

إحتفال، تواصل، نمو

Arabic/اللغة العربية

ما الذي يعنيه شهر الصحة النفسية؟

شهر الصحة النفسية قد يكون له أهمية خاصة بالنسبة للذين تعرضوا لتجربة المرض النفسي. حيث يمكن أن يكون بالنسبة لهم وقتاً للإحتفال برحلة الشفاء والتفكير في المعاني الجديدة التي في حياتنا وما هي الأشياء التي ستجلب لنا المزيد من الرضا عن الحياة. ويمكن أن يكون أيضاً وقتاً يسأل فيه الجميع عن كيفية إزالة بعض العوائق التي تمنع الناس المصابين بمرض نفسي من التمتع بحياة نشيطة، وفعالة وخالية من أي تشوهات.

تماماً مثل صحتك البدنية ولياقتك، فإن صحتك النفسية تستحق العناية بها وتحسينها. وهذا صحيح بالنسبة للأشخاص الذين لم يختبروا المرض النفسي، فضلاً عن الأشخاص الذين مروا بهذه التجربة.

شهر الصحة النفسية يشجع كل واحد منا على التفكير في صحته النفسية. إنها فرصة لكي نسأل ما إذا كنا نشعر بالرضا عن أنفسنا وعن حياتنا، وإذا كانت لدينا علاقات جيدة مع الآخرين، وإذا ما كنا نشارك في الأنشطة التي تعطي هدف ومعنى لحياتنا.

هذا هو السبب في أن يكون موضوع شهر الصحة النفسية لهذا العام هو "إحتفال، تواصل، نمو".

شهر الصحة النفسية يدور حول الإحتفال بالأشياء الإيجابية في حياتك، وأيضاً بنقاط القوة والقيم التي ساعدتك في اجتياز الأوقات العصيبة.

شهر الصحة النفسية يدور حول التواصل مع الآخرين من خلال الاهتمام بعلاقاتك الوثيقة، أو عن طريق التواصل وتكوين صداقات جديدة.

شهر الصحة النفسية يدور حول النمو، توسيع آفاقك وتجربة شئ جديد يعطيك معنى وهدف.

هل يمكن لحياتك أن تشمل المزيد من الفرح أو الدعم أو المعنى؟ كيف سيحدث هذا فرقاً في صحتك النفسية؟



إحتفال،

Arabic/اللغة العربية



الإحتفال

في غمرة إنشغالنا المتواصل كم مرة "نأخذ وقت لاستنشاق الورد" قد يكون في الحياة تحديات، وحزن وأسى. هذه الأحداث واستجابتنا لها تقوم بتشكيلنا. من المهم أن ننتبه جيداً إلى هذه الأحداث ونبحث عن الأشخاص أو الإستراتيجيات التي تساعدنا على التأقلم والاستمرار في حياتنا.

وفي الوقت نفسه، من المهم الاحتفال بالإيجابيات التي في حياتنا.

إذا خصصنا وقتاً للاعتراف بالأشياء والأشخاص الذين لديهم تأثير إيجابي على حياتنا يمكن أن يساعدنا في أن نشعر بالرضا ومن المرجح أن يوقفنا من أخذ هذه الأشياء كأمر مفروغاً منه. وقد ذكر أن قدرة الشخص على تقدير حياته بما فيها قد تساعده في التعامل مع الظروف الصعبة.

بعض الطرق للاحتفال:

- احتفل بإنجازات الآخرين. يُظهر البحث أن الإستجابة باهتمام إلى الأخبار الجيدة لشخص قريب منك تكون لها فوائد ليس فقط لصالح الشخص الآخر، بل أيضاً لعلاقتك به.
- ابذل الجهد لإعطاء الاهتمام الكامل للتجارب التي تستمتع بها. إذا كنت ترغب في إمتاع نفسك بطبق من طعامك المفضل، ابطئ بعض الشيء واستمتع به. لاحظ جميع حواسك والمتعة التي يوفره لك هذا الطبق.
- اكتب رسالة شكر لشخص ما قد أحدث فرقاً في حياتك. تأكد من أن تشمل الرسالة كيفية مساعدته لك، والتأثير الذي أحدثه عليك وقل له شكراً. وإذا كان ممكناً قم بقراءة الرسالة عليه.
- احتفل بالتنوع. قم بحضور المهرجانات واستمتع بمجموعة متنوعة من المطاعم، والفنون ووسائل الإعلام.



2012

تواصل، نمو

اللغة العربية/Arabic

النمو

نستطيع أن نبدأ شيئاً جديداً في أي مرحلة من مراحل الحياة، ونكتشف أو نعيد اكتشاف هواية ما. التعلّم ليس من الضروري أن يكون في أحد الفصول أو في الإنطواء على الكتب الدراسية. كل ما نحتاجه هو أن نكون منفتحين على التجارب الجديدة.

إن بناء معرفتنا ومهاراتنا في المهمة التي نتمتع بها يمكن أن يعزز الثقة بالنفس، ويعطينا الفرص للتفاعل الاجتماعي، وتحسين الرفاهية لدينا بشكل عام.

عندما تضع تحديات جديدة أو تأخذ أنشطة جديدة حاول اختيار الأشياء التي تكون ذات معنى بالنسبة لك وتتناسب مع إهتماماتك وقيمتك. كن مرناً حيث أن ظروفك وقيمتك تتغير. حاول التفكير في أهدافك الجديدة من حيث الأشياء التي تريد أن تضيفها إلى حياتك، بدلاً من التفكير في الأشياء التي تحاول تجنبها.

بعض الطرق للنمو:

- اسأل شخص تعرفه أن يعلمك شيئاً هو يحسن عمله أو متحمس له وأنت كنت مهتم به لفترة طويلة.
- اكتب قائمة بما هو ذا قيمة لديك وقائمة بما ترغب في قضاء الوقت في القيام به. هل يتوافقان؟ ما الذي يمكنك القيام به لقضاء مزيد من الوقت في عمل ما هو مهم لك؟
- قُم بتقسيم مهمة كبيرة إلى مهام أصغر. ما هي الخطوة الأولى التي يتعين عليك اتخاذها؟ اكتب خطة عن أين، ومتى وكيف ستقوم بعمل ذلك وكيف ستتعامل مع أي عقبات. لا تنسى التاريخ الذي ترغب فيه تحقيق ذلك.
- اختبر ثقافة جديدة. تعلّم بعض الكلمات من لغة أخرى. حاول تذوق بعض الأطعمة الجديدة. تحدث مع شخص ما من مكان لم تقم بزيارته قط.

التواصل

التواصل الاجتماعي والروابط الإيجابية ترتبط بقوة مع صحتنا النفسية ورفاهيتنا.

تتغير علاقاتنا مع الآخرين طوال حياتنا، ولكنها تبقى هامة لنا. فإن تواجدها حول الناس يعطينا الفرصة لتبادل خبراتنا والتعرف على خبرات الآخرين.

تساعدنا العلاقات الجيدة مع العائلة والاصدقاء على الحصول على المتعة والاستمتاع بالحياة. وجود هذه العلاقات يعني أيضاً أن لدينا أشخاص يمكننا التحدث معهم عندما نشعر باليأس أو عندما تكون لدينا مشكلة ما. يمكن لأشخاص آخرين مساعدتنا في القيام بمهام عملية وفي دعمنا لتحقيق أهدافنا.

بعض الطرق للتواصل

- تقديم المساعدة – التطوع للعمل في منظمة تؤمن بها أو مجرد مساعدة صديق أو أحد أفراد عائلتك.
- الجمع بين القيام بشئ نافع لصحتك البدنية مع نشاط اجتماعي لتحسين صحتك النفسية. قم بالمشي مع صديق أو قم بالانضمام إلى مجموعة تقوم بالمشي.
- اجعل قضاء وقت قِيم مع الأشخاص المقربين إليك من أولوياتك وواكب مع ما يحدث في حياتهم. حاول أن تكون مستمعاً جيداً واسمح للآخرين بمشاركة قصصهم دون مقاطعة.
- ابدأ محادثة مع شخص مختلف عنك. فالتعرف على شخص لا تعرفه قد يساعدك على فهم السلوكيات أو المعتقدات التي قد تكون مختلفة أو جديدة بالنسبة لك.

هل تحتاج إلى المزيد من المساعدة؟

العربية/اللغة العربية

أحياناً ما يكون أكبر أولوياتنا هو الحصول على بعض المساعدة في الأشياء التي تُسبب لنا المشاكل أو لإجراء تغييرات في الطريقة التي نشعر ونفكر بها.

في كثير من الأحيان، تكون الخطوة الأولى الجيدة هي القيام بدرشة مع الطبيب المحلي الذي يمكنه تحويلك إلى دعم أكثر تخصصاً إذا لزم الأمر. قد تتمكن من الحصول على خصم من Medicare عن ما يصل إلى 10 جلسات مع طبيب نفسي عندما يقوم طبيبك (الممارس العام) بعمل خطة لإدارة حالتك.

إذا كنت من خلفية متنوعة ثقافياً ولغوياً، اتصل بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات Transcultural Mental Health Centre للحصول على المعلومات والدعم اتصل بالهاتف رقم **9912 3850**.

إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص الآن اتصل بخط الحياة Lifeline على الهاتف رقم **13 11 14** أو بخط الصحة النفسية لولاية نيو ساوث ويلز على الهاتف رقم **1800 011 511** (24 ساعة).

أخيراً، تذكر أنه إذا لم تجد المساعدة الملائمة في المرة الأولى لمحاولتك، فإنه من الضروري أن تستمر في المحاولة. فلا بأس من أن تسأل مرة أخرى أو تتحدث إلى أخصائي آخر للصحة النفسية حتى تجد الدعم والمساعدة الملائمة لك.

للإرشاد والدعم في حالات الطوارئ **24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع** -

- خط الحياة (Lifeline) - 13 11 14
- خط مساعدة الأطفال (Kids Help Line) - 1800 55 1800
- خط الرجال بأستراليا (Mensline Australia) - 1300 789 978
- خط العناية لجيش الخلاص (Salvo Care Line) - 1300 363 622

مركز الصحة النفسية عبر الثقافات يقدم خدمة مجانية للتقييم والإرشاد للأطفال، والشباب، وكبار السن، والعائلات من الخلفيات المتنوعة ثقافياً ولغوياً والتي تعيش في ولاية نيو ساوث ويلز. ويدعم المركز الأفراد والأسر ليتمكنوا من الوصول إلى الخدمات الصحية.

وهذا يشمل:

- معلومات عن أخصائيين مناسبين في الصحة العامة والصحة النفسية والخدمات والإحالة لهم
- المبادرات التي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية الجيدة والرفاهية
- تقديم المساعدة المباشرة مستخدمين موظفين الصحة النفسية الذين يتحدثون لغتان ومتوفرين بأكثر من 65 لغة هؤلاء الموظفون يقومون بتوفير:
 - الإرشاد النفسي للأحزان / الصدمات
 - التقييم النفسي
 - العلاج على المدى القصير
 - تقديم الدعم لمقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية

لمزيد من المعلومات يُرجى الإتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات على الهاتف رقم 9912 3850 (02).

تم تطوير هذا الكتيب بالشراكة مع

ممول من قبل

