وزارة الصحـــــــة

لنواجه وصمة العار ...
توجيهات للتعامل الإيجابي مع المرض النفسي

التشجيع على التحدث بصراحة:
شجع الأفراد على مشاركة تجاربهم بصراحة لكسر الصور النمطية حول المرض النفسي.

ابتعد عن المصطلحات الجارحة:
تجنب استخدام كلمات قد تسبب ألمًا أو تعزز الوصمة، واختر كلمات إيجابية.

كن داعمًا وحث على البحث عن المساعدة:
قدم دعمك للمصابين وشجعهم على مراجعة المختصين.

المرض النفسي يحتاج لعلاج ورعاية:
نبه الآخرين بأن المرض النفسي يشبه الأمراض الجسدية ويتطلب علاجًا واهتمامًا دائمًا.

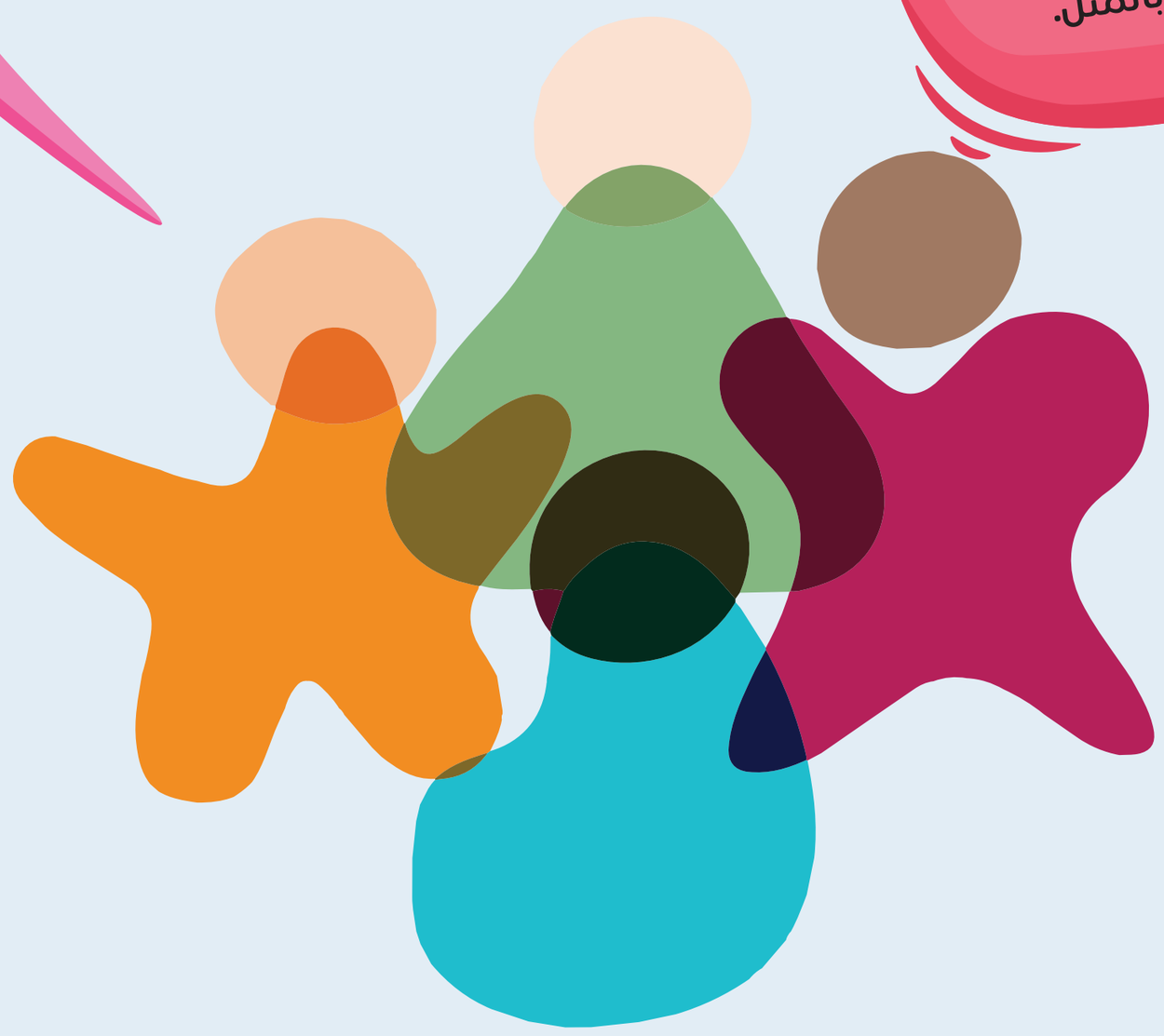
زد من معلوماتك:
اطلع على معلومات جديدة حول الصحة النفسية وشاركها مع الآخرين.

تواصل بلطف واحترام:
تحدث بلطف مع المصابين وامنحهم الاحترام الذي يستحقونه.

دعم الصحة النفسية:
- المشاركة في المبادرات التي تعزز الصحة النفسية.
- حث الاخرين على الاهتمام بصحتهم النفسية على غرار اهتمامهم بالجوانب الجسدية.

نشر الوعي حول الصحة النفسية بشكل إيجابي:
يسهم الوعي الإيجابي في تقديم دعم أفضل للأفراد المتأثرين.

كن قدوة إيجابية في مكافحة الوصمة:
استخدم أسلوبك وسلوكك للتعبير عن رفضك للوصمة وتحفيز الآخرين على القيام بالمثل.



لنبنِ مجتمعًا أكثر فهمًا ودعمًا للصحة النفسية