هوامش

التفكير في حلول لحياة أفضل هو الشغل الشاغل لمطلقي برامج المعلوماتية العصرية، وكذلك المتخصصين الذين يحاولون أن تصل خدماتهم إلى أكبر شريحة. هذا ما حوّل فكرة موقع «مايند دكتورز» إلى واقع

العلاج النفسي متوافر عبر الإنترنت ايضا (شاوول شوارتز/Getty)

«مايند دكتورز»

العلاج النفسي يتخطى الحواجز الدولية

لندن ـ **كاتيا يوسف**

مطلع العام الجاري، أطلقت مجموعة تضم متخصصين في الرعاية الصحية الطبية وفنيين واستشاريين في الأعمال الدولية موقع وتطبيق «مايند دكتورز» الذي يهدف إلى تقديم خدمة رعاية صحية أولية ونفسية مناسبة وبأسعار معقولة على مستوى العالم. خدمة الموقع والتطبيق مصممة لمعالجة مشكلات الصحة النفسية في أي مكان في العالم، وتمثل وسيلة جديدة تسهّل حصول الناس على دعم أو مساعدة يحتاجونها عبر التواصل أونلاين عبر استخدام تطبيق «زوم» أو تطبيق «سكايب»، أو عبر إجراء مكالمة هاتفية من دون الحاجة إلى التوجّه إلى عيادة أو مستشفى. يقول مؤسس «مايند دكتورز» عبد الله إبراهيم لـ «العربي الجديد»: «نتخذ من بريطانيا مقراً، وكل فرقنا الطبية متخصّصة ومستعدّة لتقديم الاستشارات الطبية على مستوى العالم. نعرف أن دولاً في الشرق الأوسط وأفريقيا تعاني من نقص في عدد الأطباء النفسيين، وأن هناك أناساً لا يزالون يخشون طلب هذا النوع من العلاج خوفاً من وصمهم بالجنون، أو بأمور تشبه ذلك». يضيف: «أطلقنا الموقع من أجل توفير العلاج الذي يحتاجه المرضى النفسيون، والحصول على استشارة طبية في أي وقت ومن أي مكان في العالم، من خلال تنفيذ خطوات بسيطة تشمل التسجيل وحجز موعد مع طبيب أو متخصّص، ودفع التكاليف المطلوبة. ونحن نقدم خدمة آمنة مصممة علي مقياس احتياجات المرضى، توفرها مجموعة متخصصين ذوي خبرة كبيرة في الصحة العقلية، إلى جانب أطباء في الصحة العامة وعلماء ومستشارين ومتخصصين في التغذية وممرضات. وهي متوافرة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، ولا تحتاج إلا إلى شبكة الإنترنت وهاتف خليوي أو كمبيوتر».

علاجات في المتناول

يؤكد إبراهيم أن «جميع أطباء الموقع مسجلون في بريطانيا، ويتعاملون مع حالات نفسية وشائعة كثيرة في كل أنحاء العالم، بينها الاكتئاب والقلق والخرف وثنائي القطب وإدمان ألعاب القمار أو تعاطي المخدرات. ويملكون حماسة كبيرة في العمل حالياً ضمن مشروع يحطّم الحواجز الدولية التي توجد عقبات أمام عمليات العلاج، ويحاولون تسهيل شراء المرضى للأدوية بعد تشخيص حالتهم».

وفيما تمنع بعض الدول بيع أدوية للعلاجات النفسية من دون وصفات طبية بسبب تعقيدات محتوياتها وإمكان استخدامها في أمور أخرى غير طبية تحديداً، يوضح إبراهيم أن «الموقع شرع في التعامل مع أطباء نفسيين موجودين في دول عربية للتواصل معهم من أجل إعلامهم بحال المريض المقيم هناك ونوع العلاج الذي يحتاجه، ما يجعل الطبيب قادراً على كتابة الوصفة الطبية للمريض كي يستطيع شراءها، علماً أن المرضى في أفريقيا على سبيل المثال لا يواجهون هذه المشكلة، فهم يستطيعون شراء أي دواء من دون إبراز وصفة طبية، وذلك بخلاف الأوضاع في أوروبا ودول عربية عدة حيث يستحيل فعل ذلك».

على صعيد الأسعار التي يعتمدها الموقع في الاستشارات الطبية والعلاجات ومتابعة الحالات، يشرح إبراهيم أنها تختلف بحسب البلد ونوع الخدمة الخاصة التي تقدم والكلفة التي يجب دفعها للحصول عليها. لذا، ترتفع الأسعار أو تنخفض بحسب ما يتطلبه العلاج، علماً أن المريض قد لا يحتاج إلى مقابلة الطبيب النفسي أو يكتفي بإجراء مقابلة واحدة معه فقط قبل تشخيص الحالة بدقة، ونقله إلى متخصّص يتابع حالته بتكاليف أقل».

ويلفت إبراهيم إلى أن المرضى «سيستطيعون قريباً تلقي العلاج على حساب خدمات الصحة الوطنية في بريطانيا، بعدما قدم الموقع طلباً لمنح الأطباء سلطات معالجة المرضى على نفقة خدمات الصحة الوطنية. ونأمل أن ننال موافقة هذه السلطات خلال الأشهر المقبلة، ما سيقلل وقت انتظار مرضى كثيرين، علماً أن الخدمات الطبية المجانية في بريطانيا تعاني عموماً من نقص كبير في الكوادر الطبية، ما يجعل المريض يُعطى أحياناً مواعيد بعد أشهر من تشخيص حالته من قبل الطبيب العام».

ورغم أن الموقع انطلق في يناير/ كانون الثاني الماضي، باشر مرضى كثيرون في دول عدة استخدامه والإفادة من الخبرات التي يقدمها لهم وحلوله في إيجاد العلاجات المناسبة، وبينهم أشخاص من أفريقيا اختاروا هذه الخدمة لأنّها توفر عليهم قطع مسافات طويلة للوصول إلى طبيب نفسي. ففي أوغندا على سبيل المثال، يتطلب السفر إلى بعض المستشفيات ثلاثة أو أربعة أيام».

ويكشف إبراهيم أن القيمين على الموقع يسعون إلى توفير خدمات على نطاق أوسع في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، وتحطيم أي حواجز تمنع المرضى النفسيين من تلقي العلاج.

باختصار

رغم أن الموقع انطلق في يناير/ كانون الثاني الماضي، باشر مرضى كثيرون في دول عدة استخدامه.

■■■

المريض قد لا يحتاج إلى مقابلة الطبيب النفسي أو يكتفي بإجراء مقابلة واحدة معه فقط قبل تشخيص الحالة بدقة.

■■■

الأسعار تختلف بحسب البلد ونوع الخدمة الخاصة التي تقدم والكلفة التي يجب دفعها للحصول عليها.

وأخيراً

اليوم، أركب الطائرة

نجوى بركات

اليوم، أركب الطائرة. لا أذهب في عطلة صيفية، ولا أهاجر. أنا فقط أبتعد بانتظار مرور الإعصار القادم، لأني لا أريد أن أكون في قلبه، ولا على دربه، ولا حتى شاهدةً عليه. أودّ أن أكون بعيدةً إلى حين، بأقصى ما أمكن، بأكثر ما أمكنني، بانتظار مرور عاصفةٍ تُنذر بالأسوأ، وتُخيفني أيّما خوف. لا يحقّ لي أن أبقى، أردّد في سرّي محاولةً إقناعي. لا يحقّ لي أن أُشرك طفلةً في هذه الفاجعة، أن أغلق أفقها، أصمّ أذنيها، أقطع عنها الهواء. بلى، ثمّة سماواتٌ أخرى يمكن الركون إليها والعيش تحتها بأمان، ثمّة حياة سويّة في مكان آخر، مساحاتٌ للّعب، للتعلّم، للمعرفة، للفرح، لاختراع ألوان. عامان ورأس ابنتي في الزجاج وفي مربعاتٍ مضيئةٍ تحملها في جولاتٍ على بلدانٍ افتراضيةٍ، حيث تكوّن صداقات افتراضية. عامان لا أكثر، وإذ بأولادنا قد صاروا غرباء عنّا، يرطُنون بلغةٍ غير لغتنا، ويعيشون غير ثقافتنا، وينظرون إلينا كما لو كنّا من الديناصورات، فكيف بهم ونحن نعيش فعلا في بلاد تحكمها ديناصورات؟

اليوم، أركب الطائرة مبتعدةً. لا أذهب في عطلةٍ صيفية، ولا أهاجر. هذا ما قلتُه لأصحابٍ لم أودّعهم، وودّعوني غصبًا عنّي كأنّهم لا يصدّقون. كان في أحاديثنا شيء من المخاتلة، كأن يقولوا لي لن تطيلي الغياب وسترجعين، لأن الأمور لا يمكن أن تبقى على سوئها هذا لوقتٍ طويل بعد، أو كأن يهزّوا رؤوسهم بحزنٍ بادٍ، بحزنٍ مضاعف، واحد لفراري من أتون هذا الجحيم وآخر لمصائرهم القاتمة ولبقائهم متروكين. هتفت «ر» مستنكرة: راحلة؟ مرة أخرى؟ لقد رددتِني عمرا إلى الوراء، أتذكُرين؟ أجل أذكر. حتى أنني حين عدتُ من عشر سنوات، لم أعد فعلا وبقيت متأهّبةً مستنفرةً، كمن يجلس على طرف السرير، مستعدّا للوثوب في أية لحظة. وحين بدأت آمن وأقتنع وأسترخي، جاء الانفجار الكبير. هذا ليس رحيلي الأول، صحيح، وهو ما يزيد قهري ويجعل غصّتي قاسيةً كحجرٍ يصعب ابتلاعه.

أسأل ناي رأيها، هي ابنة العشر سنوات، فتهزّ رأسها موافقةً أخيرا، أجل ماما، يجب أن نسافر، مدعّمةً رأيها بشواهد لا تقبل الدحض. من أين أتتها كل تلك الحكمة، لتقول لي إن التأجيل ما عاد ينفع، وإن رحيلنا فترة قد حان، مضيفة أنها فهمت كل شيء: أزمة البنزين وأزمة الغذاء وكارثة انفجار المرفأ وسواه، وحده الدولار يستعصي عليها، صعودُه وبلوغُه أرقاما يشهق لها الناسُ، ويجعل حتى شراء لوح شوكولا معضلة كبرى. أبتسم ولا أعرف بم أجيبها، ثم أغامر قائلة: لعل المشكلة أنه ليس عملتنا الوطنية، وما كان يجب أصلا التعامل به.

اليوم، أركب الطائرة. لا أذهب في عطلةٍ صيفية، ولا أهاجر. أمسك يدَ ابنتي الصغيرة، وأتقدّم بها. هي لا تُمسك دموعَها ولا أنا أمسكها. هذا رحيلها الأوّل. لا تخافي، ستكون لك حياة جديدة هناك، وهمومٌ بمقاسك لا أكبر. حقائبنا تجرجرنا وراءها، فيما يدعونا رجل شركة الطيران إلى الإسراع. نتلفّت حولنا. الوقت فضفاض، الوقت قماشة تهلهلت يحرّكها هواء المكيفات الآسن. نرحل كثيرين، قليلين، من دون أرواحنا التي بقيت خلفنا متشبّثةً بدرابزين الشرفة، بشجرةٍ على الطريق، وبغيمةٍ شفيفة عابرة في سماء خالية من الغيوم. نرحل فقراء، مكسورين، تعبين، غير قادرين حتى على إلقاء تحيّة وداع. كأنه الزمن الدائري لا يني يعيدنا إلى نقطة الانطلاق، عمرا إثر عمر، جيلا بعد جيل، ونحن في داخله كفئران التجارب، نلهث داخل الدولاب .. وإذ يزداد علوّنا في السماء، يلوح ندمُنا المقبل ويتقافز شعورُنا بالذنب على الشاشة أمامنا. كيف استطعنا ترك كلّ من نخاف عليهم من العتمة القادمة، وهل فعلا ستبقى البلاد لنعود إليها؟ يا الله، وأولئك الذين انتزعوا مخالبنا وسمّموا عيشنا وسطوا على أرزاقنا، كيف تركناهم هكذا بلا حساب؟

> نرحل فقراء، مكسورين، تعبين، غير قادرين حتى على إلقاء تحيّة وداع. كأنه الزمن الدائري لا يني يعيدنا إلى نقطة الانطلاق

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالا**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,20**, Austria **€ 2,20**, Belgium **€ 2,20**, France **€ 2,20**, Germany **€ 2,30**, Holland **€ 2,30**, Italy **€ 2,10**, Spain **€ 2,20**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 5,00**, USA **$ 2,00**