

# كن رحيماً بعقلك

من المفيد أن يكون هناك بعض اليقين في الأوقات المضطربة. إن أمكن، حاول أن تلتزم بروتين يومي - الاستيقاظ والعمل وتناول الطعام وممارسة الرياضة وأخذ استراحات في أوقات مماثلة كل يوم.



العربية | Arabic

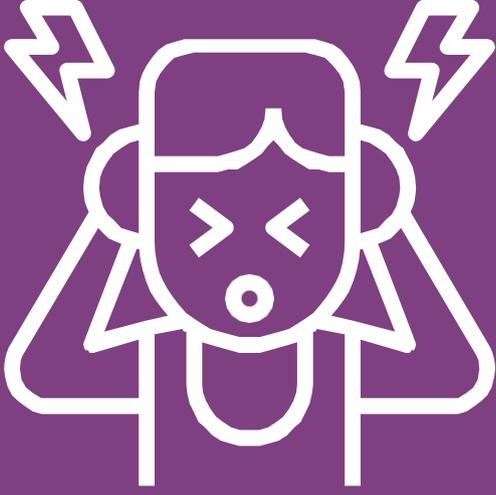
إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس (Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك



خلال أوقات التوتر الشديد، من الطبيعي أن تشعر بالخوف أو عدم اليقين أو الاضطراب أو حتى الغضب.

إذا أصبح من الصعب احتمال هذه المشاعر، خذ بعض الأنفاس العميقة، وركز على ما يمكنك رؤيته أو سماعه من حولك الآن.



أفعل هذا في أي وقت تشعر فيه بالتوتر أو الاضطراب الشديد.



العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس (Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك

تذكر - أصدقائك معك.....  
كل ما عليك هو الاتصال بهم

يبدو الأصدقاء  
والعائلة أقرب عندما  
تتحدثون



العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



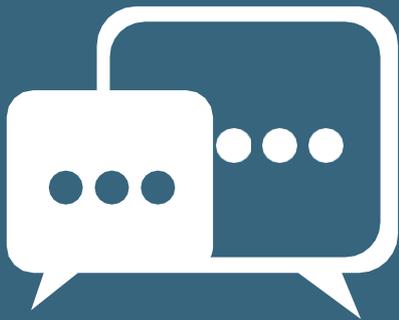
phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك



يتعامل كل شخص مع المواقف المتوترة بشكل مختلف، ويمكن أن يكون هذا صعباً عندما يكون الجميع محبوسين في الداخل معاً.

قد يرغب بعض المراهقين في قضاء وقت بمفردهم، بينما قد يحتاج الأطفال الأصغر سناً لمزيد من الوقت والاهتمام من البالغين.



تحدث إلى الأشخاص من منزلك حول ما تحتاجه وحاول أيضاً أن تفهم ما قد يكونوا بحاجة إليه.

العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس (Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك

هل قمت اليوم:



بممارسة الرياضة؟



بالضحك؟



بتناول طعاماً صحياً؟



بالتواصل مع شخص  
خارج أسرتك؟

تذكر، كلنا في هذا معاً



العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك

يتعامل كل شخص مع التغيير  
والصعوبات بشكل مختلف.  
كيف تدبرت الأمر عندما  
كانت الأمور صعبة في  
الماضي؟



هل يمكنك مشاركة بعض  
من تلك الاستراتيجيات مع  
الأصدقاء والأسرة؟



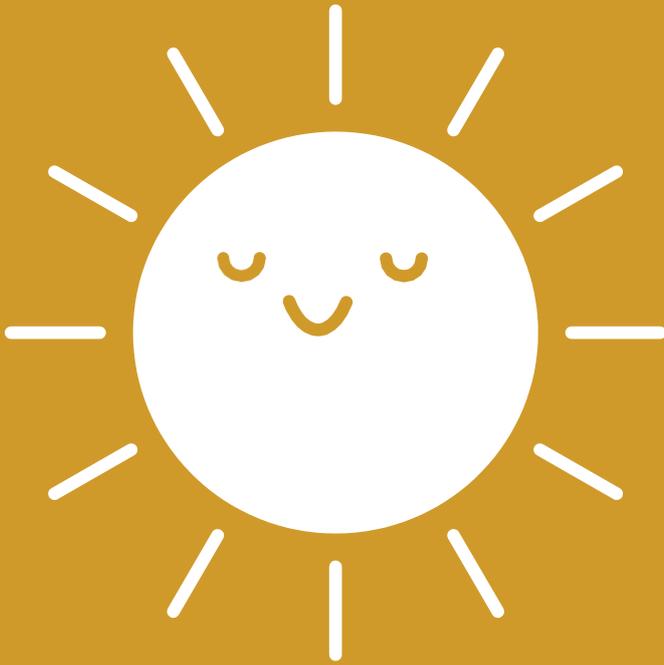
العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.

# كن رحيماً بعقلك

هل هناك طرق للتباعد  
الاجتماعي  
يمكنك عن طريقها  
الاطمئنان على جيرانك  
ومن يبقون بمفردهم؟



ستجعل شخصين  
يشعران بالسعادة بمجرد  
قيامك بذلك.

العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.

# كن رحيماً بعقلك

نشاط لتجربة إذا كنت  
تشعر بالقلق أو بعدم اليقين



تخيل أنك في مكان آمن - قد  
يكون ذلك بجوار شلال، أو قد  
يكون أعلى جبل، أو في غابة.

تخيل ما تبدو عليه، ما هي  
رائحتها، وتنفس ببطء. قل  
لنفسك "أنا آمن".



العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك

من الطبيعي أن تثير أوقات التوتر الشديد وعدم اليقين ذكريات أوقات عصيبة في ماضيك. إذا وجدت أن هذا يحدث بكثرة، حاول أن تحول تفكيرك إلى الحاضر عن طريق ملاحظة:



5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك سماعها



3 أشياء يمكنك لمسها



2 شيئاً يمكنك شمها



وخذ نفس 1 عميق

العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



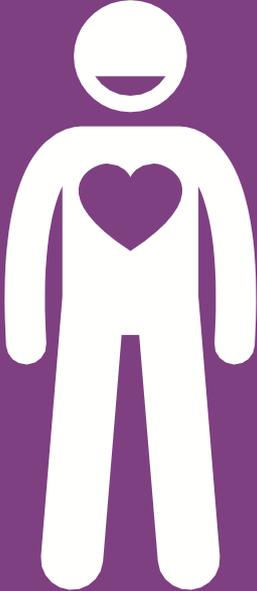
phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك



استخدم قوة الرحمة لتجعلك  
والآخرين تشعرين بأنكم أقوى  
وأسعد.

يمكنك إرسال بطاقة لشخص ما، أو  
تصنع لهم بعض الطعام، أو تشاركهم  
كتاب أو أغنية مفضلة؟



يمكن أن تؤدي ممارسة الرحمة والعطف  
إلى جهاز مناعة أقوى وسعادة أكبر  
ومستويات أقل من التوتر والإحباط.

العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس  
(Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# كن رحيماً بعقلك

يمكن أن يكون لممارسة الامتنان تأثيراً إيجابياً عن صحتك العقلية، خاصة في أوقات التوتر الشديد أو التغيير.



حاول، سواء بمفردك أو مع صديق أو فرد من أفراد العائلة، تسمية 3 أشياء كل يوم تشعر بالامتنان لكونها في حياتك.

العربية | Arabic

إذا كنت بحاجة للدعم، يرجى الاتصال بمركز فينكس (Phoenix Centre) على الرقم 03 6234 9138.

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.