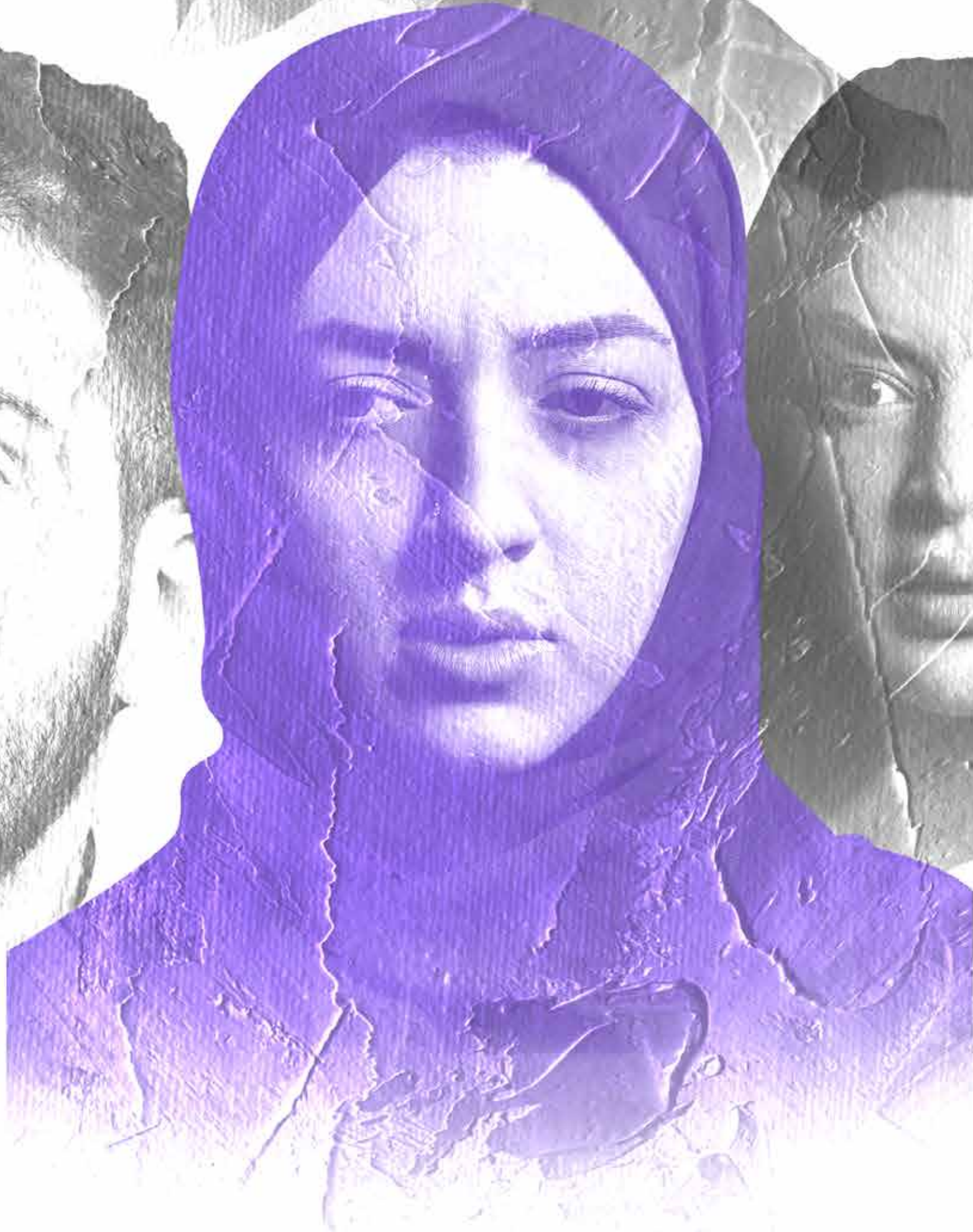
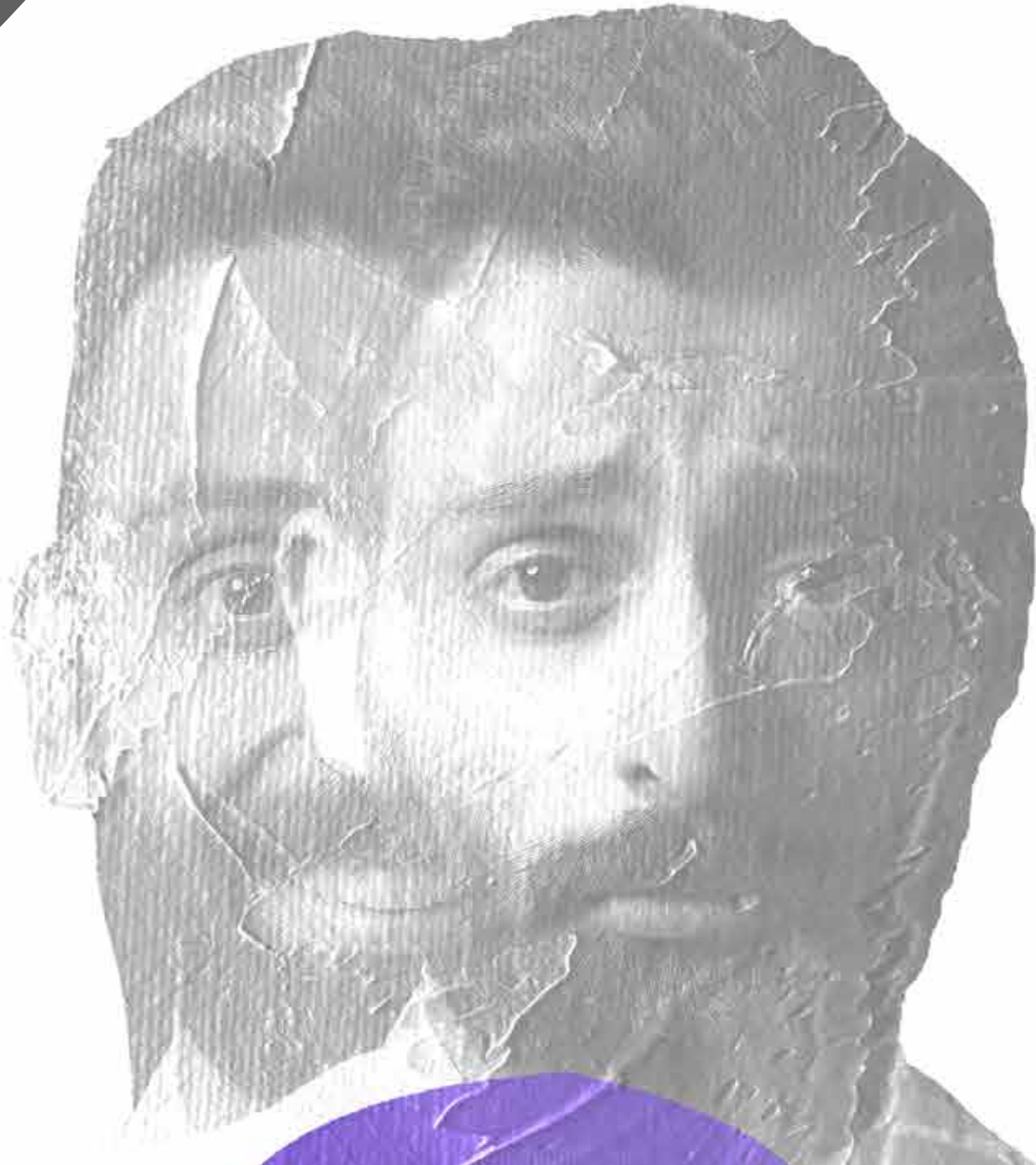


وزارة الصحة
Ministry of Health

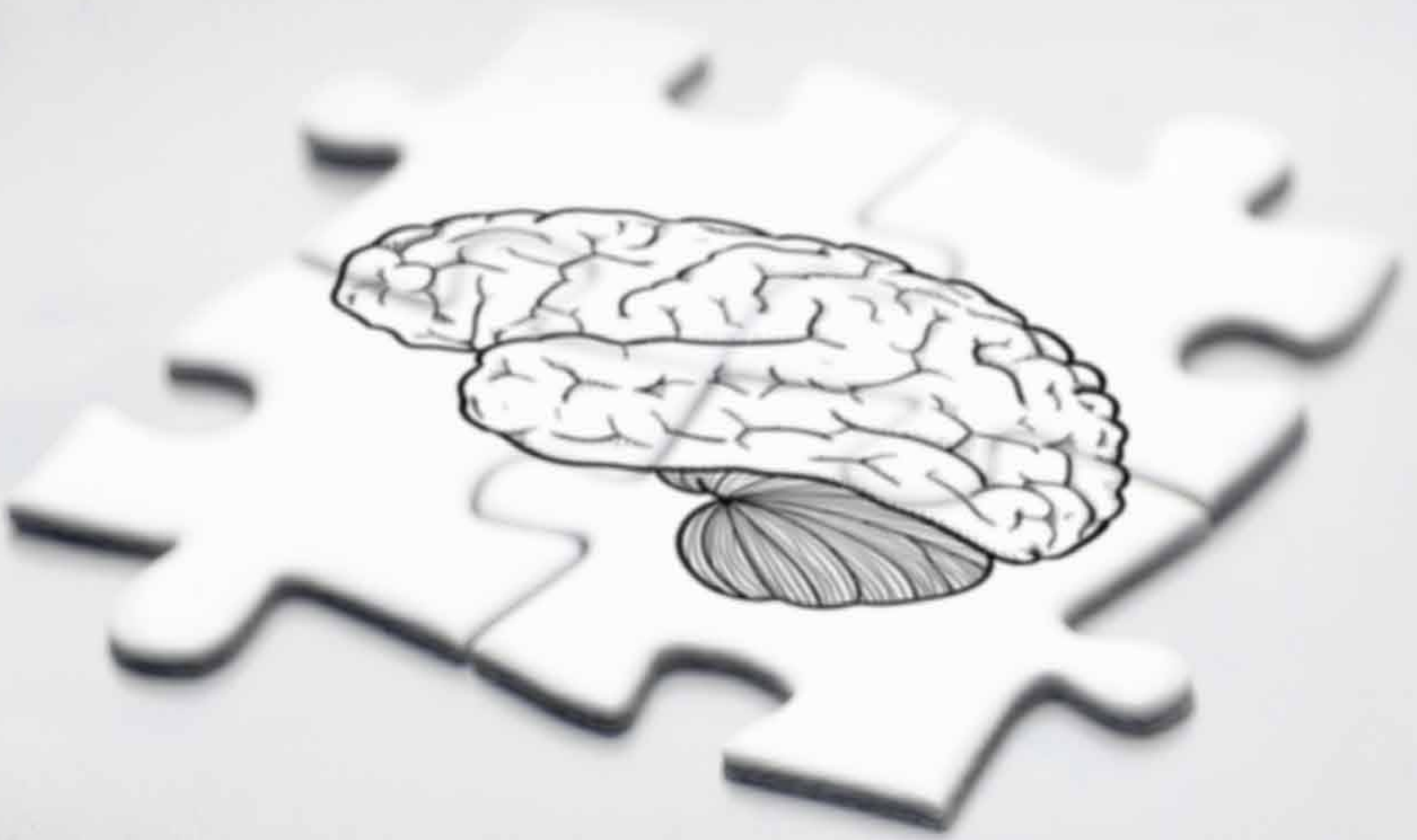


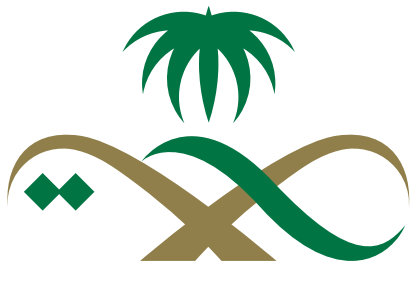
صحتك لنفسك دليل الصحة النفسية

تعزيرك لصحتك النفسية

وصحة من حولك

وتهيئة الظروف المناسبة
تمكنك من ممارسة حياة
صحية وحيوية سليمة





وزارة الصحة
Ministry of Health

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.





وزارة الصحة
Ministry of Health

الاكتئاب

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

لتعرف أكثر عن الاكتئاب

English

عربي



الاكتئاب

مكتئب؟

اخبّر مشاعرك هنا

اضطراب مابعد الصدمة



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

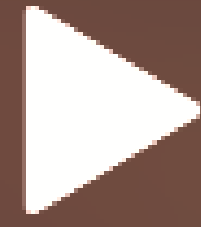
لتعرف أكثر عن الاضطراب





#صحة_مباشر

وزارة الصحة
Ministry of Health



لاتنسى نفسك
في اضطراب ما بعد الصدمة

د/فهد المنصور
استشاري الطب النفسي

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

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



اضطراب ما بعد الصدمة





تنائي القطب
تجربة وحكاية

أ/ وعد العتيبي
كاتبة ومؤلفة

#صحة_مباشر

وزارة الصحة
Ministry of Health



تنائي القطب
مرض وجداني

د/حسن الشهري
استشاري الطب النفسي

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

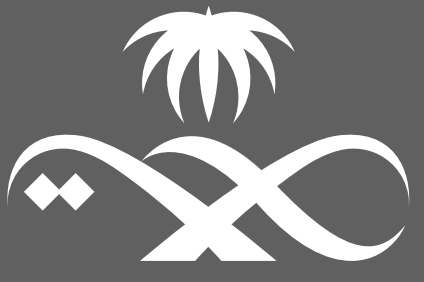
سبق وسمعت

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

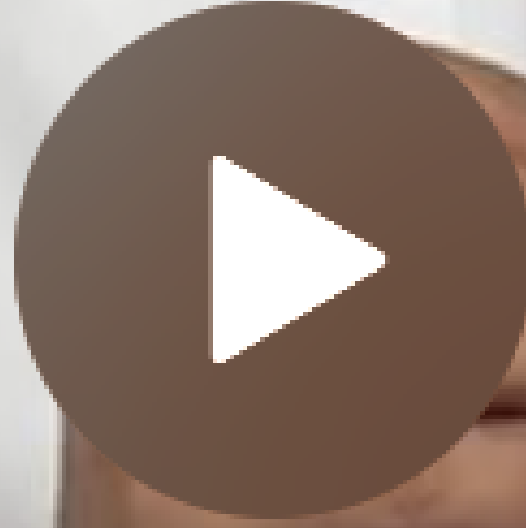


عشر
بصحة
@LiveWellMOH



#صحة_مباشر

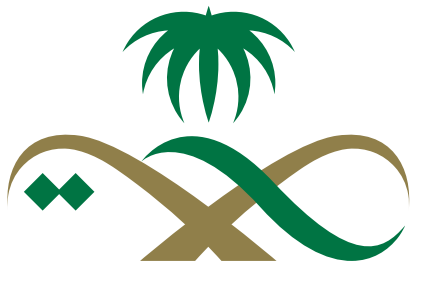
وزارة الصحة
Ministry of Health



لاتنسى نفسك
اضطراب القلع

د/مشعل العقيل
استشاري الطب النفسي

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

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



عشر
بصحة
@LiveWellMOH

اختبار القلق

اختبار القلق العام

اختبر مشاعرك هنا



بودكاست عش بصحة



للاستماع على منصة Apple

للاستماع على منصة Google





وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تساعد أحدهم ليكون بصحة نفسية أفضل؟



01 أولًا: اقترب

اسأل الشخص بماذا تشعر؟ وقم بتهدئته إذا كان منفعلاً.

02 ثانيًا: اصغ

استمع للشخص بدون إصدار أحكام واجعله يشعر بأنك تفهمه.

03 ثالثًا: ادعم

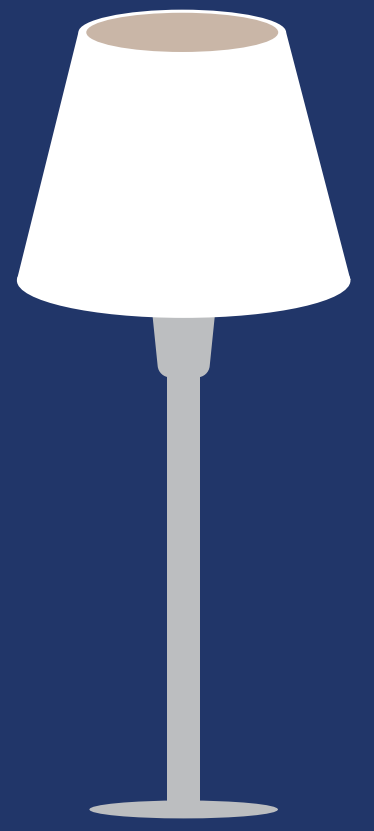
قدم له الدعم العاطفي ثم الحلول المناسبة لمشكلته.

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.

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

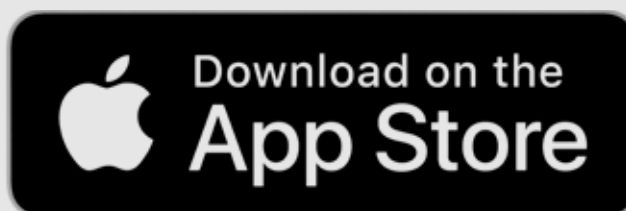
للحصول على الاستشارات الصحية النفسية

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