



التوعية بالصحة النفسية

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يُعاني من تحدٍ يتعلق بالصحة النفسية، فلتعلم أنك لست وحدك. إليك بعض الإجراءات التي يمكنك القيام بها:

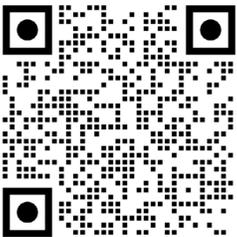
- تواصل مع المستشار أو الأخصائي الاجتماعي بمدرستك. حيث يمكنهم المساعدة في أكثر من مجرد تشخيص مشكلاتك المتعلقة بصحتك النفسية مثل
- التعامل مع الضغوط، والمشكلات المتعلقة بالمدرسة، وتعاطي المخدرات ومشكلات العلاقات، وغيرها الكثير. كما يمكنهم أيضاً مساعدتك في التواصل مع معالج نفسي طويل الأمد. حدد موعد من خلال إرسال رسالة إلكترونية إليهم أو مر بمكتبهم للسؤال عن الأوقات المتاحة.
- خصص بعض الوقت للرعاية الذاتية. شارك في الأنشطة التي تستمتع بأدائها، أو اخرج، أو خذ استراحة من مواقع التواصل الاجتماعي، أو استغف من يوم من أيام الصحة العقلية الخمسة المتاحة لك. أنت أدري بنفسك - فلتعتني بنفسك!

علامات لديك أو لدى صديق تسترعي الحذر:

- إبداء الشعور بالقلق أو التوتر الشديد
- الانسحاب الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء
- التحدث عن أو المشاركة في إيذاء الذات أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر أو المتهوره
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانوا يستمتعون بأدائها
- ظهور تغيرات كبيرة في عادات الأكل أو انخفاض الشهية
- تغيرات في المظهر أو النظافة
- التعبير عن اليأس أو التحدث عن الانتحار لفترات زمنية طويلة

في 2019، أفاد تقرير مركز مكافحة الأمراض أن 38% من طلاب شيكاغو عبروا عن شعورهم المستمر بالحزن واليأس.¹

يحدث اضطراب الصحة النفسية الأول قبل سن 14 لثلث الأفراد، وقبل سن 18 لنصف الأفراد تقريباً.²



إذا كان لديك أي أسئلة أو ترغب بالحصول على معلومات إضافية، الرجاء إرسال رسالة إلكترونية لنا إلى mentalhealth@cps.edu أو التفضل بزيارة موقعنا cps.edu/mentalhealth أو مسح رمز الاستجابة السريع ضوئياً.

¹ دراسة استقصائية لسلوكيات الشباب الخطرة 2019 (شيكاغو). مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

<https://www.cps.edu/globalassets/cps-pages/about-cps/district-data/health-data/cps-yrbs-2019-databook.pdf>

² العمر الذي تبدأ فيه الاضطرابات النفسية في جميع أنحاء العالم: تحليلاً تفصيلياً واسع النطاق لعدد 192 دراسة وبائية. الطب النفسي الجزيئي.

<https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7#~:text=Overall%2C%20the%20global%20onset%20of,years%20across%20all%20mental%20disorders>