



وزارة الصحة

الصحة النفسية والأمراض المزمنة

عزيزي / عزيزتي ..

الكثير من الأشخاص معرضون للإصابة بالأمراض المزمنة وقد يصاحب ذلك زيادة القابلية للإصابة بالمشكلات النفسية ، لذلك فإن العناية بالصحة النفسية تعتبر داعماً هاماً عند الإصابة بأي مرض مزمن.

05



التواصل الاجتماعي: الحرص على التواصل مع العائلة والأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

06



نمط الحياة الصحي: اتباع نظام غذائي صحي متوازن مع ممارسة النشاط البدني والرياضة بانتظام.

07



الاستمتاع بالهوايات: يحتاج الإنسان لممارسة الهوايات والأنشطة المفضلة لديه.

08



الاستشارة النفسية: الاستعانة بمختص نفسي عند الضرورة للتعامل مع التحديات النفسية.

احرص على الآتي لتعزيز صحتك النفسية:

01

تقبل الواقع والتعايش مع المرض المزمن: لتخفف من حدة التوتر والضغط النفسية.



02

الالتزام بالخطة العلاجية: للتحكم في تحسين الوضع الصحي .



03

الاسترخاء والتأمل: فالتأمل يساعد على السكينة.



04

تجنب كتم المشاعر: عبر عنها بالطريقة التي تناسبك عن طريق كتابتها، أو التحدث عنها.



إن الإصابة بالأمراض المزمنة تحتاج الى العناية المستمرة والالتزام بالتدابير العلاجية، فلا تتردد في طلب الدعم النفسي عند الحاجة.