



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

اليوم العالمي للصحة النفسية



الوصول إلى خدمات الصحة النفسية في
الأزمات والكوارث

وحدة التوعية الصحية
Health Awareness Unit



اليوم العالمي
للصحة النفسية



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

لماذا نحتفل بهذا اليوم؟

تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية
كحق إنساني أساسي

دعم الجهود العالمية والمحلية
لتوفير خدمات نفسية عادلة وشاملة

كسر الوصمة المجتمعية المرتبطة
بالاضطرابات النفسية



اليوم العالمي
للصحة النفسية



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

حقائق مهمة



يعاني 1 من كل 8 أشخاص حول
العالم من اضطرابات نفسية

في مناطق النزاع، يعاني 1 من كل
5 أشخاص من اضطرابات نفسية

80% من الناجين من الكوارث تظهر
عليهم أعراض القلق والاكتئاب خلال
أول 3 أشهر



اليوم العالمي
للصحة النفسية



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

كيف نحمي صحتنا النفسية؟



ممارسة النشاط البدني
وتمارين الاسترخاء



الابتعاد عن مصادر
التوتر والضغط



مرافقة الأشخاص
الإيجابيين



طلب المساعدة النفسية
عند الحاجة



اليوم العالمي
للصحة النفسية



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الفئات المستهدفة



الأسر
والمجتمعات
المحلية

العاملون في
الصفوف
الأمامية

الأفراد في
مناطق الأزمات
والكوارث

الشباب
والمراهقون

رسائل توعوية

اطلب الدعم النفسي دون تردد



الصحة النفسية ليست رفاهية، بل ضرورة



كن جزءًا من مجتمع أكثر مرونة وصمودًا





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

المصادر



وزارة الصحة



منظمة الصحة العالمية



المركز الوطني لتعزيز الصحة
النفسية