Arabic | العربية

كن رحيماً بعقلك

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma

يود مركز فينيكس (The Phoenix Centre)، وهو أحد أذرع مركز موارد المهاجرين في تسمانيا (Migrant Resource Centre Tasmania)، في الاعتراف بكرم أدوات علم النفس (Psychology Tools): "التعايش مع القلق والتوتر وسط عدم اليقين العالمي" لمشاركة مواردها القيمة.

هذا المشروع مدعوم من التاج من خلال وزارة الصحة.

بدعم من الصحة الأولية في تسمانيا (Primary Health Tasmania) في إطار برنامج شبكات الصحة الأولية (Primary Health Networks Program) التابع للحكومة الأسترالية.

بدعم من الحكومة الأسترالية وزارة الصحة.

التعايش مع القلق والتوتر

عالمنا دائم التغير، وأحياناً تؤدي تلك التغيرات لأن نقلق أكثر من المعتاد. يمكننا أن نقلق من أن تؤثر تلك التغيرات علينا وعلى من نحبهم.

القلق والتوتر من المشاكل الشائعة حتى عندما يكون كل شيء على ما يرام - ولكن أحيانا يمكن لها أن تسيطر على صحتنا أكثر مما ينبغي.

يستكشف هذا الكتيب "القلق" وكيف يمكننا التحكم فيه. تم تضمين اقتراحات وتمارين المساعدة الذاتية لتجربتها عندما تشعر أن قلقك غامر.

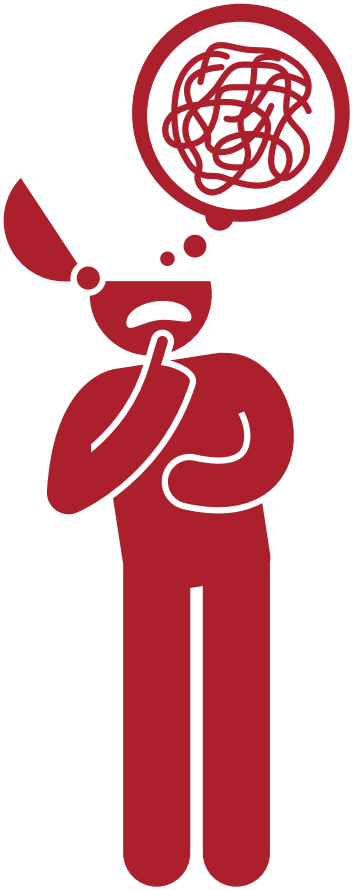
هناك أيضاً أرقام وتفاصيل اتصال بالمنظمات وشبكات الدعم إذا احتجت لهم.

ما هو القلق؟

يتمتع البشر بقدرة كبيرة على التفكير في الأحداث المستقبلية. ويعني "التفكير المستقبلي" أننا يمكننا توقع المشاكل وهو يمنحنا الفرصة لتخطيط الحلول. يمكن أن يكون "التفكير المستقبلي" مفيداً عندما يساعدنا على تحقيق أهدافنا.

على سبيل المثال، غسل اليدين والتباعد البدني شيئان مفيدان يمكننا أن نقرر القيام بهما لمنع انتشار الفيروسات.

ولكن القلق هو نوع من "التفكير المستقبلي" الذي يترك لدينا إحساس بالتوتر أو التخوف. عندما نقلق بصورة زائدة، كثيراً ما نفكر في أسوأ ما يمكن أن يحدث ونشعر أننا لن يكون بإمكاننا التكيف.



ما هو شعور القلق؟

يمكن أحياناً أن يماثل القلق إحساس لا يمكن التحكم فيه أو أنه يطغى على جميع أفكارك الأخرى. وقلق مثل هذا لا يكون فقط في ذهننا. عندما يصبح زائداً نحس به على هيئة توتر في أجسامنا أيضاً.

تشمل الأعراض البدنية للقلق والتوتر:

- توتر العضلات أو الأوجاع والآلام
- التململ وعدم القدرة على الاسترخاء
- صعوبة التركيز
- صعوبة النوم
- الشعور بالتعب الشديد في كثير من الأحيان

ما الذي يثير القلق والتوتر؟

أي شيء يمكن أن يكون مصدراً للقلق. حتى عندما تسير الأمور على ما يرام، فقد تجد نفسك تفكر "لكن ماذا لو حدث خطأ ما؟"

ومع ذلك، هناك مواقف معينة يصبح فيها القلق أكثر شيوعاً. الأشياء التي تجعنا نقلق أكثر هي:

الجديدة - لم نكن في مثل هذا الموقف من قبل، لذا فليس لدينا أي خبرة يمكن أن نعتمد عليها، وبالتالي قد نكون غير متأكدين مما يجب علينا القيام به.

غير المتوقعة - لسنا متأكدين كيف ستسير الأمور.

المحيرة - لن يفهم الجميع الأشياء بنفس الطريقة - فقد يختلف رأيك عن رأي الآخرين.

الأنواع المختلفة من القلق

يمكن أن يكون القلق مفيداً أو غير مفيد، وقد يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التفكير في المخاوف على أنها إما "مشاكل حقيقية" أو "مشاكل افتراضية".

مخاوف المشاكل الحقيقية - تتعلق مخاوف المشاكل الحقيقية بمشاكل حقيقية تؤثر عليك الآن ويمكنك أن تتعامل معها الآن. على سبيل المثال، فيما يتعلق بالفيروسات مثل كوفيد-19، فهناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحد من فرص تعرضك لعدوى الفيروس، مثل غسل اليدين والحفاظ على مسافة تباعد بينك وبين الآخرين.

المخاوف الافتراضية - تتعلق المخاوف الافتراضية بأشياء غير موجودة في الوقت الحاضر، ولكنها قد تحدث في المستقبل. كثيراً ما تكون هذه المخاوف حول أسوأ ما يمكن أن يحدث، على سبيل المثال، "ماذا لو توفيت؟" أو "ماذا لو توفي جميع من أعرفهم؟"

متى يصبح القلق مشكلة؟

يشعر الجميع بالقلق أحياناً ويمكن أن يساعدنا بعض القلق على التفكير المستقبلي وتخطيط ما ينبغي علينا القيام به. نقول أن القلق يصبح مشكلة عندما يمنعك من عيش الحياة التي تريد أن تعيشها، أو إذا جعلك تشعر بالتعب الشديد أو بانعدام الأمل.

يجعلك تشعر بانعدام الأمل أو الضيق أو التعب الشديد

يتدخل في طريقة عيشك للحياة التي تريدها

يساعدك على الحصول على ما تريده

يساعدك على حل المشاكل في حياتك

كن رحيماً بعقلك

يتعامل كل شخص مع التغيير والمصاعب بشكل مختلف.
كيف تدبرت الأمر عندما كان الأمر صعباً في الماضي؟

هل بإمكانك مشاركة بعض استراتيجيات التعامل تلك مع الأصدقاء والعائلة؟

ماذا يمكنني عمله بشأن القلق؟

في هذا القسم من الكتيب الخاص بك، سوف نركز على بعض المعلومات والتمارين التي ستساعدك على التعامل مع رفاهيتك. ستساعدك على:

الحفاظ على التوازن في حياتك - يظن البعض أن الرفاهية تأتي من عيش حياة تتوازن فيها الأنشطة التي تمنحك شعوراً بالسعادة والنجاح والقرب (التواصل مع الآخرين).

يمكن أن يؤثر عدم التوازن بين السعادة والنجاح والقرب على مزاجنا. على سبيل المثال، إذا أمضيت معظم وقتك في العمل بدون تخصيص وقت للمتعة أو الأنشطة الاجتماعية، فقد تبدأ في الشعور بالضيق والعزلة. وإذا أمضيت معظم وقتك في الاسترخاء والمتعة بدون القيام بأشياء أخرى تهمك، فيمكن أن يؤثر ذلك أيضاً على مزاجك.

يساعدني هذا على الحصول على بعض التأكيد في الأوقات غير المستقرة. إذا أمكن، حاول المحافظة على روتين يومي - استيقاظ، عمل، تمارين رياضية وأخذ قسط من الراحة في مواعيد متشابهة كل يوم.

وفي نهاية كل يوم، يمكنك مراجعة نفسك والتفكير في "ماذا فعلت اليوم وأعطاني إحساساً بالنجاح؟ المتعة؟ القرب من الآخرين؟" هل حققت توازناً جيداً أم هل يمكنني القيام بشيء مختلف غداً؟

المتعة - خطط للقيام كل يوم ببعض الأنشطة الممتعة والتي تشعرك بالسعادة. على سبيل المثال، قراءة كتاب جيد أو مجلة، أو مشاهدة شيء كوميدي، أو الرقص أو غناء أغنياتك المفضلة، أو أخذ حمام يبعث على الاسترخاء، أو تناول طعامك المفضل.

النجاح - نشعر بالسعادة عند النجاح في شيء ما أو تحقيقة، لذلك، فمن المفيد تضمين أنشطة كل يوم تمنحنا إحساساً بالنجاح. على سبيل المثال، القيام ببعض الأعمال المنزلية، أو تجميل مكان ما، أو العناية بالحديقة، أو أداء مهام العمل، أو طهي وصفة جديدة، أو استكمال تمارين رياضية، أو استكمال "إحدى المهام الإدارية الحياتية" مثل دفع فاتورة.

التواصل - تذكر أننا كائنات اجتماعية - ونحتاج إلى التواصل حتى ننمو ونزدهر. حاول أن تقوم على الأقل ببعض الأنشطة التي تشمل الآخرين. في أوقات مثل هذه، قد يكون عليك إيجاد طرقٍ إبداعية للقيام بأشياء اجتماعية عن بُعد. على سبيل المثال، الحفاظ على التواصل عبر الإنترنت أو عن طريق الهاتف.

كن رحيماً بعقلك

هل هناك طرق يمكنك من خلالها السؤال على جارك والآخرين الذي بمفردهم مع الحفاظ على التباعد البدني؟

فإنك ستسعد شخصين بمجرد قيامك بذلك.

كن رحيماً بعقلك

تذكر - أصدقائك في جيبك... كل ما عليك هو أن تتصل بهم

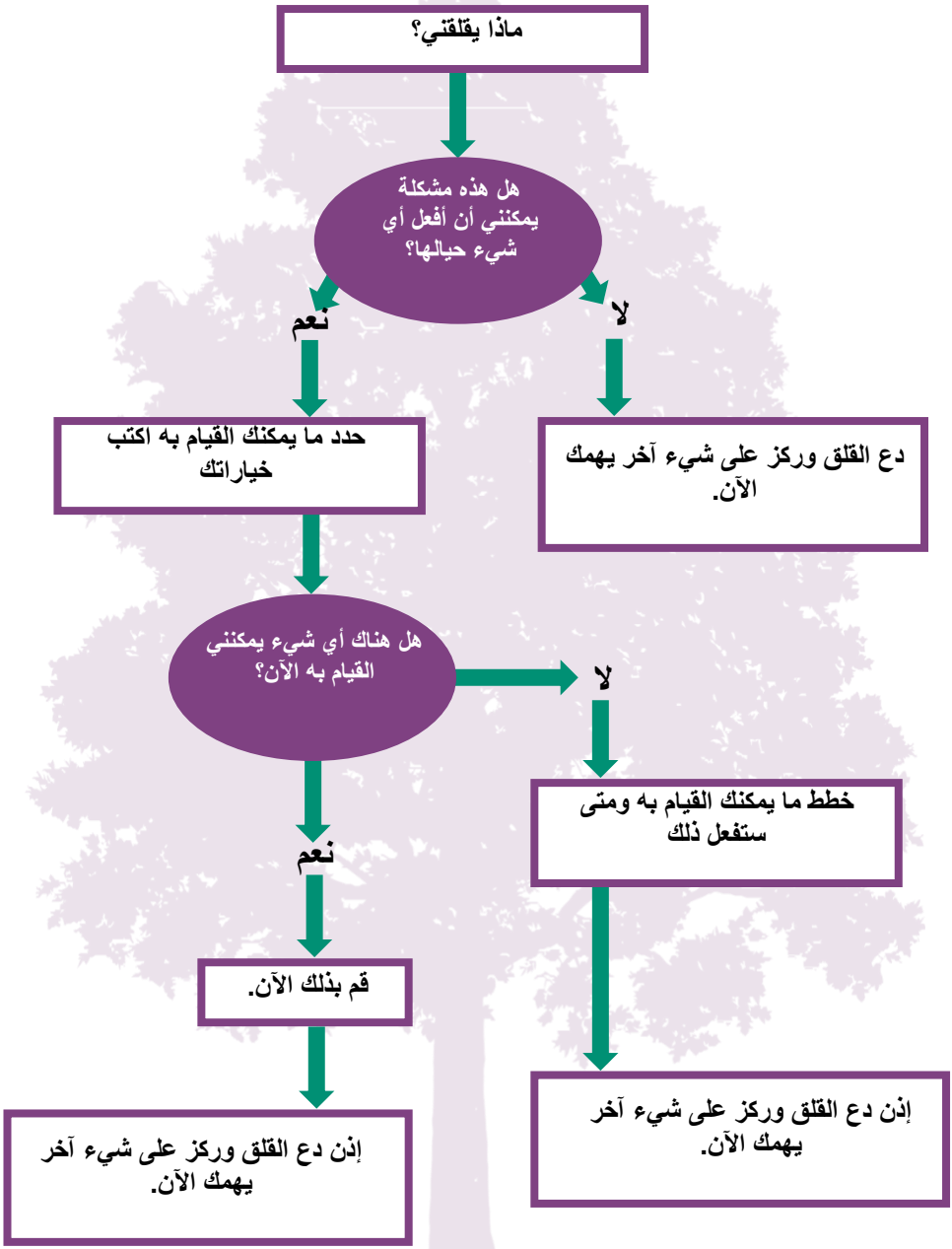
يشعر الأصدقاء والأسرة بالقرب أكثر عندما تتحدث

شجرة القلق

تدرب على تحديد ما إذا كانت مخاوفك هي مخاوف "مشكلة حقيقية" أم مخاوف "افتراضية".

إن شجرة قرار القلق هي أداة مفيدة لمساعدتك على تحديد نوع مخاوفك. إذا كنت تتعرض للكثير من المخاوف الافتراضية، فمن المهم تذكير نفسك أن عقلك لا يركز على مشكلة يمكنك حلها الآن، ثم أعثر على طرق للتخلص من القلق والتركيز على شيء آخر. يمكنك أيضاً استخدام هذه الأداة مع الأطفال إذا كانوا يعانون من صعوبة في التكيف.

استخدم شجرة القرار هذه لمساعدتك على ملاحظة "المشكلة الحقيقية" بدلاً من "القلق الافتراضي"



العطف

تحدث لنفسك بعطف. يمكن أن يكون القلق نابعاً من الاهتمام - نحن نقلق على الآخرين عندما نهتم بهم.

تحدث إلى نفسك برفق. "تخيل ما قد يقوله صديقك المفضل لك".

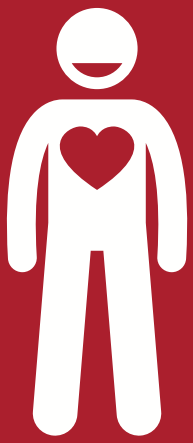
طمأن نفسك أن قلقك نابع من اهتمامك بالآخرين.

تدرب على الاستجابة للتوتر والقلق في أفكارك برحمة وعطف.

كن رحيماً بعقلك

استخدم قوة الرحمة لتشعرك أنت والآخرين بقوة وسعادة أكبر.

هل يمكنك إرسال بطاقة لشخص ما، أو طهي طعام لهم، أو مشاركة كتاب مفضل أو أغنية؟



يمكن أن تؤدي ممارسة العطف والرحمة إلى جهاز مناعي أقوى، وسعادة أعظم، ومستويات أقل من التوتر والإحباط.

كن رحيماً بعقلك

من الطبيعي في أوقات التوتر الشديد وعدم اليقين استحضار ذكريات أوقات مقلقة في ماضيك. إذا وجدت أن هذا يحدث بكثرة، حاول أن تركز ذهنك على الحاضر من خلال ملاحظة:

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك سماعها

3 أشياء يمكنك لمسها

2 شيئان يمكنك شمها

ثم خذ نفساً عميقاً 1 واحداً

اليقظة (تنبيه الذهن)

تتعلق اليقظة بالتركيز على اللحظة الحالية بدلاً من الماضي أو المستقبل. يمكن أن يؤدي تعلم اليقظة وممارستها إلى مساعدتنا على التخلص من القلق والعودة بأنفسنا إلى اللحظة الحالية.

ركز على الحركة الهادئة لتنفسك أو ما يمكنك سماعه أو رؤيته حولك الآن.

التحقق من رعاية الذات

قد يكون مفيداً التحقق بشكل مستمر مما نشعر به عن طريق ملاحظة أي تغييرات في حياتنا. تشمل بعض المناطق التي يجب التحقق منها ما يلي:

المشاعر: هل لاحظت أي تغييرات في الطريقة التي تشعر بها مؤخراً؟ هل تشعر بالحزن بشكل أكثر تكراراً أو تجد القيام بالمهام اليومية (الطهي، الغسيل، ارتداء ملابسك، وغيرها) أصعب من ذي قبل؟

الجسم: هل لاحظت أي تغييرات على جسمك؟ ضربات القلب المتسارعة، أكتاف مشدودة/مؤلمة، صعوبة في التنفس؟

النوم: هل هناك تغييرات في نومك؟ هل تجد صعوبة في النوم، أو هل تستيقظ خلال الليل ولا تستطيع العودة للنوم مرة أخرى؟ أو هل تنام أكثر وتجد صعوبة في الاستيقاظ؟

المخاوف: هل تركز على "المخاوف الافتراضية"، تلك التي لا يمكننا التحكم فيها؟ هل تقلق دائماً بشأن أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

السلوك: هل تغير سلوكك مؤخراً؟ هل تخاطر أكثر من المعتاد، أو تشعر بالغضب من الناس أكثر؛ أو تستخدم الكحول/المخدرات أو طعام أكثر/أقل لمساعدتك على التعامل؟

التحقق من رعاية الذات

إذا لاحظت أي تغييرات على هذه الأشياء التي تؤثر على رفاهيتك، خطط لما ستفعله بشأنها. يمكن أن تشمل خطتك ما يلي:

التحدث إلى شخص قريب منك أو إلى طبيب أو استشاري حول تلك التغيرات

ممارسة بعض التمارين الواردة في هذا الكتيب، على سبيل المثال اليقظة، العطف، الامتنان وغيرها.

حاول أن تمارس الرياضة والتمتع بالهواء الطلق كل يوم

تذكّر أن يكون لديك توازن بين المتعة والنجاح والتواصل في أيامك.

كن رحيماً بعقلك

هل قمت اليوم:

بالضحك؟

بممارسة الرياضة؟

بتناول طعاماً صحياً؟

بالتواصل مع شخص ما
خارج أسرتك؟

تذكّر، نحن في هذا معاً.

كن رحيماً بعقلك

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

حاول تسمية 3 أشياء كل يوم تشعرك بالامتنان في حياتك، سواء بنفسك، أو مع صديق، أو مع أحد أفراد الأسرة.

المزيد من الدعم

إذا كانت أي من التغييرات التي لاحظتها قد بدأت في التأثير عليك، وكنت قد حاولت جميع الاقتراحات والنصائح والاستراتيجيات في هذا الكتيب، ولازلت تشعر بأنك "لست على ما يرام"، اتصل بأي مما يلي:

خط Lifeline (24 ساعة يومياً، كل يوم)
13 11 14

خدمة Suicide Call Back Service (24 ساعة يومياً، كل يوم)
1300 659 467

مركز The Phoenix Centre (9 صباحاً - 5 مساءً، الاثنين إلى الجمعة)
Hobart 03 6221 0999 | Launceston 03 6724 2820

ملاحظات

Contact Us

Glenorchy Office

Migrant Resource Centre Tasmania
KGV Sports and Community Centre,
Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy
Phone: 03 6221 0999

Launceston Office

Migrant Resource Centre Tasmania
27 Paterson Street, Launceston
Phone: 03 6724 2820

reception@mrctas.org.au

www.mrctas.org.au

www.facebook.com/mrctasmania

migrant resource centre tasmania

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma