of Military, Veteran and Family Health* ,Vol. 6, suppl. 1, pp .43–36 .
- World Health Organization .(2022) *WHO Guidelines on Mental Health at Work* .Geneva.
- World Health Organization (2023). Q&A: Stress :<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> 21 ,February.