

التصميم الجرافيكي و مدى فاعليته في تحقيق الوعي بالامراض النفسية "الاكتئاب"

Graphic design and its effectiveness in achieving Awareness of mental illness "Depression"

Dr. Amira Salah elden Ahmed ^a, Dr. Wafaa ebrahim ^b, roqia youssef Mohamed ^c.

^a Lecturer at Pharos University, Faculty of Arts and Design, Graphic Department.

^b Lecturer at Pharos University, Faculty of Arts and Design, Graphic Department.

^c Senior student at Pharos University, Faculty of Arts and Design, Graphic Department.

Corresponding author: E-mail : 202001943@pua.edu.eg

المخلص:

يستعرض هذا البحث دور التصميم الجرافيكي في حملات التوعية بالأمراض النفسية، مع التركيز على الاكتئاب كحالة دراسية. يعتبر التصميم الجرافيكي من الأدوات الفعالة في جذب الانتباه ونقل الرسائل المعقدة بشكل بسيط ومرئي، مما يعزز من فهم الجمهور للقضايا النفسية ويقلل من وصمة العار المحيطة بها. يناقش البحث كيفية استخدام العناصر البصرية مثل الألوان، الصور، والرموز لإيصال رسالة التوعية حول الاكتئاب بشكل مؤثر، ويستعرض بعض الأمثلة على حملات توعية ناجحة في هذا المجال. كما يسلط البحث الضوء على التأثير النفسي للتصميم الجرافيكي في تحفيز الأفراد على التفاعل مع المحتوى التوعوي، وكيفية استخدام هذه الأدوات لخلق بيئة داعمة لمناقشة الأمراض النفسية وطلب العلاج. من خلال التحليل، يخلص البحث إلى أن التصميم الجرافيكي يمكن أن يكون عاملاً مهماً في تغيير المفاهيم الاجتماعية حول الاكتئاب، مما يساهم في تحسين الوعي العام ويشجع على تقديم الدعم والمساعدة للمتأثرين.

This research explores the role of graphic design in mental health awareness campaigns, focusing on depression as a case study. Graphic design is considered an effective tool in attracting attention and conveying complex messages in a simple and visual manner, which enhances the public's understanding of psychological issues and reduces the stigma surrounding them. The research discusses how visual elements such as colors, images, and symbols are used to effectively communicate awareness messages about depression, and reviews some examples of successful awareness campaigns in this field.

Additionally, the research highlights the psychological impact of graphic design in motivating individuals to engage with the awareness content and how these tools can be used to create a supportive environment for discussing mental health issues and seeking treatment. Through analysis, the research concludes that graphic design can play a significant role in changing social perceptions of depression, contributing to greater public awareness and encouraging support and assistance for those affected.

الكلمات المفتاحية:

التصميم الجرافيكي التوعوي ; الاضطرابات النفسية ; الصحة النفسية ; العلاج النفسي المعرفي السلوكي

1. المقدمة:

إن آليات توظيف التقنيات المتوفرة في التصميم الجرافيكي قد تنوعت الى أن وصلت لمنطلق الحالة الإنسانية، و كيفية التفاعل مع القضايا الإنسانية، وتسليط الضوء عليها، وزيادة الوعي بها. يتضح دور التصميم الجرافيكي المطبوع بإعتباره وسيلة إيضاحية في المساعدة على تغيير قناعات المتلقي بالموضوعات المبهمة والتي قد يصعب فهمها للمجتمع لمادة سهلة الفهم تسهم في حل المشكلات.

2. مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في نقص وسائل الدعاية الجرافيكية التي تساعد المجتمع على فهم مخاطر الامراض النفسية بشكل عام ومرض الاكتئاب بشكل خاص (موضوع البحث) وتأثيراته السلبية على الصحة النفسية والجسدية إضافة إلى عدم فهم أسبابه العميقة وطرق التعامل معه بشكل صحيح وفعال . و معاناه المجتمع من نقص وسائل الدعاية الجرافيكية لأنواع العلاج المختلفة للاكتئاب التي تتجاوز استخدام الأدوية فهناك العديد من الأساليب العلاجية الفعالة مثل العلاج النفسي، والعلاج السلوكي المعرفي، وتقنيات الاسترخاء والتأمل، التي يمكن أن تساعد الأفراد على مواجهة الاكتئاب وتحقيق تحسن ملحوظ في صحتهم النفسية دون اللجوء إلى الأدوية فقط.

3. أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في زيادة وعي المجتمع عن طريق الوسائل الدعاية الجرافيكية بأنواع الاكتئاب المختلفة وفهم كيفية التعامل معه بطرق فعالة. كما يهدف إلى توضيح الخيارات العلاجية المتنوعة التي تتجاوز الأدوية التقليدية مثل العلاج النفسي والسلوكي وتقنيات التأمل والاسترخاء، التي يمكن أن تسهم في تحسين جودة الحياة للأشخاص المصابين بالاكتئاب. من خلال نشر هذه المعرفة، يسعى البحث إلى تمكين الأفراد من التعرف على الاكتئاب في مراحله المبكرة واتخاذ خطوات إيجابية نحو التعافي والشفاء بأساليب تتناسب مع احتياجاتهم الشخصية.

يعد توعية الأفراد بأهمية العلاج النفسي غير الدوائي خطوة أساسية في تحسين جودة حياتهم النفسية والعاطفية. يتضمن ذلك تسليط الضوء على فعالية العلاج النفسي المعرفي السلوكي والعلاجات النفسية الأخرى التي تعتمد على الحوار والتفاعل بين المريض والمعالج، والتي يمكن أن تكون بديلاً فعالاً عن الأدوية في كثير من الحالات. كما أن تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية بشكل عام هو أمر بالغ الأهمية، حيث يحتاج الأفراد إلى فهم أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، وأن الاعتناء بها يتطلب الاهتمام اليومي بالعوامل النفسية والاجتماعية.

يجب أن يتضمن هذا التوعية تعريف الناس بالحقائق العلمية والنفسية المختلفة، مثل كيفية تأثير التوتر والقلق على الصحة النفسية، وكيف يمكن للتدخلات المبكرة أن تمنع تفاقم المشكلات النفسية. هذا الوعي يمكن أن يساعد في تقليل الوصمة المرتبطة باضطرابات الصحة النفسية ويشجع الناس على طلب المساعدة عند الحاجة دون تردد أو خجل. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تشجيع الأفراد على تبني نمط حياة صحي يشمل العناية بالصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة، واتباع نظام غذائي متوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتعلم تقنيات الاسترخاء والتأمل. هذه العوامل تساهم في تعزيز الرفاهية النفسية والحد من مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية. إن نشر هذا الوعي بشكل مستدام في المجتمع يساهم في بناء ثقافة صحية نفسية تؤثر إيجابيًا على الأفراد والمجتمع ككل.

4. هدف البحث:

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو استكشاف وتقييم فعالية تصميم الجرافيك كأداة لزيادة الوعي وتعزيز الفهم حول الأمراض النفسية. من خلال دراسة دور استراتيجيات الاتصال البصري، والعناصر التصميمية، وتأثيرها العاطفي والمعرفي على الجمهور، يهدف هذا البحث إلى تقييم كيفية مساهمة تصميم الجرافيك في تقليل وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية، وزيادة المعرفة العامة، وتعزيز المواقف الإيجابية تجاه الرفاهية النفسية. من خلال مزيج من التحليل النظري ودراسات الحالة العملية، سيسعى هذا البحث إلى تحديد الأساليب التصميمية الأكثر فعالية التي يمكن أن تدعم حملات التوعية بالصحة النفسية وتعزز الهدف الأوسع للدعوة للصحة النفسية.

5. العلاج السلوكي المعرفي مفهومه ونشأته:

هو شكل قصير المدى من العلاج النفسي الموجه نحو قضايا الساعة الحالية، ويقوم على أن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويشعر بها تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها.

ينصب التركيز في العلاج السلوكي المعرفي على حل المشاكل التي يواجهها الفرد من خلال تغيير أنماط التفكير لديه وبالتالي تغيير استجابته للمواقف الصعبة. يمكن تطبيق نهج المعالجة السلوكية المعرفية على مجموعة واسعة من مشاكل الصحة العقلية والظروف النفسية.

يمكن إرجاع الجذور الحديثة للعلاج السلوكي المعرفي إلى تطور العلاج السلوكي في أوائل القرن العشرين، وتطور العلاج المعرفي في الستينيات، والاندماج اللاحق للإثنين. بدأ العمل الرائد في السلوكية مع دراسات (1) جون ب. واتسون وروزالي راينر عن التكييف في عام 1920. ظهرت المناهج العلاجية التي تركز على السلوك في وقت مبكر من عام 1924 مع عمل

¹** جون ب. واتسون وروزالي راينر ** (9 يناير 1878 - 25 سبتمبر 1958) عالم نفس أمريكي قام بنشر النظرية العلمية السلوكية، وأسسها كمدرسة نفسية.

إظهار آثار الإدراك على التعلم وتعديل السلوك. كان يُنظر أيضًا إلى عمل مجلة كلير ويكس¹⁰ Claire Weekes الأسترالية التي تتناول اضطرابات القلق في الستينيات من القرن الماضي كنموذج أولي للعلاج السلوكي.

1.5 هدف العلاج السلوكي المعرفي:

يمكن للأفكار السلبية وغير الواقعية أن تسبب مشاكل نفسية، وقد تؤثر في الصحة العقلية. عندما يعاني الشخص من ضائقة نفسية، فإن الطريقة التي يفسر بها الأوضاع المحيطة تكون غير صحيحة ومنحرفة عن الواقع، وهذا بدوره له تأثير سلبي على المواقف التي يتخذها. يهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى مساعدة الناس على إدراك متى يقومون بالتفسيرات السلبية، والعمل على معالجة الأنماط السلوكية التي تعزز التفكير المشوه. يساعد العلاج المعرفي الناس على تطوير طرق بديلة للتفكير والتصرف والتي تهدف إلى الحد من محتثهم النفسية.

2.5 الأشخاص المؤهلون للعلاج السلوكي المعرفي:

العلاج السلوكي المعرفي مناسب للأطفال والمراهقين والبالغين والأفراد والعائلات والازواج. وجد أن العلاج السلوكي المعرفي له تأثير كبير أو معتدل في علاج الحالات التالية:

- اضطراب القلق العام.
- اضطراب ما بعد الصدمة.
- الإجهاد العام ومشاكل الغضب.
- العلاج السلوكي المعرفي للقلق.
- العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب.
- العلاج السلوكي المعرفي للخوف.
- اضطرابات الهلع.
- الخوف من الأماكن المكشوفة.
- الرهاب الاجتماعي.
- اضطرابات الأكل.

****التكييف الفعال**** هو عملية تُعدّل أو تكيف السلوك من خلال دعمه وتقويته في حالات معينة واضعافه في أخرى بواسطة التعزيز الإيجابي أو السلبي في كل مرة يُظهر فيها هذا السلوك كاستجابة لتنبيه ما، حتى أن الشخص يصبح قادرا على ربط سلوكه بمستوى الرضى الذي ينجم عنه، وبالتالي يمكنه تحديد طبيعة سلوكه عند التعرض لتنبيه مماثل.

- الصعوبات الزوجية.
- اضطراب الوسواس القهري.
- قلق الطفولة والاضطرابات الاكتئابية.
- قد يكون العلاج السلوكي المعرفي فعالاً أيضاً ك تدخل في حالات الألم المزمن والضيق المرتبط به.

3.5. ماهية العلاج السلوكي المعرفي – مبادئه:

- تعلم الشخص من خلال العلاج السلوكي المعرفي ما يلي:
- التعرف على الأفكار المؤلمة والمزعجة التي يعاني منها والتي لها علاقة بمشاكله الحالية، وتحديد ما إذا كانت هذه الأفكار واقعية أم لا.
 - إذا اتضح أن الأفكار التي لديه ليست واقعية ولا تخدمه في حياته، فسوف يتعلم مهارات تساعد على تغيير أنماط تفكيره حتى يكون أكثر قدرة على التعامل مع مشاكله.
 - بمجرد أن يكون منظور الشخص أكثر واقعية، سيساعد ذلك المعالج في تحديد مسار العمل المناسب. ربما سيحصل المريض على تدريب منزلي ليقوم به بين الجلسات. ويشمل تمارين تساعد على تعلم كيفية تطبيق المهارات والحلول التي توصل إليها خلال مسار العلاج. على سبيل المثال، قد يعطى للشخص الذي يتخوف ويتردد في المواقف الاجتماعية واجباً منزلياً في أن يقوم بالتحضير لمقابلة صديق في المقهى لتناول فنان قهوة.

4.5. مبادئ العلاج السلوكي المعرفي:

- ينبع الاضطراب من الإدراك الخاطئ عن الآخرين، أو الاعتقاد الخاطئ عن العالم والظروف المحيطة به وقد يكون ذلك نتيجة قلة الخبرة المعرفية، أو التشوهات المعرفية (معالجة المعلومات بشكل غير دقيق).
- نحن نتفاعل مع العالم من خلال تمثيلنا الذهني له. إذا كانت تمثيلاتنا العقلية غير دقيقة وكانت طرق تفكيرنا غير كافية، فعندئذ قد تصبح مشاعرنا مضطربة، وينعكس ذلك على السلوك.
- يدمج العلاج السلوكي المعرفي النظريات السلوكية والنظريات المعرفية لاستنتاج أن الطريقة التي ينظر بها الناس إلى موقف ما تحدد ردة فعلهم أكثر من الواقع الفعلي للموقف. فمثلاً، عندما يكون الشخص محبطاً أو متردداً ويفتقد العزيمة، قد لا تكون نظره إلى التجربة واقعية أو قريبة للواقع. وبالتالي فإن تغيير طريقة تفكير الشخص ورؤيته للعالم تساعد في تغيير استجابته للمواقف.
- تبدأ معتقدات المريض بالتغير عندما يكتشف بأنها غير مفيدة.

6. الدور الفعال للتصميم الجرافيكي في التوعية بالأمراض النفسية:

تُعد حملات التوعية إحدى الأدوات الأساسية التي تستخدمها المؤسسات الحكومية وغير الحكومية لنقل رسائل اجتماعية، صحية، أو بيئية إلى الجمهور. وفي هذا السياق، يلعب التصميم الجرافيكي دوراً محورياً في تعزيز فعالية هذه الحملات، حيث يساهم في تبسيط المعلومات، جذب الانتباه، وتحفيز التفاعل مع الجمهور المستهدف. إذ أن التصميم الجرافيكي لا يقتصر فقط على الأبعاد الجمالية، بل يمتد ليشمل التأثير النفسي والمعرفي على الأفراد، مما يساعد في توصيل الرسائل بشكل أكثر وضوحاً وإقناعاً.

1.6 تاريخ التصميم الجرافيكي التوعوي:

نجد أن لتصميم الجرافيك تاريخ حديث نسبياً بوصفه نظاماً، فإن الأنشطة التي تشبه تصميم الجرافيك تمتد على مر تاريخ البشرية من كهوف لاسكوس، إلى عمود تراجان في روما إلى المخطوطات المضيئة في القرون الوسطى، إلى مصابيح جينزا. المبهره في كل هذا التاريخ الطويل وفي ظل الطفرة التي حدثت مؤخراً في مجالات الاتصال المرئي في القرنين العشرين والحادي والعشرين، نجد في بعض الأحيان الاختلاف في كل من الإعلان، وتصميم الجرافيك والفنون الجميلة. وعلى الرغم من كل ذلك، إلا أنهم جميعاً يشتركون في نفس العناصر والنظريات والمبادئ والممارسات واللغات، وأحياناً في نفس العمل. ويعتبر الهدف النهائي في فن الإعلان هو بيع السلع والخدمات. كما أننا نجد الجوهر في تصميم الجرافيك، هو "تنظيم المعلومات، وتشكيل الأفكار وإضفاء جو من التعبير والشعور للحقائق الفنية التي توثق خبرة الإنسان".

وفي أواخر القرن التاسع عشر في أوروبا، ظهرت حركة ساهمت في فصل تصميم الجرافيك عن الفنون الجميلة وخاصة في المملكة المتحدة. و الوقت ذاته برز اسم بيت موندريان ليعرف بأبو تصميم الجرافيك، حيث يرجع إليه الفضل في تأسيس استخدام الشبكية (Grid system) المستخدم اليوم في الإعلان والطباعة والتصميم على شبكة الإنترنت.

و في عام ١٨٤٩، تم إدخال تصميم الجرافيك إلى المسار التعليمي في بريطانيا ويعود الفضل في ذلك هنري كول Henry cool الذي ساهم في لفت نظر الحكومة البريطانية إلى أهمية تصميم الجرافيك عن طريق مجلته الخاصة بالتصميم والمصنوعات و تنظيمه للمعرض الكبير الذي يعد احتفالاً بالتصميم والتكنولوجيا معاً.

كما قامت دار النشر كيلمسكوت Kilnuscote لمؤسسها ويليام موريس William morris بإنتاج العديد من الكتب المتخصصة في تصميم الجرافيك والتي كانت تحمل طابعاً تاريخياً يعكس الحالة المادية المبتذلة لتصميم الجرافيك أثناء القرن التاسع عشر. ساهمت إصدارات موريس - والتي كانت تستهدف الأثرياء على الأكثر - في الفصل ما بين التصميم وغيره من الأعمال الفنية الأخرى. كما ساعدت أيضاً في تطوير الفن الحديث بصورة مباشرة والتصميم في أوائل القرن العشرين بصورة غير مباشرة.

2.6 أهمية حملات التوعية :

ان الوعي العام له دور فعال في معالجة التحديات المجتمعية وتعزيز التغيير الإيجابي. فهو يمكّن الأفراد من فهم القضايا المعقدة والتعامل معها، مما يمكنهم من اتخاذ قرارات مستنيرة، والمشاركة في العمليات الديمقراطية، والدفاع عن حقوقهم ومصالحهم. كما يعمل الوعي العام على تعزيز التماسك الاجتماعي من خلال تعزيز التعاطف والتفاهم والحوار بين المجموعات المتنوعة. كما يعمل كمحفز لتغيير السلوك، والتأثير على المواقف والإجراءات المتعلقة بالصحة والبيئة والعدالة الاجتماعية.

3.6 دور حملات التوعية :

تهدف حملات التوعية الإعلانية لرفع مستوي الوعي الفكري للمجتمع و تعديل اتجاهاته وسلوكياته، ويعتبر تصميم هذه الحملات هو نتاج إبداعي للمصمم يعبر عن تفاعله مع واقعه الفكري والثقافي، ودائما ما يكون هدفه هو توعية الجمهور المستهدف بالواقع، لتحقيق أرقى أنواع الوعي المجتمعي من خلال الفكر الإبداعي. لذلك يحتاج المصمم الاعلاني للإعتماد على فكره الإبداعي كركيزة في تصميم حملات التوعية الإعلانية، فهو يساعد على الارتقاء بالفكر التصميمي للوصول الي نتاج يتميز بالتفرد والأصالة، ويكون مقبولا من المجتمع في الوقت نفسه.

4.6 دور الاعلام و وسائل التواصل في رفع وعي المجتمع:

تلعب وسائل الإعلام دورًا مهمًا في تشكيل الوعي العام. تنشر وسائل الإعلام التقليدية، مثل الصحف والتلفزيون والإذاعة، الأخبار والتحليلات والتقارير الاستقصائية. إنها تُعلم الجمهور بالقضايا الحرجة، وتحاسب المؤسسات، وتوفر منصات للأصوات المتنوعة. في العصر الرقمي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات عبر الإنترنت مصادر مؤثرة للمعلومات، مما يتيح الانتشار السريع للأخبار وتسهيل الخطاب العام. تتمتع منصات الإعلام بالقدرة على تشكيل الرأي العام، والممارسات الإعلامية المسؤولة ضرورية لتعزيز المعلومات الدقيقة وغير المتحيزة. تلعب أنظمة التعليم دورًا حاسمًا في رعاية الوعي العام. توفر المدارس والجامعات منصات للتعليم المدني والتفكير النقدي والحوار. إنها تعزز ثقافة الاستقصاء، وتشجع المواطنة النشطة، وتزود الطلاب بالمهارات اللازمة للمشاركة في الشؤون العامة. تتحمل المؤسسات التعليمية أيضًا مسؤولية تعزيز محو الأمية الإعلامية والمواطنة الرقمية واستهلاك المعلومات الأخلاقي.

5.6 عناصر التصميم الجرافيكي المختلفة و علاقتها بالمرض النفسي:

تشكل العواطف الانسانية بشكل عام والحب والكراهية بشكل خاص عاملا مؤثرا في تحديد طرق استقبالنا للأشياء والتفاعل معها وتحديد سلوكنا تجاه شخص ما أو منتج أو فكره أو مفهوم. ومن هنا تأتي اهمية دراسة انعكاسات ثقافة الحب والكراهية في التصميم وتوثيق وتحليل الاشارات والرموز المستخدمة للوقوف على اثرها في تحديد الشكل وتعزيز المحتوى في ظل تطور

اتجاهات التصميم الاتصالي المعاصر من فكرة الشكل يتبع الوظيفة إلى التصميم المؤثر. والتصميم المؤثر يساعد على إنتاج علاقات عاطفية بين الهوية البصرية وجمهورها ويفتح افاق جديدة للاستكشاف والتعبير عن معاني هذه المشاعر. وتساهم الاشارات والرموز في تطوير اتجاهات في التصميم المؤثر وتحديد مستويات مختلفة من التعبير والعاطفة والمعرفة تعمق الصورة وقدرتها على التأثير.

6.6 العلامات والرموز الجرافيكية [Graphic Marks]

تقسم العلامات الجرافيكية إلى علامات حروف [Letter Marks] وعلامات صور [Picture Marks]. وعلامات الحروف تتألف من حروف وعلامات الصور من صور. علامات الحروف غالبا ما تكون مختزلة وايقونية وعندها يمكن ان تشمل عناصر صورية. هذا وتشير علامات الصور احيانا إلى ظواهر لغوية. ومن السهل تمييز كل من علامات الحروف والصور ووصفها حيث ان كل منهما تقوم بوظيفتها بشكل مختلف وتنتج معانيها بطرق مختلفة. والعلامات الصورية تقسم إلى علامات شكلية وغير شكلية [Figurative & non-figurative marks] العلامات الصورية تمثل أو تصور شيء اما العلامات الغير شكلية صور. والعلامات الصورية تقسم إلى علامات وصفية وعلامات رمزية وعلامات موجودة. والعلامات الصورية التي هي صور أو مخططات تصنف بانها علامات وصفية. والعلامات الصورية التي هي كناية تصنف كعلامات رمزية. حيث تصبح العلامة اسما أو علامة أو لقب مميز فقط من خلال الاستخدام العملي لها اي عندما توضع على مدخل الشركة أو غلاف المنتج. والعلامات الصورية هي رموز اما أن تصنف كعلامات موجودة أو كعلامات غير شكلية. ومن أبرز العلامات الجرافيكية التي تم من خلالها التعبير عن أو تصوير مواضيع الحب والكراهية:

1.6.6 البكتوغرام [Pictograms]

2.6.6 الايديو غرام Ideogram

3.6.6 الفونوغرام Phonograms

4.6.6 الريبوز Rebus

5.6.6 شعار النبالة Coat of arms & Family Crest

6.6.6 المونوغرام Monogram

7.6 فهم التقاطع بين التصميم والصحة العقلية:

يتمتع التصميم، كأداة للتواصل والتعبير، بإمكانات هائلة في التأثير بشكل إيجابي على الصحة العقلية. تتمتع العناصر المرئية بالقدرة على استحضار المشاعر، وتحفيز الذكريات، وخلق بيئات تعمل على تخفيف أو تفاقم التوتر والقلق. حيث تشكل الصحة العقلية مصدر قلق كبير، تُظهر الإحصائيات أن 1 من كل 4 أشخاص يعانون من مشاكل الصحة العقلية كل عام.

8.6 تأثير علم نفس الألوان:

يعتبر اللون جانباً أساسياً من جوانب التصميم يؤثر بشكل عميق على عواطفنا وإدراكنا. على سبيل المثال، يمكن للون الأزرق والأخضر الهادئ أن يثير الهدوء والاسترخاء، بينما قد يعزز اللون الأصفر النابض بالحياة مشاعر الفرح والتفاؤل، يربط 76% من الأشخاص المساحات الخضراء بالرفاهية العقلية الإيجابية

9.6 العناصر المرئية في البيئات العلاجية:

في البيئات العلاجية والصحية، يلعب التصميم المدروس دوراً حاسماً. على سبيل المثال، تدمج التصميمات الداخلية للمستشفيات بشكل متزايد الصور المستوحاة من الطبيعة والأعمال الفنية والألوان المهدئة لخلق بيئات مواتية للشفاء والرفاهية العقلية. أظهرت الدراسات انخفاضاً كبيراً في مستويات التوتر بين المرضى المعرضين للصور المستوحاة من الطبيعة.

10.6 استراتيجيات التصميم للرفاهية العقلية:

الصور والتمثيل المتعاطفين

تعتبر الصور الشاملة والمتعاطفة التي تمثل مجتمعات وتجارب متنوعة جزءاً لا يتجزأ من تعزيز الرفاهية العقلية، أدت الحملات التي تتبنى التمثيل المتنوع إلى زيادة بنسبة 45% في التصورات الإيجابية للصحة العقلية.

11.6 التصميم المرتكز على المستخدم في المساحات الرقمية:

مع انتشار التفاعلات الرقمية بشكل متزايد، أصبحت مبادئ التصميم المرتكزة على المستخدم بالغة الأهمية. تساهم التطبيقات ومواقع الويب والمنصات الرقمية التي تعطي الأولوية للتنقل البديهي والتخطيطات الواضحة والجماليات المهدئة في تقليل مستويات التوتر وتحسين الصحة العقلية بين المستخدمين.

12.6 العلاج بالفن والتعبير الإبداعي:

يستغل العلاج بالفن قوة التعبير الإبداعي لتحسين الصحة العقلية. وقد أظهر دمج الأنشطة القائمة على الفن، مثل الرسم والتلوين والحرف اليدوية، في التدخلات العلاجية نتائج إيجابية في إدارة التوتر والقلق. في المملكة المتحدة، أفاد 82% من المشاركين في العلاج بالفن بانخفاض في أعراض الاكتئاب

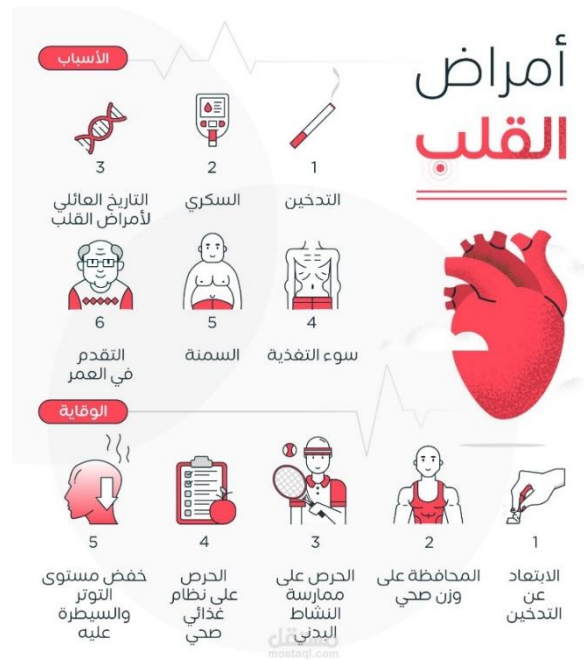
13.6 تصميم ثقافة داعمة:

بخلاف العناصر المرئية، فإن تعزيز ثقافة الانفتاح والتعاطف والدعم أمر ضروري. إن تصميم أماكن العمل والمؤسسات التعليمية والأماكن العامة التي تعطي الأولوية للوعي بالصحة العقلية وشبكات الدعم والوصول إلى الموارد يساهم بشكل كبير في الرفاهية العامة للأفراد.

7. نماذج للتصميم الجرافيكي التوعوي:



ملصق حملة توعية ضد اضطراب القلق



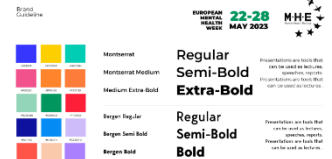
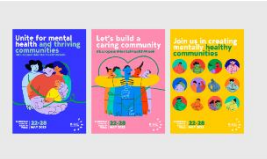
ملصق حملة توعية ضد مرض الاكتئاب

ملصق حملة توعية ضد اضرار التدخين

حملة توعية صحية نفسية انفوجرافيك لمؤسسة نفسية عالمية ، أوضح فيها بعض الأعراض والأسباب وكيفية التخلص منها مع مراعاة التصميم الاحترافي الديناميكي والألوان المعبرة عن الموضوع الرئيسي بما يخدم القصة..
للمصمم ابراهيم.. مصمم ومخرج أفلام موشن جرافيك



ستستضيف منظمة الصحة العقلية الأوروبية (MHE) الأسبوع الأوروبي الرابع للصحة العقلية من 22 إلى 28 مايو 2023، استمراراً للتقاليد العالمية لشهر التوعية بالصحة العقلية. يهدف الحدث إلى تعزيز فهم الصحة العقلية عبر المجتمعات والمدارس وأماكن العمل والمنازل. موضوع هذا العام هو "المجتمعات الصحية عقلياً". تسلط الدروس المستفادة من عام 2022 الضوء على الحاجة إلى صور ورسائل قوية ومتعددة اللغات. يؤكد سرد عام 2023 على أهمية الصحة العقلية للمجتمعات المزدهرة. تشمل الأهداف توصيات السياسة وزيادة مشاركة MHE والتبرعات والشراكات المؤثرة، بهدف التنفيذ في 10 دول أوروبية على الأقل. تسعى الحملة إلى جعل موارد الصحة العقلية في متناول الجميع، وتعزيز المجتمعات الصحية عقلياً حيث يمكن للجميع أن يزدهروا معاً.

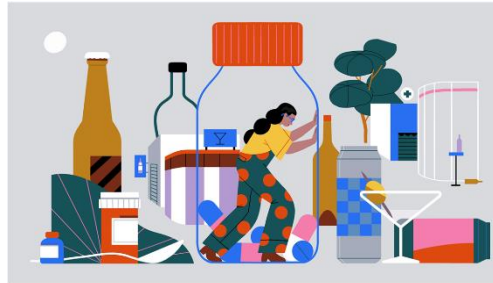




حملة توعية للأسبوع الأوروبي الرابع للصحة العقلية ، استمراراً للتقاليد العالمية لشهر التوعية بالصحة العقلية. يهدف الحدث إلى تعزيز فهم الصحة العقلية عبر المجتمعات والمدارس وأماكن العمل والمنازل.

للمصممي الجرافيك: <https://www.behance.net/daresee>

<https://www.behance.net/hermetzmathilde>

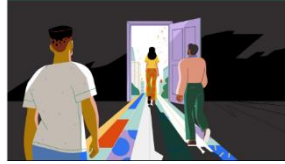


Help is here.
Art direction, animation for an animated video.
Production: Remade

المساعدة هنا.

التوجيه الفني، إطارات الأنماط لفديو متحرك.





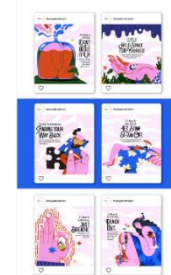
تصميم فيديو متحرك للتوعية بطلب المساعدة لمرضى الاضطراب النفسي.

لمصمم الجرافيك: <https://www.behance.net/maradrozdova>



مجموعة ملصقات توعوية عن الاضطراب النفسي و اهمية التواصل الاجتماعي و مساعدة المصابين

لمصمم الجرافيك: <https://www.behance.net/saturnplanet>



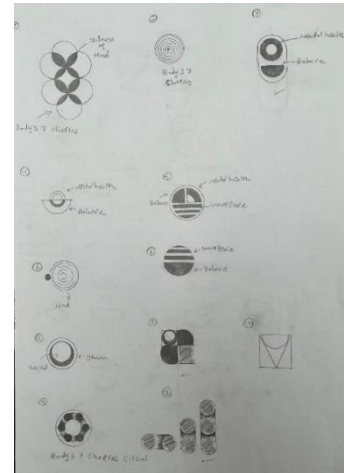
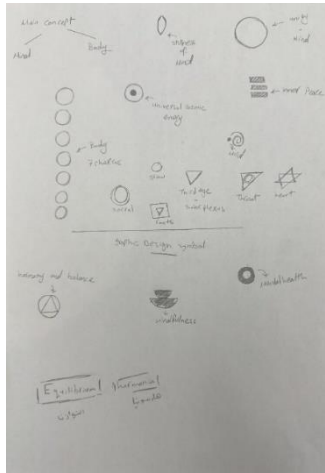
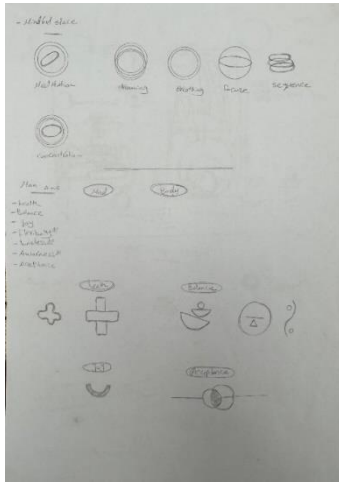
تصميم حملة توعوية للصحة النفسية عن طرق الرسوم

لمصمم الجرافيك: <https://www.behance.net/Nayantara>

8. فلسفة شعار للحملة التوعوية بالأمراض النفسية (الاكتئاب)

الشعار يرمز إلى العلاقة المتناغمة بين العقل والجسد كجزء أساسي من تعزيز الصحة النفسية. يتمثل التصميم في استخدام عناصر تمثل العقل (مثل شكل الدائرة أو رمز تفكير) والجسد (مثل هيئة إنسان جالس في حالة تأمل) بتوازن وانسجام. تتوسط العناصر رمزية الدائرة لتعبر عن التوازن بين العقل والجسد، مع استخدام خطوط ناعمة ومنحنية تعزز الإحساس بالراحة والتواصل. يمكن استخدام ألوان هادئة مثل الأزرق الفاتح والأخضر للتعبير عن الطمأنينة والتوازن، مع لمسات من اللون الأصفر أو البرتقالي للتعبير عن الأمل والإيجابية. الشعار يحمل رسالة ضمنية بأن الصحة النفسية والجسدية مرتبطتان ببعضهما البعض، وأن التوازن بينهما ضروري لتحقيق رفاهية الفرد.

1.8 اسكتشات تصميم الشعار



2.8 مرحلة تصميم الشعار ابيض و اسود



مرحلة تصميم الشعار ملون

1.3.8 الألوان المقترحة



C:48 M:5 Y:85 K:0
C:100 M:92 Y:7 K:1



C:2 M:56 Y:100 K:0
C:100 M:92 Y:7 K:1



C:3 M:29 Y:100 K:0
C:100 M:92 Y:7 K:1

2.3.8 اللون المختار



C:3 M:29 Y:100 K:0
C:100 M:92 Y:7 K:1

3.3.8 فلسفة اختيار اللون

تم اختيار الألوان بالنسبة لعلم فلسفة الألوان في الصحة النفسية حيث:

يعبر اللون الأصفر: عن التفاؤل و الإيجابية لكي يعطى احساس للمتلقى بالسعادة و التفاؤل و توصيل لرسالة له ان هناك امل .

يعبر اللون الأزرق : عن الثقة و الراحة النفسية التي نريد ان يشعر بها المتلقى .

9. نتائج البحث:

- تشير الدراسات إلى أن استخدام عناصر التصميم الجرافيكي في التدخلات الصحية النفسية يمكن أن يعزز من تنظيم المشاعر وتحسين الوظائف الإدراكية.
- يلعب التصميم الجرافيكي دورًا حاسمًا في تطوير حملات توعية بالصحة النفسية تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية والرفاهية العقلية.
- تم تقديم طرق مبتكرة تجمع بين التعلم الآلي والخوارف الثقافية التقليدية لإنشاء قوالب تلوين ذات دلالات ثقافية. على سبيل المثال، استخدام أنماط مستوحاة من التراث الإماراتي في جلسات العلاج بالتلوين أثبتت فوائده في تخفيف التوتر وتعزيز التفاعل الثقافي.

- بحثت الدراسات في كيفية تأثير التصميم الجرافيكي على تصورات الأفراد تجاه الصحة النفسية، مما يساهم في تقليل الوصمة وتعزيز الانفتاح تجاه مناقشة القضايا النفسية. من خلال دراسة عمليات التصميم ونتائجها، تسعى الأبحاث لفهم كيفية تحسين التواصل البصري لتعزيز تقبل قضايا الصحة النفسية.

10. توصيات البحث:

1. التأكيد على دور التصميم الجرافيكي في تغيير المفاهيم المجتمعية حول الصحة النفسية من خلال حملات اعلانية متخصصة في مجال الجرافيك.
2. التركيز على أهمية أثر العناصر البصرية في الحملات التوعوية للصحة النفسية ومدى تأثيرها على زيادة التفاعل المجتمعي.
3. التوجه نحو دراسات أكثر عمقا لاستخدام الرموز والألوان في التصميم الجرافيكي لتعزيز الوعي بالصحة النفسية في الثقافات العربية.
4. دعم الدراسات الميدانية في العالم العربي من خلال زيادة فعالية التطبيقات الالكترونية للصحة النفسية ودورها المؤثر في تحسين الرفاهية النفسية.
5. دعم المصممين لتصميم تطبيقات الصحة النفسية باللغة العربية لسهولة الاستخدام وتجربة المستخدم وذلك لمدى تأثير تطبيقات الهاتف المحمول على تعزيز الوعي بالصحة النفسية بين الشباب العربي

المراجع:

- https://meu.edu.jo/libraryTheses/5d381e16d4902_1.pdf
- <athr-twzyf-altfkyr-altsmymy-fy-adad-astratyjyat-allaj-balfn.pdf>
- rticle_317651_06d77d9c77263b0e869111cfc3e61102.pdf
- <https://altibbi.com>
- https://www.researchgate.net/publication/337113352_allaj_almrly_alqaym_ly_alyqzt_alq_lyt_wallaj_balastnart_rwythlylyt
- https://cpc.journals.ekb.eg/article_109624_7e575fa72c3e72b9954300e024e6064f.pdf
- <https://maudsleyhealth.com/ar/service/dialectical-behavior-therapy>
- <https://www.baianat.com/ar/books/graphic-design/graphic-design>
- https://www.philadelphia.edu.jo/arts/13th/papers/arafat_naem.doc