



هل تشعر بخيبة أمل تجاه الحياة؟

أتشعر بضغط نفسي؟

لا تستمتع أبداً؟

تشعر بالإرهاق؟

لا يتمتع أي شخص بصحة نفسية مثالية في جميع الأوقات، ولكن المشكلات المستمرة قد تترك أثراً حقيقياً على رفاها.

إذا أجبت **بنعم** فأنت لست وحيداً

الصحة النفسية مهمة بالنسبة لحياتنا بأهمية الصحة البدنية

الصحة النفسية لا تماثل غياب الأمراض النفسية. تنطوي الصحة النفسية على:

- كيف تشعر تجاه نفسك، والعالم وحياتك
- قدرتك على حلّ المشكلات والتغلب على التحديات
- قدرتك على بناء العلاقات مع الآخرين والمساهمة في مجتمعك
- قدرتك على تحقيق أهدافك

يهتم العديد من الأشخاص بصحتهم البدنية قبل أن يشعروا بالمرض. فقد يأكلون بشكل جيد ويمارسون التمارين الرياضية ويحاولون الحصول على قدر كافٍ من النوم للمحافظة على عافيتهم. يمكنك استخدام نفس المقاربة تجاه صحتك النفسية. فكما تعمل للمحافظة على صحة جسديك يمكنك أيضاً العمل على المحافظة على نفسك سليمة.

قد تؤثر الصحة النفسية في نواحي عديدة من حياتك:

- العمل والدراسة أو الحياة المنزلية
- العلاقات بالآخرين
- النوم
- الشهية
- مستويات الطاقة
- القدرة على التفكير بوضوح أو اتخاذ القرارات
- الصحة البدنية
- الرضا بالحياة والمزيد...

أمثلة عن الأفكار الإيجابية

- أنا على يقين أنني سأتخطى هذه الأوقات الصعبة
- أشعر بالحماس تجاه حياتي!
- أعرف أن أصدقائي يهتمون بي بالفعل
- يبتابني شعور جيد حيال سير حياتي حالياً
- لدي بعض المواهب والاهتمامات الرائعة
- أريد فعل شيء يترك فارقاً إيجابياً
- أنا شخص جيد على الرغم من بعض الهفوات
- ستحدث أمور جيدة لي

أمثلة عن الأفكار السلبية

- يبدو كأن أمر سيء جداً سيحدث
- لا يبدو أن أي أمر جيد يحصل لي
- لن أتخطى ذلك أبداً
- هفواتي كبيرة جداً لأخطاها
- أشعر كأنني أفقد عقلي
- أنا قبيح الشكل وأحمق
- يعتقدون بأنني فاشل
- الحياة سيئة

الأفكار

طريقة تفكيرك بأمر ما تترك أثراً كبيراً على صحتك النفسية. فالتغيرات في أفكارك غالباً ما تتماشى مع التغيرات في صحتك النفسية. عندما تشعر بحال جيدة من السهل أن ترى الأمور بإيجابية. وعندما لا تشعر بحال جيدة فمن الأسهل أن تعلق في الأمور السلبية وتتجاهل الأمور الإيجابية.

أمثلة عن ردود الفعل الجسدية

- ألم في الصدر، قُصر أو صعوبة في التنفس
- تصلب أو آلام في العضلات، صداع
- مشكلات جنسية، مثل انخفاض الشهية الجنسية
- تقاوم مشكلة صحية موجودة أصلاً (مثل حب الشباب أو اضطرابات معوية أو داء الصداع النصفي أو آلام مزمنة)
- اضطراب في المعدة أو غثيان
- فقدان الشهية أو فرطها
- ضربات قلب متسارعة أو متضاربة أو غير طبيعية
- شعور بأنك مفصول عن ما هو موجود حولك
- الرغبة بالتبول أو التبول المتكرر
- التعرق أو الهبات الساخنة أو الرجفات الباردة
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- اضطراب في الإمعاء أو الإسهال

ردود الفعل الجسدية

ردود الفعل الجسدية هي تغيرات في وظائف جسدك مثل معدل ضربات القلب والتنفس والهضم وكيميائيات الدماغ والهورمونات والعديد غيرها. وغالباً ما تتماشى ردود الفعل الجسدية مع التغيرات في الصحة النفسية.

الأبعاد الأساسية الأربعة

للصحة النفسية والرفاه

العواطف

العواطف هي كيف يشعر الشخص. قد تكون طيبة أو كريهة. وغالباً ما تتماشى التغيرات في العواطف مع التغيرات في الصحة النفسية.

أمثلة عن العواطف الطيبة

- السعادة أو الفرح
- الحماس
- الرضا
- الشعور بالحب أو العاطفة
- شعور بالهدوء
- الشعور بالبهجة

أمثلة عن العواطف الكريهة

- الانفعال والغضب
- الحزن أو المزاج المنخفض
- الإحباط
- الشعور بالفراغ أو الخدر
- القلق أو الخوف
- اليأس

السلوكيات

السلوكيات هي الأمور المفيدة أو المضرة التي تقوم بها. يستطيع الآخرون رؤية سلوكياتك عادة. التغيرات في السلوكيات غالباً ما تتماشى مع التغيرات في الصحة النفسية

أمثلة عن السلوكيات

- التمارين
- تقادي الأمور التي تتسبب باستئناك
- المشاركة في هوايات أو أنشطة ترفيهية
- عزل نفسك والابتعاد عن الأسرة والأصدقاء
- القيام بأشياء تلهيك عن التفكير في مشكلاتك مثل مشاهدة التلفاز أو العمل لساعة متأخرة
- العمل على إيجاد حل لمشكلة خطوة بخطوة
- البكاء غالباً
- الإفراط في الأكل أو عدم تناول الأكل الكافي أو التخلص من الطعام (عن طريق التقيؤ أو فرط التمرن)
- الثورة في وجه الآخرين (إما لفظياً أو جسدياً)
- الاعتماد أو التعلق المفرط بمن تحبهم
- طلب الدعم والتفهم من أفراد الأسرة أو الأصدقاء
- ممارسة الأنشطة الروحية
- استخدام الكحول أو المخدرات لجعل المشاعر السيئة تختفي
- القيام بأمر يبعث على الاسترخاء مثل اليوغا أو الاستحمام

تُحدّد الصحة النفسية بأنماط أفكارنا و عواطفنا وسلوكياتنا وردود أفعالنا الجسدية بالإجمال

يمكن لأي من أبعاد الصحة النفسية الأربعة أن تؤثر في بعضها البعض وهذا مثال على ذلك:

ردود الفعل الجسدية

تشعر عضلاتي بالاسترخاء
قلبي يتسارع

قمت بعمل جيد

أكره المكوث في زحمة
السير

الأفكار

الأبعاد الأساسية الأربعة

العواطف

أشعر بالسعادة
أشعر بالغضب

كافأت نفسي بحضور فيلم
ضربت قبضتي

السلوكيات

من أين يمكنني أن أبدأ؟

لدى شركاء بي سي لمعلومات الصحة العقلية والإدمان معلومات كثيرة عن الصحة العقلية والرفاه. افحص وحدات العافية، وأوراق الوقائع، والقصص الشخصية وغيرها من المصادر النافعة لك ولأسرتك على موقع www.heretohelp.bc.ca. فنحن متواجدون لمساعدتك.

لماذا ينبغي أن تكون الصحة النفسية مهمة لك ولأسرتك؟

عندما تعاني صحتك النفسية، من الصعب أن تستمتع بالحياة. فقد تبدأ بالشعور بالإرهاك على الصعيدين البدني والنفسي. فالعديد من هذه التغيرات تجعل التمتع بحياة متوازنة ومثمرة أمراً صعباً. ويمكن للجميع الاستفادة من كيفية التعلّم عن تحسين وحماية الصحة النفسية – سواء اختبروا مرضاً نفسياً أو مشكلات في استخدام المواد المخدرة أم لا.

قد تكون مهتماً أيضاً ب...

- جمعية الصحة العقلية الكندية
- زر موقع www.cmha.bc.ca
- هيلث لينك بي سي – زر موقع www.healthlinkbc.ca أو اتصل على 1-8-1-1
- كيتي للصحة النفسية: مصدر معلومات بي سي للأطفال والصغار والأسر
- زر موقع www.keltymentalhealth.ca

مصادر مختارة وموارد إضافية

- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press
- Canadian Institute for Health Information. (2009). *Improving the Health of Canadians: Exploring positive mental health*. Ottawa, ON: Author
www.cpa.ca/cpsite/userfiles/Documents/Practice_Page/positive_mh_en.pdf
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. (2009). *Tips for Positive Mental Health [fact sheet]*. Vancouver, BC: Author
www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/ImprovingMH2010web.pdf
- World Health Organization. (2007, September 3). *What is mental health?* Online Q&A. www.who.int/features/qa/62/en/index.html

ما هو مستوى عافيتك؟

اقرأ جميع العبارات وضع دائرة حول الإجابة التي تعكس كيف كنت تشعر في الشهر الماضي بالشكل الأمثل. اجمع الإجابات التي وضعت لتكتشف ما هو مستوى عافيتك.

دائماً تقريباً	غالباً	نصف الوقت	نادراً	أبداً	
5	4	3	2	1	شعرت بالثقة بنفسى
5	4	3	2	1	شعرت بالرضا حيال ما استطعت تحقيقه - شعرت بالفخر بنفسى
5	4	3	2	1	كنت نشيطاً - أخذت العديد من المشاريع على عاتقى
5	4	3	2	1	شعرت بأننى محبوب ومقدر
5	4	3	2	1	كانت لدي أهداف وطموحات
5	4	3	2	1	شعرت بالاستمتاع بمشاركة فى العديد من الرياضات وجميع أنشطتى وهواياتى المفضلة
5	4	3	2	1	شعرت بأننى مفيد
5	4	3	2	1	ابتسمت بسهولة
5	4	3	2	1	كنت صادقاً مع نفسى
5	4	3	2	1	قمت بالإصغاء الجيد لأصدقائى
5	4	3	2	1	كنت حشياً ومهتماً بجميع الأشياء
5	4	3	2	1	استطعت التعامل مع الأمور بوضوح عندما واجهت أوضاع معقدة
5	4	3	2	1	وجدت الحياة ممتعة وأردت الاستمتاع بكل لحظة منها
5	4	3	2	1	حياتى كانت متوازنة بين أسرتى وأنشطتى الشخصية والمهنية
5	4	3	2	1	كنت هادئاً جداً ومتزناً العقل
5	4	3	2	1	تمكنت من إيجاد الإجابات لمشكلاتى بسهولة
5	4	3	2	1	انسجمت مع جميع من حولى جيداً
5	4	3	2	1	عشت فى خطى طبيعية من دون الإفراط فى القيام بالأشياء
5	4	3	2	1	كان لدي انطباع بالاستمتاع حقاً بالحياة
5	4	3	2	1	كان لدي حسن فكاهاة جيد وجعلت أصدقائى يضحكون بسهولة
5	4	3	2	1	شعرت بحال جيد وبسلام مع نفسى
5	4	3	2	1	شعرت بأننى بصحة جيدة وشكلى جيد
5	4	3	2	1	تمكنت من مواجهة الأوضاع الصعبة بطريقة إيجابية
5	4	3	2	1	معنوياتى كانت جيدة
+	+	+	+		حصيلة العافية الخاصة بى (اجمع كل ما وضعت دائرة حوله) _____ واقسمه على 125 = _____

ماذا تعنى حصيلة إجاباتى؟

والانخفاض غالباً يعنى أنك تجد صعوبة فى الشعور بحال جيد حيال أمور وأنك تصارع لتجد التوازن فى حياتك. والانخفاض قد يكون علامة مهمة على أنه يجب عليك التصرف لتجعل أمورك أفضل. فغالبية الناس تختبر صعوداً ونزولاً فى حصيلة العافية مع مرور الوقت. ولتتبع عافيتك وصحتك النفسية مع مرور الوقت ننصح بإنجاز هذا الاختبار مرة فى الشهر.

تعكس حصيلة إجاباتك درجة التوازن لديك بين النواحي المختلفة فى حياتك وما جودة تأقلمك وشعورك حيال الأمور. وهذه جميعها نواحي مهمة من العافية والصحة النفسية. ولا توجد حصيلة سحرية تضمن العافية المثالية لذلك لم نضع أى إرشادات حول حصيلة "مرتفعة" أو "منخفضة"، وما تعنيه بدلاً من ذلك، ننصح باستخدام هذا الاختبار الذاتى لتتبع العافية الشخصية مع مرور الوقت.

تم تكييفه عن: Massé, R., Poulin, C., Lambert, J., & Dassa, C. (1998). *Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique au Québec. Revue canadienne de santé publique*, 89(5), 352-357.

وإذا كنت تعمل بفاعلية على تحسين صحتك، ستزيد حصيلتك مع مرور الوقت. والزيادات تعنى عادة أنك تشعر بحال أفضل حيال الأشياء وبأنك تستطيع التأقلم مع تحديات الحياة وبنفس الوقت تخصيص الوقت للاستمتاع. إذا كنت تختبر الضغط النفسى أو تغييرات فى صحتك بالإجمال، قد تنخفض حصيلتك لبعض الوقت.