الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
البرنامج الوطني للصحة النفسية

أين يمكنكم الحصول على خدمات صحّة نفسية مجّانية / أو منخفضة الكلفة في لبنان؟

منصة 4Ws على الإنترنت

ما هي منصة 4Ws على الإنترنت؟

إن مسح خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في لبنان متاح من خلال منصة على الإنترنت يستضيفها البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة ويمكن الوصول إليها من خلال الرابط ادناه.

- يمكنكم الدخول إلى المنصّة عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم
- كما يمكنكم الوصول إليه عبر زيارة هذا الرابط:
https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home

توفّر هذه المنصة معلومات حول خدمات الصحة النفسية المتاحة في لبنان (مجانًا أو بأسعار رمزية) وتفاصيل حول كيفية الوصول إليها. والجدير بالذكر أنّ المعلومات على المنصة توّفرها المنظمات المزوّدة لخدمات الصحة النفسية.

خطوة خطوة

ما هو تطبيق خطوة خطوة؟

خطوة خطوة هو برنامج دعم نفسي سري ومجاني، للأشخاص الذين يعيشون ضغوطات ومشاعر صعبة، متوفر عبر تطبيق أو موقع إلكتروني. يتلقى المستخدمون دعماً نفسياً اسبوعياً عبر الهاتف من قبل أشخاص مدربين، لمدة ٥ اسابيع. خطوة خطوة يديره البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة، ويقدمه حالياً كخدمه مجانية بهدف مساعدة الأشخاص المقيمين بلبنان للحصول على الدعم النفسي.

- يمكنكم الدخول إلى المنصّة عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم
- انضموا إلينا عبر: http://step-by-step-program.com
- اضغط على الأيقونة لتحميل التطبيق عبر:

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

دوام العمل: ١٠ صباحاً - ٦ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة.

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
البرنامج الوطني للصحة النفسية

embrace

1564
خط الحياة

الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار، بالتعاون مع إمبرايس.

ما هي الخدمات التي تحصل عليها من خلال الاتصال بخط الحياة الوطني؟

إنّ خط الحياة الوطني هو خط ساخن يوفر مساحةً آمنةً لأي شخص يمرّ بضائقة نفسية شديدة أو تراوده أفكار بإيذاء نفسه أو بوضع حدّ لحياته لكي يتمكّن من التحدث إلى أشخاص يستمعون إليه.

إنّ طاقم خط الحياة مدرّب ويعمل تحت إشراف أخصائيين في الصحة النفسية، وهو موجود من أجل:

- الاستماع النشط إلى المتصل
- تقديم الدعم النفسي والمعنوي
- تقييم شدة الأفكار الانتحارية وتقديم الدعم في الحدّ من خطر الانتحار
- توجيه المتصل عند الحاجة إلى خدمات الصحة النفسية المتوفرة على الأراضي اللبنانية

تصميم وطباعة هذه المنشورات
تمّ بدعم من

LFF
Lebanon Financing Facility

ADMINISTERED BY
WORLD BANK GROUP

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE