

معلومات عن الصحة العقلية



الحياة السعيدة في صحة العقل

فهم الصحة والعافية

”بدأت تدريجياً وبشكل هادئ، ومن غير أن أدري، أفقدت كل اهتمامي بالحياة. حتى أنني لم أعد أشعر بالسعادة مع أطفالي وعائلتي. كنت أشعر بالتعب الدائم. فقدت القدرة على النوم. كنت أستيقظ في الساعة الثالثة فجراً وأتقلب في الفراش، فقدت الرغبة في الطعام الذي كنت أحبه وفقدت بعض وزني، فقدت الاهتمام بالقراءة لأنني لم أعد أستطيع التركيز. رأسي يؤلمني. شعرت بالسوء حيال نفسي بأني عبء على عائلتي. أسوأ شيء هو أنني كنت أشعر بالإحراج من حالي ولم أستطع إخبار أحد بذلك. الناس من حولي بدأوا بالتذمر من أنني أصبحت كسولة. شعرت بفقدان الأمل واليأس والعجز. حتى أنني فكرت بانتهاء حياتي يوماً، عندها انتابني الشعور بالخوف والهلع، فأخبرت أحد أفراد عائلتي الذي اصطحبني لرؤية الطبيب حيث تم تشخيصي بمرض الكآبة. بدأت بأخذ العلاج مباشرة. كان هذا منذ شهرين. اليوم أشعر بالرضي حيال نفسي. لم أعد أشعر بالضياع أو الوحدة. استرجعت كل وزني، وعائلتي سعيدة بأن تراني مبتسماً مرة أخرى.“

- شخص من المجتمع

مصادر أخرى

خط النجاة القومي لمنع الانتحار
www.suicidepreventionlifeline.org
(800) 273-8255

كل عقل مهم
www.eachmindmatters.com

التحالف القومي حول الأمراض العقلية
www.nami.org

لنا جميعاً دور في خلق بيئة مرحة يستطيع فيها الناس الحصول على الدعم اللازم. الناس يستطيعون وقادرون على أن يتعالجوا من الأمراض العقلية. من خلال التكلم بحرية وصراحة حول الصحة العقلية، نستطيع أن نبدأ طريق واضح للدعم والعلاج.

مصطلحات الصحة العقلية



العافية - هي حالة أن يكون فيها جسمك وعقلك سليمين، خصوصاً وأنت تتصرف بوعي تام.

التوازن - وهو الثبات العقلي، والتوازن العاطفي واعتماد التصرف الهادئ والحكمة في اتخاذ القرار.

الانسجام العقلي - وهو حالة موافقة بين الفعل والرأي في آن واحد، والشعور بالتناغم والتآلف وهدهو داخلي.

التفاؤل - الأمل والإيمان بالمستقبل والنهاية الناجحة لشيء ما.

التغلب - وهو أن تتغلب بنجاح على موقف ما وتعالجه.

فقدان الأمل - هو الشعور بالإحباط والاستسلام السلبي للقدر.

صدمة الثقافة المختلفة - وهي حالة من الارتباك والقلق النفسي التي تصيب الشخص الذي يتعرض بشكل مفاجئ إلى ثقافة مختلفة.

الاضطراب النفسي ما بعد الصدمة - هو حالة استذكار بشكل متواصل أحداث مؤلمة حصلت بالماضي، الأعراض تشمل الكوابيس، واستذكار الأحداث والذكريات المؤلمة، مع ضغط نفسي شديد.

الكآبة - هي حالة الشعور بالحزن أو اليأس، فهي اضطراب نفسي يمتاز بعدم القدرة على التركيز،

والأرق، وفقدان الشهية، والشعور بالحزن الشديد، والشعور بالذنب، وفقدان الأمل والشعور بالعجز، واحتدام الغضب، والتفكير بالموت.

القلق النفسي - هو حالة خوف وتوتر مع شد وضغط نفسي سببه الخوف أو التعرض للمخاطر والمحن. أعراض القلق النفسي تشمل: قلق متزايد، صعوبة في النوم، خوف غير منطقي، تشنج عضلي، عسر هضم مزمن، مع استذكار مستمر للمحن والأزمات السابقة.

نوبات الهلع - هي حالة قلق شديدة تمتاز بالشعور بتهديد الهلاك القادم، ورجفة، وتعرق، وخفقان القلب، وضيق التنفس وأعراض عضوية أخرى.

الأمراض العقلية - وهي إحدى الاضطرابات المختلفة حيث تكون فيها أفكار الشخص وعواطفه وتصرفاته غير طبيعية بحيث تسبب بمعاناته أو معاناة الناس الآخرين حوله.

مفاهيم خاطئة حول صحة العقل

المفهوم الخاطئ: المرض العقلي يصيب الآخرين فقط.

الحقيقة: هناك شخص من كل خمسة أفراد بالغين في كاليفورنيا مسجلين مصابين بمشاكل عقلية وعاطفية يحتاجون للمساعدة. الأطفال والبالغين كلاهما يعانون من مختلف المشاكل العقلية من كآبة وقلق نفسي إلى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب.

المفهوم الخاطئ: الأمراض العقلية لا يمكن علاجها.

أنت مريض للأبد.

الحقيقة: ليس فقط هنالك علاج فحسب بل هنالك شفاء تام. اليوم نحن نتعلم كيف نمنع حصول الأمراض العقلية ونحسن صحة وسلامة العقل مع الدعم والعلاج، ما بين ٧٠ و٩٠٪ من المصابين لديهم تقليل للأعراض وتحسن نوعي في حياتهم.

المفهوم الخاطئ: الأشخاص المصابين بالأمراض العقلية

هم خطرين ويجب تجنبهم.

الحقيقة: الأمراض العقلية تشكل نسبة ٧٣٪ فقط من أحداث العنف في الولايات المتحدة الأمريكية. الأشخاص الذين لديهم تحديات صحية عقلية حقيقية هم عادة ضحية عنف أكثر مما هم عنيفين مع أنفسهم أو مع الآخرين.



المفهوم الخاطئ: أنا لا أنحاز ضد الأفراد المشخصين بإصابتهم بأمراض عقلية، لكن أنا لا أريد أن أعمل معهم أو أن أكون بقربهم.

الحقيقة: التمييز ضد المرضى النفسيين ليس من الإنصاف ولا مقبول خلقياً، وكذلك فهو ليس جائز شرعاً أن تنكر حقوق شخص ما بسبب إصابته بخلل عقلي أو التوهم بوجود ذلك الخلل.

المفهوم الخاطئ: أنا لست طبيياً نفسياً، أنا لا أستطيع

أن أحدث تغير لشخص لديه تحديات صحية عقلية.

الحقيقة: العديد من الناس يقولون أن التمييز والوصمة هي تحدي أكبر لكيفية حياتهم من المرض الحقيقي نفسه. أنت تستطيع أن تساعد في إيقاف هذه الوصمة بتقبلك وانفتاحك في العمل والمجتمع للأشخاص المشخصين بإصابتهم بأمراض عقلية. أنت في موقع فريد لكي تعطي الناس المصابين بالصحة العقلية ما يستحقون حقيقة مثل بقية الأشخاص من وظيفة، عقد إيجار، خدمات عامة، أو ببساطة محادثاتهم باحترام - هذا يساعدهم في أن يعيشوا حياة كاملة ومثمرة.

المفهوم الخاطئ: الطريقة الوحيدة التي يشفى فيها

الشخص المصاب هي الدواء.

الحقيقة: الشفاء ممكن عندما يأخذ الشخص المصاب العلاج وكذلك الدعم الضروري. هنالك طرق عديدة للشفاء من ضمنها الدواء، والعلاج النفسي عند طبيب مختص وممارسة الرياضة الروحية.