

## الأنواع الشائعة من الأمراض النفسية (الاضطرابات العقلية)

- اضطرابات القلق
- الاكتئاب
- اضطراب ثنائي القطب
- الفصام
- اضطرابات الشهية
- اضطرابات الشخصية



هل يمكن أن تتغير صحتك النفسية مع مرور الوقت؟  
ممارسات من أجل صحة نفسية جيدة

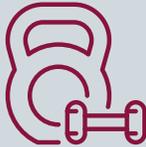
اليقظة الذهنية والتأمل



الترابط والدعم الاجتماعي



النشاط البدني



## أهمية الصحة النفسية للصحة العامة



تعد الصحة النفسية مقوماً أساسياً من مقومات الصحة العامة لأنها تؤثر على كل جزء من حياة الفرد، بما في ذلك صحته العاطفية والجسدية وحتى قدرته على عيش حياة منتجة ومُرضية.

- المرونة العاطفية
- العلاقات الاجتماعية
- الصحة البدنية
- الإنتاجية والأداء
- نوعية الحياة

## أعراض المرض النفسي (الاضطراب العقلي)

- تغييرات في المزاج
- ارتباك أو صعوبة في التركيز
- قلق أو خوف مفرط
- العزلة الاجتماعية
- تعب شديد



- مشاكل في النوم
- اضطرابات الشهية
- مشاكل جسدية غير مبررة
- تعاطي المواد المخدرة
- أوهام أو هلوسة



## أسباب مشاكل الصحة النفسية أو المرض العقلي



- العوامل البيئية
- العوامل النفسية
- تعاطي المواد المخدرة
- الصدمات النفسية في مرحلة الطفولة
- ضغوط العمل
- الضغوط الثقافية والمجتمعية



إدارة الخدمات الطبية  
Medical Services Department

# مفهوم الصحة النفسية



يشير المرض النفسي أو الاضطراب العقلي إلى مجموعة واسعة من حالات الصحة العقلية التي تؤثر على مزاج الفرد وتفكيره وسلوكه وقدرته على العمل في نشاطات الحياة اليومية. قد تتراوح هذه الحالات من خفيفة إلى شديدة. ويمكن أن تكون مؤقتة أو طويلة الأمد. يمكن للأمراض العقلية أن تعطل قدرة الشخص على التعامل مع الضغوطات اليومية وتكوين العلاقات والحفاظ عليها وإدارة المسؤوليات في العمل أو المنزل.



إدارة الخدمات الطبية  
Medical Services Department

# MENTAL HEALTH



Mental health illness, or mental disorder, refers to a wide range of mental health conditions that affect a person's mood, thinking, behavior, and ability to perform in daily life activities. These conditions can vary in severity, from mild to severe, and can be temporary or long-lasting. Mental illness can disrupt a person's ability to cope with everyday stress, form and maintain relationships and manage responsibilities at work or home.

## Why mental health is important for overall health ?



mental health is a fundamental component of overall health, because it influences every part of a person's life, from their emotional and physical well-being, to their ability to live a satisfied and productive lives.

- Emotional Resilience
- Physical Health
- Social Relationships
- Quality of Life
- Productivity and Performance

## Symptoms of mental illness

- Changes in mood
- Confusion or difficulty in concentration
- Excessive worry or fear
- Social Isolation
- Exhaustion



- Sleep problems
- Changes in appetite
- Unexplained physical problems
- Substance abuse
- Delusions or hallucinations

## Reasons behind mental illness



- Biological Factors
- Environmental Factors
- Psychological Factors
- Substance Abuse
- Childhood Trauma
- Work-Related Stress
- Cultural and Societal Pressures

## Common types of mental illness includes

- ANXIETY DISORDERS
- Depression
- Bipolar disorder
- Schizophrenia
- Appetite disorders
- Personality disorders



## Can your mental health change over the time ?

Three good mental health practices include



Mindfulness and Meditation



Social Connection and Support



Physical Activity