



**المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية**  
**National Center For Mental Health Promotion**

2026-2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خادم الحرمين الشريفين

المَلِكُ مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ السَّعُودِ

ملك المملكة العربية السعودية

حفظه الله



صاحب سمو الملكي الأمير

محمد بن عبدالعزيز آل سعود

ولي العهد - رئيس مجلس الوزراء

حفظه الله



## الرسالة

نعزز الرفاه والعافية النفسية ونسهم  
في بناء مجتمع حيوي مزدهر

## الرؤية

مجتمع ينعم بالصحة  
والعافية النفسية

## القيم

التعاطف والمساندة

الابداع والابتكار

المسؤولية والشراكة





## الأهداف



تمكين الخبرة الوطنية والتوسع في دراسات وتقارير الرفاه والعافية النفسية

دعم الفئات الأكثر عرضة وتطوير برامج الكشف المبكر

تطوير البرامج الوقائية في الصحة النفسية وتعزيز مفاهيم العافية والرفاه النفسي

تنمية الاستثمارات والشراكات في مجال تعزيز الصحة النفسية

تحسين البيئة التنظيمية والمعلوماتية لأعمال الرفاه والعافية النفسية





## المهام والاختصاصات



المشاركة مع الجهات ذات العلاقة، في رسم السياسات الوطنية في مجال تعزيز الصحة النفسية.

تسهيل حصول الفئات المستهدفة على الدعم النفسي والمساندة والخدمات اللازمة.

اقتراح وتبني برامج توعية تتماشى مع ما يطرأ من تغيرات اجتماعية.

الاستفادة من التجارب الدولية في مجال تعزيز الصحة النفسية.

رصد ومتابعة الظواهر والمشكلات ذات العلاقة بالصحة النفسية.

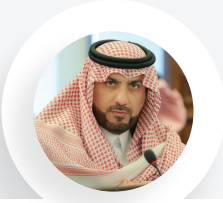
التعاون والتنسيق مع الجهات الصحية والتعليمية والبحثية المختلفة داخل المملكة أو خارجها.



## مجلس الإدارة ( الدورة الثانية )



معالي الأستاذ/فهد بن عبدالرحمن  
الجلال  
وزير الصحة - رئيس مجلس إدارة المركز  
الوطني لتعزيز الصحة النفسية



سعادة الدكتور/محمد بن سعود  
المقبل  
مستشار معالي وزير التعليم



سعادة الدكتور/عبدالله بن رشود  
القويراني  
الرئيس التنفيذي لهيئة الصحة العامة (وقاية)



سعادة اللواء/ سليمان بن  
عبدالرحمن الداود  
مدير عام الإدارة العامة للخدمات الطبية بوزارة الداخلية  
المشرف العام على برنامج مستشفى قوى الأمن



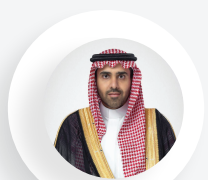
الدكتور/ عبد الله بن أحمد الوهبي  
وكيل وزارة الموارد البشرية والتنمية  
الاجتماعية للتأهيل والتوجيه الاجتماعي



المهندس /إبراهيم بن عبد الله  
الحسيني  
الرئيس التنفيذي لمنصة إحسان



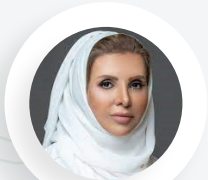
الدكتور/ فيصل بن سالم  
الدهمشي العنزي  
وكيل وزارة الصحة المساعد لخدمات  
المستشفيات



سعادة الدكتور/مشعل بن عبيد  
الرشيد  
الرئيس التنفيذي لقطاع الاستراتيجية في برنامج  
جودة الحياة



الدكتور/ عبد الله بن محمد الشرقي  
عضو اللجنة الوطنية الصحية بمجلس الغرف  
السعودية



سعادة الأستاذة الدكتورة/  
الجوهرة بنت فهد الزامل  
عضو مجلس هيئة حقوق الإنسان



الأستاذة /هيلة بنت محمد المكيرش  
المساعد التنفيذي لمجلس شؤون الأسرة



## اختصاصات المركز:



تسهيل حصول الفئات المستهدفة على الدعم النفسي والمساندة والخدمات اللازمة.

المشاركة مع الجهات ذات العلاقة في رسم السياسات الوطنية في مجال تعزيز الصحة النفسية والعمل على تحسين جودة الخدمات النفسية المقدمة في مختلف القطاعات.

اقتراح وتبني برامج توعية تتمشى مع ما يطرأ من تغييرات اجتماعية.

تطوير برامج تعزيز الصحة النفسية، والاهتمام الفئات الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية.

الاستفادة من التجارب الدولية في مجال تعزيز الصحة النفسية، والعمل على توطيق الخبرات في هذا المجال

تنظيم ورعاية الفعاليات ذات العلاقة بتعزيز الصحة النفسية.

رصد ومتابعة الظواهر والمشكلات ذات العلاقة بالصحة النفسية، ومساندة الأنشطة والمبادرات التطوعية والمجتمعية في مجال تعزيز الصحة النفسية.

العمل على تطوير مهارات مقدمي الخدمات ذات العلاقة بالصحة النفسية.

العمل مع الجهات الحكومية والخاصة ذات العلاقة في كل ما يلزم تطوير الخطط العلاجية والبرامج التأهيلية المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية.

التعاون والتنسيق مع الجهات الصحية والتعليمية والبحثية المختلفة في مجال الصحة النفسية، سواء داخل المملكة أو خارجها.

تنظيم الندوات وجلسات العمل واللقاءات العلمية حول أحدث أساليب التوعية والعلاج والتأهيل.

اقتراح الخطط والبرامج التعريفية والثقافية والاجتماعية وغيرها بالتنسيق مع الجهات المعنية لرفع مستوى الوعي لدى جميع فئات المجتمع في كل ما يتعلق بالصحة النفسية.

إصدار المطبوعات الإرشادية المتخصصة، وإنتاج البرامج المسموعة والمرئية الموجهة إلى جميع فئات المجتمع، لنشر ثقافة الصحة النفسية ومفاهيمها وطرق التعامل السليمة مع الاضطرابات النفسية.

إجراء البحوث والدراسات المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية.



تحسين جودة  
الخدمات الصحية  
النفسية المقدمة

تحسين

تنظيم  
التشريعات في  
مجال الصحة  
النفسية

تنظيم

تطوير مهارات  
الحياة والتعامل  
مع الضغوط

تطوير

تسهيل الحصول  
على الدعم  
النفسي

تسهيل

توجيه  
المجتمع لدعم  
قضايا الصحة  
النفسية

توجيه

## تعزير الصحة النفسية

توعية  
المجتمع حول  
مفاهيم الصحة  
النفسية

توعية

المساهمة  
في تعزير  
الصحة النفسية

تعزير

تمكين

تمكين  
المختصين وتطوير  
مهاراتهم



## المشاريع

تعمل هذه المشاريع الوطنية على تعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي في مختلف البيئات والمراحل العمرية، وتشمل:

### الرفاه والعافية النفسية في مؤسسات التعليم منشآت والتدريب:

يهدف إلى خلق بيئة جامعية داعمة، تمكن الطلاب وأعضاء هيئة التدريس من التكيف مع تحديات الحياة الجامعية وتحقيق التوازن النفسي والشعور بالرضا والسعادة

### الرفاه والعافية النفسية في بيئة العمل:

تسعى إلى بناء بيئات عمل صحية وآمنة نفسياً، تعزز التوازن بين العمل والحياة، وتدعم الموظفين في مواجهة ضغوط العمل والتحديات المهنية بفعالية

### الرفاه والعافية النفسية للأسرة:

يركّز على تمكين الأسرة نفسياً واجتماعياً، وتوفير الدعم والتوعية بما يعزز قدرتها على مواجهة الضغوط الحياتية والمهنية، وتحقيق النمو الشخصي والاجتماعي.

### مهارات الحياة:

يهدف إلى تزويد الأفراد بالقدرات الأساسية للتكيف مع تحديات الحياة اليومية، بما في ذلك التفكير النقدي والإبداعي، اتخاذ القرار، إدارة الضغوط، وبناء العلاقات الإيجابية، بما يساهم في تحسين جودة الحياة والرفاه النفسي والاجتماعي



## برنامج المساعدة النفسية الأولية (MHFA):

برنامج المساعدة النفسية الأولية هو مبادرة دولية تأسست في أستراليا عام 2000، تهدف إلى تمكين الأفراد من تقديم الدعم النفسي الأولي لمن يمرون بأزمات أو اضطرابات نفسية. أُطلق في المملكة عام 2013 بإشراف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، لتكون المملكة أول دولة في الشرق الأوسط تقدمه، وأول من يقدمه بالعربية، حيث نُفذت أكثر من 350 دورة في 24 مدينة، وتأهل أكثر من 9,000 مقدم دعم، تعزيزاً للوعي والرفاه النفسي بما يتوافق مع رؤية 2030.

## تطبيق قرييون:

يُعد تطبيق قرييون أحد مشاريع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، يهدف إلى تسهيل الوصول لخدمات الدعم النفسي وتقديم محتوى توعوي موثوق يعزز الوعي وجودة الحياة النفسية في المجتمع.



## الرفاه والعافية النفسية في مؤسسات التعليم منشآت والتدريب



تأتي مشروع الرفاه والعافية النفسية في مؤسسات التعليم منشآت والتدريب ضمن الجهود الوطنية التي يقودها المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، بهدف بناء بيئة جامعية داعمة تُعزز من جودة الحياة، وتمنح الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين شعوراً بالرضا والتوازن والسعادة.

بدأت مشروع في **عام 1437هـ** تحت اسم تعزيز الصحة النفسية في الجامعات، ومع ما حققته من نجاح وتأثير خلال السنوات الماضية، توسعت في **عام 1447هـ** لتشمل جميع مؤسسات التعليم منشآت والتدريب في المملكة تحت مسماهما الجديد، بما ينسجم مع مستهدفات **رؤية المملكة 2030** نحو مجتمع حيوي وبيئة عامرة.

تركز مشروع على رفع الوعي بقضايا الصحة النفسية داخل البيئة الجامعية، وتيسير الوصول إلى خدمات الدعم النفسي، وتعزيز البحث العلمي في هذا المجال. كما تدعم إنشاء وتفعيل مراكز العناية بالطلاب، وتعمل من خلال لجان تعزيز الصحة النفسية التي وصل عددها اليوم إلى **31 لجنة** في الجامعات الحكومية والأهلية بالمملكة.

من خلال التدريب، والبحوث، والمشاريع المجتمعية، تسعى مشروع إلى بناء جيل من الطلاب أكثر توازناً ومرونة، وتحقيق بيئة جامعية لا تكتفي بتعليم العقول، بل ترعى أيضاً العافية النفسية والإنسانية لكل من ينتمي إليها.



## الرفاه والعافية النفسية للأسرة



يهدف مشروع تعزيز الصحة النفسية للأسرة إلى الارتقاء بجودة حياة للأسرة وتمكينها نفسياً واجتماعياً، من خلال التنسيق مع الجهات الحكومية والخاصة والقطاع الثالث لتوفير خدمات نفسية متكاملة وشاملة.

يركّز المشروع على الوقاية والتثقيف والتمكين، مع اهتمام خاص بالفئات الأكثر عرضة للاضطرابات النفسية، كما يعمل على مراجعة الأنظمة واللوائح ذات العلاقة لضمان بيئة داعمة لاحتياجات الأسرة النفسية والاجتماعية.

ومن خلال الملتقيات الوطنية، والبرامج التوعوية، والمحتوى التثقيفي المتنوع، يسعى المشروع إلى نشر ثقافة الرفاه النفسي وتمكين الأسرة من تحقيق توازنها الداخلي والمساهمة في بناء مجتمع أكثر وعياً وصحة.



## الرفاه والعافية النفسية في بيئة العمل

الرفاه والعافية النفسية في بيئة العمل كأحد البرامج الوطنية التي يقودها المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، بهدف جعل أماكن العمل في المملكة أكثر توازناً وإنسانية. و تسعى إلى تعزيز الرفاه النفسي للعاملين عبر تطوير معايير وطنية شاملة، ونشر الوعي بأهمية بناء بيئة عمل آمنة، داعمة، ومحفزة للإنتاج والإبداع.

تركّز على تمكين جهات العمل من تبني ممارسات تعزّز الصحة النفسية، من خلال التدريب، والتوعية، وتنمية القيادات، ودعم مشاريع يقودها الموظفون أنفسهم، بما ينعكس إيجاباً على الرضا الوظيفي، والانتماء، وتقليل معدلات الاحتراق الوظيفي.

ومن خلال برنامج سفراء الصحة النفسية في بيئة العمل، تمكّن من خلق ثقافة عمل صحية يقودها الأفراد من الداخل، عبر تدريبهم على مهارات الدعم النفسي والتعامل مع الضغوط اليومية، بما يجعل بيئات العمل أكثر إنتاجية واستدامة ودفناً إنسانياً.



## مهارات الحياة



يأتي مشروع مهارات الحياة كأحد المشاريع الوطنية الرائدة التي تهدف إلى تمكين الأفراد من مختلف الفئات العمرية من امتلاك المهارات الأساسية التي تساعد على مواجهة الحياة بثقة وتوازن.

ففي عالم يتغير بسرعة وتزداد فيه التحديات اليومية، تبرز مهارات الحياة كأداة جوهرية لبناء شخصية قادرة على التكيف، واتخاذ قرارات واعية، والتواصل بمرونة وإيجابية مع الآخرين.

يعمل المشروع على تعزيز جودة الحياة من خلال برامج تدريبية وتوعوية قائمة على أحدث الأبحاث والدراسات العلمية، تُسهم في تنمية القدرات النفسية والاجتماعية، والوقاية من الضغوط والسلوكيات السلبية، وتعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع.

لا يقتصر أثر مهارات الحياة على جانب واحد من حياة الإنسان، بل تمتد لتلامس كل تفاصيله فيها – من بيئة التعليم والعمل، إلى العلاقات الاجتماعية وإدارة الذات – لتصنع فرداً أكثر وعياً بذاته، وأكثر قدرة على التفاعل الإيجابي مع محيطه.

إنها ببساطة رحلة لبناء الإنسان من الداخل، تبدأ بالوعي وتنتهي بعافية فكرية ونفسية تنعكس على جودة الحياة بأكملها.



## برنامج المساعدة النفسية الأولية (MHFA):



برنامج المساعدة النفسية الأولية هو مشروع دولي تأسست في أستراليا عام 2000، تهدف إلى تمكين الأفراد من تقديم الدعم النفسي الأولي لمن يمرون بأزمات أو اضطرابات نفسية. أُطلق في المملكة عام 2013 بإشراف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، لتكون المملكة أول دولة في الشرق الأوسط تقدمه، وأول من يقدمه بالعربية، حيث نُفذت أكثر من 350 دورة في 24 مدينة، وتأهل أكثر من 9,000 مقدم دعم، تعزيزاً للوعي والرفاه النفسي بما يتوافق مع رؤية 2030.





## تطبيق قرييون:

يُعد تطبيق قرييون أحد مشاريع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، ويهدف إلى تسهيل الوصول لخدمات الدعم النفسي وجعلها أقرب لجميع أفراد المجتمع.

يوفر التطبيق مكتبة رقمية متكاملة تحتوي على مواد توعوية ومقالات وإنفوجرافيك وفيديوهات تثقيفية، بإشراف نخبة من الأطباء والأخصائيين النفسيين، ودليل للخدمات يساعد المستخدمين على الوصول إلى المراكز والمستشفيات المعتمدة في مجال الصحة النفسية داخل المملكة.

حصد التطبيق جائزة أفضل خدمة حكومية عبر الهاتف المحمول على مستوى الوطن العربي، وقدّم أكثر من 222 ألف خدمة دعم نفسي، ما يعكس دوره الفعال في تعزيز جودة الحياة ودعم الرفاه النفسي تماشيًا مع رؤية المملكة 2030.





## المبادرات

تسعى المبادرات الوطنية للصحة النفسية إلى بناء بيئة متكاملة تدعم رفاهية الأفراد على المستويات النفسية والاجتماعية والتقنية. فتتضمن المبادرة التميز التنظيمي والتقني التي تهدف إلى تطوير العمليات الداخلية وتحسين الكفاءة التشغيلية باستخدام نظم وتقنيات متقدمة، فيما تركز مبادرة الصحة النفسية الرقمية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي على استغلال التكنولوجيا لتعزيز الوصول إلى الخدمات النفسية بشكل أسرع وأسهل. كما تسعى مبادرة دعم شامل وتمكين مستدام لتقديم الدعم المستمر وتمكين الأفراد نفسياً واجتماعياً، بينما تهدف مبادرة عافية نفسية مستدامة إلى تعزيز رفاهية الأفراد بشكل دائم من خلال برامج وقائية وأنشطة متكاملة. ويأتي ضمن أولويات المركز أيضاً مبادرة بناء الخبرات في تعزيز الصحة النفسية لتطوير القدرات المهنية وضمان جودة الخدمات، بالإضافة إلى مبادرة تشجيع الاستثمار وبناء الشراكات التي تعمل على جذب الاستثمارات وبناء شراكات استراتيجية لدعم مشاريع الصحة النفسية. وأخيراً، تركز مبادرة تطوير وحدة إدارة المعرفة وبناء مجموعات الاهتمام على تنظيم المعرفة وتبادل الخبرات من خلال مجموعات تخصصية، بما يعزز التعلم المستمر ويرسخ ثقافة الابتكار والتميز في هذا المجال الحيوي.



## مبادرة التميز التنظيمي والتقني



تسعى هذه المبادرة إلى تعزيز كفاءة الأداء المؤسسي للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية من خلال تطوير العمليات الداخلية والبنية التقنية، بما يتماشى مع رؤية المملكة 2030. تركز المبادرة على رفع جاهزية المركز الرقمية، وتحسين جودة الخدمات المقدمة، وترسيخ ثقافة التحسين المستمر عبر مؤشرات أداء دقيقة. كما تهدف إلى تمكين فرق العمل من خلال برامج تدريبية متخصصة، وابتكار وحدات تنظيمية وتقنية تدعم الابتكار والإبداع المؤسسي، مما يجعل المركز نموذجاً رائداً في الأداء المؤسسي والصحي الرقمي.

## مبادرة الصحة النفسية الرقمية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي



تركز هذه المبادرة على دمج التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي في خدمات الصحة النفسية، لزيادة سهولة الوصول إليها وتحسين جودتها واستدامتها. وتشمل تطوير منصات رقمية وتطبيقات ذكية تقدم خدمات الدعم والتوعية، وتحليل البيانات لتقديم توصيات دقيقة، واستخدام التحليلات التنبؤية للكشف المبكر عن المخاطر النفسية. تهدف المبادرة إلى جعل الخدمات النفسية أكثر فعالية، وتوسيع نطاق الوصول لها، وتقديم محتوى رقمي تفاعلي يدعم وعي المجتمع بأهمية الصحة النفسية.



## مبادرة تطوير وحدة إدارة المعرفة وبناء مجموعات الاهتمام



تسعى هذه المبادرة إلى تنظيم المعرفة المتوفرة في المركز الوطني وتعزيز تبادل الخبرات بين المختصين والمهتمين، من خلال إنشاء قاعدة بيانات مركزية ومجموعات اهتمام تخصصية. كما تعمل على تمكين فرق العمل من الوصول السريع للمعلومات الموثوقة، ونشر ثقافة التعلم المستمر، وتنظيم لقاءات وورش عمل، مما يساهم في تحسين جودة القرارات وتعزيز الابتكار في الخدمات والمشاريع النفسية، ويجعل المركز مرجعاً وطنياً رائداً للمعرفة في الصحة النفسية.

## مبادرة تشجيع الاستثمار وبناء الشراكات في الصحة النفسية



تركز هذه المبادرة على تطوير الكوادر الوطنية في مجال الصحة النفسية، عبر برامج تدريبية متخصصة وورش عمل عملية، وتوفير فرص تبادل الخبرات محلياً ودولياً. كما تهتم بتطوير أدوات تعليمية رقمية وتشجيع البحث العلمي، بهدف إعداد جيل من المختصين القادرين على تقديم خدمات نفسية عالية الجودة، ورفع مستوى الكفاءة المهنية، وتعزيز الابتكار في أساليب التوعية والعلاج النفسي.



## مبادرة عافية نفسية مستدامة



تركز هذه المبادرة على تعزيز رفاهية الأفراد النفسية بشكل مستمر، من خلال برامج وقائية ودعم نفسي متواصل، وبناء بيئات عمل وتعليم وحياة يومية صحية وداعمة. كما تهدف إلى نشر ثقافة الصحة النفسية الإيجابية، تمكين الأفراد من تبني أنماط حياة متوازنة، وضمان استدامة الخدمات والبرامج النفسية عبر خطط استراتيجية طويلة المدى، لتصبح العافية النفسية جزءاً ثابتاً من جودة الحياة.

## مبادرة بناء الخبرات في تعزيز الصحة النفسية



تركز هذه المبادرة على تطوير الكوادر الوطنية في مجال الصحة النفسية، عبر برامج تدريبية متخصصة وورش عمل عملية، وتوفير فرص تبادل الخبرات محلياً ودولياً. كما تهتم بتطوير أدوات تعليمية رقمية وتشجيع البحث العلمي، بهدف إعداد جيل من المختصين القادرين على تقديم خدمات نفسية عالية الجودة، ورفع مستوى الكفاءة المهنية، وتعزيز الابتكار في أساليب التوعية والعلاج النفسي.

## مبادرة دعم شامل وتمكين مستدام



تستهدف هذه المبادرة تقديم الدعم والرعاية للفئات الأكثر عرضة للتحديات النفسية والاجتماعية، من خلال برامج متكاملة تساهم في تحسين جودة حياتهم وتعزيز قدرتهم على التكيف واستقلاليتهم. وتركز المبادرة على بناء بيئات داعمة، تقديم برامج وقائية مستمرة، وتطوير شراكات مع مؤسسات المجتمع لتوفير فرص تعليم وعمل مناسبة، مع تعزيز الوعي المجتمعي باحتياجات هذه الفئات. وبهذه الطريقة، تساهم المبادرة في بناء نموذج وطني مستدام لدعم وتمكين الأفراد الأكثر احتياجاً للرعاية النفسية.



1000+

465+

30000+

100+

64+

## معلومات التواصل مع المركز



011/8800865



920033360



info@ncmh.org.sa



011/8800864



الرياض - 11525 - 95459



<https://ncmh.org.sa/>



كيف تؤثر ضغوط الواكس على تربية الأطفال؟ اقرأ المزيد |



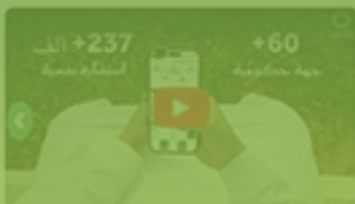
قوة ليلي من الأمم... اليوم العالمي لتأمين من الأناضول | اقرأ المزيد |



العواطف النفسية تتأثر عند المرأة اليوم العالمي للتكاتف على العنف ضد المرأة | اقرأ المزيد |

مرض كل

قضايا



استثمر في تعزيز الصحة النفسية أثناء مجتمع حيوي مزدهر



دمج التكنولوجيا في الرعاية الصحية الأولية



مثالي المعايير العربية والأجنبية في الصحة النفسية

مرض كل

إشاوريات





**المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية**  
**National Center For Mental Health Promotion**