



قم بمسح الرمز لمشاهدة مقاطع الفيديو حول كيفية تحديد وإحالة المرضى الذين تظهر عليهم الأعراض النفسية

التوعية بالصحة العقلية أو النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية

تؤثر الصحة العقلية بقوة على الصحة والرفاه العام للناس. لدى العاملين في الرعاية الصحية الفرصة للوجود في الخطوط الأمامية لتحديد الأعراض والمساعدة في وضع اليد على هذه المشاكل.

الخطوة الأولى التعرف على علامات الصحة العقلية المحددة ومتى يجب القيام بالإحالة

- أ** قم بالتقييم إذا ظهر العديد من الأعراض
- تغير في النوم أو الشهية
 - تغيرات في المزاج
 - الإنسحاب
 - مشاكل في التفكير
 - اللامبالاة
 - التوتر
- ب** قم بالتقييم باستخدام القائمة أدناه، إذا كانت الأعراض سبباً في تدمير الحياة اليومية للمريض
- التكرار
 - المدة
 - الشدة
 - الإعاقة الوظيفية

ج إذا تعرضت الحياة اليومية للمريض إلى الإضطراب، تكون هناك حاجة إلى الإحالة والدعم النفسي

ابحث على وجه التحديد عن هذه الأعراض وقم:

- الأعراض الموجودة مسبقاً (من المرجح أن تزداد الأعراض سوءاً)
- الأفكار أو الأفعال الإنتحارية

الخطوة الثانية دعم المرضى الذين يعانون من علامات وأعراض الصحة العقلية

عندما يكون الناس قلقين وتحت الضغط، يكونون بحاجة إلى شخص يستمع لهم. التالي بعض النصائح البسيطة والفعالة:

الإستماع الفعّال

إفعل

- حاول أن تفهم ما مر به المريض بشكل أفضل
- أعط كامل إنتباهك دون تشتت الأفكار
- جد أقصى بيئة هادئة وخاصة ممكنة

لا تفعل

- حاول أن تحلّ مشاكل المريض وأعط النصائح على الفور
- لتشتت أفكارك بالهاتف، الحاسوب، أو العمل
- لتكن المحادثة في مكان صاخب ومزدحم

الإستجابة

إفعل

- كن مساعداً وواقعياً
- الإقرار بالتجارب الشخصية
- أعط المعلومات الدقيقة وقل لا أعرف عندما لا تعرف

لا تفعل

- أعط الوعود الكاذبة والتطمين
- قارن الشخص مع الآخرين
- قم بالتخمين والتقدير بشأن المعلومات

شجّع مهارات التأقلم التالية لمساعدتهم على الإستمرار أو إستعادة الحياة الطبيعية والإبقاء على صحة جسدية وعقلية جيدة

- أصنع روتيناً (في النوم والأكل والمشي)
- داوم على هواياتك والحياة الاجتماعية
- تأكد من الاسترخاء خلال اليوم
- مارس الاسترخاء والحركة

