

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



# الصحة النفسية

## Mental Wellbeing



الدليل الأساسي  
Essential Guide

# يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع الصحة النفسية.

يتضمن الدليل ما يلي:

- أهمية الاهتمام بالمشاعر التي تراودك
- كيفية الاعتناء بصحتك النفسية
- كيفية تحديد الوقت الذي قد تحتاج فيه إلى بعض المساعدة الإضافية.

# ما المقصود بالصحة النفسية الجيدة؟

تتمحور صحتك النفسية حول المشاعر التي تراودك وكيفية التعامل مع الحياة اليومية.

المقصود بالصحة النفسية الجيدة هو أنك:

تشعر بالرضا عن نفسك  
معظم الوقت.



لديك علاقات جيدة مع الآخرين.



تشعر بالقدرة على التعامل مع  
الحياة اليومية.



قادر على التحكم في مشاعرك  
والاستمتاع بالأشياء.



الصحة النفسية الجيدة لها الكثير من الفوائد.  
وتشمل ما يلي:



نمط حياة  
أكثر صحة.



صحة بدنية أفضل.



التعافي بشكل أفضل  
من المرض أو القدرة  
على التعامل معه.



علاقات أفضل  
مع أفراد العائلة  
والأصدقاء.

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها  
للمساعدة في تحسين صحتك النفسية...

## اقض الوقت مع الآخرين

تعدّ إقامة **علاقات جيدة** مع أفراد العائلة والأصدقاء  
أمرًا مهمًا لصحتك النفسية.

خصص وقتًا للتحدث إلى الأشخاص الذين تحبهم. قد  
يكون ذلك وجهًا لوجه أو عبر الهاتف أو حتى عن طريق  
الرسائل النصية.

إذا كنت لا تعرف الكثير من الأشخاص، فكّر في  
الانضمام إلى مجموعة أنشطة محلية. على سبيل  
المثال، نادٍ للكتاب أو صف للفنون أو مجموعة للمشبي.

إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فإن مقابلة الآخرين  
ومشاركة التجارب معهم يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا.

**تحدث إلى ممرضي خط المشورة التابع لمنظمة  
Chest Heart & Stroke Scotland لمعرفة  
معلومات عن مجموعات الدعم المتوفرة  
في منطقتك.**

## اخرج من المنزل

يُعدّ الخروج من المنزل أو التنزه سيرًا على الأقدام أو مقابلة صديق لتناول القهوة أمرًا مفيدًا لصحتك النفسية. فكّر في الأشياء التي تستمتع بالقيام بها وخطط للقيام ببعض منها كل أسبوع.



تُعدّ التمارين الرياضية أيضًا طريقة رائعة للمساعدة في تحسين حالتك المزاجية. حاول ممارسة أكبر قدر ممكن من النشاط البدني. لن يساعدك ذلك على الشعور بالراحة فحسب، بل إنه مفيد لصحتك البدنية أيضًا.



اختر الأنشطة التي تستمتع بممارستها مثل المشي أو البستنة أو السباحة أو الرقص أو اليوغا.



## احصل على قسط كافٍ من النوم

يمكن أن يساعدك الحصول على قسط كافٍ من النوم في تحسين حالتك المزاجية والتخلص من التوتر وتحسين تركيزك.

تشمل نصائح الحصول على نوم جيد ما يلي:

الاسترخاء قبل النوم عن طريق الاستحمام أو قراءة كتاب أو الاستماع إلى الراديو.



عدم استخدام الأجهزة "مطالعة الشاشات" لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل النوم، سواء التلفزيون أو الهاتف أو الكمبيوتر.



الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة.



التأكد من أن غرفة نومك هادئة ومظلمة وليست شديدة الحرارة أو شديدة البرودة.



## تجنّب الكحوليات

يتناول بعض الأشخاص الكحوليات لمساعدتهم على الاسترخاء وتحسين حالتهم المزاجية. ومع ذلك، بسبب الطريقة التي تؤثر بها الكحوليات على دماغك، فإنها في الواقع تصيبك بالاكئاب. هذا يعني أنها يمكن أن تجعلك تشعر بالقلق أو الغضب أو الإحباط أو الحزن. كلما شربت أكثر زاد خطر الشعور بهذه المشاعر السلبية.

إذا كنت تشعر بالإحباط أو التوتر، فحاول تجنب شرب الكحوليات.

إذا كنت تعتقد أنك ربما تفرط في شرب الكحوليات وتحتاج إلى بعض الدعم أو المشورة، فهناك مساعدة متاحة. تحدث إلى طبيبك أو تفضّل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk) أو اتصل بخط Drinkline على الرقم **0300 123 1110** للحصول على مشورة مجانية وسرية.





## انتبه

يُطلق على زيادة الوعي بـ "الوقت الحاضر" أحياناً اسم **اليقظة الذهنية**.

تتمحور اليقظة الذهنية حول التركيز على **اللحظة الراهنة** بدلاً من التفكير في الماضي أو المستقبل.



يتعلق الأمر بالوعي **بأفكارك** و**عواطفك** والمشاعر التي تراود جسدك وما يحدث حولك.



يمكن لأي شخص أن يمارس اليقظة الذهنية، وكلما حاولت أكثر، تحسنت مهاراتك في القيام بذلك.

هناك الكثير من الكتب والمواقع الإلكترونية عن اليقظة الذهنية. ابحث عبر الإنترنت أو في مكتبك المحلية. تُعدّ تطبيقات الهواتف الذكية مثل Headspace طريقة رائعة أيضاً للبدء.

## شارك في العمل التطوعي والعطاء للآخرين

يمكن للعمل التطوعي أن يساعد في تحسين صحتك النفسية عندما تدرك أنك تقوم بشيء مفيد وجيد. كما أن العمل التطوعي يزيد من ثقتك بنفسك وتواصلك مع الآخرين.

هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها القيام بالعمل التطوعي، حتى لو لم يكن لديك متسع من الوقت.

كما أن مساعدة الآخرين، حتى لو كان شيئاً صغيراً مثل تقديم الإطراء أو الشكر، يمكن أن تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك.

يمكن أن يؤدي القيام بأشياء صغيرة كل يوم إلى إحداث فرق كبير في صحتك النفسية.



# ماذا لو كانت صحتك النفسية غير جيدة؟

من الطبيعي أن يشعر الناس بالتوتر أو الإحباط أو الحزن في بعض الأحيان. ومع ذلك، عندما تراودك هذه المشاعر معظم الوقت فقد يؤثر ذلك على حالتك المزاجية كل يوم. ويمكن أن يؤثر أيضًا على مدى شعورك بالقدرة على التعامل مع الحياة بشكل عام.

يمكن أن تتأثر صحتك النفسية بالكثير من الأشياء. على سبيل المثال، إذا كنت مريضًا أو قلقًا بشأن صحتك، أو إذا كنت تعاني من مشاكل في علاقتك بشريك حياتك أو مشاكل في العمل، أو إذا كنت تشعر بالوحدة. وفي أحيان أخرى قد لا تعرف سبب شعورك بالضييق.



## علامات يجب الانتباه لها...

- الشعور بالتعاسة وسوء الحالة المزاجية في كثير من الأحيان
- عدم الحصول على أي متعة من الحياة
- فقدان الاهتمام بالأشخاص الآخرين أو الأنشطة اليومية
- الشعور باليأس أو الضياع
- الشعور بالتعب أو انعدام الطاقة في أغلب الأحيان
- وجود صعوبة في التركيز على الأمور اليومية
- المعاناة من مشاكل في النوم
- الشعور بالذنب أو انعدام القيمة
- قلة الثقة بالنفس أو تقدير الذات (الشعور بالسوء تجاه نفسك بشكل عام).

# الحصول على المساعدة

قد يكون طلب المساعدة صعبًا ولكن الخبر السار هو أن هناك الكثير من الدعم المتاح.

## إخبار شخص ما بالمشاعر التي تراودك

يُعدّ إخبار شخص ما بالمشاعر التي تراودك خطوة مهمة تجاه الشعور بتحسّن كبير.

يمكنك اختيار التحدث إلى صديق أو أحد أفراد العائلة. طبيبك شخص مهم يجب التحدث معه. فقد يوصي ببعض خيارات تشمل هذه الخيارات تغييرات في نمط الحياة أو الأدوية أو العلاج بالكلام.

هناك أيضًا منظمات لديها أشخاص يمكنك التحدث معهم مجانًا عن المشاعر التي تراودك. على

سبيل المثال، يمكنك التواصل مع **Samaritans**

(www.samaritans.org، هاتف: 116 123) أو

**Breathing Space** (www.breathingspace.scot،

هاتف: 587 838 0800).

## الأدوية

إذا كنت تشعر بالإحباط لبعض الوقت، فربما تعاني من الاكتئاب. بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن للأدوية أن تحسّن الأعراض التي يعانون منها وتساعدهم على التعامل بشكل أفضل مع الحياة أثناء شعورهم بالإحباط.

قد يصف لك طبيبك مضادات الاكتئاب لمساعدتك. وسيناقش معك الخيارات المختلفة لتحديد أفضل ما يناسبك.



## العلاجات بالكلام

في بعض الأحيان قد يكون من المفيد التحدث إلى شخص تم تدريبه خصيصًا لمساعدة الأشخاص فيما يتعلق بأفكارهم ومشاعرهم وتصرفاتهم.

قد تتم إحالتك إلى شخص ما في هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS). يمكنك أيضًا الاستعانة بمعالج نفسي خاص، على الرغم من أنه قد يكون مكلفًا.

توجد في بعض المناطق خدمات تقدم علاجات بالكلام مجانية، مثل الإرشاد النفسي أو العلاج السلوكي المعرفي. يمكنك أن تسأل طبيبك أو ممرضك عن هذه الخدمات وغيرها من الدورات التدريبية التي ربما تكون متاحة لمساعدتك على تطوير مهاراتك في إدارة الحياة اليومية.



منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرية من فريق خط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصرًا) إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى **66777** أو عبر البريد الإلكتروني [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk)

يُعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكوفيد. انقر على الرابط

[www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإبداء ملاحظتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: [health.information@chss.org.uk](mailto:health.information@chss.org.uk)

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



تم النشر في يونيو 2019  
المراجعة المقررة التالية  
في يونيو 2022

E6-v.1.0-April25

امسح هذا الرمز مسحا  
ضوئياً للاطلاع على كافة  
موارنا!

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم التسجيل) SC018761