

ما هي العقول السليمة؟

العقول السليمة هي مورد عالمي يهدف إلى تعزيز الوعي والفهم الأساسيين للصحة العقلية والمواضيع المرتبطة بالصحة العقلية والرفاهية والتي يمكن أن تؤثر عليها. وهو مورد متسلسل لبناء القدرات يهدف إلى دعم الشركاء والمنظمات في تنفيذ جدول أعمال الصحة العقلية العامة. ينصب تركيز منظمة العقول السليمة على الوقاية والتدخل المبكر.

لماذا العقول السليمة؟

يعد تحسين الصحة العقلية مجال عمل ذي أولوية وطنية وهناك زخم كبير حول هذا الموضوع. يسلط الطلب على موارد الصحة العقلية والتدريب جنباً إلى جنب مع التحدي المتمثل في تسريح الموظفين لإكمال التدريب الضوء على الحاجة الواضحة لاستكشاف خيارات بديلة توفر المرونة وإمكانية الوصول لأولئك الذين يرغبون في زيادة معرفتهم في مجال الصحة العقلية. تتمثل الروح الكامنة وراء Healthy Minds في جعل تحسين الصحة العقلية عمل الجميع وتذكر أنك لست بحاجة إلى أن تكون خبيراً للقيام بذلك. 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 فهماً يقدر الصحة العقلية على قدم المساواة إلى جانب الصحة البدنية.

من يمكنه استخدام العقول السليمة؟

يستهدف المورد أي شخص لديه مصلحة في زيادة الوعي بالصحة العقلية والرفاهية. لا توجد خبرة أو مؤهلات مسبقة مطلوبة لتقديم أي من الجلسات. إنه ليس مورداً تدريبياً ولكنه أداة لزيادة الوعي بالصحة العقلية الأساسية والمجالات التي يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية والرفاهية.

ما هي الموضوعات التي يتم تغطيتها؟

يوجد حالياً 19 جلسة متاحة:

- الصحة العقلية الأساسية للبالغين
- الصحة العقلية الأساسية للأطفال والشباب
- انطباع المظهر الخارجي
- الوعي العاطفي
- الشعور بالوحدة والعزلة
- أمراض مزمنة طويلة الأجل
- الخسارة والحزن
- الخسارة والحزن أثناء جائحة

- مشكلات الصحة العقلية
- انقطاع الطمث والصحة العقلية
- الصحة العقلية والكحول
- إطار الصحة العقلية للبالغين
- إطار الصحة العقلية للأطفال والشباب
- وصمة العار والتمييز في مجال الصحة العقلية
- شخص بالغ واحد جيد
- المرونة
- نوم
- الأضرار والصحة العقلية عبر الإنترنت
- وقت الشاشة والصحة العقلية

كيف يمكنني الوصول إلى العقول السليمة؟

يمكن تنزيل المورد مجانًا من موقع فريق تحسين الصحة العقلية التابع لهيئة الخدمات [الصحية الوطنية في](#) [غلاسكو الكبرى وكلايد - NHS GGC](#).

كيفية استخدام العقول السليمة

إنها حزمة موارد مرنة يمكن الوصول إليها وتسهيلها من قبل أي شخص مهتم بالصحة العقلية. ليس إلزاميًا أن تكتمل جميع الجلسات أو بأي ترتيب محدد، ومع ذلك فإن جلسة التوعية الأساسية بالصحة العقلية هي نقطة انطلاق جيدة للميسرين و/أو المشاركين الذين ليس لديهم معرفة أو القليل جدًا من المعرفة بالصحة العقلية.

الجلسات تفاعلية ويمكن أن تستمر 1.5 ساعة، ومع ذلك يمكن تكييفها لاستيعاب الوقت المتاح وتخصيصها لتلبية احتياجات جمهورك.

يأتي كل موضوع مع خطة جلسة وملاحظات الميسر وعرض باور بوينت والنشرات، ولكن استخدام باور بوينت اختياري. يمكن تقديم الجلسات عبر الإنترنت أو وجهاً لوجه. يرجى الرجوع إلى إرشادات التوصيل عبر الإنترنت [هنا](#).

معلومات للميسرين

تذكر أن هذه جلسات توعية أساسية ولا توفر الفرصة لإجراء مناقشات مفصلة. ومع ذلك، من المسلم به أن الميسرين سيأتون بدرجات متفاوتة من المعرفة والمهارات وقد يرغب البعض في توسيع وتطوير الجلسات بشكل أكبر. وبالمثل، قد يرغب المشاركون في مواصلة تطوير معرفتهم بالصحة العقلية بعد الانتهاء من الجلسة ويجب على الميسرين إرسالهم إلى دورات تدريبية رسمية. يمكن العثور على معلومات حول التدريب الإضافي في مجلد الملاحق على الموقع الإلكتروني.

- يرجى الرجوع إلى إرشادات العقول السليمة عبر الإنترنت إذا كنت تسهل الجلسات عبر الإنترنت
- كن دائمًا مستعدًا مسبقًا للجلسات. التأكد من ترتيب تكنولوجيا المعلومات (في حالة الاستخدام وطباعة جميع الموارد وتصويرها
- استخدم ملاحظات الميسر للحفاظ على تنظيم الجلسة وفي الوقت المحدد

- في حالة استخدام الشرائح، اقرأ كل نقطة على الشريحة. وهذا يضمن توجيه المشاركين انتباههم إلى النقطة قيد المناقشة.
- عدد المشاركين الموصى بهم لأنشطة العمل الجماعي هو 4-5
- عندما يبدأ العمل الجماعي، تفاعل مع جميع المجموعات للتأكد من فهمهم للتعليمات وأنهم في مهمة
- تأكد من وصولك إلى مساحة مواتية لأنشطة العمل الجماعي وتوفيرها

البقاء آمناً

يجب على الميسرين دائماً وضع القواعد الأساسية للمناقشة في بداية كل جلسة لخلق بيئة آمنة ومفتوحة. على الرغم من أن الجلسات توفر وعياً أساسياً بالصحة العقلية والموضوعات المرتبطة بها، إلا أنها يمكن أن تكون قضية عاطفية للغاية. خلال الجلسات، يجب أن يكون جميع المشاركون داعمين ومحترمين للآخرين. إذا كان محتوى أي من الجلسات يثير أي مخاوف أو مخاوف، فيجب تشجيع المشاركين على التحدث إلى شخص ما أو طلب المشورة. هناك قائمة بالدعم المتاح وخطوط المساعدة المتاحة في مجلد الملاحق. إذا كنت قلقاً بشأن الصحة العقلية للمشارك ورفاهيته وتشعر أنه قد يكون في محنة، فيجب أن يكون الطبيب هو نقطة الاتصال الأولى له. إذا كنت تشعر أن حياة الشخص في خطر مباشر، فيرجى الاتصال بالرقم 999 للحصول على المساعدة.

نشاط الرعاية الذاتية

يوصى بأن تنتهي جميع الجلسات بنشاط رعاية ذاتية لتعزيز وتشجيع المشاركين والميسرين على الاعتناء بصحتهم العقلية ورفاههم. يتم تضمين مثال في نهاية كل جلسة، ومع ذلك، يمكن للميسرين اختيار استخدام نشاط الرعاية الذاتية الخاص بهم.

التقييم

لا يوجد تقييم رسمي للجلسات، يتم تضمين أداة الممارسة التأملية في مجلد الملاحق التي يمكن استخدامها لتشجيع المشاركين على النظر في الكيفية التي يعتزمون بها ترجمة التعلم إلى ممارسة. ومع ذلك، يمكن للميسرين اختيار استخدام أدوات وأساليب التقييم الخاصة بهم.

معلومات إضافية

يواصل فريق تحسين الصحة العقلية إعادة النظر في النشرات وتحديثها لضمان تحديث المعلومات. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمواكبة أي تغييرات. [موارد العقول السليمة - NHS GGC](https://www.nhs.uk/healthyminds/)

ملاحظة أخيرة، الصحة العقلية هي عمل الجميع ولا تهدف حزمة موارد "العقول السليمة" إلى جعل الناس خبراء في الصحة العقلية ولكن لتطويع وعي وفهم أساسيين للصحة العقلية عبر مجموعة واسعة من الموظفين ومقدمي الخدمات (القطاعات القانونية والتطوعية) ومستخدمي الخدمة والمتطوعين.

للحصول على معلومات حول موارد Healthy Minds، اتصل بـ uk.nhs.scot.ggc@mhead.ggc