

صحتي النفسية أولاً

اسم الطالبة/ة

فرحان موفق مناحي العنزي

اسم المبادرة	صحتي النفسية أولاً
فكرة المبادرة	تهدف المبادرة إلى رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية لدى الطلاب والطالبات في البيئة التعليمية، وتعزيز مفاهيم الدعم النفسي الذاتي والجماعي، من خلال برامج توعوية وورش عمل تفاعلية وأنشطة مجتمعية.
الأهداف التفصيلية	1. نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية وتأثيرها على جودة الحياة. 2. تمكين الطلاب من أدوات التعامل مع الضغوط النفسية اليومية. 3. تقديم محتوى معرفي مبسط حول الوقاية من الاضطرابات النفسية. 4. تعزيز ثقافة طلب المساعدة النفسية عند الحاجة.
الفئة المستهدفة	طلاب وطالبات المرحلة الجامعية، والكوادر التعليمية.

1. تزايد معدلات التوتر والقلق بين فئة الشباب. 2. قلة الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية. 3. وجود وصمة اجتماعية مرتبطة بطلب الدعم النفسي. 4. الحاجة إلى بيئة جامعية داعمة وآمنة نفسيًا.	مبررات المبادرة
1. عدد الحضور والمشاركين في الأنشطة. 2. نسبة التفاعل مع المحتوى التوعوي المنشور. 3. عدد الاستبيانات	مؤشرات النجاح
1. إقامة ورش عمل بعنوان "كيف أعتني بصحتي النفسية؟" 2. إنتاج مقاطع فيديو قصيرة توعوية ونشرها عبر المنصات. 3. تنظيم فعالية يوم الصحة النفسية	أنشطة المبادرة
1. مرحلة التخطيط والإعداد. 2. مرحلة التنفيذ (ورش + محتوى رقمي + فعالية). 3. مرحلة	مراحل المبادرة
شهر واحد (قابل للتجديد حسب الأثر والمخرجات)	مدة المبادرة

1. تحسين جودة الحياة النفسية للطلاب. 2. المساهمة في بناء مجتمع جامعي واع ومتوازن نفسياً. 3. دعم جهود الجامعة في تحقيق بيئة تعليمية صحية.	القيمة المضافة
1. دعم لوجستي من الجامعة (قاعات – تجهيزات). 2. تعاون مع مختصين في الصحة النفسية. 3. فريق إعلامي لإنتاج ونشر المحتوى.	متطلبات التنفيذ
1. قائد الفريق – مسؤول التنسيق العام. 2. مسؤول الإعلام – إنتاج المحتوى والنشر. 3. مسؤول الفعاليات – التخطيط	فريق المبادرة
6000 ريال تقريباً	التكلفة التقديرية
1. دعم من الجامعة أو الكلية. 2. شراكات مع مؤسسات صحية. 3. رعايات مجتمعية.	مصادر التمويل
1. تصميم هوية بصرية خاصة بالمبادرة. 2. نشر قصص واقعية محفزة عبر مواقع التواصل. 3. توزيع هدايا رمزية تحمل رسائل توعوية.	أفكار تسويقية

المخرج النهائي

مبادرة مؤثرة تسهم في كسر الحواجز النفسية، وتعزز الوعي بالصحة النفسية كجزء أساسي من جودة الحياة الجامعية.