



كلية الأعمال
College of Business



وحدة التسويق والأعمال
والمسؤولية المجتمعية

تقرير عن محاشرة الصحة النفسية

إعداد

أ. رحاب التركي أ. وفاء الدايل



97819 - 81293



COB.MBSR.F@imamu.edu.sa



مقدمة

تؤدي الصحة النفسية دوراً بمنتهى الأهمية لعافية الشخص الشاملة، حيث أنها تؤثر بشكلٌ كبير على عافيته الجسدية والعاطفية والنفسية والاجتماعية. يمكن أن تساعد الصحة النفسية المثلث الشخص على إدارة تحديات الحياة والتعرُّف على نقاط قوّته وتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية فضلاً عن المساعدة بإيجابية في مجتمعه. ومع ذلك، فإنَّ الصحة النفسية ليست مجرد الخلُو من الأمراض العقلية؛ بل هي عملية معقدة تكتنف تجارب وتحديات متنوعة وألماً قد تحتاج إلى نهج اجتماعية وسريرية مختلفة لفهمها.

يمكن أن تؤثِّر الكثير من العوامل المؤقتة والدائمة في الحياة على الصحة النفسية التي قد تهدَّد أو تحمي العافية العقلية لدى الشخص. ومع ذلك، نظراً إلى أنَّ كل فرد يعيش ظروفاً معيشية مختلفة عن الآخرين، فإنَّ عوامل الخطر والحماية الخاصة به ستختلف بناءً على تجاربه الفريدة ومراحل حياته.



أهمية التوعية بالصحة النفسية

تُشير التوعية بالصحة النفسية إلى الإجراءات التي تهدف إلى تقليل الوصمة الاجتماعية حول المرض النفسي من خلال مشاركة الخبرات الشخصية؛ وبالتالي، فهي خطوة ضرورية في تصميم نموذج استباقي للصحة النفسية والعافية، إذ غالباً ما تؤدي المفاهيم الخاطئة حول الصحة النفسية إلى التزام الناس الصمت بشأن ظروفهم، ما يُفضي بهم إلى المعاناة من أمراضٍ تستحيل معالجتها. تساهم التوعية بالصحة النفسية في تحسين فهم التعقيبات النفسية والوصول إلى مقدمي الرعاية الصحية أو الأطباء النفسيين أو المعالجين في الوقت المناسب للعلاج النفسي والسلوكي.

- تنطوي التوعية بالصحة النفسية على أربع فوائد أساسية:
- تساعد الأفراد على إدراك الأعراض التي يشعرون بها والحصول على العلاج الضروري في الوقت المناسب.
 - تشجع الأفراد على "الاقتحام حول صحتهم النفسية، الأمر الذي يمكن أن ينطوي على مزايا علاجية وداعمة لمن يعانون أمراضًا تتعلق بالصحة النفسية.
 - تعزز معرفة مقدمي الرعاية وأرباب العمل والأهل وأفراد الأسرة والأحباء لإدراك مدى تأثير الصحة النفسية على الحياة اليومية، الأمر الذي يسهل وضع رعاية الصحة النفسية في سلم الأولويات.
 - تعزز أيضاً اللياقة النفسية التي تشكل بدورها نهجاً إيجابياً نحو الحفاظ على صحة عاطفية وعاقية وحركة معرفية أفضل.

أهمية التوعية بالصحة النفسية للطالب الجامعي

• تُعد أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعيين من القضايا الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياتهم الأكademية والشخصية. في عصر تزايد فيه التحديات الأكademية والاجتماعية، يصبح الحفاظ على الصحة النفسية أمراً ضرورياً لتحقيق النجاح الأكاديمي والتوازن الشخصي. الطلاب الجامعيون يواجهون ضغوطاً كبيرة تتراوح بين التحديات الدراسية، والالتزامات الاجتماعية، والضغط المالي، مما يجعلهم عرضة للإجهاد النفسي والقلق. ولذا، فإن إدراك أهمية الصحة النفسية والعمل على الحفاظ عليها يمكن أن يكون المفتاح لتجاوز هذه الضغوط والنجاح في الحياة الجامعية وما بعدها.

حرصت كلية الأعمال على تفعيل هذا الإهتمام بالصحة النفسية للطلاب والطالبات بإقامة المحاضرات والندوات التي تفي بهذا الغرض البالغ الأهمية.

لذا تم إقامة محاضرة بعنوان أهمية الصحة النفسية
ألقتها أخصائية النفسية
(ريم السعوي)

تضمنت محاورها على مثيرات الضغوط في المرحلة الجامعية ومكوناتها ومهارات التعامل مع هذه الضغوط.



تفاصيل المحاضرة



دعاة

ترغب وحدة التسويق والأعمال والمسؤولية المجتمعية دعوة

طالبات كلية الأعمال

لحضور محاضرة بعنوان

(الصحة النفسية)

للمندربة الأستاذة / ريم السعوي

(من مركز لطف الإنسان للاستشارات النفسية)

تتضمن محاورها على:

مثيرات الضغوط في المرحلة الجامعية ومكوناتها ومهارات التعامل مع هذه الضغوط

الوقت: من 11 صباحاً - 12:30 مساءً

المكان: مبنى الكلية (322) القاعة الكبرى، الدور الأول

التاريخ: الأحد 1446 / 8 / 3 هـ 2025 / 2 / 2 م

للتسجيل

توجد شهادات حضور



أسماء المتطوعات

- شهد عبد الله الأيوبي.
- شهد سعد العريفي.

عدد الحضور

(6)