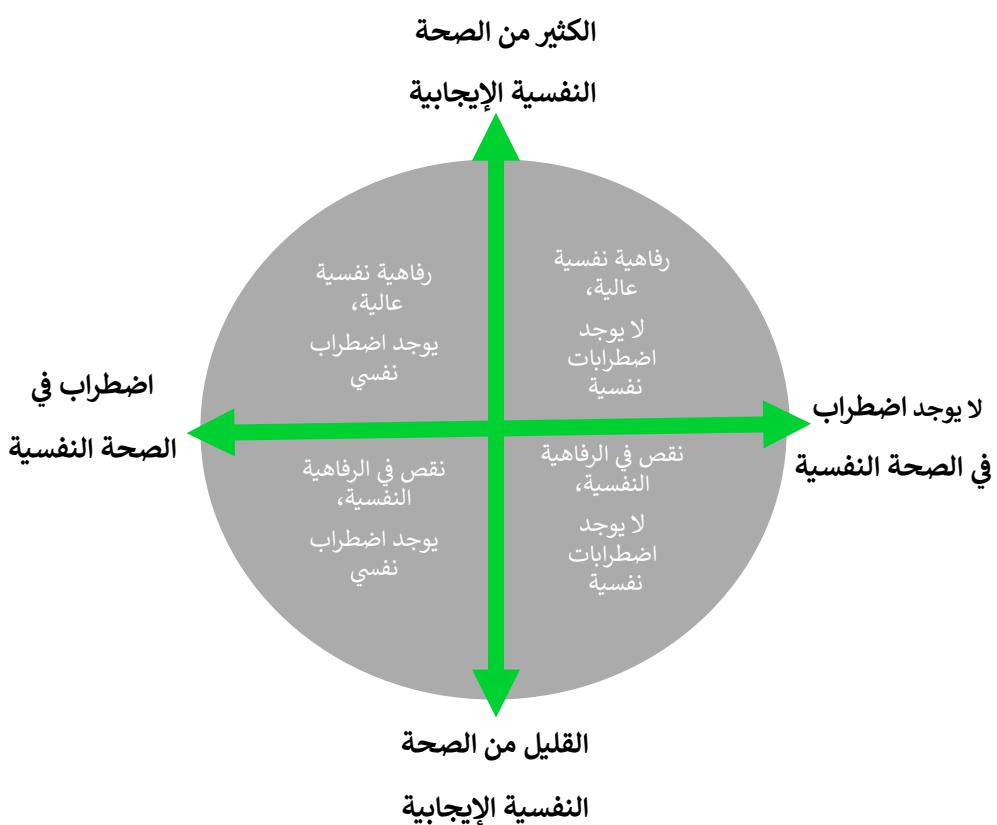


الصحة النفسية هي جزء أساسي من صحة الإنسان وهي تمثّلنا جميعاً. قد تبدو كلمة الصحة النفسية سلبية، لأنها من الممكن أن تثير في الذهن تحديات ومشاكل الصحة النفسية. يمكننا بكل الأحوال أن نقصد بالصحة النفسية تلك الامكانيات التي يمتلكها جميع الناس والتي يمكن تعزيزها أيضاً. الصحة النفسية الإيجابية يمكن أن تعني أيضاً الرفاهية النفسية، والتي هي عبارة عن أشياء أخرى كثيرة غير المشاكل النفسية أو عدم وجودها.

يتم النظر إلى الصحة النفسية واضطرابات الصحة النفسية باعتبارها أبعاداً مختلفة للصحة، والتي لا تتعارض مع بعضها. مثلاً الشخص الذي يعاني من اضطرابات نفسية حادة يمكنه أن يشعر بالسعادة والقرب من الناس الآخرين في حياته. بالمقابل يمكن للشخص الذي لا يعاني من مشاكل نفسية أن يشعر باليأس والوحدة تحت ضغوطاته الخاصة.



كيف تتجلّى الصحة النفسيّة الإيجابيّة؟

الصحة النفسيّة الجيدة لا تعني المزاج الجيد طوال الوقت أو الشعور بالسعادة. التقلبات مرتبطة بالصحة النفسيّة العاديّة. الصحة النفسيّة كالطقس؛ إنها تتغيّر. أحياناً لدينا مزاج جيد، أحياناً أخرى نشعر بالغم والانزعاج.

عندما يتمتع الشخص بصحة نفسية إيجابية إلى حد كبير، فمن الممكن أن يظهر ذلك مثلاً بالطرق التالية:

- قادر على التكيف مع التغييرات ولديه الامكانيات أيضاً لمواجهة مصاعب الحياة
- قادر على الاهتمام بالشؤون الخاصة ويشعر أنه يستطيع التأثير على حياته الخاصة
- قادر على الشعور بالقرب من الناس الآخرين ويشعر أنه يتلقى الدعم من الناس الآخرين

- لديه تصور ذاتي إيجابي عن نفسه وراضٍ عما هو عليه
- قادر على الدراسة والعمل والنشاط
- يشعر كذلك بمشاعر إيجابية مثل الرضا والسعادة والحب والتعاطف والفرح. غالباً يشعر بالأمل وأن للحياة معنى.

قد تبدو مشاكل الصحة النفسية وكأنها شيء مخيف. أحياناً من الصعب التحدث عن المشاكل مثل الاكتئاب. الشعور بالخجل والخوف من الوصمة قد يصعب طلب المساعدة. الصحة النفسية الجيدة تشمل أيضاً معرفة كيفية طلب المساعدة والجرأة اللازمة لذلك عندما يوجد مشاكل.

الصحة النفسية هي جزء من صحة الإنسان، ويجب الاهتمام بها تماماً بنفس الطريقة التي نهتم بها بصحتنا الجسدية. الصحة النفسية هي أيضاً مهارة، والتي يمكن تعلمها. عند تعزيز الصحة النفسية الإيجابية الخاصة، هذا يحمي من الضغوطات النفسية والتحديات كذلك يساعد على التغلب على مصاعب الحياة والتعافي منها.

كيف يمكنني الإهتمام بصحتي النفسية؟

- العديد من الأشياء المفيدة لصحتنا الجسدية تدعم أيضاً صحتنا النفسية. يدعم الصحة النفسية على سبيل المثال نظام يومي مناسب وممارسة الرياضة وغذاء متنوع وكذلك نوم وراحة كافيين.
- من أجل تحقيق تأثيرات إيجابية لا ينبغي أن تكون الرياضة شاقة. المهم أن تجد لنفسك طريقة ممتعة للتحرك. التحرك في الطبيعة يمكن أن يعزز التأثيرات الإيجابية على الصحة النفسية. نفس الشيء أن تتحرك ضمن مجموعة حينها توفر فرصة تجربة التواصل مع الناس الآخرين.
- خصص وقتاً للتواجد مع الناس والحفاظ على العلاقات المهمة. في مواقف الحياة الصعبة، قد تشعر مثلاً أنك تريد أن تكون وحيداً. بكل الأحوال نحن بحاجة للناس الآخرين كي تكون بخير. قد نعثر على الراحة والدعم من صحبة ناس آمنين.
- تعلم الأشياء الجديدة والحفظ على حب المعرفة يدعمنا الصحة النفسية الإيجابية.
- تمسك في حياتك اليومية بالأشياء التي تستمتع بفعلها والتي يمكنك الاسترخاء من خلالها.
- لاحظ الأفكار السلبية ومدى تكرارها لديك. عندما تشعر أنك لست على مايرام، قد يكون سهلاً أن تقول لنفسك أشياء سلبية. حاول أن تجد مثلاً فكرة إيجابية واحدة أو وجهة نظر مختلفة للأمر دائماً، عندما تلاحظ فكرة سلبية واحدة.
- إضافة إلى ذلك فإن التعاطف تجاه الذات هو مهارة مهمة مرتبطة بالصحة النفسية الإيجابية. إنها تساعد على التعامل مع النفس والوضع الخاص بشكل مفهوم. بواسطتها يمكنأخذ موقف تقبل تجاه المعاناة الشخصية بدون نقد. حاول أن تكون صديقاً جيداً لنفسك. هل يمكنك ان تتحدث مع نفسك في أفكارك كما تتحدث لصديق؟