



دليل تعزيز الصحة النفسية في شهر رمضان



المحتوى

| | |
|---|---------|
| الاستعداد النفسي لشهر رمضان | 01 - 02 |
| الأفراد والمشكلات النفسية في شهر رمضان | 03 - 04 |
| جوانب يُعززها شهر رمضان في شخصيتك | 05 |
| التعامل مع مشاعر التوتر | 06 |
| ماهي أهم المواضيع السلوكية للتوعية من زاوية الصحة النفسية ؟ | 07 |
| تنظيم النوم والتغذية في أثناء الصيام واصل وتأثيرهما في الحالة النفسية | 08-09 |
| تعزيز الدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية للتخفيف من مشاعر الوحدة | 10 |
| ممارسة الرياضة بشهر رمضان | 11 |
| كيف تحافظ على طاقتك خلال نهار رمضان؟ | 12 |
| النوم في شهر رمضان | 13 |
| الصحة النفسية وطعامك في شهر رمضان | 14 - 15 |
| طفلك في شهر رمضان | 16 |



يتساءل الكثيرون مع بداية شهر رمضان،

هل أنا مستعد لهذا الشهر الكريم نفسيًا؟

قد يكون الأمر صعبا لدى الكثيرين خاصة فيما يتعلق بالصبر على العطش والجوع أو بدء اليوم دون شرب القهوة الصباحية ، إلا أن الأمر يمكن أن يصبح أكثر سهولة بالتخطيط والاستعداد والتحضير لهذا الشهر المبارك، لذلك نذكر هنا أهم الخطوات للاستعداد لشهر رمضان نفسيًا

وضع خطة يومية

★ ويمكنك تحديد العوامل التي تعزز استعدادك الشخصي والعمل على تحقيقها بناء على احتياجاتك وأهدافك الشخصية ، من المهم أن تتذكر أن الاستعداد النفسي في رمضان يختلف من شخص لآخر





ثلاثة أمور تساهم في رفع مستوى الاستعداد النفسي في شهر رمضان :

1 التخطيط والتحضير المسبق: يعتبر التخطيط والتحضير المسبق أمرًا مهمًا لتعزيز الاستعداد النفسي والقوة النفسية في رمضان. يمكنك وضع خطة واقعية لأهدافك الشخصية والدينية التي ترغب في تحقيقها خلال هذا الشهر المبارك. يمكن أن تتضمن هذه الخطة الجدولة المسبقة للصلاة وقراءة القرآن وصلة الرحم والأعمال الخيرية والصيام وغيرها من الأعمال الصالحة. بالتخطيط المسبق، يمكنك توجيه جهودك بفعالية والحفاظ على استمراريتها طوال الشهر.

2 الاستعداد البدني: يعتبر الاستعداد البدني جزءًا مهمًا من الاستعداد النفسي في رمضان. يواجه الصائمون تغيرات في نمط الطعام والشراب وساعات النوم خلال هذا الشهر. لذا، من المهم العناية بالجسم وتعزيز لياقته البدنية قبل بدء رمضان. يمكنك تبني نمط حياة صحي، بما في ذلك ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة وتناول وجبات مغذية والحصول على قسط كافٍ من النوم. هذه العوامل تساعد على تعزيز الطاقة والقدرة على التحمل خلال الأيام الطويلة من الصيام.

3 التركيز على الطمأنينة والتأمل: يعتبر رمضان شهرًا مباركًا يتميز بالسكينة والتأمل. يمكنك رفع مستوى الاستعداد النفسي من خلال التركيز على الجانب الديني والتأمل في طبيعة الصيام والعبادة. ومن خلال تعزيز اليقظة الذهنية في تفاصيل هذا الشهر الفضيل، يمكنك قراءة القرآن والتفكير في معانيه، والتواصل مع الله من خلال الصلاة والدعاء، وتعزيز الجوانب الأخوة الإسلامية، والمشاركة في الأعمال الخيرية ومساعدة الآخرين. هذه الممارسات تعزز وتساعد في توجيه الانتباه والطاقة الداخلية نحو الأهداف الدينية السامية المرجوة في رمضان.

الأفراد والمشكلات النفسية في شهر رمضان



كيف تستقبل شهر رمضان إذا كنت في مرحلة العلاج النفسي؟

شهر رمضان هو شهر الطاعة والمغفرة، وهو الوقت الأفضل لتحسين حالتك النفسية، حيث يكون فرصة للتصالح مع الذات والتقرب من الله، إليك أهم السبل التي يساهم فيها الشهر الكريم في التحسين من حالتك النفسية.

التحديات التي قد تواجه من يعاني من مشكلات نفسية في شهر رمضان:

2

الشعور بالحزن لعدم القدرة على الصوم أحياناً بسبب ظروف المرض والحاجة للدواء.

1

الحاجة إلى تناول بعض الأدوية في مواعيد محددة بشكل متعارض مع أوقات الصيام.

★ قد يؤدي تناول بعض الأدوية النفسية إلى العديد من التأثيرات الجانبية التي قد تتغير درجتها مع الصيام، لكن لا ينبغي على من كان في مرحلة العلاج النفسي أن يقلق بشأن هذه المشكلات خاصةً إذا كان مستعداً للتعامل معها بشكل مسبق.



الأفراد والمشكلات النفسية في شهر رمضان



نصائح للأفراد الذين يُعانون من مشكلات نفسية في شهر رمضان:

- 1 تجنب المأكولات الدسمة في الأوقات المتأخرة من الليل.
- 2 تجنب العزلة وشارك الآخرين في العائلة في وجبة الإفطار والسحور.
- 3 تجنب السهر واحرص على الحصول على القسط الكافي من النوم والراحة.
- 4 شارك من حولك بما تشعر به واستشر الأخصائي النفسي إذا استدعى الأمر.
- 5 يجب استشارة الأخصائي النفسي للتعرف إلى النصائح المتبعة خلال شهر رمضان.
- 6 استشارة الطبيب النفسي حول مواعيد وجرعات الأدوية في شهر رمضان.
- 7 مراجعة من يعاني من اضطرابات تناول الطعام لأخصائي التغذية لتحديد نظام غذائي سليم.
- 8 مراجعة المختص النفسي فور التعرض للانتكاسة، خاصةً خلال فترة الصيام.
- 9 ممارسة الأنشطة التي تجنب المريض التعرض لأزمة وتعزز من صحته النفسية مثل الهوايات.
- 10 الحصول على فتوة شرعية حول صيام شهر رمضان.

حدد أوقات معينة للقيام ببعض الأمور مع الحرص على وضع الأمور الأكثر أهمية أولاً:

- 1 لا تحزن إذا أخبرك الطبيب بأنه يصعب عليك الصيام في ظل الظروف الصحية والنفسية التي تعاني منها بسبب الحاجة للدواء، وتذكر أن لديك عذر شرعي لذلك.
- 2 كلنا نعلم أن الأجر في شهر رمضان مضاعف، فإذا لم تتمكن من الصيام، احرص على القيام بأعمال الخير والطاعات.
- 3 اغتنم بركة الشهر في تعزيز الجانب الروحاني الذي يلعب دوراً مهماً وأساسياً في رحلة العلاج النفسي، وكن على أمل دائماً بأن هنالك فرصة للتعافي بإذن الله.



جوانب يُعززها شهر رمضان في شخصيتك

جوانب يُعززها شهر رمضان في شخصيتك

● التخلص من المشاعر السلبية:

يساهم الصيام في استعادة التوازن النفسي من خلال التقرب من الله، فالعبادة تمنح الشعور بالثواب والأجر الأمر الذي يمنع شعوراً بالسعادة والراحة.

● تقوية الإرادة:

يمنح الصيام الشخص المصاب باضطراب نفسي الشعور بالإرادة والعزيمة، وذلك من خلال الصبر الذي يتطلبه الصيام كتأجيل إشباع الحاجات والرغبات، ويمنح هذا الشخص الشعور بالرضا عند النجاح في ضبط النفس يزيد هذا الأمر من ثقة الشخص بنفسه ويزيد من قدرته على تحمل الظروف الصعبة.

● الشعور بالطمأنينة:

يمنح شهر رمضان الشعور بالطمأنينة عند التقرب إلى الله من خلال الطاعات، ويقوي هذا من الشعور بالقدرة على تحمل الظروف الصعبة التي تواجه الشخص في مواقف الحياة المختلفة، يتمثل هذا بالراحة النفسية والهدوء والصبر على الابتلاء، والتخلص من مشاعر القلق والتوتر

● تنمية الشخصية:

من فوائد الصيام أنه ينمي الشخصية ويزيد من النضوج وتحمل المسؤولية والهدوء النفسي والسكينة، فهو يمنح الإنسان فرصة لكي يتفكر في ذاته وينمي قدرته على التحكم بها ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية

● التعاطف:

يشعر المرء بمدى معاناة الأشخاص الآخرين المحرومين من الطعام والشراب بسبب الفقر، فيزيد لديه الشعور بالآخرين ما يكسبه الذكاء العاطفي.

● الالتزام:

يزيد الصيام من قدرة الفرد على الالتزام في كبح نفسه ومنعها، ليس فقط عن الطعام والشراب وإنما عن سلوكيات سلبية قد تواجهه في حياته اليومية.

● البساطة:

يبتعد الصائم عن تعقيدات الحياة وملهياتها التي قد تسبب التوتر والقلق، ويستعيد توازنه وراحته النفسية.

● الصبر:

ينمي الصيام لدى الشخص مهارة الصبر، و يعد الصبر من الأمور الواجب على كل شخص التحلي بها، فهو مفتاح رئيس للسعادة.

● الامتنان:

يزداد شعور المرء بالامتنان والشكر عندما يحرم نفسه من أمور معينة لبعض الوقت، حتى يشعر بأهمية وجودها في حياته، ما يشعره بالسعادة.

التعامل مع مشاعر التوتر



4

تجنب النوم طوال النهار لأنه يؤثر في وظائف الدماغ، واستبدله بالنوم ليلاً .

5

تذكر بأن شهر رمضان شهر عبادة، ولا تقضي غالبية وقتك في مشاهدة الأفلام التلفزيونية .

6

مارس أنشطة تساعدك على الاسترخاء، مثل التنفس العميق، ولا تبتعد عن هوايتك مثل الكتابة والقراءة .

التعامل مع الخمول

- احرص على النوم لمدة تتراوح من سبع إلى تسع ساعات ليلاً .
- تجنب النوم لفترات طويلة في ساعات النهار، بحيث لا تتجاوز فترة النوم 30 د.
- لا يعني الصيام تعطيل العمل أو تغيير جدولك اليومي ليكون مليء بالخمول .
- تخلص من عادات استخدام الهاتف ومتابعة التلفاز وممارسة ألعاب الفيديو قبل النوم .

التعامل مع مشاعر التوتر

1

تجنب الإفراط في شرب الماء على وجبة الإفطار لأنه يجهد المعدة مما يؤدي إلى الشعور بالتعب .

2

تجنب العمل مباشرة بعد الإفطار لأن معظم تدفق الدم في الجسم حول المعدة مما يرهق الدماغ .

3

تجنب تناول الحلويات مباشرة بعد الإفطار لأنها تؤثر في قدرتك على النوم وتشعرك بالإرهاق .

التعامل مع مشاعر الغضب

- استخدم طرقاً تهدئة نفسك كأخذ أنفاس عميقة عند الشعور بالتوتر .
- فكر جيداً قبل قول أو فعل أي شيء يمكن أن تندم عليه لاحقاً .
- تذكر أهمية الصبر في هذا الشهر العظيم ومدى الأجر الذي تكسبه من كتم الغيظ .
- احرص على تناول وجبة متكاملة وشرب الماء على السحور فهذا يحسن من مزاجك طوال اليوم .





ماهي أهم المواضيع السلوكية للتوعية من زاوية الصحة النفسية ؟

1 إدارة التوتر والضغوط النفسية خلال رمضان

رمضان شهر الصيام والصلاة والتفكير في خلق الله، هو وقت مهم للمسلمين في جميع أنحاء العالم. إلا أنه بسبب تغيير الروتين والعادات اليومية قد يؤدي إلى التوتر أو الضغوط النفسية لذا إن إدارة هذه المشاعر بشكل فعال أمر بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة النفسية خلال هذا الشهر الكريم.

● التعرف على مصادر التوتر

يمكن أن تشمل تحديات رمضان تغييرات في الروتين، ومتطلبات إعداد الوجبات للإفطار والسحور، والحفاظ على الالتزامات الدراسية أو الوظيفية في أثناء الصيام. التعرف على هذه الضغوط هي الخطوة الأولى في إدارتها.

● استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر

1 **الذهن والتأمل:** يمكن أن تساعد ممارسة الذهن في تقليل القلق. الانخراط في التأمل أو تمارين التنفس العميق يمكن أن يوفر إحساسًا بالهدوء، ويساعدك على البقاء متوازنًا.

2 **إدارة الوقت:** تنظيم جدولك اليومي ليشمل أوقات الصلاة، والعمل، والالتزامات الأسرية يمكن أن يمنع الشعور بالإرهاق. استخدم المخططات أو الأدوات الرقمية لتتبع مسؤولياتك.

3 **النشاط البدني:** يمكن أن يساعد إدراج تمارين خفيفة في روتينك اليومي في تقليل التوتر بشكل كبير. حتى المشي القصير يمكن أن يساعد على تنظيف ذهنك وتحسين مزاجك.

4 **التواصل الصحي:** شارك مشاعرك مع العائلة والأصدقاء. يمكن أن تعزز المناقشات المفتوحة حول تحديات رمضان الدعم والتفاهم.

5 **طلب المساعدة المهنية:** إذا أصبح التوتر غير قابل للإدارة، فكر في التحدث إلى مختص نفسي. يمكنهم تقديم استراتيجيات تكيّف مخصصة لوضعك.



★ من خلال تنفيذ هذه الاستراتيجيات، يمكن للأفراد التنقل في تحديات رمضان بشكل أكثر فعالية، مما يؤدي إلى تجربة أكثر إشباعًا وسلامًا.

● الخاتمة

في الختام، إن إدارة التوتر والضغوط النفسية خلال رمضان أمر أساسي للحفاظ على الرفاهية النفسية. من خلال التعرف على مصادر التوتر وتنفيذ استراتيجيات فعالة مثل الذهن، وإدارة الوقت، والنشاط البدني، يمكن للأفراد التنقل في تحديات هذا الشهر المقدس بشكل أكثر فعالية. يمكن أن تعزز المناقشات المفتوحة وطلب المساعدة المهنية عند الضرورة آليات التكيف. في نهاية الأمر، يمكن أن تؤدي المقاربة الاستباقية لإدارة التوتر إلى تجربة رمضانية أكثر روحانية.

2 تنظيم النوم والتغذية في أثناء الصيام وتأثيرهما في الحالة النفسية

يؤثر شهر رمضان بشكل كبير على أنماط النوم وتناول الطعام، وكلاهما يؤدي دورًا حيويًا في الصحة النفسية. فهم كيفية إدارة هذه العوامل يمكن أن يعزز الرفاهية خلال هذا الشهر.

● أهمية النوم

النوم ضروري لوظائف الدماغ وتنظيم المشاعر، خلال رمضان يمكن أن تغيير أوقات الوجبات أنماط النوم، مما يؤدي إلى التعب والتهيج.

● نصائح لتنظيم النوم

1 **إنشاء جدول نوم:** حاول الحفاظ على جدول نوم ثابت، حتى مع تغيير الأوقات. حاول الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في نفس كل يوم.

2 **ال قيلولة:** يمكن أن تساعد القيلولة القصيرة خلال اليوم في تعويض نقص النوم. قيلولة لمدة 20-30 دقيقة يمكن أن تجدد مستويات النشاط لديك.

3 **بيئة النوم:** تأكد من أن بيئة نومك ملائمة للراحة. الأفضل تكون مظلمة وهادئة وباردة لتعزيز جودة النوم.

تنظيم النوم والتغذية في أثناء الصيام وتأثيرهما في الحالة النفسية



● التأثير الغذائي

التغذية المناسبة خلال رمضان ضرورية للحفاظ على النشاط والوضوح الذهني.

● إرشادات غذائية

1 الوجبات متوازنة: ركز على الوجبات المتوازنة التي تشمل الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية. يجب أن تكون الحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون والفواكه والخضروات أساسية في الإفطار والسحور.

2 الترطيب: اشرب الكثير من الماء خلال ساعات الإفطار. تجنب الكافيين المفرط والمشروبات السكرية التي يمكن أن تؤدي إلى الجفاف.

3 تجنب الإفراط في تناول الطعام: يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى الكسل، ويؤثر سلباً على المزاج. تناول الطعام ببطء واستمع إلى إشارات الجوع والشبع من جسمك.

★ وأخيراً إن تنظيم النوم والتغذية خلال رمضان، يمكّن الأفراد من دعم صحتهم النفسية وتحسين تجربتهم العامة خلال هذا الشهر الكريم.



تعزيز الدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية للتخفيف من مشاعر الوحدة



3 تعزيز الدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية للتخفيف من مشاعر الوحدة

غالبًا ماتزيد اللقاءات العائلية والاجتماعية. لذا فإن أن تعزيز الدعم الاجتماعي وتطوير العلاقات الإيجابية أمران أساسيان للصحة النفسية.

● دور الدعم الاجتماعي

يمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي في التخفيف من مشاعر الوحدة وتوفير الروابط العاطفية.

● استراتيجيات لتعزيز الروابط الاجتماعية

1 **اللقاءات العائلية:** تنظيم تجمعات الإفطار مع العائلة والأصدقاء يخلق شعورًا بالانتماء والترابط. مشاركة الوجبات يمكن أن تقوي الروابط، وتساعد على خلق بيئة داعمة.

2 **المشاركة المجتمعية:** شارك في الفعاليات المجتمعية، مثل حملات التبرع و توزيع وجبات الإفطار أو الأنشطة في المساجد. التطوع لا يساعد الآخرين فحسب، بل يربطك أيضًا بأشخاص ذوي اهتمامات مشابهة.

3 **تواصل مع الآخرين:** إذا كنت تعرف شخصًا يشعر بالوحدة، تواصل معه. مكالمة هاتفية بسيطة أو رسالة نصية يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا في يومهم.

4 **المجتمعات عبر الإنترنت:** لأولئك الذين قد لا يكون لديهم المقدرة إلى العلاقات الاجتماعية المحلية، يمكن أن توفر المجتمعات عبر الإنترنت مساحة للتواصل مع الآخرين الذين يواجهون تحديات مشابهة.

★ واخيرًا يمثل شهر رمضان فرصة فريدة لتعزيز العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية. خلال هذا الشهر المبارك، يتجمع الأفراد حول مواعيد الإفطار، مما يعزز من شعور الانتماء والترابط. تتضاعف قيم التعاون والتسامح، حيث يتشارك الأهل والأصدقاء اللحظات الجميلة ويتبادلون الدعم والمساندة.



★ تعتبر ممارسة الرياضة وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والقلق وتحسين المزاج والشعور بالسعادة، تحرر الرياضة الهرمونات السعيدة مثل الإندورفين والسيروتونين التي تعزز الشعور بالرفاهية العامة. كما تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تحسين جودة النوم، وتخفيف الأرق، وبناء الثقة بالنفس وتعزيز الإيجابية الذاتية..

يمكنك ممارسة الرياضة بشهر رمضان بطرق متعددة وفقاً للقدر والراحة الشخصية، وهنا بعض النصائح لذلك:

- 1 اختيار الوقت المناسب:** حاول ممارسة الرياضة في الوقت الذي يناسبك ويكون بعيداً عن ساعات الصيام الصعبة، يمكن أن يكون الوقت الأفضل هو بعد تناول وجبة الإفطار أو قبل وجبة السحور.
- 2 تحديد أنواع الرياضة المناسبة:** اختر أنواع الرياضة التي تناسب قدراتك ومستوى لياقتك البدنية. قد تفضل ممارسة التمارين الخفيفة أو القوية، ولكن يجب استشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أي عوامل
- 3 الاحتفاظ بالترطيب والطاقة:** تأكد من الاحتفاظ بمستوى جيد من الترطيب خلال فترة ممارسة الرياضة بعد الإفطار أو قبل السحور. حاول تناول وجبة خفيفة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات المعقدة قبل
- 4 الاستماع لجسمك:** انصت لجسمك واحترم حاجاته. إذا شعرت بالإرهاق أو الضعف أثناء ممارسة الرياضة، فخفض من وتيرة التمارين أو اختصر مدة الجلسة. من المهم الحفاظ على سلامة وصحة الجسم.



كيف تحافظ على طاقتك خلال نهار رمضان؟



كيف تنظم إنتاجيتك في رمضان؟

- 1 حدد 3 مهام رئيسة من أجل إنجازها في كل يوم، واحرص على إنجازها .
- 2 احصل على قسط من الراحة خلال فترة الظهيرة حتى تجدد نشاطك .
- 3 ابدأ العمل على إنجاز أعمالك ومهامك وأهدافك في وقت مبكر .
- 4 احرص على تناول وجبات إفطار وسحور صحية ومليئة بالطاقة .
- 5 مارس أنشطة مثل القراءة أو الكتابة أو إحدى تقنيات الاسترخاء في ساعة الغداء .
- 6 واجه تحديات العمل بما تملكه من صبر، فقد تسبب عوامل مثل الجوع الشعور بالغضب .
- 7 خطط لما ستقوم به في المنزل بعد العودة من العمل مثل أخذ غفوة بسيطة حتى وقت الإفطار .

كيف تنظم وقتك في رمضان؟

- تسبب التغييرات المختلفة التي تواجهنا في شهر رمضان تأثيرات في تنظيم الوقت وإدارته بالشكل الصحيح، لذا؛ نقدم لكم النصائح التالية التي تساهم في الحد من ذلك:
- ضع خطة مسبقة لكل ما تريد فعله في اليوم القادم، بحيث يشمل العمل والعائلة والنشاطات اليومية .
 - حدد الوقت الذي ستقضيه لتمارس النشاطات الدينية يوميًا في رمضان .
 - حدد أهدافك في رمضان بوضوح، فهل تريد فقدان الوزن أو إنجاز العمل أو رؤية العائلة؟
 - خصص وقتًا محددًا لإنجاز كل هدف من أهدافك، وحدد الخطوات اللازمة لذلك .
 - احرص دومًا على استغلال ساعات الصباح المبكرة إن كنت مستيقظًا لإنجاز أعمالك .

كيف تحافظ على طاقتك خلال نهار رمضان؟

- احرص على البقاء على تواصل ممن حولك وحاول الاستمتاع في قضاء وقت معهم فذلك قد ينسيك الشعور بالتعب .
- احرص على البقاء في مكان بارد ومكيف وتجنب التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة التي تستنزف طاقتك .
- احرص على اختيار أطعمة متوازنة على وجبة السحور بحيث يكثر فيها البروتين والكربوهيدرات.
- حاول أن تمارس نشاط بدني بسيط دون إجهاد نفسك حتى تحافظ على أكبر قدر من الطاقة .
- احرص على تنظيم نومك بحيث تحصل على القدر الكافي من النوم وابتعد عن السهر قدر الإمكان.

النوم في شهر رمضان



النوم في شهر رمضان

من الصعب أداء مهامك اليومية كاملةً في نهار رمضان، حيث يحد الصيام من قدرتك على ذلك، لذا؛ قد تتجه لإضافة العديد من المهام على ساعات الليل، وهو ما يؤثر في قدرتك على النوم بشكل سليم، كما يحد من قدرتك على النوم باكراً، وهو ما قد يدفعك إلى مواجهة مشكلات تتعلق بالنوم خلال شهر رمضان.

نصائح للحصول على الطاقة التي يحتاجها الجسم نهاراً

تجنب تأثيرات الانقطاع عن القهوة

قد تعاني من صداع شديد لأن الجسم والدماغ قد اعتادا على شرب القهوة باستمرار، لكن يمكن تجنب هذا من خلال البدء بالتقليل من تناول القهوة في أيام باكرة وبشكل تدريجي، كما يمكنك الحصول على كوب من القهوة على وجبة السحور، حيث يمنع هذا الصداع الذي يمكن أن تعاني منه بسبب الصيام، ويقلل من تأثيرات الانقطاع عن شرب القهوة.

كيف تتخلص من مشكلة الأرق في رمضان؟

- 1 احرص على تناول إفطار وسحور صحي بعيداً عن الوجبات الدسمة.
- 2 تجنّب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، كالقهوة، واستبدلها بشاي الأعشاب.
- 3 احرص على النوم في بيئة مناسبة بعيداً عن الإزعاج والحرارة المرتفعة أو المنخفضة.
- 4 حاول أن تمارس النشاط البدني، كالرياضة، خلال النهار؛ حتى تتمكن من النوم ليلاً.
- 5 التزم بنظام نوم محدد، وتجنّب النوم المتقطع، وحاول أن تنام في أوقات معينة.
- 6 تجنّب المشتتات، كقضاء ساعات على الهاتف النقال أو في مشاهدة التلفاز.

السهر وقلة النوم في رمضان وتأثيراته النفسية

- قلة التركيز وعدم القدرة على أداء المهام المختلفة خلال اليوم
- الشعور بالخمول وفقدان الحماس للقيام بالنشاطات خلال النهار
- سرعة الغضب عند مواجهة مواقف بسيطة.
- زيادة الشعور بالتوتر والارتباك خلال اليوم.
- المزاج السيء والشعور بالكآبة.



الصحة النفسية وطعامك في شهر رمضان



يتوجب عليك اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن في شهر رمضان، الأمر الذي يمكن أن يحسن من عاداتك في تناول الطعام وبناء روتين يمكن اتباعه لباقي السنة، ومع الفترة القصيرة التي يسمح لك فيها بتناول الطعام، فلا بد لك من الحرص على أنواع الطعام التي تستهلكها وخاصة على وجبة السحور، فاحرص على الحصول على أكبر قدر من العناصر الغذائية التي تمدك بالطاقة

الماء والصحة النفسية.. نصائح في شهر رمضان

يلزم شرب حاجة الجسم من الماء يوميًا، وقد قدرت من 6 إلى 8 أكواب، وخلال شهر رمضان يمتنع الفرد عن الطعام والشراب طوال ساعات النهار، ما يعني ضرورة شرب الكميات اللازمة من الماء بعد الغروب وخلال السحور، مع عدم الإفراط في شربها بشكل متتابع، ويساعد شرب الماء على تجنب مشكلات في الصحة النفسية مرتبطة بالجفاف، ومنها:

3 الشعور بالتعب والإرهاق، ما يؤثر في صحتك النفسية.

1 صعوبة القدرة على التركيز والتفكير بشكل جيد.

4 الشعور بالصداع، خاصةً في ساعات الصيام نهارًا.

2 التعرض لتقلبات المزاج، التي تعرضك لمواقف سلبية.

أطعمة على وجبة السحور تعزز الصحة النفسية في شهر رمضان

تُعد وجبة السحور من الضروريات خلال شهر رمضان الكريم، لأنها تعزز القدرة على التعامل مع ساعات الصيام خلال فترة النهار، ويمكن للفرد اختيار أصناف تعزز من صحته النفسية :

التمور

- تعزز من الطاقة، وتحد من الإرهاق والخمول، ما يرتبط بالصحة النفسية.
- تساعد على الشعور بالاسترخاء نتيجة الحفاظ على ضغط الدم الصحي.
- تعزز وظائف الدماغ مثل التركيز وتحد من أعراض أمراض مرتبطة به.
- تساعد على النوم والحد من اضطرابات النوم وحدوث الأرق.

الكربوهيدرات المعقدة

- تعزز من القدرة على التركيز والإدراك ووظائف الدماغ عامةً.
- تحد من فرص الخمول والتعب التي تؤثر في الصحة النفسية.
- تحد من تقلبات المزاج، حيث إن نقصها يؤثر مباشرة في المزاج.
- يسبب نقصها رفع مستويات التعرض للتهيج العصبي.

الصحة النفسية وطعامك في شهر رمضان



كيف تحد من شعورك بالجوع في رمضان؟

- التفكير بالطعام يزيد صعوبة الصيام خلال رمضان، ولكن هناك بعض الوسائل لتجنب ذلك أبرزها:
- تذكر أنك ستحصل على الطعام في نهاية الأمر، وثق في قدرتك على التحمل.
 - تذكر أن للصيام تأثير في دماغك، وأنه يجعلك شخصاً أكثر قوة وصبراً في وجه الظروف.
 - تجنب التعرض لإعلانات الطعام المعروضة على التلفاز أو في برامج التواصل الإجتماعي.
 - أشغل نفسك بعمل ما، مثل القراءة أو الكتابة أو الجلوس مع الأصدقاء، وأشغل يداك في مهمة معينة.

عناصر غذائية تساهم في رفع مستوى الصحة النفسية في شهر رمضان

| العنصر | وجبات غنية بالعنصر الغذائي | أهم الفوائد |
|------------|--|--|
| المغنيسيوم | المكسرات والحبوب الكاملة والأسماك | النوم العميق، والتخلص من تأثير التوتر و القلق. |
| الحديد | الموز والتفاح والسبانخ | تعزيز الطاقة، وتحسين الحالة المزاجية. |
| الأوميغا 3 | السماك والمكسرات وزيت جوز الهند والأفوكادو | تأثير مُهدئ على الجهاز العصبي. |
| فيتامين د | التونة والسالمون وصفار البيض والفطر | تأثير إيجابي على المزاج، وتقليل الاكتئاب. |
| الزنك | المحار والبقوليات والبدور والألبان والمكسرات | تعزيز أداء الذاكرة، وتحسين التركيز. |



طفلك في شهر رمضان



كيف تهيئ أطفالك لقدم شهر رمضان؟

- **التوعية بأهمية الشهر الكريم:** الشرح للطفل معنى شهر رمضان وأهميته الدينية والاجتماعية، وتوضيح فضل الصوم والعبادة في هذا الشهر المبارك.
- **تعزيز روح التعاون والتراحم:** شرح للطفل أهمية العطاء والمساعدة للآخرين خلال شهر رمضان، و تشجيعه على المشاركة في الأعمال الخيرية وتوزيع الطعام على الصائمين والمحتاجين، ومنحه الفرصة للمشاركة في أعمال الخير بطريقته الخاصة.
- **تشجيعه على الانضباط بالصلاة:** يؤثر ضبط الإرادة والعزيمة في الصوم بشكل إيجابي على باقي العبادات لدى الطفل، فهنا يصبح من المفيد استثمار حماس الطفل ودافعيته ومرافقته إلى جميع الصلوات. باعتبار أن الصلاة هي الركن الثاني من أركان الإسلام.

إليك بعض الاقتراحات التي يمكن للوالدين اتباعها لتشجيع الأطفال على الصيام في شهر رمضان:

1 التحضير التدريجي: بدء التدريب على الصيام ببطء، مثلاً يمكن البدء بتجربة الصيام لعدة ساعات خلال النهار وزيادة المدة تدريجياً حسب قدرة الطفل.

2 الحماس والتشجيع: استخدم الإيجابية والثناء لتعزيز رغبة الطفل في الصيام والالتزام بالتوقيت المحدد.

3 المشاركة العائلية: قم بإشراك الطفل في إعداد وجبات الإفطار والسحور، واسأله عن وجبته التي يريدها وتفضيلاته حتى يشعر بالمشاركة والانتماء.

★ **هام:** يجب أن يكون هناك توجيه ومراقبة من قبل الوالدين على الأطفال، ولا يُفرض الصيام على الأطفال الصغار الذين لا يستطيعون تحمله. يجب أن يكون الصيام تجربة إيجابية ومحفزة، وعند أي علامة على أي تأثير سلبي على صحة الطفل، يجب التوقف عن الصيام والاستشارة الطبية.





0118800865



info@ncmh.org.sa



NCMH.ORG.SA



NCMH_SA



ncmh_sa

