

# الصحة النفسية

ما هو المرض النفسي؟ الأمراض النفسية هي حالات صحية تنطوي على تغييرات كبيرة في التفكير أو المشاعر أو السلوك (أو مزيج من كل هذه). ترتبط الأمراض النفسية بالضيق و / أو مشاكل الأداء في الأنشطة الاجتماعية أو العمل أو الأنشطة العائلية. الأمراض النفسية يمكن علاجها. وتستمر الغالبية العظمى من الأفراد المصابين بمرض نفسي بالقيام بأعمالها الحياتية اليومية. فالمرض النفسي شائع.

- يعاني شخص واحد من بين كل 4 أشخاص حول العالم من شكل من أشكال المرض النفسي. (منظمة الصحة العالمية)
- يعاني 29.5 مليون شخص على مستوى العالم من اضطراب تعاطي المخدرات (الأمم المتحدة)

## الأمراض النفسية الشائعة:

- اضطراب القلق • الاكتئاب • الاضطراب ثنائي القطب • الفصام • اضطراب استخدام المواد • اضطراب ما بعد الصدمة

## الصحة النفسية:

- تنطوي الصحة النفسية على الأداء الفعال في الأنشطة اليومية مما يؤدي إلى: • الأنشطة الإنتاجية (العمل ، المدرسة ، تقديم الرعاية) • علاقات مشبعة للنفس • القدرة على التكيف مع التغيير والتعامل مع الشدائد.

## المرض النفسي:

يشير المرض النفسي ويشمل جميع الاضطرابات النفسية القابلة للتشخيص - الحالات الصحية التي تتضمن: • تغييرات كبيرة في التفكير ، والمشاعر ، و / أو السلوك • اليأس و / أو مشاكل الأداء في الأنشطة الاجتماعية أو العمل أو الأنشطة العائلية.

## الأحداث المؤدية لذلك

- إساءة استعمال المواد المخدرة
- تغيرات كبيرة في النوم (الكثير / القليل جدًا)
- الخلل الأسري
- الفجيرة غير الطبيعية
- ضعف الدعم الاجتماعي - يرى الشخص أنه ليس لديه أي شخص يعتمد عليه أو يثق به أو أنه انسحب مؤخرًا من الدعم

## طرق بناء القدرة للتحمل

- بناء علاقات مع العائلة والأصدقاء
- وضع أهداف واقعية واتخاذ خطوات صغيرة ومنتظمة تجاهها
- تعزيز الصحة النفسية بالتذكر أن الذهن والجسد مترابطان - تناول الطعام بشكل صحيح ، وممارسة الرياضة ، والحصول على قسط كاف من النوم ، والعناية بالمشكلات الصحية على الفور
- تنمية نظرة إيجابية للذات
- تجنب الكحول والمخدرات الأخرى
- التواصل مع الآخرين
- اقبل أن التغيير جزء من الحياة
- ابحث عن نمو والتطور في الخسارة

## طرق المساعدة

- الاستماع والتشجيع
- التوصية بالتماس الدعم الطبي
- التشجيع لمجتمع صحي
- تقديم المساعدة في جميع أنحاء المنزل ، وجلب وجبات الطعام ، والقيادة إلى المواعيد / الكنيسة ، وتوفير رعاية الأطفال

## قضايا الاتصال

- اللغة المستعملة التي تديم الوصمة على الأشخاص المصابين بمرض نفسي
- وصف غير دقيق للمرض النفسي
- الإفراط في روحنة المرض النفسي
- الانكار / التخفيف من وجود مرض نفسي
- الاعتقاد أنها ستزول من تلقاء نفسها ، الزمن وحده قادر على الشفاء

## مصطلحات تسبب إشكالية

"مجنون" ، "مهووس"

"الطقس مصاب بالفصام" ، "أنا موسوس"

"فقط صلي أكثر" ، "إنه الشيطان الذي يفعل ذلك"

"الآخرون في وضع أسوأ" ، "لا يوجد سبب للشعور بالاكئاب" ،

"توقف عن التفكير في الأمر"

"إنها مجرد مرحلة" ، "يجب أن أتمكن من التعامل مع هذا بنفسني"

"الشخص المصاب بمرض نفسي"

## المصطلحات المفضلة

استخدم مصطلحات الصحة النفسية فقط عندما تكون مرتبطة مع الوصف الدقيق للصحة النفسية

الشخص كائن كامل: ذهني ، عاطفيا ، جسديا ، علاقاتيا ، روحيا

"قد لا أفهم تمامًا ، لكنني أريد معرفة المزيد" ، "أنا هنا من أجلك"

عالج مبكرا: مثل الصحة الجسدية ، نعالج السرطان في المرحلة الاولى ، لا ننتظر حتى يصل إلى المرحلة الرابعة

## اقتباسات من كاي وريك وارين

- "ليس من الخطية أن تمرض."
- "مرضك ليس هويتك."
- "كيميائك ليس شخصيتك."
- "المرض النفسي حقيقي وشائع ويمكن علاجه."
- "أعتقد أن يسوع يطلب من كل واحد منا التحرك نحو إخواننا وأخواتنا الذين يعانون من مرض نفسي مع فتح ذراعينا على نطاق واسع في صداقة حقيقية."
- "أنت شخص كامل - الجسد والذهن والروح ، وكل ذلك هو جزء من الصحة النفسية."
- "أعظم خدمتكم تأتي دائما من ألمكم العميق."
- "الليأس وفقدان الرجاء غالبًا ما ينموان في غياب روابط اجتماعية ذات معنى."
- "لا مكان للعار في محادثاتنا حول المرض النفسي."
- "لن يكون المجتمع الطبي ببساطة قادرًا على تلبية جميع الاحتياجات الجسدية والعاطفية والروحية للأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي. ولكن مع مجتمع الايمان كشريك ، يمكن تقديم الدعم الكامل للأفراد ، مما يزيد من احتمالية التعافي والصحة."

- "يعاني واحد من كل خمسة أشخاص بالعين تقريبًا من مرض نفسي. وهذا يعني أن الجميع يعرف شخصًا مصابًا بمرض نفسي. لا ينبغي لأحد أن يمر بأزمة الصحة النفسية وحده. نحتاج جميعًا إلى نظام دعم من العائلة والأصدقاء وأخصائيي الصحة النفسية ومجموعات الدعم ومجتمع الايمان في الأوقات الصعبة. "
- عندما تفتح مجتمعات الايمان قلوبها وأبوابها للأشخاص المصابين بمرض نفسي وتلتزم بالسير معهم في طريقهم نحو العافية والصحة، تقل المعاناة وتنمو الروابط. قد يرى الناس لأول مرة أنهم مهمون وهناك هدف لحياتهم ".
- "إذا كنت ترغب في خدمة الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي ، فإنها تبدأ باتخاذ قرار للرعاية. الرعاية شيء يمكن لكل كنيسة القيام بها. لا يكلفك التخلص من وصمة العار المتعلقة بالمرض النفسي اي شيء".

## آيات

" وليملاكم اله الرجاء كل سرور وسلام في الايمان، لتزدادوا في الرجاء بقوة الروح القدس " رومية 15: 13

"والرب سائر امامك. هو يكون معك. لا يهملك ولا يتركك. لا تخف ولا ترتعب " تثنية 31: 8

"ويكون الرب ملجأ للمنسحق. ملجأ في ازمة الضيق . ويتكل عليك العارفون اسمك. لانك لم تترك طالبك يا رب " مزمو 9: 9-10

"اردد هذا في قلبي. من اجل ذلك ارجو. انه من احسانات الرب اننا لم نفن. لان مراحمه لا تزول. هي جديدة في كل صباح. كثيرة امانتك . نصيبي هو الرب قالت نفسي. من اجل ذلك ارجوه. " مراثي ارميا 3: 21-24

"تشددوا وتشجعوا. لا تخافوا ولا ترهبوا وجوههم لان الرب الهك سائر معك. لا يهملك ولا يتركك " مراثي ارميا 31: 6

" ولا علو ولا عمق، ولا خليفة اخرى، تقدر ان تفصلنا عن محبة الله التي في المسيح يسوع ربنا " رومية 8: 39

"واما منتظرو الرب فيجدون قوة. يرفعون اجنحة كالنسور. يركضون ولا يتعبون يمشون ولا يعيون " اشعيا 40: 31

"لانه قال: لا اهملك ولا اتركك " عبرانيين 13: 5