

Arabic

كيف  
تسيطر على  
الغضب

⚡#x!!



## 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



## كيف تسيطر على الغضب

لا يمكننا السيطرة بسهولة على ما نشعر به، ومن الصعب حقًا التحكم في بعض المشاعر.

من الطبيعي أن نغضب، وباهتياج حتى أحيانًا. نحن نغضب عند عدم تلبية رغباتنا، أو مقاصدنا، أو عندما تحدث الأشياء عكس توقعاتنا. برغم ذلك، يجب ألا نسمح للمشاعر بالسيطرة علينا، حيث، على سبيل المثال، يجب ألا نؤذي أنفسنا أو الآخرين بسبب الغضب، أو الحزن، أو الالتهياج.

إن تعلم إدراك غضبك، والتعبير عنه بطريقة آمنة جزء مهم من الصحة العقلية الجيدة. إذا كنت تشعر بالغضب كثيرًا، أو تواجه مشكلة في السيطرة على الغضب، فهناك عدة أمور يمكنك فعلها لمعالجته بطريقة صحية.

### كيف تسيطر على الغضب؟

#### الخطوة ١. معرفة الغضب:

- ◀ قلبك يخفق بشدة
- ◀ تصرّ على أسنانك
- ◀ تتعرق
- ◀ تبدأ في الصباح
- ◀ تحالف
- ◀ تصدم الأشياء، أو الأشخاص الآخرين، أو الحيوانات
- ◀ تبدأ في الجدال
- ◀ تشعر كأن الآخرين يهاجمونك، أو يستفزونك باستمرار
- ◀ تفقد حس الفكاهة لديك لفترة مؤقتة
- ◀ تبدأ في الكلام بسرعة، وتصبح في مزاج سيئ
- ◀ تنتقد الآخرين وتهاجمهم كثيرًا، لا يمكنك السماح لأي شخص، حتى الأشخاص المقربين إليك.

## الخطوة ٢ . افهم ما يجعلك غاضبًا

توجد عدة أسباب لتصبح غاضبًا، وأحيانًا من الطبيعي أن يجعلك سلوك أحد الأشخاص غاضبًا. برغم ذلك، إن لم تكن متأكدًا لماذا هاجمت أحد الأشخاص، فكر فيما حدث أثناء النهار وجعلك تشعر بالاهتياج. إذا كنت تمر بفترة صعبة من حياتك، فسيصبح التعامل مع غضبك أكثر أهمية، حتى لا تضطر لمواجهة تبعات مؤلمة على صحتك وعلاقاتك مع الأشخاص الآخرين. يمكن أن يكون الغضب طريقتنا في التعبير عن عدد من المشاعر الأخرى والتفاعل معها؛ مثل:

- ◀ إحباطات
- ◀ خجل أو إهانة
- ◀ غيرة
- ◀ إصابات أو حسرة
- ◀ شعور بعدم القدرة على التحكم في الموقف
- ◀ ضعف أو خوف
- ◀ شعور بمعاملة غير عادلة
- ◀ شعور بإساءة الفهم أو نقص الاهتمام
- ◀ شعور بالضغط
- ◀ شعور بفقدان الاتصال مع العائلة، أو المجتمع، أو الهوية.

## الخطوة ٣ . عد إلى ١٠، وخذ نفسًا عميقًا، وتجوّل حول المبنى، واحصل على راحة، وتحرك بالمكان، وافعل شيئًا آخر!

عندما تكون غاضبًا، ركّز على شيء آخر، لمدة ٣ دقائق على الأقل. سترى، أن ذلك سيساعدك على التهدئة، والتفاعل بصورة أفضل، بدلًا من الانفجار.

## الخطوة ٤ . التحدث مع أحد الأشخاص

سيرحك التحدث مع الآخرين.

## الخطوة ٥ . حدّد وقتًا للاسترخاء

إذا كنت تعلم ما تحب عمله، أو ما تستمتع به، فافعله حينما تصبح غاضبًا.

## إذا استمر الغضب لفترة أطول

يُعتبر الغضب ضارًا إذا استمر لفترة طويلة، وإذا كان موجودًا باستمرار. علامات محتملة تشير إلى أنك تحت ضغط:

- ▶ تصبح في مزاج سيئ باستمرار
- ▶ تعبر عن غضبك بإيذاء نفسك أو الآخرين
- ▶ يبدو لك كل شيء صعبًا، أو مملًا، أو غير مهم
- ▶ تشعر بالعزلة، وتعتقد أنه لا يمكن لأحد أن يفهمك وهذا ما يجعلك غاضبًا
- ▶ تريد عادةً أن ترمي الأشياء، أو تصدمها، أو تدمرها
- ▶ تجعلك الأشياء البسيطة التي لم تكن تضايقك قبل الآن، في مزاج سيئ.
- ▶ تسخر من الآخرين.

تُعتبر كل هذه علامات على شعورك بالاستياء أو الأذى.

يصبح الغضب أحيانًا استجابة فورية لحدث معين، وأحيانًا يتراكم مع مرور الوقت.

مهما كان السبب، فإن الشعور بالغضب أو التسبب في

غضب الآخرين يجب أن يكون تحذيرًا بوجود شيء خاطئ.

إذا استمر الغضب لفترة أطول وأزعجك بصورة يومية، فحاول التحدث إلى مختص موجود في الاستقبال/ مركز اللجوء؛ طبيب نفسي، أو طبيب، أو موظف اجتماعي، أو ما إلى ذلك.

## فكر في الحلول

إن نستطيع تغيير الأشياء التي تجعلنا غاضبين في جميع الأوقات، لكن يمكننا تغيير الطريقة التي نتفاعل بها.

عندما بهذا كل شيء، فكر في وسائل للتعبير عن غضبك ومعالجته.

اسأل نفسك أسئلة مثل:

- ✓ كيف يمكنني معالجة الموقف بشكل سلمي؟
- ✓ كيف يمكن لشخص آخر أن يشعر بشأن هذا الموقف؟
- ✓ بم سأخبر أحد الأصدقاء إذا كان مكاني؟
- ✓ ما الذي يفعله الأشخاص الآخرون عندما يغضبون؟





## من المهم أن تعرف

يمنعك الغضب من الشعور بالسعادة أو الإيجابية؛ لأن مشاعرك السلبية تمنع كل شيء. إذا لم تقاوم غضبك بطريقة إيجابية، فسيتراكم مع مرور الوقت، وسيصبح شعورك أساسياً. يمكن أن يكون الغضب علامة على مشكلات أكبر.

إذا بدت الأمور غريبة لك، أو كنت خائفاً من غضبك، أو تعتقد أنك يمكن أن تكون قاسياً عند مخاطبة الآخرين، أو يمكن أن تؤذي نفسك أو الآخرين، فاطلب المساعدة من مختص موجود في الاستقبال/ مركز اللجوء؛ أو طبيب نفسي أو طبيب، أو موظف اجتماعي، أو موظف من منظمة حماية الطفل.

يمثل محتوى هذه النشرة وجهات نظر المؤلف (المؤلفين) فقط ويتحمل/ تتحمل مسؤوليته؛ لا يمكن اعتباره عاكساً 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 أي مسؤولية عن استخدام النشرة الناتج عن المعلومات التي تحتويها.

كيف  
تسيطر على  
الغضب