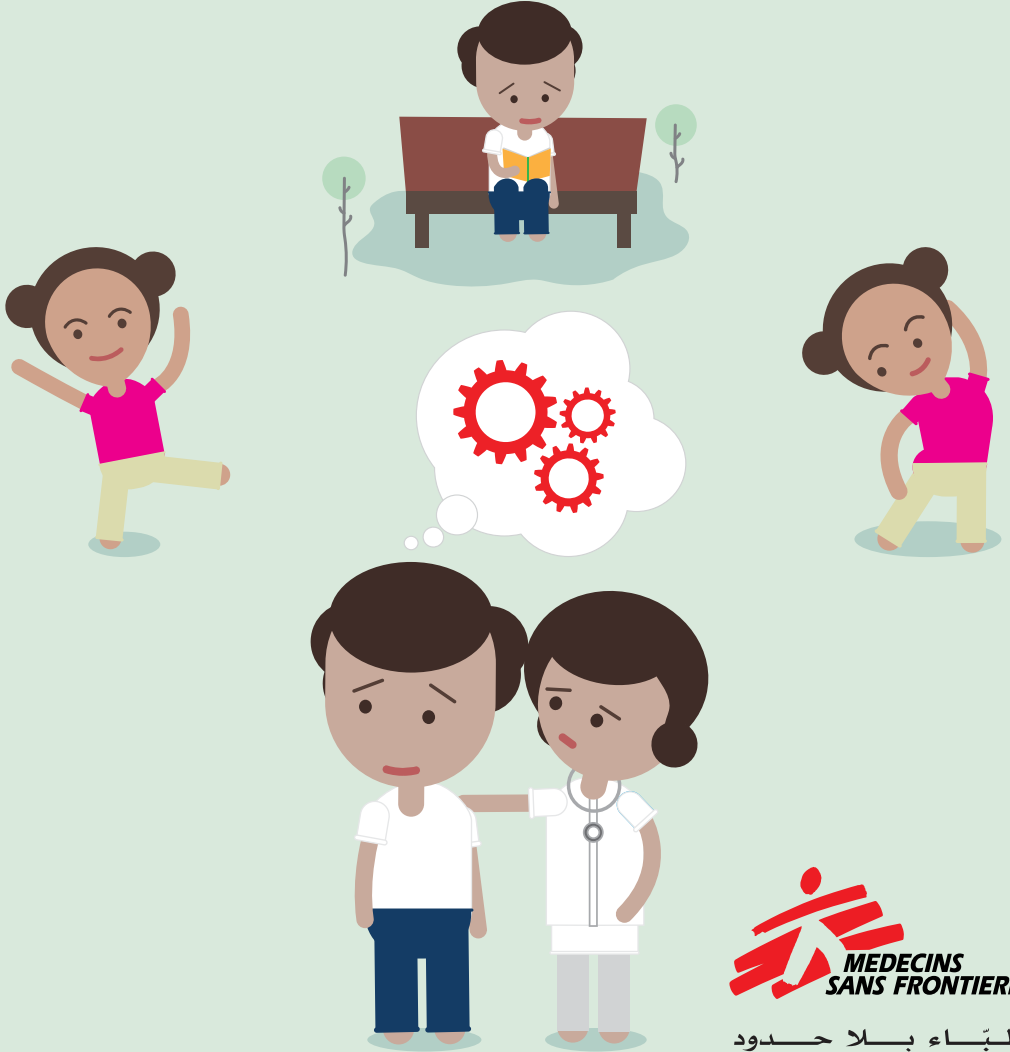


لا تتم الصحة البدنية
بدون
الصحة النفسية



**MEDECINS
SANS FRONTIERES**

أطباء بلا حدود

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه البدني والنفسي والاجتماعي وليست مجرد أن يكون المرء خالياً من الأمراض أو العلل.



كيف تكتشف الألم النفسي؟



ما الذي أشعره في بدني؟

أعاني من صداع شديد



أشعر بتعب دائم
لا أستطيع النوم
جيداً
وتتناوبني
الكوابيس

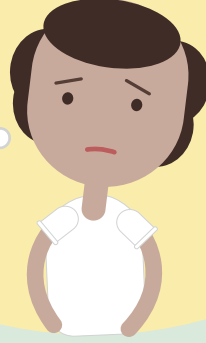


Zzzz

أشعر بألم في ظهري
وأحياناً في جميع جسمي



أشعر بتوعك في
معدتي



بدأ طفلي بتبلييل فراشه
ليلاً بعد أن كان قد تعلّم
الذهاب إلى المراض



” عندما اعتُقل ابني اليافع، تأثر
من ذلك جميع أفراد الأسرة
بطرق مختلفة. البعض بدأ يعاني
من اضطرابات في النوم كالأرق
والكوابيس. البعض الآخر صار
لديه صعوبة في التركيز أو في تذكُّر
الأشياء. ابني صار سلوكه عنيفاً
وانخفضت علاماته وأداؤه في
المدرسة “

سنة* 38 عاماً.

كيف أتصرف؟



أثقلب في الفراش طوال الليل

أحتاج أن أكون برفقة
الناس دوماً كي أتجنب
التفكير

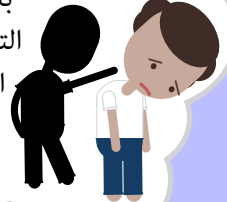


أشعر دائماً بالحاجة إلى المزيد من
السجائر والقهوة

غالباً ما أنفجر في وجه
أفراد أسرتي وزملائي في
المدرسة والعمل



لا أشعر
بالرغبة في
التواصل مع
الناس أو
رؤيتهم



فقدت شهيتي للطعام،
أو انعكس الأمر وصرت
أأكل بشراهة



” كانت جارتي هي من أخبرتني
أن زوجي لقي حتفه في حادث
سيارة. من حينها، عزلت نفسي
عن العالم وصرت أفضل الوحدة.
لم أعد أحب أحداً. كنت أبكي ليلاً
ونهاراً. لم أعد أحب أولادي أو أي
أحد آخر. ”

أم محمد*

* تم تغيير الاسم

ما هي العلامات الذهنية؟

لا أستطيع التركيز وبات هذا الأمر يؤثر في عملي



كل شيء يبدو لي مملاً وميؤوس منه



أشعر بالقلق والتوتر أنسى كثيراً وعندي مشكلة في اتخاذ القرارات حول ما سأفعله في المستقبل



أشعر بالوحدة والذنب والحزن



لم أعد أشعر بمتعة القيام بالأشياء

أشعر أن الوضع قد استحوذ عليّ. لا أستطيع إلا أن أفكر طوال الوقت في تلك الحادثة



أستشيط غضباً من كل أحد وكل شيء. لا أحد يفهمني.



” بعد أن شهدت مقتل جاري، شعرت أن الأمور قد تغيرت.

تراودني الكوابيس ومشاهد تلك الواقعة. لم أستطع أن أمرّ مجدداً من مكان الحادث. لقد سيطر الحزن علي ولم أعد أستمتع بأي شيء في الحياة. بدت حياتي بلا أمل وأردت أن أنهئها. ”

مختار * 48 عاماً

* تم تغيير الاسم

ما هو الاختصاصي النفسي؟

الاختصاصي النفسي هو مختص في الصحة النفسية يمكنه فهم معاناتك وتقديم الدعم لك للتغلب على الصعوبات التي تواجهها.

ما هو العلاج النفسي؟

العلاج النفسي هو عبارة عن جلسات منتظمة مع اختصاصي نفسي، يقوم باستخدام تقنيات مختلفة، بناءً على المصاعب التي تواجهها، لتخفيف معاناتك.

ما هو الطبيب النفسي؟

الطبيب النفسي هو طبيب بشري مختص يمكنه تشخيص وتقديم العلاج للاضطرابات النفسية كالاكتئاب واضطرابات القلق وغيرها.

ما هو العلاج بالأدوية النفسية؟

العلاج بالأدوية النفسية هو دواء أو أدوية يقدمها الطبيب النفسي بعد تشخيص الحالة لتخفيف الأعراض. لا يسبب الدواء الإدمان لكن يجب أن يؤخذ تحت إشراف الطبيب.



من الطبيعي لأي شخص أن تنتابه بعض هذه المشاعر بين وقت وآخر...

لكن

إذا ما تسببت لك باعتلال أو
تدهور في حياتك، ينبغي عندها
أن تذهب لرؤية مختص.

مشاهدة بعض الأحداث أو
التعرض لها، كالعنف، أو الفقد، أو
المرض، أو الإساءة، أو الإهمال، أو
الحوادث، قد ينتج عنها ألم نفسي



كيف يمكن أن تساعدني أطباء بلا حدود على التحسن؟

تقدم أطباء بلا حدود الدعم النفسي المجاني والذي يحفظ الخصوصية.

نقدم العلاج النفسي الفردي أو لمجموعات، من كافة الفئات العمرية .

يمكنك لقاء فريقنا المؤلف من مختصين نفسيين وطبيب نفسي في **نابلس وقلقيلية**،
من الأحد إلى الخميس.

على الرقم المجاني: 1800-124-125

تواصل معنا

أطباء بلا حدود هي منظمة طبية إنسانية دولية مستقلة، تقدم الإغاثة الطارئة للمتضررين من النزاعات المسلحة وتفشي الأوبئة والكوارث الطبيعية والحرمان من الرعاية الصحية. تعمل أطباء بلا حدود حالياً في أكثر من 70 بلداً حيث تستجيب للطوارئ الطبية وتقدم المساعدة للناس بناءً على حاجتهم بغض النظر عن العرق أو الدين أو الجنس أو الانتماء السياسي. تسترشد أعمالنا بالأخلاقيات الطبية ومبادئ السرية والحياد وعدم التحيز.



أطباء بلا حدود

msf-me.org

للتواصل مع أطباء بلا حدود في نابلس وقلقيلية:

1800-124-125