

“اتزان”.. مبادرة توعوية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل لتعزيز التوازن النفسي لدى الطلبة

17 سبتمبر، 2026



افتتح المدير التنفيذي للمدينة الطبية الأكاديمية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل الدكتور سعد العمري معرض والحملة التوعوية بأهمية الموازنة بين الحياة الدراسية والصحة النفسية " اتزان " والذي ينظمه مركز طب الأسرة والمجتمع بالجامعة بحضور المدير التنفيذي للمركز الدكتور حاتم القحطاني وعدد من الأطباء والمختصين .

وأكد المدير التنفيذي لمركز طب الأسرة والمجتمع الدكتور حاتم القحطاني أن إطلاق معرض وحملة "اتزان" يأتي في إطار حرص المركز على تعزيز الوعي الصحي الشامل لدى طلبة الجامعة، ولا سيما في جانب الصحة النفسية، التي تُعد ركيزة أساسية للنجاح الأكاديمي

والاستقرار الشخصي و أن المبادرة تجسد توجه الجامعة نحو تبني البرامج الوقائية والتوعوية، من خلال تقديم محتوى علمي مبسط يلامس احتياجات الطلبة، ويسهم في بناء مهاراتهم في التعامل مع الضغوط والتحديات اليومية.

وأضاف أن المركز يعمل بشكل مستمر على تطوير خدماته وتوسيع نطاق برامجه، بما يواكب تطلعات الطلبة ويعزز من جودة الحياة داخل البيئة الجامعية، مؤكداً أن الشراكة بين الجهات الأكاديمية والصحية داخل الجامعة تمثل عنصراً مهماً في نجاح مثل هذه المبادرات مختتماً حديثه بالتأكيد على أهمية استمرار هذه الحملات التوعوية، وقياس أثرها على الطلبة، بما يسهم في تحقيق بيئة جامعية صحية ومتوازنة تدعم التفوق والتميز.

من جانبها أكدت الدكتورة وجدان الجهني، استشارية طب الأسرة والصحة النفسية وأستاذ مشارك بكلية الطب، أن معرض "اتزان" الذي انطلق اليوم في جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل، يستهدف طلاب الجامعة لتعزيز مفهوم الموازنة بين الصحة النفسية وضغوط الحياة الجامعية و أن فكرة المعرض جاءت انطلاقاً من ملاحظات ميدانية في عيادات الصحة النفسية بمركز طب الأسرة والمجتمع، حيث يشكل طلاب الجامعة النسبة الأكبر من المراجعين، ويعاني كثير منهم من اضطرابات القلق العام وصعوبة التعامل مع الضغوط الدراسية والحياتية، ما استدعى إطلاق مبادرة توعوية تركز على الوقاية قبل الوصول إلى مراحل متقدمة تتطلب تدخلاً علاجياً.

وبيّنت الجهني أن المعرض يقدم محتوى توعوياً متكاملًا عبر عدة أركان، تشمل التعريف بالعلامات التحذيرية للضغوط النفسية، ومتى يجب طلب المساعدة، إلى جانب تعزيز أنماط الحياة الصحية مثل تنظيم الوقت، وممارسة الرياضة، والنوم الجيد، والتغذية السليمة، بوصفها عناصر أساسية للحفاظ على التوازن النفسي حيث أن المبادرة تنفذ بمشاركة عدد من الجهات داخل الجامعة، من بينها مركز طب الأسرة والمجتمع، ومركز الإرشاد الطلابي، وقسم الطب النفسي، إلى جانب الأخصائيين الاجتماعيين وطلبة من الأندية الطلابية ذات العلاقة.

وأضافت أن الحملة تستهدف جميع طلاب الجامعة، وقد جرى الإعلان عنها عبر البريد الإلكتروني والمنصات الرقمية والنوادي الطلابية، متضمنة معلومات حول آليات الاستفادة من الخدمات، وطرق حجز المواعيد، ووسائل التواصل مع الجهات الداعمة داخل الجامعة واختتمت الجهني حديثها بالتأكيد على أهمية التوعية المبكرة، وتمكين الطلبة من مهارات التعامل مع الضغوط، بما يسهم في تحسين جودة حياتهم

الأكاديمية والنفسية.



