

عندما تبدأ مشاكل الصحة النفسية والعقلية في الظهور؛

- × قد يبدأ الشخص في المعاناة من مشاكل في صحته الجسدية.
- × قد يبدأ في مواجهة اضطرابات خطيرة في حياته اليومية.
- × قد يواجه مشاكل في علاقاته مع محيطه المباشر.
- × قد لا يرغب في القيام بعمل كان يستمتع به مسبقاً.
- × قد تنخفض طاقته، وقد لا يشعر بالرغبة في فعل أي شيء.
- × قد يتشوش ذهنه وقد يبدأ في مواجهة صعوبات في الذاكرة.
- × قد يعاني من اضطرابات في النوم.
- × قد يبدأ بعدم التحرك (الخمول) وعدم الخروج من المنزل.
- × قد يكون غاضباً جداً من الجميع.
- × قد يبدأ حتى في التفكير أن الحياة بلا معنى.



- × يمكن أن نجد أنفسنا جميعاً في مثل هذه المواقف من وقت لآخر. من الطبيعي المرور بهذه المواقف. لكن في بعض الأحيان تسيطر علينا هذه المواقف عندما تكون شديدة للغاية وتسبب اضطرابات خطيرة في حياتنا اليومية.
- × عندما تصبح هذه الاضطرابات في حياتنا مستمرة ولا يمكن السيطرة عليها، فقد تظهر بعض مشاكل الصحة النفسية.

الصحة النفسية لا تقل أهمية عن صحتنا الجسدية.

على سبيل المثال؛ مثلما نذهب إلى المستشفى لتلقي العلاج عندما نتعرض لأزمة قلبية ونحاول الامتثال لخطة العلاج التي قدمها الطبيب، كذلك يمكننا أيضاً الحصول على الدعم من خلال استشارة أخصائي في هذا الموضوع عندما لا نشعر بالراحة نفسياً. الخبراء في هذا الموضوع هم الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين.

يعد مفهوم المرونة النفسية أحد أهم القضايا لحماية صحتنا النفسية. تمنح المرونة للأشخاص القوة النفسية من أجل التعامل مع التوتر والصعوبات. التعامل مع التغيير أو الخسارة جزء لا مفر منه من الحياة. في مرحلة ما، يواجه الجميع صعوبات بدرجات متفاوتة. وقد تكون بعض هذه الصعوبات بسيطة نسبياً. يمكن تعريف المرونة على أنها القدرة على التغلب على الصعوبات وتعزيز نقاط القوة الشخصية خلال هذا الجهد.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsydd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd_asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



ما هي الصحة النفسية ولماذا هي مهمة؟

تُعرّف الصحة بأنها حالة الشعور الجيد من الناحية العقلية والجسدية والاجتماعية.

لا تقل أهمية صحتنا النفسية عن صحتنا الجسدية. ويجب النظر إلى السلامة بشكل متكامل، حيث تسمح لنا الحالة الجيدة للصحة النفسية، جنباً إلى جنب مع الحالة الجيدة للصحة البدنية بمواصلة حياتنا اليومية بطريقة صحية وجيدة.



Hollanda Kraliyeti



الصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب
أو عدم وجود الاضطرابات النفسية. لها
أهمية حيوية للفرد والأسرة والمجتمع.

الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة من الناحية النفسية؛

- ✗ يجب أن يكون قادراً على تخصيص وقت لنفسه للاستمتاع والراحة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية،
- ✗ لديه القدرة على التعامل مع السلبية التي تظهر في الأوقات الصعبة،
- ✗ يمكنه أن يخطو خطوة نحو الحلول بدلاً من الاستسلام في مواجهة العقبات،
- ✗ يضع خططاً واقعية للمستقبل، ويبدل جهداً لتحقيقها، يمكنه وضع خطط جديدة إذا لم يستطع الوصول إلى هذه الأهداف.



الشخص السليم من حيث الصحة النفسية يكون من الناحية الاجتماعية؛

- ✗ قادر على التواصل بشكل سليم مع الأشخاص من حوله،
- ✗ لديه دائرة اجتماعية تتكون من أشخاص يمكنه الوثوق بهم والحصول على الدعم منهم عند الحاجة،
- ✗ يحاول إقامة علاقات مع الأشخاص من حوله حيث يمكن الحفاظ على مسافة كافية وحماية نفسه.

الشخص السليم من حيث الصحة النفسية يكون من الناحية السلوكية؛

- ✗ لا يواجه عادة أي صعوبة في إكمال المهام اليومية،
- ✗ لا يجد صعوبة كبيرة في تلبية احتياجاته اليومية كالنوم والأكل.

الشخص السليم من حيث الصحة النفسية يكون من الناحية الذهنية/ العقلية؛

- ✗ لا يعاني من تشويش ذهني،
- ✗ لا يجد صعوبة في التركيز معظم الوقت،
- ✗ يمكنه تخطيط مهامه وتقسيمها إلى أجزاء وتنفيذها خطوة بخطوة،
- ✗ لا يواجه صعوبات كبيرة في اتخاذ القرار،
- ✗ يعي الصعوبات التي قد يواجهها ويبدل جهوداً لتجاوزها وحلها.

الشخص السليم من حيث الصحة النفسية يكون من الناحية العاطفية؛

- ✗ يبذل جهداً لفهم مشاعره والتعبير عما يشعر به في تلك اللحظة،
- ✗ يدرك أنه قد يواجه مشاعر سلبية أيضاً من وقت لآخر.

لا يمكن أن تكون هناك صحة بدون الصحة
النفسية

إذاً ما هي الصحة النفسية؟

تمثل الصحة النفسية حالة من الرفاهية. وهذا يعني أنه يمكننا بسهولة مواصلة عملنا اجتماعياً وسلوكياً وعقلياً وعاطفياً، والقدرة على التعامل مع صعوبات الحياة، والعيش في وئام مع أنفسنا وبيئتنا.



الصحة النفسية حالة العافية التي يحقق
فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع
مواكبة ضغوط الحياة العادية، ويكون
قادر على العمل الإيجابي والمثمر، ويمكنه
الإسهام في مجتمعه". -منظمة الصحة
العالمية، 2001، ص 1