

يناير 2023

حياة أفضل مع إيمجا

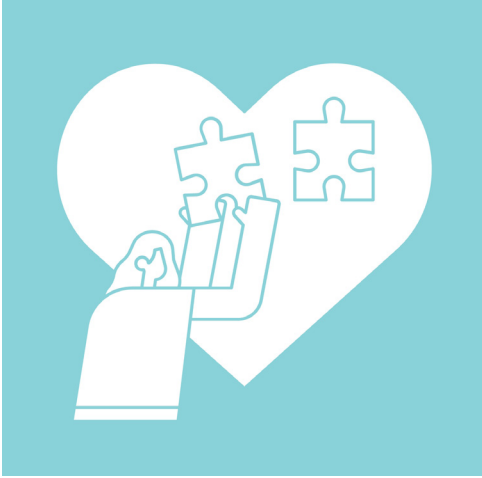
العدد الأول الصحة العقلية

جمع بواسطة إيمجا فريق الصحة والسلامة

**HEALTHHUB FOR
NEWCOMERS**



Health Matters! Wellness Matters! Diversity Matters!



عدد يناير: لنتحدث عن الصحة العقلية

نصائح عن الصحة العقلية ثقّف نفسك

كل فرد له صحته العقلية (سواء كانت جيدة أو سيئة).
الصحة العقلية هي مفهوم إيجابي مرتبطة بقدرتنا على التعامل
والاستمتاع بالحياة بطريقة تجعلنا نصل لأهدافنا و نتغلب على
المصاعب التي تواجهنا

مصطلح الصحة العقلية يختلف عن مصطلح المرض العقلي
. عدم وجود مرض عقلي أو نفسي لا تعني ان الصحة العقلية لهذا
الشخص جيدة. والعكس صحيح

يجب إنهاء الوصمة المرتبطة بمفهوم الصحة العقلية

- عن طريق كسر جدار الصمت والتعامل مع الآخرين برفق والأصغاء بتفهم للآخرين
- لاحظت أنك لم تكن في مزاج جيد مؤخرا. هل انت بخير؟
- "أنا آسف ولكنك لست بخير"
- "كيف أستطيع ان اساعدك؟ انا هنا من اجلك"

تميز الضغوط العصبية

أستشير طبيبك إذا وجدت احدى العلامات التالية: خلل في أنماط النوم، قلق، اكتئاب، نوبات هلع، فقدان القدرة على التركيز، الانسحاب من النشاطات العادية او الاجتماعية او قلتها، تدني الأداء الوظيفي الخ ..

تعرف على وسائل الدعم

هنالك العديد من المنظمات الداعمة منخفضة التكلفة او مجانية ، أيضا الدعم الافتراضي للصحة العقلية للكنديين مثل بصحة معا ، رقم هاتف دعم الأطفال و الجمعية الكندية للصحة العقلية

اعتني بنفسك

ربما قد سمعت هذه الجملة سابقا "ضع قناع الاكسجين لنفسك قبل ان تضعه للآخرين". نفس المبدأ ينطبق على اعتنائك بصحتك العقلية و وضعها ضمن اولوياتك.. حافظ على التناغم مع جسدك واعطي الوقت الكافي لنفسك. اعمل ما تحب كالذهاب في نزهة او الاستماع الى الموسيقى المفضلة عندك او اخراج ابداعاتك الفنية. ببساطة اعطي لنفسك ولعقلك وقت مستقطع عن طريق الاستمتاع بحمام دافئ للتخلص من أعباء اليوم.



اعرف الحقائق

الانترنت مليء بالمعلومات المغلوطة لذلك يرجى تحري الدقة عند البحث عن ما يتعلق بالصحة العقلية والاعتماد على مصادر و مواقع موثوق منها مثل مركز الإدمان والصحة العقلية، الجمعية الكندية للصحة العقلية.

للاستعلام عن المزيد من مصادر الدعم القريبة منك يرجى الاتصال ب:

1-866-585-0445 معا بصحة:

رقم هاتف دعم الأطفال (800) 668-6868 1

: مركز تخطي الازمات (لمنطقة كالجاري و ما حولها)

(403)266-4357

خط مساعدة ألبرتا للصحة العقلية (877) 303-2642 1

:خط مساعدة السكان الأصليين (855) 242-3310 1



تنبيهات عدد يناير

اللقاحات والطعوم و الجرعات المنشطة

مصل الأنفلونزا و الجرعات التنشيطية للكوفيد

هل حصلت على مصبل الانفلونزا هذا الموسم؟ إذا لم تحصل عليها اذهب لطبيبك او اقرب صيدلية لمنزلك او قم بالاتصال برقم 811 للحصول على ميعاد.

مصل الكوفيد و جرعاته التنشيطية تلعب دور محوري لحماية اطفالك في المدرسة و في المجتمع. اسأل طبيبك عن معاد الجرعة القادمة لك و لاطفالك



بيل لنتحدث !

بيل لنتحدث هو يوم عالمي للصحة العقلية سيقام هذا العام بتاريخ الخامس والعشرون من شهر يناير. يتجمع الناس من مختلف ارجاء الكوكب في هذا اليوم لتقديم الدعم للأفراد الذين يعانون مع صحتهم العقلية. استخدام هذا اليوم لزيادة الوعي لا يعني ان تكون المرة الوحيدة للتركيز على التحدث عن الصحة العقلية. في الحقيقة الهدف الأساسي من هذه الحملة هو الانفتاح ونشر الوعي اليومي عن أهمية الصحة العقلية. استعدادا لهذا الحدث في آخر الشهر الجاري نحن في إيمجا نشجع جميع الافراد للمبادرة ومشاركة الأفكار والخطوات التي تتخذها لدعم صحتك العقلية. لمزيد ممن المعلومات يرجى مراجعة النسخة الكاملة

هل تعلم؟

لمزيد من المعلومات يرجى الاطلاع على النسخة الكاملة من نشرة الاخبار (حياة أفضل مع ايمجا) عن طريق المسح الرقمي بالهاتف الجوال للكود الموجود بالاسفل



يتوافر في ايمجا متخصصون للتحدث مع منظمتك حول هذا الموضوع

احجز موعد لتقديم عرضك اليوم عن طريق الايميل

drew@aimga.ca

AIMGA



AIMGA CALGARY



Crescent Centre
Suite 202
1409 Edmonton Trail NE
Calgary, AB T2E 3K8



403.520.7730

AIMGA EDMONTON



106 Street Tower Building
Suite 420
10055 106 Street NW
Edmonton, AB T5J 2Y2



587.524.2750



www.aimga.ca