



نشرة إرشادية (الصحة النفسية)

أسباب عدم التمتع بالصحة النفسية :

- عوامل بيولوجية : مثل وجود تاريخ عائلي للاضطرابات النفسية , واختلال كيمياء الدماغ أي اضطراب في النواقل العصبية مثل الدوبامين والسيرتونين .
- عوامل نفسية : مثل التعرض لمشاكل منذ الطفولة لم يتم علاجها , وتدني الثقة بالنفس .
- العوامل الاجتماعية : مثل العزلة وقلة الدعم النفسي والمشاكل الاسرية , والأوضاع الاقتصادية .
- عوامل حياتية وظيفية : مثل الإدمان , والأزمات المفاجئة وقلة النوم والغذاء الغير صحي .

اسأل نفسك الأسئلة التالية لكي تعرف اذا كنت تتمتع بالصحة النفسية

- 1- أشعر بالرضا عن نفسي والامتنان لما لدي في حياتي واشعر ان لحياتي هدف ومعنى؟
- 2- أستطيع التحكم في غضبي او انفعالاتي عند التوتر ؟
- 3- أنام جيدا واستيقظ بنشاط اغلب الأيام ؟
- 4- لدي أصدقاء يمكنني التحدث معهم بحرية؟
- 5- أستمتع بالانشطة والهوايات التي احبها ؟
- 6- هل أقدر انجازاتي الصغيرة ام أعتبرها غير كافية دائما؟
- 7- أعنتي بجسدي وصحتي طعامي وراحتي ؟
- 8- أتعامل مع المشاكل بهدوء وأبحث عن الحلول ؟
- 9- عندما أخطئ هل أستطيع ان أسامح نفسي ؟
- 10- أقبل نفسي كما انا دون مقارنة بالآخرين ؟

بعض الحلول لمشاكل الاضطرابات النفسية :

- كل مشكلة او حدث ينتج عنها أفكار وبالتالي مشاعر للمواقف ثم سلوكك تجاه الموقف
- لذلك لا تصدق أفكارك فالأفكار ليست حقيقية ولا تبلغ بالفكرة .
- 2- درب نفسك بأن كل ما يحدث معك هناك درس قيم سوف تتعلمه.
- 3- لا تنظر عالق في مكانك من خلال كلماتك السلبية عن حياتك .
- 4- استخدم تقنيات تهدئة الجهاز العصبي مثل وضع اليدين بماء بارد , تقنيات التنفس , سماع الموسيقى , الكتابة , الشكر , التواجد مع ناس إيجابيين .
- تقنية العلاج بالتخيل أي تجهز نفسك لإستجابات بديلة ماذا أفعل لو حدث معي هذا الموقف .
- تذكر ان صحتك النفسية ليست أمرا ثانويا بل هي الركيزة التي يقوم عليها كل انجاز.



مع تمنياتنا لكم بالصحة الجسدية والنفسية
المرشدة التربوية : لونا عجيلات

احساسك بالسعادة الداخلية والرضا عن الحياة , وقدرتك على الحب والعطاء , وتقبل الذات والآخرين والمرونة في مواجهته التحديات , وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس واتخاذ القرارات بعقلانية تدل على تمتعك بصحة نفسية جيدة .

ولكن عندما يختل التوازن النفسي قد تظهر حالات من الاضطرابات النفسية مثل الشعور بالحزن وفقدان التركيز وصعوبة النوم والتعب الشديد وتقلبات في المزاج والعزلة الاجتماعية والاكتئاب ونوبات الغضب .
فالصحة النفسية تختلف عن المرض النفسي الذي يعتبر خلل في الصحة النفسية والذي يحتاج الى علاج نفسي او دوائي مثال: شخص يشعر أحيانا بالحزن او التوتر هذا طبيعي جزء من تقلبات الصحة النفسية ولكن اذا استمر الحزن لفترة طويلة وأثر على النوم والشهية والعمل هنا قد تكون علامة على المرض النفسي مثل الاكتئاب .

- فالصحة النفسية : حالة من الرفاه النفسي والعاطفي وتعني القدرة على ضبط المشاعر والاستجابة للمواقف دون مبالغة .

