



الصحة النفسية ببساطة

10 صفحات

الصفحة 1 من 10

افهم... لا تحكم

العدد الأول:

الصحة النفسية ليست وصمة

دليل مبسط لفهم الاضطرابات النفسية
وتصحيح المفاهيم الخاطئة



ما الفرق بين
الطبيب النفسي
والأخصائي النفسي؟



هل كل اضطراب
نفسي يعني
فقدان العقل؟



متى نطلب
المساعدة؟





الصحة النفسية ببساطة

2

10 صفحات

الصفحة 2 من 10

افهم... لا تحكم

في هذا العدد



ما الفرق بين
الطبيب النفسي
والأخصائي النفسي؟

صفحة 3



هل كل اضطراب
نفسي يعني
فقدان العقل؟

صفحة 4



متي نطلب
المساعدة؟

صفحة 5



الصحة النفسية
في مراحل الحياة

صفحة 6



كيف ندعم من
نحب بطريقة صحيحة؟

صفحة 7



مصطلحات نفسية
ببساطة

صفحة 8

افتتاحية العدد

مرحبًا بك في عدد جديد من مجلة «الصحة النفسية ببساطة»، حيث نؤمن أن الفهم هو الخطوة الأولى نحو الدعم، وأن المعرفة الصحيحة تبني مجتمعًا أكثر وعيًا وتعاطفًا.

الصحة النفسية ليست موضوعًا بعيدًا أو معقدًا، بل هي جزء أساسي من حياتنا اليومية، تؤثر في أفكارنا ومشاعرنا وعلاقاتنا واختياراتنا. من خلال هذا العدد، نسعى لتقديم مفاهيم مبسطة وموثوقة، تزيل الغموض، وتقلل من الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية، وتشجع على طلب المساعدة والدعم عند الحاجة. لنبدأ معًا رحلة الوعي والفهم... نحو حياة أكثر توازنًا وطمأنينة.

”
الوعي يقلل الوصمة،
والفهم يفتح باب الدعم.
“





الصحة النفسية ببساطة

3 صفحات
الصفحة 3 من 10

افهم... لا تحكم



ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية جزء من حياتنا اليومية

هي حالة من الرفاهية النفسية والعاطفية والاجتماعية، تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا، وتساعدنا على التعامل مع ضغوط الحياة وبناء علاقات صحية وتحقيق إمكاناتنا.



لماذا هي مهمة؟



تساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل وفهم أنفسنا.



نُحسن علاقاتنا مع الآخرين وتقوِّي التواصل.



تدعم النوم الجيد، التركيز، والأداء في العمل أو الدراسة.



تؤثر على صحتنا الجسدية وتزيد من مناعتنا.



علامات التوازن النفسي



تستطيع التعبير عن مشاعرك بطريقة صحية.



تتعامل مع التحديات والضغوط بمرونة.



تشعر بالهدوء غالبًا وتتمتع بنظرة متوازنة للحياة.



تطلب المساعدة عند الحاجة ولا تتردد في ذلك.



تذكّر: الاعتناء بصحتك النفسية لا يقل أهمية عن

الاعتناء بقلبك أو بجسمك.



الصحة النفسية جزء من الصحة العامة



أفكار خاطئة شائعة

تصحيح بعض المفاهيم المنتشرة

1



كل من يزور الطبيب النفسي مجنون.

فكرة خاطئة ✗

الطبيب النفسي يساعد في حالات كثيرة مثل القلق والاكتئاب واضطرابات النوم وغيرها.

الحقيقة ✓

2



الاكتئاب مجرد حزن عابر.

فكرة خاطئة ✗

الاكتئاب اضطراب قد يؤثر في النوم والطاقة والتركيز والرغبة في الحياة اليومية.

الحقيقة ✓

3



القلق ضعف شخصية.

فكرة خاطئة ✗

القلق قد يكون اضطراباً حقيقياً يحتاج فهماً ومساندة وعلاجاً عند الحاجة.

الحقيقة ✓

4



الأدوية النفسية تسبب الإدمان دائماً.

فكرة خاطئة ✗

ليست كل الأدوية النفسية مسببة للإدمان، واستعمالها يكون تحت إشراف طبي.

الحقيقة ✓

5



المريض النفسي شخص خطير دائماً.

فكرة خاطئة ✗

معظم الأشخاص الذين يعانون نفسياً ليسوا خطرين، بل يحتاجون دعماً واحتراماً وعلاجاً مناسباً.

الحقيقة ✓

66



المعلومة الصحيحة هي أول خطوة لكسر الوصمة.



الصحة النفسية جزء من الصحة العامة





الصحة النفسية ببساطة

5 من 10 صفحات

الصفحة 5 من 10

افهم... لا تحكم

الطبيب النفسي والأخصائي النفسي

ما الفرق بينهما؟



الأخصائي النفسي



يتخصص في علم النفس أو الإرشاد النفسي.



يساعد على التقييم النفسي وفهم المشكلات والسلوكيات.



يقدم جلسات علاج نفسي أو دعمًا سلوكيًا / معرفيًا.



يساعد الأشخاص على التعامل مع الضغوط، القلق، والمشكلات العاطفية.



الطبيب النفسي



درس الطب العام ثم تخصص في الطب النفسي.



يمكنه تشخيص الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية الشديدة.



يمكنه وصف الأدوية النفسية عند الحاجة.

متى أراجع هذا أو ذاك؟

راجع الأخصائي النفسي إذا كنت تواجه ضغوطًا، قلقًا، حزنًا، صعوبة في التكيف، أو ترغب في فهم نفسك وسلوكك بشكل أفضل.



راجع الطبيب النفسي إذا كانت لديك أعراض شديدة أو مستمرة مثل: اضطراب المزاج، الهلوسة، نوبات الهلع، التفكير في إيذاء النفس، أو إذا لزم الأمر علاج دوائي.



التعاون بين الطبيب النفسي والأخصائي النفسي يمنحك رعاية متكاملة تلبي احتياجاتك النفسية والعقلية بأفضل شكل ممكن.



الصحة النفسية جزء من الصحة العامة



الصحة النفسية ببساطة

10 صفحات

الصفحة 6 من 10

افهم... لا تحكم

الاضطرابات النفسية والاضطرابات الذهانية

فهم الفرق ببساطة



اضطرابات نفسية شائعة

أمثلة

القلق - الاكتئاب - الوسواس الفهري - الرهاب

ما يميزها

عادةً ما يبقى الشخص واعياً لمشكلته، ويعي ما يمر به، ويظل متصلاً بالواقع.



اضطرابات ذهانية

أمثلة

الفصام وبعض النوبات الذهانية

ما يميزها

قد يحدث اضطراب في إدراك الواقع، وقد تظهر أوهام أو هلوسات (سماع أو رؤية أشياء غير موجودة). تحتاج غالباً إلى تقييم وتشخيص دقيق من مختص.



معلومة مهمة

مصطلح "العصاب" لم يعد يُستخدم في الطب النفسي الحديث لأنه قديم وناقص الدقة.

الأدق اليوم هو التحدث عن الاضطرابات النفسية الشائعة والاضطرابات الذهانية.



الفرق لا يعني الحكم على الأشخاص، بل يساعد على الفهم الصحيح وطلب الرعاية المناسبة.





متى نطلب المساعدة؟

طلب الدعم خطوة وعي وقوة

ليس من الضروري انتظار تدهور الحالة كثيرا قبل طلب المساعدة.
كلما فُهمت الأعراض مبكراً، كان التعامل معها أفضل.



علامات تستحق الانتباه



1 حزن شديد أو فقدان متعة لفترة طويلة.



2 قلق مفرط أو نوبات هلع متكررة.



3 اضطراب واضح في النوم أو الشهية.



4 تراجع في الدراسة أو العمل أو العلاقات.



5 عزلة شديدة أو فقدان الرغبة في التواصل.



6 أفكار مؤذية للنفس أو لليأس.



7 سماع أو رؤية أشياء غير موجودة.

من أين أبدأ؟

1

التحدث مع شخص موثوق.



2

حجز موعد مع مختص نفسي أو طبيب نفسي.



3

تدوين الأعراض ومدتها.



4

عدم الخجل من طلب الدعم.



طلب المساعدة ليس ضعفاً،
بل بداية طريق التعافي.





الصحة النفسية ببساطة

8 صفحات

الصفحة 8 من 10

أفهم... لا تحكم



كيف نساند من يعاني؟

الدعم الإنساني يصنع فرقاً

ليس من الضروري أن تمتلك كل الإجابات،
يكفي أن تكون مستمعاً هادئاً، ومتفهماً،
وتعامل الآخر باحترام وصدق.

ما الذي يساعد؟



الاستماع دون سخرية أو تقليل من الشعور.



استخدام كلمات محترمة ولطيفة.



تشجيع الشخص على طلب المساعدة من مختص.



التحلي بالصبر وعدم الحكم بسرعة.



الحفاظ على خصوصيته وتقديم دعم عملي عند الحاجة.

ما الذي لا يساعد؟



قول "تماسك فقط" أو "هذا مجرد وهم".



لوم الشخص أو إلقاء المسؤولية عليه.



مشاركة تفاصيله الخاصة مع الآخرين.



التهديز أو السخرية من مشاعره.

رسالة العدد



الصحة النفسية ليست وصمة، والمرض النفسي لا يلغي إنسانية صاحبه.

معاً، نزرع الوعي ونبني مجتمعاً أكثر رحمة وتفهماً.



الصحة النفسية جزء من الصحة العامة





الصحة النفسية ببساطة

9 صفحات

الصفحة 9 من 10

افهم... لا تحكم

عادات يومية تدعم الصحة النفسية

خطوات بسيطة تصنع فرقاً



1 نوم منتظم وكافي
يساعد النوم الجيد على تحسين المزاج، التركيز، والقدرة على التكيف مع الضغوط.



2 حركة يومية
أو رياضة خفيفة
النشاط البدني يرفع المزاج ويقلل التوتر ويحسن الطاقة.



3 الحديث مع
شخص موثوق
مشاركة ما تشعر به تخفف الضغط وتعزز الدعم العاطفي.



4 تقليل الضغط الرقمي
وأخذ فترات راحة
قلل من وقت الشاشة، وحدد أوقاتاً للابتعاد وإعادة الشحن.



5 ممارسة الاسترخاء أو
التنفس العميق أو الكتابة
خضض وقتاً يومياً لتهدئة ذهنك وتفرغ ما يدور في داخلك.



6 طلب المساعدة عند
استمرار المعاناة
طلب الدعم ليس ضعفاً، بل خطوة شجاعة نحو التعافي.



الاهتمام اليومي بالنفس ليس رفاهية، بل جزء من الوقاية والعافية.



الصحة النفسية جزء من الصحة العامة



الصحة النفسية ببساطة

10 صفحات
الصفحة 10 من 10

افهم... لا تحكم

رسالة ختامية

الصحة النفسية ليست وصمة، وطلب المساعدة ليس ضعفاً.

كل خطوة نحو الفهم والدعم تصنع فرقاً في حياة الأفراد والمجتمع.



العلاج ممكن

العلاج والدعم المهني
يساعدان على التعافي
والعيش بحياة أفضل.



الدعم يصنع فرقاً

كلمة طبية، واستماع صادق،
ودعم عملي يمكن أن يكون
سبباً في الأمل والتعافي.



الفهم يقلل الوصمة

كلما فهمنا أكثر، قلت
الأحكام، وازدادت القدرة
على التعاطف والدعم.

إذا احتجت دعماً



تحدث مع شخص موثوق.



احجز موعداً مع مختص نفسي
أو طبيب نفسي.



ولا تؤجل طلب المساعدة.



إذا كانت هناك أفكار مؤذية للنفس أو خطر فوري،
اطلب المساعدة فوراً من شخص موثوق أو من جهة صحية مختصة.



بالفهم والرحمة نبني مجتمعاً أكثر وعياً



الصحة النفسية جزء من الصحة العامة

