

فهم الصحة النفسية

لفهم الصحة النفسية، علينا أن نُفكّر أولاً في صحتنا البدنية. فعندما نشعر أبداننا بالإعياء، نفعل أمورًا نحاول بها أن نشعر بتحسّن. على سبيل المثال، إذا كان لدينا سعال رهيب، فيمكننا محاولة الراحة أو تناول دواء أو زيارة الطبيب.

لكن ماذا يحدث إذا شعرنا بالحزن الشديد لدرجة أنه لا توجد طاقة لدينا؟ ماذا نفعل إذا لم نتمكن من النوم لأننا نفكر كثيرًا؟ نحتاج إلى خطة للتعامل مع هذه الأنواع من المشاعر، تمامًا مثل السعال. وهذه أمثلة على الصحة النفسية. إذا كانت هذه معلومات جديدة عليك، فلا داعي للقلق، أنت لست وحدك، وتوجد مساعدة.

في الماضي، كانت الصحة النفسية تُدرّس أقل من الصحة البدنية. ولكن الوضع يتغير الآن. لقد تعلمنا أنه من شأن الاهتمام بصحتنا النفسية أن يقلل من معاناة الجميع ونأمل أن تساعدنا على تتقيف الآخرين. يمكننا معًا فهم الصحة النفسية والبدنية لبعضنا ودعمها بشكل أفضل.



EXODUS
REFUGEE
IMMIGRATION INC

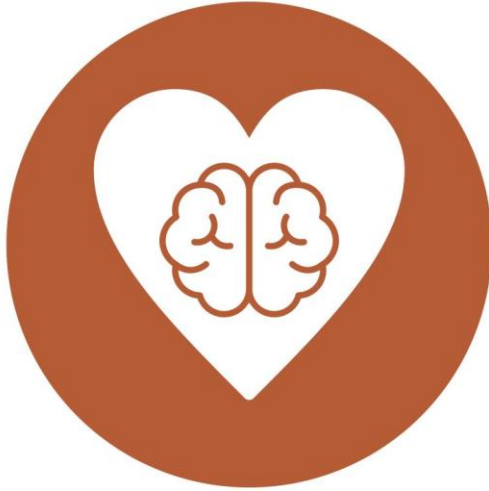
نبذة عن Exodus

تكرس منظمة Exodus Refugee Immigration نفسها لحماية حقوق الإنسان من خلال تلبية احتياجات إعادة التوطين للاجئين وغيرهم من النازحين الفارين من الاضطهاد والظلم والحرب من خلال الترحيب بهم في ولاية إنديانا.

لمنظمة Exodus تاريخ طويل في الترحيب باللاجئين وطالبي اللجوء من العديد من الدول والثقافات واللغات والمعتقدات والآراء السياسية. بدأنا عام 1981 بمهمة خدمة الاحتياجات القانونية للمهاجرين واللاجئين الكوبيين، الذين وصلوا كجزء من هروب ماريل الجماعي عام 1980. ومنذ ذلك الحين، ساعدت Exodus آلاف اللاجئين من أكثر من 50 دولة مختلفة على تأسيس حياة جديدة في ولاية إنديانا.

جُمع هذا المورد بواسطة فريق الصحة النفسية في Exodus. إذا كنت تريد معرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على خدمات الصحة النفسية في Exodus أم لا، فيمكنك الاتصال بمكتبنا على الرقم 317-921-0836. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن Exodus، فيمكنك إلقاء نظرة على موقعنا على الويب: www.exodusrefugee.org

ما المقصود بالصحة النفسية؟



ماذا تفعل إذا كنت لا تزال بحاجة إلى المساعدة؟

في الولايات المتحدة، تلقى العديد من الأشخاص تدريبات للمساعدة. تلقى الاختصاصيون النفسيون والمستشارون والاختصاصيون الاجتماعيون والمعالجون تدريبات لمساعدتك على فهم صحتك النفسية وتحسينها وإدارتها. والأطباء النفسيون هم أطباء متخصصون في الصحة النفسية ويمكنهم تقديم الأدوية إذا لزم الأمر.

سيستمع جميع الاختصاصيين إلى مشكلاتك ويساعدونك على تعلم كيف تشعر بتحسن. نُطلق على هذا اسم معالجة نفسية، وهناك العديد من الأنواع المختلفة. يمكن أن تعالج بعض الأدوية صحتك النفسية تمامًا كما يحدث في الأمراض الأخرى. ومع ذلك، يوصى باستخدام الأدوية مع المعالجة النفسية للحصول على أفضل النتائج.



الحصول على مساعدة

- إذا شعرت بأنك لست في أمان، فاتصل على الرقم 911.
- إذا كانت لديك أفكار بإيذاء نفسك وتحتاج إلى التحدث إلى شخص ما، فاتصل على الرقم 988 في أي وقت، ليلاً أو نهاراً، وسيساعدك أحد.
- أخبر طبيبك، ويمكنه توصيلك بالمساعدة.
- إذا كان لديك مدير حالة أو أي شخص تذهب إليه للحصول على المساعدة، فيمكنك أن تطلب منه مساعدتك على العثور على مساعدة اختصاصي.

ما الذي يمكنك فعله لتحسين صحتك النفسية؟

- الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- تحريك بدتك وممارسة التمارين.
- إخبار شخص تثق به أنك تواجه صعوبات وتحتاج إلى دعم.
- الاحتفال بالإنجازات الصغيرة.
- محاولة التدرّب على الامتحان لشيء واحد كل يوم.
- استخدام الصلاة أو التأمل للشعور بالهدوء.
- الخروج للتمشية أو قضاء بعض الوقت في الطبيعة.
- تحدث إلى أشخاص آخرين أو تبادل الرسائل معهم أو اقض وقتاً معهم.
- التنفس بعمق وببطء.
- محاولة مساعدة الآخرين.



تذكر أنك لست وحدك، ويمكنك أن تشعر بالراحة مرة أخرى.

ثمة طرق عديدة لتحسين صحتك النفسية. يوجد أمل دائماً.

ما المقصود بالصحة النفسية؟

تشمل الصحة النفسية ما نشعر به أو ما نفكر فيه أو ما نقوم به أو كيفية تصرفنا. يمكننا أن ندعوها كذلك بصحتنا العاطفية والعقلية والاجتماعية. يمكنك التفكير والشعور والتصرف بطرق صحية أو غير صحية بالنسبة إليك. الصحة النفسية ضرورية في كل مرحلة من مراحل الحياة، من الطفولة إلى الشيخوخة. يمكننا أحياناً أن نتعلم إجراء تحسينات بمفردنا أو بمساعدة الأصدقاء والعائلة، ولكن في بعض الأحيان نحتاج إلى مساعدة من اختصاصي خبير في الصحة النفسية.

كيف تعرف أنك بحاجة إلى مساعدة؟

إذا أجبت بنعم عن هذه الأسئلة، فستستفيد من مساعدة الاختصاصي.

- هل تشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف أو التوتر في معظم الأحيان؟
- هل لديك مشكلات في النوم أو الاستمرار في النوم؟
- هل لديك كثير من الأفكار ويصعب إيقافها؟
- هل تشعر بالإعياء أو الألم لكن الأطباء يقولون إنك بصحة جيدة؟
- هل شعرت فجأة بأن أشياء سيئة من الماضي رجعت للحدوث مرة أخرى؟
- هل يصعب عليك التركيز أو تذكر الأشياء؟
- هل تشعر أنه لا طاقة لديك؟
- هل تغضب من دون سبب؟
- هل تشعر بالذنب حيال شيء لم تفعله؟
- هل تجد صعوبة في الجلوس ساكناً؟