

اليوم العالمي للصحة النفسية

الصحة النفسية في حالات الطوارئ الإنسانية

نصائح للعناية بالصحة النفسية

تغذية صحية متوازنة 

30 دقيقة مشي يومياً 

فهم وإدارة المشاعر 

نوم كافٍ ومنتظم 

طلب المساعدة عند الحاجة 

التواصل مع الآخرين 

أهمية الدعم النفسي في الطوارئ

بناء القدرة على المواجهة 

إنقاذ الأرواح 

إعادة بناء المجتمعات 

التعاون المجتمعي 

حقوق الصحة النفسية في الطوارئ

الحماية من التمييز 

الوصول للخدمات 

الاندماج المجتمعي 

المشاركة في القرارات 

التركيز على الطوارئ الإنسانية

الكوارث والنزاعات والأزمات الصحية تؤثر على الصحة النفسية لواحد من كل خمسة أشخاص

أوبئة  نزاعات  كوارث طبيعية 

معلومات أساسية

شعار 2025: الصحة النفسية في  الطوارئ

التاريخ: 10 أكتوبر 

إحصائيات مهمة

1/5

يتأثرون نفسياً في الكوارث

1/8

أشخاص يعانون من اضطرابات نفسية

الكلية العلمية الإسلامية 

معلومات الاتصال 

عن الحولاني 