

English

العربية / Arabic

Mind to Mind

Positive mental wellbeing means feeling good about ourselves, the world around us and being able to get on with life in the way we want.

Research evidence shows us there are 5 key things we can do to help improve our mental wellbeing.

من العقل للعقل

وتعني الصحة العقلية الإيجابية الشعور بالرضى حيال أنفسنا، وحيال العالم المحيط بنا والقدرة على المضي قدماً في الحياة بالطريقة التي نريدها.

وتبين لنا الأدلة البحثية وجود 5 أمور أساسية يمكننا القيام بها للمساعدة في التحسين من صحتنا العقلية.

<p>1. Connect with other people</p> <p>Humans are social beings, so having good relationships with people around us is important for our mental wellbeing. Reaching out and building stronger relationships with others, whether that's with friends, family, neighbours, colleagues or people in our communities, can help us to share our feelings and gain emotional support.</p>	<p>1. تواصل مع أشخاص آخرين</p> <p>البشر هم كائنات اجتماعية، لذا فإن إقامة علاقات جيدة مع الأشخاص حولنا يعتبر أمراً مهماً لصحتنا العقلية. إن التواصل وبناء علاقات أقوى مع الآخرين سواء كان ذلك مع أصدقاء أو العائلة أو جيران أو زملاء أو أشخاص في مجتمعاتنا، يمكنه أن يساعدنا في مشاركة مشاعرنا وكسب الدعم العاطفي.</p>
<p>2. Take notice</p> <p>Being more aware of what is happening in the present moment, of our thoughts, feelings and of the world around us, enhances our wellbeing. This is also known as 'mindfulness'. Taking time to notice the moment, environment and nature around us can help us enjoy life more and understand ourselves better.</p>	<p>2. تأمل</p> <p>يعزز زيادة الوعي بما يحصل حولنا في اللحظة الراهنة بأفكارنا وبمشاعرنا وبالعالم من حولنا من صحتنا. ويُعرف هذا أيضاً بـ 'التأمل اليقظ'. إن تخصيص وقت للتأمل باللحظة والبيئة والطبيعة من حولنا يمكنه أن يساعدنا في التمتع بالحياة بشكل أكبر وفهم أنفسنا بشكل أفضل.</p>
<p>3. Be active</p>	<p>3. كن نشطاً</p>

<p>Being active is good for our physical health but it can also help improve our mental wellbeing. It's best to find enjoyable activities that you can build into a routine. This could be anything from slow, gentle activities such as stretching exercises, to faster, more intense activities such as jogging.</p>	<p>إنّ التحلي بالنشاط لا يعتبر مفيداً لصحتنا الجسدية فقط بل إنه يساعد في تحسين صحتنا العقلية ايضاً. من الأفضل أن تجد أنشطة ممتعة يمكنك تحويلها إلى روتين. ويمكن أن تكون هذه أي شيء تبدأ من أنشطة بطيئة ولطيفة كتمارين التمدد إلى أنشطة أسرع ومكثفة أكثر مثل الركض.</p>
<p>4. Help others</p> <p>Doing nice things for others, whether small or large, can help you and them feel more positive. Small acts of kindness towards other people, such as saying “thank you”, making someone a cup of tea or paying someone a compliment, or larger ones like volunteering, can help us feel happier, give us a sense of purpose and connect with others.</p>	<p>4. ساعد الآخرين</p> <p>إنّ القيام بأشياء جميلة للآخرين، سواءً كانت صغيرة أو كبيرة، يمكنه أن يساعدك ويساعدهم في الشعور بمزيد من الإيجابية. فتصرفات صغيرة بدافع اللطف تجاه أشخاص آخرين، مثل قول " شكراً لك" أو صنع كوباً من الشاي لشخص ما أو مدح شخص ما، أو تصرفات كبيرة كالتطوع، يمكنها أن تساعدنا في الشعور بسعادة أكبر ومنحنا هدفاً للحياة وللتواصل مع الآخرين.</p>
<p>5. Learn new skills</p> <p>Learning new skills that we enjoy can boost our self-esteem and confidence. These can be small things, such as cooking something new, trying a new hobby or, taking on a DIY project, or they can be</p>	<p>5. تعلّم مهارات جديدة</p> <p>إن تعلّم مهارات جديدة نستمتع بها يمكن أن يعزز من احترامنا لذاتنا وثقتنا بأنفسنا. ويمكن أن تكون هذه عبارة عن أشياء صغيرة، مثل طهي شيء جديد أو تجربة هواية جديدة أو المشاركة في أحد</p>

bigger things, such as signing up to course, or taking on a new task at work.	مشاريع DIY (افعلها بنفسك)، أو يمكن أن تكون عبارة عن أشياء أكبر، مثل الاشتراك بدورة، أو القيام بمهمة جديدة في العمل.
For more information in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic	لمزيد من المعلومات باللغة العربية انتقل إلى www.nhsinform.scot/translations/languages/Arabic
May 2022	مايو 2022