

النشاط البدني والصحة النفسية-

تقليل التوتر -

تقليل التوتر عند كثرة التفكير المؤدي إلى الإجهاد والقلق يتلف الدماغ تدريجياً، ولكن للتمارين الرياضية القدرة على عكس هذا التأثير من خلال زيادة معدل نبضات القلب وبالتالي تحفيز إفراز الهرمونات العصبية مثل نورإيبينيفرين الذي يحسن العمليات العقلية والمزاج بشكل كبير، وأيضاً يتم تحسين قدرة الجسم العامة على الإستجابة للقلق وإدارته عن طريق تواصل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي السمبثاوي مع بعضهم بصورة مستمرة، ووجدت الأبحاث والدراسات التي أجريت على البالغين العاملين أن الذين يتسمون بالنشاط يميلون إلى أن يكون لديهم معدلات قلق أقل مقارنةً بالأفراد الأقل نشاطاً.

تقدير الذات-

الرياضة تعطي شعوراً بالإنجاز والفخر أن الشخص يفعل شيئاً مهماً في حياته، وأيضاً بالإضافة إلى ذلك تجعل المظهر الخارجي يبدو بصورة جيدة ورياضية وصحية وبالتالي تزداد الثقة لديه ويرتفع تقدير الذات، ويشعر الشخص بالقوة والعلو. التأثير على المزاج عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون اسمه الأندروفين، الذي يعمل على التقليل من أعراض الإكتئاب وتقليل احتمالية حدوثه، وتعديل المزاج بحيث يعطي مثل تأثير المهدئ، فيشعر الشخص بالراحة والسعادة، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال، يقول الأطباء إن للرياضة تأثيراً إيجابياً على مرضى الإكتئاب، حتى أن بعضهم ينصحون بالقيام بالتمارين قبل الخضوع لأي علاج آخر، فالتمارين المعتدلة على مدار الأسبوع يمكن أن تحسن من أعراضه بشكل ملحوظ

التأثير على المزاج-

عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون اسمه الأندروفين، الذي يعمل على التقليل من أعراض الإكتئاب وتقليل احتمالية حدوثه، وتعديل المزاج بحيث يعطي مثل تأثير المهدئ، فيشعر الشخص بالراحة والسعادة، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال، [٤] يقول الأطباء إن للرياضة تأثيراً إيجابياً على مرضى الإكتئاب، حتى أن بعضهم ينصحون بالقيام بالتمارين قبل الخضوع

لأي علاج آخر، فالتمارين المعتدلة على مدار الأسبوع يمكن أن تحسن من أعراضه بشكل ملحوظ

المرونة

تعطي الرياضة الجسم ليونة ومرونة، فإنها تعطي النفسية مرونة أيضاً، فعندما يواجه الشخص صعوبات الحياة يتعامل معها بطريقة سليمة، ويقلل من تأثير القلق عليه، ويعزز جهاز المناعة أيضاً، ولا يلجأ أبداً إلى السلوكيات الخاطئة المضرّة، كتناول الكحول والمخدرات، وهذه السلوكيات السلبية لا تؤدي إلا إلى تفاقم المشكلة وبالتالي حدوث الإضطرابات

اهمية النشاط البدني للصحة النفسية-

هناك علاقة وثيقة تربط ما بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية لدى المرء، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية؛ فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لدى الشخص

، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغوطات الحياتية اليومية. تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم.

تعمل على تنشيط الدورة الدموية،

مما يُكسب الإنسان حيوية و طاقة ونشاطاً لأداء كافة مهامه اليومية بكل فعالية. تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً ممشوقاً ومتناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص وعلى ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة، بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير. تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة، كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الإنسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.

تعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده،

وتحفاظ على الوزن المثالي له في حال التزامه بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.

تمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكيف والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ

مظاهر الصحة النفسية-

عند تحلّي الفرد بالصحة النفسية السليمة؛ فإنّ ذلك ينعكس بشكل واضح على جميع تفاعلاته واستجاباته للمثيرات المختلفة، وطريقة تعامله مع الظروف والحوادث غير المرغوب بها، ومن أبرز دلالات ومظاهر الصحة النفسية كالتالي: [٢][٣]

التوافق الذاتي -

هو حالة من الاستقرار النفسي التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومتكيفاً مع مستواه وإمكاناته وقدراته وكفاءاته الذاتية، وإدراكه لمواطن القوة ومواطن الضعف التي يتمتع بها، وإمكانية استثمارها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، وبالتالي تحقيق مبدأ الأمان الداخلي والرضى عن الذات ومحبتها، بالإضافة إلى توجيه وضبط الانفعالات والاستجابات في المواقف المختلفة، والتقدير الذاتي المتوازن من دون مبالغة ولا تحق

التوافق الاجتماعي -

وهو قدرة الفرد على التكيف الجيد مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية المبنية على طرق التفاعل مع الآخرين لإقامة العلاقات المختلفة في كافة البيئات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والعمل والجامعة وغيرها، فتكون استجابة الفرد الاجتماعية متكيفة وذات مستوى عالٍ من التألف والإيجابية، وبذلك يكون راضياً عن أدائه الاجتماعي، ويكون الآخرون من حوله راضين عن التعامل معه من خلال التعاون وتبادل الاحترام والثقة والتسامح والمرونة.

الاتزان والنضج في الانفعالات-

يتميّز الأفراد المتمتّعين بالصحة النفسية بالاتزان الانفعالي، والثبوت العاطفي والوجداني، والاستقرار في الميول والاتجاهات الذاتية والاجتماعية، والنضج في

آلية الاستجابة للمثيرات المختلفة؛ فيكون هناك حالة من التوازن بين شدة المثير وشدة الاستجابة المترتبة عليه، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الظروف الحياتية والضغوط المختلفة، وحل المشكلات ومعالجتها بشكل إيجابي وبناء، ومواجهة الإحباط والأزمات الحادة بأقل قدر من الآثار النفسية السلبية، والقدرة على تحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية النتائج المترتبة عن السلوكيات الذاتية المختلفة.

النجاح في العمل-

- يكون النجاح في التفوق في المجالات المهنية والعملية والنجاح في أداء المهام بشكل كامل، كما أن تقدير الفرد للمستوى العام له في القدرات والكفاءات الشخصية يُساعده في توظيف مهاراته في مكانها المناسب لتكون أكثر كفاءة وفاعلية، بالإضافة إلى السعي الدائم للارتقاء بالمستوى الوظيفي واختيار الفرد لنفسه المكان والمهنة المناسبة. كما يُضاف إلى ذلك عدم مقابلة حالات الفشل في جميع المجالات العملية والحياتية بالإحباط والانسحاب، واختيار الأنماط السلوكية والاستجابة المناسبة في مواقف العمل والتعايش مع المجتمع العملي.

الإقبال على الحياة وحسن الخلق =

يكون الفرد مُقبلاً على الحياة مُحبباً لها مستمتعاً بوسائل الراحة والسعادة المتاحة لديه، ويكون إيجابياً في أغلب أحيانه متوقفاً للخير ومتفائلاً به، كما يكون راضياً بكل ما هو متاح من قدرات مادية وذاتية واجتماعية، والقدرة على التأقلم والتكيف في مختلف الظروف والمواقف التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد، والترحيب بالخبرات والتجارب الجديدة وحبّ الإقدام عليها، بالإضافة إلى تميّزه بالقدر العالي من حُسن الخلق، والتحلّي بالصفات الحميدة، والبعد عن الآثام والفواحش، ومحبة كل من حوله.

تعريف الصحة النفسية

اختلفت تعريفات الصحة النفسية باختلاف مدارس علم النفس وعلمائها، أمّا التعريف الأشمل كان لمنظمة الصحة العالمية؛ حيثُ عرّفت الصحة النفسية على أنّها حالة من التعايش الصحي السليم في جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلو من العجز والمرض النفسي والجسمي، ومن الممكن تعريفها أيضاً بأنّها التفاعل الإيجابي السليم مع الذات الداخلية ومع البيئة الخارجية، إذن فهي الحالة السائدة والمستمرّة نسبياً عند أغلب الأفراد في أغلب الأحيان، فيسود شعور السعادة الداخلية والخارجية، ويرتفع معدل الإنجاز والطموح، فيكون فرداً سويّاً حسن الخلق.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية عند الأفراد منذ بداية نموهم الجسدي والنفسي والاجتماعي بالعديد من العوامل البيئية الخارجية أو النفسية الداخلية، ومن أهم هذه العوامل التالي

الأسرة:

تُعتبر الأسرة البيئة الأولى للطفل وأكثرها تأثيراً عليه في المستقبل؛ حيث اتفق العلماء على أنّ السنوات الخمسة الأولى من حياة الطفل هي الأساس المُكوّن لشخصيته واتجاهاته وأنماطه السلوكية والتي ستستمرّ معه في مراحل العمرية المتقدمة، فالتنشئة الأسرية السوية تُخرج أطفالاً وأفراداً أسوياء وسليمين متوافقين مع أنفسهم ومع من حولهم، أمّا التنشئة الأسرية غير السليمة قد ينتج عنها أفراد غير أسوياء، ويعانون من بعض السلوكيات غير التوافقية؛ نتيجة لاكتساب بعض القواعد والأنماط غير المرغوب فيها من الأسرة؛ كالأنانية المفرطة، وعدم تحمل المسؤولية، وغيرها.

المدرسة:

فالمدرسة هي الهيئة أو المؤسسة التعليمية الرسمية التي ينتقل إليها الطفل في عمر محدد، ويذهب الطفل إلى المدرسة وهو مزوّد بالقيم والمعايير والاتجاهات النفسية والاجتماعية الأساسية؛ حيث تعمل المدرسة على توسيع دائرة ما اكتسبه الطفل في المنزل بطريقة مُنظمة ومدرّسة، وفي المدرسة يتفاعل الطفل مع أصدقائه ومعلميه في البيئة الصفية التي تؤثر بدورها سلباً وإيجاباً على الصحة النفسية له؛ فالبيئة المدرسية التي تتسم بالانضباط والنظام مع الحرية والديمقراطية تُنشئ فرداً مدعماً بالصحة النفسية السليمة أكثر من الفرد الذي ينشأ في بيئة مدرسية تتسم بالفوضى وعدم الانضباط والاحترام

حّة النفسية الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على تحقيق التوازن في جوانب الحياة المختلفة، وتحقيق الاستقلالية، والكفاءة والجدارة، وتقدير الذات، والقدرة على مواجهة ضغوطات وصعوبات الحياة المختلفة بعيداً عن الاكتئاب، والقلق والإدمان، والاضطرابات النفسية المختلفة،

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإنّ الصحة النفسية هي عبارة عن قدرة الفرد على التمتع بحياته برهاية وتحقيق إمكاناته الفردية والفكرية المختلفة.

أهمية الصحة النفسية

للصحة النفسية الجيدة والمتوازنة أثرها الواضح وأهميتها الكبيرة على الفرد والأسرة والمجتمع وذلك للأسباب التالية:

الصحة النفسية توفر للفرد تقديره واحترامه لذاته، وتحافظ على علاقاته الجيدة مع الأفراد الآخرين. القدرة على العمل في الحياة اليومية بشكل طبيعي. القدرة على مواجهة مشاكل وصعوبات الحياة بشكل متوازن بعيداً عن أي خلل في السلوك والتصرفات والصحة. التمتع بصحة بدنية سليمة وجسد قوي بعيداً عن الضعف والخمول، والإجهاد المتواصل. التمتع بصحة عقلية سليمة، بعيداً عن مُذْهَبات العقل مثل المخدرات والكحول. الصحة النفسية تكون سبباً لطول العمر حسب الدراسات الحديثة بعيداً عن ضيق العيش.

مقومات الصحة النفسية

مقومات الصحة النفسية هي الصفات التي يملكها الفرد والتي تجعل منه صحيحاً نفسياً ومنها:

التوافق الداخلي:

ويشمل ذلك الرضا عن الذات والثقة بالنفس دون شعورٍ بالنقص أو الدونية مقارنةً بالآخرين، والشعور بالخوف بعيداً عن الصراع والتوتر والقلق.

التوافق الاجتماعي:

ويشمل ذلك أن تكون للإنسان علاقات إيجابية جيدة مع المجتمع المحيط بعيداً عن الصراعات والمشاكل. الإيجابية في الحياة والنظر إلى الأمور بنظرة تفاؤل. قفل الذكريات في الماضي وعدم العيش فيها، بل يجب أن يعيش الإنسان اليوم واللحظة الحالية. الابتسامة والبهجة والسرور فهي بلسم للروح. التحرر من القيود والأغلال التي تكون كالحمل الثقيل على الإنسان، منها الاهتمام بشكل كبير جداً بكلام الناس ورأيهم الشخصي في كلّ الأمور الصغيرة والكبيرة. تحديد الأهداف في هذه الحياة وتحقيقها، وملء وقت الإنسان بكلّ ما هو خيرٌ له في حياته وأخرته، بعيداً عن الفراغ الذي يسبب العديد من الأمراض والمشاكل النفسية. التخلّص من الإحباط والقلق والتوتر والنظرة السلبية إلى الحياة والأمور كلها. التواضع والابتعاد عن التكبر والغرور وحبّ النفس؛ فهي من الآفات النفسية الموجودة وبشكل كبير، وتورث مشاكل وعقداً نفسية. القناعة بقسمة الله سبحانه للإنسان في الأمور كلّها وحمد الله وشكره على نعمه العديدة، وعدم النظر لما في أيادي الآخرين من نعم، والابتعاد كلّ البعد عن الحسد والحقد وتمني زوال النعمة والشرّ للآخرين. الطموح

وأن يتمنى الإنسان العلا في الحياة وتحقيق النجاح في الأمور كلها، فذلك يُحقّق للإنسان سعادة وراحة نفسية، ويملاً وقته بالعمل من أجل الوصول للرّفعة في الحياة

معايير الصحة النفسية الخلوّ من الاضطرابات النفسية أو الأمراض التي تُعرف علمياً بـ **The absence of disorder** :، والتي تعتبر من أهمّ المعايير التي يتمّ من خلالها قياس الصحة النفسية لشخص ما، ولكن في حال غياب المرض النفسيّ فهذا لا يعني بأنّ الشخص يتمتّع بصحة نفسية جيدة، حيث إنّ المعايير الأخرى لا تقلّ أهمية عن هذا المعيار. التكيف مع المجتمع المحيط بكافة الأشكال،

مثل التكيف النفسي الذاتي أو ما يُعرف علمياً بـ **Psychological Adaptation**

، ويقصد به قدرة الإنسان على التوفيق بين حاجاته ودوافعه والتحكّم بها، كما أنّها تعني القدرة على التحكّم في الأفكار والصراعات الداخليّة، والسيطرة عليها، والتخلي بالهدوء والاستقرار العقليّ، هذا عدا عن القدرة على التحكّم في المشاعر السلبية والإيجابيّة، وهناك مصطلح آخر يطلق عليه

التكيف الاجتماعيّ

والذي يعرف علمياً باسم **Social Adaptation** :، بحيث يشمل توافق الشخص مع أسرته، وأصدقائه، وشريك حياته، وزملاء عمله، وجيرانه، وكلّ من لهم علاقة مباشرة معه. الإدراك الصحيح للوقائع التي تجري من حوله، ويُقصدُ به أيضاً تفاعل الشخص بشكلٍ جيّد مع محيطه الداخلي والخارجيّ، بحيث يشمل ذلك: فهم الشخص لذاته ودوافعه وقدراته واتجاهاته المختلفة في الحياة، والعمل على توجيهها وتنميتها وتطويرها وتحقيقها. فهم الشخص للواقع المحيط به، بحيث يفهم متغيّرات البيئة المحيطة وظروفها، والتوافق معها قدر الإمكان. تكامل الشخصية أو ما يُعرف علمياً باسم **Personality Integration** :، بحيث يُقصدُ به انسجام الوحدات الصغيرة في وحدة أكبر، أي الانتظام والانسجام والتناسق ضمن وحدة الشخصية الواحدة، حيث إنّ الشخصية المتكاملة هي الشخصية السويّة، أمّا الشخصية المنفككة هي الشخصية المضطربة. من شروط تكامل الشخصية: انسجام وائتلاف سماتها ومقوماتها بحيث لا تنفصل أيّ واحدة عن الأخرى، والمراعاة الشديدة للدقة والنظام، وخلو الشخصية من أية صراعات نفسية. ومن مظاهر تفكك الشخصية الخوف الشديد من أمور عادية، والإفراط في الاتكال على الآخرين في أبسط الأمور.

العقل السليم في الجسم السليم-

علاقة العقل بالجسد تُعدّ العلاقة بين الجسد والعقل علاقةً تكامليةً تفاعليةً؛ فالجسد يتأثر بما يقع على العقل من مؤثرات خارجية أكثر ممّا يتأثر العقل بما يقع على الجسد بكثير، والدليل على ذلك وجود أناسٍ كثيرين على الرغم ممّا تقع على أجسادهم من عاهات وإعاقات وغير ذلك، إلا أنّ عقولهم تبقى حيّةً تُفكّر وتُدرك وتتعلم، بينما أناس آخرون فقدوا عقولهم فلم ينتفعوا بأجسادهم وإن كانت صحيحةً قويّة، وقد وجدت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يُعانون من أمراضٍ جسدية تزيد احتمالية إصابتهم بأمراضٍ عقلية ثلاث إلى أربع مرات، كما وُجد أنّ 28% من الأشخاص الذين يُعانون من أمراض حادة تطوّرت لديهم أعراض الاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى أنّ 41% منهم يُعانون من القلق والاكتئاب. كيفية الحفاظ على سلامة العقل ممّا لا شكّ فيه أنّ سلامة الجسد تؤثر في سلامة العقل، وبالتالي على الإنسان أن يحرص على أن يُبقي جسده سليماً مُعافاً حرصه على بقاء عقله سليماً مُعافاً كذلك، ويكون ذلك بعدة أمور منها:

التغذية السليمة:

إنّ التغذية السليمة تساعد على إبقاء الجسم في وضعٍ صحيٍّ سليم، وهذا بالضرورة يتبعه التفكير السليم والإدراك العقلي المتين؛ فالتغذية السليمة توفر للجسم ما يحتاجه من الفيتامينات الضرورية بشكلٍ عادل ومُتوازن؛ فالجسم يحتاج مثلاً إلى فيتامين د، وفيتامين ب 12، والحديد، والفسفور، والزنك؛ فهذه الفيتامينات والمعادن تُسهم في زيادة تركيز الإنسان ونشاطه الذهني، والمُساعدة على تسهيل إدراكه وتعلمه، كما يُنصح بتناول الأطعمة الغنيّة بالمواد المضادة للأكسدة والمفيدة للعقل مثل: الفراولة، والزبيب، وتوت العليق، والسبانخ، والشمندر، والفجل، والملفوف. [3] اتّباع نظامٍ غذائيٍّ مُتوازن دون إفراط أو تفريط: بمعنى أن يحرص الإنسان على تناول كمياتٍ مُعيّنة من الطّعام دون زيادة حتّى لا يتسبّب له الطّعام بالمشاكل الصحيّة من سمنة أو انسداد للشرايين وغير ذلك من الأمراض، كما أنّ تناول كمياتٍ زائدة من الطّعام يُسبّب الرّغبة في النّوم والكسل، بالإضافة إلى انخفاض النّشاط الذهني والبدني، كما يجب الابتعاد عن الدهون المُضرة، من خلال التقليل من الزيوت المُشبعة، واللحوم الحمراء واستبدالها باللحوم البيضاء، والتقليل من النّشويات؛ وذلك لأنّ الإكثار منها يؤدي إلى تراكمها في الجسم على شكلٍ شحوم، كما يجب التقليل من تناول الأملاح؛ لأنّ الاستهلاك الزائد منها يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني. [3]

شرب الماء والسوائل:

يُشكّل الماء حوالي 75% من جسم الإنسان، و85% من الدم، و75% من عقل الإنسان، و70% من العضلات؛ إذ تحتاج كلّ خلية في جسم الإنسان إلى الماء

لتعمل بشكل صحيح، فالماء يساعد على التخفيف من التعب، وتحسين المزاج، وعلاج الصداع وداء الشقيقة، كما يُساعد على الهضم، ويمنع الإمساك، ويُخلص الجسم من السموم، بالإضافة إلى أنه يُساهم في خسارة الوزن، والمحافظة على توازن درجة حرارة الجسم

ممارسة الرياضة:

إنّ ممارسة الرياضة يومياً تزيد من سعادة الإنسان، وتُقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري، وسرطان الثدي، والقولون، والرئة؛ حيثُ تساهم ممارسة الرياضة بشكلٍ يومي في إيصال الأكسجين إلى الخلايا بشكلٍ أسرع وأكثر فعالية، وتُساعد على ضبط السكر في الدم، وتقلّل ضغط الدم، وتساعد على النوم بشكلٍ أفضل، بالإضافة إلى أنّها تُساهم في تقوية الذاكرة، وزيادة القوّة والمرونة، وزيادة الثقة بالنفس، كما تشير الدراسات إلى أنّ ممارسة رياضة الركض بشكل دائم تُحفّز المَنطقة الموجودة في الدماغ والتي تتحكّم في ذاكرة الإنسان وقدرته على التعلّم.

الحفاظ على نشاط العقل:

وجد العلماء أنّ ممارسة الألعاب العقلية التي تساعد على تدريب الدماغ كحل الألغاز، مثل الكلمات المتقاطعة، وغيرها تساعد على إبقاء العقل نشيطاً، وتُجنّب تعرّض الدماغ للخرف، كما أنّ الحرص على التعلّم والقراءة يُساهم بشكلٍ كبير في تفعيل مهارات التفكير للإنسان؛ إذ يتشكّل العقل من جميع الخبرات والآراء والأفكار التي يتعرّض لها إلى حدّ ما، وكذلك إنّ زيادة الفضول الفكري يُساعد على بقاء العقل أكثر صحّة من حيث التفكير بتركيز أكثر، واكتشاف أفكار جديدة كل يوم، وربط أفكار غير مُترابطة مع أخرى جديدة بطريقة مُفيدة وإبداعية

بناء علاقات اجتماعية جديدة:

وجدت الدراسات أنّ بناء علاقات اجتماعية قوية يرتبط مع انخفاض ضغط الدم، وبالتالي العيش بصحة. أسلوب الحياة الحديث والصحة إنّ أسلوب الحياة السريع الذي يُمارسه الأشخاص في العصر الحالي، ووجود العديد من المهمّات اللازم إنجازها خلال اليوم لا تترك الخيارات الكثيرة للإنسان؛ فكثيرون هم لا يتبعون نظاماً صحياً جيداً، ونتيجةً لذلك تتأثر الصحة الجسدية والعقلية مع هذا النظام، ولكن يجب عدم نسيان أنّ الصحة ثروة؛ فإذا كان الإنسان لا يُحافظ على صحته الجسدية فصحته العقلية سوف تتأثر تلقائياً؛ لذلك يجب تناول الطعام في الوقت المُحدّد، وأخذ استراحاتٍ قصيرةٍ خلال اليوم، وكذلك ممارسة الهوايات المفضّلة يومياً لتحقيق

التوازن بين الجسم والعقل، بالإضافة إلى الحرص على أخذ قسطٍ كافٍ من النوم يتراوح ما بين 6-8 ساعات يومياً لضمان الحفاظ على صحة كلٍّ من الجسم والعقل

تعريف الصحة النفسية تعددت التعريفات للصحة النفسية والمرض النفسي، ومنها: هي التوافق مع المجتمع وعدم الشذوذ عنه وعدم مخالفته، والمرض النفسي عبارة عن افتقاد التوافق مع المجتمع والشذوذ عنه.

هي قدرة الانسان على التقدّم و التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو، والمرض النفسي هو فقدان قدرة الإنسان على التطور المناسب لمرحلة النمو.

هي عبارة عن تحقيق التوافق الداخلي بين مكونات النفس من الجزء الفطري وهو الغرائز والجزء المكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى، والمرض النفسي هو عدم تحقيق هذا التوافق الداخلي.

نصائح في الصحة النفسية يوجد العديد من النصائح للصحة النفسية، منها:

عند تعاملك مع شخصٍ لا تحبه لا تحاول الانفعال عندما يحاول استفزازك ولا تُبدي أي موقفٍ، وإنما انتظر لينهي حديثه ثم أنهى الحديث بابتسامةٍ أو بقول (هل انتهيت؟)، (هل هذا كل شيء؟).

لا تحاول مهاجمة أي شخصٍ يهاجمك بل حاول جذب انتباهه بمناداته باسمه.

مارس التمارين الرياضية التي تنشط وتزيد الطاقة الإيجابية في الجسم، فالصحة البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية.

مارس الهوايات التي تفضلها فذلك يزيد طاقتك الإيجابية ويبعث في نفسك السعادة. ابتعد عن الممارسات السيئة التي تسبب الضرر الجسدي والنفسي.

ابتعد عن الضغط النفسي، والتوتر، والقلق فذلك يؤدي الصحة النفسية بشكلٍ كبيرٍ. فكّر بطريقةٍ ايجابية وابتعد عن التفكير السلبي فذلك سيثخن جسمك بشحناتٍ سلبية تؤثر على طاقتك السلبية.

استرخ في أوقاتٍ مختلفةٍ، فلا تبخل على نفسك بلحظاتٍ من الصفاء الذهني والجلوس في مكانٍ بعيدٍ عن الفوضى والضوضاء ومن أفضل هذه الأماكن: الغابات، وأماكن وجود الأشجار التي تساعد على الاسترخاء.

كوّن العلاقات الاجتماعية مع الأشخاص الإيجابيين والجيدين،

وابتعد عن الشخصيات السلبية والتي لا تستطيع الانسجام معها.

زد ثقّتك بنفسك ولا تشعِرها بالنقص؛ لأنّ ذلك سيتعب نفسيتك جداً وستشعر دائماً بالخرج من الآخرين.

شارك في أعمال الخير والعطاء ومساعدة الآخرين والأعمال التطوعية، فعند رؤية السعادة على الآخرين يشحن الصحة النفسية بشكلٍ إيجابي.

تعلم شيئاً جديداً كلّ فترةٍ، كتعلم لغةٍ جديدةٍ، أو مهارةٍ ما؛ لأنّ ذلك سينشط عقلك ويدفعك لتتعامل مع ما حولك