



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

نصائح للصحة العقلية الجيدة



سلسلة اللغة الأكثر بساطة

من المرجح أنك سمعت عن طرق مختلفة للاعتناء بجسمك. هل تعلم أنه يمكنك الاعتناء بعقلك أيضاً؟

الصحة النفسية هي الطريقة التي تفكر وتشعر بها تجاه نفسك والعالم من حولك. عندما تعنتي بصحتك النفسية، يكون من الأسهل التعامل مع التوتر والمشاكل الأخرى. من خلال الاعتناء بنفسك أولاً، ستكون قادراً على الاعتناء بالآخرين بشكل أفضل.

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

1. الاعتناء بنفسك
2. ممارسة التفكير المفيد
3. الاستمتاع بوقتك
4. التواصل

1. الاعتناء بنفسك

جسدك وعقلك متصلان. عندما تعتني بجسمك، فإنك تعتني أيضاً بعقلك.



تناول الطعام بشكل جيد

نعرف بأن الطعام يعطيك عناصر غذائية مهمة تساعد جسمك على العمل بشكل جيد. نحن نعرف أيضاً بأن التخطيط لوجبات أكل جيدة يمكن أن يكون أمراً صعباً ويستغرق الكثير من الوقت. قد تأكل شيئاً من السهل إعداده أو الحصول عليه. لا تنسى أن اختيارك مهم، وأنت تستحق وجبة أكل يمكن الاستمتاع بها. فيما يلي بعض النصائح عن كيفية تناول الطعام بشكل جيد:

- حاول تناول الطعام مع الآخرين إذا كان ذلك ممكناً.
- تناول الطعام بانتظام، لكي يكون لدى جسمك الطاقة الكافية للشعور بالرضا طوال اليوم. يمكن لتخطي الوجبات أن يجعلك تشعر بالتعب أو الانفعال.
- احترس من الكثير من الكافيين. الكافيين هو جزء من القهوة، الشاي الأسود وبعض أنواع المشروبات الغازية الذي يجعلك أكثر يقظة. يمكن للكافيين أن يزيد من مشاعر القلق. ويمكنه أن يمنعك أيضاً من النوم جيداً.
- انتبه لكمية السكر التي تأكلها. عندما تتلاشى الطاقة التي يعطيك السكر، فإنك ستشعر بمزيد من التعب. يمكنه أن يقلل من مزاجك ويجعلك تشعر بالانفعال.
- انتبه لتناولك المشروبات الكحولية. قد يساعد الكحول على إخفاء المشاكل لفترة قصيرة، ولكنه يعمل على زيادة مشاعر الحزن والقلق والمشاعر السيئة الأخرى ويكون من الصعب بعد ذلك التعامل معها.

لتعلم المزيد عن تناول الطعام بشكل جيد، تحدث مع أخصائي التغذية. يملك أخصائيو التغذية تدريباً خاصاً لمساعدة الناس على تناول الطعام بشكل جيد. في بريتش كولومبيا، يمكنك الاتصال بالرقم 811 للتحدث مجاناً مع أخصائي التغذية. أذكر اسم اللغة التي تحتاجها باللغة الإنجليزية للحصول على مترجم.

ممارسة التمارين



ممارسة التمارين الرياضية مفيدة لجسمك. ولكنها تساعدك أيضاً على التأقلم مع القلق، وتقليل الضغوطات، وتحسين مزاجك وتساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك. لا يتطلب منك قضاء الكثير من الوقت لهذه التأثيرات أيضاً. فقط 30 دقيقة في اليوم، ثلاث أو أربع أيام في الأسبوع كافية لرؤية التغييرات. لا يهم نوع النشاط الذي تقوم به: المشي، السباحة، اللعب مع أطفالك في الحديقة العامة كلها أمثلة جيدة.

فيما يلي بعض النصائح لتحسين صحتك النفسية من خلال التمارين الرياضية:

- عندما تشعر بالحزن أو القلق في المرة القادمة، حاول الذهاب في نزهة مشي في الخارج. يمكن أن يكون المشي طريقة سريعة وسهلة للشعور بالتحسن.
- اختر فعالية تستمتع بها. تذكر أنه يمكنك القيام بأي نشاط يجعلك تتحرك. إذا عجبك الفعالية، من المرجح أكثر أنك ستقوم بها.
- قم بأداء الفعاليات مع أفراد أسرته وأصدقائك. لا ينبغي أن تكون لعبة رياضية. القفز بالحبل أو الرقص!
- مارس التمارين الرياضية مع صديق أو أحد أفراد أسرته. من المرجح أيضاً أن تستمتع وتحافظ على جلسات التمارين الرياضية إذا قمت بالتخطيط لها مع شخص آخر.
- ركز على الكيفية التي تجعلك الفعالية تشعر بها. سوف تساعد الفعالية المناسبة لك مزاجك، وتوترك وثقتك.
- اذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو مركز الترفيهي المجتمعي المحلي. لدى البعض منها برامج للمساعدة في تغطية التكاليف.

* إذا كانت لديك مشكلة صحية قائمة، تحدث مع الطبيب قبل البدء ببرنامج جديد للتمارين الرياضية.

احصل على قسط كاف من النوم

النوم له تأثير كبير على الصحة النفسية. عندما تحصل على قسط كاف من النوم، يكون من الأسهل التأقلم مع القلق، التعامل مع المشاكل، التركيز، التفكير بإيجابية وتذكر الأشياء. يساعدك على إنجاز المزيد من الأعمال عندما تنام جيداً. يحتاج معظم البالغين ما بين سبع إلى تسع ساعات من النوم في الليلة.



فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك محاولتها إذا لم تتمكن من النوم جيداً:

- لا تقم بممارسة التمارين الرياضية في وقت قريب جداً من وقت نومك. تعطيك التمارين الرياضية الطاقة لذا يتوجب عليك القيام بها في مكان مبكر. قم بأداء الفعالية الهادئة فقط قبل الذهاب إلى الفراش، مثل القراءة، التأمل، التمدد أو الكتابة في مفكرة.
- تجنب الوجبات الكبيرة، المشروبات الكحولية، السجائر والكافيين قبل الذهاب إلى الفراش.
- تجنب النظر في هاتفك أو الشاشات مباشرة قبل الذهاب إلى الفراش.
- تأكد من أن غرفتك مريحة للنوم. يجد معظم الناس بأن النوم يكون أفضل عندما تكون الغرفة مظلمة وهادئة وباردة.
- اتبع روتين معين. حاول الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت تقريباً كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت تقريباً كل صباح.
- استخدم غرفة نومك فقط للنوم. اعمل وشاهد التلفاز في غرفة مختلفة.
- تجنب القيلولة أثناء النهار إذا وجدت صعوبة في النوم ليلاً.
- تجنب الحبوب المنومة ما لم يقترحه طبيبك. قد تنام بشكل أسرع، ولكنها لا تعطيك نوماً جيداً ومرحياً.

* يعاني معظم الناس من مشاكل في النوم من حين لآخر. إذا كنت غالباً تعاني من مشاكل في النوم، من الأفضل أن تتحدث مع الطبيب.

2. قم بممارسة التفكير المفيد

الصحة النفسية الجيدة لا تعني أن لديك فقط أفكاراً سعيدة. لا حرج في الشعور بالضيق أو الحزن بشأن مواقف معينة. ليس هناك أي خطأ في الشعور بالضيق أو الحزن حول حالات معينة. هذه هي مشاعرنا، وهي جزء من الحياة. الصحة النفسية الجيدة معناه النظر إلى الوضع على حقيقته. ويتعلق الأمر أيضاً بفهم الفرق بين الأشياء التي يمكنك أو لا يمكنك التحكم بها.



انتبه للأفكار السلبية و"مصائد التفكير". الطريقة التي تفكر بها في شيء ما لها تأثير كبير على الطريقة التي تشعر بها. إذا كنت تشعر بأنه يمكنك أن تتعامل مع مشكلة، غالباً ما تشعر بالرضا. إذا كنت لا تظن بأنه يمكنك أن تتعامل مع المشكلة، غالباً ما تشعر بالحزن.

في بعض الأحيان، تكون لديك أفكار سلبية. على الرغم من أنها قد لا تكون صحيحة. في بعض الأحيان تسمى هذه الأفكار بـ "مصادر التفكير". تعتبر مصادد لأنه من السهل أن تقع فيها ويمكنها أن تجعلك تشعر بالضيق والانزعاج.

فيما يلي بعض "مصادر التفكير" الشائعة:

- التفكير بأن الأشياء السيئة تحدث لك دائماً. "أردت الذهاب إلى الشاطئ، ولكنها الآن تمطر. وهذا الأمر يحدث لي دائماً!"
- التفكير بأن الأشياء يمكن إما أن تكون جيدة أو سيئة. "لم أحصل على ما كنت أرغب في أن أحصل عليه في الاختبار الماضي. لست ذكياً بما فيه الكفاية عندما يتعلق الأمر بهذه الدورة."
- التركيز فقط على الجانب السلبي من الموقف. "لقد فاز فريقتي، ولكني لا أصدق كيف أنني أضعت الهدف. من الممكن أنني سيء جداً في لعبة كرة القدم."
- توقع أسوأ سبب لشيء ما قبل أن تعرف ما حصل بالفعل. "لم يعاود صديقي الاتصال بي. يمكن أنه لا يحبني بما فيه الكفاية."

الخطوة الأولى هو التعرف على مصادر التفكير. ثم يمكنك تحدي "مصادر التفكير" من خلال النظر في الحقائق. في المرة المقبلة عندما تلاحظ نفسك يمكنك تحدي "مصادر تفكيرك" من خلال مطالعة الحقائق. في المرة القادمة التي تلاحظ نفسك تسقط في "مصادر التفكير"، اسأل نفسك أسئلة لإيجاد الحقائق. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها:

- هل هناك أي دليل وراء هذه الفكرة؟
- هل فكرت في جميع جوانب هذا الموقف؟
- 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 "مصبدة الأفكار" مع فكرة أكثر واقعية ومبنية على الحقائق.

3. استمتع بوقتك

عندما تشعر بالحزن أو القلق، من السهل أن تتوقف عن عمل الأشياء البسيطة التي تجلب السعادة لك. وهذا يمكن أن يجعلك تشعر على نحو أسوأ. نتعلم أحياناً أن نفعل كل شيء للآخرين. ولكن عندما نقوم بأداء الأشياء لنفسك والتي تستمتع بها تساعدك على الشعور بالانتعاش وتساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك. وثم يكون من الأسهل التعامل مع القلق، رؤية المشاكل والحلول بكل وضوح، التعامل مع المشاعر الصعبة، ورؤية الجوانب الجيدة للأشياء.



كيف تخصص وقتاً للمتعة هو أمر متروك لك. يمكن أن تكون البعض من هذه الفعاليات سهلة جداً، مثل:

- ممارسة لعبة
- عمل فن أو صنع أعمال يدوية
- مشاهدة عرضك المفضل أو الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها
- قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يجعلونك تضحك
- قضاء الوقت في الطبيعة، مثل البستنة
- تناول أو طهي شيء يعجبك
- تحريك جسدك بطريقة تستمتع بها، مثل الرقص في المطبخ



4. تواصل

الناس الموجودون في حياتك هم جزء كبير من صحتك النفسية. نحن جميعاً نساعد بعضنا البعض، ونشارك الأوقات الجيدة، ونتعلم من بعضنا البعض.

تواصل مع الآخرين

الشبكات الاجتماعية هي جزء كبير من الصحة النفسية. شبكاتك الاجتماعية هم الأشخاص الموجودون في حياتك والذين يدعمونك، ويحتفلون بنجاحاتك ويساعدونك على التعامل مع مشاكلك. وقد تضم هذه الشبكات أفراد الأسرة، الأصدقاء، زملاء العمل، زملاء الدراسة، الجيران وأشخاص مهمين آخرين. قد يكون بعض الناس في شبكتك جيدين في التعامل مع المشاعر. وقد يمكنهم مساعدتك



في الشعور بالارتياح ورؤية الأشياء من وجهة نظر مختلفة. وقد يكون الآخرون جيدين في تقديم المساعدة ويمكنهم مساعدتك في مرافقة الأطفال أو شراء البضائع.

فيما يلي بعض النصائح لبناء شبكة دعم قوية:

- أطلب المساعدة. لا يستطيع الآخرون مساعدتك إذا لم يعرفوا ما تحتاج إليه. يمكن أن يكون طلب المساعدة أمراً صعباً. من المهم أن تتذكر بأن طلب المساعدة ليس دليلاً على الضعف.
- فكّر في طرق جديدة للالتقاء بالأشخاص. إذا كنت تستمتع بفعالية معينة، يعتبر الانضمام إلى مجموعة أو صف دراسي طريقة جيدة في لقاء أشخاص آخرين لديهم نفس الاهتمامات. قم بزيارة مكان العبادة للالتقاء بالناس إذا كنت منتمياً لمجتمع ديني.
- انضم إلى مجموعة دعم. وتعتبر هذه طريقة جيدة في إيجاد المساعدة لمشكلة معينة.
- تخلّص من العلاقات السيئة إذا كان ذلك ممكناً. قد لا يدعمنا بعض الأشخاص في شبكاتنا. قد يكون من المفيد لك أكثر أن تأخذ استراحة أو تقضي وقتاً أقل معهم.

ساعد 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.



احصل على المساعدة عندما تحتاج إليها

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



أين يمكنني معرفة المزيد عن الصحة النفسية الجيدة؟
يمكنك التحقق من هذه المصادر لمعرفة المزيد عن كيفية الاعتناء بصحتك النفسية.

وحدات العافية

بادر بزيارة www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules للحصول على وحدات العافية. وهي تتضمن أوراق العمل التي تساعد على بناء عادات صحية عقلية جيدة. قد تساعد أوراق العمل عن التوتر، حل المشاكل والتفكير الصحي إذا كان لديك الكثير من القلق. Here to Help (أي هنا للمساعدة) هو موقع الكتروني لشركاء بريتش كولومبيا للمعلومات عن الصحة النفسية واستخدام المخدرات.

خط دعم الصحة النفسية في بريتش كولومبيا

يمكن لخدمة الهاتف هذه مساعدتك عندما تشعر بالقلق أو التوتر أو الانزعاج. يمكنها أيضاً المساعدة في الكثير من المشاكل الأخرى. يمكنها مساعدتك في إيجاد الخدمات في مجتمعك المحلي. يمكنك أيضاً الاتصال إذا كنت تحتاج فقط إلى التحدث مع شخص ما. اتصل هاتفياً على الرقم 310-6789 (ليست هناك حاجة إلى إضافة رمز المنطقة) في أي وقت من النهار أو الليل. يمكن للمتترجمين مساعدتك بالعديد من اللغات المختلفة. أذكر اسم اللغة التي تحتاجها باللغة الإنجليزية للحصول على مترجم.

برنامج باونس باك® (أي الارتداد)

برنامج باونس باك هو للأشخاص الذين يتعاملون مع المزاج المنخفض. ستتعلم المهارات في دورة يتم تقديمها عبر الإنترنت. يمكنك أيضاً التحدث عبر الهاتف مع موظف مُدرّب يسمى "المدرّب". البرنامج مجاني. يتحدث مدربو الهواتف باللغات الإنجليزية والفرنسية والكانتونية والمندرينية والبنجابية. يتم إدارة برنامج باونس باك من قبل الجمعية الكندية للصحة النفسية. للحصول على معلومات عن برنامج باونس باك، بادر بزيارة www.bouncebackbc.ca.

قام فرع بريتش كولومبيا للجمعية الكندية للصحة النفسية بكتابة هذا الكتيب. وهو يستند إلى الأبحاث والموارد الحالية. وتتحقق أيضاً من الحقائق الرئيسية مع الأطباء وخبراء الصحة النفسية الآخرين. يرجى الاتصال بنا إذا كنت تود في معرفة الموارد التي قمنا باستخدامها.

الجمعية الكندية للصحة النفسية (CMHA) التي تأسست في عام 1918 هي جمعية وطنية خيرية تعمل على تحسين الصحة النفسية لجميع الكنديين.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous