مستقبلنا في صحتنا

تحت شعار تواصل العقول وصنع المستقبل، يجمعنا معرض إكسبو 2020 دبي خلال الشهور الستة القادمة للمساهمة في خلق عالم أفضل، عالم نتجاوز فيه اختلافاتنا ونتوحد فيه عبر تنوعنا، عالم أكثر تعاطفا ورأفة وأكثر مرونة وصمودا.

نون صالح: تواصل العقول وصنع المستقبل. هذا هو موضوع إكسبو 2020 وملخص رؤيته الكبرى. وقد أدمج هذا الشعار في كل أوجه هذا الحدث، ابتداء من تصميم المساحة وصولا إلى كل البرامج المقدمة في المعرض.

أحد هذه البرامج هو إكسبو لايف، وهو برنامج منح يهدف لرعاية وتنشئة الجيل القادم من المبتكرين العالميين.

يوسف كايرس: أعتقد أن شيئا ما في برنامج إكسبو لايف وفي هذه النوع من البرامج في العموم يجعلها ذا أهمية خاصة هذه الأيام.

نون صالح: هذا صوت يوسف كايرس، النائب الأول لرئيس برنامج إكسبو لايف. كانت إحدى مهمات يوسف في السنوات الخمس الماضية هي صقل وتنشئة الإلهام لدى رواد الأعمال الاجتماعيين وتزويدهم بالموارد اللازمة للاستمرار في مشاريعهم.

يوسف كايرس: يمكنك أن تكون مشاركا فاعلا في صنع المستقبل، ليس مجرد عابر أو مشاهد من على مقاعد المتفرجين. أعتقد أن هذا ما نحتاجه في مجتمعنا.

نون صالح: في عام 2018، فتح برنامج إكسبو لايف أبوابه للمتقدمين من جميع أنحاء العالم للحصول على فرصة الفوز بـ 100 الف دولار وفرصة المشاركة في شركة تحت قيادة رواد لهم نفس الطموح والسعي لتغيير العالم.

يوسف كايرس: دعونا رواد الأعمال والشركات الناشئة والمبتكرين أينما كانوا وقلنا لهم "نحن من إكسبو" وهدف إكسبو هو الابتكار لذا نود سماع أفكاركم، لكننا مهتمون حقا بتلك الابتكارات التي تحدث أثرا إيجابيا في المجتمع والبيئة، ليس عن طريق الصدفة بل قصدا.

نون صالح: تقدم 11 ألف رائد أعمال من جميع أنحاء العالم للمشاركة في البرنامج. وفي النهاية، نال 140 مبتكرا عالميا، من 76 دولة المنحة التي يقدمها البرنامج. من بين هؤلاء الفائزين، سعت قلة للإجابة على سؤال محدد: ما الذي يعنيه الابتكار في مجال السلامة النفسية؟

في حلقة اليوم تحدثنا مع يوسف حول دور برنامج إكسبو لايف في دعم ريادة الأعمال في مجال الصحة النفسية. ولاستكشاف مساحات الابتكار في مجال الصحة النفسية، تحدثنا مع مؤسسي شركتين ناشئتين في مجال الصحة النفسية فازتا بمنحة إكسبو لايف.

أنا نون صالح وهذا بودكات إكسبو من خلف الكواليس، البودكاست الرسمي لإكسبو 2020 دبي، حيث يصنع التاريخ.

شارة المقدمة

نون صالح: أهلا بك معنا مجددا يا يوسف.

يوسف كايرس: في الحقيقة لم نحدد حصة معينة لابتكارات الصحة النفسية، بل لم نحدد أي شرائح على الإطلاق. أردنا حقا أن يكون الأمر عاما، ولم نقل أننا نبحث عن حلول في قطاعات معينة.

نون صالح: لكن على الرغم من انفتاح إكسبو لايف على كل الابتكارات في كل القطاعات، كان هناك جهد واضح من مبتكرين عالميين لإبداع حلول في أحد أهم المشاكل التي تواجه العالم اليوم وهي توفير خدمات الصحة النفسية وقدرة الوصول إليها من قبل الجميع.

في عام 2017، بلغ قدر عدد الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية حول العالم بـ 792 مليون شخص، أي واحد من كل عشرة أشخاص حول العالم. وبالنسبة للمبتكرين العالميين أصبح جليا أن هذا القطاع في حاجة ملحة لحلول تتعامل مع مسألة السلامة النفسية.

يوسف كايرس: ما لاحظناه في مجموعة المبتكرين المتقدمين للبرنامج هو الاستخدام الواضح للتقنية لتوفير إمكانية التواصل. أو لتوفير إمكانية أفضل وأكثر خصوصية للتواصل بين من هم في حاجة لمن يتحدثون إليه ومن هم مؤهلون لتلبية هذه الحاجة وخوض هذه الحوارات.

نون صالح: كانت كل الحلول التي قدمها المبتكرون في مجال الصحة النفسية متشابهة: بناء منصة على شكل تطبيق يوفر خدمات الاستشارة النفسية للمستخدم النهائي الذي يسعى للحصول عليها. لكن يوسف يقول إن المنظور والخبرات الفريدة التي يجلبها كل رائد أعمال لحل المشكلة هي التي تجعل هذه الحلول مبتكرة.

يوسف كايرس: كل منهم له قصته الخاصة التي تظهر أهمية الصحة النفسية وما هو مهم للناس في بلدانهم ومجتمعاتهم. أعتقد أن المعرفة في هذا المجال يجب أن تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بالسياق التي تستخدم فيه؟ ولهذا يجب على الحلول أن تكون مرتبطة بالسياق كذلك. كانت هذه الخدمات موجودة بالفعل وكان الطلب عليها موجودا، لكن الطلب عليها تجاوز القدرة على توفيرها مما خلق هذه الفجوة التي ملأتها التقنية والابتكار. أعتقد أن هؤلاء المبتكرين يتمتعون بإدراك جيد لأنفسهم ومجتمعاتهم.

نون صالح: لذا كان هدف يوسف وبرنامج إكسبو لايف هو إفساح المجال لهؤلاء. بمعنى أنهم أرادوا تقديم برنامج لا تملى فيه الشروط على الفائزين، برنامج يمنحون فيه رواد الأعمال الوقت والمساحة والمال اللازم للابتكار وتقديم أفضل ما لديهم.

يوسف كايرس: قدمنا في هذا البرنامج منحة. هذا ليس استثمارا. لم نطلب حصة أو أسهما في تلك الشركات. ولم نقدم لهم قرضا. ولم نفرض شروطا عليهم الالتزام بها. رغم أن الأمر يبدو إيثاريا للغاية، إلا أن له تأثير كبير على قدرتهم على الوصول للطريقة المثلى التي تصلح لتنفيذ ابتكاراتهم. تسمح لهم هذه الطريقة بإنفاق المال واختبار الأشياء ووضع الخطط وتقديم خدمة صالحة، وقد أفلحت هذه الطريقة. وقد أنفقوا تلك الأموال التي منحت لهم دون قيد أو شرط لتطوير ابتكاراتهم. وأعتقد أن هذا الأمر مهم للغاية، لأنك حين تحصل على المال من المستثمرين يكون ذلك مرتبطا بشروط وتوقعات.

موسيقى

سوزي جودسون: حصولنا على منحة إكسبو كان حدثا مهما بالنسبة لنا، كان للأمر أهمية كبيرة جدا لدينا.

نون صالح: هذه سوزي جودسون. سوزي هي أحد مؤسسي تطبيق MeeToo أو مي تو، وهو تطبيق صحة نفسية يستهدف الشباب. يقوم هذا التطبيق على نموذج دعم الأقران بهدف مساعدة الشباب في المراحل المبكرة من معاناتهم النفسية.

تعتقد سوزي وشريكتها كريستين كوملي أنه بهدف تجنب مشاكل الصحة النفسية في مراحل لاحقة في الحياة، يجب توفير مساحة للأطفال والمراهقين يشعرون فيها بأن صوتهم مسموع خلال مراحل نموهم المختلفة. لهذا اجتمعا سويا لتطوير تطبيق مي تو. وإليكم كيرستين.

كيرستين كوملي: التقينا في 2014، وكان لدينا بنات في نفس العمر، وكانت البنات في صف الترامبولين سويا، وكنا نقف على الجانب نشعر بالملل وبدأت سوزي بالحديث و أخبرتنا عن فكرة إنشاء وسيلة رقمية تحوي زرا مكتوب عليه أنا أيضا، سيسمح هذا لصغار السن بطرح الأسئلة الغريبة.

ثم يجيبهم غيرهم بأن لديهم نفس التساؤل أيضا. أنا لدي نفس المشكلة أيضا. تكمن الفكرة في أننا إذا استطعنا التطبيع مع مشكلة ما، يشعر المرء أنه ليس الوحيد، وهذا الشعور يساعد المرء على تجاوز المشكلة.

سوزي جودسون: مشكلة النظام الحالي أنه مبني على تقديم الدعم أثناء الأزمة. لا تقدم الرعاية للطفل إلا حين يسقط إلى الهاوية. ونحن نعلم أنك إن عالجت المشكلة في مرحلة التدخل المبكرة وقدم الرعاية للأطفال قبل حاجتهم للمساعدة توفر كثيرا من الجهد المبذول في إدارة الأزمة في أوقات لاحقة. لكن لأننا لا نستطيع تمويل التدخل المبكر أو الوقاية لأننا غير قادرون على قياس شيء لم يحدث بعد، لا يرغب أحد في تقديم التمويل لهكذا تدخل. الأمر أشبه بمعضلة مستعصية.

نون صالح: كثير من تطبيقات الصحة النفسية تقدم الوسيلة والموارد اللازمة للزبائن القادرين على الدفع للحصول على استشارة نفسية من متخصصين. لكن تطبيق مي تو يستهدف صغار السن، وما تفهمه سوزي وكرستين عن هذه الشريحة الديمغرافية أن كثيرا منهم لا يجدون راحة في التعبير عن مشاعرهم للبالغين.

كيرستين كوملي: أعتقد أن كثيرا من أولياء الأمور يرغبون في أن يحصل أبنائهم على المساعدة. ينتابهم القلق تجاه أبنائهم. لذا يرغبون في أن يذهب أبنائهم إلى الأطباء النفسيين لأنهم يريدون إصلاح الأمر. ويعتقدون أن المعالج النفسي سيصلح الأمر. لكن بالنسبة لسن المراهقة نرى أن الأشياء التي تزعج المراهق في سن 14 عاما قد تكون مختلفة تماما عن الأشياء التي تزعجه في سن 16 عاما. وإن لم تعط الأطفال الوسائل اللازمة لمساعدة أنفسهم، لم يكتسبوا المرونة والمقاومة اللازمة لمواجهة الحياة.

نون صالح: بعد انطلاق التطبيق في 2017، اكتسب زخما سريعا. لكن من البداية علمت سوزي وكيرستين أن أحد أكبر التحديات التي تواجههما هي التمويل.

كيرستين كوملي: التطبيق مجاني لجميع من يصادفونه، ومن المهم أن نقول أننا نود أن يظل التطبيق مجانيا، لأنه لا أحد في الخامسة عشر من عمره يتعرض للتنمر في المدرسة، سيذهب إلى أبويه ويطلب منهم المال لتحميل تطبيق.

سوزي جودسون: حين بدأنا كان المشروع خيريا من وجهة نظرنا وكل ما كنا نفكر فيه هو حل مشكلة اجتماعية كبيرة. ثم وجدنا أنفسنا نقدم الدعم لآلاف الأطفال وأدركنا أننا لا نمتلك نموذجا لتحقيق إيرادات للمشروع.

ناقشنا مسألة التحول إلى مؤسسة خيرية، لكننا أدركنا أن هذا الخيار ليس مناسبا لنا لأن التمويل من هذا النوع يتحكم في المشروع أكثر من الفكرة نفسها، ونحن أردنا حقا أن نبتكر، لكن الأمر صعب للغاية في مجال التقنية، إن كنت تعمل على إحداث تغيير اجتماعي، لأننا لا نستطيع قياس نتائج الوقاية. لذا كان صعبا للغاية الحصول على تمويل لهذا المشروع.

نون صالح: الحصول على التمويل من المنح كان أمرا حاسما بالنسبة لتطبيق مي تو خصوصا في مراحله المبكرة. وحين علمت سوزي وكيرستين بشأن منحة برنامج إكسبو لايف عام 2018، بعد عام واحد من إطلاق التطبيق، بدا أن هذا المال جاء في لحظة حياة أو موت بالنسبة للتطبيق.

سوزي جودسون: علمنا أن ما نفعله له تأثير. وعلمنا أن التطبيق يجذب المستخدمين، لكننا لم نملك الدليل على ذلك. ولم نملك الهيكل والأشخاص اللازمين للانتقال إلى المستوى التالي. لذا ساعدتنا

الأموال التي حصلنا عليها من منحة إكسبو على وضع نموذج أعمال فعال وتوظيف الأشخاص اللازمين والانتقال بالتطبيق إلى المستوى التالي. ودون هذه المنحة لا أعرف إن كان التطبيق سينجو أم لا.

كيرستين كوملي: برنامج إكسبو لايف مميز للغاية. لقد خاضوا رهانا. جلبوا رواد الأعمال والمبتكرين في مراحل مبكرة من مشاريعهم وتعهدوا بدعمهم خلال رحلتهم وأدركوا أن الأثر الاجتماعي يحتاج وقتا ليرى على حقيقته. وهناك قلة قليلة من الأشخاص في العالم قادرون على تقديم مثل هذا الدعم والتمويل والاستثمار.

نون صالح: لم يسعى فريق إكسبو لايف لتقديم المنح للمشاركين فحسب، بل سعى كذلك لخلق إحساس بالانتماء والرفقة بين المشاركين.

كيرستين كوملي: الأمر الذي كان مختلفا ورائعا في برنامج إكسبو لايف مقارنة بكل مناسبة تمويل حضرتها، هو أنهم أوضحوا منذ البداية أن هذه لم تكن منافسة فيما بيننا. عادة عندما يذهب المرء إلى مناسبة مثل هذه يكون هناك احساس على أن الاختيار سيقع على عدد محدود. لكنهم كانوا واضحين منذ البداية أن حكمهم مرتبط بميزاتنا ومؤهلاتنا الشخصية وليس مقارنة ببعضنا البعض. دفعنا ذلك إلى الاسترخاء والتعرف على بعضنا البعض وخلق احساسا بالانتماء الاجتماعي بيننا.

سوزي جودسون: أن تكون جزء من هذه المجموعة المبدعة من المبتكرين العالميين وأن يكون بإمكانك الذهاب إلى دبي والانتماء إلى هذه المجموعة من الناس الذين يحاولون إحداث تغيير إيجابي في العالم خلق فينا احساسا بالاتصال وجعلنا نشعر أن ما نفعله له أهمية عالمية.

نون صالح: واليوم، يركز تطبيق مي تو على التوسع واكتشاف مصادر جديدة للإيرادات تسمح لهم بالنمو وإبقاء التطبيق مجانيا للمستخدمين الذين يحتاجونه. يخدم التطبيق حوالي 43 ألف مستخدم من سن 11 عاما إلى أشخاص في الثلاثينيات من العمر. كثير منهم بحسب اعتقاد سوزي وكيرستين ليسوا قادرين على الحصول على خدمات الصحة النفسية التقليدية.

سوزي جودسون: لكن بالطبع إن كان هناك طفلا مصابا بالتوحد ويرغب في التواصل مع أطفال مصابين بنفس الحالة سيكون ذلك صعبا للغاية. لذا نحن نقدم منصة وطنية بحيث يستطيع الأطفال

المصابين بالتوحد على التواصل مع بعضهم البعض والحديث عما يعنيه أن يكون المرء في الرابعة عشر من العمر ومصابا بالتوحد. ولأنك قادر على ترشيح صفحتك الرئيسية وفقا للمواضيع التي تهمك، يمكنك اختيار التوحد وستجد أمامك كل النقاشات المتعلقة بالتوحد. لذا نحن نسهل على هذه المجموعات المتنوعة التواصل مع بعضهم البعض ودعم بعضهم البعض.

وهذا أمر مذهل وأمر نود البناء عليه لخلق مجتمع أكبر بكثير. لهؤلاء الأطفال حتى يسهل عليهم التحدث عن المشاكل التي تواجههم خاصة.

موسيقى

نون صالح: والمجموعة التي أثر فيها تطبيق مي تو بشكل خاص هم الفتية صغار السن.

سوزي جودسون: الشريحة السكانية الأولى التي أردنا استقطابها هم الأولاد. لأن الأولاد أكثر عرضة للإقدام على الانتحار من نظرائهم من الفتيات. لكنهم لا يطلبون المساعدة، ويصعب عليهم الاعتراف بوجود مشكلة. لذا صممنا تطبيقا نزعنا منه كل العلامات البصرية التي تدل على الجنس وجعلناه مجهول الهوية.

حين يستخدم الأطفال هواتفهم يهزونها ويولد التطبيق اسم مستخدم عشوائي ثلاثي الكلمات وليس فيها ما يدل على الجنس. لذا تكون هوياتهم مجهولة بالكامل. ونتيجة لبعض استراتيجيات الاستقطاب المتخصصة للغاية فإن 40% من مستخدمي التطبيق هم بالفعل من الفتية صغار السن، وهذا أمر استثنائي.

موسيقى

أحمد أبو الحظ: في مصر بالأساس وفي منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا نعاني من وصمة تلصق بالعلاج النفسي وبمن يذهبون إلى عيادات الصحة النفسية.

نون صالح: هذا أحمد أبو الحظ، أحد المبتكرين العالميين في برنامج إكسبو لايف والذين يعيدون تشكيل مجال الصحة النفسية. هو مؤسس موقع شيزلونج أو Shezlong وهي منصة رقمية للمتحدثين بالعربية.

أحمد أبو الحظ: في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، يُنظر إلى الصحة النفسية من قبل البعض على أنها ضعف في الإيمان الديني. ولدينا وصمة إضافية تلصق بالنساء على الخصوص. في بعض الدول العربية لا يسمح للنساء بالذهاب إلى عيادة الطبيب النفسي بمفردهن.

نون صالح: أحمد ليس متخصصا في الصحة النفسية. بل هو مهندس برمجيات. يمكنكم الاستماع إلى قصته بتفصيل أكبر في الحلقة العاشرة من بودكاست آخر من بودكاست إكسبو 2020 دبي الرسمية بعنوان: ابتكر بهدف.

هذا القالب الثقافي الذي يتحدث عنه نابع من تجربته الشخصية. في عام 2013 أصيب باكتئاب عميق بعد حادثة مر بها ولم يستطع الحصول على الدعم النفسي الذي يحتاجه.

أحمد أبو الحظ: أطلقنا بعض حملات التوعية حول الصحة النفسية والفرق بين الاكتئاب واضطراب القلق، وما الفرق بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس ومدربي الحياة، وما إلى ذلك.

نون صالح: ولأجل جعل فكرة منتجه معقولة للمستخدمين النهائيين، كان على أحمد التوعية بالمشكلة أولا. لذا تواصل مع الجامعات والنوادي وظهر في حوارات تلفزيونية وتحدث عن الصحة النفسية وحاول تفكيك الوصمة المحيطة بمسألة طلب المساعدة النفسية.

أحمد أبو الحظ: أطلقنا حملات توعية واسعة قبل أن نقدم الحل.

نون صالح: هكذا تدريجيا ولدت منصة شيزلونج.

أحمد أبو الحظ: طورت المنصة لتوصيل الأطباء النفسيين بأي شخص محتاج للعلاج النفسي. نحن بالأساس نقدم وسيلة تواصل خاصة ومجهولة الهوية بين الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين والمستخدمين. بإمكانك ببساطة التواصل مع طبيب نفسي من غرفتك دون الحاجة للذهاب للعيادة. العلاج النفسي الرقمي أسهل وأكثر فاعلية في التغلب على الوصمة الاجتماعية المحيطة بالعلاج النفسي.

نون صالح: مما يعني أنه ليس عليك الانتظار في غرف الانتظار حيث يمكن أن يعرفك أحد، وطالما كان لديك القدرة على استخدام الانترنت لن يكون أمامك الكثير من العوائق للحصول على المساعدة.

وفي منطقة يعاني فيها 85 مليون شخص من شكل من أشكال الاضطراب النفسي، فإن منصة شيزلونج تملأ فراغا مهما للغاية.

أحمد أبو الحظ: واليوم لدينا عملاء من 80 دولة وأطباء نفسيون من 20 دولة.

وقد غيرنا كذلك عقلية الممارسة العلاجية عند الأطباء. اليوم كل الأطباء في المنطقة يستخدمون العلاج الرقمي وسيلة رئيسية في الممارسة العلاجية خصوصا بعد جائحة كورونا أو خلالها. وعلى الجانب الآخر ساعدنا كثيرا من الأطباء على زيادة دخلهم وخبراتهم على تنويع عملائهم من دول كثيرة.

نون صالح: لم يتغير مجال الصحة النفسية للأطباء النفسيين ومن يرغبون في العلاج النفسي فحسب. فقد ساعدت منحة برنامج إكسبو لايف أحمد على التعاون في مشاريع مع هيئة الأمم المتحدة للمرأة ووزارة التضامن الاجتماعي المصرية لتقديم الدعم لضحايا العنف والنساء في الملاجئ.

أخبرنا أحمد أن تابو أو وصمة العار المتعلقة بالصحة النفسية مازالت موجودة، لكن الحال تغير بالتأكيد في السنوات الخمس الماضية وأنه لم يبلغ هدفه بعد.

أحمد أبو الحظ: بالنسبة لشيزلونج نرغب في أن تتوسع المنصة أفقيا وعموديا وأن تصل إلى دول أخرى. حين أطلقت المنصة لم أتوقع عدد الأشخاص الذين سيستخدمون الخدمة فعليا. وقد ساعدت المنصة كثيرا من الناس على تغيير حياتهم. وقد لمسني هذا الأمر شخصيا.

نون صالح: يأخذكم بودكاست إكسبو من خلف الكواليس إلى كواليس إكسبو 2020 دبي، نعرض لكم قصصنا وقصص آخرين غيرنا على مدار 170 عاما من تاريخ هذه الفعالية العالمية. للإطلاع على المزيد زوروا الرابط التالي: VirtualExpoDubai.com

إكسبو من خلف الكواليس من إنتاج شبكة كيرنينغ كلتشرز.

تذاع حلقات هذا البودكاست كل ثلاثاء وجمعة. تابعوا بودكاست إكسبو من خلف الكواليس على تطبيق البودكاست المفضل لديكم ولا تفوتوا أي حلقة. إن أحببتم العرض شاركوه مع أصدقائكم وشاركونا تعليقاتكم وآراءكم.