



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# World Mental Health Day



Access to Mental Health Services in Crises and  
Disasters

وحدة التوعية الصحية  
Health Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

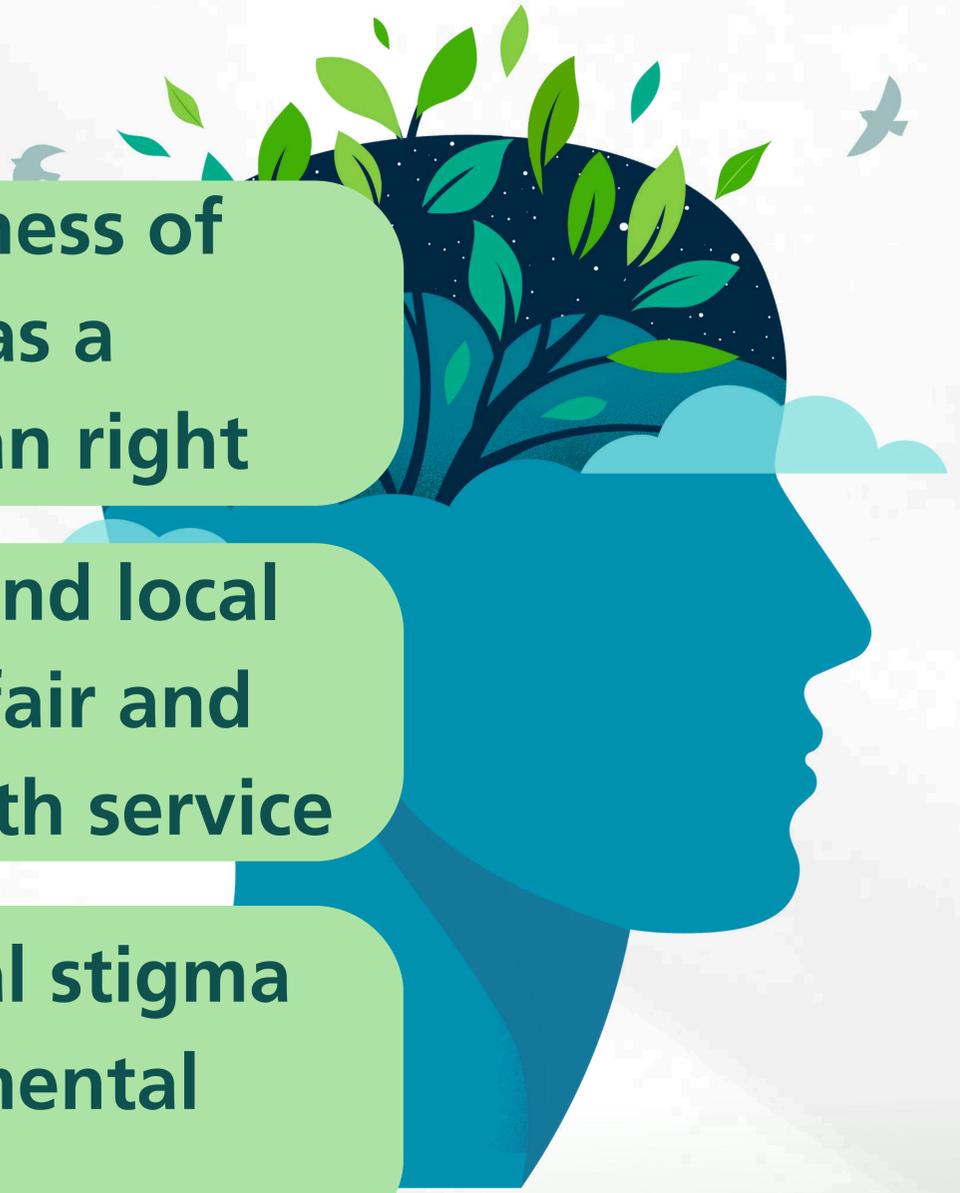
مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# Why do we celebrate this day?

Promoting awareness of mental health as a fundamental human right

Supporting global and local efforts to provide fair and inclusive mental health service

Breaking the societal stigma associated with mental disorders



#World\_Mental\_Health\_Day

Health  
Awareness Unit



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital



## Important Facts

1 in every 8 people worldwide suffers from mental disorders.

In conflict zones, 1 in every 5 people experiences mental health issues.

80% of disaster survivors show symptoms of anxiety and depression within the first 3 months.



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# How do we protect our mental health?

Engaging in physical activity and relaxation exercises



Avoiding sources of stress and pressure



Surrounding yourself with positive people



Seeking psychological help when needed





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital



## Target groups

Families  
and local  
communities

Frontline  
workers

Individuals in  
crisis and  
disaster areas

Youth and  
adolescents

## Awareness messages



Seek psychological support without  
hesitation



Mental health is not a luxury — it is  
a necessity



Be part of a more resilient and steadfast  
community



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | IAU . AMC

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

## Sources



Ministry of Health



World Health  
Organization



National Center for Mental  
Health Promotion

#World\_Mental\_Health\_Day

Health  
Awareness Unit