

للصحة النفسية الجيدة – معًا نبني حياة يومية مليئة بالتوازن النفسي ABC برنامج

من خلال ثلاث خطوات بسيطة، يمكنك تعزيز صحتك النفسية – وصحة الآخرين النفسية أيضًا
للصحة النفسية الجيدة أفكارًا عملية يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية ABC يمنحك برنامج

– إلى رفع الوعي الصحي في المجتمع. من خلال أفعال بسيطة – سواء بمفردك أو مع الآخرين ABC يهدف برنامج
يمكننا جميعًا المساهمة في تحسين صحتنا النفسية بغض النظر عن العمر أو النشاط أو ظروف الحياة

ABC ما معنى الأحرف

- **افعل شيئًا نشطًا** – كن نشطًا بدنيًا أو ذهنيًا أو اجتماعيًا
- **افعل شيئًا مع الآخرين** – ابن روح الجماعة، والانتماء، والدعم المتبادل
- **افعل شيئًا ذا معنى** – شارك في أنشطة تمنحك الشعور بالقيمة والإنجاز

لماذا تُنفذ المبادرة على المستوى الوطني

يستند هذا النموذج إلى أبحاث من جامعة «كرتن» في أستراليا، ويُستخدم الآن في عدة دول. في النرويج، تم رفع الحملة إلى
مستوى وطني في عام 2025، وتتوفر موادها للمقاطعات والبلديات والمدارس والمنظمات التطوعية وقطاع الأعمال

Frøya ماذا تفعل بلدية

في الحياة اليومية – من خلال الجمعيات التطوعية، والمجتمع ABC إلى تطبيق مبادئ برنامج Frøya تسعى بلدية
المحلي، وخدمات التعليم والصحة والرعاية
،إذا كنت ترغب في معرفة المزيد أو الحصول على أدوات لاستخدام البرنامج في عملك أو مدرستك أو حياتك اليومية
:يمكنك التواصل معنا أو زيارة موقع الحملة

abcforgodpsyiskhelse.no

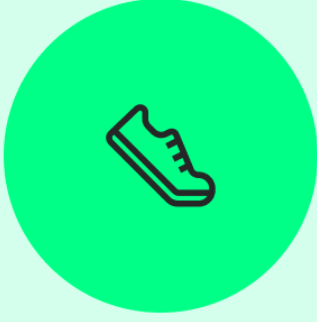
متاح بعدة لغات

لضمان وصول الرسالة إلى جميع السكان، بغض النظر عن اللغة، تتوفر مواد الحملة أيضًا بلغات أخرى. نشجع الجميع
على استخدامها ومشاركتها – لنبني معًا مجتمعًا متعاونًا يجمع بين اللغات والثقافات

انضم إلينا

نحن بحاجة إليك

تحية بسيطة، نشاط صغير مع الأصدقاء أو فكرة ترغب في تجربتها – كلها تعني أكثر مما تظن
معًا يمكننا تعزيز الصحة النفسية في مجتمعنا



نشاط



جماعي



ومفيد



ثلاث نصائح بسيطة لتعزيز الصحة النفسية



ABC من أجل صحة نفسية جيدة

لقراءة المزيد في: helsenorge.no/abc-for-god-psyisk-helse