

# دعونا نتحدّث عن الصحة العقلية



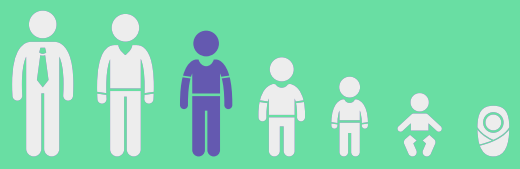
سيعاني حوالي نصف سكان أستراليا من مرض  
عقلي في حياتهم [1]



الأمراض العقلية شائعة جداً. يعاني واحد من كل  
خمسة (20%) أستراليين تتراوح أعمارهم بين  
16 و85 عاماً من مرض عقلي في أي عام



ينخفض معدل انتشار الأمراض العقلية مع  
تقدّم العمر، مع انتشاره أكثر بين الأشخاص  
البالغين من العمر 18-24 عاماً



## اللغة المُستخدمة عند التحدّث عن الصحة العقلية

تدور الصحة العقلية حول رفاهيتكم بدلاً من المرض. فهي تؤثر على طريقة:



تصرّفنا



مشاعرنا



تفكيرنا

الشخص "يعيش مع" أو "لديه تشخيص"  
بمرض عقلي

قولوا

## 5 نصائح للاعتناء برفاهيتكم



عززوا العلاقات  
وتواصلوا مع الآخرين.



ركّزوا على صحتكم البدنية  
(النوم، والرياضة، والطعام).



خذوا فترة استراحة  
للاستمتاع بالأشياء التي  
تحبونها، فالتوازن في  
الحياة مهم.



اطلبوا المساعدة  
عند الحاجة إليها.



تعلموا كيفية  
التعامل مع التوتر.



[Headspace](#)  
[Beyond Blue](#)  
[Embrace Mental Health](#)  
[Foundation House](#)  
ترجمات المعلومات الصحية  
[Lifeline \(13 11 14\)](#)

هل تحتاجون إلى المزيد  
من المعلومات؟  
القوا نظرة على هذه المواقع