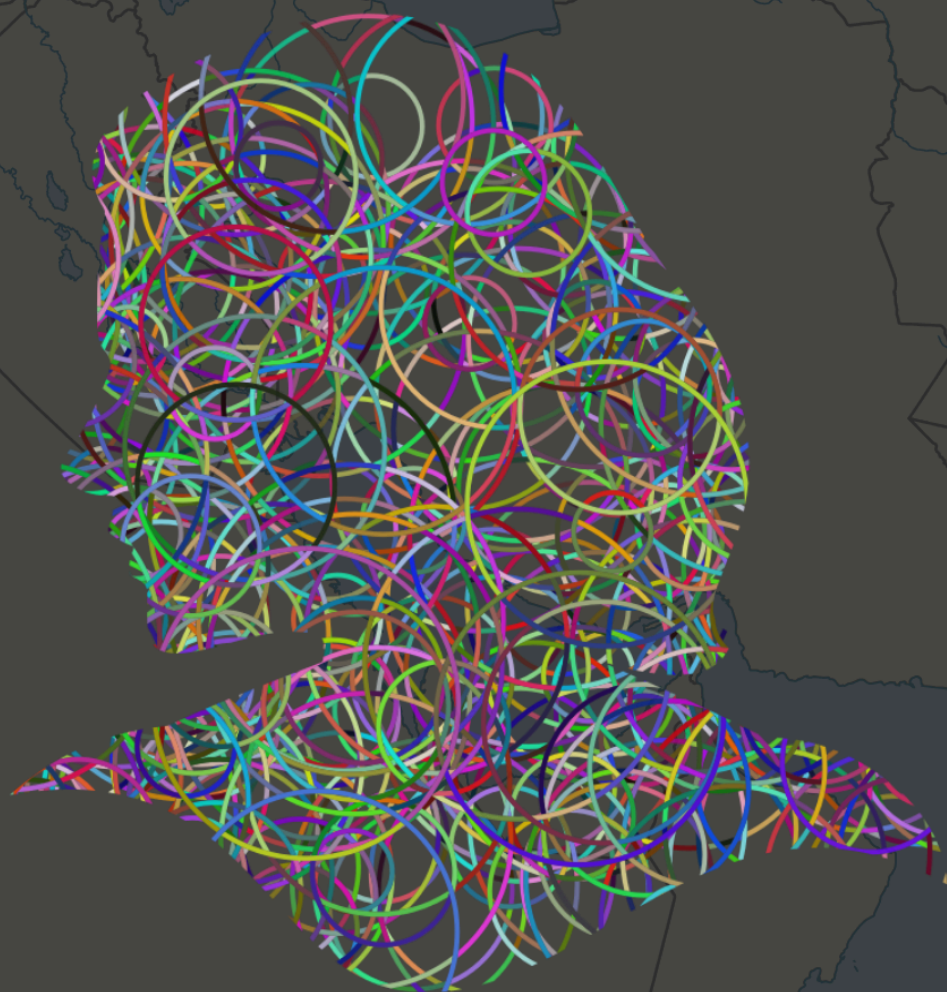


الدفاعُ عن الحقوق وتكبد الأعباء:  
التحديات المرتبطة بالصحة النفسية  
للمدافعات عن حقوق الإنسان في منطقة  
الشرق الأوسط وشمال أفريقيا



تقرير صادر عن  
مركز الخليج لحقوق الإنسان  
مارس/آذار 2026

## CONTENTS

3.....	المقدمة
3.....	المنهجية
4.....	السياق الإقليمي: النشاط الحقوقي، عدم المساواة، والصحة النفسية
6.....	الآثار النفسية للقمع والنشاط الحقوقي
7.....	الخاتمة
8.....	التوصيات

## المقدمة

بمناسبة اليوم العالمي للمرأة في 8 مارس/آذار 2026، بينما يوثق مركز الخليج لحقوق الإنسان وعلى امتداد عمله، لاحظ نمطاً متكرراً من التقارير الواردة من المدافعات عن حقوق الإنسان حول تدهور صحتهم النفسية أثناء نشاطهم في مجتمعاتهم. يشمل ذلك حتى المدافعات اللاتي عشن في المنفى أثناء نشاطهم حيث أبلغن عن مشاكل نفسية. يُولي مركز الخليج لحقوق الإنسان اهتماماً بالغاً بدعم المدافعات عن حقوق الإنسان، ويوثق بانتظام الفرص والتحديات التي تُسهم في تحقيق حقوقهن.

في يناير/كانون الثاني 2025، نشر المركز دراسة استقصائية شاملة حول هذه الفرص والتحديات. كان من أهم عناصر الدراسة تحديد المخاطر، سواء كانت مُتصورة أو قائمة بالفعل، التي تواجه المدافعات عن حقوق الإنسان أثناء نشاطهم، بما في ذلك الآثار السلبية على الصحة النفسية. أبلغت جميع المدافعات، باستثناء اثنتين، عن معاناتهن من القلق والتوتر ومشاكل الثقة والاكتئاب. لم تتلقَ معظم النساء تشخيصاً دقيقاً أو رعاية كافية. أفادت بعضهن بتلقي جلسات رعاية غير رسمية من خلال منظمات المجتمع المدني، بما في ذلك مركز الخليج لحقوق الإنسان.

سندم في هذا التقرير لمحة عامة عن تأثير النشاط الحقوقي على النساء المدافعات عن حقوق الإنسان في دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. كما سنوضح بعض المخاطر الأسمية والمجتمعية والحكومية التي تواجههن، وتأثيراتها السلبية على صحتهم النفسية. سنستعرض أيضاً بعض التداعيات الخطيرة التي وثقها مركز الخليج على مر السنين، حيث عانت الكثيرات منهن من أمراض نفسية حادة نتيجة التهديدات والاضطهاد والتخلي عنهن من قبل مجتمعاتهن وعائلاتهن.

## المنهجية

يعتمد هذا التقرير على نتائج استبيان أجراه مركز الخليج لحقوق الإنسان في يناير/كانون الثاني 2025 بين المدافعات عن حقوق الإنسان في مختلف أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، بالإضافة إلى تجارب المدافعات عن حقوق الإنسان في البحرين، والمملكة العربية السعودية، والعراق، وإيران، وسوريا-تركيا، واليمن. لقد سعى الاستبيان إلى تحديد الفرص والمخاطر والتحديات التي تواجهها المدافعات عن حقوق الإنسان أثناء انخراطهن في النشاط الحقوقي، مع إيلاء اهتمام خاص لتأثير هذه التحديات على صحتهم النفسية ورفاههن.

إلى جانب نتائج الاستبيان، يستند هذا التقرير أيضاً على شهادات ورؤى نوعية جُمعت من خلال عمل مركز الخليج لحقوق الإنسان المستمر في التوثيق، ورصد الحالات، والتواصل المباشر مع المدافعات عن حقوق الإنسان داخل المنطقة وفي المنفى. أظهر استبيان عام 2025 أن الغالبية الساحقة من المشاركات أفدن بتعرضهن لضغوط نفسية كبيرة مرتبطة بنشاطهن الحقوقي. نظراً للطبيعة الحساسة للغاية لتوثيق تجارب القمع والعنف والصدمة، يلتزم هذا التقرير باعتبارها أخلاقية صارمة. لقد عُرضت الشهادات مع مراعاة دقيقة لسلامة المدافعات عن حقوق الإنسان وخصوصيتهن، وتم حجب المعلومات التعريفية في الحالات التي قد يؤدي فيها الكشف عنها إلى تعريض الأفراد لمخاطر إضافية. يتوجب ذكر أن المشاركة في الاستبيان ومشاركة الشهادات كانت طوعية، كما أبلغت المشاركات بهدف البحث وبإمكانية استخدام مساهماتهن في جهود المناصرة والتقارير الحقوقية.

كما يحلل هذا التقرير هذه النتائج في إطار السياق السياسي والاجتماعي الأوسع الذي يؤثر حالياً في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا حيث لا تزال النزاعات المسلحة المستمرة، وأنماط الحكم السلطوي، وتضاؤل الحيز المدني، وترسخ أوجه عدم المساواة بين الجنسين، لتشكل مجتمعة الظروف التي تعمل في ظلها المدافعات عن حقوق الإنسان. تسهم هذه العوامل البنوية في تفاقم العبء النفسي الذي تواجهه الناشطات، ولا سيما أولئك اللواتي يواجهن في الوقت نفسه قمع الدولة وردود الفعل المجتمعية السلبية نتيجة لنشاطهن الحقوقي.

يسعى هذا التقرير، من خلال وضع الشهادات الفردية في إطار هذه الديناميكيات الإقليمية الأوسع، إلى تسليط الضوء ليس فقط على التكاليف الشخصية لتي تنكبها المدافعات عن حقوق الإنسان جراء عملهن في مجال حقوق الإنسان، بل أيضاً على الظروف النظامية التي تُسهم في تدهور صحتهم النفسية ورفاهيتهن.

## السياق الإقليمي: النشاط الحقوقي، عدم المساواة، والصحة النفسية

بشكل عام، تُشير دول منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إلى عبء كبير نتيجة عدم تلبية الاحتياجات اللازمة للصحة النفسية، وغالباً ما يتم التقليل من شأنها. في [استطلاع](#) شمل 25000 شخص في معظم أنحاء هذه المنطقة، أفاد 35% منهم بأنهم يشعرون بالتوتر بشكل متكرر، بينما أبلغ 29% عن معاناتهم من الاكتئاب. لقد وثقت [العديد من الدراسات](#) ارتفاع مستويات الاكتئاب لدى النساء عموماً في دول منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. يعود ذلك إلى عدة عوامل لم تُعالج بشكل كافٍ في سياق المنطقة. إن العنف المنزلي، المتجذر في عدم المساواة بين الجنسين، منتشر بين النساء دون وجود أنظمة دعم أو استجابة كافية.

كما أن هناك وسائل محدودة للتمكين الاقتصادي والتعليمي. في بعض البلدان والطبقات الاجتماعية، لا تتمتع النساء بالسيطرة الكاملة على حقوقهن الجنسية والإنجابية، حيث تؤثر معدلات المواليد المرتفعة على الصحة النفسية للمرأة، حتى وإن كانت عاملة، وذلك بسبب عدم المساواة في توزيع أعباء الأسرة. كذلك فإن الموارد المتاحة للصحة النفسية شحيحة أو محدودة، حيث تُشير النساء إلى ارتفاع معدلات انتشار اكتئاب ما بعد الولادة بلا عناية طبية في بعض البلدان. إضافةً إلى ذلك، لا تزال النساء عموماً يعانين من حرمان تاريخي من التمكين الاجتماعي والاقتصادي.

أظهرت النتائج الرئيسية لاستبيان مركز الخليج لحقوق الإنسان لعام 2025، أن جميع المدافعات عن حقوق الإنسان اللاتي شملهن الاستبيان تقريباً أفدن بظهور أعراض القلق أو التوتر لديهن. كما ذكرت العديد منهن معاناتهن من الاكتئاب ومشكلات تتعلق بالثقة بالآخرين. أفادت الغالبية بعدم حصولهن على دعم معتمد في مجال الصحة النفسية. كذلك أشارت عدة مشاركات إلى تعرضهن للاحتجاز أو التهديد أو المضايقات الرقمية.

تعاني المدافعات عن حقوق الإنسان من العديد من أوجه عدم المساواة البنوية التي تؤثر في النساء في مختلف أنحاء المنطقة وخارجها، إلا أنهن يواجهن أيضاً مخاطر إضافية نتيجة لانخراطهن في النشاط الحقوقي. كما أنهن يعملن ويعشن في بيئات بالغة الصعوبة، حيث تسود الأعراف الأبوية والقمع السياسي والصراعات والأزمات، وغالباً ما يكون الدعم غير متاح والموارد محدودة. تزيد هذه البيئات من مخاطر الإجهاد النفسي الذي يتفاقم بسبب التمييز وعدم المساواة وحالات الطوارئ الإنسانية. تتعرض المدافعات عن حقوق الإنسان باستمرار لهذه الضغوط العامة، بالإضافة إلى ضغوط محددة تقودها الدولة والمجتمع نتيجة لنشاطهن.

تواجه المدافعات عن حقوق الإنسان في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مصادر متعددة ومتداخلة للضغط النفسي، ناجمة عن قمع الدولة والضغوط المجتمعية. وكثيراً ما يتعرضن للعنف والتهديدات الخطيرة من مؤسسات الدولة. تتعرض العديد منهن إلى الاعتقال التعسفي، والمعاملة المهينة وسوء المعاملة أثناء الاستجواب، والتعذيب، والعنف الجنسي كأدوات سياسية تُلحق بهن صدمات نفسية مباشرة وشديدة. لقد صرّحت عدة مدافعات عن حقوق الإنسان للباحثين في مركز الخليج لحقوق الإنسان بأن محققى الدولة غالباً ما يطرحون أسئلة خاصة ذات طبيعة جنسية لترهيب النساء وردعهن عن ممارسة أي نشاط.

بلغت إحدى المدافعات عن حقوق المرأة، مركز الخليج لحقوق الإنسان، أن محققاً سألها عما إذا كانت عذراء عندما استُدعيت للتحقيق معها بسبب نشرها كتابات على الإنترنت حول حقوق المرأة. كما ورد أن مدافعة بحرينية أخرى عن حقوق المرأة تعرضت للاغتصاب أثناء التحقيق، ما أدى إلى فقدانها الوعي من الصدمة.

بشكل عام، تعرضت المدافعات السعوديات عن حقوق الإنسان لاستخدام غير مسبوق للتعذيب بعد اعتقالهن عام 2018، كما هو موثق بوضوح في قضية المدافعة البارزة عن حقوق الإنسان [لجين الهذلول](#):

قال حارس السجن، "تعرضت لجين الهذلول [لتحرش جنسي](#) لم أشهد مثله من قبل." مضيفاً بقوله، "كانوا يتلذذون بإهانته، ويسخرون منها قائلين إنها متحررة ولن تمنع التحرش بها، كوضع أيديهم في ملابسها الداخلية أو لمس فخذيها أو توجيه ألفاظ مهينة لها."

واجهت ناشطة أخرى في مجال حقوق الإنسان كابوساً فقدت خلاله وعيها وتعرضت لجلسات تعذيب متكررة:

"في إحدى جلسات التعذيب، فقدت [اسم الناشطة تم إخفاؤه] وعيها، وشعرنا جميعاً بالرعب. خشينا أن تكون قد ماتت وأن نتحمل المسؤولية لأن التعليمات كانت تقضي بعدم قتل أي من المعتقلين، رجالاً كانوا أم نساءً." - رسائل نصية مجهولة المصدر من حراس سجن إلى منظمة حقوقية حول الاعتداء الجنسي على الناشطات في السعودية.

بالمثل، وصفت ناشطة عراقية في مجال حقوق الإنسان، في استطلاعنا، معاناتها من صدمة نفسية لأنها لم تستطع الدفاع عن نفسها ضد مدعٍ عام مسيء:

"تعرضت للسخرية والتهديد من قبل محقق، جعلني أشعر بانعدام قيمتي وقال إن مكاني الوحيد هو العمل في المطبخ... لم أستطع الرد حينها، ولا تزال هذه الحادثة تسبب لي ألماً شديداً... ولم أتلق أي رعاية أو علاج."

تسبب العنف الجسدي في الأماكن العامة، لا سيما أثناء الاحتجاجات، في معاناة العديد من المدافعات عن حقوق المرأة من عواقب وخيمة، بما في ذلك مقتلهن على أيدي قوات الأمن. تتعدد الأمثلة على ذلك في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إلا أن قضية وفاة **مهسا (جينا) أميني** أثناء احتجازها أشعلت شرارة انتفاضة شعبية عارمة في سبتمبر/أيلول 2022، تحت شعار "المرأة، الحياة، الحرية". لا تزال نساء أخريات يقبعن في السجون لفترات طويلة، حيث تؤثر ظروف الاحتجاز السيئة تأثيراً بالغاً على صحتهم النفسية ورفاهيتهن.

في بعض الحالات، حيث تمارس النساء نشاطهن في مجتمع وعائلة محافظين، يصبح مفهوم الشرف عائقاً. إن المفاهيم المرتبطة بالشرف هي معتقدات وممارسات راسخة، حيث يُبرر سوء سلوك المرأة المزعوم، خاصة في الأماكن العامة، استخدام العنف الجسدي لإجبارها على التخلي عن ممارسة حقوقها أو محاولة تغيير علاقات القوة بين الجنسين.

تُشير التقارير إلى أن العديد من المدافعات عن حقوق المرأة في المنطقة تعرضن للعنف الجسدي من قبل أفراد أسرهن لمجرد مشاركتهن في أنشطة عامة من أجل المساواة بين الجنسين في مجتمعات تسودها الأعراف المحافظة والذكورية. في استطلاعنا السابق، وصفت ناشطة سورية أخرى في مجال حقوق المرأة خطر التعرض للعنف الجسدي الشديد قائلة:

"أعيش في مدينة تسيطر عليها ميليشيات مسلحة، والخطر الذي يهددنا نحن الناشطات جسيم، لأن الرصاص هو اللغة الوحيدة لحل النزاعات، وثمان المرأة الناشطة في نظر هذه الميليشيات هو رصاصة واحدة. إن التنقل في المدينة، وخاصة ليلاً، يُشكل خطراً كبيراً علينا، وتمدنا الدولة من ممارسة أي نشاط في مجال حقوق الإنسان لأنه يُعتبر محظوراً وغير مخصص."

في معظم الحالات، تستخدم الناشطات في مجال حقوق المرأة اللاتي يعشن ويعملن في مثل هذه الأسر، رغم المخاطر، الفضاء الإلكتروني للترويج لأرائهن، والتنظيم، والتواصل مع ناشطات أخريات ومع الجمهور تحت أسماء مستعارة. إلى جانب قوات الأمن التي تركز جهودها على اعتقال الناشطات في مجال حقوق المرأة كلما قمن بتنظيم أنشطة عامة سلمية، يكمن الخطر أيضاً في مفهوم الشرف، حيث يشعر الرجال، حتى من الأقارب، بواجب تقويم سلوك النساء في أسرهم أو مجتمعهم. في الواقع، تعرضت العديد من المدافعات عن حقوق الإنسان لمثل هذا العنف عبر الإنترنت، وأبلغن عن ذلك مراراً وتكراراً في لقاءاتهن مع مركز الخليج لحقوق الإنسان.

أظهرت دراسة أجريت عام 2021، أن معظم النساء العربيات يخشين نشر صورهن على الإنترنت خوفاً من التحرش والابتزاز. لقد وجدت الدراسة أن الشباب الأقل تعليماً هم أكثر عرضة للإساءة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي أو من أسرهن. أفادت معظم النساء المشاركات في الدراسة بتعرضهن للتحرش الجنسي عبر الإنترنت بغض النظر عن أعمارهن. إن لهذه التجارب آثار سلبية عديدة، منها تدني احترام الذات، والتردد في البحث عن عمل، والشعور بانعدام الثقة والخوف، والتشاؤم، والقلق، والاكتئاب، واضطرابات النوم، وكلها عوامل تُنتي النساء عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبفعالية وتدفعهن إلى مزيد من العزلة.

وفقاً للدراسة ذاتها، يُعد العنف الرقمي والنفسية من أبرز الضغوطات التي تواجه المدافعات عن حقوق الإنسان في المنطقة. أفادت المدافعات بأنهن ازدهرن في الفضاء الإلكتروني وأثرن تأثيراً عاماً قوياً، مما أدى أيضاً إلى حملات قمع حكومية شرسة باستخدام أنظمة مراقبة متطورة. إضافة إلى ذلك، واجهت العديد من المدافعات عن حقوق الإنسان ردود فعل سلبية من أفراد المجتمع المحافظين وأسرهن. كان الوصم الاجتماعي والرفض الأسري لدرجة النبذ الاجتماعي مسببات في توقفهن خشية جلب العار لأسرهن أو مجتمعاتهن.

كثيراً ما تتعرض النساء لتهديدات بالعنف والتحرش الجنسي والمضايقات القانونية والترهيب. تم التوصل إلى إحدى الناشطات السعوديات في مجال حقوق الإنسان، والتي كانت تدير مدونة إلكترونية لتوثيق كتاباتها باسمها الكامل، وذلك من قبل أحد أفراد عائلتها، والذي نشر فيها تهديداً خطيراً بتعقبها وإيذاءها، مما أجبرها على حذف مدونتها.

من الواضح أن القرصنة الإلكترونية والمراقبة الحكومية تُستخدم من قبل أجهزة الدولة وجهات فاعلة غير حكومية لابتزاز الناشطات في مجال حقوق الإنسان وإجبارهن على التوقف عن نشاطهن.

في استطلاع أجراه مركز الخليج لحقوق الإنسان، تعرضت ناشطة سورية في مجال حقوق الإنسان تعيش في تركيا لمثل هذه الحادثة، حيث تم ابتزازها بنشر صور حميمة لها مع زوجها في العلن، وهو ما كان من شأنه أن يعرض سمعتها ومصداقيتها للخطر:

"بسبب نشاطي، تعرضت لاختراق حسابي وابتزاز، مما سبب لي صدمة نفسية رغم لجوئي إلى القضاء، وحتى بعد انتهاء الابتزاز. لم أعد أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي في معظم الأوقات، أو أستخدم هويات مزيفة إذا اضطررت لذلك."

قد تنجم الضغوط المزمنة والإرهاق لدى المدافعات عن حقوق المرأة عن عملهن في المجتمع المدني، بالإضافة إلى الضغوط المذكورة آنفاً. على سبيل المثال، تواجه المدافعات عن حقوق المرأة اللاتي يدعن الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، في ظل محدودية الموارد أو انعدامها، احتمالية الإصابة بصدمة ثانوية وإرهاق شديد. تواجه العديد من الناشطات، كغيرهن من النساء في المنطقة، مسؤوليات متراكمة، إذ يتعين عليهن الموازنة بين العمل العام المكثف وواجبات رعاية الأسرة التقليدية. إن هذا الضغط قد يؤدي إلى إجهاد شديد وقلق واكتئاب.

## الآثار النفسية للقمع والنشاط الحقوقي

أظهرت الدراسات ارتفاع معدل انتشار مشاكل الصحة النفسية بين النساء العربيات عموماً. تتكرر التقارير عن القلق والاكتئاب، لا سيما في سياق النزاعات. لقد عانت العديد من المدافعات عن حقوق الإنسان من اضطراب ما بعد الصدمة نتيجة تعرضهن المباشر للعنف أو الاعتقال أو التعذيب. أبلغت بعض النساء المدافعات عن حقوق الإنسان عن معاناتهن من الكوابيس ونوبات الهلع بعد قضاء فترات في السجن والتعرض للتعذيب. بسبب الخوف والإرهاق والوصمة الاجتماعية، قد تعاني هؤلاء النساء أيضاً من تدني تقدير الذات والخوف والانسحاب من الخطاب العام.

على سبيل المثال، بعد حملة واسعة النطاق عام 2018 لإسكات الناشطات في مجال حقوق المرأة في المملكة العربية السعودية، لجأت الكثيرات إلى الصمت والعزلة. في الواقع، فرّت ناشطات حقوقيات أخريات إلى بلدان أخرى، وأبلغت العديد منهن عن تدهور صحتهم النفسية نتيجة ضغوط عدم الاستقرار المعيشي والمخاوف من القمع العابر للحدود.

إن إحدى أبرز الناشطات الحقوقيات فرّت إلى بلد آخر بعد فترة وجيزة من بدء حملة القمع. لقد أصيبت بأوهام خطيرة مفادها أنها تخضع لمراقبة مستمرة من قبل مسؤولي الدولة، مما أثر بشدة على حياتها وسلامتها وأنهى نشاطها. نجت من عدة حوادث سير، وأدخلت قسراً إلى مستشفيات للأمراض النفسية لتلقي العلاج. إنها حتى الآن، لا تزال تعيش في المنفى دون أي دعم حقيقي، إذ قررت عائلتها في الوطن قطع صلتها بها خوفاً من استهدافهم من قبل السلطات.

في اليمن، دفعت مدافعات حقوق الإنسان ثمناً مضاعفاً لكونهن ناشطات في مجال حقوق الإنسان ونساء. يُظهر الاستطلاع أن ناشطة حقوقيّة يمنية عبّرت عن الضغط الذي تعرضت له من عائلتها عندما واجهت مشكلة بسبب نشاطها:

"طالما حظيت بدعم عائلتي، ولكن عندما واجهت مشكلة، بدأوا يضغطون عليّ للتوقف عن عملي أو أنشطتي الحقوقيّة بمنعي من السفر أو مغادرة المنزل."

## الخاتمة

تشكل الصحة النفسية للمدافعات عن حقوق الإنسان في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تحدياً خطيراً غالباً ما يتم التغاضي عنه، رغم ما يحمله من آثار عميقة على رفاههن وقدرتهن على مواصلة الانخراط في العمل الحقوقي. إن التأثيرات التراكمية للقمع السياسي، والضغط بين الأجيال، والقيود المجتمعية، والمخاطر الشخصية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للمدافعات عن حقوق الإنسان، مما ينعكس في نهاية المطاف على قدرتهن على الاستمرار في العمل الحيوي من أجل تعزيز العدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين. في الوقت نفسه، فإن محدودية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية وأنظمة الدعم المراعية للسياق الثقافي تجعل من الصعب للغاية على العديد من المدافعات عن حقوق الإنسان الحصول على رعاية آمنة وملائمة وسرية عند الحاجة.

بالرغم من هذه التحديات، لا تزال هناك إمكانات حقيقية لمعالجة هذه القضايا من خلال تعزيز الوعي والتضامن والعمل الجماعي داخل المجتمع المدني. كذلك يمكن للمنظمات التي تقودها النساء والمجموعات الحقوقية أن تؤدي دوراً محورياً من خلال إجراء البحوث، وتقييم الاحتياجات الخاصة بالمدافعات عن حقوق الإنسان، وحشد الموارد لتوفير أليات دعم مناسبة.

علاوة على ذلك، يتيح التوسع المتزايد في خدمات الصحة النفسية الرقمية والافتراضية فرصاً جديدة أمام المدافعات عن حقوق الإنسان للوصول إلى رعاية مهنية وآمنة، لا سيما بالنسبة لأولئك اللواتي يعملن في بيئات مقيدة أو يعشن في المنفى. يُعد تعزيز المبادرات التي تدعم قدرة النساء على الفعل والصمود في مواجهة أوجه عدم المساواة البنيوية أمراً أساسياً. كذلك فإن الجهود التي تعزز شبكات التضامن، وتوفر الدعم النفسي-الاجتماعي، وتعترف بالعبء العاطفي والنفسي الذي تتحمله المدافعات عن حقوق الإنسان يمكن أن تسهم في الحد من مشاعر العزلة والعجز. في نهاية المطاف، فإن تلبية احتياجات المدافعات عن حقوق الإنسان في مجال الصحة النفسية لا تمثل مسألة رفاه فردي فحسب، بل تشكل أيضاً عنصراً أساسياً في استدامة المناصرة الحقوقية على المدى الطويل وتمكين النساء من مواصلة تحدي الظلم في مجتمعاتهن.

بالرغم من محدودية الموارد المالية، حاول مركز الخليج لحقوق الإنسان، بدعم من صندوق العمل العاجل لحقوق الإنسان للنساء وغيره من المانحين، الاستجابة للاحتياجات المتزايدة في مجال الصحة النفسية لدى المدافعات عن حقوق الإنسان من خلال مبادرات نُفِذت في إطار برنامج المدافعات عن حقوق الإنسان التابع للمركز. لقد شملت هذه الجهود تنظيم ورش للكتابة الإبداعية صُممت لتوفير مساحات آمنة للتعبير والتأمل وتعزيز التضامن بين الأقران من المدافعات عن حقوق الإنسان.

كما يسرّ المركز جلسات جماعية للرفاه النفسي قادتها أخصائية نفسية لديها خبرة في العمل مع المدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان، وعلى دراية بالسياقين السياسي والاجتماعي في المنطقة التي تنشط فيها المدافعات عن حقوق الإنسان. إضافة إلى ذلك، قدم المركز جلسات دعم نفسي فردية وسرية للمدافعات عن حقوق الإنسان اللاتي طلبن مساعدة شخصية.

رغم أن نطاق هذه المبادرات لا يزال محدوداً بسبب قيود التمويل، فإنها تُظهر أهمية الدعم النفسي-الاجتماعي المصمم خصيصاً والمراعي للسياق الثقافي، وكذلك أثره المحتمل بالنسبة للمدافعات عن حقوق الإنسان اللاتي يعملن في ظروف تتسم بضغط مستمر وانعدام الأمن والمحفوفة بالمخاطر. مع ذلك، فإن حجم احتياجات الصحة النفسية لدى المدافعات عن حقوق الإنسان في مختلف أنحاء المنطقة يتجاوز بكثير الموارد المحدودة المتاحة حالياً، مما يبرز الحاجة الملحة إلى دعم مؤسسي وتمويلي أوسع نطاقاً.

## التوصيات

إدراكاً من مركز الخليج لحقوق الإنسان بالحاجة الملحة لدعم الصحة النفسية للمدافعات عن حقوق الإنسان، ندعو كل من:

### منظمات المجتمع المدني

1. لتعزيز الوعي بالعبء النفسي الذي تتحمله المدافعات عن حقوق الإنسان، مع إدراك أن هذا العبء يشكل نتيجة مباشرة لأنماط القمع البنيوي؛
2. إعطاء الأولوية للعمل مع المجتمعات المحلية، ودعم البحوث ذات الصلة، ودمج خدمات ودعم الصحة النفسية ضمن جهود المناصرة والبرامج ذات الصلة بحقوق الإنسان.

### الحلفاء والشركاء في مجال الحقوق الرقمية

3. لتعزيز آليات الدعم للمدافعات عن حقوق الإنسان اللواتي يواجهن التحرش عبر الإنترنت والمراقبة والابتزاز الإلكتروني. إن ذلك يشمل الاستثمار في التدريب على الأمن الرقمي، وتطوير التقنيات الوقائية، وتعزيز التطوير المسؤول لأدوات الذكاء الاصطناعي التي يمكن أن تسهم في كشف الانتهاكات الرقمية الموجهة ضد المدافعات عن حقوق الإنسان ومنعها والتصدي لها.

### الماتحون الدوليون والجهات الفاعلة في المجال الإنساني

4. لتوفير مبادرات مرنة وأمنة ومراعية للسياق الثقافي من أجل دعم الاحتياجات غير المستجابة للمدافعات عن حقوق الإنسان.

### حكومات منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

5. وضع حدٍّ للمضايقات والاحتجاز والعنف الموجه ضد المدافعات عن حقوق الإنسان، وضمان المساءلة عن الانتهاكات المرتكبة بحقهن.