

دائرة تنمية المجتمع
DEPARTMENT OF COMMUNITY DEVELOPMENT



دليل الوالدين للصحة النفسية

دليل لمساعدة الوالدين على الفهم الصحيح
والتعامل مع مفاهيم الصحة النفسية وتمكينهم
من عيش حياة صحية



تولى إعداد هذا الدليل:



مركز أبوظبي للصحة العامة تم إصدار قرار بإنشاء مركز أبوظبي للصحة العامة رقم (14) لسنة 2019 من قبل الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان (طيب الله ثراه) بهدف إيجاد نظام يضمن الحفاظ على الصحة العامة لسكان الإمارة وضمان سلامة العاملين فيها ، من خلال تعزيز مفاهيم الصحة العامة والصحة الوقائية . وبعد مرکز أبوظبي للصحة العامة الأول من نوعه في المنطقة.



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة تأسست في عام 2019، وهي هيئة حكومية مقرها إمارة أبوظبي تدعم مسيرة التنمية الشاملة للأطفال في مراحل الطفولة المبكرة، من خلال صياغة السياسات والقوانين والاسترشاد بالدراسات البحثية في عمليات صنع القرار، فضلاً عن تغيير السلوك منذ المراحل المبكرة للحمل حتى عمر 8 أعوام.



دائرة تنمية المجتمع تأسست في عام 2018 بهدف الارتقاء بجودة الخدمات في القطاع الاجتماعي من خلال تهيئة مجتمع شامل ومتوازن في إمارة أبوظبي، وتوفير الفرص والخدمات لجميع سكان الإمارة بما يمكنهم من النمو على الصعيدين الاقتصادي والاجتماعي، وبناء مجتمعات متكاملة، وضمان توفير مستوى معيشي لائق لكافة أفراد المجتمع.

الوالدين الأعزاء،

أنتم إحدى أهم الركائز لدعم جودة حياة المجتمع.

الوقت والجهد الذي تقضونه مع أطفالكم، وفي وظائفكم وفي خدمة مجتمعاتكم هو مفتاح التنمية المجتمعية المستدامة في أبوظبي.

ولهذا، يهدف الدليل إلى دعم صحتكم النفسية خلال حياتكم اليومية.

ولأن عافيتكم هي عافية كل من حولكم، يقدم دليل «الوالدين للصحة النفسية»، ما تحتاجونه من معلومات ومفاهيم لتمكنكم من التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية وتحقيق حياة مستقرة وصحية.



محتويات الدليل:



ما الذي تعبر عنه هذه الألوان؟

الصحة النفسية



توطيد الروابط الأسرية
والاستقرار



مجتمع يتسم بالتعاون
والمرونة



المصادر



.3

.2

.1

أين يمكن الحصول على خدمات
الصحة النفسية في أبوظبي؟

العلاقات والصحة النفسية

ما هي الصحة النفسية؟

متى يكون طلب خدمات الصحة
النفسية ضرورياً؟

شريك الحياة

ما العوامل المؤثرة في الصحة
النفسية؟

إخلاع المسؤولية

الطفل

كيف نسعى للصحة النفسية؟

الموارد

الأسرة

ما هي الضغوط النفسية؟



زملاء العمل

كيف يمكن التعامل مع
الضغط والتوتر؟



الصحة النفسية



ما هي الصحة النفسية؟

عندما تصادف مصطلح «الصحة النفسية» ماذا برأيك يعني هذا المصطلح؟



اختر بعض المفردات التي ترتبط في ذهنك بمفهوم الصحة النفسية:

- | | | |
|-----------|-----------|---------------------|
| • القلق | • الدعم | • الاكتئاب |
| • الغضب | • الضغط | • الاستياء |
| • التحفيز | • الوعي | • السمية |
| • الخوف | • الهدوء | • التحسّن |
| • السعادة | • التركيز | • الأفكار الإيجابية |
| • الحزن | • الرعاية | • السلام |



تذكر إجاباتك وأنت تمضي قدماً في قراءة هذا الدليل، لترى كيف سيتغير فهمك عن الصحة النفسية أو كيف قد يتحسن هذا الفهم، وما هي المشاعر التي تنتابك أثناء قراءتك لهذا الدليل

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية عامل أساسي في قدرتك على الشعور بالرضا، وتأدية دورك كفرد وكوالد على أكمل وجه.

تعّرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية الجيدة بأنها الحالة الصحية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويستطيع مواكبة ضغوط الحياة العادلة، ويكون قادرًا على العمل الإيجابي والثمر، ويمكنه الإسهام في مجتمعه.



الرغبة بالمعرفة:

الفضول يوحي بالتدخل بأمور لا تُعني الشخص، فالتمتع بصحة نفسية جيدة حق لكل فرد في المجتمع





ما هي الصحة النفسية؟

فاعلية الأداء

تمتع الفرد بمرؤونه تمكّنه من التكيف مع الضغوط النفسية والاستمتاع بالحياة.

الشعور بالضغط النفسي والمعاناة

عند التعرض لوقف يسبب ضغوطاً نفسية تتطلب الحصول على المساعدة لتجاوزها

صعبية أداء المهام اليومية

عند المعاناة من أعراض شديدة لدرجة صعوبة أداء الأنشطة اليومية.

الانتقال بين هاتين الحالتين أمر شائع الحدوث لدى معظم الناس.

الانتقال من حالة «الشعور بالضغط النفسي والمعاناة» إلى حالة «صعبية أداء المهام اليومية» يتوقف على عدة عوامل

ما هي السمات الأساسية للصحة النفسية الجيدة؟



القدرة على بناء علاقات صحية والحفاظ عليها



السعى للتكيف مع الظروف المتغيرة وغير المتوقعة



الوعي بالذات و تقبل المشاعر جميعها التي تنتابنا والتعبير عنها بشكل يساهم بتعزيز صحتنا النفسية ومن في حولنا



القدرة على تطوير الذات



ما العوامل المؤثرة في الصحة النفسية؟

برأيك، ما العوامل الأثر تأثيراً في الصحة النفسية؟



حديث النفس، التفكير،
التوجهات، التحيزات، المعتقدات،
الميول العاطفية/النفسية



العمل، الظروف المعيشية،
المرض، العوامل البيئية



النوم، النظام الغذائي، مستوى
النشاط البدني ، العادات



الجودة، شبكة العلاقات
الداعمة، الانعزal، التوقعات

تذكر إجاباتك وأنت تمضي قدماً في قراءة هذا الدليل لتقدير نفسك وتحديد الجوانب التي يجب عليك التركيز عليها





؟ أي العبارات
التالية
تصف حالك



أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم

أعاني من عدم تقبّل شكل جسدي والشعور بالرضا عنه

أعاني من مشاكل في النوم

أعاني من صعوبات في تناول الطعام الصحي

أريد أن أقلل من تناول الطعام غير الصحي

لا أشعر بالاسترخاء والراحة

مستوى نشاطي ليس مثالياً

لا أخصص وقتاً كافياً لنفسي

؟ أي العبارات التالية تصف حالك





وظيفتي لا تترك
لي وقناً لممارسة
الأمور التي أحبها

أشعر بضغط
نفسي من التفكير
في أن أبنائي قد
يصابون بالمرض

عملي شاق
يتطلب الكثير من
الجهد

أشعر بالقلق
بشأن كوفيد-١٩

رؤيه بيتي
فوضويًا وغير
مرتب تسبب لي
الضغط النفسي

لدي مخاوف بشأن
تغير المناخ

لا أشعر بالراحة في
بيتي

لدي مخاوف بشأن
السلامة والأمن في
المجتمع



أي العبارات
التالية
تصف حالك



نظري إيجابية للحياة

أُحدث نفسي حديثاً سلبياً مثل: إنه دائمًا خطأي

أحاول أن أكون موضوعياً في تقييم نفسي والبيئة المحيطة بي

أفتقر إلى المرونة أو أفكر بطريقة كل شيء أو لا شيء

أعترف بأنني لست كاملاً وأضع توقعات واقعية

أتبنى وجهات نظر سلبية عن نفسي وعن العالم والمستقبل

أُحدث نفسي حديثاً إيجابياً صحيحاً مثل: أنا جدير بالاهتمام



؟ أي العبارات التالية تصف حالك

المعتقدات الأساسية

المعتقدات الأساسية السلبية:

- «أنا أفتقد الكفاءة»
- «الناس لئام»
- «العالم بلا أمل»
- «المستقبل مخيف»



المعتقدات الأساسية الإيجابية:

- «أنا شخص جيد»
- «الناس لطفاء»
- «العالم مكان آمن»
- «المستقبل مشرق»



تعرف تلك الأفكار والعبارات التي قد تطغى على عقلك بأنها المعتقدات الأساسية.

تتسم المعتقدات الأساسية بأنها متजذرة في أعماق النفس على هيئة تصورات جامدة عن نفسك وعن الآخر وعن العالم من حولك المستقبل.

قد ترى أن معتقداتك الأساسية حقائق مطلقة وبالتالي تتبناؤها عن اقتناع ، وقد لا تكون على دراية بها، لكن هذه المعتقدات الأساسية هي ما يحدد شعورك حيال نفسك وطريقة تعاملك مع الآخر.



المعتقدات الأساسية يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية وهي تتشكل في المراحل المبكرة من عمرك في الغالب.

قد تؤدي الأحداث مثل الصدمات النفسية والتعرض للنبذ وغيرها من الأحداث الحياتية المهمة إلى تشويه معتقداتك الأساسية.

المعتقدات الأساسية

إنَّ المعتقدات الأساسية المتأثرة بالتشوهات الإدراكية، والتي تكون طرفاً معتادة في التفكير، تتسم غالباً بالتحيز السلبي وعدم الدقة، وقد تدفعك إلى التركيز على المعلومات التي تؤكِّد صحة أفكارك السلبية وتجعلك تتجاهل الأدلة التي تثبت خلاف ذلك.

إذا كان لدى الشخص معتقداً أساسياً سلبياً
بأنه «غير محظوظ»

فإنه إذا ذهب إلى إحدى المناسبات الاجتماعية،
قد تراوده أفكار مثل:
«الناس لا يتحدثون معي لأنهم لا يحبونني».
وقد يؤدي ذلك إلى عدم مبادرته بتبادل
أطراف الحديث مع الآخر، حتى إن لم يكن
هناك ما يؤيد صحة فكرة أن الشخص في
تلك المناسبة لا يحبونه.

للمعتقدات الأساسية السلبية تأثير ضار على رؤيتنا وحكمتنا حيال العالم من حولنا وحيال تصرفات الآخرين تجاهنا.

إذا حدثنا أنفسنا بأننا غير
أكفاء أو محبوبون أو جديرون بالاهتمام

فإننا سنستمر بإيجاد معلومات في بيئتنا الحبيطة تؤيد صحة هذه المعتقدات الأساسية السلبية، بدلاً من أن ننظر إلى الأمور بنظرة موضوعية ونركز على الجوانب الإيجابية في بيئتنا.



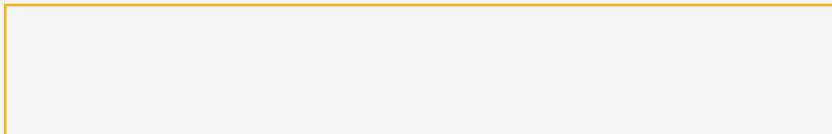
المعتقدات الأساسية

الخطوة الأولى

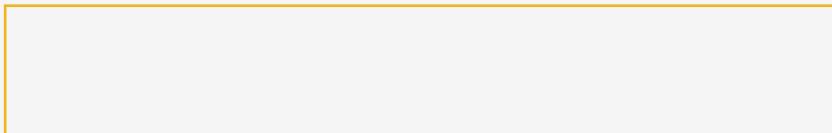
في التصدي للمعتقدات الأساسية السلبية هي الوعي بالأفكار وأحاديث النفس التي تراودك والبحث في أعماق هذه الأفكار لتمييز معتقداتك الأساسية.

حاول أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

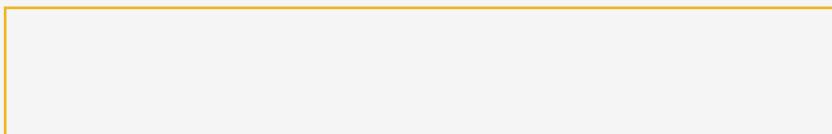
«ما الصورة التي ترسمها أفكري عن نفسي؟»



«ما الذي تعنيه أفكري؟»



«ما التجارب أو الأحداث التي ثبتت أن هذا الاعتقاد صحيح على الدوام؟»



ما إن تعرّف إلى معتقداتك، حتى تكون قادرًا على التصدي لها من خلال التشكيك في صحتها ومصادقيتها.

تذّكر أن هذه التجارب يفترض أن تثبت لك أن معتقداتك الأساسية ليست دقيقة أو صحيحة على الدوام.



إن العلاج السلوكي المعرفي المُقدم من اختصاصي صحة نفسية مدرب هو إحدى الطرق الفعالة للتخلص من المعتقدات الأساسية السلبية، لأن ذلك يضمن استمرار جهودك ويعتّن من طريقة تفكيرك على المدى الطويل.

كيف نسعى للصحة النفسية؟

تحقيق الصحة النفسية يتطلب مِنّا تحسين جوانب حياتنا اليومية، ويشمل ذلك...



كيف نسعى للصحة النفسية؟

هناك بعض الاحتياجات النفسية والاجتماعية والجسدية التي لابد من تلبيتها أولاً لكي تحصل على الصحة النفسية الجيدة



التعامل مع الضغوط النفسية
المواقف والأحداث العصبية قد تكون مستمرة وقد تحدث فجأة. لذا من الضروري أن تكون قادراً على التعامل مع مستويات الضغوط النفسية لديك بطريقة واقعية..



الوعي
يشير مصطلح «اليقظة» إلى حالة حضور الذهن والوعي بمحيطك، بأن تلاحظ شكل السماء، ومنظر حديقتك، وصوت ضحكات أطفالك، وشعورك حين تأخذ نفساً عميقاً وتكون حاضر الذهن لبعض دقائق.

ستساعدك اليقظة أيضاً على أن تكون واعياً بسلوكياتك وردود أفعالك على الأحداث التي تقع على مدار اليوم.



إيجاد شبكة علاقات داعمة
من المهم لصحتنا النفسية أن نشعر أن الأشخاص من حولنا يحملون لنا مشاعر الحب والتقدير.

وجود ارتباط قوي ومستقر بينك وبين الأشخاص المقربين منك أمر لا غنى عنه لكي تتمكن من مواجهة صراعات الحياة اليومية..

كيف نسعى للصحة النفسية؟

تعرف إلى مشاعرك..

الإفصاح عن مشاعرك يمكن أن يساعدك على التكيف مع المشاكل والمخاوف التي تواجهك.

التعرف إلى مشاعرك والاعتراف بها هي أول خطوة نحو تنظيم مشاعرك والتمتع بحالة ذهنية صحية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

امنح الآخرين فرصة لتقديم الدعم العاطفي لك، مع أن إظهار الضعف ليس أمراً هيناً في بعض الأحيان، فإن تعبيرك عن مشاعرك ليس ضعفاً.

زيادة مفرداتك العاطفية، قدرتك على تسمية شعورك تساعدك على فهم حالتك العاطفية بصورة أفضل.



متابعة كيف تؤثر مشاعرك عليك جسدياً، ما تأثير ذلك على جسدك؟ هل تشعر بالتعب؟ هل تشعر بالقلق والعصبية؟

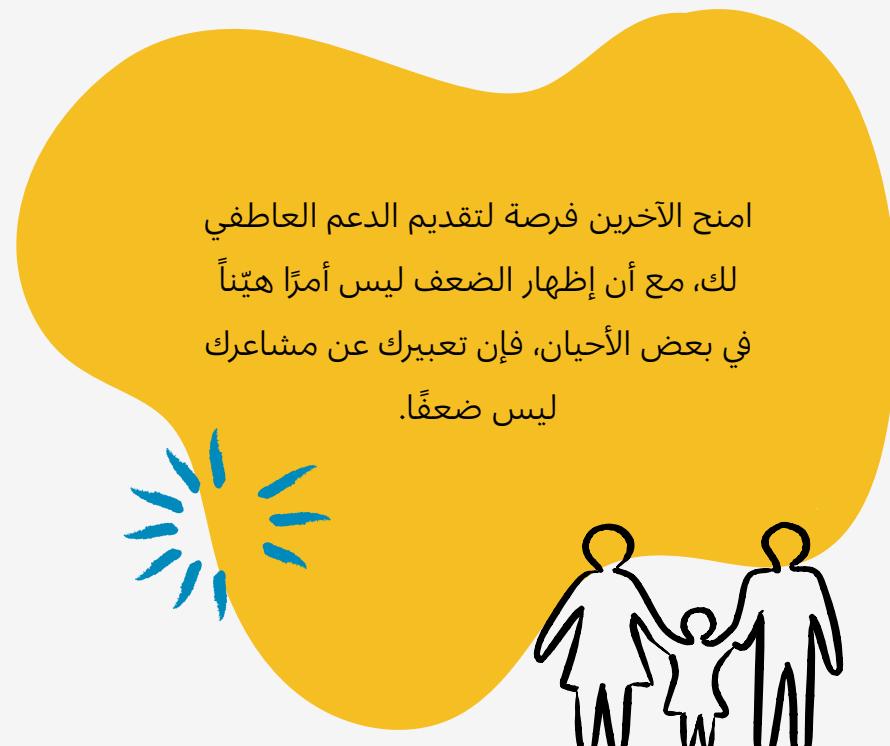


الاعتراف بوجود الضغوط النفسية، معرفتك بما أثار هذه المشاعر لديك سيساعدك على التفكير في كيف يمكنك التعامل مع الموقف المسبب لهذه المشاعر التي تراودك ومن ثم تغييرها إلى الأفضل.



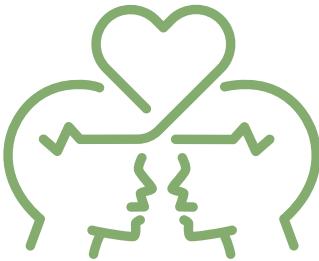
التعبير عن مشاعرك..

الإفصاح عن مشاعرك يمكن أن يساعدك على التكيف مع المشاكل والمخاوف التي تواجهك.





كيف نسعى للصحة النفسية؟



التواصل مع الآخرين

الدردشة والتواصل مع الأشخاص من حولك يمكن أن تساعدك على التكيف مع الضغوط النفسية.

التواصل مع الآخرين يمكن أن يجعلك أكثر سعادة ويخفف من شعورك بالوحدة، كما أنه قد يحسن جودة حياتك وعافيتك بشكل عام.



العطاء

القدرة على العطاء تعزز إحساسك بأنك شخص نافع لأسرتك ومجتمعك.

يشمل العطاء أعمال الخير البسيطة وكلمات التشجيع والأفعال التي تجعل يوم الآخرين أفضل.

كيف نسعى للصحة النفسية؟



جرب اتباع نظام غذائي صحي غني بالفاوكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتين والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3.



أثبتت الدراسات أن الأنظمة الغذائية الفقيرة بالعناصر الغذائية تؤثر سلباً على الدماغ، فضلاً عن أن لها دوراً في ظهور مشاكل الصحة النفسية.

النظام الغذائي
الموازن



توصي منظمة الصحة العالمية بأن يحصل البالغون على 7-8 ساعات من النوم في الليلة.



يساعدك النوم الجيد على اكتساب المرونة العاطفية والنفسية، في حين قد تسبب قلة النوم زيادة في القلق أو العصبية.

النوم



من المهم أن تأخذ مستوى نشاطك البدني في الاعتبار، وأن تدرك ما إذا كنت تفضل أن تمارس التمارين الرياضية أم أن تأخذ الأمور بروية.



لا يُشترط أن يكون النشاط البدني عنيقاً لكي يمنحك شعوراً طيباً، بل حتى الأنشطة ذات الوتيرة الهدئة، مثل المشي، مفيدة بدورها ويمكن أن تمنحك إحساساً مريحاً.

النشاط
البدني



كيف يمكنك الوصول إلى الصحة النفسية؟

تمارين التنفس

عندما تتنفس بعمق، ستشعر بالهدوء والاسترخاء. جرب تمارين التنفس في أي وقت.



- الآن وخلال تنفسك، راقب جسدك من الأعلى إلى الأسفل
- تأكد من أي توتر أو انزعاج
- ستلاحظ على الأرجح أنك تشعر بالتوتر في مكان ما، ربما في رقبتك أو صدرك أو ساقيك أو كتفيك
- تخيل أنك تنفس ببطء في مناطق جسمك حيث لاحظت توتراً أو انزعاجاً
- فكر في الأمر كما لو أنه علاج تنفسي
- افتح عينيك
- كرر هذه الخطوات خلال يومك
- أغمض عينيك
- تنفس ببطء من أنفك
- خلال تنفسك، لاحظ اتساع حجم صدرك
- لاحظ ارتفاع مستوى معدتك
- عندما تشعر بذلك، فمعنى هذا أن صدرك امتلأ بالهواء. احسب نفسك بعدها
- ركز على شعور امتلاء الهواء في صدرك ومعدتك
- الآن، وبشكل بطيء، اخرج الهواء من فمك
- خلال خروج الهواء ستلاحظ أن حجم صدرك بدأ يرجع لحجمه الطبيعي
- ستشعر براحة في معدتك



كيف يمكنك الوصول إلى الصحة النفسية؟

الاسترخاء التدريجي: 

الخطوة الثانية:



استرخاء العضلات المتوتة

- تتضمن هذه الخطوة إرخاء العضلات المتوتة بسرعة.
- بعد 5 ثوانٍ تقريباً، أرخ عضلاتك المتوتة وابخر الهواء من صدرك.
- ستشعر بعد ذلك بارتخاء عضلاتك تدريجياً مع خروج الهواء من صدرك.
- من المهم التركيز بشكل مباشر على ملاحظة الفرق بين التوتر والاسترخاء، وهو الجزء الأهم في هذا التمرين.

الخطوة الأولى:



التوتر

- في البداية، ركز على مجموعة العضلات المستهدفة، على سبيل المثال عضلات يدك اليسرى.
- بعد ذلك، خذ نفساً عميقاً ببطء، واضغط على العضلات بأقصى ما تستطيع لمدة 5 ثوانٍ.
- من المهم أن تشعر بتتوتر العضلات خلال الضغط، وهو ما قد يتسبب ببعض الانزعاج والتension.
- وبعد ذلك، ستلاحظ أن قبضة يدك اليسرى بدأت تضيق.

من السهل شد العضلات الجسم المختلفة، عن طريق الخطأ على سبيل المثال الكتف أو الذراع، لذا حاول فقط شد العضلات التي تستهدفها. حيث يصبح عزل العضلات غير المستهدفة أسهل مع الممارسة.

نصيحة: 

أثناء تمرين الاسترخاء التدريجي، ستعمل مع جميع مجموعات العضلات الرئيسية في جسمك تقريباً. لتسهيل التذكر، ابدأ بقدميك وتحرك بشكل منتظم (أو يمكنك القيام بذلك بترتيب عكسي، من جيئتك إلى قدميك، وذلك حسب ما تفضل).

← نصائح:

تجربة الصور الموجهة:

- قد ترغب في استخدام الأصوات المحيطة التي تكمل الصورة بمخيلتك، بالإضافة إلى حجب أصوات الحياة الواقعية. بهذه الطريقة، ستشعر بمزيد من الانغماس في «بيئتك».
- قد ترغب أيضاً في ضبط المنبه، حتى لا تستغرق في النوم في حالة فقدت الاحساس بالوقت. بهذه الطريقة، ستكون أكثر قدرة على الاسترخاء وعدم التفكير في أي شيء سوي راحتك.
- كلما أصبحت أكثر تمرناً، ستتمكن من الوصول إلى الاسترخاء التام بسرعة أكبر. وقد ترغب أيضاً في التواصل مع عقلك الباطن من خلال شريط تسجيله لنفسك أو تشتريه أو من خلال معالج.



كيف يمكنك الوصول إلى الصحة النفسية؟



التصور الموجه:

استخدام الصور الموجهة للاسترخاء:

من خلال استحضار الصور الموجهة، أو مساعدة مختص ، أو الخيال الشخصي فقط، يمكن من يمارس التصوير الموجه من الدخول في حالة من الاسترخاء العميق، تعم جميع حواسهم، وتمنحهم الراحة والسكينة

- اجلس في المكان الذي ترغب بالاسترخاء به، واغمض عينيك
- ركز على التنفس بعمق وإخراج الهواء ببطء
- تخيل نفسك وسط أكثر بيئة مرحة لك
- حاول أن تُشرك حواسك كافة خلال تخيلك لهذا المشهد
- كيف يبدو هذا المشهد؟
- ما هو احساسك؟
- ما هي الرائحة الخاصة التي تميزها خلال هذا المشهد؟
- هل تسمع زققة العصافير، أو تدفق مياه الشلال، أو صوت الحطب وهو يشتعل؟



ما هي الضغوط النفسية؟

من الممكن أن تكون الضغوط النفسية مواقف أو أفراداً أو محادثات أو أحداثاً تشهدها في حياتك وتسبب إفراز هرمونات التوتر لديك. ترتبط الضغوط النفسية بتفسيرك للموقف الذي تتعرض له ومدى تأثيره عليك.

قد يدفعك الجدال مع شريك حياتك أو مرض طفلك أو عملك الشاق، فضلاً عن العديد من السيناريوهات اليومية الأخرى، إلى حالة من الضغط النفسي.

أنواع الضغوط النفسية الأربع:



ما هي الضغوط النفسية؟

أنواع الضغوط النفسية الأربع:

الأمور غير المألوفة

أمر جديد لم تتعود له من قبل.
مثل: الحمل بالطفل الأول أو الالتحاق بوظيفة
جديدة.



الأمور غير المتوقعة

وقوع أمر لم يكن في الحسبان.
مثل: تغير الإدارة مع عملك مما قد يؤثر على
منصبك، أو تعرض طفلك لإصابة في المدرسة، أو
حدوث جائحة عالمية تغير مسار حياتك اليومية.



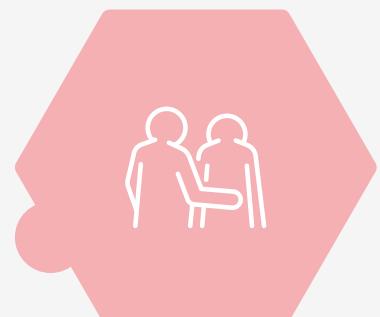
التهديد للنفس

التشكيك في قدراتك الشخصية.
مثل: تشكيك مدريك في إنتاجيتك وجودة عملك
أو تساؤل معلم الطفل عن مقدار الوقت الذي
تقضيه في مساعدة طفلك على أداء واجباته
ال المنزلية.



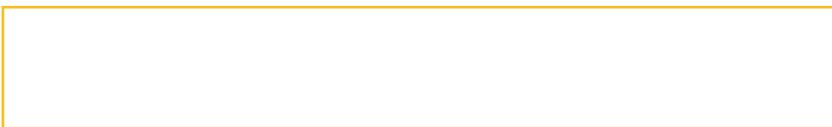
فقدان الشعور بالسيطرة

الشعور بضعف السيطرة أو فقدانها في
موقف معين.
مثل: معاناة الطفل من مشاكل في النوم
دون أن تتمكن من معرفة السبب أو إسراعك
بالذهاب إلى العمل لتجد نفسك عالقاً في زحام
مروري



عند تعرضك لإحدى السيناريوهات التي تصنفها ضمن الضغوط النفسية، خذ دقيقة لإدراك مشاعرك واسأل نفسك هذه الأسئلة...

ما سبب تعرضي لهذا الضغط النفسي؟



ما التأثيرات التي أعاينها بسبب هذا الضغط النفسي؟



كيف تعاملت مع هذا النوع من الضغوط بنجاح في الماضي؟



التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف عبارة عن الأساليب التي تتعامل بها مع أفكارك والخطوات التي تخذلها عند مواجهتك لأحد المواقف المسببة للضغط النفسية.

ويعتمد اختيارك لاستراتيجية التكيف المناسبة للضغط على عدة متغيرات:





التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وقت وقوعها

واصل جهودك في التعامل مع الضغوط بغض النظر عن عدد المرات التي تشعر فيها بأن الموقف المسبب للضغط، سواء كان موقفاً سبق أن تعرضت له أو موقفاً جديداً، هو أكثر مما يمكنك تحمله. استمر في محاولتك لتفهم حالتك وتعزيز استراتيجيات التكيف لديك.



تقبّل فكرة أنك ستترتبك أخطاء وستمر بمواقف عصبية وستضطر إلى التعامل مع أشخاص مزعجين، وأحياناً قد تفقد السيطرة على بعض المواقف.



تحلّ بال موضوعية عبر تقييم النتائج المحتملة للموقف المسبب للضغط وإعادة صياغة تصورك لذلك الموقف.



تحدث بوضوح عن مخاوفك مع شريك حياتك أو صديقك أو مع أحد الاختصاصيين، كلما أمكن ذلك.



احرص على عدم السماح لواقف معينة أن تسبّب لك ضغطاً نفسياً. وكن على دراية بأنه بإمكانك التحكم بمشاعرك. وإذا فطنت إلى زيادة مستويات الضغوط النفسية لديك، احرص على اختيار أسلوب التعامل معها.





« يستطيع البشر الاستجابة للضغط والتخلص منها، وأحياناً يحدث ذلك بصورة عفوية، لكن حياتنا أصبحت أكثر تعقيداً، والعديد من المواقف لم يعد يجد معها الحلول البسيطة. قد يشعر الأشخاص الذين يعانون ضغوطاً مزمنة بعجزهم عن تغيير حالهم. ولذا يفضل التعامل مع الضغوط مبكراً للوقاية من حالات الضغط المزمن»



د. راجيتا سينها، مدرب
مركز علاج الضغط النفسي متعددة التخصصات بكلية
الطب جامعة بيل

التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية طويلة الأمد

تُعرف حالة الضغط طويلة الأمد أو الضغط المزمن بأنها شعور مستمر بالضغط والارتباك لمدة أسبوعين أو أكثر.

تؤدي الضغوط المزمنة إلى استنزاف المروء نفسيًا بمرور الوقت، وقد تسبب...



ولذا فمن المهم أن نتعلم أساليب صحية للتكيف مع الضغوط الحياتية بصفة مستدامة.

التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية طويلة الأمد

استراتيجيات التكيف الصحية طويلة الأمد هي تلك التي تلجأ إليها عند تعرضك للضغط النفسي وتستمر فائدتها لمدة طويلة بعدها، وتسهم في مسيرتك نحو التغلب على الضغوط النفسية عمومًا.

نصائح

يمكنك البدء بمدة 15 دقيقة
التزم بزيادة تلك المدة حتى تصل إلى ساعة كاملة تصبح بعد ذلك جزءاً اعتيادياً من روتينك اليومي.

يعتمد تحديد تلك الساعة على جدولك اليومي ومسؤولياتك، وقد يتغير ميعادها يومياً، لكن احرص على تلك الساعة كحرصك على أداء المسؤوليات المهمة الأخرى.

يبدو الأمر سهلاً للغاية
ومع ذلك ينسى الكثير من الناس أن يمنحوا أنفسهم هذا الوقت اليومي لاستعادة نشاطهم.

اختلِ بنفسك ساعة واحدة يومياً بعيداً عن المنبهات مثل التلفزيون أو الهاتف أو الأطفال.





التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية طويلة الأمد

نصائح

يعتمد تحديد تلك الساعة على جدولك اليومي ومسؤولياتك، وقد يتغير ميعادها يومياً، لكن احرص على تلك الساعة كحرصك على أداء المسؤوليات المهمة الأخرى.

قد لا يكون ذلك سهلاً بسبب مسؤوليات العمل والأسرة، لكن عندما تعاني من ضغوط متزايدة، يصبح من الصعب أداء مهامك اليومية..

خذ بعض من الوقت بعيداً عن أنشطتك اليومية لإعادة تقييم الجوانب التي تسبب لك الضغط.

رحلات اليوم الواحد



العطلات
بدون سفر



السفر





نصائح

إدارة الوقت تحتاج إلى استمرارية: كلما مارست تلك المهارات، سيسهل عليك تطبيقها في العديد من جوانب حياتك.

تحديد الأهداف يؤدي إلى إنشاء نظام يسمح لك برؤية نجاحك وتحفيض ضغطك النفسي. دون أهدافك وقسمها إلى فئات: أهداف يومية، وأسبوعية ، وسنوية، والصحة النفسية بوجه عام.



مهارات إدارة الوقت

تقسيم المهام:
كون فكرة جيدة عن المهمة المطلوبة: ما مدى تعقيد المهمة؟ ما هو الموعد النهائي لإنجازها؟ قسم المهمة إلى أجزاء أصغر. يعتمد حجم تلك الأجزاء الصغيرة على مدى شعورك بالضغط النفسي.

أعمل على صياغة تلك الأجزاء الصغيرة على شكل خطة عمل وأنجز المهمة خطوة بخطوة

تحديد الأولويات:

كلما زادت أهمية المهمة وجدتها، زاد الضغط الذي قد ينجم عنها. تأمل العوامل التي تجعل المهمة أو المشروع إحدى أولوياتك.

المهام الشخصية: قد تكون مدى أهمية المهمة بالنسبة لك هو العامل الحاسم في تحديد أولوية هذا النوع من المهام

المهام المرتبطة بالعمل: قد تقدم المهام التي اقترب موعدها النهائي في الأولوية على التي لم يُحدد لها موعد نهائي

التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية طويلة الأمد

مهارات تحديد الأهداف

أهداف واقعية:
حدد أهدافاً واقعية ممكنة بالاستناد إلى مواردك ومهاراتك. كلما كانت الأهداف صغيرة قابلة للتحقيق، ستعزز ثقتك بنفسك.

مثال:

سأمتنع عن تناول الوجبات السريعة
سأتناول مزيداً من السلطات على الغداء.

أهداف محددة:

اجعل أهدافك مرنة ليسهل عليك تحقيقها.

مثال:

سألتزم بالتمارين الرياضية
سألتزم بالنشاط البدني لمدة 15 دقيقة مرتين في الأسبوع

إدارة التوتر

البحث عن التوتر الإيجابي..



«Eustress» هو نوع من التوتر الذي نشعر به عندما نكون متحمسين، حيث تتسارع نبضاتنا ويزداد معدل الهرمونات في أجسادنا، حتى بدون أي تهديد أو خوف.

نشعر بهذا النوع من التوتر عندما نركب القطار الترفيهي ، أو نتنافس في ترقية، هناك العديد من العوامل المسببة لهذا التوتر الإيجابي، وهو ما يجعلنا نشعر بالحيوية والحماس تجاه الحياة.



بينما نحتاج إلى معالجة التوتر السلبي أو المزمن، هناك أيضاً نوع إيجابي من التوتر، يطلق عليه المختصون اسم «Eustress»



يدفعك التوتر الإيجابي أو الجيد إلى تحقيق أشياء أفضل في حياتك، واستكشاف التجارب المثيرة، كما ويمكن أن يكون مفتاحاً لتطوير المرونة في شخصيتك، وهي مهارة مهمة لصحتك العاطفية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتوتر الإيجابي أن يساعدك على تصور أن بعض التحديات قد تكون صعبة للحظات، ولكن يمكن التغلب عليها.





توطيد الروابط الأسرية والاستقرار



في إحدى دراسات التنمية البشرية توصل الأخصائيون إلى نتائج توضح أن هناك جوانب كثيرة في الحياة مثل الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية وكذلك الذكاء الاجتماعي، لها دور بارز في تحديد ضرورات السعادة الإنسانية

لكن توصلت الدراسة إلى استنتاج رئيسي مفاده أن السعادة والصحة ليستا نتيجة الثروة أو الشهرة أو الحالة الوظيفية، بل أنهما مرتبطان ارتباطاً مباشرأً بالعلاقات التي تزرع بها حياة الإنسان.



العلاقات والصحة النفسية

العلاقات هي تلك الروابط التي تكوّنها مع:

شريك الحياة



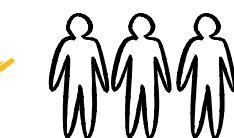
أطفالك



الأسرة الممتدة



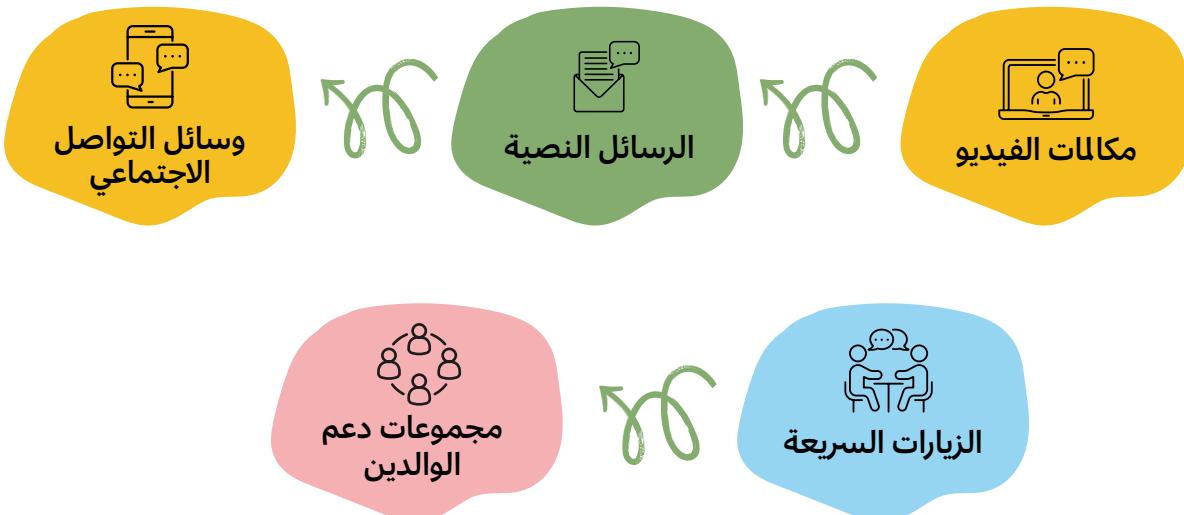
الأصدقاء وزملاء العمل



وتشكل جودة تلك العلاقات أساس دعمك في حياتك وتحسين صحتك النفسية.

كوالد او مرب، قد لا تحظى بالوقت أو الدعم اللازم للابتعاد عن الروتين والاستمتاع ببعض الوقت مع الأصدقاء....

اعثر على الطرق التي تتناسب للحفاظ على روابطك الاجتماعية...



العلاقات والصحة النفسية

الروابط الاجتماعية:

الشعور بالروابط الاجتماعية شعور ذاتي لدى الفرد؛ حيث ترتبط ثمار تلك الروابط الاجتماعية بشعورك الذاتي حيالها.

ابحث عما تعنيه الروابط الاجتماعية لك

قد لا يمكنك التحكم في عدد علاقاتك الوثيقة، لكن بمقدورك أن تحدد الأثر الذي تركه تلك الروابط الاجتماعية فيك.





العلاقات والصحة النفسية

الروابط الاجتماعية:

ومن شأن استكشاف تلك العوامل أن يتيح لك التصدي لأي ضغوط قد تنشأ عنها والتعرف إلى الجوانب التي تحتاج إلى مساعدة بها



العلاقات وصحتك

التواصل الاجتماعي ومنصات التواصل الاجتماعي

ما هي أفضل 10 حسابات تابعها على منصات التواصل الاجتماعي؟

كيف تؤثر هذه الحسابات عليك؟



ما هي بعض الطرق التي تستخدم بها وسائل التواصل الاجتماعي؟

كم ساعة تقضيها على هاتفك؟

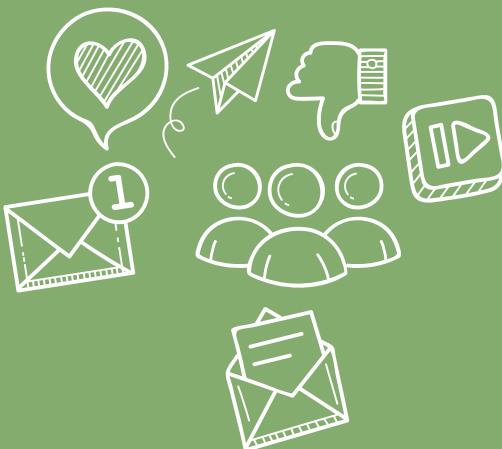
كيف تشعر وانت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي؟



يستفيد الكثير منا من منصات التواصل الاجتماعي مثل: WhatsApp و YouTube و Facebook و Snapchat و Twitter و Instagram للتواصل فيما بينهم.

في حين أن لكل منها فوائد، من المهم أن تذكر أنه لا يمكن أبداً أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي بديلاً عن التواصل البشري في العالم الحقيقي.

كما أن التنبهات والإشعارات المستمرة وال الحاجة إلى أن تكون على منصات التواصل الاجتماعي، يمكن أن تؤثر على تركيزك، وتزعج نومك، وتسبب لك الأفكار السلبية.



العلاقات وصحتك

منصات التواصل الاجتماعي تمكّنك من:

- التواصل مع الأسرة والأصدقاء أينما كانوا في أنحاء العالم.
- العثور على أصدقاء ومجموعات جديدة، والتواصل معأشخاص آخرين يشاركونك ذات الاهتمامات والطموحات.
- الانضمام والمشاركة في قضايا جديرة بالاهتمام، وزيادة الوعي بالقضايا المهمة.
- طلب أو تقديم الدعم العاطفي في الأوقات الصعبة.
- البحث عن اتصال اجتماعي حيوي خصوصاً إذا كنت تعيش في منطقة نائية على سبيل المثال، أو لديك استقلال محدود، أو قلق اجتماعي، أو إذا كنت جزءاً من مجموعة مهمة.
- البحث عن طريقة لإطلاق إبداعاتك والتعبير عن نفسك.
- اكتشاف مصادر المعلومات القيمة بدقة.



ال التواصل الاجتماعي ومنصات التواصل الاجتماعي



العلاقات وصحتك

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها إدارة استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي والتأكد من حصولك على أفضل ما على المنصات

استخدم هاتفك أو جهازك اللوحي خارج غرفة النوم عندما يحين وقت النوم. أوقف تشغيل الأجهزة واتركها في غرفة أخرى أو على طاولة بعيدة لشحنها طوال الليل.

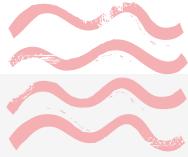
استخدم أحد التطبيقات لتتبع مقدار الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي. من المفيد تحديد الهدف من البالغ التي تريد إنفاقها عبر الإنترنت.

قم بإيقاف تشغيل إشعارات الوسائط الاجتماعية. قد يكون من الصعب تجاهل الإشعارات المستمرة ورنة الهاتف والقائمة المسدلة على هاتفك والتي تنبهك إلى الرسائل الجديدة.

ضع هاتفك على وضعية الصامت في بعض الأوقات خلال اليوم، وتحديداً أثناء القيادة، أو خلال الاجتماعات، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء، أو اللعب مع أطفالك.

شريك الحياة

التواصل:



من المهم أن يرغب كلاكم بالمساهمة في تعزيز قدرتكم على التفاعل والتواصل على نحو إيجابي باستعمال الوسائل اللفظية وغير اللفظية والسلوكيات.



تدakra أن الاختلاف في الرأي والخلافات وسوء الفهم، أمور معروفة ومتوقعة في أي علاقة مهما كان نوعها.



أمهلا نفسيكما الوقت الكافي للتراث والتفكير والإصغاء ومشاركة الأفكار بطريقة شفافة وصادقة بعيداً عن أي تجريح أو نقد.



التواصل بين شريكك الحياة هو صميم الحفاظ على قوة العلاقة وإيجابيتها واستدامتها، وأواصر المحبة بينهما.



شريك الحياة

التواصل:

مهارات التواصل

جهزا نفسيكما للتأمل والإإنصات

- اسأل شريك الحياة عن مشاعره وأفعاله، واحرص على منحه المجال والوقت والتركيز للتعبير عن نفسه.

اختارا الوقت الملائم للتواصل

- قد تؤدي لحظات الغضب والألم إلى أقوال أو أفعال يصعب على شريك الحياة نسيانها والصفح عنها. وعندئذ لن يكون اتخاذ خطوات «التمهل والتنفس والانسحاب» من أجل استعادة السيطرة على الوضع أمرًا سهلاً، لكن بإمكانكما التدرب على ذلك.

لاحظا السلوكيات الإيجابية وشجعواها

- اعترفوا لبعضهما بالأمور الجيدة التي تميّز كلاً منكما، والأمور الجيدة التي تزخر بها حياتكما. يمكن لأفعال بسيطة أن تكون كبيرة الأثر في إظهار تبادلكما لشاعر الحب والاحترام والاهتمام



كيفية التواصل

10 دقائق لكل منكم:

- دون مقاطعة - دون إجابة - دون تكذيب

ال الحديث على انفراد:

الإإنصات

20 دقيقة في الأسبوع:

- مشاركة: الأفكار - المشاعر - التوقعات

تمهلا...خذا نفسا عميقا..انسحبوا..عيبرا عن نفسيكما
خذدا نفسا عميقا.

- اذهبوا إلى مكان هادئ حتى تتمكنوا من التفكير والاسترخاء واستعادة السيطرة على نفسيكما.
- حددوا وقتاً ومكاناً يجمعونكمما للتواصل معًا.
- أفتحوا لشريك الحياة عن مشاعركمما وأسبابها.

يمكنكمما تبادل الرسائل الإيجابية أو الصور المضحكة.

- ليأخذ كل منكمما بعض دقائق يتشارك فيها مع الآخر الأمور التي تشعره بالامتنان.



شريك الحياة

التواصل:



برأيك، ما هي نقاط قوتك فيما يخص التواصل؟

ما هي نقاط القوة لدى شريك الحياة فيما يخص التواصل؟

ما هي مهارات التواصل التي ترغب في تحسينها لديك؟

ما هي مهارات التواصل التي ترغب من شريك الحياة تحسينها؟

جرب تدوين إجاباتك في أوقات مختلفة، وقارن بين الإجابات التي ذكرت حينما كان التواصل مع شريك الحياة يسير على نحو جيد، وبين الحالات التي شهدت حدوث اختلافات في الرأي أو خلافات بينكما.

شريك الحياة

المؤوليات المشتركة

تتراوح المسؤوليات المشتركة من رعاية الأطفال مروراً بالواجبات المنزلية إلى إدارة الشؤون المالية.



يمكن أن تكون نقطة البداية هي...

- الاعتراف بأهمية مشاركة المسؤوليات من أجل تحقيق الصحة النفسية.
- تقدير كل منكما لمساهمات الآخر تُفهم نقاط القوة والضعف التي تميّز الطرف الآخر في سياق المسؤوليات المختلفة

ما هي الأفعال التي يمكن أن تساعدكم على التعامل مع المسؤوليات المشتركة؟



ينبغي عليكم التوقف لتقييم الوضع شهرياً من أجل تحديد النجاحات والإخفاقات وإدخال التعديلات حسب الحاجة.



ما هي الإجراءات التي قد تساعدكم على إدارة الشؤون المالية؟



- اتفقا سوياً على كيفية إنفاق أموالكم، بما في ذلك مناقشة الوصول إلى الموارد المالية والتحكم فيها.
- حددوا توقعاتكم واتفقا على ما تريانه معقولاً ومجدياً
- تحدثاً بافتتاح عن وضعكم المالي



شريك الحياة الشؤون المالية

الخلافات المالية هي أحد الأسباب الرئيسية للخلافات بين شريك الحياة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

قد يكون فهم الشخصية المالية مفيداً في هذا الشأن ويقسم موقع «إنفستوبيديا» أنواع الشخصية المالية إلى خمس فئات كبرى، وهي...



المدين

تتسم شخصية الدين بإنفاقها مبالغ تزيد عن دخلها، لذا فهي دائمًا غارقة في الديون، بينما لا تشغله كثيراً بأمور الاستثمار.



المتسوق

غالباً ما تجد شخصية المتسوق رضا عاطفياً كبيراً عند إنفاقها المال. وبالتالي لا تستطيع تلك الشخصية مقاومة الإنفاق حتى لو كان لشراء أشياء لا تحتاجها.



المستثمر

تتميز شخصية المستثمر بوعي كامل بالأمور المالية، إذ تفهم وضعها المالي وتحاول استغلال أموالها على الوجه الصحيح.



المسرف

لا تجد هذه الشخصية حرجاً في إنفاق المال ولا تخشى الديون، غالباً ما تحمل مجازفات كبيرة عند الاستثمار.



المدخر

لا يهتم المدخر بأحدث التوجهات، بل يستمد رضاه من الاطلاع على قيم الفائدة في كشف حسابه المصرفي بدلاً من الاستمتاع بشراء أشياء جديدة.



ما رأيك في الاستدانة؟

برأيك، ما هي أفضل طريقة لاتخاذ قرارات الشراء الكبيرة؟

تبادل الأدوار في الإجابة عن هذه الأسئلة. ويمكن أن تكون مقارنة تلك الإجابات بداية جيدة لمناقشة الشؤون المالية والتوافق على سبيل للمضي قدماً.



شريك الحياة الشؤون المالية

من المهم أن يفهم كل منكم المنظور المالي للأخر تفادياً للضغط المالي.
يمكن أن تكون الإجابة عن هذه الأسئلة بداية جيدة...

هل تفضل الحسابات البنكية المشتركة أم المنفصلة؟

هل أنت من ذوي الشخصية المالية المدخنة أم المستثمرة أم المسرف؟

من تفضل أن يدير الشؤون المالية؟



الطفل

مولود جديد:

مع بداية فترة الحمل، يشعر الوالدان بوجود «فرد جديد» في الأسرة.

تظهر الدراسات الحالية أن هذه التغييرات في الدماغ تحدث لدى كلا الوالدين.

تحدث هذه التغييرات في الأمهات داخل الجهاز الحوفي أو ما يُعرف بأنه «الدماغ العاطفي».

تستمر تلك التغييرات بعد ولادة الطفل، وقد يشهد الأم والأب تغييرات في القشرة الأمامية «الدماغ العقلي».

يزيد النشاط العصبي في تلك المناطق ليزيد قدرة الوالدين على...



التكيف



الانتباه



التجاب

يواجه الوالدان العديد من التغييرات مع وصول مولود جديد.. جسدية، عاطفية، اجتماعية، مالية، وسلوكية

ما هي الإجراءات التي قد تساعدكم على التعامل مع هذا الوضع؟

1

التوافق مع مشاعر الآخر واحتياجاته حتى قبل فترة الحمل.

2

التواصل والتعاطف واحترام بعضكم والالتزام الراسخ بحل المشكلات سوياً.

3

من شأن شبكة العلاقات الاجتماعية الداعمة المتبنة، حال وجودها، أن تسهل من قدرتكم على التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة.

الطفل

الصحة النفسية للأم

تمر الأمهات بتجربة الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية، كما يأخذن على عاتقهن مهام الرعاية الأساسية للطفل في أغلب الأحوال، وهو ما يؤدي إلى تغييرات كبيرة في حياتهن اليومية قد تصاحبها صعوبات نفسية.



وأهم ما يجب تذكره، هو أن تلك تجربة تمر بها العديد من الأمهات كنتيجة شائعة للحمل، وأن هناك أساليب لمواجهة تلك الأوقات الصعبة.

احرصي على اتباع نظام وخططة مناسبين
ولا تتردِّي في طلب المساعدة.



1 من كل 5

أمهات يعانين الاكتئاب، أو اكتئاب ما بعد الولادة، أو ضائقة نفسية (أو كل ما سبق)
بعد إنجاب الأطفال.



النوم:

الحرمان من النوم عامل رئيسي في وقوع الاضطرابات العاطفية. لذا تأكدي من حصولك على النوم الذي تحتاجينه، والتعاون مع شبكة علاقاتك الداعمة لإعداد جدول زماني يتيح لك الحصول على فترة نوم أطول قليلاً أوأخذ قيلولة قصيرة خلال النهار.



الغذاء:

سوء التغذية قد يؤثر سلباً على صحتك الجسدية والنفسية. جهزي وجبات مغذية مسبقاً ووفري وجبات خفيفة صحية يمكنك تناولها وقتما تحتاجينها.



التواصل الاجتماعي:

قد تقلل العديد من الأمهات من وقت الذي يقضيهن في أنشطة اجتماعية مع الآخرين للتركيز على احتياجات أسرهن. ويكمِّن السر هنا في تحديد احتياجاتك من الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية، فقد لا تخرين بصحبة المجموعة ذاتها كما اعتدت في السابق، وربما تحتاجين إلى بناء علاقات أقوى مع صديقاتك ممن لديهن أطفال، أو الحصول على الدعم من أفراد عائلتك المتعددة.

الطفـل

الصـحة النفـسـية لـلـأـب

يقلـق الآباء عادـةً من زـيـادة التـكـالـيف الـاقـتصـاديـة والمـالـية، والـتـغـيـيرـات الطـارـئـة على عـلـاقـتـهـم بـشـرـيكـة حـيـاتـهـم، وـزـيـادة الـنـطـلـبـات منـ حـيـثـ الـوقـتـ والـمـوارـدـ بماـ فـي ذـلـكـ إـيجـادـ التـواـزنـ الصـحـيـحـ بـيـنـ الـعـمـلـ وـالـحـيـاةـ الـأـسـرـيـةـ.

أحيـاـنـا يـتـمـ تـجـاهـلـ التـغـيـيرـاتـ العـاطـفـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ الـتيـ يـشـهـدـهـاـ الآـبـاءـ نـتـيـجـةـ وـلـادـةـ أـطـفـالـهـمـ.ـ لـكـ تحـديـدـ الصـعـوبـاتـ الـتيـ يـوـاجـهـونـهاـ أـمـرـ مـهـمـ لـضـمانـ حـصـولـهـمـ عـلـىـ الدـعـمـ الـذـيـ يـحـتـاجـونـهـ.

وعـيـ الآـبـاءـ بـاحـتـيـاجـاتـهـمـ وـعـافـيـتـهـمـ النـفـسـيـةـ يـدـعـمـ الصـحةـ النـفـسـيـةـ لـشـرـيكـةـ حـيـاتـهـمـ وـلـأـطـفـالـهـمـ.



1 من كل 4

ذـكـورـ مـنـ المـرـجـحـ أـنـ يـوـاجـهـواـ ضـغـوطـاـ نـفـسـيـةـ،ـ أـوـ حـالـاتـ مـنـ القـلـقـ،ـ أـوـ الـاـكـتـئـابـ،ـ (أـوـ كـلـ ماـ سـبـقـ)،ـ قـبـلـ وـلـادـةـ أـطـفـالـهـمـ وـبـعـدـهـاـ.



الـشـؤـونـ الـمـالـيةـ:

احـصـلـ عـلـىـ الشـوـرـةـ مـنـ مـسـؤـولـ تـخـطـيطـ مـالـيـ.ـ فـقـدـ يـسـاعـدـكـ ذـلـكـ عـلـىـ تـحـديـدـ أـسـالـيـبـ التـعـامـلـ مـعـ تـكـالـيفـ إـنجـابـ الـأـطـفالـ.



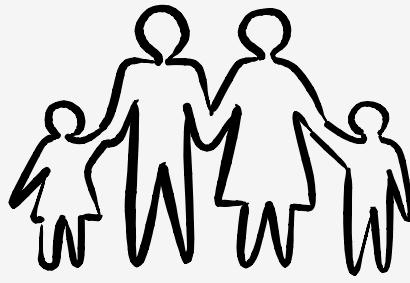
الـعـلـاقـةـ:

تحـدـثـ مـعـ شـرـيكـةـ حـيـاتـكـ.ـ نـاقـشـاـ التـأـثـيرـاتـ الإـيجـابـيـةـ وـالـسـلـبـيـةـ لـإـنجـابـ طـفـلـ عـلـىـ حـيـاتـكـمـاـ الـيـومـيـةـ وـعـلـاقـتـكـمـاـ بـعـضـكـمـاـ.



تحـقـيقـ التـواـزنـ الصـحـيـحـ:

فـكـرـ فيـ كـيـفـ تـرـيدـ أـنـ تـكـوـنـ أـبـاـ.ـ تـفـكـرـ فيـ الـجـوانـبـ الـتـيـ تـهـمـكـ فـيـ عـلـاقـتـكـ بـطـفـلـكـ،ـ وـكـيـفـيـةـ الـمـواـزـنـةـ بـيـنـ مـسـؤـولـيـاتـ الـعـمـلـ وـالـحـيـاةـ دـوـنـ أـنـ يـؤـثـرـ ذـلـكـ عـلـىـ وـجـودـكـ كـأـبـ.



الطفل

الأطفال الأكبر سناً

اختر بعض الأسئلة التي من الممكن أن تخطر على بالك...

هل يقضي أطفالى
الكثير من وقتهم
 أمام الشاشات
 والألعاب الرقمية؟

هل أمضي وقتاً
 كافياً مع أطفالى؟

هل أنا سبب
 لشعور أطفالى
 بالحرج أو الخزي؟

هل أنا والد
 صالح؟

هل ينبغي أن
 أزيد حضوري في
 البيت على حساب
 عملي؟

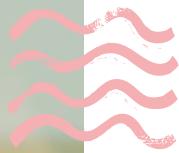
هل طفلي سعيد؟

هل تنتقل عاداتي
 السيئة إلى
 أطفالى؟

هل سبب تمرد
 أطفالى هو أنهم
 يريدون اهتمامي؟

هل يبوح لي
 أطفالى بما
 يزعجهم؟





الطفل

الأطفال الأكبر سنًا

طرحك لتلك الأسئلة مؤشر على أنك مفعم بالحب والحنان تجاه أطفالك

تختلف احتياجات الأطفال باختلاف أعمارهم وشخصياتهم، بل أن التعرّف على طفلك يشبه التعرّف على أي شخص آخر.



الجدوى أهم من المدة

ربما لا تملك الوقت لقضاء كامل اليوم مع الطفل، ولا بأس بذلك إذ أن كل ما يحتاجه الطفل ليشعر بالحب والاهتمام هو قضاء ساعة أو ساعتين تفيضان بالاهتمام والرعاية يومياً.



تحل بالحنان

الحنان ضروري لتجاوز الأيام الصعبة. التعامل بحنان مع نفسك والطفل يساعدك على تخفيف ردود فعلك والتصرف برفق في حالات التعب، أو الإرهاق، أو الغضب، أو الإحباط.



تعلّم من طفلك

يتمتع الأطفال بفضول كبير، ويراقبون العالم بمنظار مختلف عن البالغين. يمكننا تعلّم الكثير من الأطفال إذا أنصتنا لما يريدون قوله ومنحناهم شعوراً بأهمية ما يقولونه بغض النظر عن أعمارهم.



تحكم بتوقعاتك

من حق الطفل أن يعيش حياته التي يريدها. قد لا تكون رغباتك وأحلامك حول الإنجازات التي يمكن للأطفال تحقيقها هي الخيار الأمثل لهم. ولذا يمكنك إخبار طفلك بتلك التوقعات وسبب أهميتها من وجهة نظرك، ثم إتاحة الفرصة للطفل له ليعبر عن وجهات نظره أيضاً.



تحدث مع طفلك

افهم أسلوب التواصل الذي يفضله الطفل، وتحاور معه كما لو كان صديقاً لك، أخبره عن أحداث يومك والأمور المشوّقة التي سمعت بها، واطرح عليه أسئلة يرتاح للإجابة عنها.



تفقد أحواله

ساعد طفلك على البوح بمشاعره، والتجارب التي يواجهها إذا كان الطفل يعاني في مدرسته أو مع أصدقائه، فإن فقد أحواله في الأيام الجيدة وإعطائه مساحة آمنة للتعبير عن نفسه يساعدك على البوح بمكتونات صدره في الأيام العصيبة.



تضم الأسرة المتعددة عادةً مجموعة متنوعة من الأفراد المختلفين
ممن تتنوع آراؤهم ووجهات نظرهم.

- يمكنهم أن يكونوا مصدراً للثقافة والتوعية.
- يمكنهم تقديم طرق متعددة لحل المشكلات.
- يمكنهم توفير مساحة آمنة لأطفالك تسمح لهم بالإفصاح
عن مشاعرهم.



الأسرة

التعامل مع الأسرة المتعددة

الأسر المتعددة نعمة في أغلب الأحوال، سواء كانوا يعيشون على مقرية منك أو
بعيداً عنك، حيث يمكنهم تقديم الدعم الاجتماعي لك...

يمكنك البوح لهم
بأسوأ مخاوفك

يمكنك التواصل
معهم في وقت الحاجة

يمكنهم تقديم الدعم
الاقتصادي والماوى

يمكنهم التدخل عندما
تحتاج إلىأخذ استراحة
بتقديمهم الاحتضان او
المجالسة

الأسرة

التعامل مع الأسرة الممتدة

ما مدى تدخلهم في اتخاذ القرارات الأسرية؟

ما معدل اجتماعهم بك وبأطفالك؟

ما اللغات التي يتحدثونها مع أطفالك؟

ما دورهم في تأديب أطفالك؟

دِيَنَامِيَّاتُ الْجَمَعَ وَالثَّقَافَةِ تَغَيِّرُ بِاسْتِمرَارٍ.
وَتَجَسِّدُ تَلَكَ التَّغَيِّيرَاتُ فِي تَعْرِيفَاتِنَا وَمَمَارِسَاتِنَا الْمُتَعَلِّقَةِ بِـ
«عَائِلَتَنَا الْمُمَتَّدَة».



تحديد أسلوبك للتعامل مع الأسرة الممتدة سيساعدك على
تحديد حيز نشاطهم معك ومع شريك حياتك وأطفالك.

الأسرة

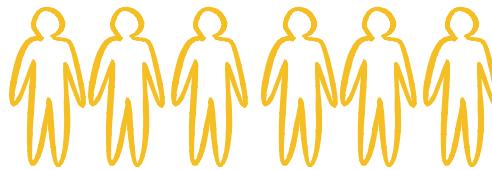
قد تكون العائلات الممتدة أيضًا مصدراً للضغط واستنزاف الوقت والموارد. يتوقع أن تحدث خلافات في أي تجمع يضم عدة أشخاص. ولذا يرجى مراعاة التوصيات التالية عند التعامل مع الأسرة الممتدة...

- ضع الحدود ينبغي أن يتفق الزوجان على الموضع/المسائل التي لن تتدخل الأسرة الممتدة في اتخاذ القرارات بشأنها. وإذا حاول أحدهم التدخل، ينبغي أن يقدم الزوجان الدعم لبعضهما البعض وأن يتفقا على خطة عمل محددة.
- تواصل مع شريك الحياة قبل التفاعلات مع الأسرة الممتدة وأثناءها وبعدها، لمناقشة أي مسائل قد تكون مثيرة للقلق وأساليب التعامل معها.

- قرر التقاليد العائلية. من المهم أن تفهم التقاليد الأسرية المختلفة والدور الذي تضطلع به في إطار تلك التقاليد. ينبغي عليك المشاركة في هذه التقاليد والتعامل مع الآخرين باحترام وتقديم المساعدة لهم، سواء كان ذلك في طريقة ترحيبك بالآخرين أو عند قضاياك العطلات الرسمية معهم كي تحظى بوقت ممتع.

- تجنب مقارنة أطراف الأسرة الممتدة ببعضها البعض. سيشعر معظمنا بالرغبة في حماية أسرته، ولذا فإن مهاجمة بعضنا للأخر لن تجدي نفعاً. وبدلاً من ذلك، يمكنك تقديم نقد بناء بشأن المعايير التي قد تظهر، واسع لحلها مع الآخرين.
- تعامل باحترام. أحياناً يصدر عن الناس أفعال أو أقوال مزعجة. ويمكن أن تختلفوا سوياً في الرأي، لكن تذكر ضرورة التعامل باحترام مع الآخرين. حاول الانسحاب من المواقف العصبية التي لا يظهر لها حل في الأفق، وأعد النظر فيها لاحقاً.

يقضى الناس في المتوسط
2,000
ساعة عمل في السنة



من شأن علاقات العمل الصحية، التي يشعر بها الموظفون بالاحترام والدعم، أن تساعد على خلق ثقافة إيجابية في العمل تُشعر الموظفين بالدعم والتمكين.

قد لا يكون ذلك ممكناً على الدوام بسبب تنوع الشخصيات واختلاف ديناميكيات العمل. ومع ذلك، هناك بعض الإجراءات التي قد تساعد في ضمان الحفاظ على علاقات جيدة وتجنب المواجهات غير المرحية أو المسيبة للضغط.



زملاء العمل

الдинاميكيات الاجتماعية في العمل

متطلبات علاقات العمل الصحية...

التواصل الفعال

احرص على التواصل بوضوح واحترافية سواء عبر رسائل البريد الإلكتروني أو وجهاً لوجه.

الثقة

ثقتك بأعضاء فريقك تمنحك إمكانية الانفتاح والصراحة في أفكارك وأفعالك.

الاحترام

الفرق التي تتعامل مع بعضها باحترام تقدر مساهمات بعضها وتدعم بعضها بعضاً.

الحدود

رسم حدوداً واضحة بشأن نوع العلاقة التي تريدها مع الزملاء لتجنب المواقف غير مريةحة.

السرية

احرص على حماية ثقة الناس فيك وتجنب النيمية والمحادثات التي لا طائل منها.

الوعي بالذات

تحمّل مسؤولية أقوالك وأفعالك مهم جداً للاعتراف بتأثيرك لدى الآخرين.

زملاء العمل

الдинاميكيات الاجتماعية في العمل

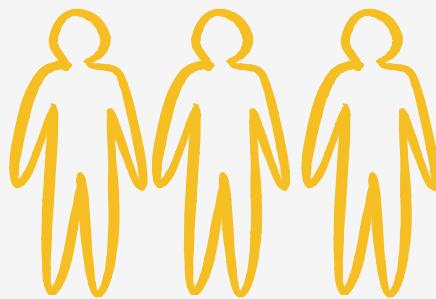
من المهم أن تدرك ما هو أكثر ما تقدرها في العلاقات في مكان العمل

ما نوع العلاقة التي تفضل أن تربطك بمديرك؟

هل تجد حرجاً في مناقشة الأمور الشخصية مع الزملاء؟

ما هي أساليبك المفضلة للتواصل مع الزملاء؟ (البريد الإلكتروني، المكالمات الهاتفية، الرسائل النصية..)

هل تستمتع بتكوين الصداقات في مكان العمل؟ أم تفضل أن تبني علاقاتك مهنية بحثة؟

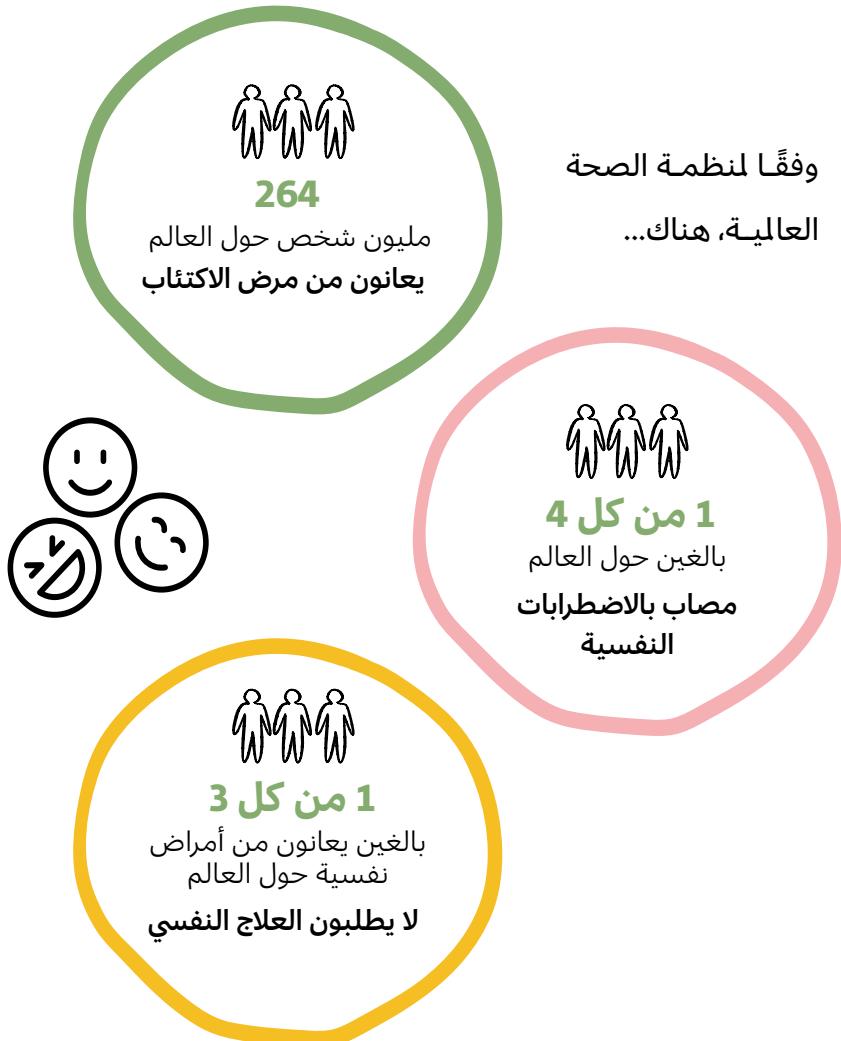


ما مخاوفك الرئيسية بشأن العلاقات في مكان العمل؟



مجتمع يتسم بالتعاون والمرؤنة





متى يكون طلب خدمات الصحة النفسية ضرورياً؟

الفرق بين الصحة النفسية والأمراض النفسية

من المهم أن تدرك ما هو أكثر ما تقدرها في العلاقات في مكان العمل

الأمراض النفسية

أي مرض يؤثر على طريقة تفكيرك أو مشاعرك أو سلوكياتك أو تعاملك مع الآخرين. تتعدد الأمراض النفسية وتختلف فيما بينها من حيث الأعراض والتأثير على حياة الأفراد.

الصحة النفسية

المشاعر والأفكار والأحساس، والقدرة على حل المشكلات والتغلب على الصعوبات، والروابط الاجتماعية، وفهم العالم المحيط.





بعض الأعراض المصاحبة للأمراض النفسية:

الصداع، مشاكل الرقبة، مشاكل الجهاز الهضمي

الشعور بالعجز عن التكيف مع الاحاديث

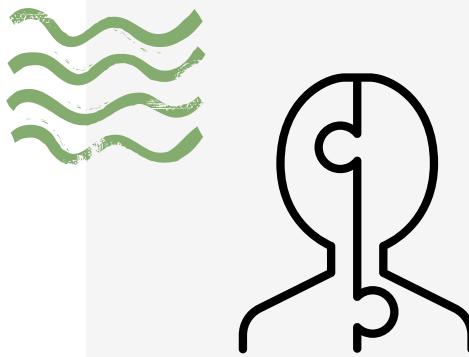
شدة الغضب، العدوائية، العنف

الإرهاق والتعب، انخفاض الطاقة، مشاكل النوم

الإحباط والحزن، العزلة والانسحاب

صعوبة اتخاذ القرارات

متى يكون طلب خدمات الصحة النفسية ضرورياً؟ الأعراض المصاحبة للأمراض النفسية



بعض الأمراض النفسية الشائعة هي:

- القلق
- الاكتئاب
- الاضطراب ثنائي القطب
- اضطراب الوسواس القهري

ووحدهم الاختصاصيون المدربون هم القادرون على تحديد إصابتك بالمرض النفسي من عدمها

في مرحلة أو أخرى من مراحل الحياة، يحتاج معظم الناس إلى الحصول على مساعدة المتخصصين فيما يخص صحتهم النفسية، لأسباب لا تُعد ولا تُحصى، تماماً كما يبحثون عن مساعدة المتخصصين في المشكلات الجسدية، كذلك يمكنك التعامل مع احتياجاتك النفسية بالدعم المناسب.

إذا كنت تجد صعوبة في القيام بأمور هي جزء من روتينك الاعتيادي، أو كنت تعاني مشاكل في النوم، أو في ردود فعلك، أو تجد صعوبة متزايدة في ممارسة حياتك اليومية بشكل عام...
رجاءً، لا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين.

أين يمكن الحصول على خدمات الصحة النفسية في أبوظبي؟

قائمة مراكز الرعاية الأولية بدائرة الصحة

طبيب الرعاية الصحية الأولية (الممارس العام، طبيب الأسرة، اختصاصي الطب الباطني) مؤهل لتقديم الدعم بخصوص احتياجات الصحة النفسية.

مراكز الرعاية الأولية

8001717

يتيح مركز اتصال «استجابة» الاستجابة للحالات الطبية الطارئة على وجه السرعة عبر توفير قناة اتصال مباشرة مع مركز قيادة العمليات الطبية التابع لدائرة الصحة.

مركز اتصال «استجابة»

80033322

يوفر مركز اتصال الخدمات الأسرية، الخاضع لإدارة مؤسسة التنمية الأسرية، قناة مباشرة للإجابة على أي مخاوف تتعلق بالأسر وتوجيه السائل إلى الخدمات المناسبة التي تقدمها المؤسسة.

مركز اتصال الخدمات الأسرية

المركز الأمريكي النفسي والعصبي

يوجد بإمارة أبوظبي العديد من عيادات الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين ومرافق الإرشاد النفسي والتي تضم اختصاصيين من خلفيات متعددة مؤهلون لتقديم الدعم الذي تحتاجونه.

عيادات خاصة للصحة النفسية

المركز البريطاني للطب العصبي النفسي

إخلاء المسؤولية



- تم إعداد هذا الدليل لدعم احتياجات الصحة النفسية اليومية للوالدين
- نحن ندرك أن معاناة البعض، سواء كانت جسدية، أو اجتماعية، أو عاطفية، أو مالية، أو طبية ، أو غير ذلك من الأسباب، قد تكون خارجة عن سيطرتهم وقد تتطلب مساعدة تتجاوز ما ورد في هذا الدليل.
- إذا كنت تواجه صعوبات شديدة في أداء مهامك بصفتك والدًا كوالد، و كنت بحاجة للحصول على الدعم، نتمنى لك التواصل مع المؤسسات المعنية التي بإمكانها أن تقدم لك يد العون.
- يُرجى الاطلاع على صفحة الموارد لدينا للمزيد من المعلومات.

الموارد

- <https://www.adphc.gov.ae/Public-Health-Programs/Mental-Health>
- <https://www.adphc.gov.ae/-/media/Project/ADPHC/ADPHC/PDF/Mental-Health-booklet/Mental-En.pdf>
- <https://u.ae/en/information-and-services/health-and-fitness/mental-health>
- <https://www.hw.gov.ae/ar/download/a-guide-to-happiness-and-wellbeing-program-in-the-workplace-1>
- <https://www.fahr.gov.ae/portal/ar/about-fahr/initiatives/life-employee-assistance-program.aspx>
- <https://tegahwa.ae/ar/index.html>
- [/https://maan.gov.ae/impact-makers](https://maan.gov.ae/impact-makers)
- https://hope.hw.gov.ae/index_ar.html
- [/https://mentalhealth.ae](https://mentalhealth.ae)
- www.lighthousearabia.com
- www.mindtales.me
- <https://www.psychcovid19oman.com>
- https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health>
- [/https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing](https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing)
- <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902>
- <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902>
- <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>



الإمارات العربية المتحدة - إمارة أبوظبي

صادر عن دائرة تنمية المجتمع - أبوظبي

البريد الإلكتروني info@addcd.gov.ae

جميع حقوق النسخ محفوظة 2022