

الصحة النفسية وأمراض العصر

- محاضرة توعوية
- هالة عمر سيد .د
- دكتورة في علم النفس والإرشاد الأسري

مفهوم الصحة النفسية

- هي حالة من التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي
- تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة

ما هي أمراض العصر؟

- الضغط النفسي
- القلق
- الاكتئاب
- الأمراض المزمنة المرتبطة بالتوتر

العلاقة بين الصحة النفسية والجسد

- التوتر المزمن يؤثر على الجهاز المناعي
- الصحة النفسية السيئة تزيد احتمالية الأمراض

أمثلة لأمراض مرتبطة بالحالة النفسية

- القولون العصبي
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب
- السكري

أسباب تدهور الصحة النفسية في العصر الحديث

- ضغوط الحياة
- وسائل التواصل الاجتماعي
- قلة الدعم الأسري

كيف نحافظ على صحتنا النفسية؟

- تنظيم الوقت
- التعبير عن المشاعر
- الرياضة
- التقرب إلى الله

دور الأسرة والمجتمع

- الدعم النفسي
- الاحتواء
- نشر الوعي

رسالة ختامية

- الصحة النفسية أساس حياة صحية متوازنة