الصحة النفسية

صحتك النفسية... مفتاح لحياة متوازنة

ثق بنفسك... فأنت قادر!

كل شخص في هذا العالم يملك شيئًا يميّزه، وأنت لست استثناءً.
ربما لم تكتشف قوتك بعد، وربما وقعت في لحظات ضعف، لكن تذكّر دائمًا
.أنت تستطيع
تستطيع أن تنهض، أن تتعلّم، أن تحقّق، وأن تصبح
.الشخص الذي تحلم أن تكونه
.لا تسمع لصوت الخوف أن يكتم صوت أحلامك
.ولا تسمع لتجربة فاشلة أن تُطفئ نورك
انظر لنفسك بعين المحبة، واعلم أنك تستحق الأفضل
.دائمًا
،كل يوم هو فرصة جديدة
:فابدأه بابتسامة، واستقبله بأمل، وقل لنفسك
".أنا أؤمن بنفسي... وسأصل، خطوة بخطوة"

كيف نحافظ على صحتنا النفسية؟

- **ممارسة الرياضة بانتظام:** تُفرز هرمونات السعادة وتُقلّل من التوتر.
- **التحدث مع الآخرين:** مشاركة المشاعر مع الأصدقاء أو العائلة تُخفّف من الضغوط.
- **تنظيم الوقت:** يساعد على تقليل التوتر وزيادة الشعور بالتحكم.
- **ممارسة الهوايات:** تُعزز من لشعور بالإنجاز والسعادة
- **طلب المساعدة:** لا تتردد في التحدث مع متخصص نفسي أو طبيب، أو مشاركة مشاعرك مع أحد أفراد العائلة أو صديق، أو اللجوء إلى الأخصائي أو الأخصائية في المدرسة للدعم والإرشاد.

تحت رعاية إدارة المدرسة وفريق الصحة النفسية

القلق و الإكتئاب

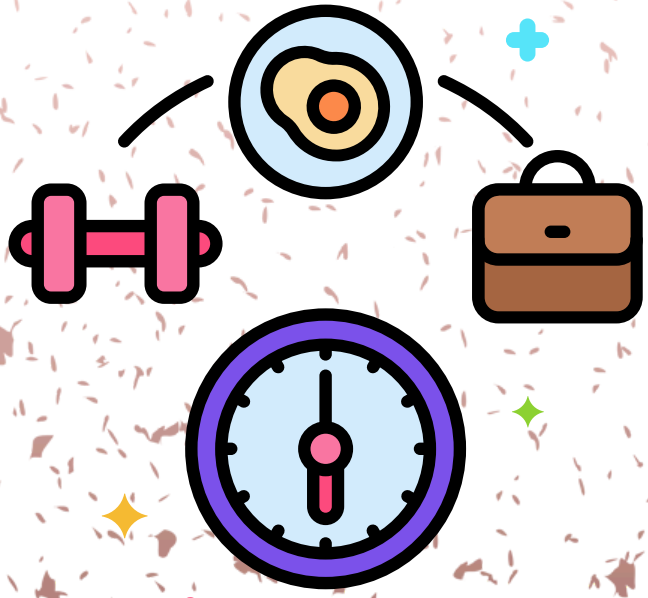
القلق يسرق الحاضر، والاكتئاب يثقل المستقبل.

"القلق والاكتئاب طبيعيان، اعتنِ بنفسك."

القلق هو شعور طبيعي بالتوتر أو الخوف يمر به الجميع أحيانًا، لكنه يصبح مشكلة عندما يستمر طويلًا، أو يحدث دون سبب واضح، أو يؤثر على تركيزك وحياتك اليومية.
أما الاكتئاب فليس مجرد حزن عابر، بل حالة تؤثر على مشاعرك وطاقتك ونومك، وقد تظهر في فقدان الاهتمام بما تحب، صعوبة النوم أو النوم الزائد، تغيّر الشهية، ضعف التركيز، الشعور المستمر بالتعب، وأفكار سلبية عن النفس.

نصائح للتعامل مع القلق والاكتئاب 💡

من الطبيعي أن نشعر أحيانًا بالقلق أو الحزن، لكن يمكنك الاعتناء بنفسك لتشعر بتحسن. تحدث مع شخص تثق به مثل الأهل أو الأصدقاء أو المرشد الطلابي، واهتم بنومك وطعامك ونشاطك البدني. نظم وقتك بين الدراسة والراحة، وجرب الاسترخاء بالتنفس العميق أو كتابة مشاعرك.
إذا استمرت هذه المشاعر أكثر من أسبوعين وأثرت على حياتك، اطلب المساعدة من الأهل أو المرشد أو مختص نفسي. تذكّر: طلب الدعم قوة، وأنت لست وحدك، وهناك دائمًا أمل وتحسن.



تحت رعاية إدارة المدرسة وفريق الصحة النفسية