الصحة النفسية مهمّة

هل تشعر بخيبة أمل تجاه الحياة؟

أتشعر بضغط نفسي؟

لا تستمتع أبداً؟

تشعر بالإرهاق؟

إذا أجبت بنعم فأنت لست وحيداً

لا يتمتع أي شخص بصحة نفسية مثالية في جميع الأوقات، ولكن المشكلات المستمرة قد تترك أثراً حقيقياً على رفاهنا.

قد تؤثر الصحة النفسية في نواحي عديدة من حياتك:

* العمل والدراسة أو الحياة المنزلية
* العلاقات بالآخرين
* النوم
* الشهية
* مستويات الطاقة
* القدرة على التفكير بوضوح أو اتخاذ القرارات
* الصحة البدنية
* الرضا بالحياة والمزيد...

الصحة النفسية مهمة بالنسبة لحياتنا بأهمية الصحة البدنية

الصحة النفسية لا تماثل غياب الأمراض النفسية. تنطوي الصحة النفسية على:

* كيف تشعر تجاه نفسك، والعالم وحياتك
* قدرتك على حلّ المشكلات والتغلّب على التحديات
* قدرتك على بناء العلاقات مع الآخرين والمساهمة في مجتمعك
* قدرتك على تحقيق أهدافك

يهتم العديد من الأشخاص بصحتهم البدنية قبل أن يشعروا بالمرض. فقد يأكلون بشكل جيد ويمارسون التمارين الرياضية ويحاولون الحصول على قدر كافٍ من النوم للمحافظة على عافيتهم. يمكنك استخدام نفس المقاربة تجاه صحتك النفسية. فكما تعمل للمحافظة على صحة جسدك يمكنك أيضاً العمل على المحافظة على نفسيتك سليمة.

الأبعاد الأساسية الأربعة للصحة النفسية والرفاه

|  |  |
| --- | --- |
| الأفكارطريقة تفكيرك بأمر ما تترك أثراً كبيراً على صحتك النفسية. فالتغيّرات في أفكارك غالباً ما تتماشى مع التغيّرات في صحتك النفسية. عندما تشعر بحال جيدة من السهل أن ترى الأمور بإيجابية. وعندما لا تشعر بحال جيدة فمن الأسهل أن تعلَق في الأمور السلبية وتتجاهل الأمور الإيجابية. | ردود الفعل الجسديةردود الفعل الإيجابية هي تغيّرات في وظائف جسدك مثل معدل ضربات القلب والتنفس والهضم وكيميائيات الدماغ والهورمونات والعديد غيرها. وغالباً ما تتماشى ردود الفعل الجسدية مع التغيّرات في الصحة النفسية. |
| أمثلة عن الأفكار الإيجابية* أنا على يقين أنني سأتخطى هذه الأوقات الصعبة
* أشعر بالحماس تجاه حياتي!
* أعرف أن أصدقائي يهتمون بي بالفعل
* ينتابني شعور جيد حيال سير حياتي حالياً
* لدي بعض المواهب والاهتمامات الرائعة
* أريد فعل شيء يترك فارقاً إيجابياً
* أنا شخص جيد على الرغم من بعض الهفوات
* ستحدث أمور جيدة لي

أمثلة عن الأفكار السلبية* يبدو كأن أمر سيء جداً سيحدث
* لا يبدو أن أي أمر جيد يحصل لي
* لن أتخطى ذلك أبداً
* هفواتي كبيرة جداً لأتخطاها
* أشعر كأنني أفقد عقلي
* أنا بشع وأحمق
* يعتقدون بأنني فاشل
* الحياة سيئة
 | أمثلة عن ردود الفعل الجسدية* ألم في الصدر، قُصر أو صعوبة في التنفس
* تصلّب أو آلام في العضلات، صداع
* مشكلات جنسية، مثل انخفاض الشهية الجنسية
* تفاقم مشكلة صحية موجودة أصلاً (مثل حب الشباب أو اضطرابات معوية أو داء الشقيقة أو آلام مزمنة)
* استياء في المعدة أو غثيان
* فقدان الشهية أو فرطها
* ضربات قلب متسارعة أو متضاربة أو غير طبيعية
* شعور بأنك مفصول عن ما هو موجود حولك
* الرغبة بالتبوّل أو التبوّل المتكرر
* التعرّق أو الهبّات الساخنة أو الرجفات الباردة
* الشعور بالدوار أو الدوخة
* استياء في الإمعاء أو الإسهال
 |

|  |  |
| --- | --- |
| السلوكياتالسلوكيات هي الأمور المفيدة أو المضرة التي تقوم بها. يستطيع الآخرون رؤية سلوكياتك عادة. التغيّرات في السلوكيات غالباً ما تتماشى مع التغيّرات في الصحة النفسية | العواطفالعواطف هي كيف يشعر الشخص. قد تكون طيبة أو كريهة. وغالباً ما تتماشى التغيّرات في العواطف مع التغيّرات في الصحة النفسية. |
| أمثلة عن السلوكيات* التمارين
* تفادي الأمور التي تتسبب باستيائك
* المشاركة في هوايات أو أنشطة ترفيهية
* عزل نفسك والابتعاد عن الأسرة والأصدقاء
* القيام بأشياء تلهيك عن التفكير في مشكلاتك مثل مشاهدة التلفاز أو العمل لساعة متأخرة
* العمل على إيجاد حل لمشكلة خطوة بخطوة
* البكاء غالباً
* الإفراط في الأكل أو عدم تناول الأكل الكافي أو التخلّص من الطعام (عن طريق التقيؤ أو فرط التمرّن)
* الثورة في وجه الآخرين (إما لفظياً أو جسدياً)
* الاعتماد أو التعلّق المفرط بمن تحبهم
* طلب الدعم والتفهم من أفراد الأسرة أو الأصدقاء
* ممارسة الأنشطة الروحية
* استخدام الكحول أو المخدرات لجعل المشاعر السيئة تختفي
* القيام بأمر يبعث على الاسترخاء مثل اليوغا أو الاستحمام
 | أمثلة عن العواطف الطيبة* السعادة أو الفرح
* الرضا
* شعور بالهدوء
* الحماس
* الشعور بالحب أو العاطفة
* الشعور بالبهجة

أمثلة عن العواطف الكريهة* الانفعال والغضب
* الإحباط
* القلق أو الخوف
* الحزن أو المزاج المنخفض
* الشعور بالفراغ أو الخِدر
* اليأس
 |

تُحدّد الصحة النفسية بأنماط أفكارنا وعواطفنا وسلوكياتنا وردود أفعالنا الجسدية بالإجمال

يمكن لأي من أبعاد الصحة النفسية الأربعة أن تؤثر في بعضها البعض وهذا مثال على ذلك:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| الأفكار | ردود الفعل الجسدية | السلوكيات | العواطف |
| قمت بعمل جيدأكره المكوث في زحمة السير | تشعر عضلاتي بالاسترخاءقلبي يتسارع | كافأت نفسي بحضور فيلمضربت قبضتي | أشعر بالسعادةأشعر بالغضب |

لماذا ينبغي أن تكون الصحة النفسية مهمة لك ولأسرتك؟

عندما تعاني صحتك النفسية، من الصعب أن تستمتع بالحياة. فقد تبدأ بالشعور بالإنهاك على الصعيديْن البدني والنفسي. فالعديد من هذه التغيّرات تجعل التمتع بحياة متوازنة ومثمرة أمراً صعباً. ويمكن للجميع الإستفادة من كيفية التعلّم عن تحسين وحماية الصحة النفسية – سواء اختبروا مرضاً نفسياً أو مشكلات في استخدام المواد المخدرة أم لا.

إلى أين أتجه الآن؟

إضافة إلى زيارة طبيب العائلة، يمكنكم الإطلاع على الموارد للمزيد من المعلومات والمساعدة

**جمعية أمي كيبك (amiquebec)**

زوروا موقع <https://amiquebec.org> أو اتصلوا على الرقم 514-486-1448 للحصول على معلومات وموارد تتعلّق بالصحة النفسية أو أي نوع من الأمراض النفسية

**رابط الصحة كيبك (معلومات عن الصحة 811)**

اتصلوا على الرقم 811 أو زوروا موقع <https://amiquebec.org> وموقع <https://sante.gouv.qc.cq/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/> للحصول على معلومات عن الصحة مجانية ولا تتعلق بحالة طارئة لأي من أفراد أسرتكم بما فيها معلومات عن الصحة النفسية. من خلال الرقم 811 يمكنكم التحدث أيضاً إلى ممرض/ة عن أعراض تقلقكم أو التحدث إلى صيدلاني عن أسئلة تتعلق بالأدوية.

**خط الأزمات المحلي**

خطوط الأزمات ليست للأشخاص الذين يواجهون أزمات فقط. يمكنكم الاتصال للحصول على المعلومات عن الخدمات المحلية أو إذا كنتم تريدون التحدث إلى شخص فقط. إذا كنتم تشعرون بالضيق، اتصلوا على الرقم 1-866-277-3553 وهي خدمة متوافرة 24 ساعة يومياً للوصول إلى خط الأزمات الخاص بكيبك من دون الانتظار أو الحصول على رنة مشغول. تلقّى الأشخاص الذين يجيبون على خطوط الأزمات تدريباً على مسائل وخدمات الصحة النفسية.

**موارد للوقاية من الانتحار**

تصفحوا موقع [www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca) للحصول على معلومات وطنية وأبحاث وروابط مهمة. ولمعرفة مراكز الوقاية من الانتحار في كيبك زوروا موقع <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

**المخدرات: مساعدة وإحالة**

للحصول على معلومات عن الدعم والإحالة للأشخاص الذين يتكيّفون مع الإدمان في مونتريال ومنطقتها، الرجاء الاتصال على 514-527-2626 ومن جميع أنحاء كيبك يمكنكم الإتصال على 1-800-265-2626

**مركز الخدمات الصحية والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحية والاجتماعية الجامعية المدمجة**

للحصول على معلومات الاتصال بعيادة أسرتكم الطبية أو مركز الخدمات الصحية والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحية والاجتماعية الجامعية المدمجة يمكنكم زيارة

البحث عن مورد

<https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

**نقابة المعالجين النفسيين في كيبك**

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع [نقابة المعالجين النفسيين في كيبك](http://www.ordrepsy.qc.ca/en/)

أكسيس (**ACCÉSSS)**

أكسيس ([https://accesss.net](https://access.net)) هي مجموعة إقليمية مؤلفة من جمعيات مجتمعية هدفها تمثيل مصالح المجتمعات الإثنية والثقافية أمام الهيئات التي تتّخذ القرارات في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية. هي جمعية لا تبغى الربح. أكسيس هي ملتقى للمجتمع والشبكة الصحية والمجتمع الجامعي. وبسبب فلسفة الإدارة لجمعية أكسيس ألا وهي العمل بالتشاور مع مختلف الشركاء، إضافة إلى طبيعة الملفات التي يتم التعامل معها، أكسيس منخرطة أكثر فأكثر في شبكات التشاور.

رقم الهاتف: 1-866-774-1106 (مجاني) و 514-287-1106

فاكس: 514-287-7443

بريد إلكتروني: accesss@accesss.net

**مركز موارد الصحة النفسية متعدّد الثقافات**

للحصول على معلومات تتعلّق بتوافر خدمات الصحة النفسية في كيبك أو في مقاطعات أخرى في كندا، زوروا موقع <https://www.multiculturalmentalhealth.ca/> للحصول على معلومات بلغات مختلفة مثل اللغة العربية. يعمل هذا الموقع تحت إشراف دائرة الطب النفسي الاجتماعي وعبر الثقافات لجامعة ماكغيل.

موارد إضافية للحصول على المساعدة أو المعلومات عن الصحة النفسية:

* جمعية الصحة النفسية الكندية
* حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
* جمعية مجموعات التدخُّل للدفاع عن حقوق الصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
* تجمُّع الموارد البديلة للصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
* Les porte-voix du rétablissement – الجمعية الكيبكية للأشخاص المصابين أو الذين عانوا من مرض نفسي (بالفرنسية فقط)
* جمعية الأطباء النفسيين في كيبك
* زوروا موقع [WWW.HEALTHLINKBC.CA](http://WWW.HEALTHLINKBC.CA) للاطلاع على صحيفة عن الضغط النفسي ولمتابعة المُجهدات وكيف تتم الإستجابة لهاhis info sheet was written originally in English by the Canadi

 Mental Health Association’s

* Maté, G. (2004). When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Toronto: Vintage Canada.
* Paterson, R. J. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships.
* Oakland, CA: New Harbinger Publications.
* BC Partners for Mental Health and Addictions. (2009). Learn About…Stress [fact sheet]. Vancouver, BC: Author.
* <http://www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/stress>
* Centre for Addiction and Mental Health. (2010). Info on Stress. Toronto, ON: Author.
* <http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/AMH101/info_stress.htm>Ipsos-Reid. (2002). Canadians and Stress: A Special Report. Toronto, ON; Author. <http://www.ipsos-reid.com/search/pdf/media/mr020919-1.pdf> Statistics Canada. (2010). Perceived life stress 2008. Ottawa, ON: Author. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2010001/article/11108-eng.htm>

This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association’s

Bما هو مستوى عافيتك؟

إقرأ جميع العبارات وضع دائرة حول الإجابة التي تعكس كيف كنت تشعر في الشهر الماضي بالشكل الأمثل. اجمع الإجابات التي وضعت لتكتشف ما هو مستوى عافيتك.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | أبداً | نادراً | نصف الوقت | غالباً | دائماً تقريباً |
| شعرت بالثقة بنفسي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| شعرت بالرضا حيال ما استطعت تحقيقه – شعرت بالفخر بنفسي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كنت نشيطاً – أخذت العديد من المشاريع على عاتقي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| شعرت بأنني محبوب ومقدّر | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كانت لدي أهداف وطموحات | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| شعرت بالاستمتاع بمشاركتي في العديد من الرياضات وجميع أنشطتي وهواياتي المفضلة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| شعرت بأنني مفيد | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ابتسمت بسهولة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كنت صادقاً مع نفسي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| قمت بالإصغاء الجيد لأصدقائي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كنت حشرياً ومهتماً بجميع الأشياء | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| استطعت التعامل مع الأمور بوضوح عندما واجهت أوضاع معقدة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| وجدت الحياة ممتعة وأردت الاستمتاع بكل لحظة منها | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| حياتي كانت متوازنة بين أسرتي وأنشطتي الشخصية والمهنية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كنت هادئاً جدا وحسّاس | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| تمكنت من إيجاد الإجابات لمشكلاتي بسهولة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| انسجمت مع جميع من حولي جيداً | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| عشت في خطى طبيعية من دون الإفراط في القيام بالأشياء | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كان لدي انطباع بالاستمتاع حقاً بالحياة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| كان لدي حسّ فكاهة جيد وجعلت أصدقائي يضحكون بسهولة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| شعرت بحال جيد وبسلام مع نفسي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| شعرت بأنني سليم وشكلي جيد | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| تمكنت من مواجهة الأوضاع الصعبة بطريقة إيجابية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| معنوياتي كانت جيدة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| حصيلة العافية الخاصة بي (اجمع كل ما وضعت دائرة حوله) \_\_\_\_\_\_واقسمه على 125 =\_\_\_\_ |  |  |  |  |  |

ماذا تعني حصيلة إجاباتي؟

تعكس حصيلة إجاباتك درجة التوازن لديك بين النواحي المختلفة في حياتك وما جودة تأقلمك وشعورك حيال الأمور. وهذه جميعها نواحي مهمة من العافية والصحة النفسية. ولا توجد حصيلة سحرية تضمن العافية المثالية لذلك لم نضع أي إرشادات حول حصيلة "مرتفعة" أو "منخفضة" وما تعنيه. بدلاً من ذلك، ننصح باستخدام هذا الاختبار الذاتي لتتبُّع العافية الشخصية مع مرور الوقت.

وإذا كنت تعمل بفاعلية على تحسين صحتك، ستزيد حصيلتك مع مرور الوقت. والزيادات تعني عادة أنك تشعر بحال أفضل حيال الأشياء وبأنك تستطيع التأقلم مع تحديات الحياة وبنفس الوقت تخصيص الوقت للاستمتاع. إذا كنت تختبر الضغط النفسي أو تغيّرات في صحتك بالإجمال، قد تنخفض حصيلتك لبعض الوقت. والانخفاض غالباً يعني أنك تجد صعوبة في الشعور بحال جيد حيال أمور وأنك تصارع لتجد التوازن في حياتك. والانخفاض قد يكون علامة مهمّة على أنه يجب عليك التصرف لتجعل أمورك أفضل. فغالبية الناس تختبر صعوداً ونزولاً في حصيلة العافية مع مرور الوقت. ولتتبُّع عافيتك وصحتك النفسية مع مرور الوقت ننصح بإنجاز هذا الاختبار مرة في الشهر.

(تم تكييفه عن: Masse, R., Poulin, C., Lambert, J., & Dassa, C., (1998). Elaboration et validation d un outil de mesure du bien-etre psychologique au Quebec. Revue canadienne de sante publique, 89 (5), 352-357)