

الصحة النفسية

Mental Health



# صحتك النفسية مهمة



صحتك النفسية مهمة، حيث يمكن أن تكون سبباً رئيسياً في تعطيل حياتك اليومية وتوقفك عن ممارسة أبسط أنشطتك المفضلة. ولا يمكننا الاستهانة بالآثار السلبية التي من الممكن أن تخلفها مشاعر الوحدة والقلق والتوتر على

صحتك النفسية. كما أن جائحة كورونا أضافت صعوبات وتحديات على

حياة الأطفال والمراهقين، ما أدى إلى تأثر صحتهم النفسية. وبالتالي،

الحديث عن صحتك النفسية بات مهماً ومن الصعب تجاهله.



وعلى الرغم من أهمية صحتك النفسية، والتي لا تقل أهمية عن إجراء

فحص طبي لصحتك الجسدية، لا يزال هناك شعور بالخوف أو الحرج من

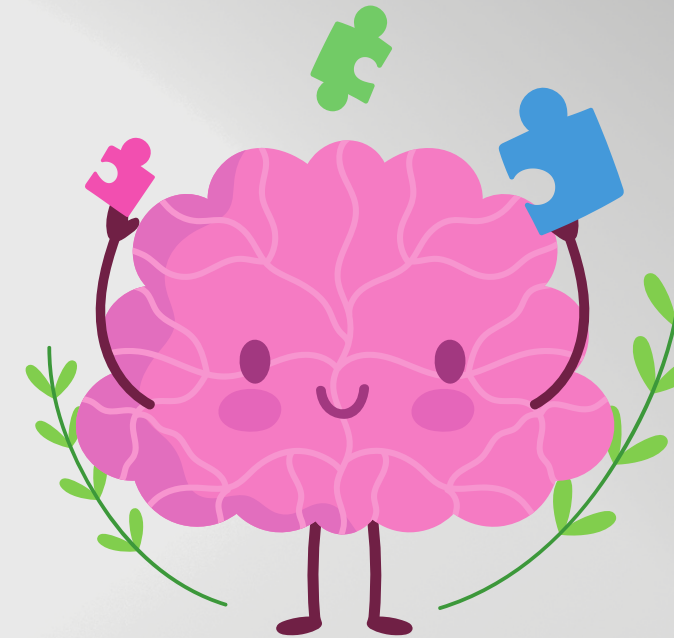
الحديث حول أي اضطراب متعلق بالصحة النفسية. وأصبحت وصمة

العار تلاحق كل ما يتعلق بالصحة النفسية. لهذا، يجب أن نتغلب على

هذه الوصمة عبر التعامل مع الصحة النفسية بشكل مماثل تماماً لكيفية

تعاملنا مع صحتنا الجسدية.

فالعقل السليم والنفسية السليمة جزآن لا يتجزآن من الجسم السليم.

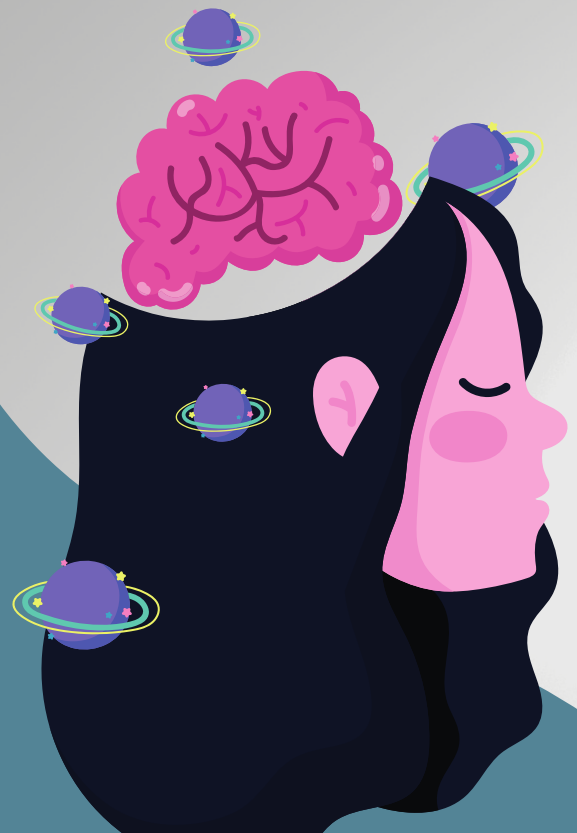


الأعراض المبكرة

للاضطرابات النفسية



هناك عدة عوامل قد تؤثر بالصحة النفسية منها الخضوع لتغيرات الحياة والشعور بعدم اليقين من الواقع والتعامل مع المشاعر المختلفة كالتوتر والقلق وإدارة الأمور الروتينية والأنشطة اليومية. لذلك، من المهم جداً الانتباه إلى الصحة الجسدية والنفسية والعاطفية لمن هم من حولنا من عائلتنا والأصدقاء. ورغم أنه ليس من السهل دائماً تحديد الحالات المتعلقة بالصحة النفسية، إلا أن هناك دلائل أو علامات قد تشير إلى الحاجة لطلب الدعم النفسي والمساعدة من المختصين.





المؤشرات التحذيرية والأعراض المبكرة لاضطرابات  
الصحة النفسية التي ستساعدكم على إدراك احتياجاتكم أو  
احتياج أي شخص تعرفونه لطلب المساعدة:

• شعور بالحبز أأ الإهباط لأكثر من أسبوعين.

• الأرق والنوم المتقطع.

• فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام (الأكل العاطفي).

• الشعور بخوف مفاجئ لا يمكن تفسيره يرافقه خفقان القلب.

• انخفاض في مستوى الطاقة بشكل مستمر مع الشعور بالإهباط.



• تغييرات جذرية في السلوك وتقلبات مزاجية حادة تؤثر على الأنشطة

اليومية والعلاقات مع العائلة والأصدقاء.

• الشعور بالتوتر والضغط النفسي والقلق طوال الوقت.

• اللجوء إلى المخدرات والكحول للهروب من المشاعر غير المرغوب بها.

• الرغبة في النوم طويلاً وعدم الاستيقاظ.

• المشاركة في شجارات مختلفة أو التعرض للعنف والأذى.



# كيف تحسّنون صحتكم النفسية





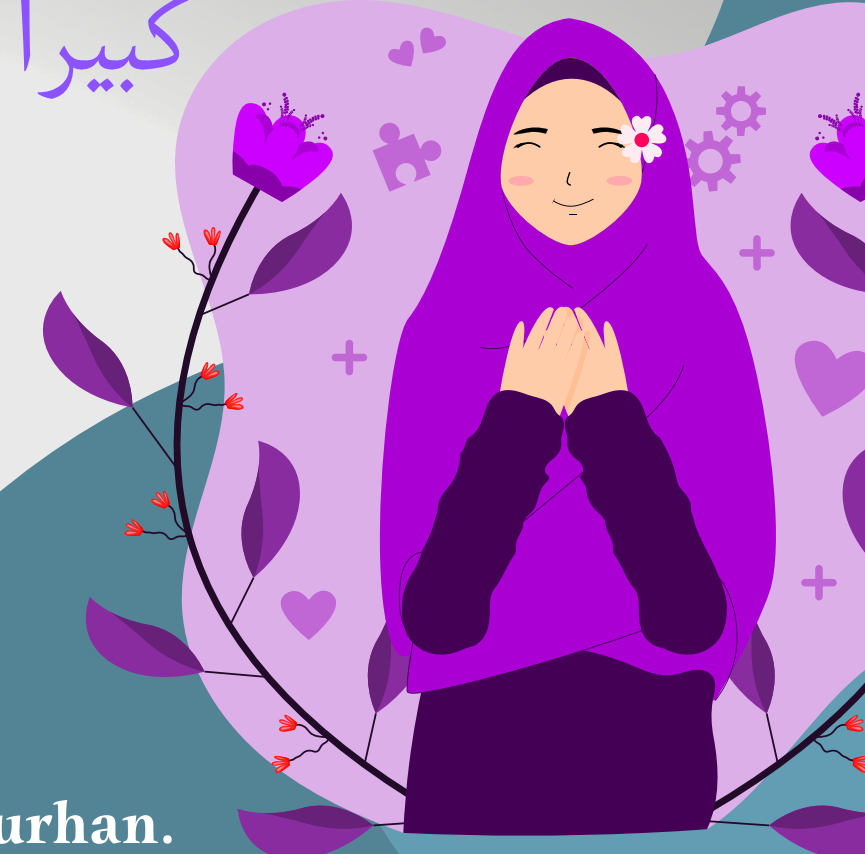
إن تعزيز الصحة النفسية والعناية بها لا يقل أهمية عن العناية بالصحة الجسدية، بل

يُعتبر مكملاً لها. نحن كأفراد نمرّ بالعديد من الضغوطات الحياتية والمجتمعية

والاقتصادية والعاطفية التي تولّد الإرهاق والتوتر والاكتئاب، والتي جميعها تلعب دوراً

كبيراً في صحتنا النفسية. وتؤثر حالتنا النفسية على الأنشطة اليومية والتواصل

الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء والمجتمع





فيما يلي نصائح

للحفاظ على الصحة النفسية وتعزيزها

1

إدراك أن الصحة النفسية

لا تقل أهمية عن الصحة البدنية





تُعتبر الصحة النفسية جزءاً من حياتنا اليومية التي قد تتراوح مخاوفها التي يواجهها الجميع، من قلق يومي إلى حالات خطيرة طويلة الأمد. غالباً ما يشعر الأفراد الذين يُعانون من صحتهم النفسية بالوحدة، حيث أنهم يسعون للبحث عن طرق للحصول على السعادة والثقة بالنفس للتغلب على الحالات المتعلقة بصحتهم النفسية مثل الاكتئاب. تنتشر هذه الحالات بشكل كبير بين الشباب، حيث يواجهون ضغوطات اقتصادية كالبطالة وضغوطات اجتماعية وعائلية

كالزواج وتأسيس أسرة.



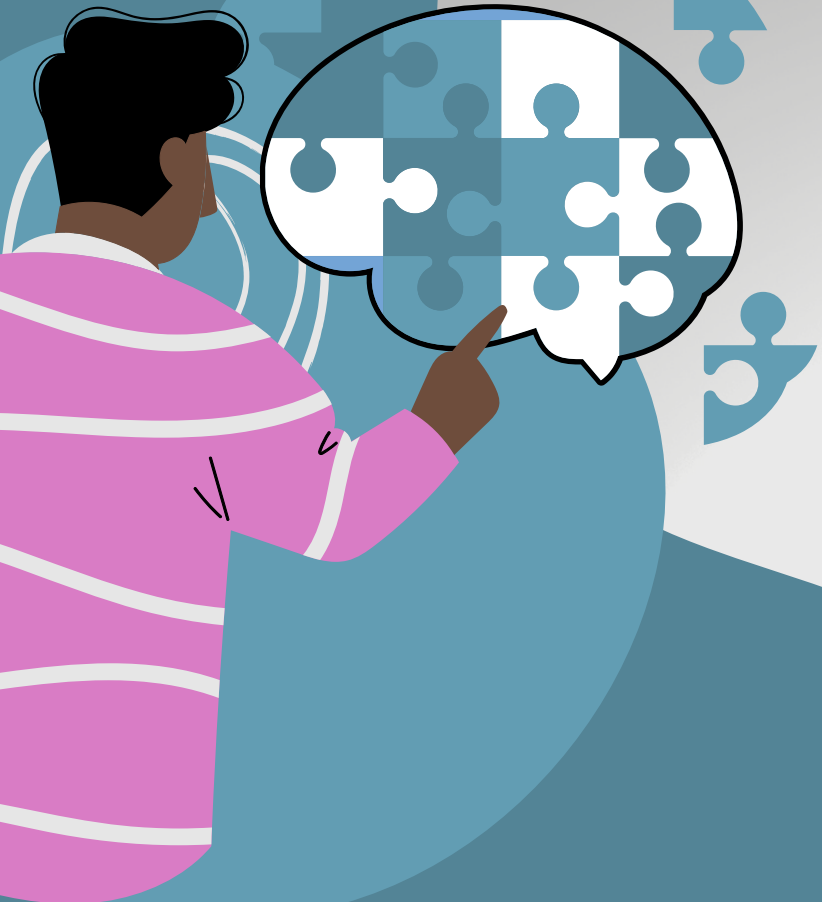


الإدراك بانكم لستم وحدكم تعانيون من حالات متعلقة بالصحة

النفسية وشعوركم بأنه أمر صحيّ، سيحفزكم على البحث عن

الدعم النفسي الذي تحتاجونه وسيتمكنكم حتى من مساعدة

صديق مكتئب أو حزين.



2

الإحسان:

كونوا لطفاء مع أنفسكم ومع الآخرين ✨



الإحسان هو الخطوة الأولى التي يمكنكم اتخاذها بحق أنفسكم  
لجعلها بحالٍ أفضل. لا تلوموا أنفسكم بسبب الظروف وكونوا لطفاء  
نحو أنفسكم.

كما أظهروا تعاطفكم مع الآخرين وقدموا المساعدة لهم وكونوا  
لطفاء معهم أيضاً، سيشعركم ذلك بطمأنينة وراحة وسيؤثر على  
مزاجكم ومزاج الآخرين بطريقة إيجابية، وهذا بدوره سيخلق بيئة  
صحية لكم ولراحة بالكم.





3

البحث عن الأدوات المختلفة

لدعم الصحة النفسية

هناك العديد من الأدوات والمصادر المتوفرة لمساعدتكم على  
الاسترخاء والتركيز، كما توجد بعض المنصات الإلكترونية  
المُعتمدة التي تقدّم شبكة واسعة من مقدّمي الرعاية الصحية  
ومختصي الصحة النفسية المعتمدين

إذا لم تكونوا مرتاحين لطلب المساعدة من مستشاري

الصحة النفسية في منطقتكم، يمكنكم الحصول على

دعم الصحة النفسية عبر الإنترنت من خلال التواصل

مع المختصين المُعتمدين أون لاين.



Aisha Burhan.





بالإضافة إلى ذلك، يوفر الإنترنت العديد من المعلومات

عبر الفيديوهاات والمدونات الموثوقة، كما يمكنكم

ممارسة التمارين أو الفنون الإبداعية، أو حتى تعلم

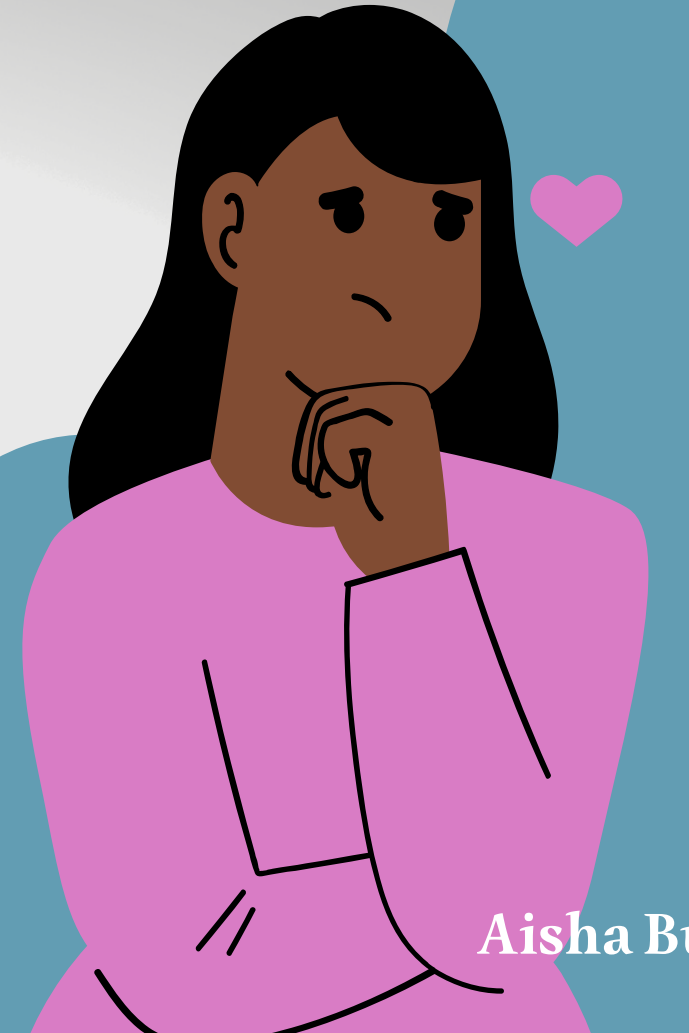
هوايات وبناء مهارات معرفية وإبداعية جديدة تساعدكم

على التخفيف من التوتر والقلق.

4

احموا صحتكم النفسية من محتوى وسائل

التواصل الاجتماعي السلبي



Aisha Burhan.

يُظهر الجميع على مختلف وسائل التواصل الاجتماعي أسلوب حياة قد يكون بعيداً كل

البُعد عن الحقيقة، وقد يُصبح الأمر مرهقاً ومثيراً للقلق والتوتر عندما يبدأ مختلف

الأشخاص بمقارنة حياتهم وواقعهم بما يرونه على منصات التواصل الاجتماعي. علاوة

على ذلك، ومع انتشار جائحة كورونا والصراعات المختلفة التي تحدث حول العالم،

يمكن أن تمتلئ صفحات التواصل الاجتماعي بالأخبار التي قد تثير مشاعر الغضب

والتوتر والإحباط والحزن.



لذلك، من المهم جداً حماية صحتكم النفسية عند الشعور بالإحباط عن طريق أخذ استراحة من الأخبار السلبية لفترة وجيزة والبُعد عن منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بكم والتوقف عن المقارنة بالآخرين. وبدل الانشغال على حساباتكم على صفحات السوشال ميديا، قوموا بممارسة أنشطة مختلفة لتساعدكم على الاسترخاء والتركيز، مثل القراءة والمشي والتحدّث مع صديق مقرب.

5

تواصلوا مع أنفسكم وعيشوا اللحظة



كونوا حاضرين في اللحظة الحالية وركّزوا على ما تقومون به بدلاً من التفكير  
الزائد بالمستقبل والماضي. تعلّموا مهارات جديدة لتنمية شخصيتكم ومارسوا  
اليقظة لكي تساعدكم على التركيز بالحاضر من دون مقاطعة أنشطتكم بأفكار

متشّته.



حاولوا الابتعاد عن مصادر الإلهاء وأن ترؑزوا على صحتكم النفسية، وأعيدوا  
إشعال شغفكم بهواياتكم وتحذثوا عن مشاعر كم مع شخص تثقون به. هكذا،  
وخطوة بخطوة ستتعلمون أن تكونوا سعداء حتى عندما تكونوا بمفردكم مع  
أفكاركم.

6



قوموا بهذه الخطوات للاسترخاء والتخلص من التوتر



إذا كنتم تشعرّون بالغضب أو القلق أو الحزن، فهذه جميعها  
مشاعر طبيعية جداً. تقبّلوا مشاعركم مهما كانت ولا تقسوا  
على أنفسكم بل اسمحوا لها الشعور بهذه المشاعر كما هي.





# إليكم هذا التمرين لتهدئتكم ولمساعدتكم على تجنّب الإفراط في التفكير:

- وضع إحدى اليدين على الصدر والأخرى على الجبهة.
- أخذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة للداخل والخارج.
- التركيز على التنفس خلا القيام بهذه الخطوات.



7

# اطلبوا المساعدة



إذا شعرتُم بالعجز أو الإرهاق، لا تترددوا في طلب المساعدة من  
أخصائي الصحة النفسية أو مقدّمي الرعاية الصحية النفسية،  
واعلموا أن طلبكم للمساعدة سواء من المختصين أو من شخص  
تثقون به ما هو إلا دلالة على قوتكم، وذلك لأنكم أبديتُم اهتمامكم  
بأنفسكم وبصحتكم النفسية.





# Thanks

كل الشكر لكم ..... أرحب بأي أسئلة

واستفسارات .. شكرا للحضور مرة أخرى .....

أنت لست وحدك.

جميعنا نمرّ بمواقف ومراحل مختلفة قد تغيّر من وتيرة حياتنا اليومية.

وتؤثر صحتك النفسية على العديد من مجالات حياتك، فلا بأس في التحدث عنها.

كونوا بخير وفضفصوا."

# للتواصل

