



كلية الأعمال
College of Business

رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وحدة التسويق والأعمال
والمسؤولية المجتمعية

تقرير عن محاضرة 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 بشكل كبير على عافيته الجسدية والعاطفية والنفسية والاجتماعية. يمكن أن تساعد الصحة النفسية المثلى الشخص على إدارة تحديات الحياة والتعريف على نقاط قوته وتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية فضلاً عن المساهمة بإيجابية في مجتمعه. ومع ذلك، فإنّ الصحة النفسيّة ليست مجرد الخلوّ من الأمراض العقلية؛ بل هي عملية معقدة تكتنف تجارب وتحديات متنوّعة وآلاماً قد تحتاج إلى نهج اجتماعية وسريّرية مختلفة لفهمها. يمكن أن تؤثر الكثير من العوامل المؤقتة والدائمة في الحياة على الصحة النفسية التي قد تهدّد أو تحمي العافية العقلية لدى الشخص. ومع ذلك، نظراً إلى أنّ كل فرد يعيش ظروفًا معيشية مختلفة عن الآخرين، فإنّ 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 يفضي بهم إلى المعاناة من أمراض تستحيل معالجتها. تساهم التوعية بالصحة النفسية في تحسين فهم التعقيدات 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 الانفتاح حول صحتهم النفسية، الأمر الذي يمكن أن ينطوي على مزايا علاجية وداعمة لمن يعانون أمراضاً 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 دورها نهجاً إيجابياً نحو الحفاظ على صحة عاطفية وعافية وحركة معرفية أفضل.

أهمية التوعية بالصحة النفسية للطلاب الجامعي

- تُعد أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعيين من القضايا الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياتهم الأكاديمية والشخصية. في عصر تتزايد فيه التحديات الأكاديمية والاجتماعية، يصبح الحفاظ على الصحة النفسية أمرًا ضروريًا لتحقيق النجاح الأكاديمي والتوازن الشخصي. الطلاب الجامعيون يواجهون ضغوطًا كبيرة تتراوح بين التحديات الدراسية، والالتزامات الاجتماعية، والضغوط المالية، 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 الأخصائية النفسية

(ريم السعوي)

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



تفاصيل المحاضرة

 **رؤية 2030**
VISION 2030
الجامعة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA
كلية الأعمال
College of Business

دعوة

ترغب وحدة التسويق والأعمال والمسؤولية المجتمعية دعوة
طالبات كلية الأعمال
لحضور محاضرة بعنوان
(الصحة النفسية)
للمدربة الأستاذة / ريم السعوي
(من مركز لطف الإنسان للاستشارات النفسية)
تتضمن محاورها على:
مثيرات الضغوط في المرحلة الجامعية ومكوناتها ومهارات التعامل
مع هذه الضغوط

 من 11 صباحاً - 12:30 مساءً

 مبنى الكلية (322)
القاعة الكبرى
الدور الأول

 الأحد
1446 / 8 / 3 هـ
2025 / 2 / 2 م

 للتسجيل
توجد شهادات حضور

أسماء المتطوعات

- 1- شهد عبد الله الأيوبي.
- 2- شهد سعد العريفي.

عدد الحضور

(6)