

النشرة الإلكترونية  
#تعزيز\_الصحة

أكتوبر 2022

# الصحة النفسيّة



كن إيجابي  
واهتم بنفسك وبعائلتك

# الصحة النفسية

حالة من العافية يمكن فيها  
للفرد تكريس قدراته الخاصة  
والتكيف مع أنواع الإجهاد  
العادية والعمل بتفانٍ وفعالية  
والإسهام في مجتمعه.



## حقائق رئيسة عن الصحة النفسية

- ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية.
- تتأثر بعوامل اجتماعية اقتصادية بيولوجية وبيئية.
- لا تكتمل الصحة بدون صحة نفسية.
- يسهم تعزيز الصحة النفسية في تحسين حياة الأشخاص.



# أعراض وعلامات التوتر والضغط النفسية

## الأعراض الجسدية

• **الصداع**  
أو الدوار.

• **آلام الصدر**  
وضيق التنفس.

• **آلام في**  
العضلات.

• **خفقان القلب بسرعة**  
وارتفاع ضغط الدم.

• **أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي**  
مثل: الإمساك أو الإسهال أو عسر  
الهضم أو حرقة المعدة أو الغثيان  
أو آلام البطن.



# أعراض وعلامات التوتر والضغط النفسية

## الأعراض النفسية

- صعوبة التركيز والنسيان.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- الشعور بالإرهاق طوال الوقت.
- الشعور المستمر بالقلق والإرتباك.
- نوبات الهلع ونوبات الغضب.
- قد تؤدي الضغوط المزمنة للإكتئاب.

أعراض  
وعلامات  
التوتر  
والضغوط  
النفسية



## آثار سلوكية

1. سرعة الإنفعال.
2. قضم الأظافر والتلملل.
3. تغير في الشهية: البعض يتناول كميات كبيرة من الطعام والبعض يفقد الشهية ويتناول كميات قليلة جداً.
4. تغير في النوم: البعض ينام لفترات طويلة والبعض يعاني من الأرق وينام ساعات قليلة جداً.
5. تجنب أماكن أو أشخاص معينين.
6. التدخين بشكلٍ مبالغٍ فيه.
7. السلوكيات الخاطئة مثل تناول الكحول والمخدرات.

# كيف أتغلب على الضغوط النفسية؟



• غيّر طريقة تفكيرك

• غيّر سلوكك

• غيّر نمط حياتك

• تعرّف على مصادر التوتر والضغوطات في حياتك.



## 1. تعرّف على مصادر التوتر والضغوطات في حياتك

### الضغوطات الداخلية

التوتر الذي يشعر به الشخص نتيجة لطريقة تفكيره أو طبيعة شخصيته أو توقعاته مثلاً: الرغبة في المثالية أو الحديث السلبي مع النفس أو التوقعات غير الواقعية.

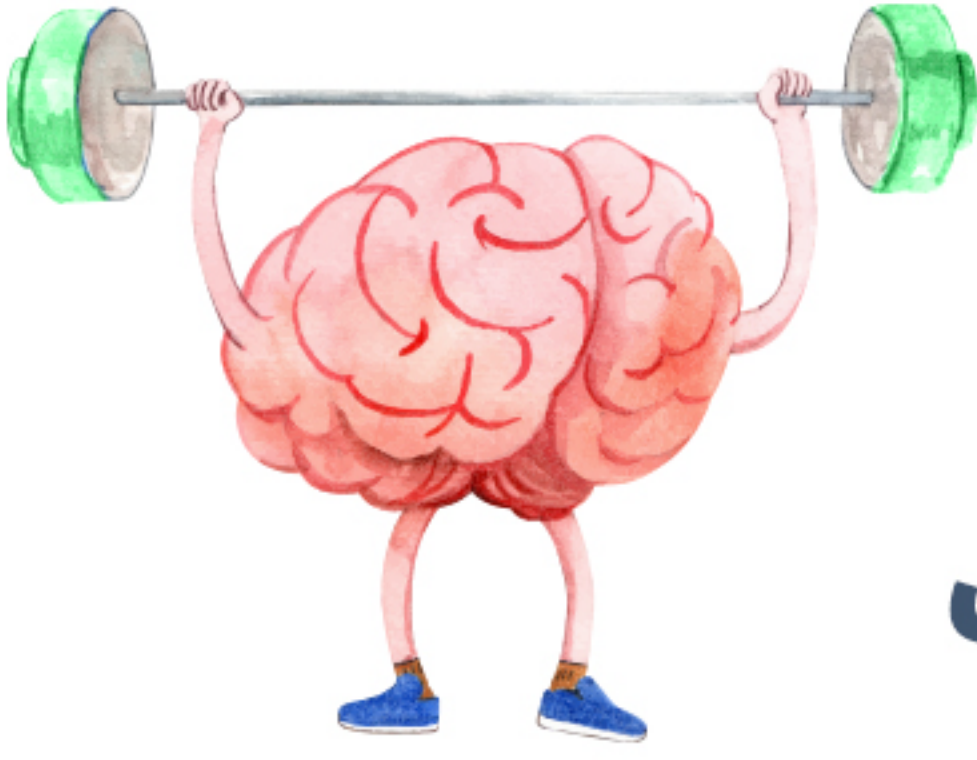
### الضغوطات الخارجية

أحداث خارجية ومواقف صعبة مع عدم قدرة الفرد على التعامل معها ومنها ضغوط العمل أو الخسائر المادية أو فقد شخص عزيز أو خلافات عائلية.



## 2. غَيَّر طريقة تفكيرك

- ركِّز على الأمور الإيجابية في حياتك.
- لا تقسو على نفسك وتعلم التسامح مع الآخرين.
- تعلم إعادة التأطير وهي تقنية لتغيير الطريقة التي تنظر بها إلى الأشياء لتشعر بتحسن تجاهها فهناك طرق عديدة لتفسير نفس الموقف. إن إعادة التأطير لا تؤدي إلى تغيير الواقع الخارجي ولكنها تساعد على رؤية الأشياء من وجهة نظر مختلفة.



## 3. غَيِّر سلوكك

- **التنظيم وحسن إدارة الوقت**  
تحديد الأولويات والأهداف والواجبات  
وذلك لتجنب الفوضى في الحياة  
الشخصية والمهنية.

- **التعبير بطريقة سليمة**  
عن أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك  
والدفاع عن حقوقك الشخصية بطرق لا  
تنتهك حقوق الآخرين.

- **التواصل الإيجابي مع الآخرين**  
والابتعاد عن الأشخاص الذين يسببون  
لك القلق والتوتر والالام النفسي.

- **الحزم في اتخاذ القرارات**  
وتعزيز الثقة بالنفس.

- **تخصيص وقت للراحة**  
والاستمتاع وممارسة الهوايات.

- **المشاركة في الأعمال التطوعية.**





## 4. غَيَّر نمط حياتك

• الحرص على الممارسات التي تعزز من الهدوء النفسي والشعور بالسكينة والإطمئنان مثل الصلاة وقراءة القرآن والتأمل.

• ممارسة الرياضة بانتظام.

• اتباع نظام غذائي صحي والتقليل من شرب الكافيين.

• الحصول على قسط كاف من النوم بشكل يومي.

• الإقلاع عن التدخين والامتناع عن تناول الكحول.

• ممارسة تمارين التنفس العميق حيث تساعد على الاسترخاء الجسدي وتحد من القلق والتوتر ولها عدة طرق منها:

• اجلس أو استلقي بوضعية مريحة بحيث يكون كل من العنق والكتفين والرأس مستنداً بالكامل وبشكل مستقيم إلى ظهر الكرسي.

• خذ شهيقاً عميقاً من الأنف واسمح للهواء بالدخول إلى بطنك مع العد من 1 إلى 5.

• واخرج الهواء من فمك مع العد من 1 إلى 5.

• راقب حركة يدك بوضع يد على بطنك واليد الأخرى على صدرك أثناء ممارسة الشهيق والزفير حتى تتأكد من أن البطن قد امتلأ أثناء الشهيق وفرغت أثناء الزفير.

• استمر في فعل ذلك لمدة ثلاث إلى خمس دقائق.

# المصادر

## • منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## • جامعة فيرمونت

[http://www.med.uvm.edu/docs/cms\\_robbins\\_handout\\_030116/toptier/cms\\_robbins\\_handout\\_030116.pdf?sfvrsn=2](http://www.med.uvm.edu/docs/cms_robbins_handout_030116/toptier/cms_robbins_handout_030116.pdf?sfvrsn=2)

## • موقع خدمات الرعاية الصحية المتعددة-المكتبة الصحية

[https://healthlibrary.uhc.com/content/healthlibrary/uhc/hl/wellness/stress\\_management/relax\\_101/0475\\_3C\\_internal\\_and\\_external\\_stress.html](https://healthlibrary.uhc.com/content/healthlibrary/uhc/hl/wellness/stress_management/relax_101/0475_3C_internal_and_external_stress.html)

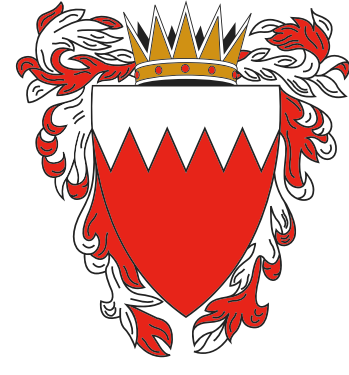
## • هيئة الخدمات الصحية الوطنية بالمملكة المتحدة

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symp/toms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress>

## • رسوم

<https://www.freepik.com/photographeeasia>



وزارة الصحة  
Ministry of Health



تعزيز  
الصحة  
Health Promotion

الإصدار الثاني - أكتوبر 2022