

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

معلومات الاتصال

الكلية العلمية الإسلامية 🏠

عون الحولاني 🗣️