

هل اختبرت مشكلات عملية تجعلك تشعر بالعبء عن إيجاد حلول لمشكلاتك؟

يمكنك استخدام استراتيجية حل المشكلات واختيار الحلول الأكثر مساعدة في التأثير في المشكلة التي تسبب لك القلق والتوتر.

كما هو موضح بالخطوات التالية:

- ١- قم بتدوين المشكلة التي تشعرك بالقلق والتوتر والعجز
- ٢- اختر المشكلة التي ترغب بالتركيز عليها
- ٣- حدد المشكلة والتي يمكنك التحكم بها
- ٤- فكر بأكثر عدد من الحلول الممكنة لهذه المشكلة
- ٥- قرر واختار الحل الممكن تنفيذه لهذه المشكلة
- ٦- قم بإعداد خطة عمل لتنفيذ هذا الحل "جزء الحل إلى خطوات صغيرة" وسجل هذه الخطوات بالترزامة
- ٧- قم بمراجعة هذا الحل ومعالجة الصعوبات التي يمكن أن تعيق تنفيذ المهام.

خطوات معالجة المشكلات

١- تحديد المشكلة	
٢- اختيار المشكلة	
٣- تحديد المشكلة	
٤- التفكير	
٥- التفكير	
٦- التخطيط	
٧- التنفيذ	

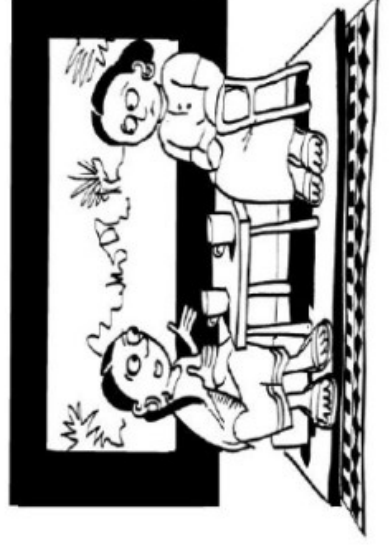
هل تشعر بالتعب سريعاً وانخفاض الطاقة والشعور بمزاج منخفض ولم تعد تستمتع بالأنشطة التي كنت تستمتع بها سابقاً؟

هل لديك شعور باليأس وعدم القيمة؟

هل تشكو من آلام جسدية مختلفة "صداع آلام الظهر أو العضلات"؟

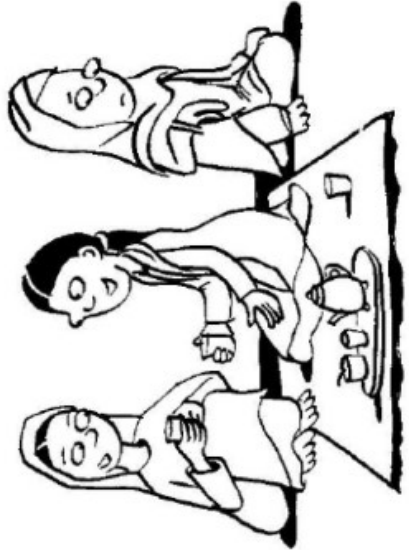
يمكنك التخلص من هذه المشاعر وكسر دائرة الخمول والكسل التي تسبب لك المزيد من العزلة، بالقيام بإجراءات عديدة كما هو موضح بالخطوات التالية:

- ١- عليك أن تبدأ بكسر هذه الحلقة بالقيام بالأنشطة لتشعر بالحيوية.
- ٢- عليك أن تبدأ بعمل الأشياء على الرغم من عدم رغبتك بذلك لأن معظم الناس لا يبدؤون بالشعور بالتحسن إلا بعد أن يقوموا بالأنشطة.
- قم بالاسترخاء والتأمل، أدي الصلاة، اعمل وجبة طعام، اقرأ كتاب، تناول وجبة طعام تفضلها، ارسم لون، اقرأ كتاب أو مجلة قم بزيارة مكان لطيف، انظر إلى اليوم الصور القديمة، شاهد فيلم كوميدي، اكتب قصيدة أو مقالة، العب مع الأطفال.



هل تشعر بالعزلة، وفقدان الأصدقاء ومحتاج إلى أشخاص يقدموا لك الدعم الاجتماعي والمساندة؟

- يمكنك الحصول على الدعم والمساندة الاجتماعية من خلال الإجراءات التالية:
- ساعد الآخرين
 - تحدث إلى شخص ما تثق به
 - ادعو بعض الأصدقاء لتناول وجبة طعام عندك
 - استمع الى حديث الآخرين
 - قم باستعارة شيء ما من صديق
 - شارك الآخرين وجبة طعام
 - قم بزيارة لاهد مراكز الدعم الاجتماعي في منطقتك.



هل تعاني من الضغوط النفسية والقلق والتوتر؟

إن تطبيق استراتيجيات التنفس البطيء والعميق تساعدك على الشعور بالهدوء في لحظات الضغط النفسي والتوتر.

كما هو موضح بالخطوات التالية:

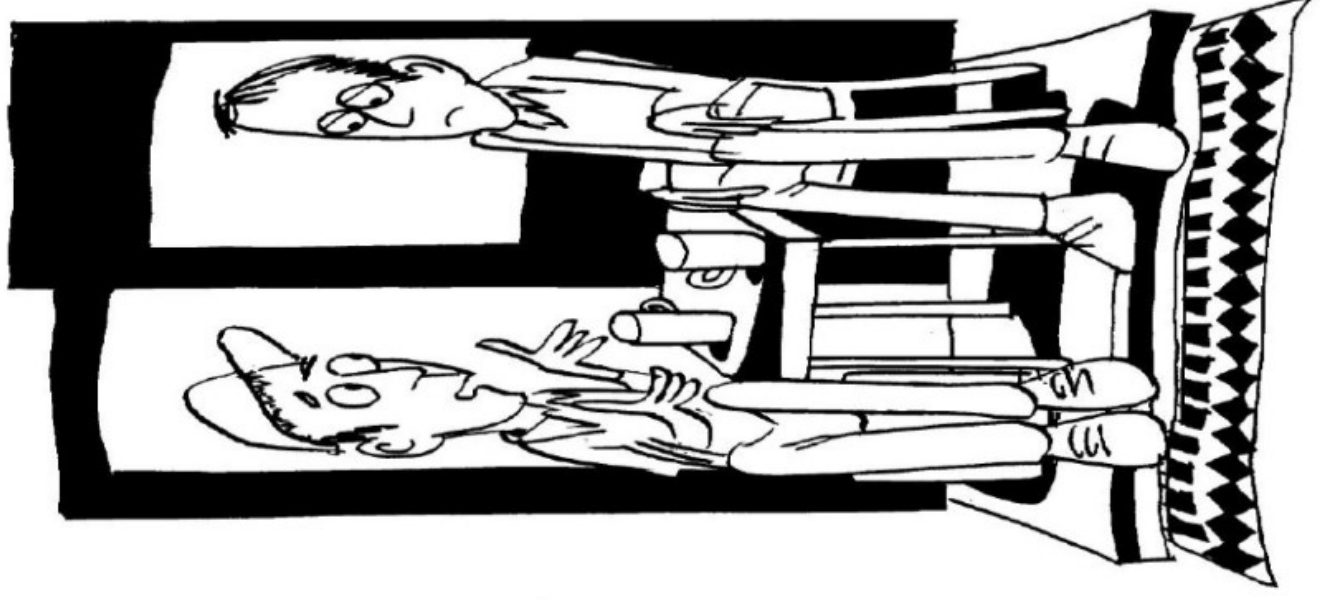
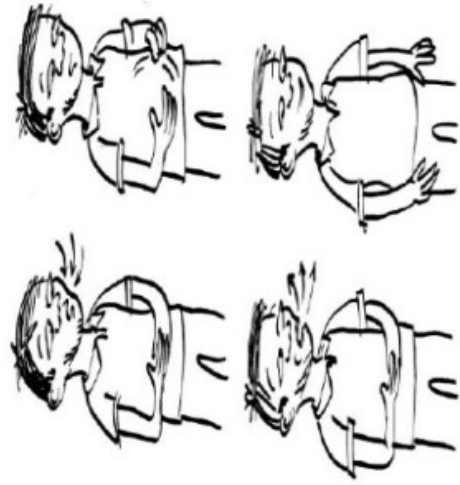
١- اجلس جلسة مريحة وانفض يديك ورجليك لتصبح ليونة ومرتخية، وأدر كتفك إلى الوراء وحرك رأسك بلطف من جانب لآخر.

٢- ضع يديك على بطنك وتخيل أن لديك بالون في معدتك وعند الشهيق ستنفخ هذا البالون وعندما تقوم بالزفير فإن الهواء في البالون سيخرج.

٣- حاول أن تتنفس من معدتك تبدأ بالزفير حتى يخرج الهواء ثم تقوم بالشهيق.

٤- حاول التنفس من خلال أنفك في الشهيق ومن ثم أخرج من الفم الزفير مع العد ١-٢-٣

مارس هذا التمرين لمدة عشر دقائق يوميا.



MHPSS

منظمة الصحة العالمية WHO

المعالجة المطورة للمشكلات) المساعدة النفسية الفردية للبالغين المتضررين من الضيق في المجتمعات المعرضة للمحن)

PM+

يعيش العديد من الأشخاص في فقر مزمن ويعانون من المصاعب ويختبرون مشاعر مختلفة، مثل الخوف الشديد والأسى والحزن والأسى. وقد يعانون من فقدان الأسر والأصدقاء وسبل العيش مما يسبب لهم عزلة عن الأسرة والمجتمع. وقد يواجهون ضغوطات شديدة ويعيشون غالباً في مجتمعات تفتقد للأمن والخدمات الأساسية وفرص أسباب العيش، والناس الذين يعانون من المحن هم أكثر عرضة للإصابة بمشكلات الصحة النفسية والمشكلات الاجتماعية، ويصبحون أكثر عرضة في حال كانوا متأثرين بالضيق والتوتر. ونتيجة لذلك ينبغي توفير نطاق دعم صحة نفسية ودعم اجتماعي بما في ذلك التدخلات النفسية