**توصيات المؤتمر العلمي الرابع لقسم تمريض الصحة النفسية**

**بعنوان "نحو صحة نفسيه متوازنة للشباب"**

1- تسليط الضوء على أهمية الكشف المبكر والتدخل في قضايا الصحة النفسيه للشباب واستكشاف كيف يمكن أن تؤثر عوامل مثل العرق والأصل العرقي وهوية الجنس والتوجه الجنسي على الرفاهية العقلية للشباب.

2- توفير جلسات تثقيفية للمشاركين حول ظروف الصحة النفسيه المختلفة التي تؤثر عادة على الشباب من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا أو المدرسة، مثل القلق والاكتئاب والتنمر والإدمان واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وتقديم جلسات عن تعزيز الصحة العقلية الإيجابية من خلال الاهتمام بالنفس وإدارة التوتر وتقنيات الاسترخاء الذهني وبناء القدرة على التحمل.

3- مناقشة تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والنشاط البدني والتغذية على صحة الشباب النفسيه والدعوة إلى توفير خدمات صحة عقلية سهلة الوصول وبأسعار معقولة لجميع الشباب.

4- استكشاف استراتيجيات للحد من التمييز وتشجيع المحادثات المفتوحة حول الصحة النفسيه بين الشباب وتوفير معلومات حول الموارد المحلية ومجموعات الدعم وخطوط المساعدة المتاحة للشباب الذين قد يحتاجون إلى مساعدة في صحتهم العقلية.

5- التركيز على البرامج المجتمعية الناجحة وخلق فرص للمهنيين والمعلمين والأهل والشباب للتواصل والتعاون في المبادرات المستقبلية لدعم صحة متوازنة للشباب.

6- تشجيع التعاون والتواصل: تضمين مجموعة متنوعة من المتحدثين وأعضاء الجلسة الذين يمكنهم تقديم وجهات نظر مختلفة حول الصحة النفسيه للشباب ، بما في ذلك الأطباء النفسيين وأطباء الأمراض النفسية والمعلمين والأهل والشباب أنفسهم.

7- تنظيم المؤتمر بطريقة تتيح جلسات تفاعلية وورش عمل، حيث يمكن للمشاركين المشاركة والتفاعل بنشاط مع الموضوع وتوفير الموارد والأدوات التي يمكن للمشاركين في المؤتمر أن يأخذوها معهم إلى مجتمعاتهم لتنفيذ تغييرات إيجابية في الترويج لصحة متوازنة للشباب.

8- دمج الصحة النفسيه للمراهقين في المناهج التعليمية.

9- يعتبر دمج الأنياغرام في منهج رعاية المرضى النفسي ضرورة لتحسين الفهم والتعاطف مع المرضى. الأنياغرام هو نظام لتصنيف الشخصية يساعد الأفراد على فهم دوافعهم الأساسية ومخاوفهم وآليات الدفاع لديهم. من خلال التعرف على أنماط الأنياغرام المختلفة ، يمكن للممرضين النفسيين الحصول على فهم في الاحتياجات الفريدة والتحديات التي قد يواجهها كل نوع في إطار سريري.

1- إنشاء منصات ومبادرات تساعد الناس على فهم الآثار النفسية لتغير المناخ، مثل القلق البيئي والاكتئاب وارتفاع مستويات التوتر. يمكن تقديم التعليم عن طريق المدارس والمراكز المجتمعية والموارد عبر الإنترنت لضمان وصول واسع.

11- يمكن دمج تدريب المهارات الناعمة في مختلف الإعدادات، بما في ذلك المدارس ومراكز المجتمع والأنشطة اللاصفية. توفير فرص للشباب لممارسة وتطوير هذه المهارات يمكن أن يعزز تنميتهم الشاملة ويزيد من فرص نجاحهم في المستقبل.

12- توفير الوصول إلى بيئات افتراضية تحاكي المواقف الحياتية الحقيقية ، مثل الميتا مساحة والواقع الافتراضي وتعزيز تحديات الصحة العقلية الفردية في بيئة آمنة ومسيطر عليها.

13- إضافة دورة جديدة حول الأنياغرام في المنهاج الدراسي لطلاب البكالوريوس في السنة الرابعة، وعقد ورشة عمل لزيادة الوعي لدى الموظفين والطلاب بالأنياغرام وتشجيع الطلاب على اتباع مشاريع متعددة التخصصات ذات صلة بالأنياغرام.

14- إنشاء شبكة وطنية تضم أصحاب المصلحة الرئيسيين (مثل الحكومة ونظام الرعاية الصحية وجماعات المجتمع والأكاديميين ومستجيب

15- إجراء بحوث قوية ومتخصصة بطابع مشترك لفهم الأثر الحقيقي للتغير المناخي على الصحة النفسية والرفاه العاطفي.

16- التأكد من أن تكلفة التغير المناخي على الصحة النفسية، وفوائد التدابير المناخية المختلفة يتم النظر فيها بالكامل في عملية صنع القرار.

17- إعطاء الأولوية للتدابير الناجحة في مجال مكافحة والتكيف مع التغير المناخي التي تحقق فوائد جانبية للصحة النفسية وتقليل عدم المساواة الاجتماعية. يمكن أن تشمل هذه التدابير تحسين جودة الهواء، وتوفير وصول متكافئ للطبيعة، وتحسين كفاءة استخدام الطاقة في السكن.

18- تنفيذ استراتيجيات مناسبة لإدارة وتقليل شدة أي تأثيرات سلبية على الصحة النفسية عند حدوثها.

**رئيس القسم**

**أ.د/ منى النجار**