

## من المتوقع في حالات الطوارئ

أن تشعرُوا بالخوف، القلق، التوتر، الحزن أو الغضب .

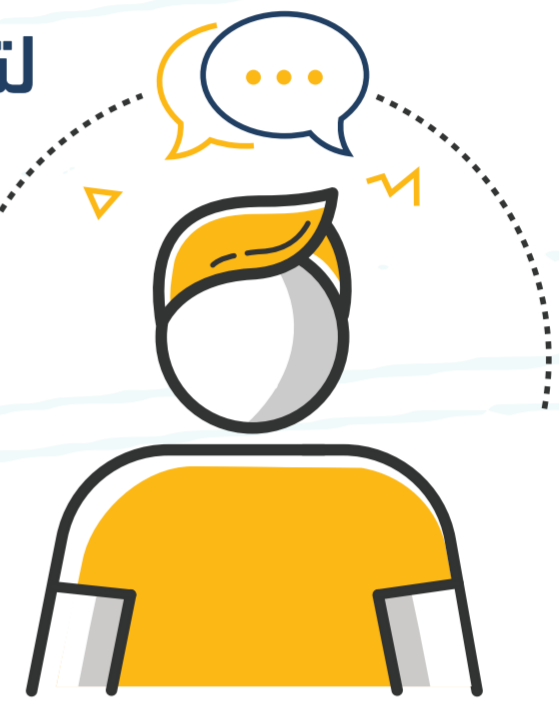
### هذه V خطوات فعالة

لتخفيف

## الضغط النفسي

وللتأقلم في

حالات الطوارئ



١

مارسوا نشاطات آمنة تعتبرونها ممتعة ومريحة  
(مثل القراءة، الصلاة والتأمل...).



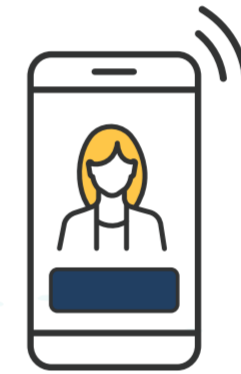
٤

قوموا بتمارين التنفس والاسترخاء (مثل التنفس  
العميق) 2-3 مرات يوميًا. هذه التمارين فعالة في  
تهدئة القلق.



٣

حاولوا القيام بنشاط جسدي بقدر  
استطاعتكم (مثل الوقوف كل 30 دقيقة أو  
المشي في المنزل أو مركز الإيواء يوميًا).



٢

حافظوا على التواصل مع الأبناء والأصدقاء  
عبر الهاتف أو مواقع التواصل الاجتماعي  
وتكلموا معهم عن أي مشاعر أو أفكار قد  
تسبب لكم قلق، خوف أو حزن.



٧

إذا كنتم تعانيون من صعوبة بالنوم، من المهم:

- القيام بتمارين التنفس والاسترخاء قبل النوم،
- عدم تمضية النهار في السرير،
- الاستيقاظ صباحاً في نفس الوقت كل يوم  
حتى لو لم تناموا جيداً في الليلة الماضية.



٦

احصلوا على معلومات حول خدمات الصحة  
النفسية والموارد النفسية، التي يمكن أن  
تساعدكم، من البرنامج الوطني للصحة النفسية.



٥

قوموا بخفض الوقت الذي تمضونه على  
الاجتماعات، إذ يؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق  
لدى الجميع.

### خدمات وموارد نفسية مجانية يمكن الوصول إليها والاستفادة منها:

#### منصة 4Ws

توفّر قائمة بخدمات الصحة النفسية  
والدعم النفسي الاجتماعي المتاحة  
في لبنان (مجانيًا أو بأسعار رمزية)  
وتفاصيل حول كيفية الوصول إليها.

#### بودكاست + Self-help

تمارين عملية للتعامل مع الضغط  
النفسي، ومع مصادر التوتر اليومية.

#### خط الحياة ١٥٦٤

الخط الوطني الساخن للدعم النفسي  
والوقاية من الانتحار، بالتعاون بين  
البرنامج الوطني للصحة النفسية  
وجمعية إمباريس، متوفر ٢٤/٢٤.

#### برنامج خطوة خطوة

تطبيق مساعدة ذاتية سري ومجاني  
يساعدكم للتعامل مع القلق والاكتئاب.

