



Primary Healthcare Centres
مركز الرعاية الصحية الأولية
قسم الخدمات الاجتماعية

الصحة النفسية للمراهقين

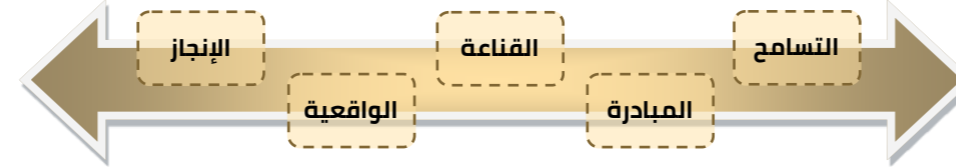
الصحة النفسية هي "حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادية، ويكون قادر على العمل الايجابي والمثمر، ويمكنه الاسهام في مجتمعه". يرتبط مفهوم الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بمفهوم التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد خصوصاً في مرحلة المراهقة التي تتميز بالتغيرات السريعة والمختلفة كماً ونوعاً في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وغيرها، فيحتاج المراهق إلى التوافق مع نفسه ومع الآخرين لكي يتمكن من تحقيق ذاته وإشباع احتياجاته واستثمار قدراته وتطويرها فيصبح قادراً على التعامل مع ظروف الحياة المتنوعة.

مظاهر الصحة النفسية عند المراهق

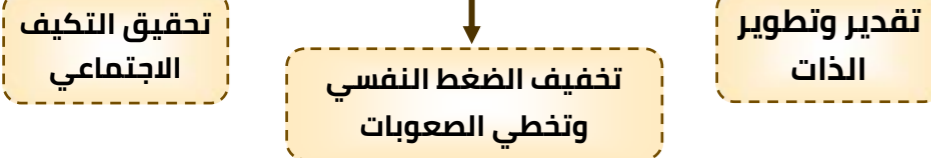
- ♦ تقبل الذات و الإحساس بالهوية.
- ♦ السعي للنمو و التطور في الشخصية.
- ♦ إدراك القدرات والإمكانات الذاتية.
- ♦ التعامل مع المواقف الضاغطة وتجاوزها.
- ♦ اشباع الحاجات بطريقة سليمة و مقبولة اجتماعياً ضمن نطاق الإمكانيات المتاحة.
- ♦ القدرة على التفاعل الاجتماعي وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.
- ♦ تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.
- ♦ توظيف وسائل التواصل الاجتماعي المتنوعة في تنمية وتطوير الذات.

مبادئ تعزز الصحة النفسية عند المراهق

ينبغي على المراهق تبني فلسفة حياة متضمنة قيم ومعتقدات تساعده على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والقدرة على التصرف الجيد في المواقف الحياتية، و تتمثل المبادئ في الآتي:



أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمراهق



الحاجات المرتبطة بالصحة النفسية للمراهق

- ♦ **الاستقرار النفسي:** توفير العلاقات الاجتماعية المفعمة بمشاعر الود والمحبة والاحترام وغيرها من المشاعر الايجابية.
- ♦ **تحقيق الذات:** وضع الأهداف المناسبة لقدرات وإمكانات المراهق ووضع خطة مناسبة لتحقيق تلك الأهداف.
- ♦ **الاستقلالية:** تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرارات وقت الحاجة.
- ♦ **الشعور بالأمن والاستقرار:** توفير أجواء الراحة والأمن النفسي للمراهق.
- ♦ **الإدراك الاجتماعي:** استيعاب السوكيات المختلفة للمراهق وتوجيهها بشكل مناسب ومفيد.
- ♦ **مواكبة التطور:** توظيف التكنولوجيا الحديثة و وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية وتطوير المراهق.

كن مؤمناً بنفسك واثقاً منها، واسع إلى التحسين المستمر لذاتك في جميع الجوانب التالية

الروحية

الایمان بالله | الطمأنينة | تعزيز وتحقيق السلام الداخلي

العقلية

استمرار التعلم | التفكير العقلاني | الواقعية

الاجتماعية

العلاقات الیجابیة | العمل التطوعي | الأنشطة المجتمعية

الجسمية

الغذاء الصحي | ممارسة الرياضة | النوم الكافي

لمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل مع الباحث الاجتماعي المتواجد في أقرب مركز صحي

