

مقال عن اليوم العالمي للصحة النفسية

يُمر علينا اليوم العالمي للصحة النفسية في العاشر من أكتوبر من كل عام، حيث تعمل مؤسسات والجمعيات للصحة النفسية في جميع أنحاء العالم على تنظيم الفعاليات وإقامة المؤتمرات وعمل ورشات لتوعية الأفراد والمجتمعات بالصحة النفسية، ويعتبر اليوم العالمي للصحة النفسية يوم دولي مُعترف به من منظمة الصحة العالمية، كما أن له أهمية كبيرة في مُختلف أنحاء العالم، خاصة وأن هناك العديد من الحالات حول العالم تعاني من مشاكل في الصحة النفسية، ولعل أبرز هذه الأمراض هو الاكتئاب النفسي الذي يعاني منه الملايين حول العالم، والذي قد يؤدي بالإنسان إلى الانتحار، وكانت أول مرة تم الاحتفال بها في يوم للصحة النفسية بتاريخ 1992 ميلادي، وبعدها تم الاعتراف بهذا اليوم من قبل المنظمات الدولية ليكون يوم للصحة النفسية.

مقدمة مقال عن اليوم العالمي للصحة النفسية

يعتبر اليوم العالمي للصحة النفسية من الفعاليات المهمة في العالم، فالاحتفال بذلك اليوم ضروري، لأن التصريح عن الأمراض النفسية لعلاجها والتعامل معها بشكل صحيح، من القضايا التي يجب نشرها في عقول الناس، لما له إهمالها من خطورة كبيرة على العالم بأكمله، فقد يتفاقم المرض النفسي لدى الشخص المصاب حتى يصل به إلى درجة قتل النفس، مثلاً مما يؤثر سلباً على المقربين منه، ولذلك أطلقت منظمة الصحة العالمية مناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية لتسليط الضوء على أهمية الصحة النفسية وتشجيع أصحاب الأمراض النفسية في التكلم بصوت عالٍ والحصول على العلاج المناسب في الوقت المناسب.

تعريف الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية على أنها المقياس الذي يحدد مستوى الراحة العاطفية، والنفسية، والاجتماعية للأفراد والمجتمعات، إذ تؤثر معطياتها على تحديد طريقة التفكير وأسلوب الشعور ومهارات السلوكيات، وتساعد في تحديد طرق المواجهة للإجهاد والتواصل مع الآخرين، وتحديد القرارات المصيرية في الحياة، كما تعدّ الصحة النفسية من الأمور المهمة في أغلب مراحل الحياة، منذ المهد حتى مرحلة البلوغ وسن الرشد، وقد انتشرت المشاكل النفسية في الآونة الأخيرة بسبب ظهور العديد من العوامل التي تسهم في ذلك، لكن مع طلب الحصول على المساعدة من للأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية، فإن ذلك أول سبل التحسن والتعافي من خلال اتباع أساليب العلاج المختلفة، ومن العوامل المؤثرة على الصحة النفسية ما يأتي:

- العوامل الوراثية والبيولوجية، مثل الجينات أو كيمياء الدماغ.
- مصاعب الحياة، مثل المصيبة أو سوء المعاملة أو الأخبار المحزنة والمفرحة بشكل مفرط.
- التاريخ الطبي للأسرة، فقد يكون هناك من يعاني من تلك الأمراض وتنتقل بالوراثة.

طرق العناية بالصحة النفسية

يجب الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للإنسان، فقد تمر على أي شخص مراحل من الحياة تصل في درجات الاكتئاب والحزن إلى أعلى الدرجات، لذا يجب على المرء الوصول إلى درجة الاتزان النفسي ومساعدة الذات، وهناك العديد من الخطوات والطرق للعناية بالصحة النفسية ومنها ما يلي:

- التقييم الذاتي، واحترام النفس وتقديرها.
- العناية بصحة الجسد، من ممارسة الرياضة والترفيه عن النفس من وقت لآخر.
- التعامل بإيجابيه مع تقلبات الحياة، ومرافقة المتفائلين من الحياة، والساعين للنجاح والتفوق.
- مساعدة الآخرين، والعمل على تهدئة العقل والنفس.
- تعلم كيفية مواجهة الإجهاد والتعب النفسي من المتخصصين.
- تجنب تناول الكحولين والمسكرات والمخدرات، فهي تدمر النفس البشرية.

أهمية اليوم العالمي للصحة النفسية

تركز الفعاليات والنشاطات في اليوم العالمي للصحة النفسية في تنظيم الندوات والنشاطات الثقافية لتوعية الناس وإرشادهم في هذا اليوم، وما يُبنى عليه من عمل طيلة عام كامل من أجل علاج ملايين المرضى النفسيين في العالم، بالإضافة إلى

كون هذا اليوم يساهم في المساعدة العلاج النفسي التي تكاد تنعدم في أوطاننا العربية من خلال نشر الثقافة العامة عن الأمر، وذلك بسبب النظرة السلبية للمجتمعات عن المريض النفسي، فيجب على المريض النفسي التوجه إلى المتخصصين في علاج حالات المرض النفسي، لذلك واجب علينا الاهتمام بالصحة النفسية لمن نحب وتوجيههم لطرق العلاج المناسبة.

أهداف اليوم العالمي للصحة النفسية

هناك عدة أهداف من الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية، حيث أقرت منظمة الصحة العالمية واعترفت باليوم العالمي للصحة النفسية، وذلك لتحقيق العديد من الأهداف ومنها ما يلي:

- نشر الوعي العام بأهمية الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد والجماعات.
- نشر الشجاعة والقوة في الحديث عما يعاني منه الأشخاص من أي مشاكل نفسية، تهدد حياته وعدم الشعور بالخجل منها، والتوجه إلى أقرب مركز طبي للحصول على العلاج المناسب.
- بذل الجهود في الاهتمام بموضوعات الصحة النفسية.
- الحديث عن القضايا الصحية النفسية الهامة منها الاكتئاب، والتحدث عن الأمراض والعلاج منها.
- تنظيف البرامج الثقافية لمساعدة الحالات المرضية النفسية حول العالم.

خاتمة مقال عن اليوم العالمي للصحة النفسية

وفي ختام مقالنا عن اليوم العالمي للصحة النفسية، نود أن نؤكد على ضرورة نشر الوعي بين أفراد المجتمعات عن الأمراض النفسية وعدم الخجل من الحديث عن الأمر، والسعي نحو الحصول على العلاج المناسب من مصدره الصحيح، فالأمراض النفسية لا تقلل من قيمة أصحابها، ولكن تزيد من ثقة النفس النفسية للحالات المرضية وتدعمهم في المحافل العالمية، لتقليل من مخاطر الأمراض النفسية والحالات الصعبة على المجتمع وتقليل حالات الانتحار بين الحالات المرضية المستعصية، من خلال حصولهم على الدعم النفسي السليم.