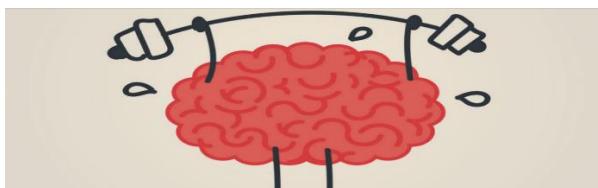




نشرة إرشادية (الصحة النفسية)

- بعض الحلول لمشاكل الاضطرابات النفسية :**
 - كل مشكلة او حدث ينتج عنها أفكار وبالتالي مشاعر للمواقف ثم سلوك تجاه الموقف
 - لذلك لا تصدق أفكارك فالافكار ليست حقيقة ولا تبالغ بالفكرة .
 - درب نفسك بأن كل ما يحدث معك هناك درس قيم سوف تتعلم.
 - لا تظل عالق في مكانك من خلال كلماتك السلبية عن حياتك .
 - 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 لاستجابات بدلة 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 عجيات

- أسباب عدم التمتع بالصحة النفسية :**
 - عوامل بيولوجية : مثل وجود تاريخ عائلي للاضطرابات النفسية ، واحتلال كيمياء الدماغ أي اضطراب في التوازن العصبي مثل الدوبامين والسيروتونين .
 - عوامل نفسية : مثل التعرض لمشاكل منذ الطفولة لم يتم علاجها و تدني الثقة بالنفس .

- العوامل الاجتماعية : مثل العزلة وقلة الدعم النفسي والمشاكل الاسرية ، والأوضاع الاقتصادية .
- عوامل حياتية وظرفية : 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 وأشعر ان حياتي هدف ومعنى؟
- 2- أستطيع التحكم في غضبى او انفعالاتي عند التوتر ؟
- 3- أنم جيدا واستيقظ بنشاط اغلب الأيام ؟
- 4- لدى أصدقاء يمكنني التحدث معهم بحرية؟
- 5- أستمتع بالأنشطة والهوايات التي احبها ؟
- 6- هل أقدر انجازاتي الصغيرة ام أعتبرها غير كافية دائما؟
- 7- أعتبرني بجسمي وصحتي طعامي وراحتي ؟
- 8- أتعامل مع المشاكل بهدوء وأبحث عن الحلول ؟
- 9- عندما اخطئ هل استطيع ان أسامح نفسي ؟
- 10- أقبل نفسي كما انا دون مقارنة بالآخرين ؟

احساسك بالسعادة الداخلية والرضا عن الحياة وقدرتك على الحب والعطاء وتقبل الذات والآخرين والمرؤنة في مواجهة التحديات ، وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس واتخاذ القرارات بعقلانية تدل على تمتلك بصحبة 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 والاكتاب ونوبات الغضب . فالصحة النفسية تختلف عن المرض النفسي الذي يعتبر خلل في الصحة النفسية والذي يحتاج الى علاج نفسي او دوائي مثل: شخص يشعر أحيانا بالحزن او التوتر هذا طبيعي جزء من تقلبات الصحة النفسية ولكن اذا استمر الحزن لفترة طويلة وأشار على النوم والشهية والعمل هنا قد تكون علامة على المرض النفسي مثل الاكتاب .

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

