

10 تشرين الأول/أكتوبر 2023

اليوم العالمي للصحة النفسية: الوزير ويليامز

أصدر وزير الصحة النفسية والإدمان دان ويليامز البيان التالي بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية:

"تشكل صحة سكان ألبرتا النفسية وعافيتهم أولوية على أعلى المستويات لحكومتنا. لا يُمكننا التغاضي عن أهمية الوقاية حيث أن الأمراض النفسية تؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار، والخلفيات والظروف. نحن ندعم الحوارات المفتوحة ونقدم الموارد لضمان إمكانية حصول كل مقيم في ألبرتا على المساعدة التي يحتاجها.

"هناك العديد من الخطوات التي يُمكن للشخص أن يتخذها لدعم عافيته النفسية، سواء كان ذلك من خلال قضاء الوقت في الأماكن الخارجية، أو التقليل من الجلوس أمام الشاشة، أو الصلاة أو التواصل مع العائلة والأصدقاء. كل خطوة لها أهميتها ويمكنها مجتمعة أن تُحدث فرقاً كبيراً.

"إذا كنت تعاني، فاعلم أن المساعدة متوفرة. تقدم هيئة تقديم المشورة في ألبرتا Counselling Alberta خدمات المشورة الافتراضية ميسورة التكاليف لسكان ألبرتا من جميع الأعمار. إضافةً إلى ذلك، بإمكانك الاتصال أو إرسال رسالة نصية على الرقم 211 في أي وقت من النهار للاتصال ببرامج وخدمات في مجتمعك المحلي.

"يستحق كل مقيم في ألبرتا يعاني من مرض نفسي أو صعوبات صحية نفسية فرصة للتعافي. لهذا السبب، نحن مستمرين بالقيام باستثمارات بغرض زيادة أنواع الدعم والخدمات في أنحاء المقاطعة، خاصة لسكان ألبرتا الأصغر سناً.

"في اليوم العالمي للصحة النفسية، خذ الوقت للتفكير بكيفية تحسين صحتك النفسية والطرق التي تمكنك من مساندة المقربين منك."

معلومات ذات صلة

- [تقديم المشورة في ألبرتا Counselling Alberta](#)
- [ألبرتا 211 - Alberta 211](#)