

# نصائح لمساحة نفسية صحية

إن الاهتمام بصحتك النفسية ورفاهك يمكن أن يساعدك على عيش حياتك بطريقة إيجابية وذات مغزى. تعرّف على كيفية العمل والدراسة والشعور بالارتباط بالآخرين والمشاركة في الأنشطة في مجتمعنا والتعافي عند مواجهة تغييرات الحياة وتحدياتها.



## ابق نشطًا



ابحث عن النشاط الذي تحب القيام به. بهذه الطريقة، من المرجح أن تستمر في القيام به. سواء كان الأمر يتعلق بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو لعب الكرة مع صديق، أو الذهاب للتمشية. ابدأ بأهداف صغيرة يمكن تحقيقها بسهولة. يمكنك أن تطلب من صديق الانضمام إليك، فهذا قد يساعدك على البقاء على المسار الصحيح.

يساعدك البقاء نشطًا على:

- النوم بشكل أفضل
- التعامل مع التوتر
- تحسين المزاج.

## كيف يمكنك تحسين صحتك النفسية؟

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها الاهتمام بصحتك النفسية ورفاهك.

## تناول الطعام الجيد



إن تناول الطعام الجيد يمكن أن يحسن حالتك المزاجية ومستويات الطاقة لديك وصحتك ورفاهك. حاول تناول الأطعمة المغذية وشرب كميات كبيرة من الماء. هذا يمنح جسمك وعقلك القوة التي يحتاجان إليها للعمل بشكل جيد. إن التخطيط لما ستأكله يمكن أن يساعدك على التأكد من تغذية جسمك. حاول إيجاد طرق لتضمين الأطعمة المغذية التي تحتوي على ألوان قوس قزح. هذا يعني أنك ستحصل على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن. يمكنك أيضًا تحضير وجبة طعام منزلية تغذي جسمك وتجعلك تشعر بالسعادة.

حاول ألا تستخدم الطعام كوسيلة للتعامل مع التوتر. على سبيل المثال، بدلاً من تناول الكثير من الوجبات الخفيفة عندما تشعر بالتوتر، حاول القيام بنشاط للاسترخاء.

## احصل على نوم جيد



يمكن أن يمنحك النوم الجيد المزيد من الطاقة، ويساعدك على التركيز، ويدعم صحتك النفسية ورفاهك.

يمكنك محاولة:

- إطفاء الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل
- ممارسة تمارين الاسترخاء - على سبيل المثال، التأمل أو الاستماع إلى موسيقى هادئة
- إعداد روتين لوقت النوم.

يمكنك أن تحاول عدم:

- شرب الكافيين قبل الذهاب إلى النوم بست ساعات على الأقل
- أخذ قيلولة طويلة في وقت متأخر من اليوم.



## تواصل مع الآخرين



اقض وقتًا مع عائلتك وأصدقائك وأفراد مجموعتك وحيواناتك الأليفة وأفراد مجتمعك. يمكن أن يساعد هذا في تعزيز صحتك النفسية ورفاهك.

قد تلتقي بالأشخاص من خلال:

- العمل التطوعي
- الهوايات
- الرياضة
- الأندية أو اللجان.

إن العثور على مجتمع محلي آمن عبر الإنترنت يمكن أن يساعدك أيضًا على الشعور بالتواصل والتعرف على أشخاص جدد.



## افعل الأشياء التي تمثل لك أهمية



استمر في فعل الأشياء التي تحبها والتي تهتمك، أو قم بإعادة التواصل مع شيء كنت تستمتع به من قبل. يمكن أن يساعدك هذا على الاستمتاع والشعور بالهدف. ويمكنه أيضًا تعزيز ثقتك بنفسك ومساعدتك على التواصل مع الآخرين.

قد تقوم ببعض الأشياء لمجرد المتعة، مثل القراءة أو العزف على الجيتار. وقد تمنحك أشياء أخرى مثل العمل أو الدراسة أيضًا مهارات وأهدافًا جديدة.

## كيف يمكنك تحسين صحتك النفسية؟

خذ بعض الوقت للتفكير في كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة. بعض الأشياء التي تفعلها عادةً قد تساعدك، وبعض الأشياء الأخرى قد لا تساعدك. يمكنك تعلّم طرق مختلفة لدعم صحتك النفسية ورفاهك في الأوقات الصعبة.

على سبيل المثال:

- عبّر عن نفسك من خلال الفن أو الموسيقى أو كتابة المذكرات
- اقض وقتًا في الطبيعة
- اكتب التحديات التي واجهتها وكيف تغلبت عليها
- حدد بعض الأهداف الصغيرة وحققها
- كن لطيفًا مع نفسك
- تأمل أو مارس تمارين الاسترخاء.



## قلل من تناول الكحول والمخدرات الأخرى



يمكن أن يساعدك تقليل تناول الكحول والمخدرات الأخرى على النوم بشكل أفضل، والشعور بتحسّن في جسّدك، ودعم صحتك النفسية ورفاهك. يمكن أن يجعلك الكحول والمخدرات الأخرى تشعر بالسعادة في تلك اللحظة. لكنها قد تجعلك تشعر أنك أسوأ بكثير مع مرور الوقت.

استمر في فعل الأشياء التي تحب القيام بها والأشياء التي تهتمك.



## احصل على الدعم

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه تمران بفترة صعبة، فيمكن لتطبيق headspace أن يدعمكما. يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني للحصول على مزيد من النصائح حول العناية بصحتك النفسية ورفاهك.

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

للتحدث إلى شخص ما بشكل عاجل، يرجى الاتصال بخط المساعدة على الرقم 13 11 14 أو خدمة إعادة الاتصال الخاصة بالانتحار على الرقم 1300 659 467.

للحصول على الدعم عبر الإنترنت والهاتف، أو للعثور على أحد مراكز headspace بالقرب منك، تفضل بزيارة [headspace.org.au](https://headspace.org.au).

إذا كنت في خطر الآن، اتصل بالرقم 000.

يتم تمويل headspace الوطنية للصحة النفسية للشباب من قبل وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية.