



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all



fraserhealth
Better health. Best in health care.

نصائح للصحة النفسية الجيدة

Tips for Good Mental Well-being

Arabic



نصائح للصحة النفسية الجيدة

من المحتمل أنك قد سمعت عن طرق عديدة للإعتناء بجسدك. هل تعرف أنه يمكنك الإعتناء بعقلك أيضاً؟

الصحة العقلية هي الطريقة التي تفكر فيها وتشعر فيها بنفسك وبالعالم الذي يحيط بك. عندما تعتنى بصحتك العقلية، سيكون من السهل أن تتعامل مع التوتر والمشاكل الأخرى. من خلال الإعتناء بنفسك أولاً، سيكون بإمكانك الإعتناء بالآخرين بشكل أفضل.

في هذا الكتيب، ستتعلم طرق مختلفة لبناء صحة عقلية جيدة. سوف تتعلم كيفية القيام بما يلي:

1. الإعتناء بجسدك
2. ممارسة التفكير الصحي
3. التمهّل
4. الإستمتاع بوقتك
5. التواصل



نصائح للصحة النفسية الجيدة



1. الإعتناء بجسديك

جسديك وعقلك مرتبطان. عندما تعتني بجسديك، فإنك تعتني أيضاً بعقلك.

عليك أن تأكل جيداً

يعطيك الطعام مواداً غذائية مهمة لمساعدة جسمك على العمل بشكل صحيح. تظهر الأبحاث بأن من تأكل معه وكيف تأكل يؤثران في صحتك العقلية ورفاهيتك العامة. حاول تناول الطعام مع الآخرين وبادر بممارسة تناول الأكل بوعي.

في بعض الأحيان نحن لا نعطي الأولوية لأنفسنا. قد نتناول في بعض الأحيان الأشياء التي من السهل طبخها أو الحصول عليها. من الضروري أن تعتني بنفسك. لا تنسى بأن خياراتك مهمة جداً وتستحق أن تحصل على وجبة طعام تتمتع بتناولها.

فيما يلي بعض النصائح عن كيفية الإعتناء بنفسك:

- تناول الطعام بانتظام، لكي يحصل جسدك على الطاقة الكافية لكي يشعر بالراحة طوال اليوم. تخطي وجبات الطعام يمكن أن يجعلك تشعر بالتعب أو سرعة الغضب.
- إحترس من الكثير من الكافيين. الكافيين موجود في القهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية التي تعطيك الطاقة. وهو موجود أيضاً في مشروبات ووجبات خفيفة أخرى. يمكن أن يزيد الكافيين من الشعور بالقلق. وإنه قد يمنعك من النوم بشكل جيد.
- كمية السكر التي تتناولها. يعطيك تناول السكر دفعة سريعة من الطاقة. ولكن عندما تتلاشى هذه الطاقة، ستشعر بتعب أكثر. وإنها قد تعكر مزاجك وتجعلك تشعر بسرعة الغضب.
- إحترس من الكحول الذي تتعاطاه. قد يخفي الكحول المشاكل لمدة قصيرة، ولكنه لاحقاً يجعل من الصعب التعامل مع مشاعر الحزن والقلق والمشاعر الأخرى.



نصائح للصحة النفسية الجيدة

لمعرفة المزيد عن تناول الأكل الجيد، بادر بالتحدث مع أخصائي التغذية الصحية. يحصل أخصائيو التغذية الصحية على تدريب خاص لمساعدة الناس على تناول الطعام بشكل جيد. في بريتش كولومبيا، يمكنك الإتصال على الهاتف رقم 811 للتحدث مع أخصائي التغذية الصحية مجاناً من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحاً إلى 5 مساءً. للحصول على ترجمة فورية، قل إسم لغتك بالإنجليزية ثلاث مرات. إنتظر لحين وصول المترجم إلى الهاتف.



التمارين الرياضية

- التمارين الرياضية مهمة لجسدك. ولكن هل تعلم بأنها جيدة أيضاً لصحتك العقلية؟ فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن تفيدك التمارين الرياضية:
- إنها تساعدك على التعامل مع الإجهاد.
 - إنها تؤدي إلى تخفيف القلق.
 - إنها تساعد على تحسين مزاجك.
 - إنها تزيد من طاقتك.
 - إنها تساعدك على الشعور بالرضى عن نفسك.
 - إنها تساعدك على النوم بشكل جيد.

- لا يتوجب عليك أيضاً أن تقضي وقتاً طويلاً لكي تشعر بهذه التأثيرات. فقط 30 دقيقة في اليوم، ثلاثة أو أربعة أيام في الأسبوع يعتبر وقتاً كافياً لرؤية التغييرات. ولا يهم أي نوع من الفعاليات تقوم بها. فيما يلي بعض النصائح لتعزيز الصحة النفسية من خلال أداء التمارين الرياضية:
- عندما تشعر بالحزن أو القلق أو التوتر في المرة القادمة، حاول الذهاب في جولة في الخارج. يمكن أن يكون المشي طريقة سهلة وسريعة لكي تشعر بشعور أفضل.
 - اختر فعالية تحبها. تذكر أنه يمكنك أداء أية فعالية تساعدك على التحرك! إذا عجبك الفعالية، من المحتمل أن تقوم بأدائها.
 - بادر بأداء الفعاليات مع أفراد أسرتك وأصدقائك مثل لعب رياضة كرة الريشة، كرة القدم، لعبة القفز، القفز على الحبال، أو إقامة حفلة رقص.
 - بادر بممارسة التمارين الرياضية مع صديق أو أحد أفراد الأسرة. ستحصل على فوائد التمارين الرياضية وستساعدك على التواصل مع شخص آخر. ومن المحتمل أكثر أن تحافظ على ممارسة التمارين الرياضية إذا كنت تخطط لها مع شخص آخر.
 - ركّز على ما تشعر به عند أداء الفعالية. يجب أن تشعر بحصول تحسينات في مزاجك وإنخفاض في مستويات التوتر وزيادة الثقة.
 - إذهب إلى صالة الألعاب الرياضية المحلية أو مركز المجتمع المحلي. يمكن أن يكون الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أمراً مريحاً ومرعباً لبعض الناس. يمكنك أن تطلب المساعدة من مدرّب للبدء.

إذا كانت لديك حالة مرضية، تحدّث مع طبيبك قبل البدء ببرنامج جديد للتمارين الرياضية.



الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم

للنوم تأثير كبير على الصحة العقلية. عندما تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، يكون من الأسهل التعامل مع التوتر، معالجة المشاكل، التركيز، والتفكير بشكل إيجابي وتذكّر الأشياء.

يعتمد القسط الكافي من النوم الذي تحتاجه إلى جسمك أنت. يحتاج معظم البالغين إلى فترة تتراوح بين 7 و9 ساعات من النوم في الليلة.

من السهل أن تفكّر بأنه يمكنك أداء عمل أكثر إذا قلّلت من وقت نومك. ولكن حقيقة قد تشعر بأنك مرهق أكثر لأداء الأعمال عندما لا تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك محاولتها إذا لم تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم:

- تجنّب القيام بالتمارين الرياضية مباشرة قبل وقت ذهابك إلى الفراش. تعطيك التمارين الرياضية الطاقة، والتي يمكنها أن تجعل من الصعب عليك أن تخذل إلى النوم. ولكن يمكن للفعاليات الهادئة والمريحة، مثل القراءة، أن تساعدك على الخلود إلى النوم.
- تجنّب تناول الوجبات الكبيرة والكحول والسجائر والكافيين قبل الذهاب إلى الفراش. تحتوي القهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية على الكافيين الذي يجعلك تشعر باليقظة.

نصائح للصحة النفسية الجيدة

- تأكد من أن غرفتك مريحة للنوم. يجد العديد من الأشخاص بأنهم ينامون بشكل أفضل عندما تكون غرفهم مظلمة وهادئة ومعتدلة الحرارة.
- بادر بأداء الفعاليات الهادئة قبل الذهاب إلى الفراش، مثل القراءة، التأمل، التمدد، أو كتابة اليوميات.
- إتبع روتين معين. حاول الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة وإنهض من النوم في نفس الوقت في الصباح، حتى في عطلة نهاية الأسبوع.
- استخدم غرفة نومك فقط للنوم. بادر بأداء العمل أو مشاهدة التلفزيون في غرفة أخرى.
- تجنب القيلولة أثناء النهار إذا وجدت صعوبة في الذهاب إلى النوم في الليل.
- تجنّب تناول حبوب النوم ما لم ينصحك بها طبيبك. قد تخلد إلى النوم بسرعة أكثر، ولكنها لا تعطيك نوماً جيداً ومريحاً.

يجد معظم الناس صعوبة في النوم من وقت إلى آخر.
إذا وجدت عادة صعوبة في النوم، من الأفضل أن
تحدّث مع طبيبك!





نصائح للصحة النفسية الجيدة

2. ممارسة التفكير الصحي

لا تعني الصحة العقلية الجيدة بأنه يجب أن تكون لديك فقط أفكاراً سعيدة. ليس هناك أي خطأ في أن تشعر بالضيق أو الحزن بخصوص بعض التجارب لأن هذه المشاعر هي مشاعرك أنت وهي جزء من هذه الحياة. الصحة العقلية الجيدة معناها أن تنظر إلى الموقف كما هو فعلاً وفهم الاختلاف بين الأشياء التي يمكنك أو لا يمكنك السيطرة عليها.



إحترس من الأفكار السلبية و "مصائد الأفكار"

إن الطريقة التي تفكر فيها حول شيء ما لديه تأثير كبير على الطريقة التي تشعر بها. إذا كنت تشعر بأنك تستطيع معالجة مشكلة ما، تشعر عادة بالراحة. إذا لم تكن تظن بأنك تستطيع معالجة المشكلة، تشعر عادة بالضيق.

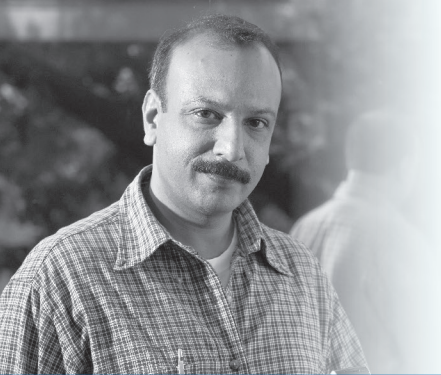
في بعض الأحيان، تكون لديك أفكار سلبية، حتى وإن لم تكن حقيقية. تُسمى هذه الأفكار في بعض الأحيان بـ "مصائد الأفكار". وهي مصائد لأنه من السهل الوقوع فيها ويمكنها أن تجعلك تشعر بأنك عالق أو تشعر بالضيق.



نصائح للصحة النفسية الجيدة

فيما يلي البعض من "مصادد الأفكار" الشائعة:

- التفكير بأن الأشياء السيئة تحصل لك دائماً. "أردت الذهاب إلى الشاطئ، ولكنها الآن تمطر. وهذا الأمر يحدث لي دائماً! الآن، أفسد عليّ يومي!"
- التفكير بأن الأشياء كلها يمكن إما أن تكون جيدة أو سيئة. "لم أحصل على ما كنت أرغب في أن أحصل عليه في الإختبار الماضي. لست ذكياً بما فيه الكفاية عندما يتعلق الأمر بهذه الدورة."
- التركيز فقط على الجانب السلبي من الموقف. "لقد فاز فريقي، ولكني لا أصدق كيف أنني أضعت الهدف. من الممكن أنني سيء جداً في لعبة كرة القدم. قد يكون من الأفضل أن أتوقف عن اللعب."
- الوصول إلى إستنتاجات سلبية قبل أن تعرف ما حصل بالفعل. "لم يتصل بي صديقي. يمكن أنه لا يحبني بما فيه الكفاية."
- الوصول إلى إستنتاجات سلبية. "لم يتم دعوتي إلى حضور الحفل. أتساءل ماذا كان أصدقاؤني وأسررتي يتحدثون عنه عندما لم أكن هناك."



نصائح للصحة النفسية الجيدة



يمكنك تحدي "مصائد تفكيرك" من خلال مطالعة الحقائق. في المرة المقبلة عندما تلاحظ نفسك وأنت تقع في "مصيدة الأفكار"، إسأل نفسك أسئلة لإيجاد الحقائق. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها:

- هل هناك أي دليل وراء هذه الفكرة؟
- هل فكّرت في جميع جوانب هذا الموقف؟ هل فاتني أي شيء؟
- هل كنت في مثل هذا الموقف من قبل؟ ماذا حدث في ذلك الوقت؟
- إذا كان صديقي في مثل هذا الموقف، ماذا كنت سأقول؟

حالما نظرت إلى هذه الحقائق، يمكنك تبديل فكرة "مصيدة الأفكار" مع فكرة أكثر واقعية ومبنية على الحقائق.

حل المشاكل

نحن يومياً نواجه المشاكل. يمكن حل بعض المشاكل بسهولة، ولكن لا يمكن بسهولة حل بعض المشاكل الأخرى. عندما لا نقوم باتخاذ أي إجراء، يمكن أن يتراكم التوتر لحين أن يصل الأمر إلى درجة لا نعرف فيها ما يجب علينا فعله لاحقاً.

حاول التفكير في الحلول. عوضاً عن التفكير في "لماذا يحدث هذا لي"، ففكر فيما يمكنك السيطرة عليه من هذا الموقف وما هو التغيير الذي يمكن أن تقوم به. وهذه طريقة سهلة للنظر إلى مشاكلك وبدء إيجاد حلول لها. عندما تواجهك مشكلة في المرة القادمة، إتبع الخطوات التالية:



الخطوة 1: حدّد نوع المشكلة. حاول أن تكون دقيقاً قدر الإمكان. من السهل أن تحل مشكلة ما عندما تعرف ما يجب أن يتم تصليحه.



نصائح للصحة النفسية الجيدة

الخطوة 2: فكّر في الحلول المختلفة أو الأهداف النهائية. فكّر في أكبر عدد ممكن. بادر بكتابة جميعها، حتى وإن كانت تبدو سخيفة.

الخطوة 3: اختر الحل الذي تظن بأنه سيعمل على أفضل وجه.

الخطوة 4: قرّر ما يتطلب منك القيام به لكي تحاول استخدام الحل المناسب. هذه هي خطتك. يمكنك تقسيم خطتك إلى خطوات أصغر إذا احتجت لذلك.

الخطوة 5: ضع خطتك موضع التنفيذ. تذكّر استخدام مهارات التفكير الواقعية والمبنية على الحقائق.

الخطوة 6: أنظر إلى الوراء لكي ترى إذا نجحت خطتك. إذا لم تنجح، اختر حلاً مختلفاً من قائمتك في الخطوة 2 وقم بعمل خطة جديدة. استمر لحين إيجاد حل مناسب.

3. التمهّل

نحتاج جميعاً إلى أخذ الوقت لكي نُبطئ من سرعتنا وأن نرتاح. ويعتبر جزءاً مهماً من التعامل مع التوتر والإستمتاع بحياتنا. يتم تعليمنا عادة بأن نقوم بكل ما يمكن للآخرين وننسى عادة أن نقوم بعمل الأشياء التي تسرنا.

إذا لم نقم بأخذ الوقت الكافي لكي نبطئ، يمكن أن يتراكم التوتر لحين شعورنا بإرهاق شديد في عمل أي شيء.

عندما نرتاح، من السهولة بمكان رؤية المشاكل والحلول بوضوح. من الأسهل التعامل مع المشاعر الصعبة، ومن الأسهل رؤية الجوانب الحسنة للأشياء. من السهولة بمكان التركيز على ما يحدث الآن عوضاً عن الشعور بالقلق بشأن الماضي أو المستقبل.

كيف تقوم بالإسترخاء وعمل وقت لنفسك يعتمد عليك أنت. يمكن أن تكون بعض الفعاليات التالية سهلة جداً، مثل:

- رياضة اليوغا، التأمل، أو تمارين التنفس
- الصلاة أو زيارة مكان العبادة
- القراءة، ممارسة الفن أو الإعتناء بالحديقة
- قضاء الوقت في الطبيعة، مثل الذهاب إلى الشاطئ
- تناول شيء تحبه
- مشاهدة فلمك أو عرضك المفضل

قد تكون هذه أشياء سهلة جداً، ولكن عند قيامك بعمل شيء تتمتع به يمكنه أن يغير مزاجك فوراً ومساعدتك في تحسين صحتك العقلية.

4. الإستمتاع بوقتك!

القيام بأداء الأشياء التي تستمتع بها مفيدة لصحتك العقلية. إنها تساعدك على الشعور بالإنتعاش وتساعدك على أن تشعر بالرضى عن نفسك. ثم يكون من السهولة بمكان التعامل مع التوتر والمشاكل الأخرى. عندما تشعر بالحزن أو القلق، من السهل أن تتوقف عن عمل الأشياء البسيطة التي تجلب السعادة لك. وهذا يمكن أن تجعلك تشعر على نحو أسوأ.

إعمل قائمة بالأشياء التي يمكنك القيام بها كل يوم وتشعر بالسعادة نحوها. ثم إمنح نفسك وقتاً لأداء هذه الفعاليات. إستخدم مهاراتك في حل المشاكل لإيجاد طرق لإضافة المزيد من هذه الأنشطة في حياتك.

- إليك هذا المثال: قد يمكن أن تضع قراءة الكتب أو الحياكة في قائمتك، ولكنك تعتقد بأنه ليس لديك الوقت الكافي لأدائها. بعد القيام ببعض مهارات حل المشاكل، قد تبدأ في جلب كتابك أو مشروع الحياكة إلى إستراحة وجبة الغذاء في العمل أو المدرسة.

5. التواصل

يعتبر الأشخاص الموجودين في حياتك جزءاً كبيراً من صحتك العقلية. نحن جميعاً نساعد بعضنا الآخر، وتبادل معهم الأوقات الجيدة ونتعلم من أحدهنا الآخر.

تواصل مع الآخرين

تعتبر الشبكات الاجتماعية جزءاً كبيراً من الصحة العقلية. شبكاتك الاجتماعية هم الأشخاص الموجودون في حياتك والذين يدعمونك، ويحتفلون بنجاحاتك ويساعدونك على التعامل مع مشاكلك.

هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكننا فيها مساعدة بعضنا البعض.

- بعض الأشخاص جيدون في التعامل مع المشاعر. ويمكن أن يساعدك ذلك في الشعور بالإرتياح.
- بعض الأشخاص جيدون في تقديم المساعدة، مثل مرافقة الأطفال أو شراء البضائع. ويمكن أن يساعدك ذلك في أداء الأعمال الروتينية اليومية.
- بعض الناس جيدون في مشاركة رؤية مختلفة. ويمكن لهذا الأمر مساعدتك في النظر إلى المشاكل بشكل أكثر واقعية.
- بعض الناس جيدون في تبادل المعلومات. ويمكن لهذا الأمر مساعدتك في إيجاد حلول أفضل.



نصائح للصحة النفسية الجيدة

لدى أغلبنا شبكات لأشخاص مختلفين. وقد تضم هذه الشبكات أفراد الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، زملاء الدراسة، الجيران وأشخاص مهتمين آخرين.

فيما يلي بعض النصائح لبناء شبكة دعم قوية:

- أطلب المساعدة. لا يستطيع الآخرون مساعدتك إذا لم يعرفوا ما تحتاج إليه.
- فكّر في طرق جديدة للإلتقاء بالأشخاص. إذا كنت تستمتع بفعالية معينة، يعتبر الإنضمام إلى مجموعة أو صف دراسي طريقة جيدة في لقاء أشخاص آخرين لديهم نفس الإهتمامات.
- إنضم إلى مجموعة دعم. وتعتبر هذه طريقة جيدة في إيجاد المساعدة لمشكلة معينة.
- تخلّص من العلاقات السيئة. قد لا يدعمنا بعض الأشخاص في شبكاتنا. يعتبر ذلك صعباً، ولكن في بعض الأحيان يتوجب علينا التخلي عن هؤلاء الأشخاص.

مساعدة الآخرين

مساعدة الآخرين تجعلك تشعر بالرضى عن نفسك. وهي أيضاً طريقة جيدة للتعرف على أشخاص آخرين وتعلّم مهارات جديدة. حاول أن تسأل مجموعتك المفضلة أو جمعيتك إذا كانت تتوفر لديهم فرصة العمل التطوعي.

إحصل على المساعدة عندما تحتاج إليها

لكي تبقى صحيحاً، تحتاج إلى إيجاد المساعدة عندما تبدأ في الشعور بإعتلال صحتك. وهذا الشيء صحيح أيضاً بالنسبة للصحة العقلية. من الأسهل توفير العناية لمشاكل الصحة العقلية عندما يتم التعامل معها بسرعة. إذا كنت تشعر بإعتلال في الصحة وليس هناك أي شيء يساعدك، من المهم أن تتحدث مع طبيبك أو أخصائي الصحة العقلية.



خدمات خطوط الهاتف المتاحة لك

جميع الخدمات أدناه مجانية ومتاحة على مدار 7 أيام في الأسبوع، و24 ساعة في اليوم.

مساعدة اللغة: للحصول على ترجمة فورية، قل إسم لغتك بالإنجليزية ثلاث مرات. إنتظر لحين إنضمام المترجم إلى المكالمة.

310 خط مساعدة الصحة العقلية (310 Mental Health Support Line)

إتصل على الرقم 310-6789 (لا تحتاج إلى وضع رمز المنطقة)

يقدم دعم عاطفي سري، تدخل الأزمات ومعلومات عن موارد المجتمع المحلي لأي شيء يسبب لك القلق أو المخاوف، مثل:

- أفكار أو مشاعر إنتحارية
- الصحة العقلية ومخاوف تتعلق بالإدمان
- صراعات الأسرة والعلاقات والعنف
- فقدان أو العزلة

خدمات المجتمع المحلي - بي سي 211 (BC 211)

إتصل على الرقم 211

إحصل على المساعدة لإيجاد خدمات الدعم الحكومية وفي المجتمع المحلي. أمثلة خدمات الدعم هذه تشمل: مساعدة الوظيفة، المساعدة المالية، المساعدة القانونية، الإسكان، دروس اللغة، خدمات الصحة العقلية، خدمات دعم الوافدين الجدد، موارد للآباء والأمهات، خدمات المسنين، مجموعات الدعم، خدمات الضحية، خدمات الشباب وخدمات أخرى.

هيلث لينك بي سي (Health Link BC)

إتصل على الرقم 811 أو 604-215-8110

يقدم الخدمات التالية:

- مشورة من ممرض عن مشاكل أو مخاوف صحية
- المساعدة في إيجاد الخدمات الصحية في مجتمعك المحلي
- مشورة من أخصائي العلاج الطبيعي عن الأنشطة أو التمارين الرياضية
- مشورة من صيدلاني عن الأدوية
- المساعدة من أخصائي التغذية الصحية في خيارات الطعام والتغذية الصحية

إخلاء المسؤولية: تم تنقيح هذا المورد وترجمته إلى (اللغة العربية) من قبل معهد صحة جنوب آسيا (SAHI) التابع لهيئة صحة فريزر بإذن من الجمعية الكندية للصحة النفسية، فرع بريتش كولومبيا وشركاء بريتش كولومبيا لمعلومات الصحة النفسية وتعاطي العقاقير. لم يُشارك شركاء بريتش كولومبيا لمعلومات الصحة النفسية وتعاطي العقاقير في عملية التنقيح والترجمة ولا يمكنهم الجزم بالإثبات على نوعية الترجمة النهائية.

لمطالعة النسخة الإنجليزية الأصلية، بادر بزيارة: www.heretohelp.bc.ca/plainerlanguage-series.



www.fraserhealth.ca/sahi

هل لديك سؤال أو تحتاج إلى المساعدة للوصول إلى الخدمات الصحية؟

هل ترغب في المشاركة لدعم مجتمع جنوب آسيا؟

إرسل رسالة نصية أو رسالة واتساب، أو إتصل هاتفياً على الرقم 236-332-6455



إرسل إلينا رسالة بالبريد الإلكتروني إلى: SouthAsianHealth@fraserhealth.ca



هذه المعلومات لا تحل محل النصيحة التي يُقدمها لك أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.