

تشملُ صحتنا النفسيةُ سلامتنا العاطفيةَ والنفسيةَ والاجتماعيةَ. معَ الضغطِ وفهمنا للآخرينَ واتخاذنا للخياراتِ . الصحةُ النفسيةُ مهمةٌ في كلِّ في طريقةِ تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا. كما أنها تساعدُ في تحديدِ كيفيةِ تعاملنا مِنَ الطفولةِ فالبُلوغِ إلى سنِّ الرشدِ. تتيحُ الصحةُ النفسيةُ الإيجابيةُ للإنسانِ : - التغلُّبَ على ضُ غوطِ الحياةِ ترتبطُ الصحةُ النفسيةُ بالصحةُ الجسديةُ ارتباطاً شديداً. قلَّ نشاطكَ زادتُ احتمالاتُ معاناتكَ مِنْ مُشكلاتِ صحيةٍ نفسيةٍ فضلً عنِ فسيفلُ احتمالُ إصابتكَ بالاكْتئابِ أو القلقِ أو التوترِ، ويزيدُ احتمالُ شعوركَ بِشكلِ سليمٍ ما لمْ يعملْ جسدكُ كما ينبغي. أمّا إذا حافظتَ على نشاطكَ مُنفصلانِ تماماً، إذ لا يمكنُ لعقلكَ أنْ يؤديَ وظائفهُ المشكلاتِ الجسديةِ. غالباً ما نتحدّثُ عنِ العقلِ والجسمِ على أنَّهما شيئانِ والأرجحُ أنْ يتحسَّنَ تركيزكُ أيضاً ١. أنْ تجمعكَ ممارسةُ التمارينِ والألعابِ الرياضيةِ بأشخاصِ آخرينَ،