

ما هي الصحة العقلية؟

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة العقلية بأنها الحالة الجيدة من صحة العقل والتي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويتحلى الفرد بالقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة العادية و العمل المثمر والمساهمة في بناء مجتمعه

تؤكد منظمة الصحة العالمية بأن الصحة العقلية لا تتمثل فقط بعدم وجود مرض عقلي، بل إنها تتجاوز ذلك بأن يكون الفرد سعيداً ومرتاحاً في الحياة، ويشكل الحفاظ على الصحة العقلية أساساً مهماً للأفراد والمجتمعات



أهمية الصحة النفسية

يمكننا أن نقول باختصار إن أهمية الصحة النفسية تكمن في كونها تساعد الشخص في أن يعيش حياته على أكمل وجه بإنتاجية ويستمتع بها، فضلاً عن كونها تقلل احتمال إصابته بمجموعة واسعة من الأمراض النفسية

وإليك مجموعة من أبرز النقاط التي توضح أهمية الصحة النفسية للشخص

تحسين الصحة الجسدية

للصحة النفسية تأثير كبير في الصحة الجسدية، إذ إن إهمالها أو ضعفها يزيد احتمال الإصابة بأمراض عديدة قد تكون خطيرة، منها: أمراض القلب والكلى



المساعدة في الشفاء من الأمراض

يكون احتمال انتصار مصابي السرطان الذين يعانون من مشكلات نفسية حتى إن كانت بسيطة أقل مقارنةً بذوي الصحة النفسية الجيدة

تعزيز جودة النوم

تعد اضطرابات النوم، منها: الأرق ضمن المشكلات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية

رفع مستويات الطاقة

تعمل الصحة النفسية السيئة على استنزاف الطاقة، فهي تؤدي إلى الشعور المتواصل بالتعب والإرهاك الذي لا يتوقف إلا مع علاج المشكلة أو الاضطراب النفسي



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

وزارة الصحة

المؤسسة العمومية
للصحة الجوارية -
الخروب
جامعة قسنطينة 3
صالح بوبنيدر

اليوم العالمي للصحة العقلية الصحة العقلية للجميع



نصائح لتعزيز الصحة النفسية

بسبب أهمية الصحة النفسية علينا أن نسعى إلى تعزيزها وتحسينها دائماً، وإليك هذه المجموعة من النصائح التي تساعدك في ذلك:



تواصل مع الآخرين: فوجود الأصدقاء و**التواصل معهم** يدعم الصحة النفسية ويعزز قيمة الذات

مارس النشاطات الجسدية: من أبرز فوائد **الرياضة** للصحة النفسية هو أنها تحفز على حدوث تغييرات كيميائية دماغية تؤدي إلى تحسين المزاج.



تعلم مهارات جديدة: **فالتعلم** يعزز ثقتك في نفسك، وذلك له تأثير كبير في تحسين الصحة النفسية.

ساعد الآخرين: **فالعطاء** والبذل من أجل الآخرين يؤثر إيجابياً في صحتك النفسية.



عش اللحظة: فالاستمتاع باللحظة والتركيز فيها، يكامل الذهن له أثر إيجابي في الصحة النفسية.



تجنب العادات السلبية.

تؤدي الصحة النفسية السيئة في بعض الحالات إلى اللجوء إلى العادات السلبية بهدف التعامل مع الأعراض النفسية المزعجة، وذلك يكون على سبيل المثال باللجوء إلى التدخين أو استخدام **الأدوية المهدئة** أو الإدمان

المساعدة في التعامل مع التغيرات الحياتية.

عند التعرض إلى حدث يؤدي إلى تغيرات جذرية تبرز أهمية الصحة النفسية في المساعدة في التعامل مع التغيرات وتجاوزها دون أضرار نفسه



عوامل تؤثر سلبياً على صحتك النفسية

العوامل البيولوجية، منها الوراثة وكيمياء الدماغ

التجارب الحياتية، منها التعرض للصدمات النفسية

التاريخ العائلي بالإصابة بالاضطرابات النفسية

نمط الحياة الذي يشمل طبيعة الغذاء وممارسة

النشاطات الجسدية

