

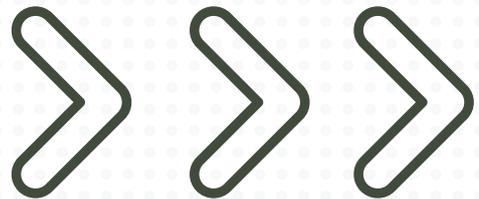


دليل الصحة النفسية

• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

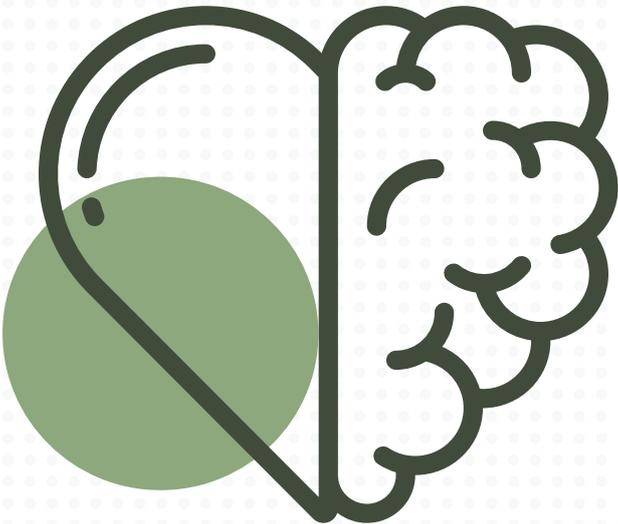
الفهرس

- ما هي الصحة النفسية؟
- علامات تدل على وجود مشكلة نفسية
- كيف تحافظ على صحتك النفسية؟
- كيف تحافظ على صحتك النفسية؟
- متى يجب الحصول على مساعدة إضافية في الدعم النفسي؟
- كيف أستعد لموعد مع الطبيب النفسي؟
- كيف أساعد شخص لديه مشكلة في الدعم النفسي؟
- الامتنان والصحة النفسية
- مذكرة الامتنان



الصحة النفسية

تشمل الصحة العقلية رفاهيتك العاطفية والنفسية والاجتماعية. وتؤثر على طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفاتك. كما أنها تساعدك في تحديد كيفية تعاملك مع التوتر ، والتواصل مع الآخرين ، واتخاذ القرارات. صحتك النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل حياتك.



علامات تدل على وجود مشكلة نفسية

أعراض جسدية

- اضطرابات في الشهية وتشمل فقدان أو زيادة في الشهية
- اضطرابات في النوم وتشمل صعوبة في النوم أو الإفراط به
- آلام وأوجاع جسدية غير مبررة
- اضطرابات في الشهية وتشمل فقدان أو زيادة في الشهية
- اضطرابات في الجهاز الهضمي وآلام في المعدة
- صداع

أعراض نفسية وسلوكية

- سهولة الانزعاج
- صعوبة في التركيز أثناء أداء المهام
- الشعور بفقدان الطاقة والدافع
- الشعور بالقلق أو الخوف أو الحزن بطريقة غير اعتيادية
- تقلبات مزاجية حادة تؤثر على علاقات الشخص
- الشعور بالارتباك

“

في حال وجود هذه الأعراض لديك لمدة تزيد عن أسبوعين أو أكثر وبطريقة تؤثر على سير حياتك لا تتردد أبدًا في طلب الدعم

كيف تحافظ على صحتك النفسية؟

مارس الرياضة



ممارسة أي نشاط بدني تحبه بشكل منظم أساسي لصحتك النفسية والبدنية، حتى في الأيام التي تشعر فيها بالتوتر مارس أي نشاط بدني خفيف حتى لو قمت بمجرد المشي حول منزلك

لمدة لا تقل عن
٣٠ دقيقة يوميًا

تناول غذاء متوازن

تناول الأغذية المتوازنة لا يساعدك فقط في الحفاظ على صحتك الجسدية بل يؤثر على جودة نومك ونشاطك ومزاجك بشكل عام، لذلك احرص على تناول أطعمة مليئة بالفيتامينات والمعادن وابتعد عن السكريات والدهون الضارة



ابتعد عن الأطعمة السريعة
العالية بالأملاح والسكريات

نم جيدًا



النوم مهم جدًا لمساعدتك على الشعور بالنشاط والتركيز. احرص على الحصول على تطوير روتين خاص بالنوم كأن تنام في نفس الساعة يوميًا وابتعد عن الهاتف الخليوي وأي مشتات قبل النوم

لا تتناول الكافيين
قبل النوم!

استرخي

مارس تمارين الاسترخاء بشكل يومي كتمارين التنفس والتأريض والتأمل، من شأن هذه التمارين مساعدتك على التركيز على اللحظة الحالية والتقليل من التوتر



اجعل تمارين التنفس
جزء من روتينك اليومي.

كيف تحافظ على صحتك النفسية؟

تعلم مهارات الحديث الذاتي

الحديث الذاتي هي الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك وعن نفسك والذي قد يكون إيجابيًا كـ "أنا سأنجح في هذا الاختبار" أو سلبي مثل "لن أستطيع النجاح أبدًا". للتطوير من الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك ابدأ بمراقبة حديثك الذاتي هل يساعدك للشعور بشكل أفضل أم يسبب لك التوتر، ومن ثم حاول استبدال أفكارك السلبية بأفكار واقعية أكثر. في حال واجهتك مشاكل تعلم كيف تبني الاستراتيجيات لحل المشكلة. كلما طورت من الطريقة التي تتحدث بها مع ذاتك ستشعر بأنك أكثر هدوء وثقة.



طور مهارات حل المشكلات



جميعنا نواجه المشكلات في حياتنا اليومية، عليك أن تتعلم كيف تكون قادرًا على حل المشكلات والتحدث بهدوء مع الآخرين وتقديم التنازلات عند الحاجة

تعلم الحزم



أن تكون حازمًا يعني أن تدافع عن حقوقك واحتياجاتك وتكون قادرًا على رفض كل ما يضرك وأن تحترم ذاتك وتحترم الآخرين دون السماح لهم بالسيطرة عليك. الحزم لا يعني أن تكون عنيفًا بل أن تكون قادر على الاستماع للآخر واحترامه مع الحفاظ على هدوءك وثقتك

كن اجتماعيًا

من المهم أن تخصص وقت لنفسك ولكن عليك دائمًا أن تخصص وقت للعائلة أو الأصدقاء، وطلب المساعدة والدعم منهم والتحدث عن مشاعرك عند الحاجة. كذلك خصص وقت للتعرف على أناس جدد من خلال الانخراط بالأنشطة أو الانضمام لمجموعات معينة كمجموعات القراءة أو الرسم أو غيرها.



ساعد الآخرين

كن لطيفًا مع الآخرين، احترمهم وساعدهم عند الحاجة، اخدم مجتمعك من خلال الأعمال التطوعية والخيرية. مساعدة الآخرين ستعكس بشكل إيجابي على صحتك النفسية وستجعلك تشغل بالرضا عن ذاتك.

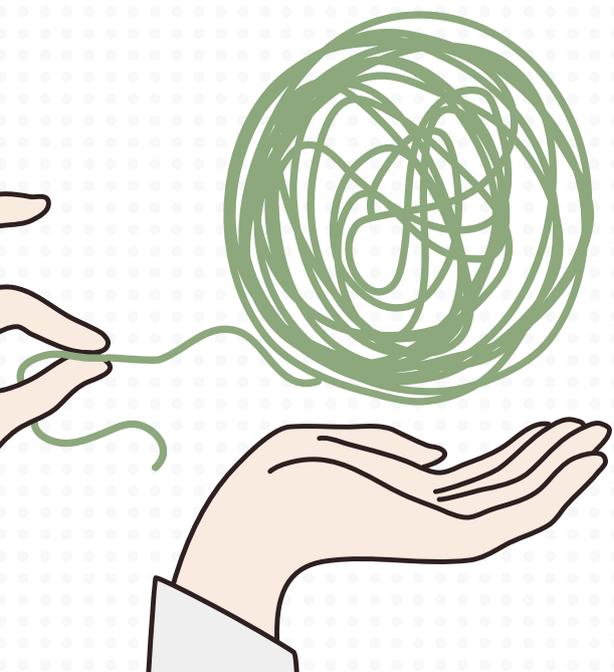


- تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

متى يجب الحصول على مساعدة إضافية في الدعم النفسي؟

طلبك للمساعدة من مختص أو ممن حولك في حال كنت تشعر بأن صحتك النفسية ليست على ما يرام سيساعدك على تجاوز الأمر، لا تتردد أبدًا في طلب المساعدة

- اضطرابات في الشهية وتشمل فقدان أو زيادة في الشهية
- اضطرابات في النوم وتشمل صعوبة في النوم أو الإفراط به
- آلام وأوجاع جسدية غير مبررة
- اضطرابات في الشهية وتشمل فقدان أو زيادة في الشهية
- اضطرابات في الجهاز الهضمي وآلام في المعدة
- صداع
- سهولة في الانزعاج وسرعة الغضب
- عدم القدرة على التركيز
- الشعور بالحزن أو القلق أو الخوف
- الرغبة في إيذاء الذات



كيف أستعد لموعد مع الطبيب النفسي؟

امنح نفسك وقتًا كافيًا قبل الموعد
حتى لا تشعر بالتوتر والارتباك



اكتب المشاكل والأعراض والمشاعر التي
تريد التحدث عنها



شعورك بالتوتر عند الموعد أمر طبيعي،
لربما قد يساعدك اصطحاب شخص تثق به
معك



إذا كنت تعتقد أنك ستتحدث عن العديد
من الأشياء، اطلب من الطبيب موعدًا
أطول



كيف أساعد شخص لديه مشكلة في الدعم النفسي؟

ابق بجانبه

طمأنه بأنك ستكون بجانبه عند الحاجة إليك

استمع له

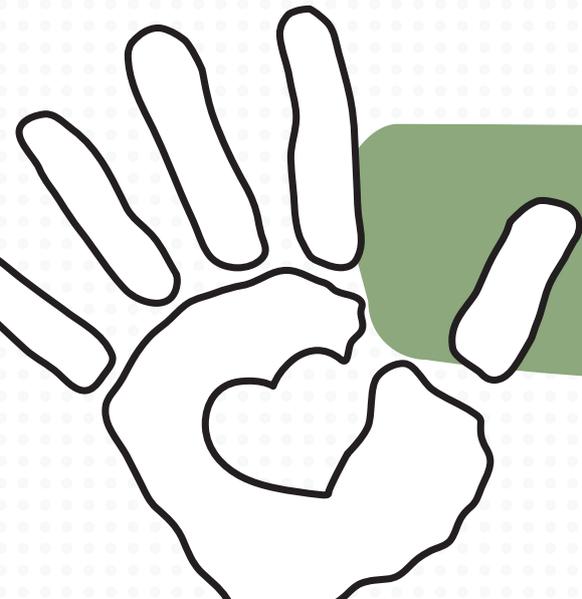
لا تجبره على الحديث, استمع له عندما يتحدث

أكد له

أكد له بأن جميع مشاعره صحيحة دون أن تحكم عليه

ساعدته في

الحصول على مساعدة إضافية في الدعم النفسي



الامتنان والصحة النفسية

الامتنان واحد من أهم العادات اليومية التي يجب عليك القيام بها والتي ستساعدك على الشعور بحال أفضل، لا داعي لأن تكون حياتك مثالية لتشعر بالامتنان فالامتنان يكون تجاه الأشياء الصغيرة كذلك كرائحة كوب الشاي أو ابتسامة من طفل.

فوائد الامتنان



مذكرة الامتحان



قم بتعداد ٣ أشياء أنت ممتن لها يوميًا



أنا اليوم ممتن ل

أنا اليوم ممتن ل

أنا اليوم ممتن ل

لا صحة بدون الصحة النفسية



• تم إنتاج هذا المحتوى بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID ولا يعكس هذا محتوى بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.