

Arabic

كيف
تتعامل مع
الضغط



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



COMMISSARIAT
FOR REFUGEES AND MIGRATION
REPUBLIC OF SERBIA

ما الضَّغط، وكيف تتعامل معه؟

هل تعرف الفرق بين النوع الجيد من الضغط والنوع السيئ؟ يساعد الضغط على التعامل مع المشكلات بنجاح، ويُعتبر مهمًا أثناء مواقف الأزمات؛ لأنه يجعلنا قادرين على التجاوب بسرعة. يساعد قليل من الضغط على مواجهة التحديات؛ مثل الأوقات التي نضطر فيها للعمل بجد، ومواصلة التقدم، وتفادي الخطر، وما إلى ذلك.

لكن عندما يزداد الضغط، أو يعاود الحدوث، أو عندما لا يتوقف، يتحول الضغط إلى مشكلة.

يجعلك الضغط المطوّل، البسيط الموجود باستمرار تشعر بالتعب، أو الاستفراق، أو يمكنه إضعاف جهازك المناعي، أو التسبب في مشكلات أكبر.

التعامل مع الضغط يُعتبر جزءًا من حياة كل شخص.

لا يبدو الضغط أثناء السن الصغيرة مثل الضغط الذي يواجهه الكبار دائمًا.

لكن مثل الكبار، يستطيع الأطفال والمراهقون إيجاد طرق صحية للتعامل.

بالتعاون معًا، يستطيع صغار السن مع مجتمعهم كيفية التعرف على علامات الضغط المفرط والتعامل معه باستخدام النهج الصحيح.

كيف تعرف أنك تحت ضغط؟



العلامات البدنية على الضغط:

- ◀ نبض قوي
- ◀ ارتعاش الذراعين والقدمين
- ◀ ضم القبضات
- ◀ احمرار الجلد
- ◀ صداع
- ◀ تشنجات عضلية

العلامات الشعورية، وعلامات الضغط طويل المدى:

- ◀ حيرة
- ◀ عدم القدرة على التركيز
- ◀ تجنّب الناس
- ◀ عدم القدرة على اتخاذ قرار
- ◀ سوء استخدام المواد؛ مثل الكحول، أو المخدرات، أو الأدوية
- ◀ تغييرات متكررة ومفاجئة في الحالة النفسية والسلوك
- ◀ تغيير في الشهية
- ◀ مرض متكرر متزايد
- ◀ تشتت الانتباه من الالتزامات
- ◀ صعوبة في النوم

ماذا تفعل إذا كنت مضغوطاً؟

تُخبرك هذه المشكلات أنك تحت ضغط كبير.

إذا لاحظت أنك

تشعر بهذا الشكل يومياً، يجب أن تتخذ بعض الخطوات لخفض الأشياء التي تجعلك مضغوطاً، بالإضافة إلى محاولة بعض الخطوات التي ستساعدك على خفض الضغط.

عند الشعور بالضغط، اتبع هذه الخطوات:

- ▶ خذ نفساً ببطء من خلال أنفك، وأخرج نفساً طويلاً من خلال فمك
- ▶ تخيل مكاناً مفضلاً لديك، وخذ أنفاساً عميقة
- ▶ شغل أذنيك المفضلة أو غنّها
- ▶ احصل على راحة
- ▶ لا بأس أن تبيكي
- ▶ اعثر على شارع، أو مكان، أو منظر لتستمتع به أو تتأمله، وتذكر كيف يبدو شكله
- ▶ اذهب للتمشية، والجري، ومارس التمرينات، والرقص...
- ▶ تحدث مع أحد الأشخاص عمّا تشعر به عندما تكون تحت ضغط
- ▶ احصل على نوم جيد بالليل
- ▶ حاول تدليك يد بالأخرى

عند زوال الضغط، يصبح من المهم للجسد والعقل أن يهدأ.

حدّد أسلوبين فنيين يبدوان ممتعين لك وجربهما.

إذا ساعدت هذه الأفكار على خفض الضغط، كررها

يوميًا، أو مرة في الأسبوع.

إذا لم تساعدك، فجرّب شيئاً آخر من القائمة، أو اصنع قائمتك الخاصة.

تكلم مع أحد الأشخاص الكبار الذين تثق بهم عمّا يفعلونه للتهنئة.

ربما كانت لديهم أفكار رائعة!

تساعد هذه الإستراتيجيات على التحكم في الضغط:

- ✓ النشاط البدني (المشي، والجري، ولعب الرياضة، والتمارين)
- ✓ تمارين التنفس العميق (تنفس فحسب!)
- ✓ الراحة الجيدة (يحتاج المراهقون إلى ١٠ ساعات من النوم)
- ✓ نظام غذائي متوازن ووجبات منتظمة (دون مواد مضرّة!)
- ✓ خُطِّط وقتك لتحصل على روتين دون شعور بالاستعجال (خُطِّط كيف ستقضي وقتك)
- ✓ اجمع بين النشاط والراحة (اعثر على التوازن المناسب لك)
- ✓ التعبير عن المشاعر (بالكتابة، أو التذكُّر، أو مشاركة الأمور التي تسير بشكل جيد مع أحد الأشخاص)
- ✓ العلاقات الإيجابية مع الآخرين (اذهب في نزهة)

نصيحة
بسيطة

اصنع قائمة أو رسماً من الأنشطة التي تفضلها لتقليل الضغط، واجعلها بالقرب منك دائماً.
عندما تصبح تحت ضغط، اختر شيئاً من القائمة وافعله!

ماذا تفعل إذا وقعت تحت ضغط شديد جداً؟

أحياناً تُعتبر الأشياء التي تؤدي إلى الضغط في حياتك خطيرة جداً ويمكن أن تنطوي على تأثيرات على صحتك. تكلم بصدق مع أحد الأشخاص الذين تثق بهم ويمكن الاعتماد عليه. يساعد الوثوق في أحد الأشخاص والسعي إليه على الشعور بوحدة أقل، وأن ذلك الشخص يمكنه أن ينصحك بالعبور على طريقة لتقليل الضغط. بالإضافة إلى مساعدة الأشخاص الموثوقين المقربين لك أو القريبين منك، يمكنك تنظيم التحدث مع المختصين في المركز: طبيب نفسي، أو موظف اجتماعي أو صحي، أو موظف حماية اجتماعي. سيساعدك هذا الشخص على فهم سبب الضغط، وما هي الوسائل التي تمنعه، بالإضافة إلى ما هي الخطوات التي تتخذها للتعامل مع الضغط. قد يقرر الطبيب وصف دواء يمكن أن يقلل من أعراض الضغط.

يساعد التعبير عن المشاعر على التعامل مع الضغط.
استخدم هذه المساحة لتدوين ملاحظاتك عمّا يدور في ذهنك مؤخرًا أو رسمه...

يمثل محتوى هذه النشرة وجهات نظر المؤلف (المؤلفين) فقط، ويتحمل ويتحمل مسؤولية؛ لا يمكن اعتباره عاكسًا لوجهات نظر المفوضية الأوروبية و/أو الوكالة التنفيذية للمستهلكين، أو الصحة، أو الزراعة والغذاء أو أي هيئة من الاتحاد الأوروبي.
لا تتحمل المفوضية الأوروبية والوكالة على أي مسؤولية عن استخدام النشرة الناتج عن المعلومات التي تحتويها.

كيف
تتعامل مع
الضغط