

وزارة الصحة
Ministry of Health



الصحة النفسية جزء من صحتك العامة

تعزيرك لصحتك النفسية

وصحة من حولك

وتهيئة الظروف المناسبة
تمكنك من ممارسة حياة
صحية وحيوية سليمة



عوامل تحسّن الصحة النفسية

التعلم المستمر

باكتساب مهارة جديدة يشعرك
بالإنجاز ويزيد من الثقة بالنفس



النشاطات الرياضية

إبحث عن مايمتلك منها
واجعلها جزء من حياتك
اليومية



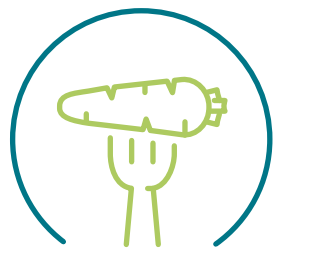
العطاء

بالمساهمة في
مساعدة الآخرين



الغذاء

المتوازن والصحي



التواصل مع الآخرين

كقضاء الوقت مع العائلة
والأصدقاء.



الاكتئاب

اضطراب المزاج يتسبب في شعورك الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي تتمتع فيها عادة.

لتعرف أكثر عن الاكتئاب

English

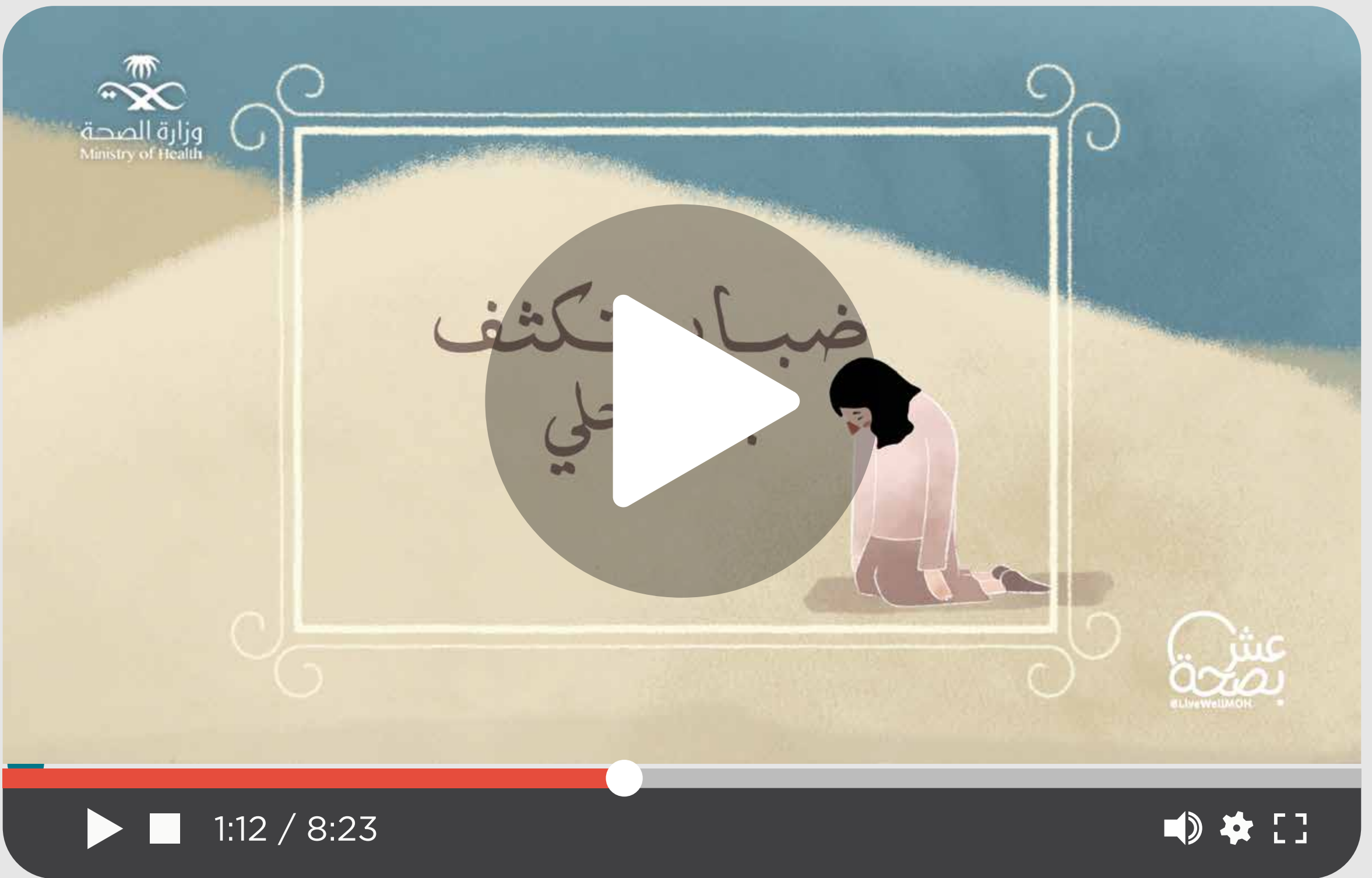
عربي



الاكتئاب

مكتئب؟

اختبر مشاعرك هنا



اضطراب ما بعد الصدمة



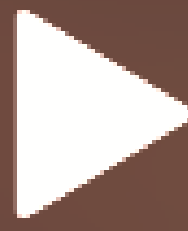
اضطراب قلق ناتج عن تجارب مرهقة للغاية
أو مخيفة أو مؤلمة للغاية.

لتعرف أكثر عن الاضطراب





#صحة_مباشر



لاتنسى نفسك
في اضطراب مابعد الصدمة

د/فهد المنصور
استشاري الطب النفسي

اضطراب

ثنائي القطب

#الآن_عرفته

اضطراب في المزاج فيه يتأرجح المزاج بين شعور عالي الشدة (الهوس) إلى شعور منخفض الشدة (الاكتئاب) كما يمر المريض بفترات يعتدل فيها المزاج.

لتعرف أكثر عن الاضطراب







تنائي القطب
تجربة وحكاية

أ/ وعد العتيبي
كاتبة ومؤلفة

#صحة_مباشر



تنائي القطب
مرض وجداني

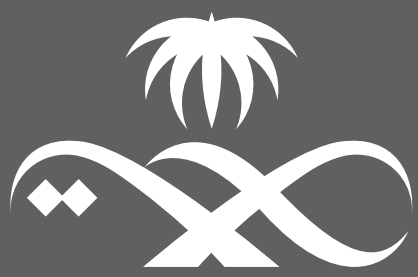
د/حسن الشهري
استشاري الطب النفسي

سبق وسمعت عن نوبات الهلع؟

هي من اضطرابات القلق ويصاب فيها الشخص
بهجمات مفاجئة من الذعر أو الخوف بشكل منتظم.

لتعرف أكثر عن النوبات





وزارة الصحة
Ministry of Health

سجل نوبات الهلع

اعرف محفزاتها



اضغط هنا للوصول لجدول



عشر
بصحة
@LiveWellMOH



#صحة_مباشر



لاتنسى نفسك
اضطراب الهلع

د/مشعل العقيل
استشاري الطب النفسي

اضطراب القلق العام



هو حالك طويلة الأمد تجعلك تشعر بالقلق حيال مجموعة واسعة من المواقف والقضايا بدلاً من حدث واحد محدد.

لتعرف أكثر عن الاضطراب

English

عربي



اختبار القلق العام

اختبر مشاعرك هنا



لا تستخدم الأدوية النفسية
لأنها تسبب الإدمان!

ני ני ני ני ני

الأدوية النفسية أثبتت
فعاليتها في علاج كثير
من الأمراض ولا تسبب
الإدمان ويجب الحرص على
اتباع تعليمات الطبيب
عند استخدامها



بودكاست عش بصحة



للاستماع على منصة Apple

للاستماع على منصة Google



كيف تساعد أحدهم ليكون بصحة نفسية أفضل؟



01 أولًا: اقترِب
اسأل الشخص بماذا تشعر؟ وقم بتهديته إذا كان
منفعل.

02 ثانيًا: اصغ
استمع للشخص بدون اصدار احكام واجعله يشعر بأنك
تفهمه.

03 ثالثًا: ادم
قدم له الدعم العاطفي ثم الحلول المناسبة لمشكلته.

04 رابعًا: شجع
قم بتشجيعه على البدء بتنفيذ تلك الحلول.

05 خامسًا: أخبر
تحدث معه عن استراتيجيات تساعد على التجاوز
(مجموعات الدعم – العائلة – الأصدقاء).



لا تنس نفسك!

قد تشعر بمشاعر سلبية بعد أن تتعامل مع شخص يعاني ضائقة نفسية،
لا تتجاهلها.. تخفف منها بالتعبير لمن تثق به من غير كشف لهويته.

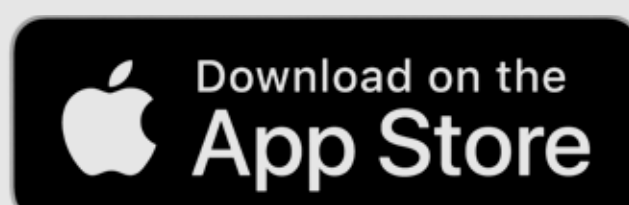
للحصول على الاستشارات الصحية النفسية

عبر مركز الاستشارات النفسية للجنة الوطنية
لتعزيز الصحة النفسية من قبل متخصصين
في الصحة النفسية
من 9 صباحاً - 3 عصراً
من الأحد - الخميس



920033360

أو عبر تطبيق قريبون
للتعرف أكثر عن الاضطرابات النفسية
وللحصول على الدعم



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell



LiveWellMOH



LiveWellMOH