

تعلم وانمو

بالتفكير بهذا،
موضوعنا في شهر الصحة العقلية لهذه السنة هو:

‘تعلم وانمو’ (‘LEARN & GROW’).

هذه الرسالة بسيطة و مهمة جداً. يجب علينا جميعاً التعلم عن الصحة العقلية، معرفة أفكارنا، ومشاعرنا وإتخاذ إجراء لتحسين عافية صحتنا العقلية. وهذا سيساعدنا على التصوح بشأن الحفاظ على صحتنا العقلية وعافيتنا.

التعلم عن الصحة العقلية مهم للتمتع بالصحة الجيدة والعافية في حياتنا اليومية. وكذلك يساعد على تبديد أي عار حول الصحة العقلية. نحن أيضاً مشجعون على تعلم أشياء أخرى جديدة ومثيرة لأن التعلم يمكن أن يكون له نتائج ايجابية على عافيتنا. سواء أكان التعلم في العمل، البيت، أو في حياتنا اليومية فإن جميعها أساسية للنمو العقلي عندنا وممتعة.

ما هو المغزى منه؟

يُحتفل بالصحة العقلية في شهر تشرين الأول من كل عام في نيو ساوث ويلز. الهدف من هذا الشهر هو تشجيعنا جميعاً على تعلم وفهم أهمية الإهتمام بصحتنا العقلية وعافيتنا، سواء كنا قد اخترنا المرض العقلي أم لا.

وفقاً لتعريفات منظمة الصحة العالمية، فإن الصحة العقلية هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد أن يتعامل مع ضغوطات الحياة النفسية العادية، يعمل بكفاءة ويساهم في مجتمعه. غالباً ما تكون آرائنا مشوبة بشأن الصحة العقلية أو المرض العقلي. وقد يحيرنا هذا الشيء عن فهم المغزى الحقيقي للصحة العقلية وللأسف لا يسمح لنا برؤية أهميتها في حياتنا اليومية.

إن مساعدة الناس على التعلم عن صحتهم العقلية يجعلهم أكثر تنبهاً لحالتهم العقلية وعافية الآخرين.

هذا يُمكن أن يُشجع الناس على البحث عن وطلب المساعدة عندما لا تكون الأمور ماثبة على ما يرام، وهذا أيضاً جزء مهم من النمو الذاتي.

شهر الصحة العقلية: تعلم وانمو



شغل عقلك

يقول لنا البحث أن المشاركة في النشاطات التي تتطلب التحدي تفيد صحتنا العقلية وعافيتنا. مثلاً، نشاطات التسلية التي تجدها ممتعة و/أو جذابة اجتماعياً لها علاقة بقدرات عقلية أفضل.

بغض النظر عن العمر، الثقافة، الجنس أو إذا كنت تدرس، تعمل أو متقاعداً فإن استعمال العقل هي استراتيجية جيدة في الإعتناء بعافيتك العقلية. تعلم أشياء جديدة والتي تتطلب التحدي ليس سهلاً دائماً. ولكن اختبار شيء جديد والخروج من منطقة راحتنا يمكن أن يكون مجزياً ومع الوقت مريحاً. مهما تكن النتيجة، فإننا نتخذ بهذا نهجاً فعالاً نحو الإهتمام بأنفسنا، وبالأخص صحتنا العقلية.

المشاركة بنشاط ممتع مثل تعلم لعب آلة جديدة، اختيار هواية مثل التصوير أو المشاركة بالتعليم سواء أكان رسمياً أو غير رسمي مثل تعلم لغة جديدة.

بغض النظر عن تفضيلاتنا، فإن القيام بجهود لتعلم شيء جديد كلها أساليب جيدة لتشغيل عقولنا.

خذ
لحظة
يقظة

تعلم أساليباً لتقليل الضغط النفسي

في عالم التكنولوجيا، غالباً يراودنا الشعور بالإسحاق بالمعلومات الكثيرة التي نستطيع الحصول عليها. رغم أنه شيء جيد أن تكون التكنولوجيا متوفرة على الدوام، فإنها قد تشكل تشويشاً كبيراً في حياتنا. لقد وجد تقرير الضغط النفسي و العافية 2015 (Stress & Wellbeing report 2015) أن وسائل

التواصل الإجتماعي هي سبب الضغط النفسي و طريقة تديره في نفس الوقت. و ذكر أيضاً أن استعمالنا لوسائل التواصل الإجتماعي يمكن أن يسبب صعوبات في النوم ومشاكل مع الاسترخاء.

أهم شيء لصحتنا العقلية هو أن نعمل كل شيء باعتدال. حاول وحدد وقتاً خالي من التكنولوجيا كل يوم وخذ لحظة لتستكشف ما حولك، استمتع بنور

الشمس أو قم بالتمشي في الوقت الذي تتعلم فيه القيام بهذا التغير المهم في رتابتك اليومية، يمكن أن يكون هذا دافعاً لك في الانشغال بنشاطات أخرى ممتعة ومريحة.

أظهر
نفاؤل

حدّد وقت
خالي من
التكنولوجيا

تقاسم شغفك مع الآخرين

إمتلاك شغف أو حب لنشاط معين، هواية أو فكرة يسمح لنا باختبارعواطف ايجابية وبالنهاية يساعدنا في الحفاظ على عافية ايجابية. يمكن أن نرغب بتقاسم شيء عن خلفيتنا، ثقافتنا أو تجربة التي قد تسمح لنا بالتواصل والتجاذب اجتماعياً وعاطفياً مع الآخرين. يمكن أن يكون لهذا تأثيراً كبيراً علينا وعلى الآخرين. عندما نتقاسم شيء ما نكون شغوفين به مثل الإهتمام بالبيئة، أو تعليم اللعب على الجيتار، فإننا وقتها نتقاسم معرفتنا و تجربتنا. بعملنا هذا يمكن أن نصادف أفكاراً جديدة عن ما نحب مما يسمح لنا بنمو ذاتي أكبر.

ذِّكر نفسك
بأوقات
طيبة

تطوِّع
لنساء
عد
الآخرين

إستمع إلى آراءٍ مختلفة

لدينا جميعنا طريقتنا في رؤية أنفسنا، العالم أو الآخرين. مهما يكن الأمر صعباً، فإنه من المهم أن نستمع إلى آراءٍ مختلفة لأنه يمكن أن يغير فهمنا للأشياء والطريقة التي نتصرف. الاستماع إلى آراءٍ مختلفة عن الصحة العقلية يمكن أن يفيد أو يساعد كثيراً عندما يكون الأمر متعلقاً بالحفاظ على صحة عقلية متعافية لنا وللآخرين في الوقت ذاته. الاستماع دون الحكم على تجارب الآخرين بإمكانه أن يغير الطريقة التي ننظر بها إلى الصحة العقلية والمرض العقلي. ويساعد على شرح سوء الفهم عن الصحة العقلية الذي يحدثنا من طلب المساعدة. بإمكانه أيضاً أن يكون دافعاً لنا في تعلم المزيد عن صحتنا العقلية، والإهتمام بأنفسنا بصورة أفضل والسماح لنا بطلب العون من الآخرين عندما لا تكون الأمور ماثية على ما يرام. الإبتحاح إلى آراءٍ مختلفة يمكن أن يفيد أو يساعد كثيراً عندما يكون الأمر متعلقاً بالحفاظ على صحة عقلية متعافية لنا وللآخرين في الوقت ذاته.

تقاسم
شغفك



هل تحتاج الى المزيد من المساعدة؟

في بعض الأحيان من أكبر أولوياتنا ستكون الحصول على بعض المساعدة للأشياء التي تسبب لنا مشاكل أو للتغيرات في الطريقة التي نشعر ونفكر بها.

غالباً تكون الخطوة الأولى الدردشة مع الطبيب المحلي الذي بإمكانه أن يقوم بإحالتك إلى شخص ما والذي يستطيع المساعدة. قد تستطيع أن تحصل على خصم عن طريق Medicare لبعض الجلسات مع الأخصائي النفسي عندما يضع الطبيب العام التابع لك خطة إدارة.

للمزيد من المعلومات عن كيفية الحصول على المساعدة، اتصل بـ Mental Health Information Service (خدمة معلومات الصحة العقلية) على الرقم **1300 794 991** (9 صباحاً - 5 مساءً، الاثنين - الجمعة) أو NSW Mental Health Line (خط الصحة العقلية نيوساوث ويلز) على الرقم **1800 011 511** (24 ساعة). الخيار الآخر هو استعمال الشبكة للحصول على المزيد من المعلومات عن خدمات الصحة العقلية عن طريق www.wayahead.org.au

إذا أردت المزيد من المعلومات عن الصحة العقلية، الدعم أو عن الحفاظ على العافية قم بزيارة موقعنا www.wayahead.org.au لتنزيل ومشاهدة مجلدات الحقائق وبرامج الدعم الكثيرة التابعة لنا.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما الآن اتصل بـ Lifeline (خط الحياة) على الرقم **13 11 14**.

إذا كنت من خلفية ثقافية أو لغوية مختلفة، اتصل بـ Transcultural Mental Health Centre (TMHC) (مركز الصحة العقلية عبر الثقافات) Information and Clinical Consultation Line (خط المعلومات والاستشارة السريرية) على الرقم **9912 3851** (02).

وأخيراً تذكر إذا لم تجد المساعدة الصحيحة في أول محاولتك، فإنه مهم أن تستمر في المحاولة. من الحسن أن تسأل ثانية أو تتحدث إلى محترف آخر في الصحة العقلية إلى أن تجد الدعم والمساعدة الصحيحة لك.

شهر الصحة العقلية يعبر عن إيمانه
للدعم المقدم من شريكنا

شهر الصحة العقلية برعاية



للحصول على الأستشارة و الدعم 7/24

- Lifeline (خط الحياة) – 13 11 14
 - MensLine Australia (خط الرجال استراليا) – 1300 789 978
 - Suicide Call Back Service (خدمة ترجيع المكالمات لمحاوли الانتحار) – 1300 659 467
 - Kids Help Line (خط مساعدة الأطفال) – 1800 55 1800
 - National Sexual Assault, Domestic & Family Violence counselling service (الخدمة الوطنية المتعلقة بالإعتداء الجنسي، الأستشارة المنزلية والعنف العائلي) 1800 Respect – 1800 737 732
 - Domestic Violence line (خط العنف العائلي) – 1800 656 463
- هذه الأرقام أما مجانية أو أنها بكلفة مكاملة محلية.



WayAhead - جمعية الصحة العقلية نيو ساوث ويلز (WayAhead) هي منظمة اجتماعية وجمعية خيرية مسجلة والتي بدأت العمل منذ 1932 لمعالجة وصمة العار وتعزيز الصحة العقلية والعافية عن طريق التنقيف، الدعم والمدافعة في نيو ساوث ويلز. رؤيتنا هي إقامة مجتمع يفهم، يقيم، ويدعم بنشاط أرقى مستوى للصحة العقلية والعافية.

برامجنا تتضمن:

- ترقية الصحة العقلية، وتتضمن التنسيق لشهر الصحة العقلية في نيو ساوث ويلز
- شبكة ترقية الصحة في مواقع العمل (Workplace Health Promotion Network)، العمل على تحسين عافية العامل
- مجاميع دعم التوتر النفسي ومساعدة الذات – للمزيد من المعلومات، قم بزيارة www.understandinganxiety.org.au
- Small Steps (الخطوات الصغيرة)، تقديم التوعية للمعلمين وأولياء الأمور عن التوتر النفسي عند الأطفال
- خدمة احالة وقاعدة بيانات عن معلومات متعلقة بالصحة العقلية www.wayahead.org.au أو اتصل على **1300 794 991**