



## تعزير الصحة النفسية للشباب والاحتفاء بها



1 من 7

من المراهقين مصابون  
بالأمراض النفسية

50%

من الأمراض النفسية  
تبدأ من عمر 14

يحتفل العالم باليوم العالمي للشباب حول العالم  
يوم 12 أغسطس كل عام.

إن هدف الأمم المتحدة يتمثل في منح الشباب نافذة للتعبير عن رأيهم  
في كيفية تشكيل المجتمعات والمستقبل. وتكريماً لهذا اليوم المهم،  
سنستكشف طرقاً لتعزيز صحة وسلامة الشباب النفسية زيادة الوعي بها.

### التثقيف الذاتي حول الصحة النفسية

يُعد المرض النفسي شائعاً وقابلاً للعلاج. ويمكن للمصابين بالأمراض النفسية  
الاستمتاع بحياة نشطة وثمرّة، كما أن الأمراض النفسية يمكن أن تصيب  
الأفراد من كل الخلفيات والمستويات والطبقات الاجتماعية. ومن الأهمية  
بمكان فهم أن طلب المساعدة المتخصصة ليس أمراً يخلج المرء منه.

كل إنسان يستحق الدعم الذي يحتاجه لتزدهر حياته.

أكمل 3 أنشطة أسبوعيًا بنفسك أو مع المراهق محل رعايتك.



## بناء المرونة النفسية

اكتب 3 أشياء تتطلع لفعالها.

اكتب 3 أشياء تروق لك في شخصيتك.

فكر في من يمكن أن تلجأ إليه طلبًا للمساعدة.

تذكر وقت شعرت فيه بالسعادة. أعد تذكره.

فكر في وقت شعرت فيه بالأسى مؤخرًا. كيف تغلبت عليه؟



## ممارسة الاعتناء بالنفس

اكتب 3 أشياء تمتن لها.

مارس نشاطًا ممتعًا.

استرخ لمدة 20 دقيقة.

اقض وقتًا مع الأصدقاء.

مارس التمارين البدنية لمدة 30 دقيقة.

احصل على قسط من الراحة بعيدًا عن وسائل التواصل الاجتماعي اليوم.

تناول وجبة خفيفة مغذية.

تنفس 10 أنفاس بعمق، 3 مرات.

اقض وقتًا بين أحضان الطبيعة.

مارس تدريب الإطالة للجسم.

## المساعدة على التصدي للوصمة الاجتماعية

✓ كن لطيفًا. تعامل مع الناس بلطف وتعاطف لخلق بيئة تتسم بالترحاب والدعم.

✓ كن مناصرًا. شجّع على التعامل باحترام وكرامة مع كل الأفراد.

✓ تكلم بصراحة وانفتاح عن المرض النفسي. استمع باحترام وشجّع المحادثات الصريحة المنفتحة حول أهمية الصحة والسلامة النفسية.

✓ عزز الفهم. شجّع نفسك والذين لك تأثير عليهم على النظر للصحة النفسية على أنها مثل الصحة البدنية تمامًا.

✓ شارك تجربتك. إذا كانت لديك تجربة شخصية مع المرض النفسي، ففكر في إخبار الآخرين بذلك لتعزيز الفهم وتقديم وجهة النظر.