

النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ وَدَعْمُ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ

سيمون روزنْبومُ وألْسْتَا أَيْجَا وَلِسْلِي سنايدرَ وأجُونْغَ واريَا وَهُوِي كوليسنَ وصابرينَا إرمهسيَا وَدَيْفِي فَاثَنَمْبُرْتُ

النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ (ومنه الرياضة) إستراتيجية مبنية على الأدلة ولكنها غير مُقرَّ بها في حماية دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ وَتَعْرِيزِهَا بَيْنَ الْمُهْجَرِينَ.

هذا، وللمنظمة الدولية للهجرة دليلٌ في دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ الْمَجْتَمَعِيِّ فِي الطَّوَارِئِ يَحْتَوِي عَلَى فِصَلٍ مَخْصُوصَةٍ بِالرِّيَاضَةِ وَاللَّعْبِ، وَيَقَرُّ فِيهِ أَنَّ النَّشَاطَ الْبَدَنِيَّ وَالرِّيَاضَةَ يُمْكِنُ أَنْ يُعَدَّ جِزَاءً مِنْ دَعْمِ الْمَجْتَمَعِ وَالْأُسْرَةِ (وهما الطبقة الثانية من الهرم الذي ذكرته اللجنة الدائمة المشتركة بين الهيئات في دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ)، وَمِنْ الدَّعْمِ الْمُرَكِّزِ غَيْرِ الْمُتَخَصِّصِ (وهو في الطبقة الثالثة)، وَمِنْ الرِّعَايَةِ الْمُتَخَصِّصَةِ بِدَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ أَيْضاً (وهي في الطبقة الرابعة من هرم اللجنة الدائمة المشتركة بين الهيئات).^٤ وَيُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ أَعَابُ الْمُهَاجِرِينَ وَأَنْشِطَتِهِمُ الْبَدَنِيَّةُ جِزَاءً مَهْماً مِنْ مَاضِيهِمْ وَأَنْ تُسَهِّمَ فِي حِفْظِ الثَّقَافَةِ وَالْإِتِّصَالِ بِسَرْدِيَّاتِ الْمُسْتَقْبَلِ فِي الْأُمِّ وَالشِّفَاءِ. وَأَيْضاً يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ لِلرِّيَاضَةِ وَالنَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ شَأْنٌ مَهْمٌ فِي إندماجِ الْمُهْجَرِينَ فِي الْمَجْتَمَعَاتِ.

هَذَا وَإِضَافَةً إِلَى تَخْفِيفِ أَعْرَاضِ وَجُوهِ الْإِضْطِرَابِ الْعَقْلِيِّ، تُظْهِرُ أَدْلَةٌ نَاشِئَةٌ أَنَّ النَّشَاطَ الْبَدَنِيَّ يَبْقَى مِنَ التَّوَابِتِ الْمُسْتَقْبَلِيَّةِ مِنْ سُوءِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ. وَأَمَّا الْأَطْفَالُ الْمُعْرَضُونَ لِأَحْدَاثِ ضَائِرَةٍ بِالطُّفُولَةِ، فَتَعْدُ مِشَارَكَتِهِمْ فِي الرِّيَاضَةِ الْجَمَاعِيَّةِ وَاقِيَةً لَهُمْ مِنْ وَجُوهِ الْإِضْطِرَابِ الْعَقْلِيِّ فِي الْمُسْتَقْبَلِ. وَيُمَاطِلُ ذَلِكَ أَنَّ الْمِشَارَكَةَ فِي الرِّيَاضَةِ مُقَرَّرٌ بِأَنَّهَا بِاللُّغَةِ فِي الْأَهْمِيَّةِ فِي الْعُمْدِ السَّئَةِ لِتَنْشِئَةِ طُفُولِيَّةٍ حَسَنَةٍ: الْكِفَاةَ وَالثَّقَةَ بِالنَّفْسِ وَالشَّخْصِيَّةِ وَالصَّلَاتِ، وَالرَّحْمَةَ وَالتَّعْلَمَ. وَيُضَافُ إِلَى ذَلِكَ الْإِسْهَامُ فِي التَّنْمِيَةِ الْإِجْتِمَاعِيَّةِ وَالْإِنْفَعَالِيَّةِ لِلْأَطْفَالِ فِي جَمِيعِ الْأَعْمَارِ فِيمَا لَهُ تَعْلُقٌ بِحَلِّ النِّزَاعِ وَمِبَادِي الْإِنصَافِ وَتَنْمِيَةِ مَلَكَةِ الْمُبَادَرَةِ وَالْقِيَادَةِ وَالتَّوَابُلِ غَيْرِ الْعَنِيْفِ.

النَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ وَدَعْمُ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ وَسِيَاقَاتِ الْمَعُونَةِ الْإِنْسَانِيَّةِ

الرَّوَهَنْغِيَا فِي بَنْغَلَادِيَش: وَجَدَ تَقْدِيرٌ سَرِيعٌ أَجْرِي فِي كُتْسِ بَازَارِ سَنَةِ ٢٠١٩ أَنَّ لِأَجْنِي الرَّوَهَنْغِيَا حُدُودَ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ بِأَنَّهُ إِسْتِرَاطِيَّةٌ نَفْسَانِيَّةٌ اجْتِمَاعِيَّةٌ أَعَانَتْهُمْ عَلَى تَخْفِيفِ «التوتر»، وَهُوَ تَعْبِيرٌ مَحَلِّيٌّ عَنِ الضَّائِقَةِ. وَكَانَ نَقْصُ الْمَوَارِدِ (ومنها الأَمَكْنَةُ وَالْمُعْدَّاتُ) أَكْبَرَ عَائِقٍ أَمَامَ الْمِشَارَكَةِ

بِتَزَايِدٍ فِي الْعَالَمِ سَرِيعاً الْإِقْرَارَ بِالْعِلَاقَةِ بَيْنَ الصَّحَّةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَحُسْنِ الْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ. وَإِذْ قَدْ كَانَتْ الصَّحَّةُ الْعَقْلِيَّةُ، مِثْلَ الصَّحَّةِ الْبَدَنِيَّةِ تَمَاماً، مَسْأَلَةٌ شَامِلَةٌ كَانَتْ لِعَدَدٍ كَثِيرٍ مِنَ الْقَطَاعَاتِ وَالْهَيْئَاتِ وَالْجِهَاتِ الْفَاعِلَةِ لَهَا شَأْنٌ فِي تَحْقِيقِ النَّتَاجِ الْمِثْلِيِّ فِي هَذَا الْمِيدَانِ لِلْمُهْجَرِينَ. وَتَزَايِدُ فِي الْبِيَّاتِ ذَاتِ الْمَوَارِدِ الْعَالِيَةِ وَالْمُنخَفِضَةِ وَجُوهِ إِدْمَاجِ مَزَاوِلَيْنِ مُتَخَصِّصَيْنِ بِالنَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ مَعَ تَدْرِيبِ عَلَى الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ فِي فِرْقٍ مُعَدَّةٍ التَّخَصُّصَاتِ تُعَزِّزُ حُسْنَ حَالِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ. وَيَجِبُ النَّظَرُ فِي فِرْصِ مِمَاطِلَةِ الْمُهْجَرِينَ مِنْ أَجْلِ تَعْظِيمِ الْأَثَرِ الْمَحْتَمَلِ لِلنَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ مِنْ حَيْثُ هُوَ إِسْتِرَاطِيَّةٌ لِدَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ.

وَكَثِيراً مَا يُنْظَرُ إِلَى النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ عَلَى أَنَّهُ رَكْنٌ فِي الْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ غَيْرِ السَّارِيَةِ وَعِلَاجِهَا، وَمَعَ ذَلِكَ فَأَكْثَرُ السَّكَّانِ اسْتِضْعَافاً فِي جَمِيعِ الْعَالَمِ، وَمِنْهُمْ الْمُهْجَرُونَ وَالنِّسَاءُ وَالْمَعْوَقِينَ مِنْ ذَوِي الْإِحْتِيَاجِ، كَثِيراً مَا يَكُونُونَ أَيْعَدُ مَا يَكُونُ مِنَ الْوَصُولِ إِلَى النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ فِي الْبَرَامِجِ أَوْ إِلَى الْبِنِيَّةِ التَّحْتِيَّةِ أَوْ الْفِرْصِ. عَلَى أَنَّ هُنَاكَ قِيَمَةٌ وَاضِحَةٌ فِي جَعْلِ تَدْخُلِ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ مُكُونًا دِيدَنِيًّا مِنْ مَكُونَاتِ رِعَايَةِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ - مِثْلَ إِيصالِ دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْحَالِ النَّفْسَانِيَّةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ - عِنْدَ الْمُهْجَرِينَ.

هَذَا، وَالنَّشَاطُ الْبَدَنِيُّ إِسْتِرَاطِيَّةٌ مُجَرَّبَةٌ لِلْوَقَايَةِ مِنْ وَجُوهِ الْإِضْطِرَابِ الْعَقْلِيِّ وَعِلَاجِهَا، وَلِتَعْرِيزِ حُسْنِ الْحَالِ وَالتَّوَابُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ، وَلِتَعْرِيزِ الشُّعُورِ بِالْجَمَاعَةِ. وَهَذَا يَشْمَلُ تَخْفِيفَ عِبَاءِ الْإِضْطِرَابِ الْعَقْلِيِّ بِتَخْفِيفِ أَعْرَاضِ الْإِكْتِنَابِ وَالْقَلْقِ وَالْفُضَامِ وَالْإِضْطِرَابِ الْكَرْبِ التَّالِيِ لِلرُّضْحِ وَوَجُوهِ إِضْطِرَابِ فِي اسْتِعْمَالِ الْمَوَادِّ.^٥ وَتَشِيرُ الْأَدْلَةُ إِلَى أَنَّهُ فِي فَوَائِدِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ نَوْعُ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ أَوْ شِدَّتُهُ أَقْلُ أَهْمِيَّةٍ مِنْ جَمَلَةِ الْوَقْتِ الَّذِي يُقْضَى فِيهِ. وَمِنْ الْعَوَامِلِ الرَّئِيسَةِ أَيْضاً وَضَعُ التَّمَتُّعِ فِي الْأَوَّلِيَّةِ، وَتَعْرِيزُ الْكِفَاةِ الذَّائِيَّةِ (إِيْمَانُ الْفَرْدِ بِقُدْرَتِهِ عَلَى تَحْقِيقِ أَهْدَافِ أَدَاءِ مَعِينَةٍ)، وَالتَّفْضِيلِ الشَّخْصِيِّ، وَهَذِهِ مِشِيرَاتٌ إِلَى مِشَارَكَةِ طَوِيلَةِ الْأَمَدِ فِي النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ.

اللاجئين. وتُلقي النتائج الأولية لتقويم برنامج كلايمب أيد الضوء على إسهامه في تعزيز علاقات أحسن بين اللاجئين والمجتمعات المضيفة، إذ يتحدّى وجوه التحيز الجنسي ويزيد الكفاءة الذاتية.

العلاج بالركمجة:

تستعمل الركمجة (أي ركوب الموج) للفئات السكانية المستضعفة في العالم لتعزيز الصحة والتّمكن والإرشاد والإدماج المجتمعي وإقامة المشاركة. فمع مبادئ برامج العلاج بالركمجة والتعلم منها وإنشاء المنظمة الدولية للعلاج بالركمجة^٥ نشأ أساس لوضع برامج النشاط البدني التي لها أهداف في الصحة العقلية، وأساس لتقويم هذه البرامج وتوسيع نطاقها.

على الرغم من الدعم القوي للنشاط البدني من قادة المجتمع المحلي. وأيضاً فقد كان الوصول مُقيّداً لجماعات محدّدة، ومنها المعوّقين من ذوي الاحتياج وكبار السن النساء (وذكرت النساء بسبب المخاوف الأمنية والمواقف الثقافية). ويقدم تقرير التقدير توصيات لموصلي خدمات دَعْمِ الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ، ومنها إبراز الألعاب والأنشطة اللائقة بالثقافة، وضمان تدريب موظفي دَعْمِ الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ على فوائد النشاط البدني وعلى إدراكهم إياها، واستعمال الأمكنة الصالحة للنساء والأطفال تُقدّم فيها برامج نشاط بدني مُخصّصة لهاتين الفئتين.^٦

كلايمب أيد:

نادي أرسلت لكرة القدم ومنظمة إنقاذ الطفل: أنشئ برنامج كوتشنگ فور لُيف (Coaching for Life)، وهو نتائج مشاركة بين فريق كرة قدم محترف ومنظمة غير حكومية، استجابة لبحث أجرته منظمة إنقاذ الطفل، فكان البرنامج إستراتيجية في دَعْمِ الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ لمعالجة العواقب السيئة بعد تعرّض الأطفال للتوتر تعرّضاً متّمادياً. وقد جُرب المشروع أول مرة في الأردنّ وإندونيسيا،

(ClimbAid) منظمة غير ربحية للرياضة لأجل التنمية، تستعمل محاكاة تسلق الصُخور تدخّلاً في حال الصحة العقلية والحال النفسانية الاجتماعية. ويشتمل برنامجهم في لبنان على ما يسمّى «الصخرة المتدرّجة»، وهو هي جدار تسلق متحرك يتيح التسلق المُعين على دَعْمِ الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ وغيره من الأنشطة البدنية للأطفال والشباب من السكّان المحليين ومجتمع



تسلقُ بقصد دَعْمِ الحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ تجريه منظمة كلايمب أيد في سعدنايل بوادي البقاع في لبنان.



ملفوظات اللاجئين بسوريا - بيروت

«حين أركب الموجَ ينصرف ذهني عن كل شيءٍ آخر». قالها علي، وهو لاجئ سوري ابن ١٦ سنة يركب الموجَ في بحية بجنوبي بيروت.

المستضعفين. فكان من ذلك أن نشأت (عُدَّة الرياضة لأجل الحماية: إعداد البرامج مع الشباب في مواضع التَّهْجِيرِ) وكانت نتاج تعاونٍ متعدّد الهِئَات بين مفوضِيَّة اللاجئين واللجنة الأولمبية الدولية ومنظمة أرضِ النَّاسِ (Terre des Hommes) أُقيِمَ لتطوير مورِد عملي للمزاويلين العاملين في الرياضة حتّى تتحسَّن المخرجات للشباب الذين يعيشون حال التَّهْجِيرِ. وتتضمَّن العُدَّة كلاً إرشاداً نظرياً وإرشاداً عملاً خطوة خطوة. وبعد نجاح تطوير العُدَّة، أُطلِقَ بيت الأفكار (Think Tank) التابع المُؤَسَّسة الأولمبية للاجئين في تموز/يوليو ٢٠٢٠. وقُصِدَ به إلى توضيح شأن الرياضة من حيث هي إستراتيجية قائمة على الأدلة لدَعْمِ الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ للصحة، مع دعمها لتوليد الأدلة والموارد. ويشتمل بيت الأفكار التابع المُؤَسَّسة الأولمبية للاجئين ممثّلين عن ميادين متنوعة، ومنها التنمية الدولية وسياقات الطوارئ، والتخصّصات السريرية (مثل الطب النفسي، وعلم النفس، والعلاج الطبيعي، ووظائف التمرين في الأعضاء)، وحماية الطفل، والتعليم، وبرامج ما بعد النزاع. وفي هذا التنوع فرصة لإسقاط كثير من المنعزلات القطاعية المعروفة

وهو يستعمل كرة القدم لإعانة الأطفال على تنمية مهاراتهم في إدارة الانفعالات والتواصل واتخاذ القرار وتقدير الذات حق قدرها وتدبير الحال في النزاع.

المنافسة في مقابلة المشاركة في أوغندا:

ليس كل برامج الرياضة التي غرضها التنمية تأثيرٌ حَسَن على الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والمخرجات النفسانية الاجتماعية. إذ تبيّن أن دوري كرة القدم التنافسي في شمالي أوغندا كان له أثرٌ سوء في الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ للأولاد المشاركين. وتلقى التوصيات الناتجة عن ذلك الضوء على الحاجة إلى تحسين القدرات المحلية وتوفير الموارد للنشاط البدني الترفيهي غير التنافسي، وعلى أهمية أن يدمج في البرنامج تدريبُ المُدرِّبين الرياضيين والمحترفين الرياضيين على دَعْمِ الصَّحَّةِ العَقْلِيَّةِ والحَالِ النَفْسَانِيَّةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ.^٨

المؤسسة الأولمبية للاجئين:

(The Olympic Refugee Foundation) أسَّستها سنة ٢٠١٧ اللجنة الأولمبية الدولية حتّى تدعمَ بالرياضة الحماية والتنمية والتمكين عند الأطفال والشباب

أجونغ واريًا ajwang.warria@wits.ac.za
محاضرة رئيسية، في جامعة وتواتريراند

هوي كوليسين H.Collison@lboro.ac.uk
محاضرة رئيسية، في معهد الأعمال الرياضية، بجامعة لوبورو في لندن

صابرينا إرمهسيًا
[@HermosillaSabri](mailto:shermosi@umich.edu)
مُحَقِّقَةٌ بَحْوثٍ، في جامعة ميشيغن

دَيفي فانكامبفرت davy.vancampfort@kuleuven.be
[@DavyVancampfort](https://www.kuleuven.be/davyvancampfort)
بروفيسور مساعد، في قسم التأهيل والعلوم بجامعة لوفان، وفي المركز الجامعي للطب النفسي التابع لجامعة لوفان

١. يُقصد بالنشاط البدني كل حركة جسمانية ومنها الرياضة والتمرين.
٢. Ashdown-Franks G et al (2020) 'Exercise as Medicine for Mental Health and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes', *Sports Medicine* 50(1) (التأثير من حيث هو دواء لوجوه الاضطراب العقلي واضطراب استعمال المواد: مراجعة مُرَفَّعة ل فوائد المُخْرَجَاتِ العَصَبِيَّةِ النَّفْسَانِيَّةِ والعِرْفَانِيَّةِ)
<https://link.springer.com/journal/40279/volumes-and-issues/50-1>
٣. www.ion.int/mhpsed
٤. IASC (2007) *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings* pp11-13 (المبادئ التوجيهية في اللجنة الدائمة المشتركة بين الهيئات في شأن دَعْمُ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ والحال النفسانية الاجتماعية في الطوارئ)
bit.ly/IASC-MHPSS-guidelines
اقرأه باللغة العربية:
bit.ly/IASC-MHPSS-guidelines-ar

٥. Wells R et al (2019) 'Physical activity as a psychosocial intervention among Rohingya refugees in Bangladesh: a rapid ecological community assessment', *Intervention* 17(2) (النشاط البدني من حيث هو تدخل في الحال النفسانية الاجتماعية عند اللاجئين الروهنغيين في بنغلاديش: تقدير مجتمعي سريع بيني)
bit.ly/Intervention-Wells-et-al-2019
٦. Ahmed M S et al (2019) 'Sports and physical activity in psychosocial interventions with adolescent groups of the Rohingya community in Bangladesh: potential, limitations and critical factors for success', *Intervention* 17(2) (الرياضة والنشاط البدني في التدخلات في الحال النفسانية الاجتماعية لفئات المهاجرين من مجتمع الروهنغيا في بنغلاديش: الإمكان والتقيود والعوامل الحاسمة للنجاح)
bit.ly/Intervention-Ahmed-et-al-2019
<https://intlsurfertherapy.org>

٧. Richards J et al (2014) 'Physical fitness and mental health impact of a sport-for-development intervention in a post-conflict setting: randomised controlled trial nested within an observational study of adolescents in Gulu, Uganda', *BMC Public Health* 14(1) (تأثير اللياقة البدنية والصحة العقلية لتدخل الرياضة بغية التنمية في أحوال ما بعد النزاع: تجربة عشوائية مُراقَبة تُداخل دراسة قائمة على الملاحظة للمهاجرين في جولو بأوغندا)
bit.ly/BMCPublicHealth-Richards-et-al-2014
٨. bit.ly/Sport-for-protection-toolkit-2018

في السياقات الإنسانية، وسيُعين على تحقيق نتائج ملموسة ذات قوة كامنة شديدة التأثير.

إدماج النشاط البدني في قلب دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ والحال النفسانية الاجتماعية

ممكّن للمزاويلين في ميدان دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ والحال النفسانية الاجتماعية والمزاويلين الرياضيين الذين يعملون في المجتمعات المحلية المهجرة أن يجعلوا القوة الكامنة للنشاط البدني على حماية وتعزيز الصحة العقلية وحسن الحال النفسانية الاجتماعية - أعظم ما تكون بعدة من الطرق. أولها، أنه كما ينبغي تدريب مزاويلي دَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ والحال النفسانية الاجتماعية على المبادئ الأساسية لتعزيز النشاط البدني، ينبغي تدريب المهنيين الذين يوصلون النشاط البدني والبرامج الرياضية على المبادئ والمهارات الأساسية في الأقل لدعم الحال النفسانية الاجتماعية الأساسية، ومن ذلك الإسعاف الأولي النفسي. وثانيها، أنه يُحتَاج إلى قدر أساسي من البنية التحتية لتقديم لإيصال الأنشطة البدنية والبرامج الرياضية وضمان أن لا يُهمل أكثر الناس استضعافًا. وثالثها، أن من الضرورة أن يُفكر فيما بعد الشبان الأصحاء وأن تُوسَّع خدمات النشاط البدني لتشمل النساء والمعوقين من ذوي الاحتياج، وذلك بأمان وبوجه مناسب. وأخرها، أنه يمكن أن يتيح النشاط البدني -والرياضات الجماعية خصيصًا- فرصة للإرشاد ومسارات لسبل المعاش التي ينبغي النظر فيها عند وضع برامج النشاط البدني بغية دعم الصحة العقلية والحال النفسانية الاجتماعية.

سيمون روزنبوم

s.rosenbaum@unsw.edu.au @simon_rosenbaum

بروفيسور مشارك، في كلية طب النفس، بجامعة إنيو ساوث ويلز بسدني

ألستا أيجَا [@AlastairAger](mailto:aager@qmu.ac.uk)

بروفيسور، في معهد الصحة والتنمية العالمي، في جامعة الملكة مارغريت

لُسلبي سنايدر [@LeslieMSnider](mailto:les@redbarnet.dk)

مديرة، في الجمعية التعاونية لدَعْمِ الصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ والحال النفسانية الاجتماعية، التي تُضيفها منظمة إنقاذ الطفل في الدانمارك