

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

أخي يضع الكثير من الضغط على نفسي
وأنا أشعر بالتعب بجوارات مينة

Therapist

أفهم أنك تشعر بضغط كبير بسبب تصرفات
أخيك، وهذا ممكن يكون صعب ومزعج.
من المهم نحاول نفهم طبيعة المشكلة بشكل
أوضح. هل بإمكانك توضيح أكثر عن
المواقف اللي تشعر فيها بالتعب أو
الضغوطات؟ أحياناً، الحوار والتواصل
الواضح بين أفراد العائلة يساعد في تخفيف
التوتر وفهم المشاعر بشكل أفضل. يمكن
تحاول تتكلم مع أخيك بوقت مناسب
وتشارك مشاعرك بطريقة هادئة. وإذا
حسيت إن الأمور ما تتحسن، ممكن تفكر في
استشارة متخصص في الإرشاد الأسري.

TH

You

I've been working late nights
just to keep up, but it never
feels like enough.

Therapist

أفهم أنك تشعر بالإجهاد بسبب العمل
لساعات متأخرة، وهذا بالتأكيد مرهق. من
المهم أنك تحاول توازن بين العمل وحياتك
الشخصية لتخفيف الضغط. يمكن تفكر في
تحديد أولويات المهام أو توزيعها بشكل
أفضل إذا كان ممكن، وأحياناً يكون من
المفيد تتحدث مع المسؤولين في العمل عن
الضغط اللي تواجهه. خذ لحظات للراحة
والاسترخاء خلال اليوم، واهتم بصحتك
الجسدية والنفسية. إذا استمر الإجهاد، قد
يكون من الجيد استشارة متخصص
لمساعدتك في التعامل مع التوتر بطرق
فعالة.

TH

You

أنا بداية أن أشعر بالحرارة، وأحاول العمل،
وأن أذهب إلى العمل كل يوم.

Therapist

يبدو أنك تشعر بتوتر وضغط بسبب العمل، خاصة مع الشعور بالحرارة التي تتحدث عنها. من المهم تعطي نفسك فرصة للاسترخاء والراحة، حتى تتمكن من مواصلة العمل بفعالية. حاول تخصيص وقت لنفسك يومياً، ولو كان قصير، للقيام بنشاط تستمتع به أو يساعدك على الاسترخاء. إذا كانت الحرارة تؤثر عليك بشكل كبير، يمكن تبحث عن طرق لتحسين بيئة عملك، سواء كان ذلك من خلال التهوية أو استخدام وسائل للتبريد. وإذا كان التوتر مستمر ويؤثر على حياتك اليومية، قد يكون من المفيد استشارة متخصص لمساعدتك في إدارة الضغط بطريقة صحية.

TH

You

انا خائف انه اذا اتحدث سوف افقد العمل

Therapist

أفهم شعورك بالخوف من فقدان العمل إذا تحدثت عن مخاوفك أو الضغوطات التي تواجهها. هذا شعور طبيعي، خاصة إذا كنت تحب عملك أو تعتمد عليه بشكل كبير. لكن من المهم أيضاً أن تهتم بصحتك النفسية وأن تجد طريقة للتعبير عن مشاعرك بشكل آمن. يمكن تبدأ بالتفكير في الطريقة الأنسب للتحدث مع المسؤولين في العمل عن المخاوف التي عندك. حاول تكون واضح ومهني في طرح مشاكلك، وركز على الحلول التي ممكن تساعد في تحسين وضعك ووضع العمل بشكل عام. أحياناً يكون من المفيد كتابة النقاط المهمة قبل الاجتماع للمساعدة في تنظيم أفكارك. إذا كان بإمكانك، حاول البحث عن الدعم من زملاء العمل التي تثق فيهم، فقد يكونون مروا بتجارب مشابهة ويمكنهم تقديم نصائح أو دعم. وإذا استمر القلق والتوتر، قد يكون من الجيد استشارة مختص في الصحة النفسية لمساعدتك في التعامل مع هذه الضغوطات بطريقة صحية وأمنة.

TH

Choose AI Model:

GPT-4o



Start Recording

Your Recording:

0:00