

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



اليوم العالمي للصحة النفسية 1446 - 2024

الدليل الإرشادي

لتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية 2024

| نحو بيئة عمل معززة للصحة النفسية



مقدمة

تواكب المملكة العربية السعودية الإحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية 2024م " نحو بيئة عمل معززة للصحة النفسية " في 10 / أكتوبر من كل عام. نسعى في المركز إلى نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية؛ في بيئة العمل من خلال تقديم المبادرات والبرامج التي تعزز من رفاهية الموظفين، وتحد من الضغوط النفسية ، ونؤكد على أهمية بناء ثقافة مؤسسية، تكون فيها الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من استراتيجية العمل .

احتفالنا باليوم العالمي للصحة النفسية لهذا العام؛ يأتي في ظل تحديات تواجهها بيئات العمل تستدعي منا مضاعفة الجهود لضمان بيئات عمل صحية وداعمة ، وندعو جميع الجهات العمل إلى تبني سياسات تعزز من الصحة النفسية، وتدعم العاملين في كافة الظروف.

ختاماً نأمل أن يكون هذا اليوم دافعاً لنا جميعاً للعمل على تحسين بيئات العمل ، وجعل الصحة النفسية أولوية قصوى .



الدليل الإرشادي

لتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية

« عندما تكون الصحة النفسية أولوية؛ يتم تعزيز التواصل الفعال بين الموظفين والإدارة، وتشجيع روح التعاون والدعم المتبادل، لخلق لبيئة عمل إيجابية » .

« بيئة العمل الإيجابية ليست فقط مفيدة للموظفين ، بل تساعد أيضاً في جذب أفضل المواهب للمنظمة »



الأعراض الأكثر شيوعاً هي

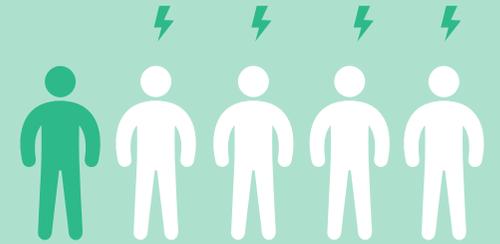


19% فقط من الموظفين الذين تم تشخيص إصابتهم بمشكلة في الصحة النفسية يسعون للحصول على علاج مختص



يواجه 4 من كل 5

موظفين عارضاً واحداً على الأقل مرتبطاً بالصحة النفسية خلال الأشهر الـ 12 الماضية



● تقرير قائم على عملية مسح أجريت سنة ٢٠٢٢ من قبل تهون

المحتويات

- 01 | التعريف باليوم العالمي للصحة النفسية .
- 02 | أهمية تفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية .
- 03 | المخرجات .
- 04 | الملف التعريفي بالمركز .
- 05 | أبرز مبادرات المركز .
- 06 | إصدارات المركز .
- 07 | إصدارات جهات ذات علاقة بالصحة النفسية (نحو بيئة عمل معززة للصحة النفسية) .
- 08 | فعالية اليوم العالمي للصحة النفسية .
- 09 | محتويات مقترحة .

التعريف

فعالية اليوم العالمي للصحة النفسية في المملكة العربية السعودية تُقام سنويًا في 10 أكتوبر؛ بهدف زيادة الوعي حول أهمية الصحة النفسية، وتعزيز الفهم العام لهذه القضية. يتم تنظيم مجموعة من الأنشطة والبرامج خلال هذا اليوم من قبل جميع الجهات الحكومية، والقطاع الخاص، والقطاع غير الربحي ذات العلاقة

تعمل هذه الفعاليات على تحقيق رؤية المملكة 2030 في تحسين جودة الحياة وتوفير بيئة صحية شاملة للجميع



الأهمية

التوعية بأهمية تحقيق التوازن
بين العمل والحياة الشخصية.

نشر الوعي بين الموظفين
وأصحاب العمل بأهمية الصحة
النفسية في مكان.

تشجيع الموظفين على طلب
الدعم عند الحاجة.

إدارة الإجهاد الوظيفي وتعزيز
الإنتاجية.

تعزيز التواصل المفتوح والدعم
المتبادل بين الموظفين والإدارة.



المخرجات



محتويات رقمية توعوية على منصات التواصل الاجتماعي

(حملات إعلامية ، موشن جرافيكس ، مقالات ، إصدارات مقروءة ، موقع إلكتروني) .



فعاليات ميدانية

(فعاليات توعوية ، برامج تدريبية) .



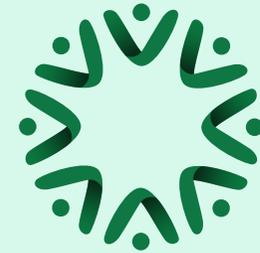
الدليل الإرشادي

لتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية



الملف التعريفي

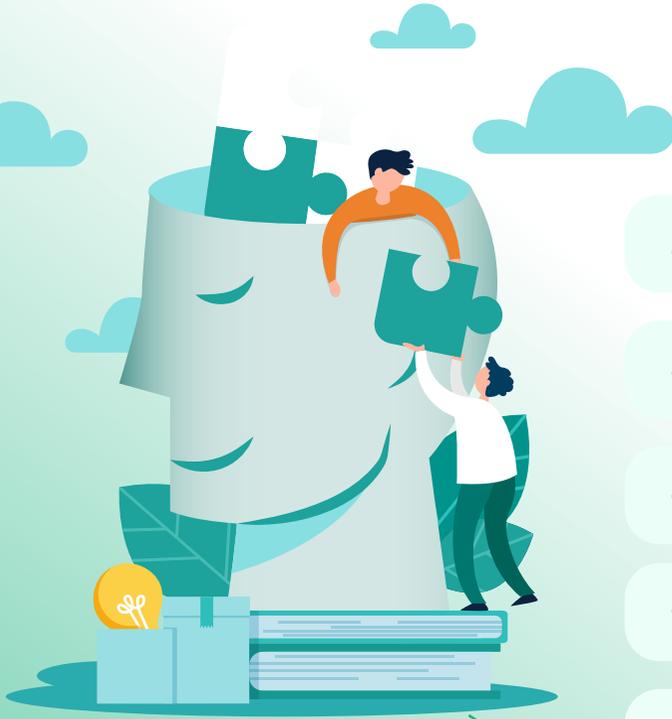
المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية
National Center For
Mental Health Promotion



انقر لتصفح الملف

الدليل الإرشادي

لتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية



أبرز مبادرات المركز



المزيد

01 مشروع الصحة النفسية في بيئة العمل

المزيد

02 المساعدة النفسية الأولية

المزيد

03 تعزيز الصحة النفسية للمرأة

المزيد

04 مبادرة تأهيل الفئات الأكثر عرضة

المزيد

05 تعزيز الصحة النفسية في الجامعات ومراكز العناية بالطالب

المزيد

06 تطبيق قرييون

من إصداراتنا

مقالات في الصحة النفسية



انقر لتصفح الملف

ضاعف إنجازك



انقر لتصفح الملف

دليل الصحة النفسية في بيئة العمل



انقر لتصفح الملف

دليل برنامج سفراء الصحة النفسية في بيئة العمل



انقر لتصفح الملف

مجلة الصحة النفسية في بيئة العمل



انقر لتصفح الملف

الدليل الإرشادي

لتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية

إصدارات الجهات ذات العلاقة

المبادئ التوجيهية
لمنظمة الصحة
العالمية بشأن الصحة
النفسية في العمل



انقر لتصفح الملف

حالة العافية
النفسية في
مكان العمل



انقر لتصفح الملف

كيفية الحفاظ
على عافية
الموظفين في
مكان العمل



انقر لتصفح الملف

الدليل الإرشادي للصحة النفسية في بيئات العمل



انقر لتصفح الملف

خطوات للحصول
على جلسة
استشارية



انقر لتصفح الملف

من إصدارات المركز المرئية



اليوم العالمي للصحة النفسية



حقائق عن الصحة النفسية



عزز صحتك النفسية من خلال هواياتك



الصحة النفسية لك متنفس



شعار اليوم العالمي للصحة النفسية 2024م

(نحو بيئة عمل معززة للصحة النفسية)

انطلاقة الفعاليات

من 10 أكتوبر 2024م الموافق - 7 ربيع الثاني 1446هـ

إلى 31 أكتوبر 2024م الموافق - 28 ربيع الثاني 1446هـ





حمل القالب

قالب تصميم للتفاعل

✓ الصحة النفسية

@ asaddd



في يوم الصحة النفسية العالمي، دعونا نتكاتف لخلق بيئة عمل داعمة ومزدهرة تعزز رفاهيتنا
#نحو_بيئة_عمل_معززة

✓ الصحة النفسية

@ asaddd



الرفاهية النفسية في بيئة العمل ليست رفاهية، بل ضرورة لزيادة الإنتاجية والإبداع. لنبني معًا ثقافة تدعم الصحة النفسية في كل مكان عمل
#نحو_بيئة_عمل_معززة

فعالية اليوم العالمي للصحة النفسية 2024م

#نحو_بيئة_عمل_معززة

#اليوم_العالمي_للصحة_النفسية

#الصحة_النفسية



مقترحات لتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية

01 | تنظيم ورش عمل توعوية مثل: ادارة الضغوط في بيئة العمل .

02 | تقديم خدمات الاستشارات النفسية للموظفين .

03 | تحديات اللياقة البدنية والذهنية مثل: المشي الجماعي، تحدي انزال الوزن، مسابقة القراءة.

04 | جدار التفاعلات الايجابية، حيث يمكن للموظفين كتابة ما يجعلهم سعداء في العمل أو تقديم نصائح كيفية الاعتناء بالصحة النفسية.

05 | اطلاق مسابقات تشجع الموظفين على مشاركة قصصهم حول كيفية الحفاظ على صحتهم النفسية.

06 | استفد من المحتوى المقدم من المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية والمتاح في تطبيق قريبون والموقع الالكتروني.

07 | استخدم شعار الحملة والتزم به لضمان توحيد الرسالة ووصولها للفئات المستهدفة .

08 | تفعيل التواصل الداخلي وارسال بريد الكتروني للتعريف بفعالية اليوم العالمي للصحة النفسية .

09 | توزيع هدايا للموظفين عند بوابة الدخول أو على المكاتب + عبارة تحفيزية .

المحتويات المقترحة



كيف تحافظ على
شخصيتك الإيجابية
خلال العمل



الصحة النفسية
في بيئة العمل



المزيد

انفوجرافيك

انقر للتحميل

استراتيجيات للحد من التوتر في بيئة العمل



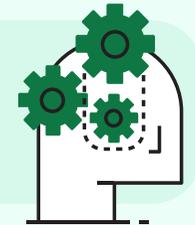
انقر للتحميل

عشر نصائح يومية لتعزيز صحتك النفسية في العمل



انقر للتحميل

ثمان نصائح لزيادة سلوك الإنتاجية في بيئة العمل



المزيد



يمكن للجهات رفع مشاركتها وتغطيات
فعاليتها الداخلية من خلال المسح على الباركود
وسوف تُضم لقائمة البيئات المعززة لبيئة العمل
وجودة الحياة

شركاء النجاح

Famcare™

سابك
عندك

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارة الملك عبد العزيز
KING ABDULAZIZ FOUNDATION
FOR RESEARCH AND ARCHIVES

مركز التدريب القضائي
The Justice Training Center

أوقاف
الهيئة العامة للأوقاف
GENERAL AUTHORITY FOR AWOAF

وزارة التعليم
Ministry of Education

الأحوال المدنية

الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية

مجمع إرادة والصحة النفسية بالدمام
Erada Complex and Mental Health in Dammam

جامعة الملك سعود
King Saud University

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الجامعة العربية السعودية
UNIVERSITY OF SAUDI ARABIA

هيئة الزكاة والضريبة والجمارك
Zakat, Tax and Customs Authority

الشركة السعودية للكهرباء
Saudi Electricity Company
تعمل دائمًا من أجلكم

مركز الملك فيصل
King Fahd Center

إستنار
ESTENARH

هيئة الهلال الأحمر السعودي
SAUDI RED CRESCENT AUTHORITY

نابكو الوطنية
napco national

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

EMPLOYEES WELFARE PROGRAM
برنامج رعاية الموظفين

الهيئة السعودية للمقرضين المعتمدين
Saudi Authority for Accredited Valuers
تقييم
TAQEEM

وقاية
هيئة الصحة العامة
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

المجلس الوطني
للسلامة والصحة المهنية

توافق النفس
HARMONY

SmartHealth
Dedicated to Innovative Care & Support

رُمان
RUMMAN



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

للتواصل أو المزيد من المعلومات

البريد الإلكتروني : info@ncmh.org.sa

الهاتف : 8800865/011

صندوق البريد: 95459- الرياض - 11525

شكراً