

# Mental Health Illness

**Mental health refers to your emotional and psychological well-being. Having good mental health helps you lead a relatively happy and healthy life. It helps you demonstrate resilience and the ability to cope in the face of life's adversities.**

**Your mental health can be influenced by a variety of factors, including life events or even your genetics.**





**There are many strategies that can help you establish and keep good mental health. These can include:**

- keeping a positive attitude**
- staying physically active**
- helping other people**
- getting enough sleep**
- eating a healthy diet**
- asking for professional help with your mental health if you need it**
- socializing with people whom you enjoy spending time with**
- forming and using effective coping skills to deal with your problems**





# **What is mental illness?**

**A mental illness is a broad term which encompasses a wide variety of conditions which affect the way you feel and think. It can also affect your ability to get through day-to-day life. Mental illnesses can be influenced by several different factors, including:**

- genetics**
- environment**
- daily habits**
- biology**



## **Mental health statistics**

**Mental health issues are common around the world. About one in five adults experience at least one mental illness each year. And around one in five young people ages 13 to 18 experience a mental illness at some point in their lives, too.**

**Although mental illnesses are common, they vary in severity. About one in 25 adults experience a serious mental illness (SMI) each year. A SMI can significantly reduce your ability to**

**carry out daily life. Different groups of people experience SMIs at different rates.**

**According to the National Institute of Mental Health, women are more likely to experience SMI than men. Those ages 18 to 25 are most likely to experience an SMI. People with a mixed-race background are also more likely to experience an SMI than people of other ethnicities.**



## **Mental health disorders**

**The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) helps mental health professionals diagnose mental illnesses. There are many types of mental health disorders. In fact, almost 300 different conditions are listed in DSM-5.**

## **Bipolar disorder**

**Bipolar disorder is a chronic mental. It is characterized by episodes of energetic, manic highs and extreme, sometimes depressive lows.**

**These can affect a person's energy level and ability to think reasonably. Mood swings caused by bipolar disorder are much more severe than the small ups and downs most people experience on a daily basis.**

## Persistent depressive disorder

**Persistent depressive disorder is a chronic type of depression. It is also known as dysthymia. While dysthymic depression isn't intense, it can interfere with daily life. People with this condition experience symptoms for at least two years.**









## **Generalized anxiety disorder**

**Generalized anxiety disorder (GAD) goes beyond regular everyday anxiety, like being nervous before a presentation. It causes a person to become extremely worried about many things, even when there's little or no reason to worry.**

**Those with GAD may feel very nervous about getting through the day. They may think things won't ever work in their favor. Sometimes worrying can keep people with GAD from accomplishing everyday tasks and chores.**

## **Major depressive disorder**

**Major depressive disorder (MDD) causes feelings of extreme sadness or hopelessness that lasts for at least two weeks. This condition is also called clinical depression.**

**People with MDD may become so upset about their lives that they think about or try to commit suicide.**

## **Obsessive-compulsive disorder**

**Obsessive-compulsive disorder (OCD) causes constant and repetitive thoughts, or obsessions. These thoughts happen**

**with unnecessary and unreasonable desires to carry out certain behaviors, or compulsions.**

**Many people with OCD realize that their thoughts and actions are unreasonable, yet they cannot stop them.**

## **Post-traumatic stress disorder (PTSD)**

**Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a mental illness that's triggered after experiencing or witnessing a traumatic event. Experiences that can cause PTSD can range from extreme events, like war and national disasters, to verbal or physical abuse.**

**Symptoms of PTSD may include flashbacks or being easily startled.**

## **Schizophrenia**

**Schizophrenia impairs a person's perception of reality and the world around them. It interferes with their connection to other people. It's a serious condition that needs treatment.**

**They might experience hallucinations, have delusions, and hear voices. These can potentially put them in a dangerous situation if left untreated.**

## **Social anxiety disorder**

**Social anxiety disorder, sometimes called social phobia, causes an extreme fear of social situations. People with social anxiety may become very nervous about being around other people. They may feel like they're being judged.**

**This can make it hard to meet new people and attend social gatherings.**

## **Coping with mental illnesses**

**The symptoms of many mental illnesses may get worse if they're left untreated. Reach out for psychological help if you or someone you know may have a mental illness.**

**If you're unsure where to start, visit your primary care doctor. They can help with the initial diagnosis and provide a referral to a psychiatrist.**

**It's important to know that you can still have a full and happy life with a mental illness. Working with a therapist and other members of your mental health team will help you learn healthy ways to manage your condition.**

## **Mental health symptoms**

**Each type of mental illness causes its own symptoms. But many share some common characteristics.**

**Common signs of several mental illnesses may include:**

- **not eating enough or overeating**
- **having insomnia or sleeping too much**
- **distancing yourself from other people and favorite activities**
- **feeling fatigue even with enough sleep**
- **feeling numbness or lacking empathy**
- **experiencing unexplainable body pains or achiness**
- **feeling hopeless, helpless or lost**
- **smoking, drinking, or using illicit drugs more than ever before**
- **feeling confusion, forgetfulness, irritability, anger, anxiety, sadness, or fright**
- **constantly fighting or arguing with friends and family**
- **having extreme mood swings that cause relationship problems**
- **having constant flashbacks or thoughts that you can't get out of your head**
- **hearing voices in your head that you can't stop**

- **having thoughts of hurting yourself or other people**
- **being unable to carry out day-to-day activities and chores**

**Stress and periods of emotional distress can lead to an episode of symptoms. That may make it difficult for you to maintain normal behavior and activities. This period is sometimes called a nervous or mental breakdown.**

## **Mental health diagnosis**

**Diagnosing a mental health disorder is a multi-step process. During a first appointment, your doctor may perform a physical exam to look for signs of physical issues that could be contributing to your symptoms.**

**Some doctors may order a series of laboratory tests to screen for underlying or less obvious possible causes.**

**Your doctor may ask you to fill out a mental health questionnaire. You may also undergo a psychological evaluation. You might not have a diagnosis after your first appointment.**

**Your doctor may refer you to a mental health expert. Because mental health can be complex and symptoms may vary from person to person, it may take a few appointments for you to get a full diagnosis.**

## **Mental health treatment**

**Treatment for mental health disorders is not one size fits all, and it does not offer a cure. Instead, treatment aims to reduce symptoms, address underlying causes, and make the condition manageable.**

**You and your doctor will work together to find a plan. It may be a combination of treatments because some people have better results with a multi-angle approach. Here are the most common mental health treatments:**

### **Medications**

**The four main categories of medications used to treat mental health disorders are antidepressants, anti-anxiety medications, antipsychotic medications, and mood-stabilizing medications.**

**Which type is best for you will depend on the symptoms you experience and other health issues you may face?**

**People may try a few medications at different doses before finding something that's right for them.**

### **Psychotherapy**

**Talk therapy is an opportunity for you to talk with a mental health provider about your experiences, feelings, thoughts, and ideas. Therapists primarily act as a sounding board and neutral mediator, helping you learn coping techniques and strategies to manage symptoms.**

## **Hospital and residential treatment**

**Some people may need brief periods of intensive treatment at hospitals or residential treatment facilities. These programs allow an overnight stay for in-depth treatment. There are also daytime programs, where people can participate in shorter periods of treatment.**

## **Lifestyle treatments and home remedies**

**Alternative treatments can be used in addition to mainstream treatments as a supplement. These steps won't eliminate mental health issues alone, but they can be helpful.**

**They include sticking to your treatment plan as closely as possible, avoiding alcohol and drugs, and adopting a healthy lifestyle that incorporates foods that may be a benefit to your brain.**

**This includes omega-3 fatty acids, a type of fish oil that occurs naturally in some high-fat fish.**

## **Mental health therapy**

**The term therapy refers to several styles of talk therapy. Therapy can be used to treat a variety of disorders, including panic disorders, anxiety, depression, anger issues, bipolar disorder, and post-traumatic stress disorder.**

**Therapy helps people identify mental health issues and unhealthy behaviors or thought patterns. During sessions you and your therapist can work to change these thoughts and behaviors.**

**In most cases, therapists focus on current issues, things that are affecting your daily life, and help you find solutions to what you're experiencing in real time, but each doctor's approach is different.**

## **Mental health first aid**

**Mental Health First Aid is a national public education course. It's designed to teach people about the warning signs and risk factors of mental health issues. In the training, participants learn about treatments and approaches that can help people with mental health disorders.**

**This training program is made for people who regularly interact with patients in a healthcare setting. Through**



**scenarios and role-playing, healthcare providers can learn how to help a person in crisis connect with professional and self-help treatment steps.**

## **Mental health exercises**

**Physical exercise is great for your body. Dancing, swimming, walking, and jogging boost cardio health and strength. They're also great for your mind. Research shows they can help reduce symptoms of depression and anxiety.**

**However, there are also “exercises” you can do for your brain. These include:**

- Striking a power pose. People who use “power poses” (aka hands on hips) may see a temporary drop in feelings of social anxiety.**
- Listening to calming music. A 2013 study of 60 women revealed that people who listen to relaxing music recover faster after stress than people who relax but do not listen to music.**
- Practicing progressive muscle relaxation. This process involves tightening and then slowly relaxing various muscle groups. It may be combined with other techniques like listening to calming music or breathing exercises.**

- **Finding a yoga pose.** One 2017 study showed that just two minutes of performing yoga poses can boost self-esteem and help increase bodily energy.

## **Mental health test**

**When you talk with your doctor or therapist about your mental health, they may go through a series of examinations in order to reach a diagnosis. These steps could include a physical examination, blood or laboratory test, and a mental health questionnaire.**

**A series of questions helps doctors understand your thoughts, responses, and reactions to events and scenarios. While this test won't return immediate results, it will help your doctor better understand what you're experiencing.**

**Avoid taking online mental health tests. While these may provide some insight into causes of symptoms, they aren't administered by a healthcare professional. The questions and answer options may not be as specific as a doctor or therapist might be in an in-person testing environment.**

## **Mental health recovery**

**Most individuals with mental health issues can and will find treatments that are successful. That means you can get**

**better. Some mental health issues, however, are chronic and ongoing, but even these can be managed with proper treatment and intervention.**

**Recovery from mental health disorders or issues requires ongoing attention to your mental and overall health, as well as adherence to any behavioral therapy techniques learned from a therapist.**

**In some cases, treatments like medication may be needed on an on-going basis; others may be able to stop using them at some point. What recovery will mean for you is different than recovery for another person.**

## **Mental health awareness**

**Mental health is a vital concern for healthcare professionals. Most people know the signs and symptoms of physical illnesses, like a heart attack or stroke.**

**But they may not be able to pinpoint the physical effects of anxiety, PTSD, or panic.**

**Awareness campaigns are designed to help people understand these common signs and symptoms.**

**Millions experience some form of mental illness every year. Knowing that they're not alone may invite people to seek treatment from a professional.**

**Treatment is key to relief from symptoms and maintain a healthy, active life.**

## **Mental health in teens**

**Teenagers between 13 and 18 years old have experienced a severe mental health disorder, according to the National Alliance on Mental Illness (NAMI). Half will develop a disorder by the time they're 14 years old.**

**A significant number of youths are affected by depression in particular. According to the National Institute of Mental Health (NIMH), around 13 percent of teens between 12 and 17 years old had at least one major depressive episode in 2017.**

**In fact, the American Academy of Pediatrics (AAP) now endorses universal depression screening for 12- to 18-year-olds. These screenings can be performed by a primary care physician.**

## **Signs and symptoms in teens**

**The signs and symptoms of mental illness may be brushed aside as the angst of the turbulent teenage years. But these may be the earliest predictors of mental health disorders or issues that require treatment.**

**Signs of mental health issues in teenagers include:**

- **loss of self-esteem**
- **excessive sleeping**
- **loss of interest in activities or favorite hobbies**
- **sudden and unexpected decline in academic performance**
- **weight loss or changes in appetite**
- **sudden personality changes, such as anger or aggression**

# أمراض الصحة العقلية

تشير الصحة العقلية إلى سلامتك العاطفية والنفسية. يساعدك التمتع بصحة عقلية جيدة على عيش حياة سعيدة نسبيًا وصحية. يساعدك على إظهار المرونة والقدرة على مواجهة محن الحياة.

يمكن أن تتأثر صحتك العقلية بمجموعة متنوعة من العوامل ، بما في ذلك أحداث الحياة أو حتى العوامل الوراثية.





هناك العديد من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك في إنشاء والحفاظ على صحة نفسية جيدة.  
يمكن أن تشمل:

- الحفاظ على موقف إيجابي
- البقاء نشطاً بدنياً
- مساعدة الآخرين
- الحصول على قسط كافٍ من النوم
- تناول نظام غذائي صحي
- طلب المساعدة المهنية فيما يتعلق بصحتك العقلية إذا كنت بحاجة إليها
- التواصل الاجتماعي مع الأشخاص الذين تستمتع بقضاء الوقت معهم
- تكوين واستخدام مهارات التأقلم الفعالة للتعامل مع مشاكلك







## ما هو المرض العقلي؟

المرض العقلي هو مصطلح واسع يشمل مجموعة متنوعة من الحالات التي تؤثر على الطريقة التي تشعر بها وتفكر بها. يمكن أن يؤثر أيضاً على قدرتك على ممارسة الحياة اليومية. يمكن أن تتأثر الأمراض العقلية بعدة عوامل مختلفة ، بما في ذلك:

- علم الوراثة
- بيئة
- عادات يومية
- مادة الاحياء



## إحصاءات الصحة النفسية

مشاكل الصحة العقلية شائعة في جميع أنحاء العالم. يعاني حوالي واحد من كل خمسة بالغين من مرض عقلي واحد على الأقل كل عام. ويعاني حوالي واحد من كل خمسة شبان تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عامًا من مرض عقلي في مرحلة ما من حياتهم أيضاً.

على الرغم من شيوع الأمراض العقلية ، إلا أنها تختلف في شدتها. يعاني حوالي واحد من كل 25 بشكل كبير من قدرتك على أداء SMI كل عام. يمكن أن يقلل (SMI) بالغاً من مرض عقلي خطير بمعدلات مختلفة SMIs الحياة اليومية. مجموعات مختلفة من الناس يعانون من

أكثر من الرجال. أولئك SMI وفقاً للمعهد الوطني للصحة العقلية ، من المرجح أن تعاني النساء من الأشخاص ذوو الخلفية SMI. الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 هم الأكثر عرضة لتجربة. أكثر من الأشخاص من الأعراق الأخرى SMI المختلطة الأعراق هم أيضاً أكثر عرضة لتجربة



## اضطرابات الصحة العقلية

**(DSM-5)** يساعد الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية ، الإصدار الخامس أخصائيي الصحة العقلية على تشخيص الأمراض العقلية. هناك أنواع عديدة من اضطرابات الصحة **DSM-5** العقلية. في الواقع ، تم سرد ما يقرب من **300** حالة مختلفة في

## اضطراب ثنائي القطب

الاضطراب ثنائي القطب هو اضطراب عقلي مزمن. يتميز بنوبات من ارتفاعات الطاقة والهوس والنوبات الشديدة ، وأحيانًا الاكتئاب

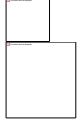
يمكن أن تؤثر هذه على مستوى طاقة الشخص وقدرته على التفكير بشكل معقول. تعتبر التقلبات المزاجية الناتجة عن الاضطراب ثنائي القطب أكثر حدة بكثير من التقلبات الصغيرة التي يمر بها معظم الناس يوميًا.

## الاضطراب الاكتئابي المستمر

الاضطراب الاكتئابي المستمر هو نوع مزمن من الاكتئاب. ومن المعروف أيضًا باسم ديستيميا. في حين أن الاكتئاب الاكتئابي ليس شديدًا ، إلا أنه يمكن أن يتداخل مع الحياة اليومية. يعاني الأشخاص المصابون بهذه الحالة من الأعراض لمدة عامين على الأقل







## اضطراب القلق المعمم

يتجاوز اضطراب القلق المعمم القلق اليومي المعتاد ، مثل الشعور بالتوتر قبل العرض. إنه يجعل الشخص يشعر بقلق شديد بشأن العديد من الأشياء ، حتى عندما لا يكون هناك سبب يدعو للقلق أو .لا يوجد سبب للقلق

قد يشعر الأشخاص المصابون باضطراب القلق العام بالتوتر الشديد بشأن تجاوز اليوم. قد يعتقدون أن الأشياء لن تعمل لصالحهم أبدًا. قد يؤدي القلق أحيانًا إلى منع الأشخاص المصابين باضطراب .القلق العام من إنجاز المهام والأعمال اليومية اليومية

## اضطراب اكتئابي حاد

في الشعور بالحزن الشديد أو اليأس الذي يستمر لمدة (MDD) يتسبب اضطراب الاكتئاب الشديد .أسبوعين على الأقل. تسمى هذه الحالة أيضًا بالاكتئاب السريري

قد ينزعج الأشخاص المصابون بالاضطراب الاكتئابي الرئيسي من حياتهم لدرجة أنهم يفكرون فيها .أو يحاولون الانتحار

## اضطراب الوسواس القهري

أفكارًا أو وساوسًا مستمرة ومتكررة. تحدث هذه الأفكار (OCD) يسبب اضطراب الوسواس القهري .برغبات غير ضرورية وغير منطقية للقيام ببعض السلوكيات أو الإكراهات

يدرك العديد من الأشخاص المصابين بالوسواس القهري أن أفكارهم وأفعالهم غير معقولة ، ومع ذلك .لا يمكنهم إيقافها

## (PTSD) اضطراب ما بعد الصدمة

هو مرض عقلي يحدث بعد تجربة أو مشاهدة حدث صادم. يمكن (PTSD) اضطراب ما بعد الصدمة أن تتراوح التجارب التي يمكن أن تسبب اضطراب ما بعد الصدمة من الأحداث المتطرفة ، مثل الحروب والكوارث الوطنية ، إلى الإساءة اللفظية أو الجسدية.

قد تشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ذكريات الماضي أو الشعور بالدهشة بسهولة.

## انفصام فى الشخصية

يضعف انفصام تصور الشخص للواقع والعالم من حوله. يتعارض مع ارتباطهم بالآخرين. إنها حالة خطيرة تحتاج إلى علاج.

قد يعانون من الهلوسة والأوهام ويسمعون أصواتًا. هذه يمكن أن تضعهم في موقف خطير إذا تركت دون علاج.

## اضطراب القلق الاجتماعي

يسبب اضطراب القلق الاجتماعي ، الذي يُطلق عليه أحيانًا الرهاب الاجتماعي ، خوفًا شديدًا من المواقف الاجتماعية. قد يصبح الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي قلقين للغاية بشأن التواجد حول أشخاص آخرين. قد يشعرون وكأنهم يحكم عليهم.

هذا يمكن أن يجعل من الصعب مقابلة أشخاص جدد وحضور التجمعات الاجتماعية.

## التعامل مع الأمراض العقلية

قد تسوء أعراض العديد من الأمراض العقلية إذا تُركت دون علاج. اطلب المساعدة النفسية إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه مصابًا بمرض عقلي.

إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ ، ففضل بزيارة طبيب الرعاية الأولية. يمكنهم المساعدة في التشخيص الأولي وتقديم الإحالة إلى طبيب نفسي.

من المهم أن تعرف أنه لا يزال بإمكانك التمتع بحياة كاملة وسعيدة مع مرض عقلي. سيساعدك العمل مع معالج وأعضاء آخرين في فريق الصحة العقلية على تعلم طرق صحية لإدارة حالتك.

## أعراض الصحة العقلية

كل نوع من أنواع الأمراض العقلية يسبب أعراضه الخاصة. لكن العديد يشتركون في بعض الخصائص المشتركة.

**قد تشمل العلامات الشائعة للعديد من الأمراض العقلية ما يلي:**

- لا تأكل ما يكفي أو تفرط في الأكل
- الأرق أو النوم لفترات طويلة
- إبعاد نفسك عن الآخرين والأنشطة المفضلة
- الشعور بالتعب حتى مع النوم الكافي
- الشعور بالخدر أو نقص التعاطف
- تعاني من آلام أو آلام في الجسم غير قابلة للتفسير
- الشعور باليأس أو العجز أو الضياع
- التدخين أو الشرب أو تعاطي المخدرات غير المشروعة أكثر من أي وقت مضى
- الشعور بالارتباك أو النسيان أو التهيج أو الغضب أو القلق أو الحزن أو الخوف
- تتشاجر باستمرار أو تتجادل مع الأصدقاء والعائلة
- وجود تقلبات مزاجية شديدة تسبب مشاكل في العلاقة
- وجود ذكريات أو أفكار لا يمكنك إخراجها من رأسك
- سماع أصوات في رأسك لا يمكنك التوقف عنها

- وجود أفكار بإيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين
- عدم القدرة على القيام بالأنشطة والأعمال اليومية

يمكن أن يؤدي الإجهاد وفترات الاضطراب العاطفي إلى نوبة من الأعراض. قد يجعل ذلك من الصعب عليك الحفاظ على السلوك والأنشطة الطبيعية. تسمى هذه الفترة أحياناً بالانهيار العصبي أو العقلي.

## تشخيص الصحة النفسية

تشخيص اضطراب الصحة العقلية هو عملية متعددة الخطوات. خلال الموعد الأول ، قد يُجري طبيبك فحصاً بدنياً للبحث عن علامات المشكلات الجسدية التي يمكن أن تساهم في ظهور الأعراض لديك.

قد يطلب بعض الأطباء سلسلة من الاختبارات المعملية للكشف عن الأسباب المحتملة الكامنة أو الأقل وضوحاً.

قد يطلب منك طبيبك ملء استبيان الصحة العقلية. قد تخضع أيضاً لتقييم نفسي. قد لا يكون لديك تشخيص بعد موعدك الأول.

قد يحيلك طبيبك إلى خبير في الصحة العقلية. نظراً لأن الصحة العقلية يمكن أن تكون معقدة وقد تختلف الأعراض من شخص لآخر ، فقد يستغرق الأمر عدة مواعيد حتى تحصل على تشخيص كامل.

## علاج الصحة النفسية

علاج اضطرابات الصحة النفسية ليس مقاساً واحداً يناسب الجميع ، ولا يقدم علاجاً. بدلاً من ذلك ، يهدف العلاج إلى تقليل الأعراض ومعالجة الأسباب الكامنة وجعل الحالة قابلة للإدارة.

ستعمل أنت وطبيبك معاً لإيجاد خطة. قد يكون مزيجاً من العلاجات لأن بعض الأشخاص لديهم نتائج أفضل باستخدام نهج متعدد الزوايا. فيما يلي أكثر علاجات الصحة العقلية شيوعاً:

## الأدوية



الفئات الأربع الرئيسية للأدوية المستخدمة في علاج اضطرابات الصحة العقلية هي مضادات الاكتئاب ، والأدوية المضادة للقلق ، والأدوية المضادة للذهان ، وأدوية استقرار الحالة المزاجية .

أي نوع يناسبك سيعتمد على الأعراض التي تعاني منها والمشكلات الصحية الأخرى التي قد تواجهها؟  
قد يجرب الأشخاص بعض الأدوية بجرعات مختلفة قبل العثور على شيء مناسب لهم

## العلاج النفسي

يعد العلاج بالكلام فرصة لك للتحدث مع مقدم خدمات الصحة العقلية حول تجاربك ومشاعرك وأفكارك وأفكارك. يعمل المعالجون في المقام الأول كلوحة صوتية ووسيط محايد ، مما يساعدك على تعلم تقنيات المواجهة واستراتيجيات إدارة الأعراض.

## العلاج في المستشفى والسكن

قد يحتاج بعض الأشخاص إلى فترات قصيرة من العلاج المكثف في المستشفيات أو مرافق العلاج السكنية. تسمح هذه البرامج بإقامة ليلة واحدة للحصول على علاج متعمق. هناك أيضًا برامج نهارية ، حيث يمكن للأشخاص المشاركة في فترات علاج أقصر

## علاجات نمط الحياة والعلاجات المنزلية

يمكن استخدام العلاجات البديلة بالإضافة إلى العلاجات السائدة كمكملات. لن تقضي هذه الخطوات على مشكلات الصحة العقلية وحدها ، ولكنها قد تكون مفيدة

وهي تشمل الالتزام بخطة العلاج الخاصة بك بأكبر قدر ممكن ، وتجنب الكحول والمخدرات ، واعتماد أسلوب حياة صحي يتضمن الأطعمة التي قد تكون مفيدة لعقلك.

يتضمن ذلك أحماض أوميغا 3 الدهنية ، وهي نوع من زيت السمك يوجد بشكل طبيعي في بعض الأسماك الغنية بالدهون.

## علاج الصحة النفسية

يشير مصطلح العلاج إلى عدة أنماط من العلاج بالكلام. يمكن استخدام العلاج لعلاج مجموعة متنوعة من الاضطرابات ، بما في ذلك اضطرابات الهلع والقلق والاكتئاب ومشاكل الغضب والاضطراب ثنائي القطب واضطراب ما بعد الصدمة.

يساعد العلاج الأشخاص في تحديد مشكلات الصحة العقلية والسلوكيات أو أنماط التفكير غير الصحية. خلال الجلسات ، يمكنك أنت ومعالجك العمل على تغيير هذه الأفكار والسلوكيات.

في معظم الحالات ، يركز المعالجون على المشكلات الحالية ، والأشياء التي تؤثر على حياتك اليومية ، ويساعدونك في إيجاد حلول لما تواجهه في الوقت الفعلي ، ولكن يختلف نهج كل طبيب.

## الإسعافات الأولية للصحة العقلية

الإسعافات الأولية للصحة العقلية هي دورة تعليمية عامة وطنية. إنه مصمم لتعليم الناس علامات التحذير وعوامل الخطر لمشاكل الصحة العقلية. في التدريب ، يتعرف المشاركون على العلاجات والأساليب التي يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة العقلية.

تم تصميم هذا البرنامج التدريبي للأشخاص الذين يتفاعلون بانتظام مع المرضى في بيئة الرعاية الصحية. من خلال السيناريوهات ولعب الأدوار ، يمكن لمقدمي الرعاية الصحية تعلم كيفية مساعدة الشخص الذي يمر بأزمة على التواصل مع خطوات العلاج الاحترافية والمتعلقة بالمساعدة الذاتية.

## تمارين الصحة العقلية

التمارين البدنية رائعة لجسمك. يعزز الرقص والسباحة والمشي والركض صحة القلب وقوته. إنها أيضاً رائعة لعقلك. تظهر الأبحاث أنها يمكن أن تساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق.

**ومع ذلك ، هناك أيضاً "تمارين" يمكنك القيام بها لعقلك. وتشمل هذه:**

- قد يلاحظ الأشخاص الذين يستخدمون "وضعيات القوة" (المعروفة أيضاً بـضرب وقفة قوية باسم وضع اليد على الوركين) انخفاضاً مؤقتاً في مشاعر القلق الاجتماعي.
- كشفت دراسة أجريت عام 2013 على 60 امرأة أن الأشخاص .الاستماع إلى موسيقى هادئة الذين يستمعون إلى الموسيقى الهادئة يتعافون بشكل أسرع بعد الإجهاد مقارنة بالأشخاص الذين يسترخون ولكنهم لا يستمعون إلى الموسيقى.
- تتضمن هذه العملية شد مجموعات العضلات المختلفة .ممارسة استرخاء العضلات التدريجي ثم إرخائها ببطء. يمكن دمجه مع تقنيات أخرى مثل الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو تمارين التنفس.
- أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2017 أن دقيقتين فقط من .إيجاد وضعية اليوجا أداء وضعيات اليوجا يمكن أن تعزز احترام الذات وتساعد على زيادة الطاقة الجسدية.

## اختبار الصحة العقلية

عندما نتحدث مع طبيبك أو معالجك عن صحتك العقلية ، فقد يخضعون لسلسلة من الفحوصات من أجل الوصول إلى التشخيص. يمكن أن تشمل هذه الخطوات الفحص البدني ، واختبار الدم أو المختبر ، واستبيان الصحة العقلية .

تساعد سلسلة من الأسئلة الأطباء على فهم أفكارك وردود أفعالك على الأحداث والسيناريوهات. على الرغم من أن هذا الاختبار لن يؤدي إلى نتائج فورية ، إلا أنه سيساعد طبيبك على فهم ما تعاني منه بشكل أفضل.

تجنب إجراء اختبارات الصحة العقلية عبر الإنترنت. في حين أن هذه قد توفر بعض الأفكار حول أسباب الأعراض ، إلا أنها لا تتم معالجتها من قبل أخصائي الرعاية الصحية. قد لا تكون الأسئلة وخيارات الإجابة محددة كما قد يكون الطبيب أو المعالج في بيئة الاختبار الشخصية.

## استعادة الصحة العقلية

يمكن لمعظم الأفراد الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية أن يجدوا العلاجات الناجحة وسيجدونها. هذا يعني أنه يمكنك أن تتحسن. ومع ذلك ، فإن بعض مشكلات الصحة العقلية مزمنة ومستمرة ، ولكن حتى هذه يمكن إدارتها من خلال العلاج والتدخل المناسبين.

يتطلب التعافي من اضطرابات أو مشكلات الصحة العقلية اهتمامًا مستمرًا بصحتك العقلية والعامة ، بالإضافة إلى الالتزام بأي تقنيات علاج سلوكي تتعلمها من المعالج.

في بعض الحالات ، قد تكون هناك حاجة إلى علاجات مثل الأدوية على أساس مستمر ؛ قد يتمكن الآخرون من التوقف عن استخدامها في مرحلة ما. ما يعنيه الشفاء بالنسبة لك يختلف عن الشفاء بالنسبة لشخص آخر.

## التوعية بالصحة النفسية

الصحة النفسية هي مصدر قلق حيوي لأخصائيي الرعاية الصحية. يعرف معظم الناس علامات وأعراض الأمراض الجسدية ، مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

لكنهم قد لا يكونوا قادرين على تحديد الآثار الجسدية للقلق أو اضطراب ما بعد الصدمة أو الذعر.

تم تصميم حملات التوعية لمساعدة الأشخاص على فهم هذه العلامات والأعراض الشائعة.

يعاني الملايين من بعض أشكال المرض العقلي كل عام. إن معرفة أنهم ليسوا وحدهم قد يدعو الناس لطلب العلاج من متخصص.

العلاج هو مفتاح التخفيف من الأعراض والحفاظ على حياة صحية ونشطة.

## الصحة النفسية عند المراهقين

يعاني المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عامًا من اضطراب حاد في الصحة العقلية ، نصفهم سيصابون باضطراب عندما يبلغون من (NAMI) وفقًا للتحالف الوطني للأمراض العقلية. العمر 14 عامًا.

يتأثر عدد كبير من الشباب بالاكئاب على وجه الخصوص. وفقًا للمعهد الوطني للصحة العقلية ، كان حوالي 13 بالمائة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عامًا يعانون (NIMH) ، من نوبة اكتئاب كبرى واحدة على الأقل في عام 2017.

الآن فحص الاكتئاب الشامل للأطفال (AAP) في الواقع ، تؤيد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 18 عامًا. يمكن إجراء هذه الفحوصات بواسطة طبيب رعاية أولية.

## العلامات والأعراض عند المراهقين

قد يتم تجاهل علامات وأعراض المرض العقلي على أنها قلق سنوات المراهقة المضطربة. ولكن قد تكون هذه هي أول من ينبئ باضطرابات أو مشاكل الصحة العقلية التي تتطلب العلاج.

**تشمل علامات مشكلات الصحة العقلية لدى المراهقين ما يلي:**

- فقدان احترام الذات
- النوم المفرط
- فقدان الاهتمام بالأنشطة أو الهوايات المفضلة
- انخفاض مفاجئ وغير متوقع في الأداء الأكاديمي
- انخفاض مفاجئ وغير متوقع في الأداء الأكاديمي
- تغيرات مفاجئة في الشخصية ، مثل الغضب أو العدوانية

