

## الصحة العقلية والعافية

### “لا توجد صحة من دون الصحة العقلية” – [World Health Organisation](#)

إذا لم تكن تشعر بصحة جيدة، ليس من العيب طلب المساعدة. وفي الواقع، يتطلب التماس المساعدة شجاعة ويمكن أن يعود بفائدة كبيرة على حياتك وحياتك من حولك.

وهناك أمور عديدة يمكنك أن تتعلمها وتفعّلها إذا أردت تحسين صحتك العقلية وعافيتك وصحة أفراد عائلتك أو مجتمعك العقلية وعافيتهم. ويتوافر أيضاً دعم لكل شخص يحتاجه، للمساعدة على إيجاد حلول لأية تحديات تتعلق بالصحة العقلية أو العافية قد تكون تعاني منها.

### طلب المساعدة

إذا احتجت أنت أو أحد أحبائك إلى مساعدة تتعلق بالصحة العقلية والعافية، يمكن أن تساعدك الخيارات المذكورة أدناه.

إذا كنت تمر حالياً بأزمة اتصل بـ 000.

- مراجعة طبيبك ومختصين صحيين آخرين
- الأطباء متواجدون للمساعدة على العناية بصحتك وصحة أفراد عائلتك، بما في ذلك صحتك العقلية وعافيتك

هناك وسائل عديدة لفهم الصحة العقلية والعافية. عموماً، يقصد الناس بالصحة العقلية والعافية تفكير المرء ومشاعره وتواصله مع الآخرين وتمتعه بالحياة ومشاركته فيها.

خلال تجاربك الحياتية، تمر بأوقات يسيرة وأوقات عسيرة وتواجهك مختلف التحديات، يشمل ذلك مشاعر الحزن والغضب والقلق وحتى عدم القدرة على التحمل في بعض الأوقات.

لكن الأفكار والمشاعر المجهدة تستمر أحياناً لوقت طويل، ويمكن أن تبدأ حتى بالتأثير على حياتك اليومية، وتجعل من الصعب عليك القيام بالأشياء التي اعتدت القيام بها.

وقد تبدأ بملاحظة تغييرات في طريقة تفكيرك وشعورك وانسجامك مع الآخرين، علاوةً على الأعراض البدنية كالتغيرات في عادات نومك أو أكلك.

وقد يعود مفهومك للصحة العقلية والعافية وما تشعر به من إجهاد نفسي أو توّعك إلى الزمان والمكان اللذين نشأت بهما وإلى تجاربك السابقة. وتؤثر هذه العوامل على رغبتك في الحصول على المساعدة أو امتناعك عن ذلك.

### خصوصيتك مهمّة.

توجد قوانين تحمي خصوصيتك كلما استخدمت خدمة صحية أو خدمة صحية عقلية في أستراليا. هذا يعني أن ما تقوله إلى طبيبك أو إلى استشاري نفسي أو المترجم أو إلى مختصين صحيين آخرين يبقى سرياً ولا يتم نقله إلى أي شخص آخر من دون موافقتك.

الاستثناء الوحيد للسرية هو في الحالات النادرة التي يكون فيها شخص ما عرضاً لخطر كبير من إلحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين، أي لغرض الحفاظ على سلامة الجميع.

- طبيبك مرجع جيد كمنطلق إذا كانت تواجهك أو تواجه أحد أحبائك مسائل تتعلق بالصحة العقلية والعافية
- بوسع طبيبك أن يناقش بالتفصيل ما يحدث معك، وما يمكن أن يساعدك. وبوسعك أن تخبر طبيبك بأفضلياتك فيما يتعلق بما يمكنك أن تفعله وما لا ترغب في أن تفعله، أو إذا كنت غير متأكد من أي شيء وتريد المزيد من المعلومات عنه. ويمكنك أن تصطحب شخصاً لتقديم الدعم لك، كفرد من العائلة مثلاً
- قد يقوم طبيبك بإحالتك إلى مختص صحي آخر لمزيد من المساعدة، على سبيل المثال: طبيب نفسي، اختصاصي نفسي، مرشد اجتماعي، برنامج خاص بمجموعة دعم، أو غير ذلك. وأخبر طبيبك إذا كنت تفضل مراجعة شخص يتكلم لغتك، أو من جنس معين (ذكر أو أنثى). ويمكنك أيضاً طلب المساعدة لحجز المواعيد أو تعبئة الإستمارة إذا احتجت إلى ذلك
- عندما تحجز موعداً مع طبيبك أو مع مختص صحي آخر، تذكر أن تطلب مترجماً إذا كنت تحتاج إلى ذلك - فهذا سيسهل فهم كل منكما للآخر والتوصل إلى قرار بالخطوة التالية التي يجب القيام بها
- في المنزل وفي المجتمع
- هناك أيضاً أشياء عديدة بوسعك القيام بها في المنزل والمجتمع لتحسين صحتك العقلية وعافيتك، ومعالجة أية صعوبات أو مشاكل قد تكون تعاني منها

- إن التحدث عما تمر به مع شخص تثق به، على سبيل المثال شخص مقرّب من العائلة أو صديق حميم أو مدرّس/ة أو رجل دين أو أحد قادة الجالية، يمكن أن يساعدك على تكوين فهم أفضل لما يحصل معك ولمشاعرك تجاه ذلك؛ كما يمكن أن يساعد على خفض الإجهاد النفسي الذي تشعر به وتزويدك بالأمل وبنظرة أخرى للأمور
- إن القيام بأشياء تجلب معنى لحياتك وتسعدك أمر مهم في الأوقات التي تشعر بها بصحة جيدة والتي قد تمر فيها بصعوبات على السواء. وما يفيد شخصاً قد لا ينفخ شخصاً آخر - فالبعض يستمتع بالموسيقى أو الطبخ أو الرياضة أو الفنون أو التواجد مع الأصدقاء أو التعبّد والإيمان أو النشاطات المجتمعية... وبالتالي يعود الأمر إلى ما تعتبره الأهم بالنسبة لك وما تستمتع به
- إن الجسم والعقل مرتبطان ببعضهما البعض، وبالتالي تساعد العناية بصحتك البدنية إلى جانب صحتك العقلية على تحسين عافيتك بصورة إجمالية. ويعتبر اتباع عادات صحية في النوم والأكل والتمارين انطلاقة جيدة لهذه الغاية
- يمكن أيضاً أن تساعدك زيادة معلوماتك عن الصحة العقلية والعافية على تحسين صحتك العقلية وعافيتك تدريجياً - يوجد المزيد من المعلومات في المراجع والمنشورات المذكورة أدناه
- إذا كنت قد حاولت القيام بأشياء في المنزل وفي المجتمع، ولكنك لا تزال تشعر بإجهاد نفسي وبتوعّك، قد يعني ذلك أنه حان الأوان للحصول على مساعدة من شخص آخر كطبيبك مثلاً.

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

صدرت في ٢٠٢٠

