



الصحة النفسية للطالب في الوسط الجامعي 2026-2025

"Your Mental Health is a Priority"

أهمية الصحة النفسية لطالب الجامعي:

- تعزيز القدرة على التكيف في مختلف جوانب الحياة .
- زيادة الشعور بالسعادة والرضا .
- تنمية المهارات الاجتماعية .
- تطوير القدرة على مواجهة التحديات بشجاعة وإيجاد حلول فعالة لها.
- تحسين الأداء الأكاديمي.
- تنمية شخصية الطالب وتحقيق الذات .
- الوقاية من الاضطرابات النفسية.

الصحة النفسية (Mental Health) :

هي حالة من السلامة النفسية تمكن الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة ، وإدراك قدراته والتعلم والعمل بفعالية والمساهمة في مجتمعه .

مهام الأخصائي النفسي في الجامعة:

- الاستماع والإصغاء للطلبة ومساعدتهم في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم .
- تقديم الدعم والاستشارة النفسية للطلبة حول الإضطرابات النفسية (اكتئاب ،قلق، خوف) مشاكل علاقية (أسرية أو اتجاه الجنس الآخر).
- المراقبة النفسية للطلبة قبل وأثناء الامتحانات ومساعدتهم على تحقيق أهدافهم الأكademie.
- مساعدة الطالب على فهم ذاته وتقبلها وفهم أيضا الآخرين من حوله .
- تقديم الدعم النفسي للتغلب على الضغوطات النفسية المرتبطة بالدراسة أو التكيف مع الحياة الاجتماعية

أساليب تعزيز الصحة النفسية:

- الانخراط في الأنشطة الاجتماعية.
- تعلم وممارسة مهارات جديدة.
- التواصل مع الآخرين .
- مساعدة الآخرين.
- التركيز على اللحظة الحالية تساعدك على الاستمتاع أكثر.
- تحديد هدف واضح للحياة .
- تعديل نمط الحياة(أكل متوازن،نوم كاف ،ممارسة الرياضة).
- تجنب النقد الذاتي والحديث السلبي عنها.
- التوجه إلى مختص نفسي لطلب الاستشارة النفسية(المركز الطبي الاجتماعي عين البيضاء -طريق قسنطينة-)

مظاهر الصحة النفسية:

- الاتزان الانفعالي.
- التكيف الاجتماعي .
- الشعور بالرضا عن الذات
- السعادة .
- المرونة.
- الكفاءة .
- الدافعية.
- مواجهة مطالب الحياة.