

مقياس الصحة النفسية

مقياس الصحة النفسية يوضح الفترات التي من الممكن أن تخوض بتجربتها في حياتك الاجتماعية و المهنية. من المهم أن تتذكر أنه يمكنك أن تتحرك في كلا الاتجاهين على مرور المقياس، ألا و بمعنى هناك دائماً إمكانية للعودة لكامل الصحة و الأداء.

مقياس الصحة النفسية الذي يشير إلى المستويات النفسية المختلفة الذي قد يعكس على :

- ماذا نفعل ؟ (التصرف و السلوكيات)
- بماذا تشعر ؟ (المشاعر و الأحاسيس)
- بماذا نفكر ؟ (الإدراك و المعرفة)
- كيف نشعر بأجسادنا ؟ (جسدي و بدني)

العلامات الشائعة قد تنعكس على المقياس أيضاً . هنا يمكنك أن تلاحظ كيف ترى مشاكلك في تفاقم و ازدياد دائم ،أما أدائك يكون في انحدار.

المقياس ينقسم إلى ستة أقسام:المزاج - السلوك - النوم- الصحة الجسدية-النشاط و الفعالية - العادات

تبدأ السلسلة من سهولة التأقلم (اللون الأخضر) ، و تنتقل إلى معاناة خفيفة أو مؤقتة، اعتلال وظيفي (اللون الأصفر) ثم إلى استمرار الإصابة لفترة زمنية طويلة (اللون البرتقالي) و تنتهي بالاضطرابات المشخصة طبياً التي تستدعي تدخل علاجي (اللون الأحمر).

مقياس الصحة النفسية			
رعاية خاصة و المهنية (من قبل شخص مختص)		رعاية و اهتمام ذاتي و دعم اجتماعي	
مريض/مضطرب	مصاب	متجاوب	صحي
الاضطرابات الحادة و المزمنة	استمرار الإصابة لفترة زمنية طويلة	معاناته خفيفة أو مؤقتة	الأداء طبيعي و سهولة التأقلم
الغضب و الثوران أو العدوان القلق المفرط و الإصابة بنوبات الهلع الاكتئاب و أفكار إنتحارية	الغضب القلق الحزن و اليأس	الانفعال و نفاذ الصبر أن تصاب بالتوتر أن تكون حزيناً و مرهقاً	تقلبات مزاجية طبيعية الهدوء و القدرة على اتخاذ القرارات بعقلانية
العصيان و التمرد المفرط عدم القدرة على القيام بالواجبات أو السيطرة على السلوك أو التركيز	سلوك سلبى ضعف في الأداء أو الإفراط و الإدمان في العمل الضعف في التركيز أو الصعوبة في اتخاذ القرارات	الإفصاح و التعبير بالمشاعر عن طريق السخرية و المزح المماطلة و التأجيل النسيان	حس الدعاية أداء جيد القدرة على السيطرة
الصعوبة و عدم القدرة على النوم أو البقاء نائماً قلة النوم أو زيادته	الأرق و الاضطراب في النوم كوابيس و هواجس متكررة	صعوبة في النوم امتلاك أفكار متطفلة و فضولية الكوابيس و الأحلام المزعجة	نمط النوم الطبيعي قلة الصعوبة في النوم
الأمراض الجسدية التعب و الإرهاق المستمر	زيادة الآلام زيادة الإصابة بالإرهاق و التعب	الإصابة بالصداع أو التشنج العضلي قلة النشاط و الكسل	صحة جسدية جيدة الحصول على مستوى طاقة جيد
العزلة و عدم الخروج أو عدم الرد على الهاتف	التهرب و التجاهل الانعزال	انخفاض نسبة التواصل الاجتماعي و التقليل من ممارسة الأنشطة	أن تكون نشيطاً و متفاعل جسدياً و اجتماعياً
الإدمان على الكحول و القمار الإدمان على أشياء أخرى	الزيادة في تعاطي الكحول أو الصعوبة في السيطرة على القمار	استخدام الكحول أو القمار بشكل منتظم لكن يتم التحكم فيه	استخدام محدود أو معدوم للكحول أو المقامرة
الحاجة لطلب الاستشارة مراجعة جهة معنية للرعاية الصحية و التوصيات استعادة الصحة النفسية و الجسدية	تحديد و فهم علامات المعاناة أو الاضطراب طلب الدعم الاجتماعي و التحدث مع شخص أو الانعزال طلب المساعدة	التعرف على الحدود تحديد و تقليل الضغوطات الانخراط في استراتيجيات التأقلم الصحية الحصول على الطعام الكافي ،الراحة و التمارين الرياضية	التركيز على العمل تبسيط المشاكل حيث يمكن التحكم بها تحديد ورعاية نظام الدعم الحفاظ على نمط حياة صحي

Source Data –
<http://health.nzdf.mil.nz/mind/about-mental-health/the-mental-health-continuum/>
<https://bcfirstrespondersmentalhealth.com/wp-content/uploads/2017/06/MentalHealthContinuumModel.pdf>
<https://www.canada.ca/en/government/publicservice/wellness-inclusion-diversity-public-service/health-wellness-public-servants/disability-management/fundamentals-employers-responsibilities.html>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Mental Health AE
www.mentalhealthae
@mentalhealthae