

# Minutes of Meeting / محضر اجتماع

## SACGC\_Mental Health in Crises and Wars

ugkjh

Date: 2026-04-07 09:28 UTC

### Executive Summary

The meeting, titled "SACGC\_Mental Health in Crises and Wars," convened on April 7, 2026, via Teams, with Ravi and the Speaker as key attendees. The primary objective was to provide comprehensive guidance on maintaining mental well-being, particularly in challenging times such as crises and wars, by identifying and addressing various contributing factors. The Speaker, a mental health expert, delivered an extensive presentation, condensing a five-day training course into a concise yet impactful session.

The discussion commenced with an emphasis on self-priority and the foundational role of the family in mental health. The Speaker highlighted the profound influence of parental behavior, especially the mother's emotional regulation and communication style, on children's psychological development. She stressed the importance of family stability and effective, respectful communication within the household, cautioning against unnecessary parental intervention in minor issues and the detrimental effects of constant criticism. A case study illustrated how a wife, through assertive communication, successfully navigated a challenging marital relationship without resorting to divorce, emphasizing the power of guidance and addressing underlying psychological issues.

Subsequently, the Speaker delved into the impact of the work environment, social relationships, physical health, religious devotion, and financial stability on mental well-being. She clarified the distinction between mental illness and mental distress, advocating for professional diagnosis and treatment while dispelling myths about psychiatric medication. The importance of setting clear boundaries in professional relationships and cultivating supportive friendships was underscored. Practical advice was offered on maintaining physical health through exercise, healthy eating, and proper sleep hygiene, including specific recommendations for managing caffeine intake and leveraging natural alertness boosters like green apples.

Further, the meeting addressed the critical role of religious faith and spiritual practices in fostering inner peace and resilience. The Speaker differentiated between spiritual solace and physiological conditions requiring medical attention, emphasizing the consistent practice of prayer and Quran recitation. The necessity of financial stability as a buffer against psychological stress was also discussed. In the context of crises, the Speaker provided actionable strategies for managing fear and anxiety, such as specific breathing exercises ("smell the rose, blow out the candle") and advised against excessive consumption of unverified news and engagement with negative individuals. The session concluded with a Q&A segment, offering practical advice on interacting with mentally disturbed individuals and reinforcing the importance of official news sources and positive social circles. The Speaker expressed gratitude for the attendees' participation and reiterated the collective pride in Kuwait's resilience and future.

Teams، الصحة النفسية في الأزمات والحروب"، في 7 أبريل 2026 عبر منصة SACGC "عقد الاجتماع، تحت عنوان بحضور رافي والمتحدثة كحاضرين رئيسيين. كان الهدف الأساسي هو تقديم إرشادات شاملة حول الحفاظ على الصحة النفسية، خاصة في الأوقات الصعبة مثل الأزمات والحروب، من خلال تحديد ومعالجة العوامل المختلفة المساهمة في ذلك. قدمت المتحدثة، وهي خبيرة في الصحة النفسية، عرضًا تقديميًا مكثفًا، لخصت فيه دورة تدريبية مدتها خمسة أيام في جلسة موجزة ومؤثرة.

بدأت المناقشة بالتركيز على أولوية الذات والدور الأساسي للأسرة في الصحة النفسية. سلطت المتحدثة الضوء على التأثير العميق لسلوك الوالدين، وخاصة الأم في تنظيم الانفعالات وأسلوب التواصل، على التطور النفسي للأطفال. وشددت على أهمية الاستقرار الأسري والتواصل الفعال والمحترم داخل المنزل، محذرة من التدخل الأبوي غير الضروري في المشاكل البسيطة والآثار الضارة للانتقاد المستمر. وقد أوضحت دراسة حالة كيف نجحت زوجة، من خلال التواصل الحازم، في التعامل مع علاقة زوجية صعبة دون اللجوء إلى الطلاق، مؤكدة على قوة التوجيه ومعالجة القضايا النفسية الكامنة.

# Minutes of Meeting / محضر اجتماع

## SACGC\_Mental Health in Crises and Wars

ugkjh

Date: 2026-04-07 09:28 UTC

بعد ذلك، تناولت المتحدثة تأثير بيئة العمل، والعلاقات الاجتماعية، والصحة الجسدية، والوازع الديني، والاستقرار المادي على الصحة النفسية. ووضحت الفرق بين المرض النفسي والاضطراب النفسي، داعية إلى التشخيص والعلاج المهنيين مع تبييد الخرافات حول الأدوية النفسية. وتم التأكيد على أهمية وضع حدود واضحة في العلاقات المهنية وتنمية الصداقات الداعمة. وقدمت نصائح عملية للحفاظ على الصحة الجسدية من خلال ممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي، والنوم الجيد، بما في ذلك توصيات محددة لإدارة استهلاك الكافيين والاستفادة من معززات اليقظة الطبيعية مثل التفاح الأخضر.

علاوة على ذلك، تناول الاجتماع الدور الحاسم للإيمان الديني والممارسات الروحية في تعزيز السلام الداخلي والمرونة. وميزت المتحدثة بين الراحة الروحية والحالات الفسيولوجية التي تتطلب عناية طبية، مؤكدة على الممارسة المستمرة للصلاة وتلاوة القرآن. كما نوقشت ضرورة الاستقرار المالي كعامل وقائي ضد الضغوط النفسية. وفي سياق الأزمات، قدمت المتحدثة استراتيجيات عملية لإدارة الخوف والقلق، مثل تمارين التنفس المحددة ("شم الوردة وإطفاء الشمعة")، ونصحت بالابتعاد عن الاستهلاك المفرط للأخبار غير الموثوقة والتفاعل مع الأفراد السلبيين. اختتمت الجلسة بفقرة أسئلة وأجوبة، قدمت فيها نصائح عملية حول التعامل مع الأفراد المضطربين نفسياً، وأكدت على أهمية مصادر الأخبار الرسمية والدوائر الاجتماعية الإيجابية. أعربت المتحدثة عن امتنانها لحضور المشاركين وكررت الفخر الجماعي بمرونة الكويت ومستقبلها.

### Action Items / بنود العمل

Description	Assigned To	Due Date	Priority
Practice daily exercise, specifically walking for at least half an hour.	Attendees	-	HIGH
Consume a healthy and wholesome diet, including foods rich in Omega-3 like tuna, sardines, and walnuts, and reduce caffeine intake.	Attendees	-	HIGH
Ensure adequate sleep of 6 to 8 hours daily, ideally going to bed by 10 PM to allow for natural melatonin production.	Attendees	-	HIGH
Practice the 'smell the rose and blow out the candle' breathing exercise (deep inhale and exhale) during moments of fear or stress to oxygenate the brain and promote positive thinking.	Attendees	-	CRITICAL
Limit news consumption and obtain information only from official, reliable government sources, avoiding unverified social media.	Attendees	-	HIGH
Avoid engaging with negative individuals or those who spread fear and panic, as distancing oneself from them is beneficial for mental health.	Attendees	-	HIGH

# Minutes of Meeting / محضر اجتماع

## SACGC\_Mental Health in Crises and Wars ugkjh

Date: 2026-04-07 09:28 UTC

---

Description	Assigned To	Due Date	Priority
Maintain clear boundaries and formality in professional relationships, treating colleagues as associates rather than close friends or family, to prevent inappropriate interactions.	Attendees	-	HIGH
When dealing with mentally disturbed individuals, maintain a formal and distant approach, avoiding personal comments or excessive engagement, as one is not a mental health professional.	Attendees	-	HIGH

---