

الوعي الأساسي بالصحة العقلية (للبالغين)

خطة الجلسة

جلسة	الوعي الأساسي بالصحة العقلية (للبالغين)
معلومات أساسية	<p>تم تعريف الصحة العقلية على أنها حالة من الرفاهية يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة ويكون قادرًا على التعامل مع الضغوط اليومية العادية في الحياة (منظمة الصحة العالمية، 2005). ويذكر أن 1 من كل 4 بالغين سيعانون من مشاكل الصحة العقلية في أي سنة معينة. الوقاية والتدخل المبكر أمران حيويان والتعافي ممكن مع الدعم والموارد المناسبة. من خلال خلق ثقافة يكون فيها لدى الجميع وعي أساسي بالصحة العقلية والرفاهية، يمكن أن يساعد ذلك في القضاء على وصمة العار والتمييز وتطوير مجتمع أكثر فهمًا يقدر الصحة العقلية على قدم المساواة إلى جانب الصحة البدنية.</p>
الغاية	رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية الأساسية والرفاهية
نتائج التعلم	<p>سيتمكن المشاركون من:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ناقش بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الصحة العقلية • صف ما تعنيه الصحة العقلية • ناقش ما يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية والرفاهية • صف العلامات التي يجب الانتباه إليها عند القلق بشأن الصحة العقلية للفرد • ناقش ما الذي يمنع الصحة العقلية ويعززها ويدعمها • اذكر الموارد التي يمكن أن تساعد في دعم الصحة العقلية والرفاهية
المدة	حتى 1.5 ساعة
الموارد	<ul style="list-style-type: none"> • تقنية المعلومات • عرض تقديمي • أقلام /لوح ورقي قلاب • نشرات الجلسة • أداة الممارسة التأملية

الوقت	الموارد	نشاط المشارك	نتائج التعلم
10 دقائق	نشرة الاختبار	• اختبار	ناقش بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الصحة العقلية

15 دقيقة	لوح ورقي قلاب/شريحة أقلام	• تعريف الصحة النفسية	2. صف ما تعنيه الصحة العقلية
15 دقيقة	لوح ورقي قلاب/شريحة أقلام	• خريطة الجسم	3. ناقش ما يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية والرفاهية
15 دقيقة	لوح ورقي قلاب/شريحة أقلام	• ما الذي يجب الانتباه إليه	4. صف العلامات التي يجب الانتباه إليها عند القلق بشأن الصحة العقلية للفرد
15 دقيقة	نشرة عوامل الحماية	• ماذا يحتاج الناس ؟	5. ناقش ما الذي يمنع الصحة العقلية ويعززها ويدعمها
10 دقائق	أقلام /لوح ورقي قلاب نشرة موارد الصحة العقلية للبالغين	• خريطة الموارد	6. اذكر الموارد التي يمكن أن تساعد في دعم الصحة العقلية والرفاهية
5 دقائق	الشريحة	• الرعاية الذاتية	7. الاعتناء بصحتنا العقلية
5 دقائق	التقييم	• التأمل	8. التفكير واختتام الجلسة

ملاحظات الميسر

الموارد	الوقت	الملاحظات	الشريحة
شرائح	5 دقائق	<p>رحب بالمشاركين وقدم نفسك قبل تقديم لمحة عامة عن الجلسة. اجعل العنوان ينزلق لأعلى ويكون مرئيًا أثناء القيام بذلك.</p> <p>أكد أن جلسة اليوم هي مجرد مقدمة للصحة العقلية. لا يهدف إلى جعل الناس خبراء ولكنه يوفر وعيًا وفهمًا أساسيين للصحة العقلية وما يمكننا القيام به لتعزيز الصحة العقلية الجيدة.</p> <p>ضع شريحة نظرة عامة على الجلسة وقرأ ما سيتم تغطيته اليوم.</p>	1
اختبار	10 دقائق (5 دقائق من النشاط، 5	اختبار الصحة العقلية لنبدأ باستكشاف بعض الخرافات التي تحيط بالصحة العقلية.	النشاط

		الحد الأدنى من الملاحظات)	
	<p>وزع اختبار الصحة العقلية على المشاركين. يمكن القيام بذلك على أساس فردي أو كمجموعة. اطلب من المشاركين إكمال الاختبار، صواب أم خطأ. هذه نقطة انطلاق جيدة وتعطي نظرة ثاقبة على معرفة المشاركين ومواقفهم من الصحة العقلية.</p> <p>بمجرد الانتهاء، انتقل إلى كل سؤال من أسئلة الاختبار لتوليد المناقشة. استخدم العبارات الداعمة لتقديم الإجابات والمعلومات الصحيحة.</p> <p>نقطة مناقشة: هل كانت هناك أي مفاجآت؟ أبلغ المشاركين أن الاختبار هو نشاط مفيد لتحدي بعض الأساطير المرتبطة بالصحة العقلية.</p>		
النشاط والشريحة 3	<p>ما هي الصحة النفسية؟</p> <p>الآن سنستكشف ما نعنيه بالصحة العقلية. كيف يمكننا وصف/تعريف الصحة العقلية؟</p> <p>قسّم المشاركين إلى مجموعات وقدم لوحًا ورقيًا وأقلامًا. قم بدعوة المجموعات لمناقشة ما تعنيه الصحة العقلية لهم وكيف يصفون الصحة العقلية. كمجموعة، يجب على المجموعة الاتفاق على تعريف / بيان للصحة العقلية.</p> <p>قم بدعوة المجموعات للتعليق على تعريفهم/بيانهم. اذكر شريحة تعريف الصحة العقلية. الإشارة إلى أي أوجه تشابه قد تكون لدى المجموعات مع تعريف منظمة الصحة العالمية.</p> <p>نقطة المناقشة: ما رأيهم في هذا التعريف؟ اشرح أن هناك تعريفات أخرى للصحة العقلية. قد يوافق البعض أو لا يوافقون على هذا التعريف ولكن لغرض هذه الجلسة، تم استخدام هذا التعريف لأنه يقدم وصفًا إيجابيًا للصحة العقلية.</p> <p>اشرح أننا جميعًا لدينا صحة عقلية ومثل صحتنا الجسدية يمكن أن تسوء الأمور. تتراوح مشاكل الصحة العقلية من المخاوف العامة والحزن الذي نختبره كجزء من الحياة اليومية إلى الأكثر خرابًا مثل الاكتئاب. إذا عدنا إلى الاختبار الذي أكملناه في البداية، فإن غالبية الأشخاص الذين يعانون من مشكلة في الصحة العقلية يساعدون في تحقيق</p>	15 دقيقة (نشاط لمدة 10 دقائق، ملاحظات لمدة 5 دقائق)	شريحة أقلام لوح ورقي قلاب

	التعافي. تذكر أن 1 من كل 4 منا سيعاني من مشكلة في الصحة العقلية خلال عام.		
شرائح	5 دقائق	الإحصائيات الغرض من قسم الإحصاء هو المساعدة في بناء صورة عن انتشار الصحة العقلية ولماذا هي مجال ذو أولوية نحتاج إلى معالجته. غالبية المعلومات الإحصائية مأخوذة من وثيقة أولويات الصحة العامة لاسكتلندا المتاحة على http://www.scot.gov.uk/Resource/00536757/0053 أبلغ المشاركين أننا سنلقي نظرة على بعض الإحصاءات المتعلقة بالصحة العقلية. اقرأ المعلومات الواردة في الشريحة التي تسلط الضوء على إحصاءات الصحة العقلية. نقطة المناقشة: بمجرد قراءة المعلومات، اسأل المشاركين عن أفكارهم وآرائهم حول الإحصائيات، أو هل يشعرون بالقلق منها، أو هل توقعوا أفضل أو أسوأ؟ سلط الضوء مرة أخرى على أن الإحصاءات توفر لمحة عن حجم تحديات الصحة العقلية التي نواجهها ولماذا نحتاج إلى اتخاذ إجراءات.	4 و 5
لوح ورقي وأقلام. الشريحة	15 دقيقة (نشاط لمدة 10 دقائق، ملاحظات لمدة 5 دقائق)	ما الذي يؤثر على الصحة العقلية ؟ لقد نظرنا إلى بعض الأساطير، وما نعينه بالصحة العقلية، والإحصاءات، وهذا الجزء من الجلسة سوف يستكشف ما يمكن أن يؤثر على صحتنا العقلية. قسّم المشاركين إلى مجموعات، وقدم لوحًا ورقيًا وأقلامًا في حالة التسليم شخصيًا. قم بدعوة المجموعات لرسم مخطط للجسم والتفكير فيه ومناقشته وكتابة الأشياء التي يمكن أن تؤثر على صحتنا العقلية (الاجتماعية والعاطفية والجسدية). اكتب هذه في مخطط الجسم وحوله. بمجرد الانتهاء، خذ ملاحظات من كل مجموعة، مثال واحد أو مثالين من كل مجموعة. اعرض الشريحة لتسليط الضوء على بعض الأمثلة لما يمكن أن يؤثر على صحتنا العقلية مع تسليط الضوء على أن القائمة ليست شاملة بأي حال من الأحوال، وهذه مجرد أمثلة قليلة.	النشاط والشريحة 6

	<p>اشرح أن هذا التمرين يوضح اتساع العوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية. غالبًا ما يمكن أن يكون مزيجًا من العوامل وليس مجرد عامل يؤثر على الصحة العقلية.</p>		
<p>النشاط والشريحة 7</p>	<p>ما الذي يجب الانتباه إليه ؟</p> <p>احتفظ بالمشاركين في مجموعاتهم واحتفظ باللوح الورقي القلاب من النشاط السابق لاستخدامه في هذا النشاط. تقديم لوح ورقي قلاب جديد إذا لزم الأمر.</p> <p>لقد نظرنا في ما يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية والآن سنستكشف العلامات التي يجب أن نبحث عنها عندما نكون قلقين بشأن الصحة العقلية لشخص ما ورفاهيته، ما هي العلامات التي تدفعنا إلى القلق ؟</p> <p>قم بدعوة المجموعات لكتابة أفكارهم باستخدام اللوح الورقي القلاب من النشاط السابق.</p> <p>خذ ملاحظات من المجموعات، واطلب مثالًا أو مثالين من كل منها.</p> <p>ضع الشريحة. هذه العلامات ليست شاملة وقد تكون هناك مجموعة من العلامات الأخرى. إذا كنت في شك، فتحقق دائمًا من الفرد أو تحدث إلى شخص ما لإثارة مخاوفك بشأنه. لا يتعلق الأمر بإصلاح المشكلات بل يتعلق بالاستجابة البشرية وإظهار التفهم والتعاطف والإشارة إلى الدعم/الخدمات المناسبة.</p> <p>تذكر إذا كنت قلقًا بشأن الصحة العقلية للفرد ورفاهيته و يشعرون أنهم قد يكونون في محنة، يجب على الطبيب أن تكون نقطة اتصالهم الأولى. إذا كنت تشعر الفرد في خطر فوري يرجى الاتصال 999.</p>	<p>15 دقيقة</p> <p>(نشاط لمدة 10 دقائق، ملاحظات لمدة 5 دقائق)</p>	<p>لوح ورقي قلاب/شريحة أقلام</p>
<p>النشاط والشريحة 8</p>	<p>كيف يمكننا حماية الصحة العقلية وتعزيزها ودعمها ؟</p> <p>أبقِ المشاركين في مجموعاتهم.</p> <p>لقد نظرنا في كيفية تعريفنا للصحة العقلية، وبعض العوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية وما الذي يجب الانتباه إليه. الآن سننظر وننظر في ما يمكننا القيام به لحماية الصحة العقلية وتعزيزها ودعمها.</p> <p>توزيع عوامل الحماية لنشرة الصحة العقلية ودعوة المجموعات للنظر في ما</p>	<p>15 دقيقة</p> <p>(نشاط لمدة 10 دقائق، ملاحظات لمدة 5 دقائق)</p>	<p>نشرة عوامل الحماية الشريحة</p>

	<p>يحتاج الناس إلى المساعدة في حماية صحتهم العقلية وتعزيزها ودعمها في إطار كل عامل من عوامل الحماية هذه.</p> <p>بمجرد الانتهاء من النشاط، خذ ملاحظات من كل مجموعة من المجموعات.</p> <p>اعرض الشريحة لتسليط الضوء على عوامل الحماية، وقراءة المعلومات في كل مربع من المربعات.</p> <p>قارن هذه بما توصلت إليه المجموعات.</p> <p>سلط الضوء على وجود موارد مختلفة تساعد في دعم صحتنا العقلية ورفاهيتنا وليس هناك مقياس واحد يناسب الجميع، وقد تبدو دعم الجميع مختلفة ويجب أن نضع في اعتبارنا هذا عند الإشارة إلى الموارد.</p>		
أقلام لوح ورقي قلاب	10 دقائق	<p>ما هي الموارد المتاحة لدعم الصحة العقلية ؟</p> <p>أبقى المشاركين في مجموعاتهم، وقدم لوحًا ورقيًا قلابًا.</p> <p>شارك أننا نظرنا في ما يحتاجه الناس لحماية صحتهم العقلية وتعزيزها ودعمها، والآن سننظر في الموارد والدعم متاح. يمكن أن تكون محلية، على مستوى المدينة ووطنية.</p> <p>قم بدعوة المجموعات لمشاركة وكتابة الدعم والموارد للصحة العقلية التي هم على دراية بها. يمكن للمشاركين أيضًا الرجوع إلى نشاط عوامل الحماية لمساعدتهم على تحديد الموارد.</p> <p>خذ ملاحظات من المجموعات، واطلب مثالًا أو مثالين من كل منها.</p> <p>قم بتعميم نشرة موارد الصحة العقلية، وسلط الضوء على أنها عامة وسيحصل المشاركون على مزيد من التبصر في الموارد المحلية.</p> <p>استنتج أننا جميعًا نصل إلى طرق مختلفة لدعم صحتنا العقلية. يمكن أن يشمل ذلك المساعدة الذاتية من خلال مواقع الويب، والقراءة، والوصول إلى الدعم الجماعي أو الدعم الفردي، وخطوط الدعم عبر الهاتف، والتحدث إلى صديق داعم، أو زميل، أو أحد أفراد الأسرة.</p>	<p>نشرة موارد الصحة العقلية للبالغين</p> <p>(نشاط 5 دقائق، ملاحظات 5 دقائق)</p>
الشريحة	5 دقيقة	<p>ذكر المشاركين بأهمية الاعتناء بصحتهم العقلية وتقديم</p>	<p>النشاط والشريحة</p>

9	نشاط الرعاية الذاتية.		
اختتام الجلسة	اشكر المشاركين على وقتهم واطلب منهم إكمال أداة التقييم.	5 دقائق	أداة الممارسة التأملية