



الصحة النفسية وأهميتها ..

إلام يُشير مصطلح الصحة النفسية؟

هرم ماسلو للحاجات الإنسانية



حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبية وهي الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة والعلاقة الإيجابية مع الذات والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل.

"الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية"

ما أهمية الصحة النفسية ؟

يطلق بعض العلماء على عصرنا "عصر القلق" وللصحة النفسية أهمية قصوى في تحقيق حياة آمنة للفرد وتنمية المجتمع وازدهاره. وتعد الصحة النفسية مهمة للفرد في فهم ذاته والقدرة على التوافق مع نفسه، وشعوره بالسعادة مع النفس والآخرين والقدرة على مواجهة مطالب الحياة والعيش في سلامة وأمان، ومهمة أيضاً للمجتمع؛ لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو الفرد، وبالتالي تؤثر على الصحة النفسية للفرد والمجتمع.

الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية والبيئية

ما يظنه الناس عن المرض النفسي



إذا كان عندك أعراض من الاكتئاب
انت محسود،كسول

إذا كان عند أعراض من القمام
انت مسحور

إذا كان عندك أعراض من القلق
انت ضعيف،صابتك عين

المرض النفسي

ليس اختيار

ليس ضعف

ليس قلة دين

يعتقد الناس أن العلاج النفسي هو ...



التحدث عن مشاكلك مع أخصائي

وإنما العلاج النفسي بالواقع هو ...



- | | | | |
|--|---|-----------------------------|---|
| التعرف والتدرب على استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي | ■ | التحدث عن مشاكلك مع أخصائي | ■ |
| عمل تغيير على صعيد السلوك والأفكار | ■ | تثقيف نفسي | ■ |
| بناء الوعي حول أفكارك وتصرفاتك ومشاعرك | ■ | القيام بمهام ما بين الجلسات | ■ |

كيفية الحفاظ على صحة نفسية جيدة ؟

الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، إليك بعض النصائح التي تساعد في الحفاظ على صحة نفسية جيدة:

1. تطوير التقدير لذاتك

إنّ امتلاك المرء لتقدير عالٍ لذاته، هو أحد أفضل الوسائل التي يمكن استخدامها للتعامل مع تحديات وصعوبات الحياة.

2. تناول الأكل الصحي

يلعب النظام الغذائي الصحي دورًا حاسمًا في تحسين الصحة النفسية.





3. **ممارسة النشاط الجسدي بانتظام**
تؤثر التمارين الرياضية على صحتك النفسية بطريقة إيجابية، لأنها تشتمل على ردود أفعال كيميائية سيكون لها تأثير إيجابي على مزاجك، وتقلل من توترك وقلقك.

4. **الاستفادة من اللحظة الحالية**
ينبغي أن تتعلم/ي كيفية التركيز على اللحظة الحالية، بدلاً من التفكير باستمرار في الأحداث الماضية أو المستقبلية.

5. **موازنة الحياة المهنية العملية مع الحياة الشخصية**

6. **النوم بشكل كافٍ**

7. **المحافظة على العلاقات مع الآخرين**

8. **أخذ الوقت الكافي للتسلية**

9. **البحث عن المساعدة إذا لزم الأمر**



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه إلى أحد الأخصائيين الاجتماعيين الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة
صندوق البريد: 797
هاتف: +97092331471
فاكس: +97092389683
البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu
الموقع الإلكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH