

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

#هذا_هو_مجتمعنا
#THIS IS OUR COMMUNITY



YouTube Facebook Twitter Instagram
@dcdabudhabi

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. ويعد مركز أبوظبي للصحة العامة الأول من نوعه في المنطقة.



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority

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
DEPARTMENT OF COMMUNITY
DEVELOPMENT

دائرة تنمية المجتمع تأسست في عام 2018 بهدف الارتقاء بجودة الخدمات في القطاع الاجتماعي من خلال تهيئة مجتمع شامل ومتماسك 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 تعبّر عنه هذه الألوان؟

الصحة النفسية

توطيد الروابط الأسرية والاستقرار

مجتمع يتسم بالتعاون والمرونة

المصادر

1.

ما هي الصحة النفسية؟

ما العوامل المؤثرة في الصحة النفسية؟

كيف نسعى للصحة النفسية؟

ما هي الضغوط النفسية؟

كيف يمكن التعامل مع الضغوط والتوتر؟

2.

العلاقات والصحة النفسية

شريك الحياة

الطفل

الأسرة

زملاء العمل

3.

أين يمكن الحصول على خدمات الصحة النفسية في أبوظبي؟

متى يكون طلب خدمات الصحة النفسية ضروريًا؟

إخلاء المسؤولية

الموارد



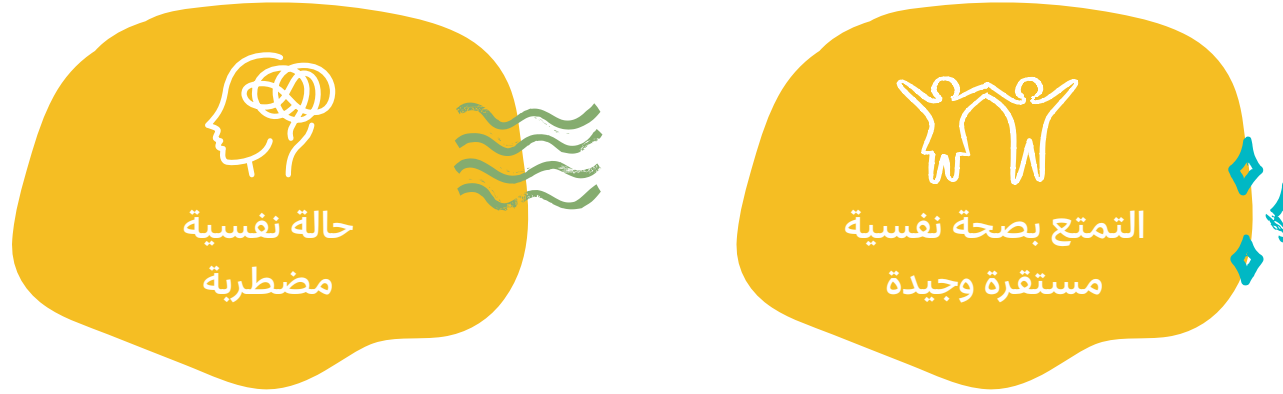


الصحة النفسية



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 | • التحسن |
| • السعادة | • التركيز | • الأفكار الإيجابية |
| • الحزن | • الرعاية | • السلام |



تذكر إجاباتك وأنت تمضي قدمًا 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.

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



الرغبة بالمعرفة:

الفضول يوحى بالتدخل بأمور لا تُعني للشخص، فالتمتع بصحة نفسية جيدة حق لكل فرد في المجتمع



ما هي الصحة النفسية؟

الانتقال بين هاتين
الحالتين أمر شائع
الحدوث لدى معظم
الناس.

فاعلية الأداء
تمتّع الفرد بمرونة تمكّنه من
التكيف مع الضغوط النفسية
والاستمتاع بالحياة.

**الشعور بالضغط النفسي
والمعاناة**
عند التعرض لموقف يسبب
ضغوطاً نفسية تتطلب
الحصول على المساعدة لتجاوزها

**صعوبة أداء المهام
اليومية**
عند المعاناة من أعراض
شديدة لدرجة صعوبة أداء
الأنشطة اليومية.

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

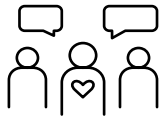
الصحة النفسية تؤثر في سلوكيات
الفرد وأفكاره ومشاعره، كما
تترك أثراً في علاقاته وأدائه لمهامه
اليومية، وقدرته على التكيف مع
الضغوط النفسية.

صحتنا النفسية متقلبة
باستمرار ولا تثبت على
حال واحدة.

من الطبيعي أن نشعر في
بعض الأيام بالسعادة والإنتاجية
وبالصحة النفسية الجيدة، بينما
في أيام أخرى قد نجد صعوبة
شديدة في الشعور بالإيجابية
والإنتاجية.



ما هي السمات الأساسية للصحة النفسية الجيدة؟



القدرة على بناء علاقات
صحية والحفاظ عليها



السعي 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 الأكثر تأثيرًا 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، الانعزال، التوقعات

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



أشعر أنني لا أبذل
قصارى جهدي من
أجل أطفالي

أسرتي تسبب لي
الكثير من الضغط

لا أشعر بمحيط
علاقاتي الاجتماعي

لا أحد يفهم المشاكل
التي أعانيها

لا أستطيع أن أفصح
عن مخاوفي

لا أرتاح لزملائي في
العمل

توقعات شريك
حياتي تسبب لي
ضغوطاً نفسية

شريك حياتي لا
يقدم لي الدعم الذي
أحتاجه



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 مثاليًا

لا أخصص وقتًا
كافيًا لنفسني



نمط الحياة

أي العبارات
التالية
تصف حالك



وظيفتي لا تترك
لي وقتًا لممارسة
الأمر التي أحبها

أشعر بضغط
نفسي من التفكير
في أن أبنائي قد
يصابون بالمرض

عملي شاق
يتطلب الكثير من
الجهد

أشعر بالقلق
بشأن كوفيد-19

رؤية بيتي
فوضويًا وغير
مرتّب تسبب لي
الضغط النفسي

لدي مخاوف بشأن
تغير المناخ

لا أشعر بالراحة في
بيتي

لدي مخاوف بشأن
السلامة والأمن في
المجتمع



العوامل الخارجية

أي العبارات
التالية
تصف حالك



توقعاتي غير
واقعية وأحب أن
يكون كل شيء
مثاليًا

نظرتي إيجابية
للحياة

أحدث نفسي حديثًا
سلبيًا مثل: إنه
دائمًا خطأي

أحاول أن أكون
موضوعيًا 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

أحدث نفسي حديثًا
إيجابيًا صحيًا مثل:
أنا جدير بالاهتمام



أي العبارات
التالية
تصف حالك ؟

المعتقدات الأساسية

تُعرف تلك الأفكار والعبارات التي قد تغطي على عقلك بأنها المعتقدات الأساسية.

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

قد ترى أن معتقداتك الأساسية حقائق مُطلقة وبالتالي تتبناها 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 للنبد وغيرها من الأحداث الحياتية المهمة إلى تشويه معتقداتك الأساسية.

المعتقدات الأساسية السلبية:

- "أنا أفتقد الكفاءة"
- "الناس لئام"
- "العالم بلا أمل"
- "المستقبل مخيف"



المعتقدات الأساسية الايجابية:

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



للمعتقدات الأساسية السلبية تأثير ضار على رؤيتنا وحكمنا حيال العالم من حولنا وحيال تصرفات الآخر تجاهنا.

إذا حدثنا أنفسنا بأننا غير أكفاء أو محبوبون أو جديرون بالاهتمام

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



المعتقدات الأساسية

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

إذا كان لدى الشخص معتقدًا أساسيًا سلبيًا بأنه «غير محبوب»

فإنه إذا ذهب إلى إحدى المناسبات الاجتماعية، قد تراوده أفكار مثل:

«الناس لا يتحدثون معي لأنهم لا يحبوني».

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.



المعتقدات الأساسية

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

تذكّر أن هذه التجارب يُفترض أن تثبت لك أن معتقداتك الأساسية ليست دقيقة أو صحيحة على الدوام.

الخطوة الأولى

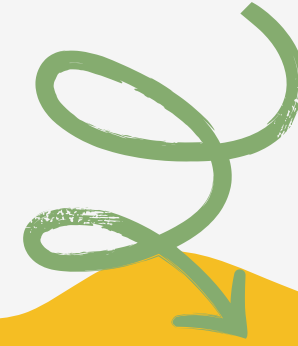
في التصدي للمعتقدات الأساسية السلبية هي الوعي بالأفكار وأحاديث النفس التي تراودك والبحث في أعماق هذه الأفكار لتمييز معتقداتك الأساسية.

حاول أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

«ما الصورة التي ترسمها أفكاري عن نفسي؟»

«ما الذي تعنيه أفكاري؟»

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



إن العلاج السلوكي المعرفي المُقدم من اختصاصي صحة نفسية مدّرب هو إحدى الطرق الفعّالة للتخلص من المعتقدات الأساسية السلبية، لأن ذلك يضمن استمرار جهودك ويحسّن 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 قادرًا 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 نفسًا عميقًا وتكون حاضر الذهن لبضع دقائق.

ستساعدك اليقظة أيضًا على أن تكون واعيًا 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..

التعبير عن مشاعرك..

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

امنح الآخرين فرصة لتقديم الدعم العاطفي لك، مع أن إظهار الضعف ليس أمرًا هينًا في بعض الأحيان، فإن تعبيرك عن مشاعرك ليس ضعفًا.



كيف نسعى للصحة النفسية؟

تعرف إلى مشاعرك..

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

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



متابعة كيف تؤثر مشاعرك عليك جسديًا, 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.





كيف نسعى للصحة النفسية؟



التواصل مع الآخرين

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

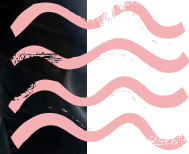
التواصل مع الآخرين يمكن أن يجعلك أكثر سعادة ويخفف من شعورك بالوحدة، كما أنه قد يحسن جودة حياتك وعافيتك بشكل عام.



العطاء

القدرة على العطاء تعزز إحساسك بأنك شخص نافع لأسرتك و مجتمعتك .

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





كيف نسعى للصحة النفسية؟

النظام الغذائي المتوازن



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

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

النوم



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

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

النشاط البدني



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

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

كيف يمكنك الوصول إلى الصحة النفسية؟

تمارين التنفس

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



- أغمض عينيك
- تأكد من أي توتر أو انزعاج
- ستلاحظ على الأرجح أنك تشعر بالتوتر في مكان ما، ربما في رقبته أو صدرك أو ساقيك أو كتفيك
- تخيل أنك تتنفس ببطء في مناطق جسمك حيث لاحظت توتراً أو انزعاجاً
- فكر في الأمر كما لو أنه علاج تنفسي
- افتح عينيك
- كرر هذه الخطوات خلال يومك
- 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 الاولى:

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 بتوتر العضلات خلال الضغط، وهو ما قد يتسبب ببعض الانزعاج والتوتر.
- وبعد ذلك، ستلاحظ أن قبضة يدك اليسرى بدأت تضيق.

الخطوة الثانية:

استرخاء العضلات المتوترة



- تتضمن هذه الخطوة إرخاء العضلات المتوترة بسرعة.
- بعد 5 ثوانٍ تقريباً، أرخ عضلاتك المتوترة واخرج 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 الجز الأهم في هذا التمرين.

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 جبهتك إلى قدميك، وذلك حسب ما تفضل)

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:

جرب هذه النصائح لتحسين 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 أيضًا 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 سوى راحتك.
- كلما أصبحت أكثر تمرّنًا، ستتمكن من الوصول إلى الاسترخاء التام بسرعة أكبر. وقد ترغب أيضًا 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، يتمكن من ممارسة 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 مريحة 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 زقزقة العصافير، أو تدفق مياه الشلال، أو صوت الحطب وهو يشتعل؟



ما هي الضغوط النفسية؟

من الممكن أن تكون الضغوط النفسية مواقف أو أفراداً أو أحداثاً تشهدها في حياتك وتسبب إفراز هرمونات التوتر لديك.

ترتبط الضغوط النفسية بتفسيرك للموقف الذي تتعرض له ومدى تأثيره عليك.

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

أنواع الضغوط النفسية الأربعة:



ما هي الضغوط النفسية؟

أنواع الضغوط النفسية الأربعة:

الأمر غير المألوفة

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



التهديد للنفس

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



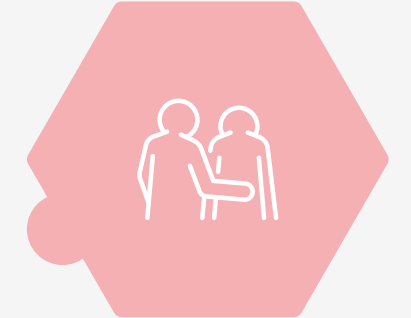
الأمر غير المتوقع

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.



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 عالقًا 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 أعانيها 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 تتخذها عند مواجهتك لأحد المواقف المسببة للضغوط النفسية.

ويعتمد اختيارك لاستراتيجية التكيف المناسبة للضغوط 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 مؤقتًا سبق أن تعرضت له أو مؤقتًا جديدًا، هو أكثر مما يمكنك تحمله. استمر في محاولتك لتفهم حالتك وتعزيز استراتيجيات التكيف لديك.



تقبّل فكرة أنك سترتكب أخطاء وستستمر بمواقف عصبية وستضطرب إلى التعامل مع أشخاص مزعجين، وأحيانًا قد تفقد السيطرة على بعض المواقف.



تحلّ بالموضوعية 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 لمواقف معينة أن تسبب لك ضغطًا نفسيًا. وكن على دراية بأنه بإمكانك التحكم بمشاعرك. وإذا فطنت إلى زيادة مستويات الضغوط النفسية لديك، احرص على اختيار أسلوب التعامل معها.





«يستطيع البشر الاستجابة للضغوط والتخلص منها، وأحيانًا يحدث ذلك بصورة عفوية، لكن حياتنا أصبحت أكثر تعقيدًا، والعديد من المواقف لم يعد يجدي معها الحلول البسيطة. قد يشعر الأشخاص الذين يعانون ضغوطًا مزمنة بعجزهم عن تغيير حالهم. ولذا يُفضل التعامل مع الضغوط مبكرًا للوقاية من حالات الضغط المزمن»

د. راجيتا سينها، مدير

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 المرء نفسيًا بمرور الوقت، وقد تسبب...



ولذا فمن المهم أن نتعلّم 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، وتساهم في مسيرتك نحو التغلب على الضغوط النفسية عمومًا.

نصائح

يبدو الأمر سهلًا للغاية

ومع ذلك ينسى الكثير من الناس أن يمنحوا أنفسهم هذا الوقت اليومي لاستعادة نشاطهم.

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

يمكنك البدء بمدة 15 دقيقة

التزم بزيادة تلك المدة حتى تصل إلى ساعة كاملة تصبح بعد ذلك جزءًا اعتياديًا من روتينك اليومي.

اختلِ بنفسك ساعة واحدة يوميًا بعيدًا 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 يوميًا، لكن احرص على تلك الساعة كحرصك على أداء المسؤوليات المهمة الأخرى.

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

خذ بعض من الوقت بعيدًا 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 وتخفيف ضغطك النفسي. دوّن أهدافك وقسمها إلى فئات: أهداف يومية، وأسبوعية، وسنوية، والصحة النفسية بوجه عام.



التعامل مع الضغوط النفسية

استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية طويلة الأمد

مهارات تحديد الأهداف

أهداف واقعية:

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

مثال:

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

أهداف محددة:

اجعل أهدافك مركزة ليسهل عليك تحقيقها.

مثال:

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

مهارات إدارة الوقت

تقسيم المهام:

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

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

تحديد الأولويات:

كلما زادت أهمية المهمة وجديتها، 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 تتقدم المهام التي اقترُب موعدها النهائي في الأولوية على التي لم يُحدد لها موعد نهائي

إدارة التوتر

البحث عن التوتر الايجابي..



«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



العلاقات والصحة النفسية

العلاقات هي تلك الروابط التي تكوّن بها مع:

شريك الحياة



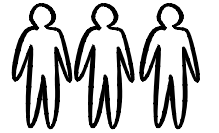
أطفالك



الأسرة الممتدة



الأصدقاء وزملاء العمل



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 مرتبطتان ارتباطاً مباشراً بالعلاقات التي تزخر بها حياة الإنسان.



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

العلاقات والصحة النفسية

الروابط الاجتماعية:

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

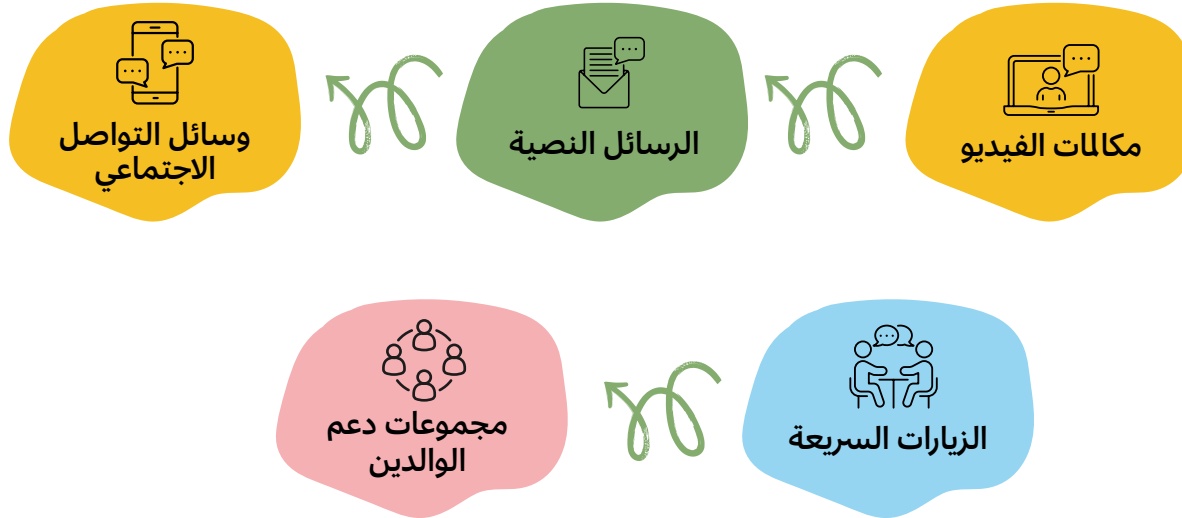
ابحث عما تعنيه الروابط الاجتماعية لك

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



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

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

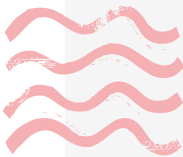




العلاقات والصحة النفسية

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 بعض الطرق التي تستخدم بها وسائل التواصل الاجتماعي؟

كم ساعة تقضيها على هاتفك؟

كيف تشعر وانت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي؟

ما هي أفضل 10 حسابات تتابعها على منصات التواصل الاجتماعي؟

كيف تؤثر هذه الحسابات عليك؟





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

في حين أن لكل منها فوائده، من المهم أن تتذكر أنه لا يمكن أبدًا أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي بديلاً عن التواصل البشري في العالم الحقيقي.

كما أن التنبيهات والإشعارات المستمرة والحاجة 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 ومجتمعات جديدة، والتواصل مع أشخاص 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 مهمشة.
- البحث عن طريقة لإطلاق إبداعاتك والتعبير عن نفسك.
- اكتشاف مصادر المعلومات القيّمة بدقة.





التواصل الاجتماعي ومنصات التواصل الاجتماعي



العلاقات وصحتك

إليك بعض الطرق التي يُمكنك 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 واطركها 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 ورنه الهاتف والقائمة المنسدلة على هاتفك والتي تنبهك إلى الرسائل الجديدة.

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

شريك الحياة

التواصل:



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



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



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



التواصل بين شريكي
الحياة هو صميم
الحفاظ على قوة العلاقة
وإيجابيتها واستدامة
أواصر المحبة بينهما.



شريك الحياة

التواصل:

مهارات التواصل

جهزا نفسيكما للتأمل والإنصات

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

اخترنا 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.

لاحظ السلوكيات الإيجابية وشجعها

- اعترف لبعضكما بالأمور الجيدة التي تميز كلاً منكما، والأمور الجيدة التي تزخر بها حياتكما. يمكن لأفعال بسيطة أن تكون كبيرة الأثر في إظهار تبادلكما لمشاعر الحب والاحترام والاهتمام

كيفية التواصل

- 10 دقائق لكل منكما:
دون مقاطعة - دون إجابة - دون تكذيب
- الحديث على انفراد:
الإنصات
- 20 دقيقة في الأسبوع:
مشاركة: الأفكار - المشاعر - التوقعات

تمهلا... خذا نفسًا عميقًا.. انسحبا.. عبّر عن نفسيكما

- خذا نفسًا عميقًا.
- اذهب إلى مكان هادئ حتى تتمكن من التفكير والاسترخاء واستعادة السيطرة على نفسيكما.
- حددا وقتًا ومكانًا يجمعكما للتواصل معًا.
- أفصح لشريك الحياة عن مشاعرك وأسبابها.

يمكنكما تبادل الرسائل الإيجابية أو الصور المضحكة.

- ليأخذ كل منكما بضع دقائق يتشارك فيها مع الآخر الأمور التي تشعره بالامتنان.



شريك الحياة

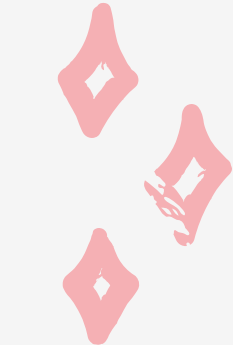
التواصل:

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 دونت حينما كان التواصل مع شريك الحياة يسير على نحو جيد، وبين الحالات التي شهدت حدوث اختلافات في الرأي أو خلافات بينكما.

شريك الحياة المسؤوليات المشتركة

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



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

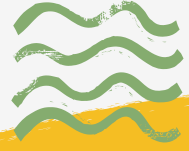
تتراوح المسؤوليات المشتركة من رعاية
الأطفال مروراً بالواجبات المنزلية إلى
إدارة الشؤون المالية.



يمكن أن تكون نقطة البداية هي...

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

ما هي الإجراءات التي قد تساعدكما على إدارة الشؤون المالية؟



- اتفقا سويًا على كيفية إنفاق أموالكما، بما في ذلك مناقشة الوصول إلى الموارد المالية والتحكم فيها.
- حددا توقعاتكما واتفقا على ما تريانه معقولًا ومجديًا
- تحدثا بانفتاح عن وضعكما المالي



شريك الحياة

الشؤون المالية

الخلافات المالية هي أحد الأسباب الرئيسة للخلافات بين شريكي الحياة في دولة الإمارات العربية المتحدة. قد يكون فهم الشخصية المالية مفيدًا في هذا الشأن ويقسم موقع «إنفستوبيديا» أنواع الشخصية المالية إلى خمس فئات كبرى، وهي...

الدين



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

المستثمر



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

المتسوق



غالبًا ما تجد شخصية المتسوق رضا عاطفيًا كبيرًا عند إنفاقها المال. وبالتالي لا تستطيع تلك الشخصية مقاومة الإنفاق حتى لو كان لشراء أشياء لا تحتاجها.

المسرف



لا تجد هذه الشخصية حرجًا في إنفاق المال ولا تخشى الديون، وغالبًا ما تتحمل مجازفات كبرى عند الاستثمار.

المدخر



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



ما رأيك في الاستدانة؟

برأيك، ما هي أفضل طريقة لاتخاذ قرارات الشراء الكبيرة؟

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

شريك الحياة الشؤون المالية

من المهم أن يفهم كل منكما المنظور المالي للآخر تفاديًا للضغوط المالية. يمكن أن تكون الإجابة عن هذه الأسئلة بداية جيدة...

هل تفضل الحسابات البنكية المشتركة أم المنفصلة؟

هل أنت من ذوي الشخصية المالية المدخرة أم المستثمرة أم
المسرفة؟

من تفضل أن يدير الشؤون المالية؟



الطفل

مولود جديد:

يواجه الوالدان العديد من التغيرات مع وصول مولود جديد..
جسدية، عاطفية، اجتماعية، مالية، وسلوكية
ما هي الإجراءات التي قد تساعدكما على التعامل مع هذا
الوضع؟

- 1 التوافق مع مشاعر الآخر واحتياجاته حتى قبل فترة الحمل.
- 2 التواصل والتعاطف واحترام بعضكما والالتزام الراسخ بحل المشكلات سوياً.
- 3 من شأن شبكة العلاقات الاجتماعية الداعمة المتينة، حال وجودها، أن تسهل من قدرتكما على التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة.

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

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

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

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

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



التكيف



الانتباه



التجاوب

الطفل

الصحة النفسية للأم

تمرّ 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 تصبحها 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 وخطّة مناسبين ولا تتردي 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 زمني يتيح لك الحصول على فترة نوم أطول قليلاً أو أخذ قيلولة قصيرة خلال النهار.



الغذاء:

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



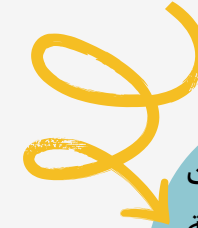
التواصل الاجتماعي:

قد تقلل العديد من الأمهات من وقت الذي يقضينه في أنشطة اجتماعية مع الآخرين للتركيز على احتياجات أسرهن. ويكمن السر هنا في تحديد احتياجاتك من الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية، فقد لا تخرجين 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 الممتدة.

الطفل

الصحة النفسية للأب

يقلق الآباء عادةً من زيادة التكاليف الاقتصادية والمالية، والتغيرات الطارئة على علاقتهم بشريكة حياتهم، وزيادة المتطلبات من حيث الوقت والموارد بما في ذلك إيجاد التوازن الصحيح بين العمل والحياة الأسرية.



أحياناً يتم تجاهل التغيرات العاطفية والنفسية والاجتماعية التي يشهدها الآباء نتيجة ولادة أطفالهم. لكن تحديد الصعوبات التي يواجهونها أمر مهم لضمان حصولهم على الدعم الذي يحتاجونه.

وعى الآباء باحتياجاتهم وعافيتهم النفسية يدعم الصحة النفسية لشريكة حياتهم ولأطفالهم.



1 من كل 4

ذكور من المرجح أن يواجهوا ضغوطاً نفسية، أو حالات من القلق، أو الاكتئاب، (أو كل ما سبق)، قبل ولادة أطفالهم وبعدها.



الشؤون المالية:

احصل على المشورة من مسؤول تخطيط مالي. فقد يساعدك ذلك على تحديد أساليب التعامل مع تكاليف إنجاب الأطفال.



العلاقة:

تحدث مع شريكة حياتك. ناقشا التأثيرات الإيجابية والسلبية لإنجاب طفل على حياتكما اليومية وعلاقتكما ببعضكما.



تحقيق التوازن الصحيح:

فكر في كيف تريد أن تكون أباً. تفكر في الجوانب التي تهتمك في علاقتك بطفلك، وكيفية الموازنة بين مسؤوليات العمل والحياة دون أن يؤثر ذلك على وجودك كأب.



الطفل

الأطفال الأكبر سنًا

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

هل يقضي أطفالتي الكثير من وقتهم أمام الشاشات والألعاب الرقمية؟

هل أمضي وقتًا كافيًا مع أطفالتي؟

هل أنا سبب لشعور أطفالتي 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 أطفالتي؟

هل سبب تمرد أطفالتي هو أنهم يريدون اهتمامي؟

هل يبوح لي أطفالتي بما يزعجهم؟





الطفل

الأطفال الأكبر سنًا

طرحك لتلك الأسئلة مؤشر على أنك مُفعم 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 يوميًا.



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.



تعلم من طفلك

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



تحكم بتوقعاتك

من حق الطفل أن يعيش حياته التي يريدتها. قد لا تكون رغباتك وأحلامك حول الإنجازات التي يمكن لأطفالك 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 أيضًا.



تحدث مع طفلك

افهم أسلوب التواصل الذي يفضلها الطفل، وتجاوز معه كما لو كان صديقًا 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 تفقد أحواله في الأيام الجيدة وإعطائه مساحة آمنة للتعبير عن نفسه يساعده على البوح بمكنونات صدره في الأيام العصيبة.



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

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



الأسرة

التعامل مع الأسرة الممتدة

الأسر الممتدة نعمة في أغلب الأحوال، سواء كانوا يعيشون على مقربة منك أو بعيدًا عنك، حيث يمكنهم تقديم الدعم الاجتماعي لك...

يمكنك البوح لهم
بأسوأ مخاوفك

يمكنك التواصل
معهم في وقت الحاجة

يمكنهم تقديم الدعم
الاقتصادي والمأوى

يمكنهم التدخل عندما
تحتاج إلى أخذ استراحة
بتقديمهم الاحتضان أو
المجالسة

الأسرة

التعامل مع الأسرة الممتدة

ديناميكيات المجتمع والثقافة تتغير باستمرار.

وتتجسد تلك التغيرات في تعريفاتنا وممارساتنا المتعلقة بـ «عائلتنا الممتدة».



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

ما مدى تدخلهم في اتخاذ القرارات الأسرية؟

ما معدل اجتماعهم بك وبأطفالك؟

ما اللغات التي يتحدثونها مع أطفالك؟

ما دورهم في تأديب أطفالك؟

الأسرة

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

- ضع الحدود ينبغي أن يتفق الزوجان على المواضيع/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.

- قِر التقاليد العائلية. من المهم أن تتفهم 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 قضائك العطلات الرسمية معهم كي تحظى بوقت ممتع.

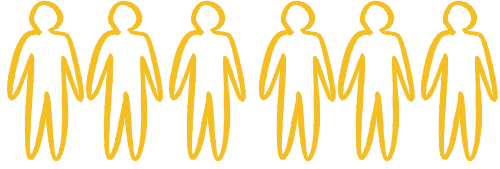
- تجنب مقارنة أطراف الأسرة الممتدة ببعضها البعض. سيشعر معظمنا بالرغبة في حماية أسرته، ولذا فإن مهاجمة بعضنا للآخر لن تجدي نفعًا. وبدلاً من ذلك، يمكنك تقديم نقد بناء بشأن المشاكل التي قد تظهر، واسع لحلها مع الآخرين.

- تعامل باحترام. أحيانًا يصدر عن الناس أفعال أو أقوال مزعجة. ويمكن أن تختلفوا سويًا في الرأي، لكن تذكر ضرورة التعامل باحترام مع الآخرين. حاول الانسحاب من المواقف العصبية التي لا يظهر لها حل في الأفق، وأعد النظر فيها لاحقًا.

يقضي الناس في المتوسط

2,000

ساعة عمل في السنة



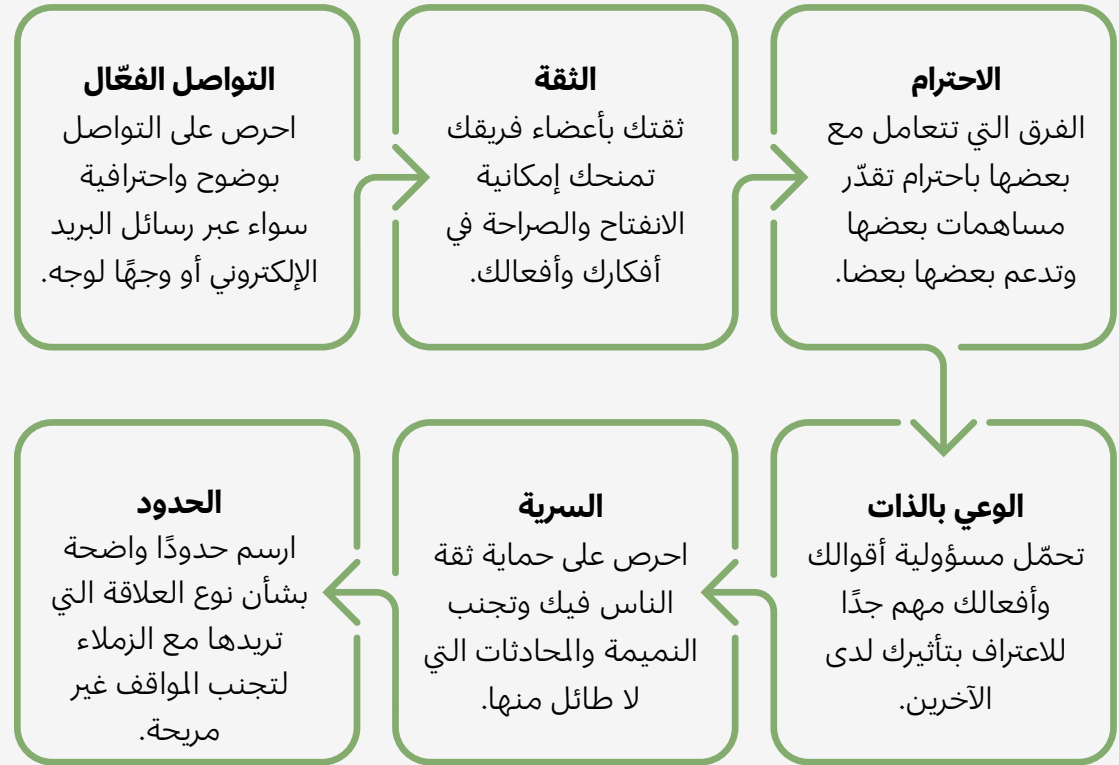
من شأن علاقات العمل الصحية، التي يشعر بها الموظفون بالاحترام والدعم، أن تساعد على خلق ثقافة إيجابية في العمل تُشعر الموظفين بالدعم والتمكين.

قد لا يكون ذلك ممكنًا 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 المريحة أو المسببة للضغط.

زملاء العمل

الديناميكيات الاجتماعية في العمل

متطلبات علاقات العمل الصحية...



زملاء العمل

الديناميكيات الاجتماعية في العمل

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

ما نوع العلاقة التي تفضل أن تربطك بمديرك؟

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



هل تجد حرجًا في مناقشة الأمور الشخصية مع الزملاء؟

هل تستمتع بتكوين الصداقات في مكان العمل؟ أم تفضل أن تبقي علاقاتك مهنية بحتة؟

ما مخاوفك الرئيسية بشأن العلاقات في مكان العمل؟



مجتمع يتسم بالتعاون والمرونة

متى يكون طلب خدمات الصحة النفسية ضروريًا؟

الفرق بين الصحة النفسية والأمراض النفسية

من المهم أن تدرك ما هو أكثر ما تقدره 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 والأحاسيس، والقدرة على حل المشكلات والتغلب على الصعوبات، والروابط الاجتماعية، وفهم العالم المحيط.



وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، هناك...



264

مليون شخص حول العالم يعانون من مرض الاكتئاب



1 من كل 4

بالغين حول العالم مصاب بالاضطرابات النفسية



1 من كل 3

بالغين يعانون من أمراض نفسية حول العالم لا يطلبون العلاج النفسي





بعض الأعراض المصاحبة للأمراض النفسية:

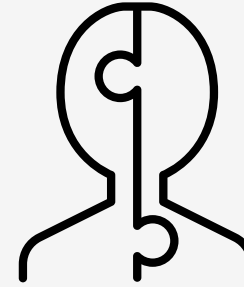
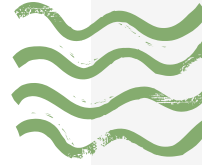


متى يكون طلب خدمات الصحة النفسية ضروريًا؟

الأعراض المصاحبة للأمراض النفسية

بعض الأمراض النفسية الشائعة هي:

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



وحدهم 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، تمامًا 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؟

مراكز الرعاية الأولية	طبيب الرعاية الصحية الأولية (الممارس العام، طبيب الأسرة، اختصاصي الطب الباطني) مؤهل لتقديم الدعم بخصوص احتياجات الصحة النفسية.	قائمة مراكز الرعاية الأولية بدائرة الصحة
مركز اتصال «استجابة»	يتيح مركز اتصال «استجابة» الاستجابة للحالات الطبية الطارئة على وجه السرعة عبر توفير قناة اتصال مباشرة مع مركز قيادة العمليات الطبية التابع لدائرة الصحة.	8001717
مركز اتصال الخدمات الأسرية	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.	80033322
العيادات الخاصة للصحة النفسية	يوجد بإمارة أبوظبي العديد من عيادات الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين ومراكز الإرشاد النفسي والتي تضم اختصاصيين من خلفيات متعددة مؤهلون لتقديم الدعم الذي تحتاجونه.	المركز الأمريكي النفسي والعصبي المركز البريطاني للطب العصبي والنفسي

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 لغير 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 والداً كوالد، وكنت 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://hope.hw.gov.ae/index_ar.html
- <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.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