

توعية الصحة العقلية الأساسية

ملخص

- ماهي الصحة النفسية؟
- الإحصائيات
- ما الذي يؤثر على الصحة العقلية؟
- ما الذي يجب ملاحظته؟
- حماية وتعزيز ودعم الصحة النفسية
- الاعتناء بنفسك

ماهي الصحة النفسية؟

- "يتم تعريف الصحة النفسية على أنها حالة من الرفاهية التي يدرك فيها كل فرد إمكانياته الخاصة، ويستطيع التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادراً على تقديم مساهمة في مجتمعه"

(منظمة الصحة العالمية)

- 1 من كل 4 أشخاص في المملكة المتحدة سيواجه مشكلة تتعلق بالصحة العقلية كل عام

- تعد اضطرابات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات من أكبر أسباب الوفاة والعجز في اسكتلندا بعد السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية

- من المرجح أن يموت الأشخاص الذين يعانون من أمراض الصحة العقلية مدى الحياة قبل الأوان بحوالي 15 إلى 20 عاماً بسبب اعتلال الصحة البدنية

أفاد 11% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و43 عاماً أنهم حاولوا الانتحار، وأبلغ 16% عن إيذاء أنفسهم في مرحلة ما من حياتهم

إحصائيات

- البالغين الذين يعيشون في المناطق الأكثر حرماناً اجتماعياً هم أكثر عرضة للإصابة بمشاكل الصحة العقلية الشائعة بمقدار الضعف تقريباً مقارنة بأولئك الذين يعيشون في المناطق الأقل حرماناً

- عانى نصف الأشخاص من مجتمع المثليين (49%) من الاكتئاب في العام الماضي، بما في ذلك سبعة من كل عشرة أشخاص متحولين جنسياً (72%)

- من المرجح أن يعاني الأشخاص ذوو الإعاقة، وخاصة صعوبات التعلم، من القلق والاكتئاب

- يمكن أن تكون معدلات مشاكل الصحة العقلية أعلى بين الأشخاص الذين ينتمون إلى مجتمعات الأقليات العرقية مقارنة بالأشخاص البيض

ما الذي يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية؟

- فقر
- الفجيرة
- السجن
- الطلاق/الانفصال
- الشعور بالوحدة/العزلة
- مرض طويل الأمد
- عنصرية
- العلاقات
- البطالة
- حمل
- العنف الجنسي
- مدمن
- بيئة
- مسؤوليات الرعاية

ما الذي يجب ملاحظته؟

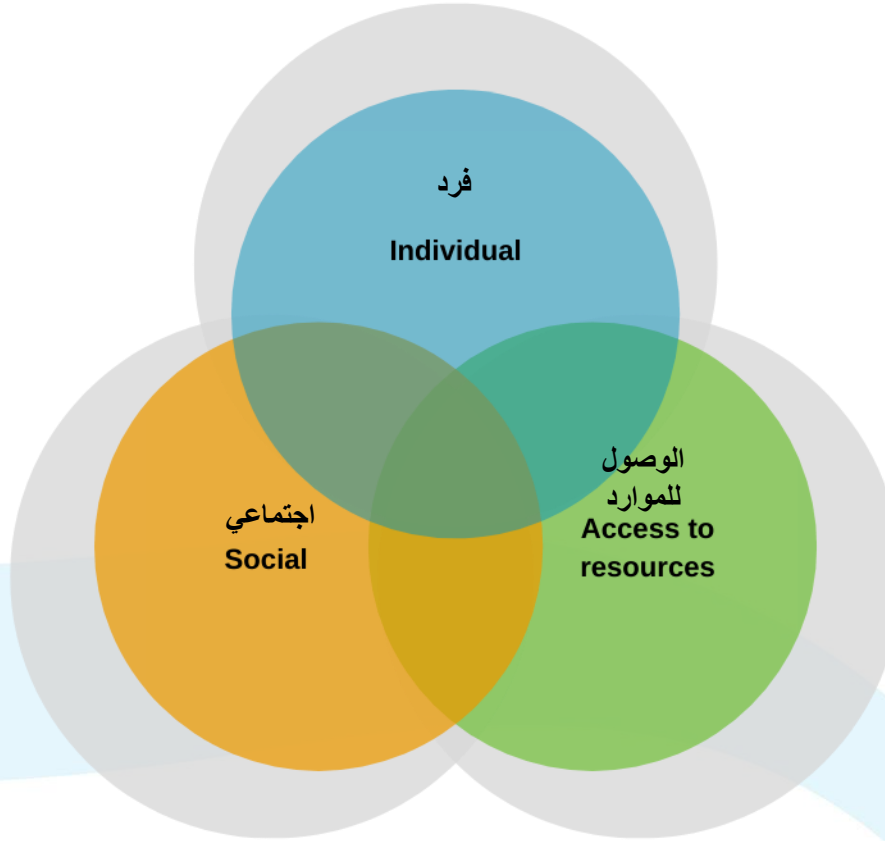
- انسحاب
- الشعور بالإحباط الشديد على مدى فترة من الزمن
- المظهر الجسدي
- الانعزال الاجتماعي
- عدم حضور العمل، الهوايات، المواعيد
- سلوكيات إيذاء النفس
- عدم الاهتمام بالأشياء التي كانوا يستمتعون بها
- تغيرات في عادات الأكل/النوم

حماية و تعزيز و دعم الصحة النفسية

احترام الذات
مهارات المرونة
وحل المشكلات
الشعور بالسيطرة

Self esteem
Resilience and problem
solving skills
Feeling in control

Access to social networks
Strong connections to
family, community, and
faith groups
Amenities and services
الوصول إلى الشبكات الاجتماعية
روابط قوية مع الأسرة والمجتمع
والمجموعات الدينية
وسائل الراحة والخدمات



Opportunity for arts/
creative activities
Financial supports
Opportunity for learning
and development
فرص للفنون / الأنشطة الإبداعية
الدعم المالي
فرصة للتعليم والتطوير

الاعتناء بنفسك

اشياء يمكنني فعلها

..... بمفردي

..... مع الآخرين

الناس الذين أستطيع التحدث معهم.....