

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

I am feeling really anxious about my upcoming exam. I can't sleep and I'm worried I'll fail.

Therapist

أنا فاهم شعورك، والقلق من الامتحانات شيء طبيعي يصير لكل واحد فينا. أول شيء مهم تذكر إنك مو لحالك في هذا الشعور. حاول تخصص وقت للاسترخاء كل يوم، حتى لو كان بس 10 دقائق، لأن الراحة بتساعدك على تحسين التركيز. جرب تمارين التنفس العميق أو التأمل، وركز على تقوية ثقتك بنفسك. تذكر إنك بذلت جهدك في الدراسة، وهذا أهم شيء. إذا حبيت تتكلم أكثر عن اللي مضايقتك، أنا هنا لمساعدتك.

TH

You

حتى عندما أحاول التدريب، لا أستطيع التركيز، فإن عقلي يستمر في التركيز

Therapist

أفهم إنك تحس بصعوبة في التركيز حتى أثناء التدريب. يمكن يكون السبب إن عقلك مجهد أو فيه أشياء ثانية تشغلك. من المهم تعطي نفسك فترات راحة وتغير البيئة اللي تدرس فيها. جرب تقسم وقت دراستك إلى جلسات قصيرة مع فترات راحة بينها، مثل تقنية "البومودورو". يمكن يساعدك إنك تكتب كل الأفكار اللي تشغلك على ورقة وتحدد لها وقت معين للتفكير فيها بعد الدراسة. كيف تشوف هذي الأفكار؟

TH

You

أشعر أنني لست جيدا كافيا لا يهم كم أحاول سأفشل على أي حال

Therapist

TH

أنا آسف إنك تشعر بهذا الشكل. أحياناً يكون عندنا إحساس إننا ما نسوي اللي نقدر عليه، لكن مهم نذكر نفسنا إن الجهد اللي نبذله له قيمة كبيرة. النجاح مو دائماً يكون في النتيجة النهائية، لكن في المحاولات والتعلم من التجارب. حاول تركّز على الأشياء اللي تحسنت فيها مع الوقت، حتى لو كانت صغيرة. إذا حبيت تشاركني أكثر عن اللي تحس فيه، أنا هنا للاستماع ومساعدتك.

You

لقد كنت أشعر بالتعذيب ويشعر جسدي بالقوة

Therapist

أقدر أفهم إنك تمر بتجربة معقدة. إذا كنت تحس بشيء يشبه التعذيب، يمكن يكون عندك ضغوطات أو تحديات تواجهها. وجسمك يحس بالقوة، هذا شيء جيد، لأنه يعني إن عندك طاقة للتعامل مع الوضع. إذا حبيت تتحدث أكثر عن اللي تمر فيه أو تحتاج لمساعدة في فهم مشاعرك، أنا هنا للاستماع ودعمك.

TH

You

لا أريد أن أخسر عائلتي إلا أنهم يتوقعون مني أن أفعل الأمر بشكل جيد

Therapist

أفهم أن توقعات العائلة ممكن تكون صعبة أحياناً، وشيء طبيعي إنك تحس بضغوط بسببها. التواصل مع العائلة مهم، جرب تشرح لهم مشاعرك وتوقعاتك بطريقة هادئة وصريحة. يمكن يكون عندهم فهم مختلف للوضع، وقد يساعدك الحوار في توضيح الأمور وتقريب وجهات النظر. تذكر أن العائلة عادةً تدعم وتحب، ويمكن يكون عندهم نصائح أو دعم يقدمونه لك. إذا كنت ترغب في مناقشة استراتيجيات للتواصل بشكل أفضل مع العائلة، أنا هنا لمساعدتك.

TH

You

هل هناك أي شيء أستطيع فعله لأهدف نفسي الآن؟

Therapist

بالطبع، هناك عدة أشياء يمكنك القيام بها لتعزيز صحتك النفسية والشعور بالراحة. إليك بعض الأفكار: 1. **الرياضة**: حتى لو كانت مجرد مشي خفيف، النشاط البدني يمكن أن يحسن من مزاجك ويقلل من التوتر. 2. **التأمل والذكر**: قضاء وقت في التأمل أو قراءة الأذكار يمكن أن يساعد

TH

في تهدئة العقل ورفع المعنويات. 3.
التواصل مع الأصدقاء أو العائلة:
التحدث مع شخص تثق به يمكن أن يكون
مريحاً ومفيداً. 4. **هواية محببة**:
ممارسة شيء تحبه، مثل القراءة أو الرسم،
يمكن أن يكون طريقة رائعة للاسترخاء. 5.
التخطيط لأهداف صغيرة:
وضع أهداف بسيطة وقصيرة المدى يمكن أن
يمنحك شعوراً بالإنجاز والتحفيز. إذا كان
لديك أي اهتمام بأحد هذه الاقتراحات أو
تحتاج إلى المزيد من الأفكار، لا تتردد في
إخباري.

Choose AI Model:

GPT-4o ▼

Start Recording**Your Recording:**

0:00