

# الصحة النفسية وسلامتها



تعني سلامة الصحة النفسية القدرة على فهم أحاسيسك والتكيف مع المصاعب والإجهاد أو التغيرات التي تطرأ على حياتك. الصحة النفسية السليمة مهمة للصحة إجمالاً، ويمكن أن تؤدي إلى صحة بدنية أفضل وعلاقات أقوى وقدرة على التعافي عاطفياً.

## تأثير سلامة الصحة النفسية على حياتك

العواطف هي الأحاسيس التي نشعر بها. قد تشعر بمشاعر إيجابية، ومنها السعادة والحماسة أو سلبية ومنها الحزن والقلق أو الإجهاد. يمكن أن تؤثر المشاعر على طريقة تفكيرك، وعلاقاتك وأنشطتك اليومية وصحتك.



**العلاقات:** حين يصعب على الناس التعامل مع مشاعرهم، يصبح من الأصعب عليهم فهم الآخرين وحل الخلافات. تساعد الحالة النفسية الجيدة على التعامل مع الاختلاف في الرأي بهدوء سواء مع الأصدقاء أو الأسرة أو في العمل والمدرسة.

**الذاكرة وصنع القرار:** حين تعاني من الإجهاد والتحديات العاطفية، تصبح مشغول البال وكثير التفكير، الأمر الذي يؤدي إلى تشتت الأفكار ويُصعب اتخاذ القرارات. على سبيل المثال، قد تلاحظ أنك تنسى أموراً فتترك حلة طعام على الموقد أو تنسى مواعيد هامة.



**الصحة البدنية:** ترتبط حالتك النفسية الجيدة بصحتك البدنية. إذ يمكن أن تؤدي المصاعب العاطفية إلى تغييرات في الصحة البدنية فتمرض أو يصابك الأرق. لذلك من المهم أن تتفهم مشاعرك وأحاسيسك وأنت تحاول التغلب على التحديات الصعبة التي تواجهك.

## العناية بصحتك النفسية

عاش كل منا تجارب أثرت على الصحة النفسية وسلامتها. يمكن أن تكون هذه التجارب إيجابية ومنها على سبيل المثال الحصول على ترقية في العمل، أو سلبية كالإصابة بمرض. إليك بعض الأفكار التي قد تساعدك على العناية بصحتك النفسية:



**ركّز على اللحظة التي أنت فيها.** يساعد التركيز على اللحظة التي أنت فيها على الاحتفاظ بهدوئك، والتعامل مع الإجهاد والإحساس بقدرة أكبر على السيطرة على أفكارك ومشاعرك. بإمكانك على سبيل المثال التركيز على تنفسك أو على ما تقوم به في هذه اللحظة عوضاً عن تسرح بأفكارك.

**ابحث عن التوازن.** خصص وقتاً لأنشطة تستمتع بها، كالهوايات أو الصلاة أو التأمل فجميعها تساعدك على العناية بصحتك النفسية.



**تواصل مع الآخرين.** حدّث أصدقائك وأسرتك بما تشعر به؛ قد يساعدك ذلك على فهم مشاعرك وأحاسيسك بشكل أفضل.



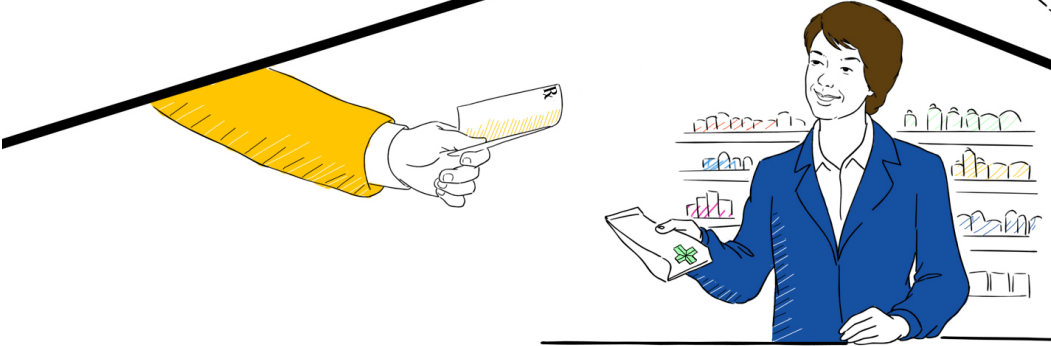
**تعامل مع الإجهاد.** يؤثر الإجهاد على الجسم وعلى العقل. بإمكانك التعامل مع الإجهاد على الأمدين القصير والطويل عبر أساليب مختلفة منها المواظبة على روتين معين والنوم لساعات كافية وتناول الأطعمة التي تحتوي على الفواكه والخضار والحركة.

# متى يتعين عليك أن تبحث عن دعم نفسي

تختلف التجربة والمشاعر المرتبطة بها بين شخص وآخر. على سبيل المثال، قد يشعر أحدهم بمشاعر إيجابية حين يباشر عملاً جديداً، في حين قد يشعر آخر بالقلق. إن استمر أي عرض من الأعراض التالية لأكثر من بضعة أسابيع، يستحسن أن تسعى للحصول على دعم (نفسي).



- صعوبة القيام بمهام عادية ومنها العناية بنفسك أو بأسرتك.
- صعوبة تحضير وجبات طعام بسيطة أو تناول الطعام بانتظام.
- قلة النوم أو كثرتة.
- الشعور بالحزن أو القلق لمعظم ساعات اليوم.
- الإحساس بالغضب أو الانزعاج أو سرعة الانفعال، وثورات الغضب.
- حين تلاحظ تغيرات في سلوكك في العمل، أو المدرسة أو مع من تربطك بهم علاقات. قد تلاحظ أنك تتجنب لقاء الأصدقاء أو أفراد الأسرة، أو تستصعب تذكر مهام أو مواعيد مهمة.



## أنواع خدمات الدعم النفسي

خدمات أخصائيين في الدعم إن كنت بحاجة إلى المساعدة. فيما يلي بعض الأمثلة عن دعم يقدمه أخصائيون: لقاء مع مرشد للدعم النفسي، أو حضور لقاءات مع مجموعة الدعم المتبادل أو الحصول على دواء من طبيب. للحصول على مساعدة تواصل مع طبيب الرعاية الأولية، أو مع المسؤول عن ملفك **أو ابحث عن خدمات في منطقتك.**

تذكر دائماً أن طلب الدعم أمر طبيعي. يعاني الجميع من الإجهاد والحزن أو القلق البالغ. الاهتمام بأفكارك ومشاعرك مهم لسلامة صحتك النفسية.