



حماية صحتك النفسية

من الطبيعي أن تشعر بالخوف وأن تتجنب المواقف التي تُشعرك بالخوف أو القلق، خاصة إذا ما كنت قد تعرضت للعنف في حياتك. يمكنك أن تتعلم كيف تشعر بقدر أقل من الخوف وأن تعامل مع هذا القلق بشكل فعال كي لا يمنعك من أن تعيش حياتك.

1

ابداً بمهام صغيرة: ضع أهدافاً صغيرة قابلة للتحقيق لمواجهة مخاوفك.

اخراج إلى الأماكن الآمنة المألوفة لك.

رتب لنزهة قصيرة مع من تثق به، سواء كان صديق أو شريك أو شخص يمكنه أن يُشعرك بالراحة ويقدم لك الدعم.

حدد لنفسك فترات زمنية قصيرة تقضيها خارج منزلك، وقم بزيادة الوقت الذي تقضيه بالخارج عندما تصبح مرتاحاً لذلك بصورة أكبر.

2

اعتمد على نظام الدعم الخاص بك:



تحدث عما تشعر به مع من تثق بهم من الأصدقاء أو أفراد العائلة أو أفراد المجتمع، حتى تشعر بالدعم العاطفي.

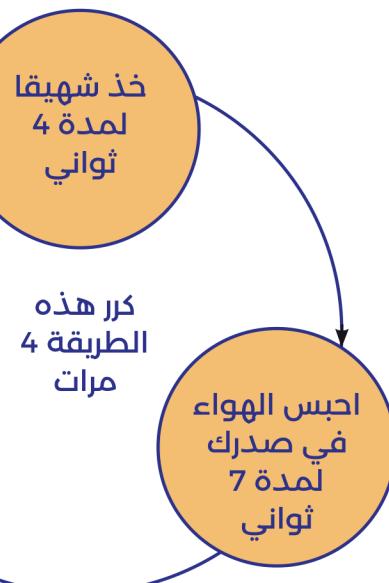
3

اكتشف تقنيات الإدراك: تساعدك هذه التقنيات على التحكم في عواطفك واستعادة إحساسك بالسيطرة خلال لحظات التوتر الشديد أو القلق.

تقنية الإدراك 5-4-3-2-1



التنفس 8-7-4



استمع بانتباه إلى الموسيقى

استمع إلى أغنية المفضلة أو التي تحمل معنى خاصًا بالنسبة لك دون أن تفعل أي شيء

تواصل للحظة مع أفكارك وعواطفك وأحاسيس جسدك أثناء الاستماع للموسيقى عندما تولي انتباهك لعقلك وجسدك فإنك تهدئ نفسك من خلال التركيز على ما تشعر به في اللحظة الحالية فقط.