



لأسئلة الشائعة حول الصحة النفسية

ما هي الصحة النفسية؟

لصحة النفسية تتعلق بمشاعرنا وعواطفنا واحتياجاتنا الاجتماعية. وهي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفاتنا وتفاعلنا مع الآخرين في حياتنا.

ما العوامل التي تؤثر على صحتنا النفسية؟

تؤثر تجاربنا الحياتية وبيئتنا على الصحة النفسية. على سبيل المثال، كيف نشأنا، الضغوط اليومية، التحديات الصعبة مثل التمييز أو العنف، وحتى القضايا العالمية.

بعض الحالات النفسية قد تكون أيضًا متأثرة بالوراثة، مما يجعلها أكثر شيوعًا في بعض العائلات. كما يمكن أن تنتقل آثار التجارب الصادمة—مثل الحرب أو العنصرية أو الفقر أو الإساءة—عبر الأجيال.

كيف أعرف إذا كنت بحاجة إلى المساعدة؟

يمكن أن يكون للحالات النفسية علامات مختلفة، مثل تغيرات في المزاج أو الشهية أو عادات النوم، أو حتى الشعور بالآلام غير مبررة. إذا كانت أفكارك أو تصرفاتك تؤثر على حياتك اليومية، فقد يكون من المفيد التحدث إلى شخص تثق به، مثل صديق أو أحد أفراد العائلة أو طبيبك.

إذا تجاهلت الأمر، هل سيختفي؟

الجميع يمر بمشاعر سلبية من وقت لآخر. لكن إذا استمرت هذه المشاعر لفترة طويلة دون تحسن أو كانت شديدة لدرجة التأثير على أنشطتك اليومية وعلاقاتك، فقد يكون الوقت قد حان للحصول على دعم نفسي.

أعتقد أنني بحاجة إلى المساعدة، لكنني خائف من أن يحكم علي الآخرون. ماذا أفعل؟

تقدّر العديد من الثقافات الآسيوية التوافق الاجتماعي، لذا غالبًا ما يقلق الناس بشأن الظهور بمظهر الضعف أو العيب—لكن التوافق الاجتماعي يعني أيضًا أن الآخرين سيرغبون في المساعدة.

يمكنك اللجوء إلى شخص تثق به للتحدث عن مشاعرك، أو حتى التواصل مع منظمة محلية توفر العديد من هذه المنظمات أنشطة اجتماعية ومجموعات دعم سرية حيث يمكن للناس التواصل مع الآخرين ومشاركة تجاربهم في بيئة خالية من الأحكام. كما يمكنهم ربطك بمعالجين نفسيين موثوق بهم في مجتمعك.

هل تعلم؟ يعاني 81% من سكان نيويورك الآسيويين من الصداع، والإرهاق، والأرق، وأعراض أخرى غالبًا ما ترتبط بالضيق النفسي. أنت لست وحدك.





لأسئلة الشائعة حول الصحة النفسية

ما أنواع المتخصصين في الصحة النفسية؟

لمستشارون، والمعالجون النفسيون، والأطباء السريريون هم متخصصون في الصحة النفسية مدربون على تحديد وتقييم وعلاج الحالات النفسية من خلال العلاج النفسي.



علماء النفس حاصلون على درجة الدكتوراه في علم النفس ويمكنهم تقييم الصحة النفسية للشخص وتشخيص الحالات وتقديم العلاجات العلاجية.



الأطباء النفسيون هم أطباء متخصصون يمكنهم وصف الأدوية إلى جانب تشخيص الحالات وعلاجها.



الأخصائيون الاجتماعيون السريريون المرخصون، بالإضافة إلى تقديم الرعاية الصحية النفسية، يساعدون الأشخاص أيضًا في الوصول إلى الموارد المجتمعية والخدمات الحكومية.



كيف يكون العلاج؟ هل سيفطيه التأمين الصحي الخاص بي؟

غالبًا ما تتضمن العلاجات الغربية محادثات خاصة مع معالج نفسي، وتغطيها معظم خطط التأمين. ولكن هناك خيارات أخرى تتضمن ممارسات صحية آسيوية. الوخز بالإبر، والعلاج بالأعشاب، والتأمل، والتمارين الرياضية جنبًا إلى جنب مع العلاجات الغربية يمكن أن تكون جزءًا من خطة متوازنة لعلاج الصحة النفسية. سيساعدك طبيبك في إيجاد هذا التوازن.

هل سأضطر إلى تناول الأدوية؟ ماذا لو جعلتني أشعر بالسوء أو أصبحت مدمنًا عليها؟

يمكن أن تكون الأدوية الموصوفة خيارًا علاجيًا مهمًا يساعد بعض الأشخاص على الشعور بتحسن. معظم الأدوية الموصوفة للأمراض النفسية لا تسبب الإدمان، ولكن قد تكون هناك آثار جانبية سلبية أحيانًا. سيرشدك المعالج والطبيب إلى أفضل خطة علاجية لك، سواء تضمنت الأدوية أو لم تتضمنها.

إذا يجب أن أفعل إذا كنت قلقًا بشأن الصحة النفسية لصديق أو أحد أفراد العائلة؟

أخبرهم أنك تهتم لأمرهم وتريد مساعدتهم على الشعور بتحسن. قد يكون من الصعب الاعتراف أو حتى إدراك أنهم قد يمرون بمشكلة نفسية وأنهم قد يحتاجون إلى علاج. كن محترمًا ومتعاطفًا وشجعهم على التحدث معك عن مشاعرهم. أخبرهم أن هناك أشخاصًا وموارد متاحة لدعمهم.

يمكن أن تحدث مشكلات الصحة النفسية لأي شخص. إنها ليست علامة على الضعف أو الجنون، بل هي مشكلات حقيقية وخطيرة مثل الحالات الصحية الجسدية.

