

مجلة وعي



سرطان الثدي والصحة النفسية

في هذا العدد



02. قصة: أمل بين الألم

03. مقابلات

06. مقال: الوقاية من سرطان

الثدي: خطوات نحو الصحة

07. مقال: الصحة النفسية في بيئة

العمل

08. من أنا ؟

09. موجز نادي وعي

10. سؤال تفاعلي



بسم الله الرحمن الرحيم

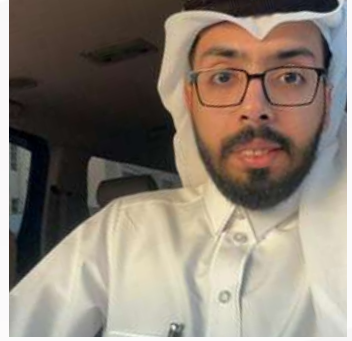
الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى
آله الطيبين الطاهرين

في سبيل السعي للارتقاء بالانتاج العلمي في مجال الصحة
العامة ، يسرنا أن نضع بين أيدي القراء الكرام مجلة وعي ، راجين
من العزيز القدير أن يجدوا فيه ما يفيدهم وينفعهم في أمورهم
العلمية والعملية.

إن مجلة وعي تعنى بنشر الوعي بين المجتمع الصحي والعامة
من خلال عرض المواضيع على هيئة فنون صحفية. مجلة وعي
موجهة لكل من الطلاب والاختصاصيين والمهتمين بالصحة العامة.
تقوم مجلة وعي بنشر المواضيع العلمية التي تتوافر فيها شروط
المنهجية العلمية من حيث العرض، والاستقصاء والإتباع السليم
للخطوات.

وتحضى المجلة بمشاركة نخبة متميزة من أعلام الصحة العامة
الذين ينتمون الى أفضل الجامعات في داخل المملكة وخارجها.
نأمل ان تلبي هذه المجلة طموحات المختصين والمهتمين، وأن
تسهم في إثراء المعرفة والانتاج العلمي في وطننا الغالي.
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير ...

والله الموفق.



المدير التنفيذي
حسين الجاسم



أمل بين الألم بتول عبد الهادي

وفي أحد الأيام، بينما كانت تتلقى العلاج الكيماوي في المستشفى، جلست بجوار امرأة أكبر منها سنًا. بدأت المرأة تتحدث معها عن تجربتها مع السرطان وكيف استطاعت التغلب على المخاوف والألم من خلال الدعم النفسي ومشاركة قصتها مع الآخرين. كانت تلك الكلمات كالنور الذي أضاء في قلب ليلى، وجعلها تدرك أن الألم ليس شيئًا يجب أن تواجهه وحدها.

بدأت ليلى تلجأ إلى جلسات العلاج النفسي، حيث تمكنت من التحدث عن مخاوفها دون حكم أو خجل. بدأت تفهم أن صحتها النفسية لا تقل أهمية عن صحتها الجسدية، وأنها تحتاج إلى القوة العقلية لتجاوز هذه المرحلة. كما انضمت إلى مجموعة دعم نسائية لمرضى سرطان الثدي، حيث كانت تستمع إلى قصص النساء اللواتي واجهن نفس المعركة. هذه اللقاءات جعلتها تشعر بأن هناك دائمًا أمل، وأنها ليست وحيدة في هذا الطريق.

مع مرور الوقت، بدأت ليلى تجد قوتها من جديد. لم يكن الأمر سهلًا، ولم تختف مخاوفها تمامًا، لكنها تعلمت كيف تتعامل معها. عادت إلى حياتها ببطء، وتعلمت أن تطلب الدعم عندما تحتاجه. وفي كل مرة كانت تشعر باليأس، كانت تتذكر كلمات تلك المرأة التي قابلتها في المستشفى: "أنت أقوى مما تعتقدين".

انتصرت ليلى في معركتها مع السرطان، لكن الأهم من ذلك، انتصرت في معركتها مع نفسها. أدركت أن الصحة النفسية هي العمود الذي استندت عليه لتواصل حياتها، وأن القوة لا تعني عدم الشعور بالخوف، بل في مواجهة هذا الخوف بشجاعة وصبر.

كانت ليلى امرأة قوية، أم لطفلين وزوجة محبة، أكملت عامها الأربعين في الشهر الماضي. كانت حياتها تبدو مثالية حتى اليوم الذي قلب عالمها رأسًا على عقب. في أحد الفحوصات الروتينية، أخبرها الطبيب أن هناك كتلة غير طبيعية في ثديها، وطلب إجراء المزيد من الفحوصات. انتظرت ليلى بقلق، وعندما جاء الخبر، كان كالسهم يخترق قلبها: سرطان الثدي.

عندما سمعت ليلى تلك الكلمات، شعرت بأن كل شيء حولها بدأ يتلاشى. وتم نصح والدتها وأخواتها بالفحص المبكر عن سرطان الثدي للاطمئنان على صحتها كانت حياتها المزدهمة بين العمل والعائلة تبدو بعيدة وكأنها لم تعد تهم. بدأ العلاج بسرعة، وبدأت معها رحلة جديدة، مليئة بالألم والخوف. فقدان شعرها كان أصعب ما واجهته في البداية، كانت تراه رمزًا لأنوثتها وقوتها. وفي كل مرة تنظر فيها في المرأة، كانت ترى شخصًا مختلفًا، شخصًا متعبًا ومرهقًا.

لم تكن ليلى تعاني فقط من الألم الجسدي، بل كانت تعاني داخليًا. كل ليلة كانت تضع رأسها على الوسادة مليئة بالأسئلة: "هل سأتمكن من النجاة؟"، "ماذا سيحدث لعائلتي إن رحلت؟". هذه الأفكار كانت تلتهمها من الداخل، وتغمرها في دوامة من القلق واليأس.

بدأت ليلى تبتعد عن عائلتها وأصدقائها، وتفضل الوحدة. لم تكن تريد أن تبدو ضعيفة أمام أحد، لكن في الحقيقة، كانت تشعر بأن العالم يثقل كاهلها. شعرت بالعجز والضعف، ولم تعرف كيف تتعامل مع مشاعرها المتضاربة.

دور الصحة النفسية والدعم النفسي في رحلة علاج مريضة سرطان الثدي

ساره القرني

تعد الصحة النفسية عنصراً أساسياً في رحلة علاج مريضة سرطان الثدي، حيث تسهم في تعزيز قدرة المريضة على مواجهة التحديات النفسية والجسدية خلال فترة العلاج. في هذا اللقاء، نلتقي مع **الدكتورة بشائر الحجيلي**، استشارية في الطب الوقائي وعضو في جمعية وعي لصحة المجتمع، للحديث عن تأثير الصحة النفسية على مريضات سرطان الثدي، وكيف يمكن للطواقم الطبية والعائلة تقديم الدعم اللازم، بالإضافة إلى أهمية الكشف المبكر في تحسين الصحة النفسية.

وما هي النصائح التي تقدمينها لهم؟
تواجههم حولها، تماسكهم والسيطرة على مشاعرهم قدر الإمكان، مساعدتها في ممارسة هواياتها والحديث معها عن مواضيع لا تتعلق بالسرطان، إظهار الحب والرعاية وعدم تجاهل أي مشاعر سلبية تظهرها المريضة لهم.

من المعروف أن العائلة والأصدقاء قد يتأثرون بمرض شخص عزيز عليهم لذلك أنصحهم بعدم التردد في التحدث مع المقربين أو الاخصائيين المعنيين لدعمهم ومساعدتهم.

كيف تؤثر تجارب مريضات سرطان الثدي السابقة على صحتهم النفسية أثناء العلاج؟ وما الدور الذي تلعبه المجموعات الداعمة في تحسين هذه التجارب؟
من المعروف أن لمجموعات الدعم فائدة في التخفيف عن المريضة وطمأنتها ودعمها النفسي، ورؤية تجاربهم الناجحة وأثرها في حياتهم، سواءاً كانت ترغب في مقابلتهم أو حتى في وسائل التواصل عن بعد، و لا ينبغي إجبار المريضة إذا كانت لا ترغب في ذلك.

كيف يمكن أن يساهم الكشف المبكر عن سرطان الثدي في تحسين الصحة النفسية للمريضة؟ وما أهمية التوعية بالفحوصات الدورية في هذا السياق؟
من المهم معرفة عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي وأن الكشف المبكر عن سرطان الثدي يساعد على اكتشاف المرض في مراحله الأولى، وبالتالي فإن نسبة الشفاء منه بإذن الله عالية، تصل إلى ٩٥٪، حسب إفادة موقع وزارة الصحة السعودية، أيضاً من الضروري عمل الفحص لقربيات المريضة من الدرجة الأولى (والدتها وأخواتها وبناتها) للاطمئنان على صحتهم.

كيف تؤثر الصحة النفسية على رحلة مريضة سرطان الثدي أثناء تلقيها العلاج؟ وكيف يمكن للطواقم الطبية المساهمة في تعزيز الدعم النفسي لهؤلاء المرضى؟

الصحة النفسية لها دور كبير في رحلة علاج مريض الأمراض المزمنة بشكل عام ومريض السرطان بشكل خاص، فهي تساهم في تعزيز صحة المريض واستجابته للعلاج

وينبغي على الطواقم الطبية طمأنة المريض وذلك بعمل جميع الإجراءات اللازمة والممكنة والتعامل بهدوء وفق ما يقتضيه الموقف وأن يسهل تواصل المريض وذويه معهم والإجابة على تساؤلاتهم بوضوح.

ما هي التحديات النفسية الأكثر شيوعاً التي تواجهها النساء المصابات بسرطان الثدي، خاصة في المراحل المبكرة من التشخيص؟ وكيف يمكن التغلب على هذه التحديات؟

هناك طرق ومهارات محددة يعملها الطبيب أثناء نقل الخبر للمريضة وذويها، وتختلف ردود الفعل من شخص لآخر فيتعامل الطبيب وفقاً للموقف مراعيًا للمشاعر المختلفة

قد تمر المريضة بلحظات صمت، عدم تصديق، بكاء، إنكار، غضب، وأيضاً قد تمر بعدة مخاوف وتساؤلات حول المرض وطبيعته والآثار المترتبة عليه.

أنصح بأخذ الوقت الكافي بتدوين جميع الأفكار والمخاوف والتساؤلات التي تمر في ذهن المريضة كما أنصح بالحديث عنها ومناقشتها أمام العائلة، أو الأصدقاء أو الطاقم الطبي أو جميع من تثق بهم.

كيف يمكن للعائلة والأصدقاء تقديم الدعم النفسي المناسب لمريضة سرطان الثدي؟

لماذا العلاج الإكلينيكيّ

كيان مهنا

يعد العلاج الإكلينيكي شديد الأهمية في رحلة علاج سرطان الثدي ولا بد من وجوده لقوة على على المرضى، لذلك يشرفنا انضمام الإخصائية النفسية الإكلينيكية وباحثة دراسات العليا في تخصص علم النفس الإكلينيكي الأستاذة فجر عوده

كيف يساعد العلاج النفسي مريضة سرطان الثدي بالشفاء؟

العلاج النفسي يمكن أن يكون جزءًا لا يتجزأ من رحلة المرأة مع سرطان الثدي. فهو ليس مجرد وسيلة للتعامل مع الآثار النفسية للمرض، بل هو أداة تساعد المرأة على التكيف مع التغييرات الكبيرة في حياتها. وتعزز من قوتها النفسية لتجاوز هذه المحنة. والعلاج النفسي يقدم للمصابة بسرطان الثدي الدعم النفسي الذي تحتاجه للتعامل مع مختلف جوانب المرض، من التشخيص وحتى التعافي. من خلال معالجة الصدمات النفسية، والقلق والاكتئاب وتعزيز الثقة بالنفس وغيرها من المشكلات النفسية التي قد تواجهها، و يساعدنا أيضًا في التعامل مع الخوف من الانتكاسة والتكيف مع التغييرات الجسدية والعاطفية، مما يمكنها من العودة إلى حياة صحية و مستقرة.

ما هي الانتكاسات المحتملة التي قد تطرأ على المريضة أثناء تلقيها للعلاج النفسي؟

طبعًا يجب التوضيح ان المريضة لا تواجه فقط تحديات المرض الجسدية، بل تعيش أيضًا صراعات نفسية متعددة. أحد أهم الانتكاسات هو شعور المريضة بالمقاومة واليأس. قد تجد نفسها غير قادرة على مواصلة العلاج النفسي بسبب الألم النفسي والبدني الذي تعيشه. وقد تفقد الثقة بنفسها نتيجة التغييرات الجسدية التي يفرضها المرض والعلاج، مثل تساقط الشعر أو استئصال الثدي، مما يجعلها تشعر بفقدان جزء من هويتها الأنثوية.

إذا كانت المريضة متزوجة، فإن الخوف من رد فعل الشريك تجاه هذه التغييرات الجسدية يصبح عبئًا إضافيًا. تتساءل المريضة كيف سيرى شريكها هذه التحولات، هل سيتقبلها؟ هل ستتغير علاقتهما؟ هذه المخاوف تؤثر بعمق على حالتها النفسية، وقد تزيد من شعورها بالقلق وقلة الثقة بالنفس.

في البداية ما هو علم النفس الإكلينيكي وما هي أهميته؟

علم النفس الإكلينيكي هو فرع متخصص من علم النفس يركز على دراسة وفهم الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ويهتم بتشخيص وعلاج هذه الاضطرابات من خلال استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب العلاجية. يتعامل مع مشكلات تتعلق بالصحة النفسية التي قد تتراوح من التوترات اليومية إلى الاضطرابات النفسية الشديدة. وبالنسبة لأهمية العلاج النفسي فهو يلعب دورًا محوريًا في تحسين الصحة النفسية الفردية والمجتمعية، ويساهم في تعزيز الرفاهية العامة من خلال معالجة المشكلات والاضطرابات النفسية بطرق علمية وفعالة.

متى يجب للمصابة بسرطان الثدي اللجوء للعلاج النفسي؟

يُفضل منذ اللحظة التي تتلقى فيها التشخيص ولكن غالبًا تتأخر المريضة في اللجوء إلى العلاج النفسي، حيث تواجه في البداية العديد من التحديات مثل الإنكار وعدم التصديق، بالإضافة إلى الألم والإرهاق الجسدي الناتج عن العلاج الكيميائي. وانشغالها بالعلاج الجسدي وتأثيره على طاقتها يؤثران على قدرتها على التفكير في أهمية العلاج النفسي.

ومن المهم توضيح أن المريضة تمر بعد التشخيص بمراحل نفسية متعددة تختلف في شدتها ومدتها من امرأة لأخرى. تشمل هذه المراحل: مرحلة الإنكار وعدم التصديق، تليها مرحلة الغضب، ثم مرحلة المساومة، ثم مرحلة التوتر والحزن التي قد تتطور إلى الاكتئاب، وأخيرًا مرحلة تقبل المرض والتعايش معه.

غالبًا تلجأ المريضة إلى العلاج النفسي خلال مرحلة الاكتئاب، وفي العديد من الحالات، يكون أفراد العائلة هم من يبادرون بإحضارها لطلب المساعدة النفسية، خاصة عندما يلاحظون تأثير المرض على حالتها النفسية.

دائم من أن يعود المرض بشكل غير متوقع. إضافة إلى كل هذه الصعوبات النفسية، هناك أيضًا الضغوط الخارجية. المشاكل المادية أو العائلية قد تضيف عبئًا إضافيًا على المريضة. بعضهم قد يعانون من ضغوط مالية بسبب تكاليف العلاج، أو مشاكل عائلية تزيد من الضغط النفسي عليهن. وإذا كانت المريضة تعيش في منطقة بعيدة عن مكان العلاج، فإن التنقل المتكرر قد يزيد من الإرهاق الجسدي والنفسي، مما يعقد مسار التعافي.

في النهاية، كل هذه الانتكاسات النفسية تجعل العلاج النفسي ضرورة مستمرة لضمان تحسن الحالة النفسية للمريضة، ودعمها خلال رحلتها مع المرض.

ما هي المؤشرات على نجاح العلاج النفسي؟

يُقاس نجاح العلاج النفسي من خلال عدة مؤشرات رئيسية ترتبط بتحسين الحالة النفسية للمريضات المصابات بسرطان الثدي. من أبرز هذه المؤشرات هو تحسن الأعراض النفسية مثل انخفاض مستويات القلق والاكتئاب، مما يدل على أن العلاج يسير في الاتجاه الصحيح. كما أن زيادة قدرة المريضة على التكيف مع الضغوط والمواقف الصعبة تعتبر علامة إيجابية على نجاح العلاج، حيث تستطيع المريضة مواجهة تحديات الحياة بمرونة أكبر.

تحسن العلاقات الاجتماعية يعد أيضًا من المؤشرات المهمة، حيث يعزز العلاج من قدرة المريضة على التواصل الفعال وبناء شبكة دعم قوية مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، فإن شعور المريضة بزيادة ثقافتها بنفسها وقدرتها على اتخاذ قرارات حياتية بشكل مستقل يُعتبر دليلًا على التطور الإيجابي.

التغييرات السلوكية الإيجابية، مثل الالتزام بالأنشطة اليومية وتحقيق الأهداف الشخصية، تعكس تحسنًا في جودة حياة المريضة. كما أن تقبل المريضة لذاتها، بما في ذلك نقاط ضعفها، يشير إلى ارتفاع مستوى التوازن النفسي والسلام الداخلي. وأخيرًا، فإن وجود دعم عاطفي من الأهل والأصدقاء يسهم بشكل كبير في تحسين الحالة النفسية وتعزيز الشعور بالأمان.

إذا لاحظت المريضة هذه المؤشرات، فإن ذلك يعد دليلًا على نجاح العلاج النفسي في تحسين نوعية حياتها وصحتها النفسية.

كما أن القلق بشأن الأطفال يعد من المخاوف المتكررة، قد تشعر بالخوف من عدم قدرتها على رعاية أطفالها أو القلق على مستقبلهم إذا تدهورت صحتها. هذه الأفكار تضعها في حالة مستمرة من التوتر والقلق، وتجعلها تفكر في "ماذا لو" أكثر مما تفكر في الحاضر. الخوف من المجتمع هو جانب آخر مهم. المريضة قد تخشى نظرة الناس إليها، سواء كانت نظرة استعفاف أو شفقة، وتشعر بعدم الراحة من هذا النوع من التعامل. البعض يخاف من أن يُنظر إليهم على أنهم ضعفاء أو عاجزين، وهو ما يزيد من إحساسهم بالعزلة والقلق.

وأيضا قد تتفاقم اعراض الاكتئاب حيث تشعر المريضة بالحزن العميق، وتفقد الاهتمام بالأشياء التي كانت تحبها سابقًا، وتجد صعوبة في التركيز على المهام اليومية. مع القلق المتزايد من العلاج والمرض، يمكن أن يؤدي إلى نوبات من الهلع أو الشعور بالضيق الشديد.

بعض المريضات يعانين من اضطراب ما بعد الصدمة بسبب التجارب الصعبة التي مرت بهن خلال العلاج. مثل العلاج الكيميائي أو العمليات الجراحية قد تترك أثرًا نفسيًا عميقًا. هذه التجارب المؤلمة تجعل من الصعب على المريضة التكيف مع الحياة بعد العلاج، وتظل محفورة في ذاكرتها، مما يعقد مسار العلاج النفسي.

أحيانًا، تجد المريضة صعوبة في التعبير عن مشاعرها، وهذا يزيد من شعورها بالعزلة. قد تشعر بأنها غير قادرة على التواصل بفعالية مع المحيطين بها، سواء كانوا أفراد عائلتها أو اصدقائها، مما يزيد من شعورها بالضغط النفسي. هذا الإحساس بالعزلة وعدم الارتياح قد يؤثر على التزامها بالعلاج، فتنقطع عنه أو تفقد الثقة في جدواه.

صورتها الذاتية تتأثر بشدة أيضًا. التغييرات الجسدية تجعلها تشعر بأنها لم تعد نفس الشخص. هذا التحول الجسدي يعزز مشاعر القلق والاكتئاب ويضعف ثقافتها بنفسها.

أيضا الخوف من عودة المرض بعد العلاج يظل أحد أكبر المخاوف التي تراود المريضة. حتى بعد الانتهاء من العلاج، تظل فكرة الانتكاسة قائمة، ما يؤدي إلى زيادة القلق والتوتر النفسي بشكل يومي. قد لا تشعر المريضة بالارتياح التام حتى بعد الشفاء، حيث يظل هناك خوف



الوقاية من سرطان الثدي: خطوات نحو الصحة جنى الحربي

كما أن الرضاعة الطبيعية قد تساهم في الوقاية من سرطان الثدي؛ فكلما زادت مدة الرضاعة، زاد تأثيرها الوقائي.

تلعب التغذية السليمة دورًا هامًا في الوقاية أيضًا. يجب على النساء تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية، مثل التوت، والبروكلي، واللوز، حيث تُعتبر هذه الأطعمة مفيدة في تقوية جهاز المناعة وتساعد في الحد من الالتهابات.

ولا يمكن إغفال أهمية الفحوصات الدورية. يُنصح بإجراء الفحص الذاتي للثدي بشكل منتظم، بالإضافة إلى الماموجرام. الكشف المبكر يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في نتائج العلاج، حيث إن اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة يزيد من فرص الشفاء التام.

في النهاية، يجب أن نتذكر أن الوقاية من سرطان الثدي ليست مسؤولية فردية فحسب، بل هي جهد جماعي يتطلب الدعم من المجتمع. يمكن أن تسهم الحملات التوعوية وورش العمل في نشر الوعي وتعليم النساء كيفية الاعتناء بصحتهن.

في ختام هذا المقال، نجد أن الوقاية من سرطان الثدي هي مسألة حيوية تتطلب الوعي والتحرك. من خلال اتخاذ خطوات بسيطة، مثل الحفاظ على وزن صحي، وممارسة الرياضة، وتناول نظام غذائي متوازن، يمكن للنساء تقليل خطر الإصابة بالمرض بشكل كبير. إن التوعية والفحص المبكر هما المفتاح لمواجهة سرطان الثدي.

يُعتبر سرطان الثدي من أكثر الأمراض شيوعًا بين النساء في جميع أنحاء العالم. على الرغم من التقدم الكبير في مجالات العلم والطب، لا يزال هذا المرض يشكل تحديًا صحيًا كبيرًا. ولكن هناك أخبار جيدة: يمكن الوقاية من سرطان الثدي! من خلال اتباع استراتيجيات بسيطة وفعالة، تستطيع النساء تقليل خطر الإصابة بهذا المرض بشكل كبير. في هذا المقال، سنستعرض أهم الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من سرطان الثدي، مما يمنح النساء الأمل والقدرة على السيطرة على صحتهن.

تبدأ رحلة الوقاية من سرطان الثدي بفهم العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة. يجب أن تدرك النساء أن هناك عوامل خارجية عن إرادتهن، مثل التاريخ العائلي والوراثة. ومع ذلك، هناك العديد من العوامل القابلة للتغيير التي يمكن أن تلعب دورًا كبيرًا في تقليل المخاطر.

يُعتبر نمط الحياة أحد العوامل الرئيسية. الحفاظ على وزن صحي يعد أمرًا حيويًا، حيث تشير الدراسات إلى أن السمنة مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، خاصة بعد انقطاع الطمث. لذا، يجب على النساء اتخاذ خطوات للحفاظ على وزنهن ضمن المعدلات الصحية من خلال التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بانتظام.

يُوصى بممارسة التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة أسبوعيًا، سواء كانت رياضة المشي، أو السباحة، أو أي نشاط آخر يُفضل. هذا لا يساعد فقط في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، بل يعزز أيضًا من مستويات الطاقة والرفاهية النفسية.

الصحة النفسية في بيئة العمل أمانى العتيبي



تعتبر الصحة النفسية في بيئة العمل من الجوانب المهمة التي تؤثر بشكل كبير على الأداء والإنتاجية. تتطلب بيئة العمل الصحية التوازن بين الضغوط اليومية ورفاهية الموظف، مما يساعد على تعزيز الإبداع والابتكار.

استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل

1. تقديم برامج الدعم النفسي: يمكن أن تشمل هذه البرامج جلسات أو ورش عمل استشارية لإدارة التوتر.
2. إنشاء بيئة عمل مرنة: السماح للموظفين بالعمل عن بعد أو تقديم جداول عمل مرنة يمكن أن يساعد في تقليل التوتر.
3. تشجيع التواصل المفتوح: ينبغي أن يشعر الموظفون بالراحة في التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم. وهذا يساعد على بناء الثقة وتعزيز العلاقات بين الزملاء.
4. تنظيم الأنشطة خارج العمل: يمكن للأنشطة الترفيهية والاجتماعات غير الرسمية أن تعزز العلاقات الاجتماعية وتخفف التوتر.

أهمية الصحة النفسية في العمل

1. تحسين كفاءة العمل: يعمل الموظفون الأصحاء عقلياً بكفاءة أكبر ويكونون أكثر انخراطاً في العمل. يمكن أن يؤدي الضغط النفسي العالي إلى انخفاض الأداء وزيادة الأخطاء.
2. الحد من تغيب الموظفين: يمكن أن تؤدي المشاكل النفسية إلى تغيب الموظف. ومن خلال توفير بيئة داعمة، زياده الرضا الوظيفي و تقليل نسبة التغيب عن العمل.
3. تقوية العلاقات بين الزملاء: عندما يشعر الموظفون بالراحة النفسية فإنهم يتفاعلون بشكل أفضل مع زملائهم، مما يعزز روح الفريق ويقلل التوتر.

إن تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل انه ليس مجرد خيار رفاهي، بل ضرورة استراتيجية. ومن خلال الاستثمار في رفاهية الموظفين، يمكن للشركات تحقيق نتائج إيجابية طويلة المدى وتعزيز سمعتها وزيادة ولاء الموظفين.

أنا عالمة وراثية، وقد كنت أول من اكتشف ان
سرطان الثدي يمكن أن يُورث بسبب طفرات
في الجين الذي اطلقت عليه اسم (BRCA1)
فمن انا؟



*سيتم نشر بعض المشاركات في العدد القادم .. انتظرونا

موجز إنجازات نادي وعي

سبتمبر



حملة التبرع بالأعضاء

نظم نادي وعي حملة توعية بعنوان "جزء منك حياة" بالتعاون مع طلاب الامتياز من جامعة أم القرى. هدفت الحملة إلى زيادة الوعي بأهمية التبرع بالأعضاء وكيفية التسجيل كمتبرع في السعودية. تم تصحيح المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالتبرع بالأعضاء، وتشجيع الأفراد على التسجيل في البرنامج الوطني للتبرع بالأعضاء بهدف دعم المرضى الذين يحتاجون. إلى زراعة أعضاء. أكدت الحملة أن التبرع بعضو واحد يمكن أن ينقذ حياة ثمانية أشخاص، مع الإشارة إلى أن أكثر من 2000 مريض في السعودية في انتظار التبرع بالأعضاء.

دورة الإسعافات الأولية

أقيمت دورة الإسعافات الأولية في اليوم العالمي للإسعافات الأولية، بتقديم د. غادة عبدالله مكي، رئيسة وحدة التثقيف الصحي في مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز الملك عبد العزيز. شارك في الدورة أكثر من 1200 شخص عبر منصة زوم، وتم تقديم شهادات حضور للمشاركين. تركزت الدورة على تقنيات الإسعافات الأولية وأهمية التعلم لتقديم الدعم الفوري في حالات الطوارئ.



كيف تقدم الدعم النفسي لمريض يظن بأنه
متعافي نفسيًا؟



*سيتم نشر بعض المشاركات في العدد القادم .. انتظرونا

مجلة شهرية
يصدرها نادي وعي لأبحاث الأوبئة والصحة العامة

العدد 1

ربيع الثاني 1446 هـ أكتوبر 2024 م

رئيس النادي

د. بشائر الحجيلي

المدير التنفيذي

حسين الجاسم

قائدة فريق المجلة

كيان مهنا

الافتتاحية

حسين الجاسم

كاتبة قصة: أمل بين الألم

بتول عبد الهادي

كاتبة مقال: الوقاية من سرطان الثدي: خطوات نحو الصحة.

جنى الحربي

كاتبة مقال: الصحة النفسية في بيئة العمل.

د. أماني العتيبي

كاتبة مقابلة: دور الصحة النفسية والدعم النفسي في رحلة علاج مريضة سرطان الثدي.

سارة القرني

كاتبة مقابلة: لماذا العلاج الإكلينيكي

كيان مهنا

من أنا؟

كيان أمين

موجز إنجازات نادي وعي

أمجاد السلمي

سؤال تفاعلي

كيان مهنا

الإخراج الصحفي

حنين سندي، طابرين سندي

التدقيق

أسماء العتيبي

رقية حدادي

ريم المطيري

