

## وصمة عار أنور بن أحمد البدي



أصبح الظلام صاحبي والوحدة تسامرني !

جسدي النحيل يترنح دون اتزان كأغصان الشجر التي تلاعبها الرياح.

أحاول أن أجمع شتات نفسي القابعة في القاع! أنا في حالة من التيه، ومن المحزن أن تفقد ذاتك، وأن تسلب منك القدرة على الشعور بأشعة الشمس التي تغازل جسدي فلا تجد للحياة معنى.

صراع في عقلك يحدث كل هذا الضجيج ليسلب منك القدرة ويجعلك تتحسس الموت فرغاً ورعباً.

فوضى المشاعر والسلوك لا يستشعرها الإنسان الطبيعي ولا يتذوقها إلا من تكلمت يده أسفل القاع ولم يصبه مس من الشيطان ولم يسلك طريق الإدمان

خالد الشاب الذي زلزله نقص في الليثيوم كان يحتاج أن ينتشل ذاته من القاع بالعلاج الدوائي والمعرفي. اضطراب ثنائي القطب داء مزمن كالسكر والضغط يحتاج الرعاية والعلاج الدائم للأسف وفقاً للمسح الوطني عام ٢٠١٩.

٨٠% من المصابين باضطراب نفسي في السعودية لا يبحثون عن علاج، وأمام هذا الواقع لابد أن نصح المسار ونتنشل الفوضى ونشير بجدية لأهمية الصحة النفسية من خلال حملات توعية في المدارس والجامعات والمساجد.

الصحة النفسية ليست امتياز هي حق أساسي من حقوق الإنسان.. لاتخجل من قصتك كن صبوراً مع نفسك لكل منا قصة.

أنور بن أحمد البدي