

المجال	التدخلات الاستراتيجية	المؤشرات المقترحة
الحوكمة	وضع أو تحديث سياسة/ خطة عمل استراتيجية وطنية متعددة القطاعات للصحة النفسية إدماج الدعم الصحي النفسي والنفسي الاجتماعي في الخطط الوطنية للتأهب للطوارئ والتعافي منها مراجعة التشريعات ذات الصلة بالصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك / العهود الدولية لحقوق الإنسان دمج الحالات النفسية ذات الأولوية في حزمة الرعاية الصحية الأساسية التي تقدمها أنظمة التأمين الحكومية والاجتماعية/ الخاصة أو أنظمة استرداد مبالغ التأمين.	أن يكون لدى كل بلد سياسة/ خطة وطنية تنفيذية متعددة القطاعات للصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك الدولية/ الإقليمية لحقوق الإنسان إدماج تقديم الدعم الصحي النفسي والنفسي الاجتماعي في الخطط الوطنية للتأهب للطوارئ والتعافي منها إدماج تقديم الدعم الصحي النفسي والنفسي الاجتماعي في الخطط الوطنية للتأهب للطوارئ والتعافي منها أن يكون لدى كل بلد تشريعات محدثة في مجال الصحة النفسية بما يتماشى مع الصكوك الدولية/ الإقليمية لحقوق الإنسان إدماج حالات نفسية معينة ذات أولوية في حزم الرعاية الصحية الأساسية التي تقدمها أنظمة التأمين العامة والخاصة/ أنظمة استرداد مبالغ التأمين. زيادة مخصصات الميزانية اللازمة لتحقيق غايات تقديم خدمة الصحة النفسية الوطنية المتفق عليها
الرعاية الصحية	إرساء خدمات الصحة النفسية في المستشفيات العامة للمرضى الخارجيين ووحدات الرعاية القصيرة الأجل للمرضى الداخليين إدماج تقديم تدخلات قائمة على البيئات عالية المردود وذات جدوى وميسورة التكلفة إلى أصحاب الحالات النفسية ضمن برامج الرعاية الصحية الأولية وغيرها من البرامج الصحية ذات الأولوية إتاحة تدخلات قائمة على المساعدة الذاتية وتدخلات مجتمعية لذوي الحالات النفسية وأسره التقليل من عدد مستشفيات الصحة النفسية التي يقيم فيها المرضى لفترات ممتدة تنفيذ أفضل الممارسات في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ	نسبة المستشفيات العامة التي بها وحدات للصحة النفسية، بما فيها وحدات للمرضى الداخليين والخارجيين نسبة الأشخاص ذوي الحالات النفسية الذين يستفيدون من الخدمات الصحية (مصنّفين حسب العمر والجنس والتشخيص والمكان) نسبة مرافق الرعاية الصحية الأولية التي تتوفر فيها بانتظام الأدوية الأساسية النفسية التأثير نسبة مرافق الرعاية الصحية الأولية التي يعمل بها على الأقل موظف مُدرّب على تقديم التدخلات غير الدوائية نسبة مرافق الرعاية الصحية النفسية التي تخضع للمراقبة سنويًا لضمان حماية حقوق الإنسان للأشخاص ذوي الحالات النفسية باستخدام معايير الجودة والحقوق نسبة العاملين في مجال الرعاية الصحية المدربين على التعرف على الحالات النفسية ذات الأولوية ومعالجتها في حالات الطوارئ
تعزيز الصحة والوقاية	تقديم تدخلات عالية المردود وذات جدوى وميسورة التكلفة من خلال المرافق المجتمعية والسكانية تدريب جهات الاستجابة في حالات الطوارئ على تقديم الإسعافات الأولية النفسية	نسبة المدارس التي تتبع نهج المدرسة ككل لصقل المهارات الحياتية نسبة العاملين في مجال الرعاية الصحية للأهالي والأطفال المدربين على تقديم الرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة وعلى مهارات النهاء والتربية للأهالي والأسر. نسبة العاملين في مجال الرعاية الصحية للأهالي والأطفال المدربين على التعرف المبكر على حالات اكتئاب الأهالي ومعالجتها وجود خطة عمل تنفيذية وطنية للوقاية من الانتحار تنفيذ حملات وطنية منتظمة لتحسين المعرفة بالصحة النفسية والحد من الوصم باستخدام قنوات متعددة إدراج التدريب على الإسعافات النفسية الأولية في جميع برامج التدريب التي تتلقاها الجهات المعنية بتقديم الاستجابة في حالات الطوارئ
الترصد والرصد والبحوث	إدماج المؤشرات الأساسية في نُظُم المعلومات الصحية الوطنية تعزيز القدرة الوطنية على إجراء بحوث محددة الأولويات	توفير تقارير وبيانات منتظمة على المستوى الوطني بشأن مجموعة المؤشرات الأساسية للصحة النفسية إعداد تقارير سنوية بالبيانات الوطنية عن عدد الوفيات بالانتحار

## التدخلات القائمة على البيّنات وعالية المردود و ذات الجدوى وميسورة التكلفة («أفضل الصفات») لمعالجة الاضطرابات النفسية

- تشخيص الإصابة بالاكتئاب وعلاجه (بما في ذلك اكتئاب الأمهات) وكذلك اضطرابات القلق
- تقديم الرعاية المستمرة لمرضى الفصام والاضطراب الثنائي القطب
- تقديم العلاج النفسي لاضطرابات المزاج والقلق واضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد واضطرابات السلوك الفوضوي عند الأطفال
- تشخيص حالات الصرع والصداع وعلاجها
- تحري اضطرابات تعاطي الكحول وتقديم تدخلات سريعة في هذا الشأن
- العلاج الذاتي لحالات الصداع النصفي
- تقديم الدعم إلى القائمين على رعاية المصابين بالخرف
- تقديم العلاج ببدائل الأفيون (مثل الميثادون والبوبرينورفين) لمعالجة حالات الاعتماد على الأفيون
- علاج حالات الصرع (بعقاقير الخط الأول الأقدم المضادة للصرع)
- دعم مهارات التربية والنماء في مرحلة الطفولة المبكرة
- التدريب على المهارات الحياتية في المدارس لبناء الكفاءات الاجتماعية والانفعالية

## الممارسات الجيدة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ

- تقديم الدعم الاجتماعي والمساعدة الذاتية للمجتمعيين
- القيام بأنشطة النماء في مرحلة الطفولة المبكرة
- التعامل مع مشكلات الصحة النفسية ذات الصلة بحالات الطوارئ بواسطة عاملين مدربين غير متخصصين
- تقديم التدخلات النفسية المُسنّدة بالبيّنات على يد عموم العاملين

## الممارسات الجيدة للوقاية من الاضطرابات النفسية وتعزيز الصحة النفسية

- تنفيذ حملات للإعلام الجماهيري والتوعية التي تستهدف زيادة المعرفة بالصحة النفسية والحدّ من الوصم
- إدماج استراتيجيات الصحة النفسية، مثل الحدّ من التوتر، في سياسات الصحة والسلامة المهنية
- وضع النظم واللوائح الرامية إلى تحسين الرعاية التوليدية والرعاية في الفترة المحيطة بالولادة
- تعزيز التمنيع، وبرامج إضافة اليود إلى الملح، وإغناء الأغذية بمحمض الفوليك، وبرامج تكميل الأغذية بالبروتينات الانتقائية لتعزيز النماء الإدراكي الصحي.