



Australian Muslim Women's
Centre for Human Rights

كتيب الصحة العقلية

الصحة النفسية

الصحة العقلية هي حالة من الرفاهية العقلية التي تسمح للأشخاص بالتعامل مع ضغوط الحياة الشائعة، وبناء العلاقات والروابط الاجتماعية، والمساهمة في مجتمعاتهم، وتحقيق الأهداف. تعد الصحة العقلية جزءًا مهمًا من رفاهية الجميع وسعادتهم، كما أن التمتع بصحة نفسية جيدة له تأثير على الجسم والعقل بالكامل. ومن ثم فإن الاهتمام بصحتنا النفسية سيدعم صحتنا الجسدية، كما أن الاهتمام بصحتنا الجسدية سيدعم صحتنا العقلية

الصحة النفسية والارتباط بين العقل والجسم

إن أجسادنا ماهرة جدًا في إخبارنا عندما يكون هناك شيء غير صحيح. ترتبط الصحة البدنية والصحة النفسية معًا من خلال الاتصال بين العقل والجسم. عندما تشعر بعدم الارتياح العاطفي والعقلي مثل التوتر والحزن والقلق يمكن أن تظهر هذه المشاعر والضغوط العقلية كآلم جسدي في أجسادنا. الصحة البدنية والصحة العقلية ليستا على نفس القدر من الأهمية فحسب، بل إنهما مرتبطتان ببعضهما البعض

متى تفحص صحتك النفسية؟

إن طلب المساعدة في مجال الصحة البدنية أسهل بكثير من طلب المساعدة في مجال الصحة العقلية وذلك لأن الألم الجسدي والمشاكل الصحية غالبًا ما يُنظر إليها على أنها "حقيقية"، في حين أن المشاكل النفسية لا يشعر بها أحد سواك لسوء الحظ، يشعر الكثير منا بالخجل في التحدث عن مشاكله النفسية و العقلية. قد يتعرض أي شخص منا إلى مشاكل نفسيه هي جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، وليس هناك ما يخجل منه. يمكن أن نواجه الكثير من التحديات الغير متوقعة في الحياة التي تؤثر بعمق على رفاهيتنا. بعض التجارب التي يمكن أن تؤثر على صحتك العقلية تشمل:

- الحزن المرتبط بفقدان شخص عزيز
- التحولات الحياتية الرئيسية بما في ذلك الانتقال إلى بلد جديد، أو بدء مدرسة جديدة أو وظيفة جديدة.
- الضائقة المالية والفقر
- العنصرية والتمييز والتنمر
- صعوبة الاستقرار في بلد جديد
- مسؤوليات الرعاية التي تبدو مرهقة
- العنف الأسري
- الحرب والصراع
- تعاطيك أو تعاطي أحد أفراد أسرتك للمخدرات
- الضغوط والمسؤوليات التي تقع على عاتيقك



التجارب المذكورة أعلاه هي تجارب كثيرة يمكن لأي شخص التعامل معها، وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للتعامل معها. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يمكن أن يؤدي الضغط والتغير الذي تسببها هذه الصعوبات إلى مشاكل الصحة العقلية، والتي يمكن أن تظهر من خلال أعراض مثل:

- مشاكل في نومك - الرغبة في النوم طوال الوقت، أو عدم القدرة على النوم
- الانعزال عن كل من حولك في اعتقادك انها سوف تحل المشكلة
- الانزعاج والانفعال عند سماع أصوات أو ضوضاء معينة
- الوحدة والانفصال عن أحبائهم
- عدم الشعور بالجوع أو قلة الرغبة في تناول الطعام، أو الإفراط في تناول الطعام
- الاعتقاد بأنك لا تهتم، أو أنك عبء
- والتفكير المفرط
- آلام متواصلة في الرقبة أو الظهر دون أي أمراض معروفة

بعض الأحيان أنها لا يوجد تشعر هذه مجرد بعض العلامات التي تشير إلى أنك تواجهها مشكلة نفسية. بالإحباط إذا أخبرناهم أننا وقت للعناية بصحتنا، أو أننا نخشى على الأشخاص من حولنا أن يشعروا نعاني من مشاكل نفسيه.

من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة، ولكن من المهم أن تعرف أن هناك مساعدة ، ويمكنك أن تشعر بالتحسن، وهناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم الصحة العقلية.

طرق وأين يمكن الحصول على المساعدة

الريك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الحصول على دعم الصحة العقلية الجيدة :

- **بناء صداقات و علاقات قوية مع المجتمع المحيط بك و الذين تثق بهم** - اجتمعوا معاً و دعموا بعضكم البعض من خلال التحدث بصراحة عن الصحة العقلية. يمكن أن يؤدي هذا إلى كسر حاجز الخجل و الخوف من التحدث بهذا الموضوع ، وسوف تتفاجأ بعدد الأشخاص الذين يشاركون تجارب مماثلة.
- **إبحث عن شيء تستمتع بفعليها وخصص وقتا للقيام بها** هل لديك هواية؟ هل هناك نشاط يجلب لك السعادة ويساعدك على الشعور بالاسترخاء؟ إذا وجدت ، تأكد من تخصص وقت لنفسك لتقضيها في القيام بالأشياء التي تجعلك سعيدا
- **اعتنى بجسمك واستمع إلى ما يحتاج إليها** - يحتاج جسمك إلى العناية حتى يعمل عقلك بشكل جيد. تناول الطعام الصحي الذي يجعلك تشعر بالارتياح. ابحث عن روتين تمرين تستمتع بها وحرك جسمك. احصل على قدر جيد من النوم كل ليلة وتأكد من أخذ قسط من الراحة عندما تحتاج إليها.

من الأفضل دائماً مراجعة أحد المتخصصين لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم تقديم أي مساعدة لك. يمكنك الوصول إلى دعم متخصص في مجال الصحة العقلية من خلال رؤية طبيبك العام لوضع خطة للصحة العقلية. عند زيارتك للطبيب العام، تأكد من أنك:

- كن منفتحاً وصادقاً بشأن مشاعرك وأفكارك وسلوكك.
- أخبر طبيبك عن صحتك العامة وتاريخ الصحة العقلية والأعراض وأي دواء تتناولوه
- تحدث إلى طبيبك حول أي مخاوف تخصك.
- أخبرهم إذا كنت تعاني من أي ألم جسدي. من المهم معرفة إذا كان أي ألم مرتبطاً بمشكلة تتعلق بالصحة العقلية، أو إذا كان السبب قد يكون مرضاً جسدياً.
- اسأل طبيبا أسئلة حول علاجك و أدويةك للتأكد من أنك تفهم كل شيء.
- تحدث مع طبيبك عن أي معتقدات ثقافية أو دينية قد تؤثر على علاجك



يمكنك أيضاً الاتصال بالخدمات التالية للحصول على دعم من أشخاص لديهم خبرات احترافية وكل ذلك مجاناً وسرياً:

- مايند أستراليا للخدمات في فكتورية | خط دعم الصحة النفسية | الهاتف:
Mind Australia Victorian Services | Mental health support line | Ph: 1300 286 463
- صحة مجتمع بانولي | LIFT: نموذج الرعاية المتدرج للصحة العقلية | الهاتف: 94502000
Banyule Communitie Health | LIFT: Stepped care for mental health | Ph: 94502000
- دار المؤسسة | وكالة متخصصة في علاج الصدمات النفسية للاجئين تدعم الناجين من التعذيب وغيره من الأحداث الصادمة. | هاتف 0389009389
Foundation House | specialist refugee trauma agency supporting survivors of torture and other traumatic events | Ph: 03 9389 8900
- نيمي الوطنية | ابحث عن خدمات الصحة العقلية والتشرد ودعم الوقاية من الانتحار |
<https://www.neaminational.org.au/services/>
NEAMI National | Find services for mental health, homelessness, and suicide prevention
- مقدمو خدمات الصحة النفسية للشباب | ابحث عن مركز - في جميع أنحاء أستراليا |
[/https://headspace.org.au/headspace-centres](https://headspace.org.au/headspace-centres)
Headspace | Find a free mental health support centre in your area

إذا كانت لديك أفكار عن الانتحار أو إيذاء نفسك، فيرجى عدم الاحتفاظ بهذه الأفكار لنفسك. اتصل ١٣ ١١ ١٤ للحصول على دعم مجاني وسري.