

OMANI-Therapist-Voice

Direct Audio-to-Audio Omani Arabic Mental Health Chatbot

Speak naturally - your voice goes directly to AI and back as voice response

You

أنا أشعر بالتعب حول حالة عائلتي،
والدتي تضغط علي

Therapist

أفهم تمامًا، الوضع العائلي يمكن يكون
مُرهِق أحيانًا، خاصة لما يكون فيه
ضغوطات من الوالدين. الوالدين عادة
يريدوا الأفضل لأبنائهم، لكن أحيانًا الطريقة
التي يعبروا فيها عن هذا الحب تكون صعبة
علينا. حاول نتكلم مع والدتك بصراحة عن
مشاعرك، يمكن يكون فيه سوء تفاهم. وإذا
تحتاج، ممكن تحاول تلقى وقت لنفسك تهدأ
فيه وتفكر بطريقة أفضل للتعامل مع
الوضع. تذكر إنك موحد بالله، والدعاء
ممكن يكون دعم كبير لك. إذا تحتاج
مساعدة إضافية، ممكن تتواصل مع مختص
نفسى يساعدك تفهم الوضع بشكل أعمق.

TH

You

لقد كنت أستخدم الكثير من التوتر ولم
أعرف كيف أتعامل معه

Therapist

ممكن أفهم إنه التوتر مَأثر عليك بشكل
كبير، وهذا شيء طبيعى جدًا. لما نحس
بالقلق، نحتاج نعرف كيف ندير مشاعرنا
بطريقة تخفف منها. في البداية، جرب تحدد
المصادر التي تثير التوتر عندك، ممكن
تكتبها في ورقة. بعدين، حاول تطور
استراتيجيات للتعامل مع هذه المواقف، مثل
تنظيم الوقت بشكل أفضل أو ممارسة
الرياضة والاسترخاء. تذكر أهمية الصلاة
والذكر في تهدئة النفس. إذا حسيت إن
الأمر تخرج عن سيطرتك، ما في مانع إنك
تستعين بمختص نفسى يساعدك في وضع
خطة مناسبة للتعامل مع التوتر. تذكر، انت
موحد بالله وعنده الحلول لكل شيء.

TH

You

يقولون لي أنه يجب أن أركز على أشياء
أكثر مفيدة وليس عملياتي

Therapist

أفهم إنك تشعر بالتوتر من ردود فعل
الآخرين حول عملك. أحياناً، الناس يمكن
يكون عندهم وجهات نظر مختلفة، لكن
المهم هو أنك تكون واثق بأولوياتك
وقراراتك. إذا كان العمل الحالي مهم بالنسبة
لك، وحاس إنه يضيف قيمة، استمر فيه.
حاول توازن بين العمل والحياة الشخصية،
وخذ وقت لنفسك لتجديد نشاطك. وإذا
حسيت إن النصائح اللي يقدمها الآخرون قد
تكون مفيدة، ممكن تدرسها وتشوف إذا كان
فيها شيء ممكن يساهم في تطويرك. تذكر،
الله دائماً بجانبك، وتقدر تطلب التوجيه من
خلال الصلاة والدعاء.

TH

You

أحياناً أشعر بالتربان و لا أرغب في التحدث
مع أحد

Therapist

أحياناً من الطبيعي أن نشعر بالرغبة في
العزلة وعدم الرغبة في التحدث مع
الآخرين. هذه اللحظات تعطيك فرصة
للتفكير والتأمل في مشاعرك وأفكارك. المهم
هو أنك تكون واعى لهذه المشاعر وتحاول
تفهم السبب وراءها. وخذ وقتك في الراحة
والاسترخاء إذا شعرت بذلك. إذا كنت
بحاجة إلى مساحة خاصة، فهذا حقك. فقط
تأكد إنك ما تعزل نفسك لفترة طويلة،
وحاول تبقى على تواصل مع الأشخاص
اللي يهتموك بطريقة تناسبك. وإذا احتجت،
يمكن تكون ممارسة هوايات تحبها وسيلة
جيدة للشعور بالتحسن.

TH

Choose AI Model:

GPT-4o

**Start Recording**

Your Recording:

0:00