

خطوات نحو صحة نفسية أفضل



إن الصحة النفسية الجيدة تساعدنا أن نعيش حياتنا على نحو جيد، واتخاذ قرارات صائبة فضلاً عن بناء العلاقات. إلا أننا لا نتمتع بصحة نفسية جيدة طوال الوقت.

ما هي الصحة النفسية؟

إن صحتك النفسية لا تقل أهمية عن صحتك الجسدية، ويتمتع بها الجميع، بغض النظر عن الجنس أو العرق أو الثقافة أو المعتقد الديني أو المهنة أو المكانة. وأحياناً يُساء فهمها أو يصعب التحدث عنها.



ففي مرحلة ما من حياتنا، يمر معظمنا بفترات من ضعف الصحة النفسية. وغالباً ما يكون الأمر سيئاً كالمرض الجسدي أو أسوأ.



يمكن أن تؤثر أمور مثل المخاوف المالية والعمل والسكن والعلاقات والتجارب السابقة على صحتنا النفسية. إلا أن هناك طرقاً للتأقلم بل وللتعافي.



كيف يمكنني الاعتناء بصحتي النفسية؟

هناك خمس خطوات يمكن لكل منا أن يتبعها في حياته اليومية لتحسين صحته النفسية. وهي مبينة فيما يلي مع بعض الأمثلة. قد تكون لديك أفكاراً أخرى تتوافق أكثر مع قناعاتك أو أسلوب حياتك. للمزيد من المعلومات، بما في ذلك كيفية www.good-thinking.uk تطبيق هذه الخطوات على معتقدك، يُرجى زيارة



تعلم

- جرب هواية جديدة
- تمثل تحدياً بالنسبة لك
- اطبخ وجبة جديدة
- تعلم مهارة جديدة



دَوِّن الملاحظات

- تفاعل مع العالم من حولك بتعاطف
- خصص بعض الوقت للتفكير في الأمور التي تسيّر على نحو جيد كل يوم



العطاء

- اصنع لأحدهم كوباً من الشاي
- قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو الأقارب الذين يحتاجون إلى الدعم
- كن لطيفاً



كن نشيطاً

- تنزه في أحد متنزهات إيلنج
- امش جزء من الطريق إلى العمل أو كله
- مارس التمارين التي تحبها



تواصل

- خصص وقتاً للعائلة
- رتب للخروج مع الأصدقاء
- شارك في إحدى مجموعات المجتمع المحلي

كيف يمكنني مساعدة الآخرين؟

كن منفتحاً في التحدث مع عائلتك وأصدقائك عن صحتهم النفسية. إذا بدا عليهم أنهم يعانون من أمر ما، فاسألهم عن حالهم، وامنحهم مساحة للحديث عن أحوالهم. حاول أن تفهم ما شعورهم. استخدم عبارات داعمة. وأخبرهم أنهم ليسوا بمفردهم.

