



الرفاه النفساني في الصيف





مقدمة

الصيف يجلب أيامًا أطول، وطقسًا أكثر دفئًا، وفرصًا للسفر، وقضاء الوقت مع العائلة، والعناية الذاتية. إنه فصل غالبًا ما يرتبط بالطاقة والنشاط والاسترخاء. ومع ذلك، فإن التغيير في الروتين، وارتفاع درجات الحرارة، وزيادة التوقعات يمكن أن تؤثر أحيانًا على الصحة النفسية. يسلط هذا الدليل الضوء على التحديات الرئيسية التي قد تنشأ خلال أشهر الصيف وتقدم استراتيجيات عملية لدعم التوازن العاطفي والرفاهية العامة.

كيف يمكن للصيف أن يعزز صحتك النفسية؟

على الرغم من التحديات التي يمكن أن يجلبها الصيف، فإن الموسم يقدم أيضًا فرصًا فريدة لدعم وتحسين الصحة النفسية والرفاهية. مع الأيام الأطول، والطقس الأكثر دفئًا، وغالبًا الجداول الزمنية الأكثر مرونة، يمكن للأفراد الانخراط في أنشطة تعزز المرونة والرفاه النفسي.

التعرض لأشعة الشمس

التعرض للضوء الطبيعي يزيد من إنتاج السيروتونين، مما يساعد في تنظيم المزاج ومستويات الطاقة. كما أنه يدعم رفع نسبة فيتامين د، المرتبط بانخفاض خطر الاكتئاب.



النشاط البدني

التمارين الخارجية مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة تحسن مستويات الإندورفين وتقلل من أعراض القلق والاكتئاب.

الاتصال الاجتماعي

يمكن أن تعزز التجمعات الصيفية والفعاليات والسفر العلاقات الهادفة، التي تحمي من الوحدة والحالات المرتبطة بالتوتر.

وقت للراحة والتعافي

الإجازة السنوية، عطلات المدارس، أو عطلات نهاية الأسبوع الطويلة توفر وقتاً لإعادة الشحن، والانخراط في الهوايات، وتقليل الاحتراق الوظيفي.

المشاركة الإبداعية والاستكشاف

قد يوفر الصيف وقتاً للسفر، وتعلم مهارات جديدة، أو متابعة الهوايات، وكل ذلك يساهم في الشعور بالإنجاز والتحفيز الذهني.



لماذا يمكن أن يؤثر الصيف على الرفاه النفسي؟





لماذا يمكن أن يؤثر الصيف على الرفاه النفسي؟

يمكن أن تؤثر عدة عوامل خاصة بالصيف على الرفاه النفسي:
الحرارة والجفاف:

يمكن أن تتسبب درجات الحرارة المرتفعة في التعب، واضطرابات النوم، والتهيج. هذه الضغوطات قد تؤثر على المزاج والدافع وتزيد من حدة الأعراض النفسية.

التغييرات في الروتين:

يمكن أن تؤدي الاضطرابات في الجداول اليومية مثل العطلات، والسفر، أو فترات الإجازة المدرسية إلى عدم الاستقرار في النوم، والوجبات، ومستويات النشاط، وقد تزيد من القلق أو الاكتئاب.

ضغط صورة الجسم:

قد تساهم تمثيلات وسائل الإعلام لـ "الجسم المثالي للصيف" في مشاكل تقدير الذات أو اضطرابات الأكل.

الضغوط المالية:

يمكن أن تخلق النفقات الصيفية مثل السفر، والفعاليات، أو معسكرات الأطفال ضغوطًا مالية، مما يساهم في الشعور بالقلق أو التعب العاطفي.

اضطراب النوم:

ساعات النهار الأطول يمكن أن تتداخل مع أنماط النوم، وهي منظم رئيسي للمزاج.

العزلة الاجتماعية:

بينما يتواصل البعض أكثر، قد يشعر البعض الآخر بالتهميش، خاصة إذا كانوا بعيدين عن شبكات الدعم.



الحالات الشائعة للرفاه النفسي المرتبطة بالصيف

نوبات القلق والذعر

تحدث بسبب التحفيز المفرط، الحرارة، أو التغيرات المرتبطة بالسفر.

اضطرابات المزاج

قد يتفاقم الاكتئاب بسبب الروتين المضطرب أو المقارنة الاجتماعية.

الإرهاق لدى الآباء أو مقدمي الرعاية

التوفيق بين رعاية الأطفال والعمل والأنشطة يمكن أن يزيد من مستويات التوتر.



الاضطراب العاطفي الموسمي الذي يبدأ في الصيف (SAD)





ما هو الاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) ؟

اضطراب العاطفة الموسمية (SAD) هو نوع من الاكتئاب المرتبط بالتغيرات الموسمية. يمكن أن يحدث في أوقات معينة من السنة ويؤثر على كيفية تفكير الناس وشعورهم ووظائفهم. هناك نوعان رئيسيان:

الاكتئاب الصيفي

تبدأ الأعراض في أواخر الربيع أو أوائل الصيف

الاكتئاب الشتوي

تبدأ الأعراض في أواخر الخريف أو أوائل الشتاء

الأعراض الشائعة للاكتئاب الصيفي:

- صعوبة في النوم
- فقدان الشهية أو فقدان الوزن
- تهيج أو قلق
- التعب أو انخفاض الطاقة
- صعوبة في التركيز
- الشعور بالانفصال أو الانسحاب العاطفي

عوامل الخطر:

- تاريخ شخصي من الاكتئاب
- تاريخ عائلي لحالات الصحة النفسية
- الجنس: تميل النساء إلى التأثر أكثر باضطراب العاطفة الموسمي
- الجغرافيا: أولئك الذين يعيشون في المناطق الحارة أو الاستوائية ذات ساعات النهار الطويلة قد يكونون أكثر حساسية للتغيرات الموسمية

المضاعفات المحتملة:

- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة
- انخفاض الأداء الأكاديمي أو الوظيفي
- عادات الأكل غير المنتظمة
- استخدام المواد المخدرة
- أفكار أو سلوكيات إيذاء النفس



الأفراد الذين يعانون من حالات صحية نفسية موجودة مسبقًا وفصل الصيف

الأفراد الذين يعانون من حالات صحية نفسية موجودة مسبقًا قد يواجهون تحديات فريدة خلال أشهر الصيف. بينما يرتبط الصيف عادةً بالطاقة الإيجابية والأنشطة الاجتماعية، يمكن أن يؤدي هذا الموسم إلى تفاقم الأعراض لدى البعض بسبب الضغوطات الفيزيولوجية والبيئية:

الاضطراب في الروتين:

يمكن أن تؤدي العطلات المدرسية، والإجازات، والعمل، أو السفر إلى زعزعة الجداول الزمنية المنظمة بعناية التي تضمن الاستقرار النفسي.

آثار جانبية للأدوية:

العديد من الأدوية يمكن أن تزيد من الحساسية للحرارة أو التعرض لأشعة الشمس (مثل مضادات الذهان، مثبتات امتصاص السيروتونين الانتقائية)، مما يشكل مخاطر صحية.

زيادة التوقعات الاجتماعية:

الضغط للتواصل الاجتماعي أو حضور التجمعات يمكن أن يزيد من القلق الاجتماعي أو مشاعر النقص.

المحفزات الموسمية:

في الأفراد الذين يعانون من الاضطراب ثنائي القطب، قد تؤدي ساعات النهار الأطول إلى نوبات هوس بسبب اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية.

تقلص الوصول إلى الرعاية:

قد تؤدي فترات الإجازات إلى تأخير المواعيد المتابعة أو تقليل توافر العلاج.



استراتيجيات وقائية للرفاه النفسي في فصل الصيف

- 1 حافظ على روتين منتظم للنوم والوجبات والاستراحات.
- 2 ابق هادئاً ومرتبياً طوال اليوم.
- 3 مارس نشاطاً بدنياً خفيفاً خلال الساعات الأكثر برودة.
- 4 ضع توقعات واقعية لخطط الصيف.
- 5 تجنب مقارنة تجربتك مع الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي.
- 6 ضع ميزانية وخطط مسبقاً لتقليل الضغط المالي.
- 7 مارس اليقظة الذهنية من خلال التأمل، أو كتابة اليوميات، أو تمارين التنفس لتقليل التوتر.
- 8 الانخرط في أنشطة ذات مغزى مثل التطوع، الهوايات، أو تحديد الأهداف يمكن أن يعزز الشعور بالهدف والرضا.
- 9 ابق متصلاً اجتماعياً.
- 10 أنشئ بيئة مناسبة للنوم: استخدم ستائر معتمة، وحد من وقت الشاشة في المساء، وبرّد غرفتك
- 11 يجب على الأفراد الذين يعانون من حالات صحية نفسية موجودة مسبقاً التأكد من حمل أدويتهم أثناء السفر ومراقبة أعراضهم.



الأطفال و الصيف

- 1 تحدث بصراحة مع الأطفال عن المشاعر والروتين.
- 2 قلل من وقت الشاشة وشجع على اللعب الإبداعي.
- 3 تأكد من أن الأطفال لديهم جدول يومي متوازن (مثل: اللعب، الراحة، الوجبات).
- 4 راقب علامات التوتر واضطرابات النوم.
- 5 نمذجة السلوكيات الصحية والعناية الذاتية.
- 6 تجنب الضغط المفرط على الإنجازات الأكاديمية أو البدنية خلال الصيف.

الرفاه النفسي
في دبي

DUBAI MENTAL
WEALTH