



الاحتفال بيوم الصحة العالمي

النظر في طرق الاعتناء بذاتك بالكامل

7 أبريل

يوم صحة عالمي سعيد
#HealthForAll #WHO75

يوافق يوم 7 أبريل الذكرى الـ 75 لمنظمة الصحة العالمية (World Health Organization, WHO). في ذلك اليوم من عام 1948، اجتمعت الدول رسمياً لتعزيز الصحة والرفاهية في جميع أنحاء العالم.

أحرزنا الكثير من التقدم منذ ذلك الحين من خلال المثابرة الإنسانية والابتكار والالتزام. توصلنا لعلاج وأدوية للأمراض المؤلمة والفتاكة إلى جانب المزيد من الاكتشافات والإنجازات اليومية. أصبح بإمكان الأفراد أكثر من أي وقت مضى الحصول على الرعاية الصحية والموارد والدعم للبقاء فترة أطول والتمتع بحياة صحية على نحو أكبر.

ومع ذلك، فلا يزال لدينا شوطاً طويلاً لنقطعه – حيث يمكن لكل فرد تقديم المساعدة من خلال القيام بما في وسعه للاعتناء بأنفسنا بشكل أفضل.

هيا لنبدأ

نظراً لأن الاحتياجات الصحية الخاصة بكل شخص فريدة من نوعها، يوجد العديد من الأبعاد المترابطة التي تساهم في تحسين صحتك وعافيتك بشكل عام. وتشمل ما يلي:

- **الصحة الجسدية** يتضمن تعزيز الصحة الجسدية أساسيات مثل الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم وممارسة الرياضة بانتظام وتناول الأطعمة المغذية فضلاً عن تلبية احتياجات الرعاية الصحية الروتينية الموصى بها، مثل الفحوصات السنوية والتطعيمات والاختبارات وعمليات الكشف. تتضمن أيضاً التفاصيل الأكثر تعقيداً عن ظروفك الشخصية مثل اتباع إرشادات طبيب الصحة النفسية لمنع وقوع الحالات الطبية أو الإصابات أو إدارتهما.

Optum



تعرف على المزيد

يُرجى زيارة موقع livewell.optum.com للحصول على الدعم والموارد التي يمكن أن تساعدك وعائلتك على التمتع بحياة صحية.

• **الصحة النفسية** لتعزيز صحتك النفسية والعقلية، يُرجى مراعاة الطرق التي يمكنك من خلالها السيطرة على التوتر بشكل استباقي والحفاظ على التوازن وبناء القدرة على التحمل. على سبيل المثال، للسيطرة على الضغط العصبي، تجنب الإفراط في الالتزام في العمل وحياتك الشخصية. وقم أيضًا بالأشياء التي تساعدك على التخلص من التوتر مثل قضاء بعض الوقت في الاسترخاء وممارسة التمارين والضحك والمشاركة في الأنشطة الممتعة التي ترغب في مزاولتها. يمكن أن يساعدك إجراء اتصالات اجتماعية هادفة مع الأشخاص المشجعين على إضفاء البهجة والإيجابية على حياتك. وكذلك الإعراب عن الامتنان، والذي يمكن أن يساعدك على تذكر الأمور الجيدة في حياتك حتى في أصعب الظروف. إذا كنت تعاني أيضًا من حالة نفسية عرضية أو مزمنة، فاستشر موردًا مؤهلًا واتبع خطة العلاج الخاصة بك وفقًا لذلك.

• **السلامة المالية** تؤثر سلامتك المالية على صحتك العامة. فعلى غرار الوضع مع الإجهاد المنتظم، يمكن أن يؤثر الإجهاد المالي المزمن إلى الإصابة بحالات صحية خطيرة بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسمنة ومرض السكري والاكئاب والقلق. لا تعد السلامة المالية مقياسًا لمدى ثرائك، بقدر ما إذا كان لديك الوسائل لدعم احتياجاتك المعيشية اليومية والوصول إلى الخدمات الصحية عندما تحتاج إليها. نظرًا لأن العديد من العوامل المالية قد تكون خارجة عن إرادتك، يمكننا عادة اتخاذ بعض الإجراءات لتعزيز الصحة المالية والعافية. وتشمل هذه الإجراءات اتخاذ قرارات مدروسة لنيل قسارى جهندا للعيش في حدود إمكانياتنا، ووضع أهداف واقعية والاستعداد إلى أقصى حد ممكن لكل ظرف غير متوقع.

هذه مجرد طرق بسيطة لتعزيز "صحتك الذاتية الكاملة". نظرًا لضرورة قيام كل فرد باجتياز رحلات الرفاهية، فيمكننا واحدًا تلو الآخر إحداث فرق. ويمكننا أيضًا تعزيز مبدأ "الصحة للجميع" للمساعدة في مواجهة التحديات الصحية في الحاضر والمستقبل.

المصادر:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm. Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/. Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm. Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968. Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/. Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf. Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health. Accessed January 21, 2023.

Optum

optum.com

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف أو غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل الرعاية المقدمة من الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يكون هذا البرنامج أو مكوناته متوفرين في جميع المواقع، وربما تُطبق استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. لأننا نعمل دائمًا على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات دون إخطار مسبق. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص. .

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF9566319 139825-022023 OHC