



جائزة واعي
WA'AI AWARD
2023

#لا_تسأل_إلا_طيب

2023

نظرة عامّة

خلال السنوات الماضية تزايدت حملات التوعية بالصحة النفسية، والتي أسهمت بشكل كبير في إزالة الوصمة المحيطة بمجال الصحة النفسية، والتعريف بالاضطرابات النفسية والعقلية المختلفة.

إذا، ما المشكلة؟

على الرغم من الإيجابيات، فإن زيادة الوعي بهذه الاضطرابات مع سهولة الوصول إلى أعراضها أدى إلى انتشار ظاهرة "التشخيص الذاتي". حيث يعتقد الفرد أنه مصاب باضطراب نفسي أو عقلي محدد دون الحصول على تشخيص طبي دقيق.

ولكن، لماذا يعد التشخيص الذاتي مشكلة؟

إن تفسير بعض الأشخاص لمشاعرهم ومشاكلهم الطبيعية كالحزن والقلق والتشتت على أنها أزمات نفسية عميقة، قد يؤدي إلى تفاقم هذه المشاعر بدلاً من تخفيفها. سواءً كان هذا التشخيص صحيحًا أم لم يكن.

إذا، ما الحل؟

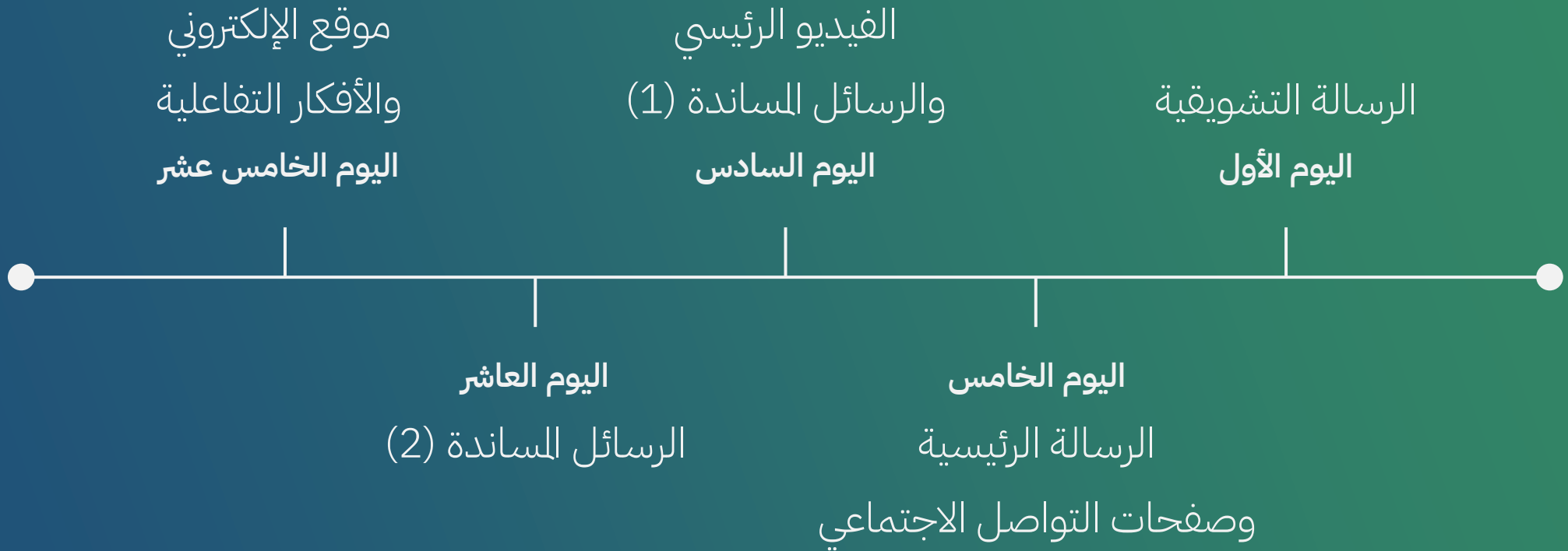
تشجيع الأفراد على زيارة المعالج النفسي عند ملاحظة أعراض غير طبيعية، للحصول على تشخيص طبي دقيق وعلاج مناسب. وتجنب جميع أشكال التشخيص الذاتي.

أهداف الحملة

جمهورية الحملة

كلنا معرضون للوقوع في مخاطر التشخيص الذاتي. لذا عملنا على صياغة الحملة بأسلوب بسيط وواضح ليصل للجميع. مع الحرص على جذب انتباه الأفراد الذين يمارسون التشخيص الذاتي، عن طريق إبراز أهم السلوكيات التي يمارسونها.

الخطة الزمنية للحملة



التوجه الإبداعي

الجهرل خطير.. لكن سوء استخدام المعرفة قد يكون أخطر!

أفكارك تصنع مشاعرك.. فاحرص على مراقبتها!

لا تنكر مخاوفك.. ولكن لا تغذيها!

محتوى الحملة

الرسالة التثويقية

لا تسأل!

الرسالة الرئيسية

#لا_تسأل_إلا_طيب

— لأنو نفسيتك تستاهل اللي يفهمها —

الرسائل المساندة (1)

تعرض هذه الرسائل بعضًا من أشهر طرق التشخيص الذاتي وذلك الذاتي لجذب انتباه الأفراد الذين يمارسونها

لا تسأل تيك توك

#لا_تسأل_إلا_طبيب

لا تسأل صاحبتك

#لا_تسأل_إلا_طبيب

لا تسأل جوجل

#لا_تسأل_إلا_طبيب

الرسائل المساندة (2)

تهدف هذه الرسائل إلى تسليط الضوء على أن المشاعر السلبية لا تساوي بالضرورة اضطرابات نفسية وعقلية

تحب العزلة ≠ رهاب اجتماعي

#لا_تسأل_إلا_طبيب

مو قادر تركز ≠ ADHD

#لا_تسأل_إلا_طبيب

الرسائل المساندة (2)

تهدف هذه الرسائل إلى تسليط الضوء على أن المشاعر السلبية لا تساوي بالضرورة اضطرابات نفسية وعقلية

متضايق ≠ اكتئاب

#لا_تسأل_إلا_طبيب

مزاجك متقلب ≠ ثنائي القطب

#لا_تسأل_إلا_طبيب

الرسائل المساندة (2)

تهدف هذه الرسائل إلى تسليط الضوء على أن المشاعر السلبية لا تساوي بالضرورة اضطرابات نفسية وعقلية

تفكر كثير ≠ اضطراب القلق

#لا_تسأل_إلا_طبيب

تحب الترتيب ≠ OCD

#لا_تسأل_إلا_طبيب

التوجه الفني

تصاميم الحملة

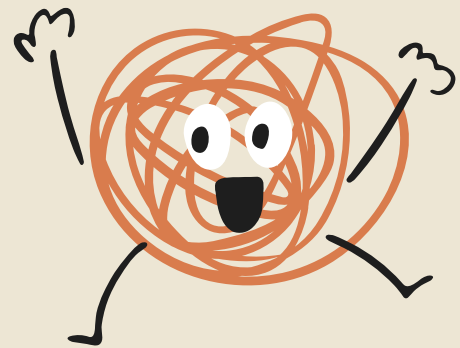
تشخيصيات الحملة



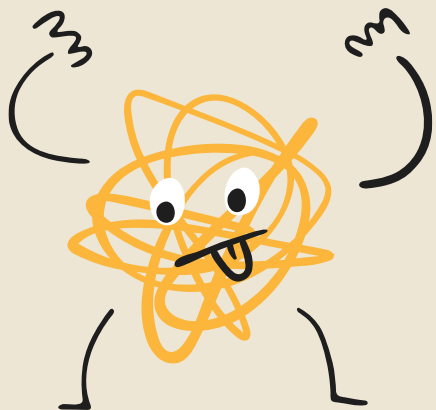
اكتئاب



OCD



ثنائي القطب



ADHA



اضطراب القلق



رهاب اجتماعي





#لا_تسأل_إلا_طبيب

لأنو نفسيتك تستاهل اللي يفهمها

#لا_تسأل_إلا_طيب

لأنو نفسيتك تستاهل اللي يفهمها

FREE
BILLBOARD
MOCKUP



لا تسأل
إلا طبيب





مو قادر تركز ≠
ADHD



#لا تسأل_إلا طيب

تحب الترتيب ≠
OCD



#لا تسأل_إلا طيب

متضايق
≠
اكتئاب



#لا_تسأل_إلا_طبيب

تفكر كثير ≠
اضطراب القلق



#لا_تسأل_إلا_طبيب

مزاك متقلب
≠
ثنائي القطب

#لا_تسأل_إلا_طبيب

تحب العزلة
≠
رهاب اجتماعي



#لا_تسأل_إلا_طبيب

دخول

انشاء حساب ←

خدمات الصحة النفسية

المحتوى التثقيفي

الرئيسية



#لا_تسأل_إلا_طبيب

— لأنو نفسيتك تستاهل اللي يفهمها —

تعرف أكثر

الفيديو الرئيسي

فكرة الفيديو:

مثلنا المشاعر السلبية بمخلوقات كرتونية صغيرة تصاحب أبطالنا. واخترنا أن نبدأ المشاهد بوجود هذه المشاعر مسبقاً لا أن تظهر لاحقاً. حيث إننا لا ننكر وجود هذه المشاعر من الأساس، وإنما نسعى للتعامل معها بطريقة صحيحة. تتغذى هذه المخلوقات على مخاوف أبطالنا، التي يسببها التشخيص الذاتي. وتبدأ بالنمو تدرجياً حتى تصبح وحوشاً.

لإعادة هذه المخلوقات إلى حجمها الطبيعي على أبطالنا المضي في رحلة العلاج النفسي. والتي تبدأ بزيارة العيادة النفسية. ولقد اخترنا أن تعود المخلوقات إلى حجمها الطبيعي لا أن تختفي تمامًا، وذلك لأن العلاج النفسي يساعدنا على التحكم في مشاعرنا والسيطرة عليها لا التخلص منها.

نص الفيديو

المشهد الأول (نتعرف فيه على فارس وهو طالب في المرحلة الثانوية ويصاحبه مخلوقه "تشتت"):

يبدأ المشهد بلقطة من الخلف لفارس وهو يدرس باهتمام بينما يستلقي "تشتت" _الذي يبدو صغيرًا_ على كتفه. فجأة، يقفز "تشتت" ويناوله هاتفه، يمسك فارس هاتفه ويبدأ في التمرير عبر TikTok بينما يعود "تشتت" إلى كتفه. ينتقل المشهد لوجه فارس ويظهر فيها أنعكاس الهاتف على وجهه وهو ما زال يمرر عبر هاتفه مع وجود أصوات المقاطع الغير واضحة. كما يظهر "تشتت" وهو يقفز ويلعب على كتفه ورأسه ويبدو غير مبالي. تبدأ أحد الفيديوهات بشخص يقول: (كيف تعرف أنو عندك) ADHD ، مما يجعل فارس يتوقف عند هذا المقطع. عندها يتوقف "تشتت" عن اللعب ويظهر من خلف رقبته وهو يختلس النظر إلى الهاتف. تنتقل للقطعة خلفية يظهر فيها "تشتت" وهو يستعرض عضلاته وينمو قليلاً.

نص الفيديو

المشهد الثاني (نتعرف فيه على مها وهي فتاة في بداية العشرينيات ويصاحبها مخلوقان "فرح" و"حزن"):
يبدأ المشهد بلقطة مطابقة لللقطة السابقة. حيث تظهر مها من الخلف وأمامها صديقتها، وهما يتحدثان بصوت غير واضح. كما يظهر كل من "فرح" و"حزن" _ بالحجم الذي توقفنا به في المشهد السابق_ على كتفها وهما يتعاركان. ينتقل المشهد لتظهر مها من الأمام. ويتضح صوت صديقتها اللي تخبرها أنها ربما تعاني من ثنائي القطب. تظهر ملامح القلق على وجه مها ويشتد العراك بين "فرح" و"حزن" بينما يتسرعان بالنمو.

نص الفيديو

المشهد الثالث (نتعرف فيه على أيمن موظف في الثلاثينيات من عمره ويصاحبه مخلوقه "قلق"):

يبدأ المشهد بلقطة من من الخلف يظهر فيها أيمن وهو جالس على مكتبه، يتحدث بالهاتف ويقلب بعض الأوراق. بينما يجلس "قلق" _ بالحجم الذي توقفنا به في المشهد السابق_ على كتفه. ثم يقفز "قلق" على لوحة المفاتيح ويبدأ بالكتابة: (أعراض اضطراب القلق العام) في محرك البحث. عندها يترك أيمن كل ما في يده ليكمل البحث.

تظهر بعد ذلك لقطات سريعة من الشاشة تحتوي على نتائج من البحث.

نتقل للقطعة أمامية يبدو فيها أيمن متوترًا وقد صار "قلق" وحشًا كبيرة يحيط به.

نص الفيديو

المشهد الرابع (والذي يطرح زيارة المعالج النفسي كحل لمشكلة التشخيص الذاتي):

يبدأ المشهد بالرجوع لفارس، حيث يظهر بلقطة خلفية مكملة لنهاية المشهد الأول. ولكن نجد أن "تشتت" قد أصبح وحشًا هو الآخر.

نتقل بلقطة قريبة وهو يمسك هاتفه ويحجز موعدًا لدى أخصائي نفسي.

ثم نتقل للعيادة النفسية بلقطة خلفية تظهر فيها مها وهيا تتحدث للمعالجة النفسية، بينما يصغي لها كل من "فرح" و"حزن" _وما زالا بنفس الحجم اللذي كانا عليه_.

ثم نتقل لأمين بلقطة أمامية وهو يخرج من العيادة وهو يبدو في حال أفضل، وقد أصبح "قلق" أصغر.

نص الفيديو

المشهد الخامس (نختم برؤية حال أبطالنا بعد رحلة العلاج النفسي):

تظهر فيه الشاشة مقسمة لثلاث أقسام:

يظهر في القسم الأول فارس بلقطة أمامية وهو يذاكر دروسه. وقد عاد "تشتت" الذي يبدو ضجرًا لحجمه الطبيعي.

وتظهر في القسم الثاني مها بلقطة أمامية وهيا تهرول بينما يلعب كل من "فرح" و"حزن" معًا.

ويظهر في القسم الثالث أيمن بلقطة أمامية وهو يعمل على مكتبه، ثم يتناول دوائه. وظهر "قلق" نائمًا.

يتلاشى المشهد وتظهر رسالة #لا_تسأل_إلا_طبي

الأفكار التفاعلية

1 حث المؤثرين الناشطين في مجال الصحة النفسية على استخدام هاشتاق الحملة مع المحتوى الذي قد يستخدم لغرض التشخيص الذاتي.

2 إطلاق موقع إلكتروني يضم جميع خدمات الصحة النفسية المجانية حول العالم. والعمل على توفير خصومات للعيادات النفسية.

3 حث الأفراد الذين وقعوا في مشكلة التشخيص الذاتي وتخطوها على مشاركة تجاربهم على هاشتاق الحملة.

وَشَكَرًا