



## مناصرة الصحة النفسية في المنزل والعمل

عندما يتفقد أحدهم حالك متسائلاً عن حالك، فمن المرجح أن ترد عليه مبتسماً وتقول "بخير حال، شكرًا لك. وكيف حالك أنت؟"

ربما تكون بخير بصدق، ولكن إذا كنت تتعرض للضغط النفسي أو الغضب أو القلق أو تتناوب عواطف قاسية أخرى، فهل ستفصح عن ذلك؟

في معظم الحالات، قد لا يرتاح العديد منا للإعجاب عن مشاعرنا الحقيقية، سواء بإخبار دائرة المعارف المقربين الداخلية أو الخارجية. وعلى نحو مماثل، قد لا يرتاح الكثير منا للضغط على صديق أو زميل عمل ليحرب عن مشاعره خوفاً من التطفل أو إزعاجه.

ورغم ذلك، فتفادي الحديث حول العواطف القاسية والأوقات العصيبة، سواء المؤقتة أو المستمرة، قد يضيف إلى الوصمة الاجتماعية التي تحيط بالصحة النفسية.

### التغلب على الوصمة الاجتماعية

الكثيرون يعيشون مصابين بالاكتئاب أو القلق العابر أو المزمن أو مشكلات تمس الصحة النفسية. وتشير التقديرات إلى أنه على المستوى العالمي فإن 15% من البالغين في سن العمل و12% من الأفراد يعانون اضطراب الصحة النفسية.<sup>1,2</sup> ومعظم الحالات تظل بلا علاج.

وتستمر المواقف والمعتقدات وممارسات التنميط السلبية بين الأفراد وأنظمة المجتمع والسياسات، ولو في الثقافات التي يوجد بها قوانين تحمي حقوق الصحة النفسية. هذه الوصمة الاجتماعية تدفع العديد من الأفراد للعزوف عن طلب الدعم. وفي نفس الوقت، بعض الناس لا يلاحظون أنهم بحاجة إلى المساعدة، وآخرون يظنون خطأً أن طلب المساعدة علامة على الضعف.

وآخرون ليس لديهم فرصة الوصول إلى موارد الصحة النفسية.

وهذا سبب للاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية في 10 أكتوبر من كل عام. تجتمع المنظمات والمؤسسات العالمية والوطنية، بما يشمل منظمة الصحة العالمية، لزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية وحشد الدعم والمساعدة على وضع السياسات والنظم محل التنفيذ في مواطن الاحتياج إليها.



10 أكتوبر  
اليوم العالمي للصحة  
النفسية

تشير التقديرات عالمياً إلى ما يلي:

**15%**  
من البالغين في سن العمل

**12%**  
من عموم الأفراد

يعانون اضطراب الصحة النفسية

## فهم واستيعاب الصحة النفسية

إن صحتك النفسية مهمة مثل أهمية صحتك الجسدية، وهي في نفس مستوى أهمية الصحة والسعادة والرفاهية الكلية. يمكن أن تصيب الأمراض النفسية، مثل الصحة الجسدية، كل مجالات الحياة، بما في ذلك الصحة الكلية، والعلاقات، والمسيرة المهنية، والأحوال المالية.

تتضمن الصحة النفسية السعادة والرفاهية العاطفية والنفسية والاجتماعية. وتؤثر على كيفية تفكيره وشعوره وسلوكه. كما تساعد أيضاً على تحديد كيفية تعامله مع الضغط النفسي والارتباط بالآخرين واتخاذ الاختيارات السليمة الصحية. تتضمن بعض العلامات الشائعة الدالة على أمراض الصحة النفسية ما يلي:

من الأهمية ملاحظة ما يلي: يمكن أن يظهر نفس اضطراب الصحة النفسية بطرق مختلفة على الأفراد المختلفين. على سبيل المثال، قد يشعر كلا الرجال والنساء المصابين بالاكتئاب بالحزن أو اليأس أو الإرهاق البالغ، أو قد ينامون كثيراً أو يعانون صعوبة في النوم، وقد تصيبهم مشكلات جسدية مثل مشكلات الجهاز الهضمي.

ولكن من المرجح أن يصبح الرجال المصابون بالاكتئاب سريع الانفعال والغضب والعنادية وهذا مقارنة بالنساء. وهم أكثر جنوحاً إلى "سلوكيات الهروب من الواقع" مثل العمل لساعات طويلة أو التركيز والاهتمام لوقت طويل بالرياضات أو الأنشطة الأخرى. وهم أكثر ميلاً أيضاً للانخراط في السلوكيات الخطرة، مثل قيادة المركبات بطريقة خطيرة أو الإفراط في تعاطي الخمر أو المخدرات، أكثر من النساء.

## تعزيز الصحة النفسية والسعادة والرفاهية

يمكن للعديد من الطرق الثابتة بالتجربة أن تساعد على تعزيز صحتك النفسية والعاطفية، بما يتضمن ما يلي:

- الإدارة الاستباقية للضغط النفسي والاعتصام بالتفاؤل وبناء المرونة النفسية. على سبيل المثال، للسيطرة على الضغط النفسي، يمكن تجنّب فرط الالتزام الذاتي في العمل وفي الحياة الشخصية.
- يمكن فعل الأشياء التي تساعد على التخلص من التوتر، مثل أخذ وقت للاستراحة وممارسة النشاط البدني، والضحك والمشاركة في الأنشطة الترفيهية.
- إقامة علاقات اجتماعية مفيدة مع أفراد يساهمون في الارتقاء من أجل إضافة البهجة والإيجابية في حياتك.
- الإعجاب عن الامتنان لتذكّر اليعم الوفيرة في حياتك، ولو كانت الأوقات عسيرة.
- ولكن لا تنس أن الأمراض النفسية قابلة للعلاج. إذا كنت تعاني أنت أو أحد المقربين منك من مشكلة صحة نفسية، فاحرص على استشارة اختصاصي طبي أو اختصاصي صحة نفسية.

• فرط القلق أو الخوف

• الحزن المستمر أو اليأس أو الشعور "بالفراغ"

• التغيرات المزاجية الحادة تتضمن الهياج العصبي أو الغضب

• التغيرات في عادات تناول الطعام أو مستوى الطاقة أو أنماط النوم

• زيادة تناول الكحوليات أو المواد المخدرة الأخرى

• الأوجاع والآلام الجسدية المستمرة

• عدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية أو التعامل مع المشكلات اليومية والضغط النفسي

يتعرّض معظم الناس لهذه الأنواع من العواطف من وقت إلى آخر. إذا استمرت هذه المشاعر واعترضت مسار وظائف الحياة اليومية، فقد تكون علامة على اضطراب الصحة النفسية، وهو مرض طبي قابل للعلاج.

يمكن أن تحدث أمراض الصحة النفسية نتيجة لعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية. يمكن للأفراد المنتمين إلى أي جنس، ومن أي خلفية وفي أي ظروف عبر كل القاع الجغرافية أن يتعرّضوا لمشكلات وأمراض الصحة النفسية.

### المصادر

- World Health Organization. Mental health at work. منشور في 28 سبتمبر 2022.
- World Health Organization. Mental disorders. منشور في 8 يونيو 2022.
- American Psychological Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. تمت المراجعة في مارس 2024.
- European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. منشور في 10 يوليو 2024.
- Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.
- Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. منشور في 14 فبراير 2024.
- Mayo Clinic. Mental illness — symptoms and causes. منشور في 22 ديسمبر 2022.
- Mental Health Foundation. Physical health and mental health. آخر تحديث في 18 فبراير 2022.
- Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. آخر تحديث في 4 أكتوبر 2021.
- National Institute of Mental Health. Men and mental health — National Institute of Mental Health.
- Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. منشور في 8 سبتمبر 2022.
- World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day — October 10th. منشور في 17 أبريل 2024.
- World Health Organization. Gender and health. منشور في 24 مايو 2021.

# Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين نقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول السعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقبوع على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

WF14178131.144998-072024 OHC