

# MIND MATTERS

- دعونا نركز على الصحة النفسية والعافية للمجتمعات متعددة الثقافات



## أين يمكنني الحصول على الدعم

<b>MULTICULTURAL HUB</b> <a href="http://www.mhub.org.au">www.mhub.org.au</a> 02 6100 4611	الصحة النفسية للمجتمعات المتعددة الثقافات
<b>COMPANION HOUSE</b> <a href="http://companionhouse.org.au">companionhouse.org.au</a> 02 6251 4550	خدمة استشارة COMPANION HOUSE
<b>RELATIONSHIP AUSTRALIA</b> <a href="http://racr.org.au">racr.org.au</a> 1300 364 277	خدمة الاستشارة
<b>LIFELINE AUSTRALIA</b> <a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a> 131 114	الدعم في الأزمات
<b>MIND MAP</b> <a href="http://mindmap.act.gov.au">mindmap.act.gov.au</a> 1800 862 111	دعم الصحة النفسية 0-25 عامًا
<b>EMBRACE MULTICULTURAL MENTAL HEALTH</b> <a href="http://embracementalhealth.org.au">embracementalhealth.org.au</a>	موارد الصحة النفسية
<b>Head to Health Canberra</b> <a href="http://canberraheadtohealth.com.au">canberraheadtohealth.com.au</a> 1800 595 212	خدمة مجانية تتيح لك الحصول على دعم الصحة النفسية

## اعتن بصحتك النفسية نصائح سريعة!

- مارش اليقظة الذهنية واليوغا!
- افعل شيئًا باعثةً على الاسترخاء أو استكشف هوايات جديدة!
- ابقَ نشطًا!
- نم جيدًا!
- كُل جيدًا!
- تواصل مع الآخرين!
- ضع حدًا لاستخدام الكحول والمخدرات!
- تحدث إلى شخص ما واطلب المساعدة!



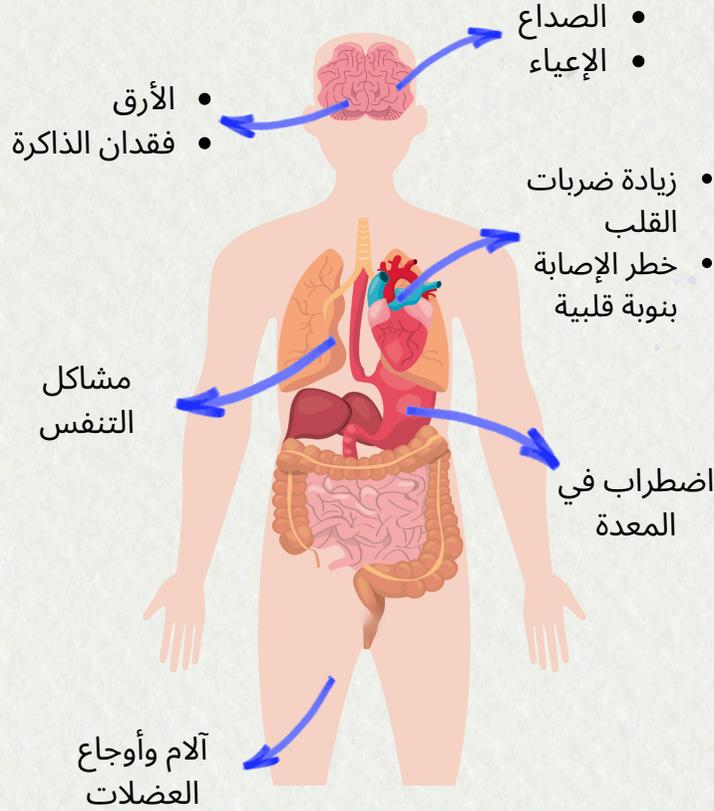
## بعض مصطلحات الصحة النفسية

- **القلق:** شعور متزايد بالتوتر أو الأفكار المقلقة التي تستمر لفترة طويلة وتسبب الخوف الشديد والقلق.
- **الاكتئاب:** اضطراب مزاجي يؤثر على الطريقة التي تشعر بها أو تفكر بها أو تتصرف بها. ويسبب شعورًا دائمًا بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- **PTSD (اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة):** هو اضطراب قلق ناجم عن أحداث مجهدة أو مخيفة أو مؤلمة للغاية..
- **اكتئاب ما بعد الولادة:** هو مزيج معقد من التغيرات الجسدية والعاطفية والسلوكية التي تحدث لبعض النساء بعد الولادة.
- **الاضطراب ثنائي القطب:** هو حالة يعاني فيها الأشخاص من فترات من الاكتئاب والهوس.
- **OCD (اضطراب الوسواس القهري):** أفكار ومخاوف غير معقولة (هواجس) تؤدي إلى سلوكيات قهرية.

## هل تؤثر الصحة النفسية على جسدي؟

تشير الأدلة إلى وجود علاقة مباشرة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية: فالجسم السليم في العقل السليم.

### بعض الآثار الجانبية على الجسم



## هل تعلم....

- يعاني واحد من كل خمسة أشخاص في أستراليا تتراوح أعمارهم بين 16 و85 عامًا من مرض نفسي في أي عام.
- الأمراض النفسية الأكثر شيوعًا هي الاكتئاب والقلق والاضطراب المتعلق بتعاطي المخدرات.
- لا يعلم الكثير من الأشخاص من متعددي الثقافات أن لديهم مرض نفسي.
- 54% من الأشخاص الذين تم تشخيصهم لا يتلقون العلاج، وترتفع هذه النسبة في المجتمعات متعددة الثقافات.
- الرجال معرضون لخطر الانتحار بدرجة أكبر، كما أنهم أقل عرضة لطلب المساعدة.
- تم تشخيص واحدة من كل خمس أمهات لأطفال تبلغ أعمارهم 24 شهرًا أو أقل بالاكتئاب.