

■ علامات تحتاج انتباهك

التوتر المستمر أو الحزن الطويل، والابتعاد عن الأصدقاء، وضعف التركيز والنوم المضطرب، وفقدان الاهتمام بما كنت تحبه — إشارات تستدعي الحديث مع مختص أو شخص موثوق.

■ ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية هي أن نشعر بالتوازن والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة والدراسة، وأن نتعامل مع مشاعرنا بطريقة صحية، ونستمتع بعلاقات إيجابية. معلومة: الصحة النفسية تعني قدرتك على التعامل مع ضغوط الحياة والدراسة وإدراك قدراتك.

علامة: من علامات الحاجة للدعم: حزن مستمر، فقدان الشهية، عزلة، قلق دائم — أخبر من تثق به.

تطبيق: تمرين التنفس العميق: شهيق أربع عدات، حبس أربع، زفير أربع — يهدئ الجهاز العصبي فوراً.

قاعدة: النوم الكافي والرياضة والحديث مع من تثق به أعمدة الصحة النفسية للطلاب. نشاط: اكتب يومياتك: سطرًا عن شعورك اليوم وسطرًا عما أسعدك — فالكتابة تخفف الضغط.

مطوية الصحة النفسية للطلاب

اعن بعقلك كما تعتني بجسدك

الصفوف ١ إلى ٣ الثانوية

■ اطلب المساعدة بقوة

الحديث مع موجه الطالب أو الأهل أو الأصدقاء الموثوقين خطوة شجاعة لا ضعف، والصحة النفسية تستحق نفس العناية التي نوليها لأجسامنا.

■ في وقت الضغط والاختبارات

قسم المذاكرة لجلسات قصيرة، وخذ استراحات، وتنفس بعمق، وذكّر نفسك أن الدرجة مهمة لكنها لا تحدد قيمتك كإنسان.

■ عادات تقوي صحتك النفسية

نوم كاف ومنتظم. حركة ورياضة يومية. تقليل وقت الشاشات. كلام إيجابي مع النفس. كتابة المشاعر أو الحديث عنها.