

AlKoot 

# النشرة الشهرية

مايو 2026



# الصحة النفسية

شهر التوعية بالصحة النفسية



## شهر التوعية بالصحة النفسية

في "الكوت للتأمين وإعادة التأمين"، كان التزامنا دائماً هو "كن آمناً.. كن مؤمناً". لكن الأمان لا يقتصر فقط على الحماية الجسدية أو الاستقرار المالي؛ بل يمتد ليشمل راحة البال التي تأتي من شعورك بأنك مدعوم، مسموع، ومُقدر. في شهر مايو الجاري، نشارك المجتمع الدولي الاحتفاء بشهر التوعية بالصحة النفسية. ويأتي شعار عام 2026 بعنوان: "الزيد من الأيام الجيدة.. معاً"، ليكون بمثابة تذكير لنا بأنه رغم كون الصحة النفسية رحلة شخصية، إلا أننا لسنا مضطرين لخوضها بمفردنا.

## إعادة تعريف «اليوم الجيد»

غالباً ما نعتقد أن "اليوم الجيد" يجب أن يكون يوماً فائق الإنتاجية أو مليئاً بالسعادة المطلقة. ولكن في الواقع، قد يعني اليوم الجيد ببساطة:

- يوم هادئ: إنجاز مهامك دون الشعور بالارتباك أو الإنهاك.
- يوم من التواصل: إجراء حوار هادف وصادق مع زميل أو صديق.
- يوم من المرونة: الإقرار بوجود تحدٍ ما، واختيار اتخاذ خطوة صغيرة للأمام رغم ذلك.

## بناء بيئة عمل صحية نفسياً

تعتمد بيئة العمل الصحية على "الأمان النفسي". إليكم ثلاث طرق يمكننا من خلالها تعزيز "الأيام الجيدة" في روتين عملنا اليومي:

1. غلب التواصل على السيطرة: في الاجتماعات أو المراسلات، جرب ممارسة التعاطف أولاً. اسأل: "كيف تسير أمور المشروع معك؟" بدلاً من السؤال المعتاد: "متى سينتهي المشروع؟".
2. تخلص من الفوضى الرقمية: تظهر الأبحاث أن الفوضى المرئية والرقمية تستهلك مساحة من طاقة العقل. خصص 10 دقائق في اليوم لتنظيم سطح المكتب أو مساحة عملك لتقليل "الضجيج" الذهني.
3. قاعدة "المهمة الواحدة": عندما تشعر بالضغط بسبب كثرة الأولويات، اسأل نفسك: "إذا كان بإمكانني إكمال مهمة واحدة فقط في الساعة القادمة، فماذا ستكون؟" ركز عليها تماماً.

# مواردكم الصحية

بصفتنا شريككم في التأمين، نحرص على تزويدكم بالأدوات اللازمة للازدهار:

- خدمات "الكوت" الرقمية: استخدموا تطبيقنا للهواتف المحمولة للعثور بسهولة على مزودي الرعاية الصحية المتخصصين في الصحة النفسية والعافية.
- دعم المجتمع: إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يمر بفترة صعبة، تذكر أن التواصل هو الحماية. لا تردد في الاستفادة من خطتك الطبية للحصول على استشارات نفسية متخصصة.

“معاً، لنجعل عام 2026 عاماً مليئاً بالأيام الجيدة.“



# اختر الاخبصار

## تحديث الشبكة

ضمن التزامنا بتوفير رعاية صحية متميزة وسهلة الوصول، يسعدنا الإعلان عن انضمام مزودين جدد إلى شبكة الكوت الطبية. هذه الشراكات تمنح أعضائنا المزيد من الخيارات الموثوقة للرعاية الطبية والخدمات الصحية في قطر.

### المزودون الجدد:

- صيدلية سما
- ماكس فيجن للنظارات
- سجي للنظارات
- جاجي موجي للنظارات

- مودرن غلف للنظارات
- عيادة الدكتور عبد الرحمن مداد للاسنان
- لينس لونج للنظارات
- مجمع الوعب الطبي





## مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بهم...



القائمة أدناه من مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بها. لذلك، نحتفظ بالحق في عدم النظر في أي طلبات تعويض من هؤلاء المزودين. يرجى ملاحظة أن هذه القائمة ليست حصرية وقابلة للتعديل من قبلنا في أي وقت.

- مركز قطر برايم للأسنان.
- سفاري للبصريات.
- الزهرة للبصريات.
- إيدي للبصريات.
- الجمل للبصريات.
- الفهد للبصريات.
- ذي أوبتيكال جاليري.
- الدار للبصريات.
- مركز سباركل للأسنان.
- مركز سيكيور للصحة والعافية.
- مركز الوعب الطبي.
- ذي آي للبصريات.
- فاي ميديكير والمجموعات.
- الكواري للبصريات.
- المركز الطبي الدولي.
- المركز الدولي للعلاج الطبيعي.
- مجمع طبيي الطبي.

### مقدمو الخدمات الدوليون:

- أكوا لطب الأسنان - الأردن.
- عيادات الراية لطب الأسنان - الأردن.
- عيادة د. معتصم أ. خاطر - الأردن.
- مركز هيليف للصحة التكاملية - ماليزيا.

# AlKoot

MY LORD, MAKE THIS LAND PEACEFUL

## MONTHLY NEWSLETTER

MAY 2026



# MENTAL HEALTH

A W A R E N E S S M O N T H



## MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

At AlKoot Insurance & Reinsurance, our commitment has always been to “be safe, be insured.” But safety isn’t just about physical protection or financial security; it’s about the peace of mind that comes from knowing you are supported, heard, and valued.

This May, we join the global community in observing Mental Health Awareness Month. The theme for 2026 is “More Good Days, Together.” It serves as a reminder that while mental health is a personal journey, we don’t have to navigate it alone.

# REDEFINING A GOOD DAY

We often think a “good day” must be a highly productive or perfectly happy one. In reality, a good day can simply mean:

- **A calm day:** Managing your tasks without feeling overwhelmed.
- **A connected day:** Having a meaningful conversation with a colleague or friend.
- **A resilient day:** Acknowledging a challenge and choosing to take a small step forward anyway.

## BUILDING A MENTALLY HEALTHY WORKPLACE

A healthy work environment is built on Psychological Safety. Here are three ways we can foster “More Good Days” in our daily operations:

- **1. Seek Connection Over Control:** In meetings or emails, try practicing empathy first. Ask “How is the project going for you?” instead of just “When will it be done?”
- **2. Clear the Digital Clutter:** Research shows that visible and digital clutter competes for mental space. Take 10 minutes today to organize your desktop or workspace to reduce “background noise” in your brain.
- **3. The “One Task” Rule:** When feeling overwhelmed by competing priorities, ask yourself: “If I could only complete one task in the next hour, what would it be?” Focus only on that.

# YOUR WELLNESS RESOURCES

As your insurance partner, we want to ensure you have the tools to thrive.

- **AlKoot Digital Services:** Use our mobile app to easily find healthcare providers specializing in mental health and wellness.
- **Community Support:** If you or someone you know is struggling, remember that connection is protection. Don't hesitate to use your medical plan to access professional counseling.

**Together, let's make 2026 a year of more good days.**



# LATEST NEWS

## WE ARE PROUD TO INTRODUCE OUR NEWLY ADDED PROVIDERS

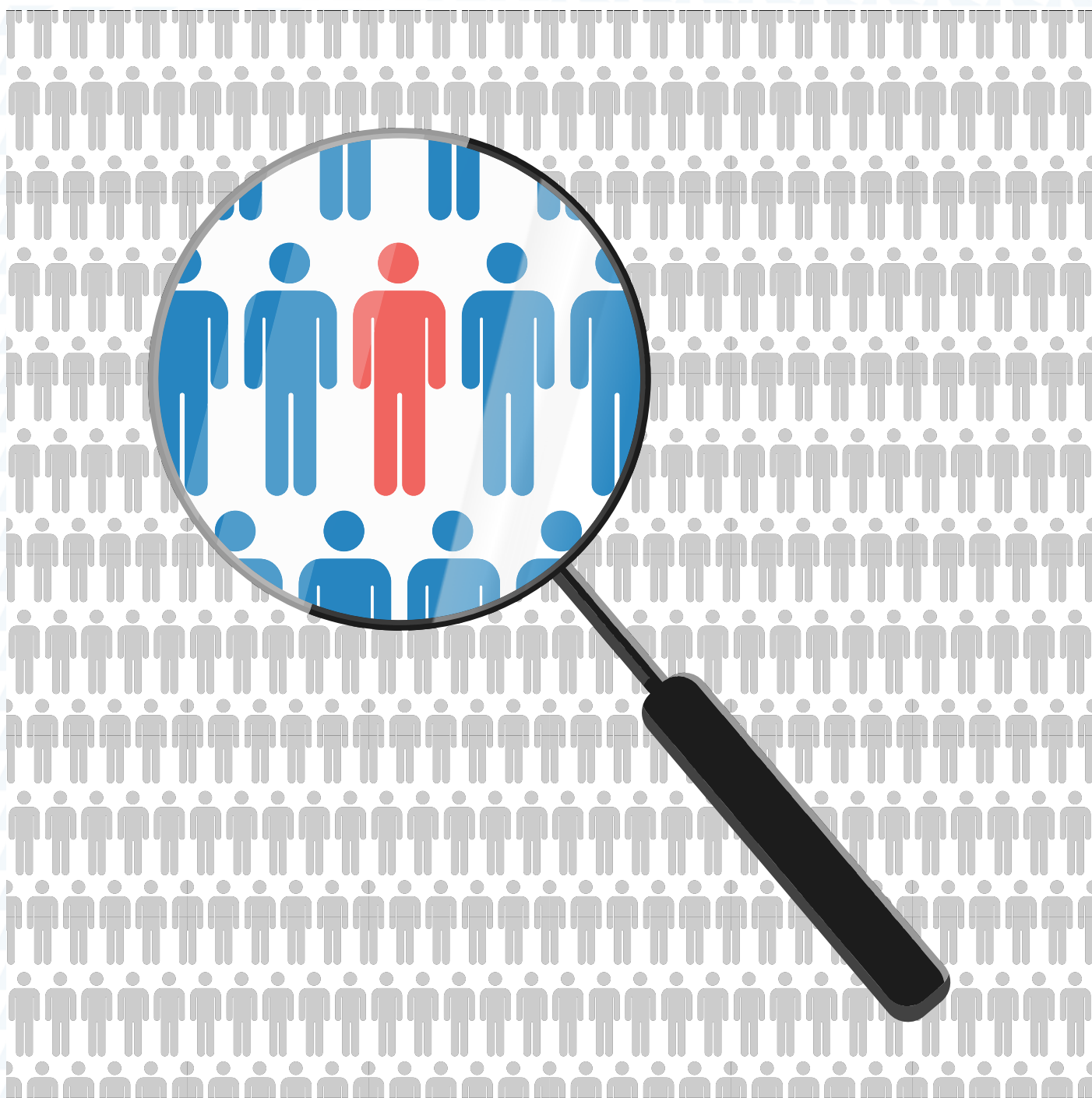
As part of our commitment to providing excellent and accessible healthcare, we are pleased to announce that new providers have joined the Al Koot Medical Network. These partnerships offer our members further reliable choices for medical care and health services in Qatar.

### New Added Providers:

- MODERN GULF OPTICS
- DR. ABDULRAHMAN MADAD DENTAL CLINIC
- LENS LOUNGE OPTICS
- AL WAAB MEDICAL CENTER
- SAMA PHARMACY
- MAX VISION OPTICS
- Saga Eyewears
- Jachi and Muchi Optics



## Unrecognized Providers List ....



**The below list of Healthcare Providers are not recognized.** Therefore, we reserve the right not to entertain any reimbursement claims forms coming from those Providers. Please note that this list is not exclusive and is subject to amendment by us at any time.

- Qatar Prime Dental Center.
- Safari Optical.
- Al Zahara Optics.
- iDEE Optics.
- Al Jamal Optics.
- Al Fahd Optics.
- The Optical Gallery.
- Al Dar Optics.
- Sparkle Dental Center.
- Sicure Health and Wellness Center.
- Al Waab Medical Center.
- The Eye Optics.
- Phi Medcare & Groups.
- Kuwari Optics.
- The International Medical Center.
- The International Physiotherapy Center.
- Tabibi Polyclinic.

### **Healthcare International Providers:**

- Aqua Dental - Jordan.
- Al Rabiah Dental Clinics - Jordan.
- Dr. Mutasem A. Khater Clinic - Jordan.
- HEALIFE Integrative Health Center - Malaysia.