

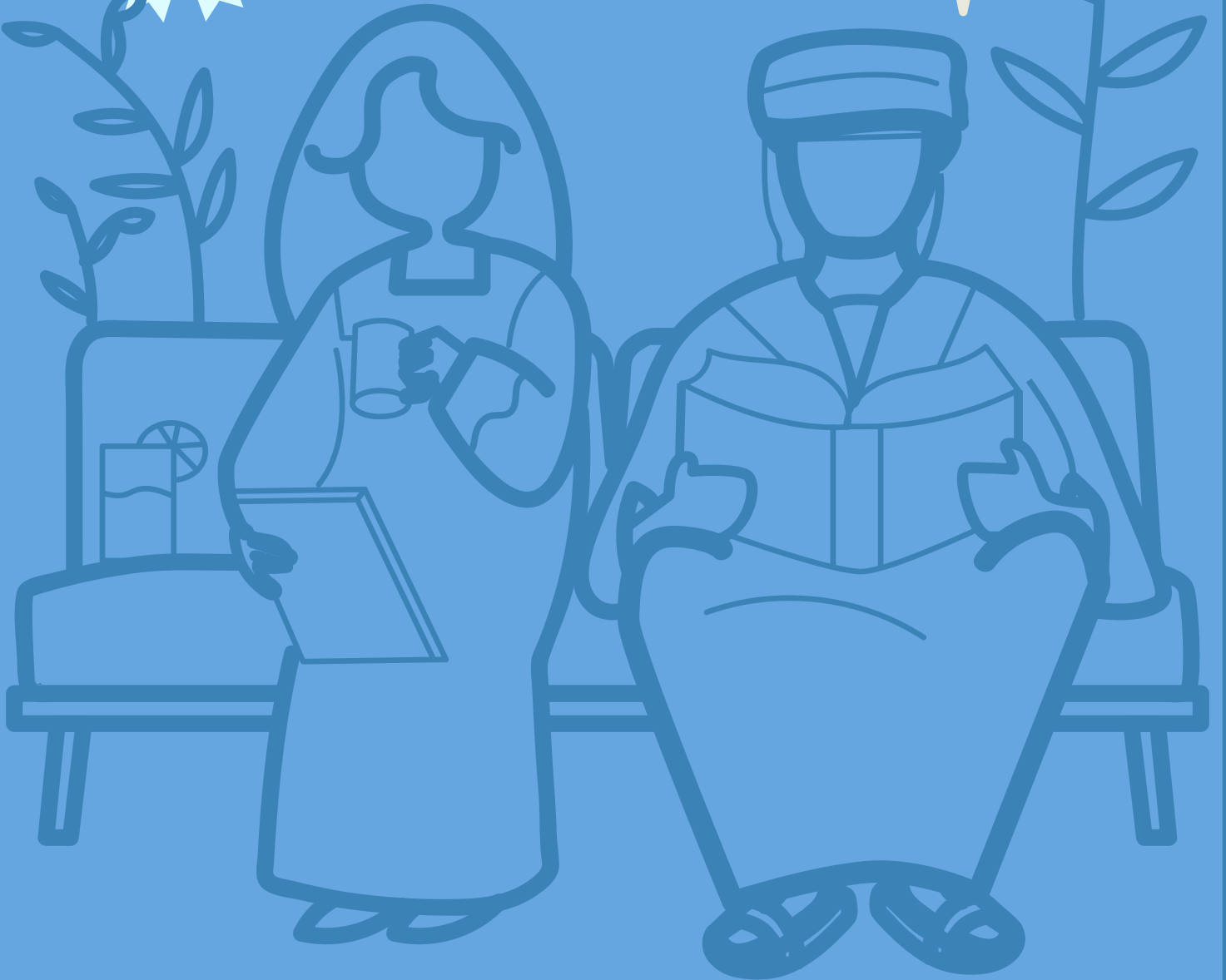
المؤسسة الاتحادية للشباب
FEDERAL YOUTH AUTHORITY

EHS | مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية
Emirates Health Services

سلام

مبادرة شباب الإمارات للصحة النفسية
Emirates Youth Mental Health Initiative

دليل الصحة النفسية للشباب



فهرس

خط النجدة والدعم الفوري	2
كيف تتعامل مع شعور الضعف	3
إذا كان صديقك معرضاً للخطر	4
مكتبة العافية (كتب / بودكاست / أفلام)	6
أماكن تقديم خدمات الصحة النفسية من قبل مؤسسات الإمارات للخدمات الصحية	10
دليل الاسترخاء	12
لمحة عن الصحة النفسية	20

مقدمة

تشير الإحصاءات العالمية إلى أن ما يقارب واحداً من كل خمسة شباب حول العالم يمرّ بتحديات نفسية مختلفة – سواء كانت توتراً، قلقاً، أو حتى تعباً ذهنياً – وأكثر من 70% من هؤلاء لا يطلبون المساعدة، إما لأنهم يشعرون بالحرج، أو ببساطة لا يعرفون من أين يبدأون.

كما تُظهر دراسات أخرى أن حوالي ستة من كل عشرة شباب يعتبرون صحتهم النفسية أولوية في حياتهم، ومع ذلك لا يزالون يبحثون عن أدوات عملية وبسيطة تساعد على الحفاظ على توازنهم في ظل ضغوط الحياة اليومية.

وحتى هنا في دولة الإمارات، لاحظنا من خلال فعاليات الشباب ومبادراتهم أن الحديث عن الراحة النفسية أصبح أكثر انفتاحاً ووعياً، لكن في الوقت نفسه هناك حاجة إلى مساحات آمنة ومصادر توعوية قريبة من فكر الشباب وطريقتهم في التعبير.

ومن هذا الاحتياج، وفي إطار "مبادرة شباب الإمارات للصحة النفسية - سلام"، وُلد مشروعنا: دليل الصحة النفسية للشباب، الذي تم تطويره بالتعاون بين المؤسسة الاتحادية للشباب ومؤسسة الإمارات للخدمات الصحية.

كانت رؤيتنا واضحة – أن نجعل مفهوم الصحة النفسية قريباً من الشباب، واقعياً، وسهل الفهم. هذا الدليل ليس كتاباً نظرياً، بل مساحة تفاعلية تضم تمارين بسيطة، ونصائح عملية، وأدوات تساعد الشباب على فهم أنفسهم بشكل أعمق والتعامل مع الضغوط بطريقة أفضل.

كما يتضمن الدليل قسماً خاصاً بخطوط الدعم الفوري، ومكتبة تحتوي على محتوى تعليمي مبسط، ومساحة مخصصة للهدوء والاسترخاء.

نأمل أن يكون هذا الدليل نقطة بداية لكل شاب وشابة يرغبان في الاعتناء بأنفسهما أكثر، وأن يدرك الجميع أن العناية بالنفس قوة وليست ضعفاً. ومعاً بإذن الله نواصل بناء بيئة شبابية أكثر توازناً وراحة وسعادة.



خط النجدة والدعم الفوري

الخط الساخن:

برنامج
"Speak out, We're Listening"
مستشفى الأمل:
800-8877 (اختيار 2 ثم 2)
من الاثنين حتى الجمعة، 9 ص - 6 م.
دعم نفسي (قلق، اكتئاب، ضغوط)

الإسعاف

998

خدمات طوارئ نفسية (دبي):

مستشفى الأمل للأمراض النفسية:
طوارئ نفسية ٧/٢٤ مع فريق
متخصص.

مستشفى راشد:
قسم الطوارئ يستقبل الحالات
النفسية الطارئة. في أي طارئ، يمكن
التوجه لأقرب مستشفى لتلقي الدعم
الأولي والتحويل للجهة المناسبة.

الشرطة

999



1 أساسيات العناية الذاتية

كيف تتعامل مع شعور الضعف

استراتيجيات للتأقلم،
تعزيز المرونة،
وتقليل الشعور بالإرهاق

☐ المحافظة على جدول نوم منتظم

☐ التغذية المتوازنة

☐ ممارسة النشاط البدني

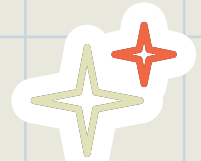
☐ أخذ فترات راحة من الشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي عند الحاجة

2 الروتين والتنظيم

☐ تخصيص وقت للراحة، والهوايات، والتواصل الاجتماعي

☐ وضع أهداف صغيرة يومية

☐ استخدام أدوات مثل الجداول أو التذكيرات

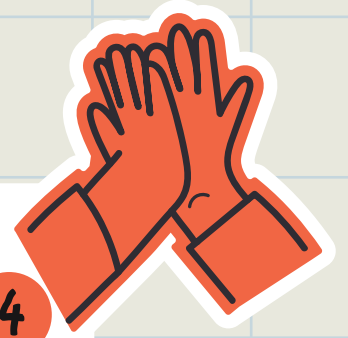


3 تقنيات اليقظة والاسترخاء

☐ تمارين التنفس، تطبيقات التأمل

☐ كتابة اليوميات لمعالجة الأفكار والمخاوف

☐ ممارسات تساعدك على الثبات (المشي في الطبيعة أو الاستماع للموسيقى)



4 التواصل وبناء الدعم

4

- ☐ الأصدقاء الموثوقون، العائلة، الموجهون
- ☐ عند الحاجة، الاستعانة باختصاصي الصحة النفسية (الأخصائيين النفسيين)

5 التعرف على العلامات التي تستدعي القلق

5

- ☐ إذا كانت الأعراض شديدة أو طويلة الأمد أو تزداد سوءاً
- ☐ إذا أثرت على قدرتك في الدراسة/العمل/العلاقات
- ☐ إذا ظهرت أفكار لإيذاء النفس أو الانتحار – اطلب المساعدة فوراً



إذا كان صديقك معرّضاً للخطر

لاحظ العلامات التحذيرية

- التحدث عن اليأس، الموت، أو إيذاء النفس
- الانعزال عن الأصدقاء، العائلة، أو الأنشطة المعتادة
- تغييرات مفاجئة في النوم، المزاج، أو السلوك
- إعطاء الأغراض الخاصة أو توديع الآخرين بطريقة غير معتادة

ابدأ المحادثة

- اختر وقتاً هادئاً وخاصاً
- تحدث بلطف: "لاحظت أنك لست بخير في الفترة الأخيرة، وأنا قلق عليك"
- استمع دون إصدار أحكام

شجّعه على طلب المساعدة المتخصصة

- اقترح التواصل مع أخصائي نفسي، طبيب، أو خط دعم نفسي
- اعرض أن ترافقه إذا كان متردداً أو خائفاً

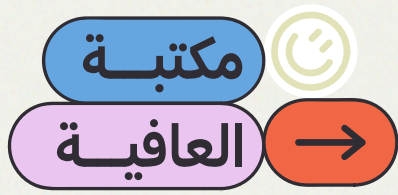
ابق على تواصل

- تواصل معه بانتظام
- ادعه للأنشطة، حتى لو رفض في البداية
- ذكّره بأنه ليس وحده



اعرف متى يكون الأمر حالة طارئة

إذا تحدّث عن الانتحار، أو لديه خطة، أو قام بتصرفات خطيرة اتصل برقم الطوارئ المحلي في الإمارات: ٩٩٩. أو تواصل مع خطوط المساعدة المتخصصة في منع الانتحار



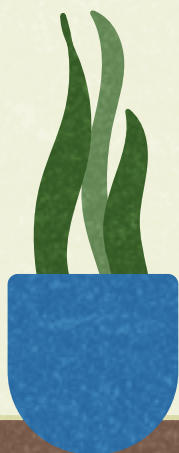


The Happiness Advantage — Shawn Achor

Atomic Habits — James Clear

In the Early Hours — Khurram Murad

The Gifts of Imperfection — Brené Brown



The Power of Now — Eckhart Tolle

Mindset: The New Psychology of Success
Carol S. Dweck

Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life
Héctor García & Francesc Miralles

بودکاست

Think With Hessa

Hessa Alsuwaidi

طمئن

Samar

لأنك تستحق العيش بسلام

Zahra Alnafaily

أنا عايش ؟

SELF-IMPROVMENT

Ara-أري

Mythayal Al Ali

كلام وعي

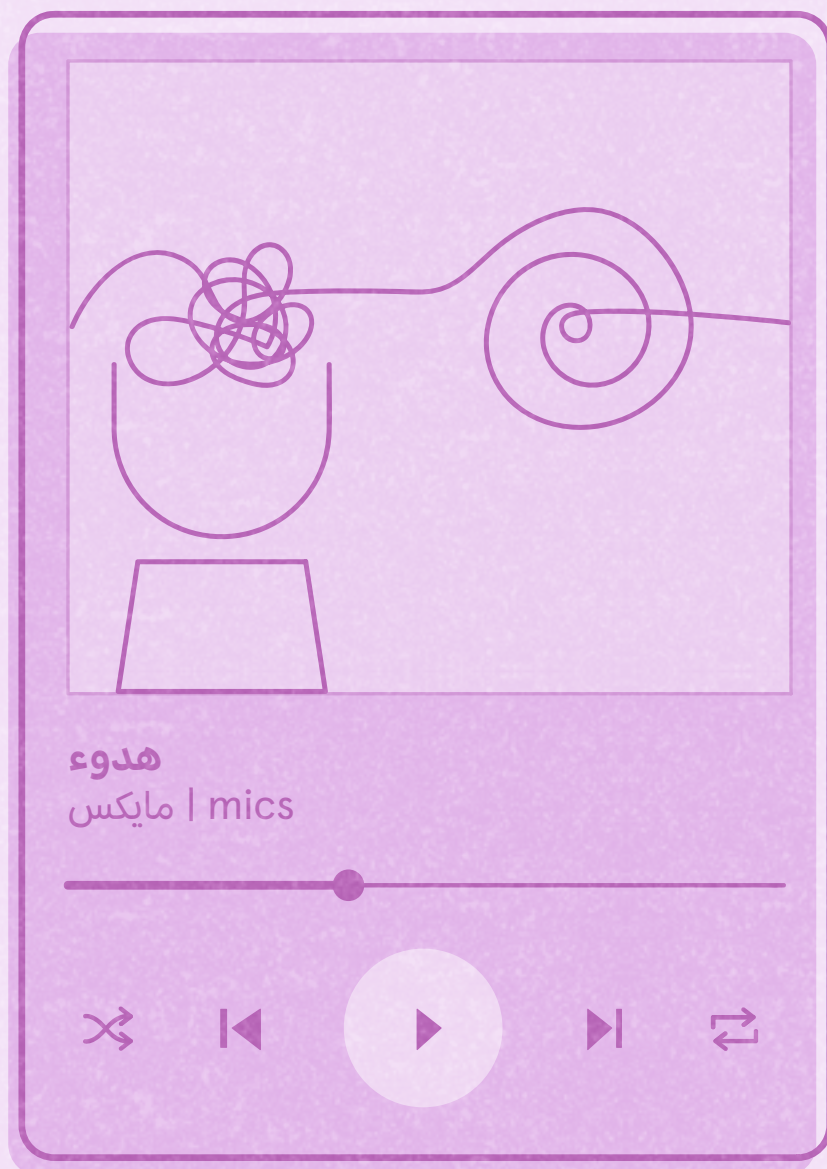
Sausan Fahad

بودکاست رذاذ

RathathPodcast

هدوء

mics | مايكس



أفلام

Wonder Park

Big Hero 6

Headspace Guide to Sleep

The Mind, Explained

Inside Out 1 & 2

The Pursuit of Happyness

Headspace Guide to Meditation

A Beautiful Mind

The Blind Side

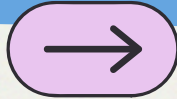
Temple Grandin



LIST OF
MOVIES
& SERIES:



أماكن تقديم خدمات الصحة
النفسية من قبل مؤسسات
الإمارات للخدمات الصحية



رأس الخيمة

مستشفى إبراهيم بن حمد عبيدالله

مستشفى شعم

مركز الحمراية الصحي

مركز رأس الخيمة الصحي

مركز الجزيرة الحمراء الصحي

مركز الدقاقة الصحي

مركز عبدالله بن علي الشهران الصحي

مركز الرمس الصحي

مركز جلفار الصحي

مركز المعيريض الصحي

عجمان Ajman

مركز المدينة الصحي

مركز الحميدية الصحي

الشارقة Sharjah

مستشفى الكويت الشارقة

مستشفى القاسمي للنساء والأطفال

مستشفى القاسمي العام

مستشفى خورفكان

مركز تعزيز الأسرة

مركز واسط الصحي

دبي Dubai

مستشفى الأمل للصحة النفسية

مركز محيصة الصحي

الفجيرة Fujairah

مستشفى الفجيرة

مستشفى مسافي

مركز الخليبة الصحي

مركز السيجي الصحي

مركز مريج الصحي

اليقظة الذهنية

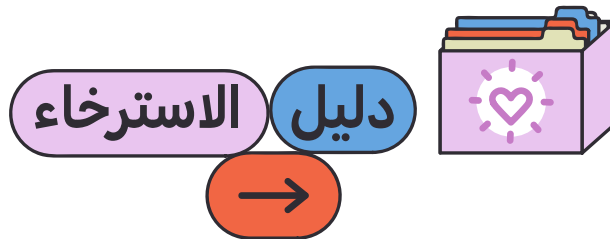
الامتنان

تقنيات الاسترخاء والتنفس

وقت القلق

تحفيز السلوك الإيجابي

سجل الأفكار السلبية





تمارين الاستطالة في المكتب

قم بتضمين تمارين بسيطة للتمدد عند مكتبك لتخفيف التوتر في الرقبة، والكتفين، والظهر.

التركيز على مهمة واحدة

ركز على مهمة واحدة في كل مرة. تجنب القيام بأكثر من مهمة واحدة لتقليل التوتر وتحسين جودة عملك.

فترات منع الشاشات

حدد فترات قصيرة بدون استخدام الشاشات. ابتعد عن الكمبيوتر والهاتف لتريح عقلك.

المشي بتركيز

قم بنزهات قصيرة خلال فترات الاستراحة. انتبه إلى خطواتك، وإحساس المشي، ومحيطك.



الامتنان هو تقدير ما له قيمة ومعنى، وهو حالة عامة من الشكر والتقدير. ممارسة الامتنان تعزز الصحة الجسدية والعقلية.

كيفية إعداد دفتر الامتنان اليومي



اكتب باعتدال

1-3 مرات بالأسبوع
أفضل
من الكتابة يوميًا

اكتبها

لا تكتفي بالقائمة في رأسك،
دوّن الأشخاص والأشياء
واحفظ بها لمراجعتها لاحقًا

كن دقيقًا

كلما كنت أكثر
وضوحًا،
زاد أثر الامتنان

التفاصيل أهم من العدد

التعمق في شيء واحد
ممتن له أفضل من قائمة
سطحية طويلة



تمرين: التنفس العميق

الهدف: تهدئة الجسم
والعقل في لحظات
التوتر أو القلق

الخطوات



اختيار وقت للقلق

الهدف: تنظيم وقت القلق
ومنع سيطرته على يومك
بالكامل.

الخطوات



اختر وقتاً ثابتاً يومياً (15-20 دقيقة)
ليكون "وقت القلق"

عند ظهور أي فكرة مقلقة خلال اليوم،
قول لنفسك: "سأفكر في هذا لاحقاً في وقت القلق"

عند حلول الوقت، اكتب كل مخاوفك

بعد انتهاء الوقت، أغلق الورقة ووجه تركيزك
إلى نشاط مختلف

تحفيز السلوك الإيجابي

تحفيز السلوك الإيجابي
الهدف: تحسين المزاج من خلال
ممارسة أنشطة ممتعة أو ذات
معنى.



الخطوات

أعدّ قائمة بأنشطة
بسيطة تمنحك شعوراً
بالراحة أو الإنجاز

- ☐ مشي
- ☒ تحضير الطعام
- ☐ الاتصال بصديقة

حدد نشاطاً أو
نشاطين يومياً وقم
بكتابتهم في جدول

مارس النشاط ولاحظ
شعورك قبل وبعد
القيام به

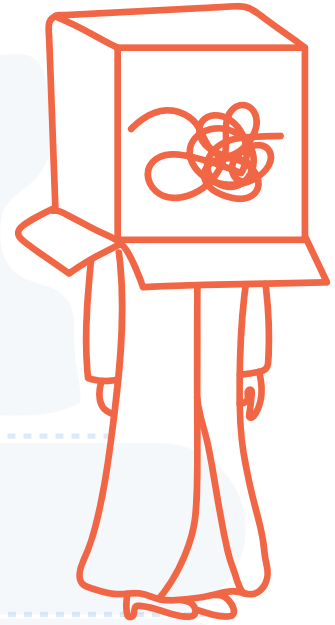
استمر يومياً ، وابدء
تدريجياً بزيادة عدد
الأنشطة

سجل الأفكار السلبية

الخطوات

سجل الأفكار السلبية

الهدف: التعرف على الأفكار
السلبية وتحديها وتغييرها إلى
أفكار أكثر توازنًا.



حدد الفكرة السلبية التي راودتك
(مثلًا: "أنا فاشلة")

اكتب الموقف الذي حدث فيه هذه الفكرة

اسأل نفسك: ما الدليل الذي يدعم هذه الفكرة؟ ما
الدليل ضدها؟ هل هناك طريقة أخرى لرؤية الموقف؟

اكتب فكرة بديلة أكثر واقعية
(مثلًا: "كان يومًا صعبًا، لكنني أبذل جهدي وأتعلم")

راقب كيف تغير شعورك بعد تعديل الفكرة



جدول تسجيل الأفكار السلبية

الموقف	المشاعر	الفكرة التلقائية	الفكرة البديلة	الاستجابة
قم بوصف موقف يثير لديك استجابة قوية	بماذا شعرت؟ (100٪ - كيف تقيم قوة الشعور)	بماذا كنت تفكر قبل، خلال، وبعد الموقف؟	وجهة نظر أكثر واقعية ومتوازنة	اكتب رداً مدروساً للفكرة التلقائية، وقم بتسجيل شعورك الآن

لمحة عن الصحة النفسية



الخرافة

مشاكل الصحة
النفسية نادرة وتؤثر
على عدد قليل فقط
من الناس

مشاكل الصحة
النفسية دليل
على ضعف
الشخصية

الأشخاص المصابون
بمشاكل نفسية غالباً ما
يكونون عنيفين أو
خطرين.

مشاكل الصحة النفسية
دائماً واضحة للآخرين.

الحقيقة

مشاكل الصحة النفسية
شائعة، ففي أي سنة، يعاني
واحد من كل خمسة أشخاص
من اضطراب نفسي

الحالات النفسية ليست
انعكاساً للشخصية، بل
تتأثر بعوامل جينية،
وببيولوجية وبيئية ونفسية

الأشخاص الذين يعانون
من اضطرابات نفسية
أكثر عرضة لأن يكونوا
ضحايا للعنف وليس
الجنة.

كثير من مشاكل الصحة
النفسية غير مرئية، وقد يدير
الأشخاص أعراضهم بشكل
خاص، وعلاماتها المبكرة قد لا
تكون واضحة.

الخرافة	الحقيقة
مشاكل الصحة النفسية دائمة ولا يمكن تغييرها	مع العلاج والدعم المناسب، يمكن للعديد من الأشخاص التعافي أو إدارة حالتهم النفسية بفعالية
مشاكل الصحة النفسية تصيب البالغين فقط	مشاكل الصحة النفسية يمكن أن تصيب الأطفال والمراهقين، ونصف الاضطرابات النفسية تظهر قبل سن 14، وثلاثة أرباعها قبل سن 24
الحديث عن الصحة النفسية يجعل الأمور أسوأ	المحادثات المفتوحة عن الصحة النفسية تقلل من الوصمة وتشجع الأشخاص على طلب المساعدة عند الحاجة
طلب المساعدة لمشاكل الصحة النفسية دليل على الفشل	طلب المساعدة خطوة إيجابية نحو التعافي والرفاهية، ويعكس القوة والوعي الذاتي وليس الفشل

حقائق عن الحزن ا

لا توجد طريقة "صحيحة" للحزن. كل الاستجابات العاطفية صحيحة ومقبولة.

الحزن يمكن أن يظهر فجأة بفعل المناسبات أو الروائح المألوفة.

الحزن لا يتبع جدولاً زمنياً محدداً. الشفاء يأخذ وقته ويختلف من شخص لآخر.

لا بأس بطلب المساعدة المهنية إذا شعرت أن الحزن غامر أو مستمر.

الحزن قد يؤثر على صحتك الجسدية. اعتني بجسمك لدعم التعافي النفسي.

الحزن استجابة طبيعية للخسارة. إنه رحلة شخصية، وليس اضطراباً.

لا يجب أن تحزن بمفردك. اطلب الدعم من الأصدقاء، العائلة، أو المستشارين.

يمكنك تكريم ذكرى الشخص العزيز بإنشاء تذكارات أو تبرع.

الحزن يمكن أن يكون رحلة روحية تؤدي إلى نمو شخصي وفهم أعمق للحياة.

عن إيذاء النفس ا

إيذاء النفس هو إصابة مقصودة بدون نية الانتحار بل وسيلة للتعامل مع الألم النفسي (أمثلة : الجرح أو الحرق أو تناول جرعات زائدة من الأدوية عن قصد).

إنه وسيلة للتكيف، وليس طلبًا للانتباه، غالبًا ما يخفي الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم سلوكياتهم بسبب الشعور بالخجل. ويفضلون طلب المساعدة فقط عندما يشعرون بالأمان والدعم.

يمكن أن يحدث لأي شخص بغض النظر عن العمر أو الجنس.

مرتبط غالبًا بحالات الصحة النفسية كالاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الشخصية الحدية.

ليس دائمًا بسبب سوء المعاملة السابقة، قد يكون السبب صعوبة التعبير عن المشاعر أو الشعور بالإرهاق النفسي.

يمكن أن يؤدي إيذاء النفس إلى إصابات جسدية خطيرة ويزيد من خطر الانتحار العرضي.

ليس مجرد مرحلة عابرة أو "موضة" بل يعكس ضيقًا نفسيًا عميقًا.

وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تزيد المشكلة.

الدعم والعلاج متاحان (قد يشمل العلاج النفسي، الأدوية، ودعم الأصدقاء والعائلة).

التدخل المبكر يحسن النتائج.

الفصام |

اضطراب يؤثر على التفكير والسلوك والإدراك. لا يعني وجود شخصيتين أو السلوك العنيف. يصيب 1 من كل 100 شخص. ويبدأ بين سن 15 و25 عامًا ويصيب الجنسين بالتساوي.

الأعراض |

الهلاوس: سماع أصوات أو رؤية أشياء أو شم روائح غير موجودة.

الضلالات (الأوهام): اعتقادات غير صحيحة لا تتوافق مع الواقع، مثل الشعور بالمراقبة أو السيطرة أو العظمة.

فقدان الرغبة والدافعية للعمل والأنشطة.

الانعزال الاجتماعي والشعور بعدم الراحة مع الناس.

صعوبة التركيز والتشتت الذهني.

إهمال النظافة الشخصية والمظهر العام.

تشخيص |

لا يوجد فحص مخبري أو تصويري لتشخيص الفصام. يعتمد التشخيص على تقييم شامل من الطبيب النفسي. يتم الرجوع إلى أدلة عالمية

متى يجب مراجعة الطبيب؟ |

عند ملاحظة أو الشعور بأي من الأعراض الإيجابية أو السلبية المذكورة.

التدخل المبكر يزيد من فرص الاستجابة للعلاج ويقلل الانتكاسات.

الحياة مع الفصام |

الالتزام بتناول الأدوية حسب توجيهات الطبيب.
معرفة العلامات المبكرة للانتكاسة وسؤال الطبيب عنها.
في حال صعوبة الحضور للمستشفى، تتوفر خدمة الزيارة المنزلية من فريق الصحة النفسية المجتمعية (في دبي والشارقة).
طلب الدعم من العائلة والأصدقاء والتحدث عن التحديات اليومية.
يمكن للطبيب التواصل مع الخدمة الاجتماعية بالمستشفى لتقديم المساعدة في المشكلات الاجتماعية والأسرية.

كيف تدعم شخصًا مصابًا بالفصام؟ |

كن مستمعاً وداعماً ومتفهماً.
شاركه المعلومات الصحيحة عن المرض.
شجعه على الالتزام بالعلاج ونمط حياة صحي.

مفاهيم خاطئة شائعة وتصحيحها |

حقائق	المفهوم الخاطئ
تختلف الأعراض من شخص لآخر	كل المصابين لديهم نفس الأعراض
معظمهم غير مؤذنين خاصة مع العلاج.	المصابون بالفصام خطيرون
كثير منهم يعيشون مع أسرهم.	يجب أن يعيشوا في المستشفى
يمكنهم العمل والدراسة بالعلاج والدعم.	لا يمكنهم عيش حياة منتجة
يمكن أن يتحسن مع العلاج والمتابعة	المرض يسوء مع الوقت
الوراثة عامل، لكن البيئة والضغط تلعب دورًا كبيرًا.	الفصام وراثي فقط

الإدمان | Addiction

الإدمان هو مرض مزمن قابل للانتكاس، يتمثل في حاجة الشخص المستمرة إلى الكحول أو المخدرات رغم الأضرار التي تسببها في حياته. يبدأ غالباً كتجربة بدافع الفضول، خصوصاً في سن المراهقة، ثم يتحول إلى سلوك متكرر قهري مع فقدان السيطرة وظهور رغبة قوية (لهفة) تجاه المادة. يفقد المدمن القدرة على التحكم، بينما يظل المتعاطي قادراً على التوقف قبل الوصول إلى الاعتماد الكامل. يدرك المدمن فقدانَه للسيطرة عادةً عند فشله في التوقف بمفرده وحاجته لمساعدة متخصصة.

العوامل | Factors

البيئة المحيطة: مثل توافر المخدرات أو الكحول، وجود قدوة مدمنة، ضغط الأصدقاء، أو تقبل المجتمع للمخدرات.

الاستعداد الشخصي: مثل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، الاضطرابات الوجدانية أو الشخصية، أزمة المراهقة.

عوامل أسرية: مثل الإهمال، السيطرة الزائدة، التدليل أو العنف المفرط.

المفهوم الخاطئ 1: الإدمان سلوك اختياري

الحقيقة: يبدأ الإدمان باختيار وتجربة، خصوصاً في المراهقة، لكنه مع الاستمرار يحدث تغييرات عضوية في الدماغ تجعل السلوك قهرياً وخارج السيطرة حتى بدون متعة.

المفهوم الخاطئ 2: المدمنون مجرمون أو مجانين أو أغبياء

الحقيقة: المدمن ليس مجرمًا أو مجنونًا أو غبيًا، لكنه مريض، وقد تدفعه حالته إلى سلوكيات يُعاقب عليها القانون، ويستعمل ذكائه للاستمرار في الإدمان.

المفهوم الخاطئ 3: الإدمان ضعف إرادة

الحقيقة: الإدمان يُصيب مناطق في الدماغ مسؤولة عن التحكم، فلا يمكن اعتباره مشكلة إرادة فقط.

المفهوم الخاطئ 4: كل المخدرات تقتل خلايا الدماغ

الحقيقة: بعض المواد فقط مثل الكحول والمواد المتطايرة والميثامفيتامين تسبب تلفًا، ومع التعافي تتحسن وظائف الدماغ تدريجيًا.

المفهوم الخاطئ 5: الأدوية الموصوفة آمنة دائمًا

الحقيقة: حتى الأدوية العلاجية قد تكون خطيرة عند استخدامها بجرعات عشوائية أو عالية، وقد تؤدي لمضاعفات خطيرة أو وفاة.

المفهوم الخاطئ 6: ما دام الشيء قانونيًا فلا مشكلة في استخدامه

الحقيقة: القانون يحمي المجتمع، لا صحة الفرد. الأهم هو سلامتك لا قانونية المادة.

المفهوم الخاطئ 7: المدمن يستطيع التوقف وحده

الحقيقة: قرار التوقف ضروري لكنه غير كافٍ، لأن التغيرات الدماغية تسبب رغبة قهرية تستلزم مساعدة علاجية متخصصة.

المفهوم الخاطئ 8: لا يقرر المدمن العلاج إلا بعد خسارة كل شيء

الحقيقة: العلاج المبكر أفضل وأسهل، ويزيد فرص النجاح ويقلل الخسائر. وقد يحتاج المريض دعم الأهل أو الأصدقاء لاتخاذ القرار.

المفهوم الخاطئ 9: المريض يجب أن يكون راغباً بالعلاج ليستفيد

الحقيقة: حتى من يُجبر على العلاج يمكن أن يتعافى مثل من يختاره طوعاً، بشرط استكمال البرنامج التأهيلي الكامل لمدة 3 أشهر على الأقل.

المفهوم الخاطئ 10: لا يوجد علاج ناجح للإدمان

الحقيقة: الأبحاث تؤكد أن العلاج يقلل الانتكاسات بنسبة 40 - 60% ويحسن الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية والروحية.

المفهوم الخاطئ 11: جلسة علاج واحدة تكفي للشفاء

الحقيقة: الإدمان مرض مزمن قابل للانتكاس، ويحتاج التزاماً مستمراً بالعلاج مثل أمراض الضغط والسكر.

المفهوم الخاطئ 12: علاج الإدمان يتطلب التنويم بالمستشفى

الحقيقة: قد يُحتاج لذلك أحياناً، لكن كثيراً من المرضى يتعافون بالعلاج الخارجي المنتظم.

المفهوم الخاطئ 13: علاج الإدمان هو علاج أعراض الانسحاب فقط

الحقيقة: علاج الأعراض هو البداية فقط. التعافي يتطلب برنامجًا تأهيليًا كاملاً لاستعادة التوازن والقدرة على النجاح والحياة بدون مخدرات.

المفهوم الخاطئ 14: دخول المستشفى يعني الشفاء

الحقيقة: التنويم مرحلة من العلاج فقط، ويجب متابعته في العيادات الخارجية لمدة لا تقل عن سنة.

المفهوم الخاطئ 15: الحماس يقلل مدة العلاج

الحقيقة: المدة الفعالة المثبتة علمياً لا تقل عن 90 يومًا، ثم متابعة مستمرة يحددها الطبيب.

المفهوم الخاطئ 16: استخدام الأدوية في العلاج يخالف مبادئ التعافي

الحقيقة: الأدوية جزء أساسي من العلاج، وتُستخدم لعلاج الأعراض الجسدية والنفسية، وقد تنقذ الحياة في بعض الحالات مثل الهذيان الناتج عن الكحول.

المفهوم الخاطئ 17: الأدوية البديلة تكفي لعلاج الإدمان

الحقيقة: العلاج الدوائي مهم لكنه لا يغني عن العلاج النفسي، والإدمان يحتاج تكاملاً بين الجانبين..

المفهوم الخاطئ 18: لأن العلاج المعرفي السلوكي هو الأساس، فالإدمان مشكلة سلوكية فقط

الحقيقة: الإدمان مرض دماغي معقد، والعلاج المعرفي السلوكي أحد محاوره لأنه يغيّر وظائف الدماغ عضوياً.

الاحتراق الوظيفي ا

الاحتراق الوظيفي هو حالة من الإرهاق العاطفي والجسدي والعقلي الناتجة عن ضغوط مفرطة ومستمرة. يؤدي إلى تقليل الإنتاجية واستنزاف الطاقة، مما يجعلك تشعر تدريجياً بالعجز واليأس والتشاؤم والاستياء.

الأعراض ا

الشعور بالتعب والإرهاق معظم الوقت.
ضعف المناعة والإصابة المتكررة بالأمراض.
صداع متكرر أو آلام عضلية.
تغير في الشهية أو عادات النوم.
شعور بالفشل والشك في الذات.
الشعور بالعجز أو فقدان الدافع.
النظرة تصبح تدريجياً أكثر تشاؤماً وسلبية مع
تقليل الرضا والشعور بالإنجاز.
تأجيل الأعمال، التأخير في إنجازها، أو الانسحاب من
المسؤوليات.
تخطي العمل أو الحضور متأخراً والمغادرة مبكراً

الأسباب ا

الميل إلى الكمالية، وعدم الاكتفاء بالعمل الجيد بل السعي الدائم للأفضل.

النظرة التشاؤمية للنفس والعالم.

الحاجة إلى التحكم وعدم الرغبة في تفويض المهام للآخرين.

العمل المفرط دون وقت كافٍ للراحة أو التواصل الاجتماعي.

قلة النوم.

كيف أتعامل مع الاحتراق الوظيفي ا

التواصل الاجتماعي علاج طبيعي للتوتر؛ فالتحدث وجهاً لوجه مع شخص يستمع جيداً هو من أسرع الطرق لتهدئة الجهاز العصبي.

قلل من التواصل مع الأشخاص السلبيين.

ابحث عن التوازن في حياتك وخذ فترات راحة منتظمة.

خذ وقتاً للتفكير في آمالك وأهدافك وأحلامك، وغذ جانبك الإبداعي.

خصص وقتاً للراحة واحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم.

تعلم كيفية تقليل التوتر في اللحظة الحالية من خلال إدارة الأفكار والمشاعر المزعجة.

حسن علاقاتك في العمل والمنزل لتعزيز صحتك وسعادتك العامة.

جرب تمارين إيقاعية مثل المشي أو الركض أو تمارين الأوزان أو السباحة أو الفنون القتالية أو حتى الرقص.

اضطراب ثنائي القطب I

الاضطراب ثنائي القطب كان يُعرف سابقًا باسم المرض الهوسي الاكتئابي. يتضمن تقلبات مزاجية حادة بين نوبات الاكتئاب والهوس.

الأعراض Symptoms

نوبات الاكتئاب: حزن عميق، يأس، وفقدان للاهتمام.

نوبات الهوس: سعادة مفرطة، طاقة عالية، وسلوك متهور.

الهوس الخفيف: شكل أقل حدة من الهوس.

النوبات المختلطة: تجمع بين أعراض الاكتئاب والهوس.

النوبات الشديدة: قد تشمل أعراضًا ذهانية مثل الأوهام أو الشعور المفرط بالذنب.

نسبة الانتشار والعوامل

حوالي شخص واحد من كل خمسين بالغًا يُصاب بالاضطراب ثنائي القطب في مرحلة ما من حياته.

يبدأ عادةً بين سن 15 و25، ونادرًا بعد سن الخمسين.

تؤثر العوامل الوراثية والبيئية معًا في احتمالية الإصابة.

العلاج ا

يعتمد العلاج على مزيج من الأدوية والعلاج النفسي. العلاجات النفسية تشمل: التثقيف النفسي / العلاج السلوكي المعرفي (CBT) / العلاج الأسري

الأدوية تشمل: الليثيوم / مضادات التشنج / مضادات الذهان

يُنصح المريض بزيارة طبيب عام أولاً ثم طبيب نفسي عند التشخيص.

إدارة الحالة والعناية الذاتية ا

إدارة الحالة تتضمن التعرف على العلامات المبكرة والالتزام بالعناية الذاتية.

العناية الذاتية تشمل: التوازن بين الحياة والعمل، ممارسة الرياضة بانتظام، الالتزام بالأدوية، تجنب التوتر.

الاكتئاب |

الاكتئاب أكثر من مجرد شعور بالحزن؛ إنه مرض حقيقي وليس علامة ضعف.

الأعراض |

الشائعة تشمل المزاج المنخفض المستمر، واليأس، والشعور بالذنب، وفقدان الاهتمام. الأعراض الجسدية قد تشمل التعب، تغير الوزن، الألم، واضطرابات النوم.

الأسباب والمحفزات |

التوتر، المرض، الفقد، مشاكل العلاقات، أو خلل الهرمونات.

التشخيص |

يُشخّص الأطباء الاكتئاب باستخدام دليل ICD-10 و DSM-5. يتم التشخيص من خلال تقييم نفسي، وليس عبر تحاليل دم أو فحوصات تصويرية.

العلاج |

يعتمد العلاج على نوع وشدة الاكتئاب، تشمل الخيارات:

المساعدة الذاتية: تحسين النوم، النظام الغذائي، التمارين، الاسترخاء، واليقظة الذهنية.

العلاج النفسي: العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، الاستشارة، العلاج القائم على اليقظة، والعلاج النفسي الديناميكي.

الأدوية: مضادات الاكتئاب (خصوصًا SSRIs) للاكتئاب المتوسط إلى الشديد

استراتيجيات التأقلم |

التمارين - النوم المنتظم - الغذاء
الصحي - الدعم الاجتماعي - الاسترخاء -
اليقظة الذهنية.

متى تطلب المساعدة؟ |

اطلب مساعدة مهنية إذا شعرت برغبة في
الانتحار، أو باليأس، أو بعدم القدرة على
التحمل. يحتاج إلى دعم من طبيب أو
أخصائي نفسي، لكنه قابل للعلاج.
معظم المصابين بالاكتئاب يمكنهم التعافي
تمامًا بالعلاج والدعم المناسبين.

في حالات الطوارئ |

مستشفى الأمل للأمراض النفسية يقدم
خدمات طارئة على مدار الساعة في دبي.

اضطراب الوسواس القهري ١

اضطراب نفسي يسبب هواجس (أفكار مزعجة ومتكررة) وأفعال قهرية (سلوكيات متكررة يقوم بها الشخص رغماً عنه). يُعتبر أحد أنواع اضطرابات القلق.

الهواجس: أفكار أو معتقدات غير منطقية يتمسك بها الشخص رغم معرفته بعدم واقعيتها.

الأفعال القهرية: تصرفات عقلية أو جسدية يشعر الشخص أنه مجبر على القيام بها.

الأعراض ١

تكرار أفكار أو صور أو أفعال مزعجة يصعب السيطرة عليها.

الشعور بالقلق أو الانزعاج عند محاولة تجاهلها.

الخوف من نوايا سيئة من الآخرين.

الخوف من الجرائم أو العدوى أو التلوث.

القلق من أن الأشياء غير مرتبة أو غير مثالية.

الأسباب |

العوامل الوراثية: من لديه قريب مصاب بالوسواس القهري أكثر عرضة للإصابة.

تغيرات الحياة: مثل البلوغ أو الانتقال أو تحمل مسؤوليات جديدة.

سمات الشخصية: الأشخاص الدقيقون أو الكماليون أكثر عرضة للإصابة.

العلاج |

العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يساعد على تغيير طريقة التفكير والسلوك تجاه الهواجس.

العلاج الدوائي: لتقليل الأعراض وتحسين التوازن الكيميائي في الدماغ.

الجمع بين العلاجين بإشراف الطبيب النفسي غالبًا يعطي أفضل النتائج.

الالتزام بالخطة العلاجية والدعم المستمر هو مفتاح التحسن على المدى الطويل.

القلق ١

القلق هو كيفية استجابة الجسم للعوامل الخارجية. القلق هو ليس فقط شيء سيئ، التوتر يحمي الإنسان من المخاطر الخارجية. عندما تشعر بالخطر - سواء كان حقيقياً أو خيالياً- فإن دفاعات الجسم تبدأ في عملية تلقائية تُعرف برد فعل "القتال أو الهروب" أو "استجابة الضغط". هذا شيء مفيد عندما يكون الإنسان في خطر حقيقي ولكن إذا حصلت ردة الفعل هذه بشكل دائم أو عندما لا تكون في خطر فسوف تصبح مشكلة.

الأعراض ١

عندما يمر الفرد بالتوتر ، يتم إطلاق بعض الهرمونات (المواد الكيميائية في جسمك). تؤدي هذه الهرمونات إلى تغييرات كثيرة في جسمك. على سبيل المثال:

تسارع في نبضات القلب
ارتفاع ضغط الدم
تقلصات معوية
شد في العضلات

يؤثر القلق المستمر على صحتك الجسدية والنفسية. من أبرز آثاره:
جسدياً: ضعف المناعة، صداع، أرق، توتر العضلات، مشاكل في الهضم أو البشرة.

عقلياً: ضعف التركيز، النسيان، أفكار سلبية متكررة.

عاطفياً: قلق، اكتئاب، غضب، تهيج، شعور بالعجز.

سلوكياً: أكل غير صحي، قيادة متهورة، أو تعاطي مواد ضارة.

كيف أتعامل مع القلق؟ |

اعرف ضغطك النفسي: لاحظ مشاعرك وأعراض القلق مثل قلة التركيز، الصداع، توتر العضلات أو نقص الطاقة. سجّل المواقف التي تثير توترك لتتعرف على محفزاتك.

تعلم الاسترخاء: جرّب تنفس الصندوق (Box Breathing):

تنفس 4 ثوان - احبس 4 - ازفر 4 - انتظر 4. كررها 5 دقائق يومياً ل تهدئة الجسم والعقل.

جرب اليقظة الذهنية (Mindfulness): طريقة فعالة لزيادة التركيز وتقليل التوتر.

نم جيداً: قلة النوم تزيد التوتر، حاول الاسترخاء قبل النوم بقراءة أو موسيقى هادئة.

كل جيداً: تناول وجبات متوازنة وتجنب الأطعمة الدهنية والكحول.

مارس الرياضة: تساعد على تفريغ التوتر وتحسين المزاج عبر إفراز الإندورفين.

ضع حدودك: لا تحاول إنجاز كل شيء في يوم واحد، وتعلم قول "لا" عند الحاجة.

اطلب الدعم: مشاركة مشاعرك مع من تثق بهم تخفف الضغط، ولا تتردد في طلب مساعدة مختص نفسي عند الحاجة.

