

عشها بصحة



07:40 | 2022/12/21 | د أحمد الكويتي

نشرت وزارة الصحة، عبر حساب منصتها التوعوية «عش بصحة» على «تويتر»، أن عوامل تحسن

صحتك النفسية تقوم على «التعلم المستمر، والنشاط الرياضي، والعطاء، والغذاء الصحي».

وإذا دققنا فيما نشرته وزارة الصحة، نجد أن الصحة النفسية من أهم العوامل التي تعمل على حياة

أفضل مليئة بالعطاء، وتوجيه السلوك الإنساني التوجيه السليم في كل المواقف التي نعيش فيها.

وقيام «الصحة النفسية» بوضع معايير تحسن الصحة النفسية تقوم على «التعلم المستمر، والنشاط الرياضي، والعطاء، والغذاء

الصحي»، يعتبر خير دليل وأفضل مثال على اهتمام الوزارة بكل ما يؤدي إلى تحسن الصحة النفسية وتحقيق حالة من الاستقرار

النفسي، والشعور بالسعادة المتمثل في اعتدال المزاج، والشعور بالأريحية والرضا والالتزان التفاعلي، والذي عرفه علماء النفس بأنه

حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزودا بالقدرة على الرد على كافة المثيرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة.

وبمفهوم المخالفة نجد أن صاحب النفسية غير السوية لديه مجموعة من الاستجابات والسلوكيات تجعله غير قادر على السيطرة

على الكثير من مشاعره، وزيادة مساحة التوتر والقلق والإحباط، والتي تظهر مع أول موقف يتعرض له.

إن الصحة النفسية القائمة على التعلم المستمر، يقوم عليها مدار حياة الإنسان وزيادة إنتاجيته في العمل باعتبارها العامل الأساسي

للعطاء والرفاهية، وبناء شخصية متكاملة، تجعل الفرد قادرا على تحمل مسؤولياته ومستغلا لنشاطه في العطاء، وإنجاز الكثير من

الأعمال التي يصعب على غيره إنجازها إذا عاش بصحة نفسية سيئة. ولهذا السبب نجد أن الكثير من البحوث والدراسات نشرت

العديد من الأبحاث حول الصحة النفسية؛ لأهميتها، وللدور الكبير الذي تقوم به في الارتقاء، وتحقيق تقدم ملموس، ينعكس

بالإيجاب على البيئة التي نعيش فيها.

ومن المعايير الهامة التي نشرتها الوزارة لصحة نفسية وحياة سعيدة، النشاط الرياضي؛ وذلك لأن الرياضة لها دور فعال وهام في

بناء جسم قوي يتمتع بأكثر قدر من النشاط والحياة، فقد أثبتت الرياضة أنها أداة فعالة وهامة في بلوغ الأهداف المنشودة

وتقوية مناعة الجسم، بما ينعكس على مكافحة العديد من الأمراض.

كذلك نجد أن الغذاء الصحي المتوازن له دور كبير في تحسن الصحة النفسية والحالة المزاجية، التي تعمل كعلاج مساعد للتخلص

من الاضطرابات النفسية السلبية، مثل الاكتئاب.

وخلاصة القول.. نستطيع أن نقول حتى نستطيع أن نعيش بصحة جيدة؛ لا بد أن نأخذ في الاعتبار كل المقومات والمعايير التي

ندعم مستوى متقدم لحياة صحية طيبة.