

Arabic/عربي

الصحة العامة: استثمر في حياتك (Wellbeing: Invest In Your Life)

نشرة الحقائق (Factsheet)

هناك العديد من الطرق التي يمكن بها التفكير في الصحة العامة. تشير الصحة العامة عادةً إلى السعادة، والشعور بالرضى وحسن تناولنا لأمر الحياة وجودة علاقتنا بالآخرين. وقد يكون لديك قائمتك الخاصة بالأشياء الهامة لصحتك العامة.

لقد قررنا أن نفكر في معنى الصحة العامة فقسّمناها على أربعة أجزاء من حياتنا: الصحة الذهنية، والصحة البدنية، والصحة الروحية، والصحة الاجتماعية.

تقدم نشرة الحقائق هذه عدد من الأفكار البسيطة واليومية عن كيفية تحسين صحتك العامة. لن يكون كل مثال نقدمه شيئاً ترغب في تجربته، ولكن قد يكون هناك شيء يروق لك. بعض النصائح قد تتطلب الكثير من الممارسة، ومع البعض الآخر قد تلاحظ الفرق في الحال.

الصحة الذهنية**قد ترغب في محاولة..... مهارات التأقلم**

حاول في المرة القادمة عندما يواجهك موقف يضغط عليك نفسياً أن تفكر في طرق إيجابية للتعامل مع الموقف بدلاً من القلق، أو الغضب أو تجاهل المشكلة. حاول حل المشكلة. هنا ستستطيع تحديد المشكلة، التفكير في عدد من الحلول، معرفة الحجج المؤيدة والمعارضة لكل حل، وتصرف حسب أفضل حل يناسبك. أحياناً نقوم بعمل ذلك أوتوماتيكياً وأحياناً نحتاج إلى اتخاذ بعض الوقت لمعرفة أفضل طريقة للتصرف.

وعلى الرغم من ذلك، أحياناً لا يكون لدينا تحكم على الموقف وأحياناً يسبب الموقف ضغوط نفسية لا تمكننا من استخدام أسلوب حل المشاكل في الحال. في هذه الحالات، بعض الطرق الصحية للتعامل مع المشكلة قد تتضمن ما يلي:

- التحدث إلى أحد أفراد العائلة أو إلى صديق
- القيام بعمل شيء تستمتع به ويساعدك على الاسترخاء
- البحث عن شيء جيد في الموقف
- استخدام الروحانيات
- التمرينات الرياضية
- التحدث إلى مرشد نفسي أو طبيب نفسي

العديد من هذه الأفكار تم تعطيتها بمزيد من التفاصيل في الـ 10 نصائح التي تقلل من شعورك بالضغط النفسي على موقع الإنترنت:

www.stresslesstips.org.au

تُعرف منظمة الصحة العالمية الصحة الذهنية بأنها "الحالة الصحية التي فيها يقوم الفرد بتحقيق إمكاناته أو إمكانياتها، ويمكنه التأقلم مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويمكنه تقديم مساهمات لمجتمعه أو مجتمعه". إن الصحة الذهنية تتعلق بما هو أكثر من مجرد وجود أعراض مرض ذهني لديك أم لا.

عادةً ما تتم الإشارة إلى الصحة الذهنية مستخدمين كلمات أخرى مثل "الصحة الاجتماعية والعاطفية". بالنسبة إلى العديد من الأستراليين، وخاصةً الأستراليين الأصليين، يُنظر إلى الصحة والصحة العامة بشكل شامل وتتضمن الصحة الاجتماعية والعاطفية والروحية والثقافية للمجتمع بأكمله، وأيضاً للفرد. وتُنظر بنفس الطريقة العديد من الجاليات المتنوعة ثقافياً ولغويًا إلى صحة الشخص كجزء من صحة الجالية بأكملها.

كيف يمكنني تحسين صحتي الذهنية؟

إحدى الطرق الجيدة لتحسين صحتك الذهنية هي تعلم طرق صحية ومرنة للتعامل مع المواقف التي تضع عليك ضغوط نفسية. نحن نواجه غالباً كل يوم أشياء تجعلنا نشعر بالضيق مثل: اقتراف خطأ في العمل، عراك مع صديق، وفاة حيوان أليف، الوحدة، الديون وغير ذلك.

عربي/Arabic

الصحة العامة: استثمر في حياتك (Wellbeing: Invest In Your Life)

نشرة الحقائق (Factsheet)

الصحة البدنية**قد ترغب في محاولة ... الرقص**

إن الرقص طريقة اجتماعية ومرحة لتكون نشيطاً وتتمتع باللياقة. هناك أنواع عديدة من الرقص منها قاعة الرقص، الصلصا، الباليه، الهيب هوب، الفلامنكو، الرقص الشرقي والجاز. بعض الأنواع يمكنك أن تتعلمها بنفسك والبعض الآخر ستحتاج إلى زميل (والذي عادةً ما يتم توفيقك معه في الفصل). هناك العديد من الأماكن للمبتدئين للتعلم والاستمتاع بالرقص بما في ذلك مدارس الرقص ومدارس المجتمع والمسارح الاجتماعية. قد تختار في أن ترقص في غرفة الجلوس لديك! إن الجمنازيوم القريب منك قد يكون فيه فصول رقص (مثل الزومبا) ضمن برامج التمرينات الرياضية لديه.

وعندما تكون نشيطاً بديناً سيساعد ذلك في تحسين صحتك البدنية، ومن المهم أيضاً أن تتناول طعام صحي، وأن تنام جيداً وأن تحد من مأخوذ الكحول.

للحصول على مزيداً من المعلومات عن هذا الأمر قم بزيارة موقع الإنترنت: www.livelifewell.nsw.gov.au

إن صحتنا البدنية والذهنية، في كل من حالتنا المرض والصحة الجيدة، يرتبطان بطرق متنوعة. إن التمرينات الرياضية أو النشاط البدني هام على وجه الخصوص لصحتنا وأوضحت بعض الأبحاث فائدته في معالجة الاكتئاب.

إذا كنت لا تقوم بعمل العديد من التمرينات الرياضية ربما يمكنك في هذا الشهر الخاص بالصحة الذهنية أن تضع لنفسك هدفاً يمكن تحقيقه يتعلق بزيادة نشاطك.

كيف يمكنني تحسين صحتي البدنية؟

بالنسبة للعديد منا، قد يكون من الصعب تحديد وقت للأنشطة البدنية. فعن طريق دمج التمرينات الرياضية في روتين حياتك اليومي والتخطيط لأنشطة بدنية منتظمة تستمتع بها، يمكن أن يجعل من نشاطك والاحتفاظ بلياقته أمر أسهل. ضع بعض التمرينات الرياضية في يومك عن طريق:

- مقابلة أصدقائك للسير في الحديقة بدلاً من شرب القهوة في المقهى.
- تعليق ملابسك على أحبال الغسيل بدلاً من استخدام مجفف الملابس.
- وأنت تتحدث على الهاتف، قم بالمشي بدلاً من الجلوس.
- السير وركوب الدراجة بدلاً من المواصلات العامة وقيادة السيارة.

يُوصى بأن نقوم بـ 30 دقيقة من النشاط البدني بكثافة متوسطة في معظم الأيام وبعض التمرينات الإضافية القوية إذا استطعنا القيام بذلك. سيحسن هذا من صحتك البدنية وقد يكون أيضاً طريقة رائعة لقضاء الوقت مع الأصدقاء، أو لتكوين صداقات جديدة. عندما تخطط للقيام بنشاط بدني، من المهم أن تفكر في ما هي أنواع الأنشطة البدنية التي تستمتع بها وكيف ترغب في القيام بالتمرينات الرياضية. بمفردك، أو مع صديق أو في فريق. وهذا الأمر يختلف لدى كل فرد! قد ترغب أيضاً في فحص صحتك مع دكتور قبل أن تبدأ.

الصحة العامة: استثمر في حياتك (Wellbeing: Invest In Your Life)**نشرة الحقائق (Factsheet)****الصحة الروحية****قد ترغب في محاولة... اليوجا**

إن اليوجا هي ممارسة هندية قديمة وشائعة جداً في أستراليا. وبينما تعتمد اليوجا على ديانة أو فلسفة محددة، إلا إنه يستخدمها الكثيرون كطريقة للاسترخاء والتمرين. وتشمل تحريك جسمك في أوضاع ووقفات مختلفة، وطرق خاصة للتنفس والتأمل. قد تساعدك في الشعور باسترخاء أكثر وفي تحكم أفضل على جسمك. وقد اقترحت بعض الدراسات إنها قد تساعد في علاج الاكتئاب والحصر النفسي. إن أفضل ممارسة لليوجا هي أن تتم في فصل. تحدث إلى معلم لليوجا عن نوع اليوجا الذي قد يناسبك (هاثا يوجا Hatha Yoga) هي النوع الشائع جداً)، وعمما يجب أن ترتديه أو تحضره للفصل. تأكد من أن تقول للمعلم ما إذا كان لديك أي مشاكل صحية.

إن الروحانية يمكن أن تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين ويمكن التعبير عنها بطرق عديدة. قد تفكر في الروحانية على أنها تكوين احساس بالمعنى والهدف، والأمل والارتباط بشئ أكبر من ذاتك. إن الروحانية بالنسبة للبعض تشمل الانتماء إلى كنيسة معينة أو ديانة ما، ولكن ليس هذا هو الحال بالنسبة للبعض الآخر.

كيف يمكنني تحسين صحتي الروحية؟

إن الاشتراك بانتظام في الأنشطة التي تجعلك تركز على روحانيتك هي طريقة رائعة لتحسين صحتك. قد ترغب في ما يلي:

- زيارة مكان تقليدي للعبادة مثل المجمع أو الكنيسة أو الجامع المحلي
- ممارسة اليوجا
- التأمل
- قضاء وقت خارج المنزل
- الصلاة
- قراءة كتب ملهمة
- القيام بالتبرع لمؤسسة خيرية
- البحث عن "الشئ المقدس" في الحياة اليومية.

لقطة فوتوغرافية: المواطن الأسترالي لهذا العام يتحدث عن "قوة العطاء"

إن السيد سيمون ماكيون (Simon McKeon) هو المواطن الأسترالي لعام 2011 وهو مصرفي ناجح جداً يعمل بالاستثمار وملاح ذات سجل عالمي. إن حب حياته هو مساعدة هؤلاء الأقل منه حظاً وتشجيع غيره من الأستراليين أن يقوموا بنفس الشئ. عند سؤاله عن كيفية تمتعه بحياة صحية وسعيدة، يقول سيمون "طبقاً لفهرس العطاء العالمي لعام 2010، هناك رابطة بين العطاء والصحة العامة للبلد بأكملها أقوى من الرابطة التي بين صحة البلد العامة وثروتها. أنا اعتقد أن نفس الشئ ينطبق على الأفراد-كل ما نقضي وقت في التركيز على الآخرين ونمد يد للمعونة، كل ما يتم تعزيز صحتنا العامة. بالنسبة لي، فإن الصحة كلها تدور حول التوازن الصحيح بين الوقت المخصص "للآخرين" والوقت المخصص "لي" فهناك حاجة إلى كلاهما"

Arabic/عربي

الصحة العامة: استثمر في حياتك (Wellbeing: Invest In Your Life)

نشرة الحقائق (Factsheet)

الصحة الاجتماعية

قد ترغب في محاولة... القيام بعمل تطوعي

إن القيام بعمل تطوعي هو طريقة ممتازة للاشتراك أكثر في مجتمعك المحلي ولمساعدته وهو أمر نافع لك في نفس الوقت. إن القيام بعمل تطوعي يزيد من الاتصال الاجتماعي، وجودة الحياة والصحة العامة. وهذا حقيقة واقعة وبالأخص للمتقدمين في السن.

تقد ترغب في زيارة الموقع التالي www.govolunteer.com.au لتعرف عن فرص القيام بعمل تطوعي المتوفرة بالقرب من مكان إقامتك.

إن الصحة الاجتماعية تتعلق بقدرة الشخص على تكوين علاقات والتفاعل مع مجتمعه أو مجتمعها. إن العلاقات الاجتماعية وشبكات العمل جيدة للصحة الذهنية والصحة العامة بوجه عام.

كيف يمكنني تحسين صحتي الاجتماعية؟

هناك العديد من الطرق يمكنك بها تحسين صحتك الاجتماعية، وتتضمن رعاية علاقاتك القوية، مقابلة ناس جدد والقيام بعمل تطوعي. قد ترغب في القيام بذلك عن طريق الاشتراك في أنشطة تقوم أيضاً بتحسين صحتك البدنية والذهنية والروحية. فعلى سبيل المثال، قم بركوب الدراجة مع عائلتك أو قم بعمل تطوعي في مؤسسة خيرية إيمانية.

إن الاستثمار في علاقاتك هو أمر هام لأنك لا تعلم متى قد تحتاج إلى الاتصال بأصدقائك أو عائلتك للحصول على دعمهم. كونك صديق جيد يعني أن تجعل علاقاتك لها أولوية، وأن تحتفل بنجاح أصدقائك، وأن تكون مستمعاً جيداً، وأن تكون متسامحاً ووفياً.

بعض من مواقع الإنترنت لتجد المزيد من المعلومات

- الحكومة الأسترالية، استبدلها، لا توفقها <http://swapit.gov.au>
- قناة الصحة الأفضل، الرقص- الفوائد الصحية www.betterhealth.vic.gov.au
- الحكومة الأسترالية، هيئة الصحة والتقدم في السن، خطوط إرشادية عن الأنشطة البدنية www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines
- معلومات مؤسسة القلب عن الحياة بنشاط www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx
- للحصول على المزيد من المعلومات بلغات أخرى وتتعلم بالجاليات المتنوعة ثقافياً ولغوياً انظر
- موقع الإنترنت الخاص بمركز الصحة الذهنية عبر الثقافات www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc