

عزز صحتك النفسية

6 نصائح تساعدك على أن تكون بخير

جميعنا نريد الشعور بالهناء:

- في حياتنا
- مع أنفسنا

وبذلك نعيش في حياة هانئة.

يحتاج كل شخص إلى شيء مختلف لتحقيق هذا الأمر.

الحفاظ على الصحة أمرٌ ضروري.

تشمل الصحة كلاً من الجسد والنفس، ونقصد بالنفس كل ما نشعر به ونفكر فيه.

هل تشعر بالصحة والعافية في جسدك ونفسك؟

إذن، فأنت تشعر بالهناء.

- يمكنك الاستفادة من مهاراتك.
 - يمكنك العمل جيداً.
 - يمكنك التعامل مع المواقف الصعبة بصورة أفضل.
 - يمكنك التعامل مع الضغوط على سبيل المثال بصورة أفضل.
- كل شخص يستطيع تحسين صحته.

وسائل الحفاظ على صحة جسدك:

- تنظف أسنانك.
- ربما تأكل أكلاً صحياً.
- تتحرك بصورة كافية.
- وتذهب إلى الطبيب من أجل المتابعة.

وسائل الحفاظ على صحة نفسك:

يمكنك أيضاً جعل نفسك قادرة على مواجهة الأوقات الصعبة، وربما تواجه ضغوطاً، أو شيئاً مخيفاً؛ فإذا كنت تعرف ما يمكنك فعله، فسيساعدك هذا في تجاوز الأوقات العصيبة.

ستجد هنا 6 نصائح لذلك.

تعرض لك النصائح طريقة تقوية نفسك. فجزّب هذه النصائح، وفكر فيها، وناقشها مع أشخاص آخرين، فبذلك يمكنك تبادل الأفكار والخبرات.

نتمنى لك مزيداً من النجاح والمتعة.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmestISCHE
männerTISCHE

التحدث مع أشخاص آخرين

تحدث مع الآخرين في حالة فرحك وحزنك

- عندما تتحدث مع الآخرين حول مشاكلك، ستشعر بأن الأمر ليس بهذا السوء.
- عندما تفرح، وتتحدث مع الآخرين حول ذلك، ستشعر بفرحة أكبر.
- هل ثمة شخصاً يأخذ كلامك على محمل الجد، ويفهمك؟
- إذن، ستشعر بالأمر أكثر سهولة بعد ذلك، وقد يساعدك هذا على فهم أفضل لما تشعر به، وستستطيع التعامل مع مشاعرك بصورة أفضل.

يمكنك طرح هذه الأسئلة على نفسك

- من الشخص الذي تتحدث معه في حالة فرحك أو حزنك؟
- متى كانت آخر مرة سألت فيها شخصاً ما عن أحواله؟
- على سبيل المثال، صديقة مقربة أو فرد من العائلة؟
- هل ثمة ما يثير قلقك؟ هل تدور الأفكار في رأسك بلا انقطاع؟
- هل تتحدث مع أحدٍ بشأن ذلك، أم تفضّل الاحتفاظ بها لنفسك؟
- هل تناولت أطراف الحديث مع أحدٍ اليوم؟

نصائح لإجراء حوارٍ مثمر

- خذ وقتاً كافياً للحوار.
- أنصت جيداً إلى الشخص الآخر.
- في بعض الأحيان، يحتاج الأمر إلى مساعدة احترافية. هل لديك مخاوف تضع عبئاً ثقيلاً عليك؟ اطلب المساعدة من شخص متخصص.



إقامة علاقات جيدة مع الأشخاص الآخرين

تقوم الأسرة، والأصدقاء، والصدقات بدورٍ مهم

- ستشعر بالأمان؛ فعندما تحتاجهم، تجدهم بجانبك.
 - إنهم يحبونك على ما أنت عليه، ولكن يجوز لكم أيضاً انتقاد بعضهم بعضاً.
 - يدعمونك في الأوقات العصيبة.
 - يساعدونك في اتخاذ القرارات.
 - يمكنك الحديث معهم بشأن كل شيء. لا تُفشوا أسرار بعضهم.
 - قد يحدث بينكم نزاع، ثم تتلاءمون من جديد.
- لذلك، قابل أشخاصاً آخرين، مثل الأصدقاء والصدقات، أو الأقارب، أو المعارف. حتى العمل التطوعي، له ثمار جيدة: فأنت تركز نفسك مع أشخاص آخرين لأداء مهمة ما، وتتعرف في هذا السياق على أشخاص آخرين.

يمكنك طرح هذه الأسئلة على نفسك

- مَنْ الذي تحب القيام معه بشيءٍ ما في أوقات فراغك؟ مَنْ الأشخاص الذين يُحسنون إليك، ومن لا يفعل ذلك؟
- هل تخصص جزءاً من وقتك -قدر الإمكان- من أجل عائلتك وأصدقائك؟
- متى كانت آخر مرة قضيتَ فيها وقتاً مع صديقك المفضل أو صديقتك المفضلة؟
- هل تتواصل مع أشخاص من بلدك الأصلي؟ وهل تستطيعون الاستمرار في ذلك؟
- أين يمكنك التعرف على أشخاص جدد؟
- أين يمكنك المشاركة في عملٍ طيبٍ في محيطك؟

نصائح لإقامة علاقات جيدة مع أشخاص آخرين

- العادات المشتركة: احرصوا على التقابل باستمرار، فعلى سبيل المثال اذهبوا لتناول القهوة أو التنزه.
- التواصل بالهاتف: اتصل بالأصدقاء الذين لم ترهم لفترة طويلة.
- البقاء على تواصل: أرسلوا رسائل نصية إلى بعضهم البعض أو أجروا دردشات فيديو.
- المفكرة اليومية: دَوِّن اللقاءات الجميلة.
- حسن الكلام: هل تفكر في شيءٍ جيدٍ بشأن شخصٍ ما؟ إذن، فأفصح عن ذلك.
- العلاقات الجديدة: انخرط في مجموعة أو جَرِّب هواية جديدة.
- العمل التطوعي: سجِّل لدى نادٍ أو مؤسسة.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmestISCHE
männertISCHE

الحركة والاسترخاء

احرص في حياتك اليومية على الحركة والاسترخاء.

نتعرّض للضغوط في العمل؛ فكل الأمور يجب أن تتم بسرعة في الحياة اليومية، كما نتلقى الكثير من المعلومات، وهذا أمر مُرهق.

- احرص على الحركة بصورة كافية، فهذا من وسائل السعادة، ويساعدك على تجاوز الضغوط.
- احرص على الاسترخاء بصورة دورية.
- احرص دائماً على أخذ فترات راحة بانتظام، وتنفس بوعي، مع الحرص على أخذ النفس بعمق وإخراجه ببطء.
- احرص على أخذ قسطٍ كافٍ من النوم.
- تناول طعاماً صحياً. احترس في تناول الكحول ومواد الإدمان الأخرى.

يمكنك طرح هذه الأسئلة على نفسك

- كم مرة تتحرك في حياتك اليومية؟
- ما الحركة التي تحبها؟ مثلاً: السباحة، التجوّل، التنزّه، الرقص، اليوجا، قيادة الدراجة؟
- ما هي المدة التي تستغرقها في التحرك؟ هل تحركت اليوم بث لمدة نصف ساعة بدون توقف؟
- ما أفضل شيء يساعدك على الاسترخاء؟
- هل تحدد لنفسك أوقاتاً معينة تسترخي فيها؟
- ما الذي يمنحك الطاقة؟ مثلاً: عزف الموسيقى، سماع الموسيقى، المشي، هواية يدوية؟

نصائح لزيادة الحركة

- احرص على الحركة بانتظام: بحد أدنى 3 مرات أسبوعياً لمدة 30 دقيقة للمرة.
- انزل من القطار قبل محطتك بمحطة، وامش مسافة محطة.
- استخدم السلم بدلاً من المصعد.
- اخرج للتنزه مشياً، أو اصطحب كلب الجيران إلى الخارج.
- قابل الأصدقاء، ومارسوا معاً إحدى الرياضات، مثل كرة القدم أو التنزه.
- ارقص على أنغام الموسيقى المفضلة.

نصائح لزيادة الاسترخاء

- استمع إلى زقزقة العصافير.
- فكّر في أشياء جميلة: مثل تخيل المكان المفضل لديك.
- اجلس هادئاً لمدة 15 دقيقة، وتطلّع من النافذة، مع التركيز في تنفّسك.
- جرّب إحدى وسائل الاسترخاء، مثل ممارسة اليوجا أو سماع الموسيقى، واجعلها جزءاً من حياتك اليومية.
- خطّط لشيء جميل، مثل المشاركة في إعداد الطعام، أو اللعب، أو التجول، أو القراءة.
- أسس نادياً للقراءة، حيث تقرؤون كتاباً معاً، وتناقشون حول مواضيعه.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmestISCHE
männertISCHE

افعل شيئاً جديداً

اكتشف شيئاً جديداً وتعلمه

هل تتعلم شيئاً جديداً أو تتمتع بمهارة الإبداع؟ فهذا أمر ممتع، ويصب في مصلحتك.

- ستصبح أكثر ثقة بنفسك.
 - ستصبح حياتك اليومية أكثر تشويقاً.
 - يمكنك الترويح عن نفسك عند القيام بذلك، ومن ثم تخفيض الضغط عليك.
- لا يقتصر التعلّم على الرأس، بل يمتد إلى كامل الجسد.

يمكنك طرح هذه الأسئلة على نفسك

- ما هي الأشياء المبدعة التي تفعلها؟ مثل الرسم، عزف الموسيقى، حرفة يدوية.
- ما الشيء الذي تَبْرُع فيه؟ مثلاً: إعداد الطعام، الغناء، الرسم، الإصلاح، العمل في الحديقة، صناعة شيء من الخشب، الخياطة.
- إلى أي مدى تخصصّ أوقاتاً لذلك؟
- ما الذي تحب تعلمه؟
- هل تجيد شيئاً ما، وترغب في تعليمه للناس؟

نصائح لعمل أشياء جديدة في حياتك

- احرص على تعديل شقتك. مثلاً: غيّر مواضع الأثاث. وغيّر الديكور. وجِدّ الشرفة.
- اصنع شيئاً ما، مثل بيت علف للعصافير أو طاولة جديدة للمطبخ.
- دوّن قصصاً من حياتك.
- ربّب صورك.
- احضر دورة تدريبية. تعلّم مثلاً الرسم، أو صناعة الأواني الفخارية، أو الخياطة.
- تعلّم عبر الفيديوهات على الإنترنت، مثل تعلّم لغة أو كيفية التعرف على أصوات الطيور.
- قم بزيارة المتحف.
- دوّن أفكارك، وحدّد لنفسك هدفاً معيناً.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

اعرف قيمة نفسك

اقبل نفسك على ما أنت عليه

- لا يوجد أحد مثالي، فكل شخص لديه أخطاء، وهذا ما يجعلنا فريدين. هل يمكنك قبول نفسك على ما أنت عليه؟ كلما استطعت هذا بشكل أفضل، زاد شعورك بالعيشة الهائلة؛ فكل شخص لديه ما يجيده، وكل شخص لديه ما لا يُحسن عمله.
- هل تعرف ما الذي يمكنك إيجاده؟ إذن، لا مشكلة لديك فيما لا تُجيده.
 - كن رقيقاً بنفسك، فأنت ستعيش مع نفسك طوال حياتك.

يمكنك طرح هذه الأسئلة على نفسك

- إذا فشل شيء في حياتك: فكيف تواسي نفسك؟
- متى تكون راضياً عن نفسك؟
- ما الذي يجعلك سعيداً في علاقاتك؟
- ما الذي يجعلك راضياً في عملك؟
- ما الذي أنجزته اليوم بجدارة؟ ألا تفرح بذلك؟
- ما هي أخطاؤك التي تضحك عليها؟

نصائح لزيادة قيمة الذات

- هل تواجه وقتاً عصيباً؟ احرص على مواساة نفسك روحياً، وابتسم لنفسك في المرآة، فعندها، ستشعر بالتحسن.
- احرص على الاهتمام بجسدك، وانتبه لطعامك، واحرص على الحركة بصورة كافية، وتنفّس بوعي، وخذ قسطاً كافياً من النوم.
- دون أفكارك: ما الذي يُريحك؟ ما الذي يُزعجك؟ ما الذي يمكنك تغييره؟
- هل تغضب كثيراً؟ فلتسامح نفسك، ولتسامح أيضاً الأشخاص الآخرين.
- هل توجد مشاكل؟ فلتواس نفسك، ولتواس أيضاً من معك.
- حدد لنفسك أهدافاً يمكنك تحقيقها.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmestISCHE
männertISCHE

قبول المساعدة

اطلب المساعدة

كل شخص يحتاج إلى المساعدة في حياته. هل يمكنك قبول المساعدة؟ هذا يدل على أنك قوي.

- الأسرة والأصدقاء يستطيعون تقديم المساعدة إليك.
- ربما تفضّل الحديث مع شخص غير قريب منك.
- هل تواجه مشاكل كبيرة؟ إذن، اطلب المساعدة من شخص متخصص؛ لأن استمرار المشاكل لفترة طويلة قد يؤدي إلى المرض.

يمكنك طرح هذه الأسئلة على نفسك

- هل تُنصت إلى جسدك؟ ما هو شعور جسدك عندما يكون هناك أمر ليس على ما يرام؟ هل تلاحظ ذلك؟ وهل تهتم بنفسك في الوقت المناسب؟
- من الذي تطلب منه المساعدة؟ وهل تعرف أنك ستحصل على مساعدة بعد ذلك؟
- هل يصعب عليك طلب المساعدة؟ لم ذلك؟
- ربما تكون لدى الأشخاص الآخرين طريقة لحل المشكلة تختلف عن طريقتك. فهل ترى ذلك أمرًا طبيعيًا؟

نصائح لمواجهة الأوقات العصيبة

- خذ وقتًا كافيًا لنفسك، فكلنا نواجه أزمات. هل تَمُرّ بأمرٍ سيئٍ؟ إذن، يجب عليك معالجة هذا الأمر، ويستغرق هذا وقتًا طويلًا.
- اقتصر على فعل ما تجيده حاليًا، ويمكنك طلب المساعدة لكل شيء آخر.
- لا تقم بحل كل المشاكل وحدك، فالأشخاص الآخرون قد يتحملون المسؤولية أيضًا.
- تريد الأسرة والأصدقاء تقديم المساعدة إليك، فأخبرهم بما يمكنهم فعله، فالمساعدة مفيدة.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmestISCHE
männertISCHE