

يونسف

عقول صحّية، مستقبل مشرق

دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب في الأردن
ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا



يود الفريق الذي قام بتطوير هذا الدليل من اليونيسف وأنثروولوجيكا، أن يعرب عن خالص شكره وتقديره لليافعين والشباب، وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية، والعاملين في القطاع الحكومي، والعاملين في قطاع مؤسسات المجتمع المدني وكل من ساهم في إثراء هذا الدليل، وجعل عملية تطويره مثرية وغنيّة. والتالية أسماؤهم:

تطوير المحتوى:

جوليت بيدفورد (مديرة تنفيذية - أنثروولوجيكا)، إلينا رايلي (خبيرة تقنية في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي - أنثروولوجيكا)، سهى كرم (باحثة أولى - أنثروولوجيكا).

المراجعة والتدقيق:

باتريشا لاندينز (أخصائية الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي - يونيسف المقر الرئيسي)، شيراز المخيمر (أخصائية حماية الطفل - يونيسف الأردن)، سيتورا شوكامولوا (أخصائية التغيير الاجتماعي والسلوكي - يونيسف الأردن)، جوانا كونينجهام (أخصائية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي - يونيسف الشرق الأوسط وشمال أفريقيا)، سايو هاتوري (مسؤولة برامج الصحة - يونيسف الأردن)، عبدالله شريم (مسؤول برنامج تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن).

إدارة المشروع وضبط الجودة:

باتريشا لاندينز (أخصائية الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي - يونيسف المقر الرئيسي)، جون ترو (مدير قسم تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن)، عبد الرحمن البارودي (أخصائي برامج تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن)، عبدالله شريم (مسؤول برامج تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن).

التصميم ورسوم الشخصيات:

ديران ملاتجيان

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الجهات التي شاركت في إجراء البحث التكويني، والذي تضمن الاجتماعات التشاورية ومجموعات العمل المركزة الخاصة بتطوير دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب، الأردن، في الفترة من أكتوبر ٢٠٢٣ إلى أبريل ٢٠٢٤: وزارة الشباب الأردنية، وزارة الصحة الأردنية، مؤسسة نهر الأردن، معهد العناية بصحة الأسرة، أجيال السلام، Digital Opportunity Trust- Jordan، ميرسي كور الأردن، الهيئة الطبية الدولية، جمعية زحوم الخيرية - الكرك، جمعية بصيرة - الطفيلة.

الجزء الثالث:

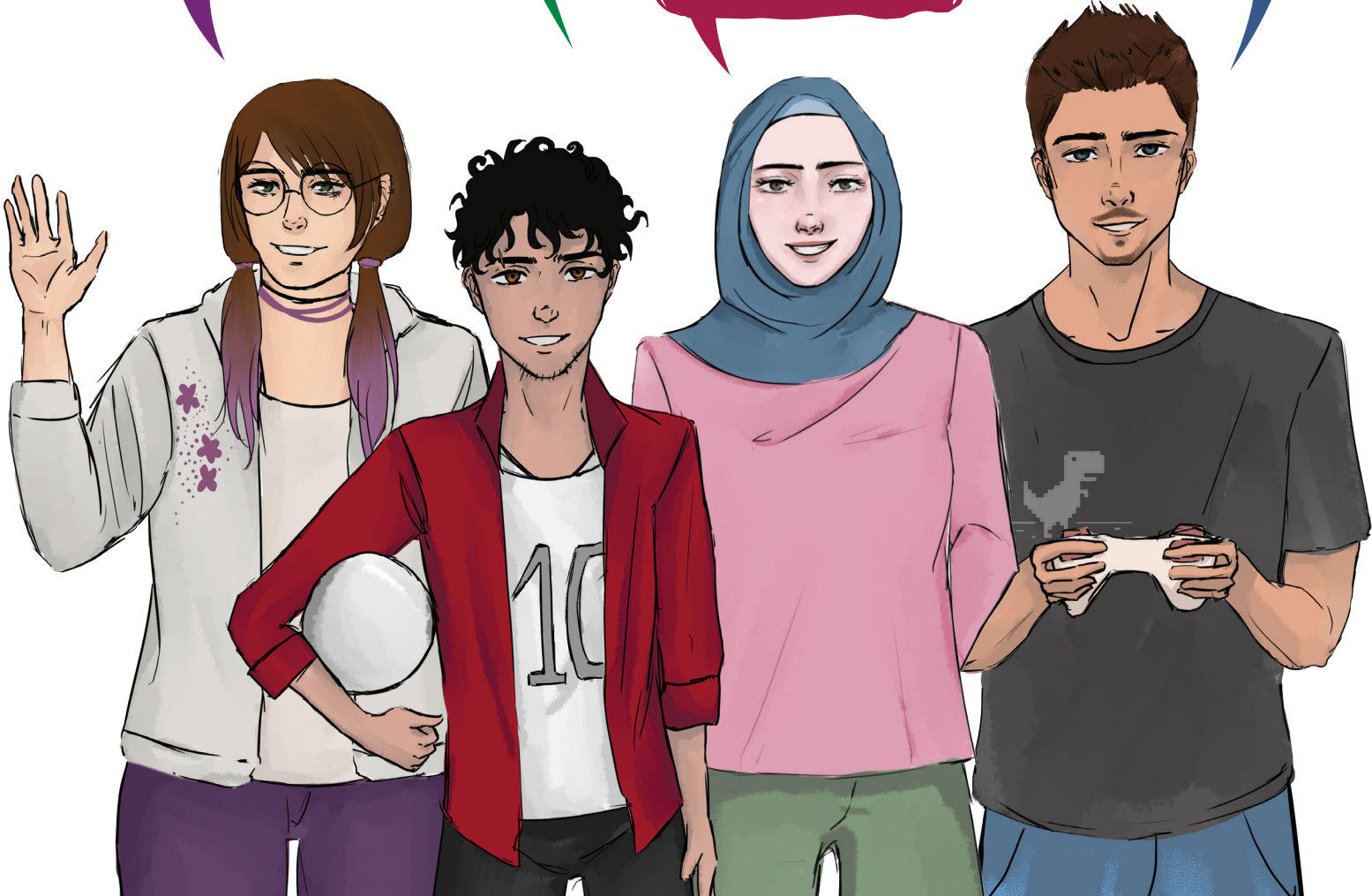
عزيز: سأشاركك أفضل الممارسات والتقنيات للعناية بصحتك النفسية.

الجزء الرابع:
سلمى: سأقدم لك نصائح للتحدث مع عائلتك عن الصحة النفسية.

الجزء الثاني:

مريم: سأقدم لك نصائح لتتعرف على نفسك وصحتك النفسية.

الجزء الأول:
خالد: سأشرح لك مفهوم الصحة النفسية.



استخدام الدليل

تمّ تصميم هذا الدليل لتتمكّن من استخدامه بشكل مستقلّ. ويتكامل دليل اليافعين والشباب مع دليل عملي آخر مخصص للعاملين مع اليافعين والشباب، مثل العاملين في القطاع الحكومي، والعاملين في المنظّمات المجتمعيّة، والميسّرين والمعلّمين ومن كان على اتصال مباشر مع اليافعين والشباب. ويمكنك استخدامه بمفردك، أو بمساعدة محترف أو مجموعة من الأقران أو الأصدقاء. استخدمه بالطريقة التي تناسبك.

استخدم الفهرس أو الأيقونات للانتقال إلى الأقسام التي تلفت انتباهك. وأتبع الروابط التي ستساعدك في الانتقال الى المعلومات ذات الصلة داخل هذا الدليل أو خارجه.

هيكل الدليل

تشير الأيقونات التالية إلى الاقتراحات أو الأنشطة المنسوجة في النص بأكمله. نحن ندعوك لتجربة هذه الأنشطة والتفكير في الأسئلة المطروحة. أي نشاط في الدليل لا يستغرق أكثر من ١٠ دقائق. يمكن القيام بها وأنت جالس في الحافلة، أو مع أصدقائك، أو في انتظار الحصة المدرسية أو الجامعيّة، أو وأنت تشعر بالملل في البيت أو في أي مكان آخر.

تفكّر وتفاعل

أسئلة إرشاديّة للتأمل

نصائح عمليّة

نصائح عمليّة حول
الإجراءات التي يجب
اتّخاذها

جرّب هذا!

أنشطة الصحّة النفسية
السريعة

خالد



٤

أ. ما هي الصحة النفسية؟

٥

ب. هل يتمتع الجميع بالصحة النفسية؟

٦

د. لماذا أشعر باختلاف من يوم لآخر؟

هـ. هل ستتغير صحتي النفسية؟

٩

ج. لماذا تختلف أفكار الناس حول الصحة النفسية؟

٨

و. ما الذي يؤثر على صحتي النفسية؟

١٢

ز. كيف يهتم اليافعون والشباب بصحتهم النفسية؟

ح. كيف أعرف إذا كنت أنا أو أي شخص آخر بحاجة إلى المساعدة؟

١٤

١٦



مريم

١٨

أ. ما هي نقاط قوتي؟

ب. هل أتحدث إلى نفسي وكيف؟

ج. كيف يمكنني أن ألاحظ وأسمي ما أشعر به؟

د. كيف تبدو المشاعر القوية؟

٢٤

٢١

٢٠

١٩

هـ. كيف أتعامل مع المشاعر القوية؟

و. كيف ترتبط المشاعر والأفكار والأفعال؟

ز. كيف يمكنني تجنب اتخاذ إجراءات أندم عليها لاحقًا؟

٢٥

٢٦

٢٧



عزيز

ج. هدّئ نفسك بالتركيز
على العالم من حولك

ب. تحرّك والعب
وتنفس بعمق

أ. اعتنِ بجسدك

٣١

٣٦

٣٤

٣٢

د. اقض وقتاً في
الطبيعة

٣٨

هـ. أكتب، وارسم،
واعزف، واصنع
طعامك

و. اختلط بالآخرين

ز. عزّز الصداقات

٣٩

٤٠

٤١

٤٢

ح. كُن لطيفاً مع
نفسك

أ. كيف يمكنني
تحسين علاقتي
مع عائلتي؟

سلمى

ب. ماذا لو كنت لا
أعرف ماذا أقول لوالديّ
أو أفراد عائلتي؟

٤٧

٤٦

٤٥

٤٣

ط. سامح
نفسك على
أية أخطاء

د. كيف يمكنني التحدّث مع
والديّ أو مقدّمي الرعاية أو أفراد
الأسرة حول الصّحة النفسية؟

٤٨

٤٩

٥٠

ج. كيف يمكنني
التحدّث مع والديّ أو
أفراد الأسرة عندما لا
نفهم بعضنا
البعض؟

و. ماذا أفعل إذا كان والداي لا
يريدان التحدّث عن الصّحة
النفسية؟

هـ. كيف أطلب
المساعدة من
والديّ أو مقدّمي
الرعاية أو أفراد
الأسرة؟

٥١

٥٤ | الملحق

٥٥ | المراجع

المقدّمة والهدف

أهلا بك، نحن سعداء للغاية لأنك وجدتنا. نحن خالد ومريم وعزيز وسلمى، ونحن هنا لإرشادك خلال رحلتك في هذا الدليل. ستجد في داخله نصائح وإرشادات، وموارد قائمة على الأدلة العلمية لمساعدتك في التعرّف على الصّحة النفسية، واتّخاذ إجراءات بشأنها.

هذا الدليل مخصص لليافعين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و٢٤ عامًا في الأردن. كما نشعر أنه ينطبق على اليافعين والشباب في جميع أنحاء الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. يمكن لليافعين والشباب استخدام هذا الدليل بغض النظر عن جنسهم، أو جنسيّتهم، أو قدرتهم، أو موقعهم الجغرافي. إنه يجيب على الأسئلة الشائعة حول الصّحة النفسية، ويقترح إجراءات لتحسين صحتك النفسية.

لتطوير هذا الدليل، استشرنا أكثر من ٢٤٠ يافعًا وشابًا، كما استشرنا أولياء الأمور، ومقدّمي الرعاية، وعاملين مع اليافعين والشباب، وخبراء في الصّحة النفسية، ومقدّمي الخدمات في الأردن.

شكرًا لجميع الذين ساهموا بوقتهم وأفكارهم ووجهات نظرهم. ولمزيد من المعلومات حول كيفية تطوير هذا الدليل راجع الملحق.



اضغط على رابط هذا الفيديو لتتعرف على أهمية الصّحة النفسية.



ما هي الصحة النفسية؟ وما أهميتها؟

الصحة النفسية هي حالة من العافية والاستقرار تُمكن الناس من التعامل مع ضغوط الحياة، وإدراك قدراتهم، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعهم.¹

تؤثر الصحة النفسية على طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفاتنا، وكيفية تعاملنا مع التوتر، واتخاذ القرارات، والتواصل مع الآخرين. إن التعرف على الصحة النفسية، والذي يُعرف غالبًا بمحو الأمية النفسية يساعدنا على تعزيز الصحة النفسية لأنفسنا وللآخرين. إن تحسين الصحة النفسية يسمح لنا بـ:



خالد

سأشرح لك مفهوم الصحّة النفسية



أهلاً بكم، أنا خالد. اضطررت مع عائلتي للانتقال إلى مدينة أخرى. وهكذا اضطررت والدتي لترك أجدادي وأخواتها. وبعد وصولنا إلى مدينة عمّان، مرّت والدتي بفترات طويلة لم تتمكن فيها من النهوض من السرير.

بينما كانت والدتي مريضة، كنت أعني بإخوتي الصغار في أثناء انشغال والدي في عمله. كنت أَلعب معهم وأمزح. كنت أَلعب كرة القدم أيضًا. كان الناس يعرفونني كشخص مرح، يحفّز زملاءه في الفريق دائمًا. كنت أشعر بأنني يجب أن أتصرّف بقوة وسعادة لأشغل إخوتي عن صعوبات عائلتنا، ولكنني لم أخبر أحدًا بذلك.

في أحد الأيام، شعرت أنني لم أعد سعيدًا. بدأ صديقي المقرّب يقضي وقته مع مجموعة أخرى من الأصدقاء، ولم يعد لديه وقت لي. أصبحت المدرسة صعبة جدًا. لم أعد أستطيع التظاهر. توقّفت عن إلقاء النكات. وتشاجرت مع إخوتي. وتوقفت عن ممارسة الرياضة. كما تدهورت درجاتي في المدرسة، وبقيت في المنزل، ولعبت ألعاب الفيديو لساعات. وشعرت وكأن لا شيء يهم بعد الآن.

كانت فترة صعبة بالنسبة لي ولعائلتي. أود أن أشارككم ما تعلّمته.



أ. ما هي الصحة النفسية؟

تُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من العافية والإستقرار تمكّن الإنسان من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق قدراته، والتعلّم الجيّد، والعمل بشكل منتج، والمساهمة في مجتمعه¹.

جرب هذا!

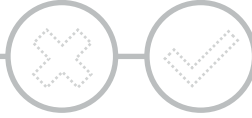


راجع العبارات السبعة الآتية. قرر ما إذا كانت العبارة صحيحة أم خاطئة. وتحقّق من إجاباتك في الصفحة التي تليها. صح أم خطأ؟

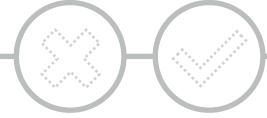
يمكنك إدارة صحتك النفسية.



إذا شعرت بالحزن يومًا ما، فستظل دائمًا حزينًا.



كل شخص يتمتع بصحة نفسية.



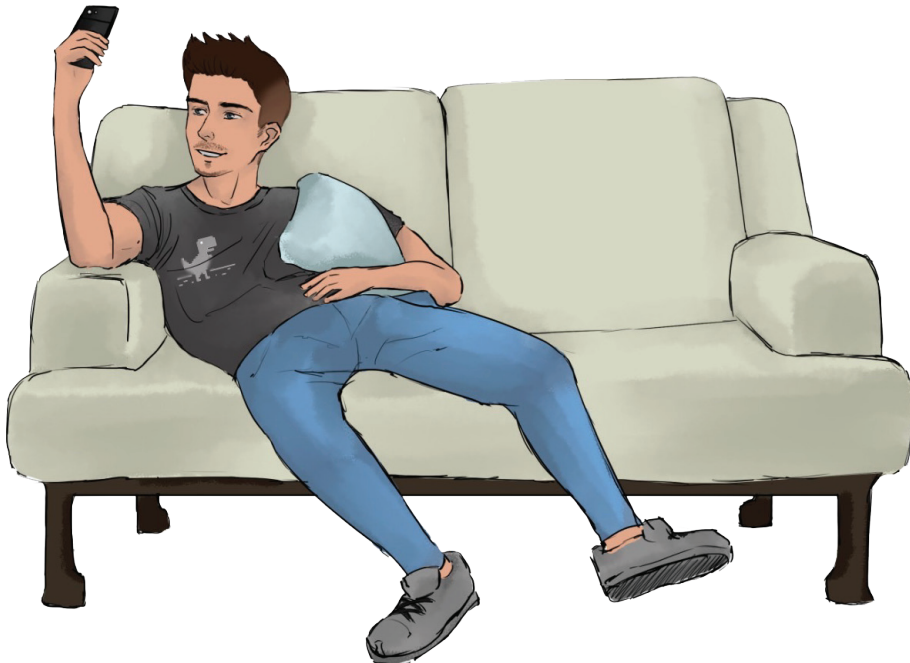
يجب عليك طلب المساعدة إذا شعرت بالحزن أو القلق.



لا يمكنك مساعدة صديق في تحسين صحته النفسية.



الصحة النفسية الضعيفة هي علامة على الضعف.



ب. هل يتمتع الجميع بالصحة النفسية؟

لا يهم إذا كنت غنياً أو فقيراً، فتاةً أو شاباً، صغيراً أو كبيراً، الجميع يتمتع بصحة نفسية. كل شخص يتمتع بصحة نفسية كما يتمتع الجميع بصحة جسدية. نحن بحاجة إلى الاهتمام بصحتنا النفسية كما نهتم بصحتنا الجسدية.

بعض الناس يعانون من حالات صحية نفسية. والحالات الصحية النفسية هي أنواع من الأمراض التي يمكن أن تعيق قدرة الفرد على التعلم، والعمل داخل الأسرة في العمل وفي المجتمع.

حوالي ١٠ إلى ٢٠ بالمئة من الأطفال واليافعين والشباب في جميع أنحاء العالم يعانون نوعاً من الحالات الصحية النفسية. هذه الحالات تنجم عن مزيج معقد من الجينات، والبيولوجيا، والتجارب الحياتية والبيئة. وتذكر أيضاً أنّ الحالات الصحية النفسية ليست معدية.

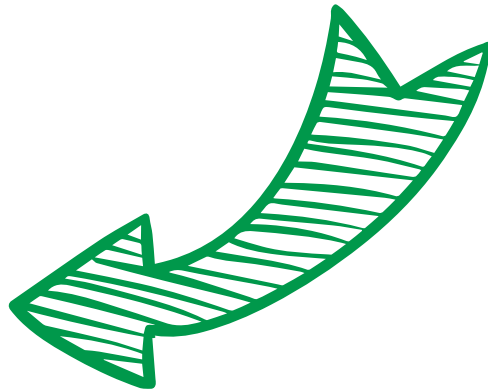
العديد من الحالات الصحية النفسية وليس جميعها، يمكن الوقاية منها و/أو علاجها بنجاح². فبعض الحالات يمكن أن تتحسن مع الرعاية أو العلاج. وبعض الأشخاص يحتاجون لتعلم كيفية إدارة الحالات الصحية النفسية طوال حياتهم. ويتطلب ذلك جهداً وقوة للقيام بذلك.

جرب هذا!



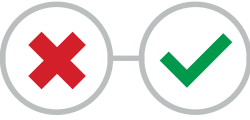
صح أم خطأ؟

تحقق من معرفتك حول الصحة النفسية من خلال إجابات النشاط الموجود في [الصفحة السابقة](#). راجع الروابط لمزيد من المعلومات داخل هذا الدليل.



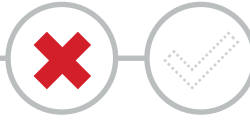
يمكنك إدارة صحتك النفسية.

صح و خطأ! فممارسة الرياضة، والتغذية السليمة، والمحافظة على رطوبة الجسد، والتواصل الاجتماعي، والقيام بالأشياء التي تستمتع بها يمكن أن يعزز صحتك النفسية. في حين أن هذه الممارسات تساعد في تحسين الصحة النفسية، إلا أن العديد من العوامل التي تؤثر على صحتنا النفسية هي خارج نطاق سيطرتنا. وكل ما يمكننا فعله هو محاولة العناية بنفسنا وبالأخرين في بعض الأحيان. [تعلم المزيد هنا.](#)



إذا شعرت بالحزن يومًا ما، فستظل دائمًا حزينًا.

خطأ. تتغير المشاعر المريحة أو القوية طوال الوقت. وهذا أمر طبيعي. [تعلم المزيد هنا.](#)



كل شخص يتمتع بصحة نفسية.

صح. يمكن أن تتغير صحتك النفسية من ساعة إلى ساعة، ولكن الجميع يتمتع بصحة نفسية.



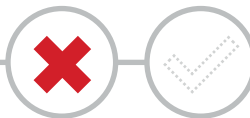
يجب عليك طلب المساعدة إذا شعرت بالحزن أو القلق.

صح. تتواصل مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم والذين يهتمون لأمرك. فقد تساعد [تقوية العلاقات مع أفراد الأسرة](#) على الشعور بالتحسن عند البعض. بينما يحتاج آخرون إلى دعم أكثر أو دعم مختلف. [تعلم المزيد هنا.](#)



لا يمكنك مساعدة صديق في تحسين صحته النفسية.

خطأ. كن صديقًا جيدًا. اطمن على صديقك باستمرار، واستمع له. واسأله عن شعوره، وإذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لمساعدته. فإذا لم يكن صديقك جاهزًا للتحدث، فأخبره أنك موجود من أجله عندما يكون جاهزًا.



الصحة النفسية الضعيفة هي علامة على الضعف.

خطأ. مثل أنواع الأمراض الأخرى، فإن اضطرابات الصحة النفسية غالبًا ما تكون خارجة عن سيطرة الشخص تمامًا. والتعامل مع التجارب الصعبة، وإدارة المرض النفسي يتطلب قوة، تمامًا كما هو الحال عند التعامل مع نزلة برد. وهذا لا يعني أن صحتك الجسدية ضعيفة؛ بل يعني ببساطة أنك مريض. وعليك تجنب الحكم على تجارب الناس لأنك لا تعرف ما الذي مروا به.



ج. لماذا تختلف أفكار الناس حول الصحة النفسية؟

غالبًا ما يكون لدى الناس معتقدات ووجهات نظر مختلفة حول الصحة النفسية. هذه المعتقدات تؤثر على كيفية رؤيتنا ومناقشتنا ومعالجتنا لقضايا الصحة النفسية.

التفكير في معتقداتنا ومواقفنا تجاه الصحة النفسية يمكن أن يعرّفنا على أي تحيّزات أو مفاهيم خاطئة قد نمتلكها ومعالجتها. ويمكن أن يتضمن ذلك التأكد من كيفية حديثنا عن الصحة النفسية، واللغة التي نستخدمها، والرسائل التي نرسلها للآخرين.

يتعلم العديد من الناس أفكارًا قد تكون غير صحيحة حول الصحة النفسية. هذه الأفكار تجعل الناس يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم. وقد تمنعنا هذه الأفكار من اتخاذ خطوات لتحسين صحتنا النفسية ودعم الآخرين. ولذلك يمكننا الحديث عن الصحة النفسية دون أن نجعل الآخرين يشعرون بالسوء.

تفكّر وتفاعل



فكر في إجاباتك **لنشاط "صح وخطأ"**. إذا لم تجرّب النشاط بعد، جرّبه الآن!

الآن، فكّر في الأسئلة التي أجبت عنها بشكل خاطئ. هل كانت تلك الإجابات متأثرة بمعتقداتك أم بمعتقدات من حولك؟ لماذا أو كيف؟ ابحث عن الاجابات الصحيحة في هذا الدليل.



فكّر في الأسئلة التي أجبت عنها بشكل صحيح. أين وكيف تعلّمت المعلومات الصحيحة عن الصحة النفسية؟

د. لماذا أشعر باختلاف من يوم لآخر؟

للإجابة على هذا السؤال، من المفيد تعلّم مصطلحين مهمّين.



الحالات المزاجية

هي حالات ذهنية. قد تعكس مشاعر مثل السعادة أو الحزن، ولكن على عكس المشاعر، قد لا تكون مرتبطة بموقف معيّن، أو حدث، أو شخص. فقد تستمر لساعات وأيام أو لأسابيع. وقد لا نلاحظ حتى إذا كنا "في مزاج معيّن"³.



المشاعر

هي ردود فعل أو استجابات لأشياء تحدث داخلنا مثل أفكارنا، أو خارجنا مثل الأحداث التي نتعرّض لها. والمشاعر عادة ما تكون قوية، وغالبًا ما تكون مرتبطة بشخص أو حدث معيّن، وقد تستمر لفترة طويلة أو تمر بسرعة. إنها تتغيّر حسب ما يحدث أو ما تفكّر فيه. والجميع يشعر بالمشاعر، ومن الطبيعي أن نشعر بها - إنها جزء من كوننا بشراً.

المشاعر والمزاج يتغيّران على مدار الساعات والأيام والأسابيع والشهور. وكلاهما يلعب دورًا في صحتك النفسية. المزاج والمشاعر يؤثّران على كيفية فهمك لما يحدث من حولك، واتخاذ القرارات، والتفاعل مع الآخرين، والانتباه وتذكّر المعلومات.

تفكّر وتفاعل



فكّر في وقت كنت تشعر فيه بطريقة معيّنّة، ثم حدث شيء ما وجعلك تشعر بطريقة مختلفة. ما هو الشيء الذي حدث؟ هل تغيّرت مشاعرك مرة أخرى بعد ذلك؟ ماذا يخبرنا هذا عن المشاعر؟

الآن فكّر في وقت كنت فيه في مزاج سيء. كم استمرت هذه الحالة المزاجيّة؟ هل فعلت شيئاً لتغيير مزاجك؟ أم حدث شيء ساعد على تغييره؟

تذكّر: يمكنك الانتقال الى الأجزاء الأخرى من هذا الدليل لمعرفة ما قد يساعدك على تغيير مزاجك.



هـ. هل ستتغير صحتي النفسية؟

سوف تتغير أنت وصحتك النفسية مع مرور الوقت. تتغير أدوارك ومسؤولياتك وعلاقاتك. والقرارات والنتائج التي تواجهها ستتغير أيضاً باختلاف مراحل نموك، هذا سيؤثر على صحتك النفسية. فالمشاعر والحالات المزاجية تمر، لكن التحديات النفسية الطويلة الأمد قد تتطلب اتخاذ إجراءات.

غالبًا ما يستخدم الخبراء مقياس الصحة النفسية لمناقشة حالات الصحة النفسية المختلفة^{4 5}. هذه المناطق الملونة المختلفة يمكن استخدامها كمؤشرات شخصية على صحتك النفسية.



”في أزمة“ في المناطق البرتقالية والحمراء:

تحتاج إلى مساعدة. تشعر بالقلق، والإرهاق، والانتواء، والتعب لفترة طويلة. وقد تشعر بالارتباك حول الواقع، أو ترغب في إيذاء نفسك أو الآخرين.



”البقاء والصراع“ في المناطق الصفراء والبرتقالية:

تشعر بحالة متوسطة، وتدير أمورك لكن قد تشعر بالقلق أو التوتر أو الحزن لفترات طويلة، وقد تواجه صعوبة في النوم أو الأكل، وتشعر بالتشتت. وقد تجد صعوبة في الاسترخاء.



”التفوق والازدهار“ في المناطق الخضراء:

فيها تشعر بحالة جيدة. وتشعر أنّ لديك طاقة، وأنت قادر على مواجهة التحديات وتقديم أفضل ما لديك، وتستمتع بلحظات من السعادة والهدوء، وتتناول الطعام، وتنام بشكل طبيعي.

تقدّم لنا الحياة تحديات في أحيان كثيرة، ويكون من الصعب التعامل معها بمفردنا. إذا كنت تشعر أنك في المناطق البرتقالية أو الحمراء من مقياس الصحة النفسية، وطال بقاءك في هذه المناطق لعدّة أشهر، يجب عليك التصرف. تواصل مع شخص تثق به، وتحدّث معه. [تعلم المزيد هنا](#).

اعلم أن معظم الناس يتعافون من التجارب الصعبة. فقد تبدو الحياة مختلفة، وقد يبقى الحزن أو الألم، لكن معظم الناس يتعافون.

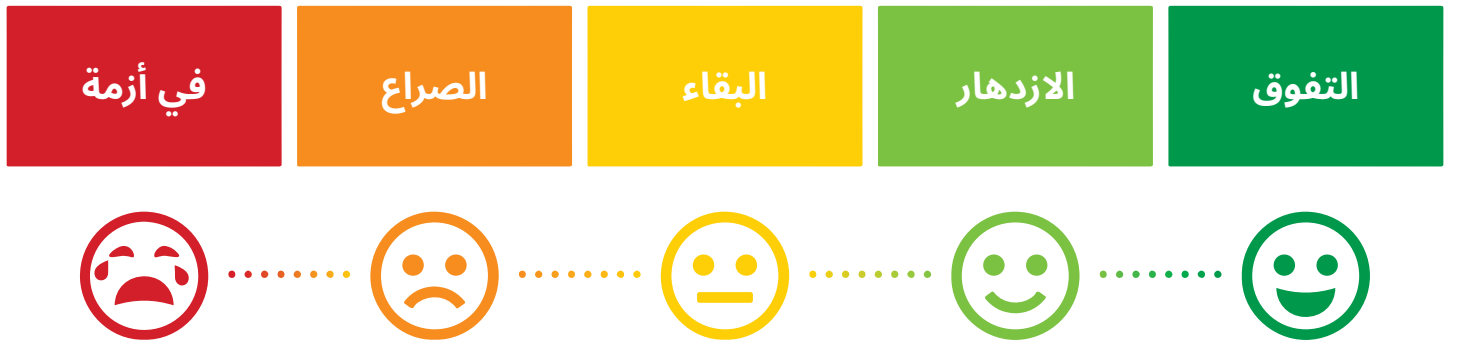
هـ. هل ستتغير صحّتي النفسيّة؟

جرب هذا!



اختر فترة في حياتك تتذكّرها جيّدًا. ما اللون الذي تعتقد أنك كنت عليه في ذلك الوقت وفقًا لمقياس الصحّة النفسيّة؟ ولماذا؟

والآن، فكّر في وقت كنت فيه في منطقة بلون مختلف. ما الفرق بين الفترتين؟ كم كانت سرعة الانتقال بين الألوان؟



و. ما الذي يؤثر على صحّتي النفسية؟

تتأثر صحّتنا النفسية بالعديد من العوامل، سواء كانت هذه العوامل داخلية أو خارجية. فإذا كان هناك مشاكل نفسية مثل الاكتئاب أو القلق في عائلتك، فقد تكون أكثر عرضة لمواجهة مشاكل مشابهة. واعلم أن كل فرد مختلف، ولا يمكن التنبؤ بالصحة النفسية.



يمكن أن تؤثر الشخصية من منظور رؤيتنا لأنفسنا، ومدى ثقنتنا بها، على صحّتنا النفسية. كما يمكن أن تؤثر الظروف مثل التغيرات الكبيرة، أو التجارب الصعبة، كفقدان شخص نحب، أو الانتقال إلى مكان جديد، أو التعامل مع التنمر، أو عدم الحصول على فرصة تعليم/عمل مناسبة على صحّتنا النفسية. ويمكن أن تدعم الصحة النفسية من خلال وجود العائلة والأصدقاء الذين يمكنك الاعتماد عليهم في أوقات الحاجة. فيمكن أن يكون وجود شخص موثوق به للتحدث معه مفيدًا عند البعض، وبالنسبة لآخرين يمكن أن يكون وجود هدف واضح أو غاية في الحياة مُرضيًا.



ترتبط صحّتنا الجسدية بصحّتنا النفسية. وتتأثر الصحة الجسدية، والنوم، والحركة، ونوعية الطعام على المزاج، والمشاعر، والصحة النفسية بشكل عام.



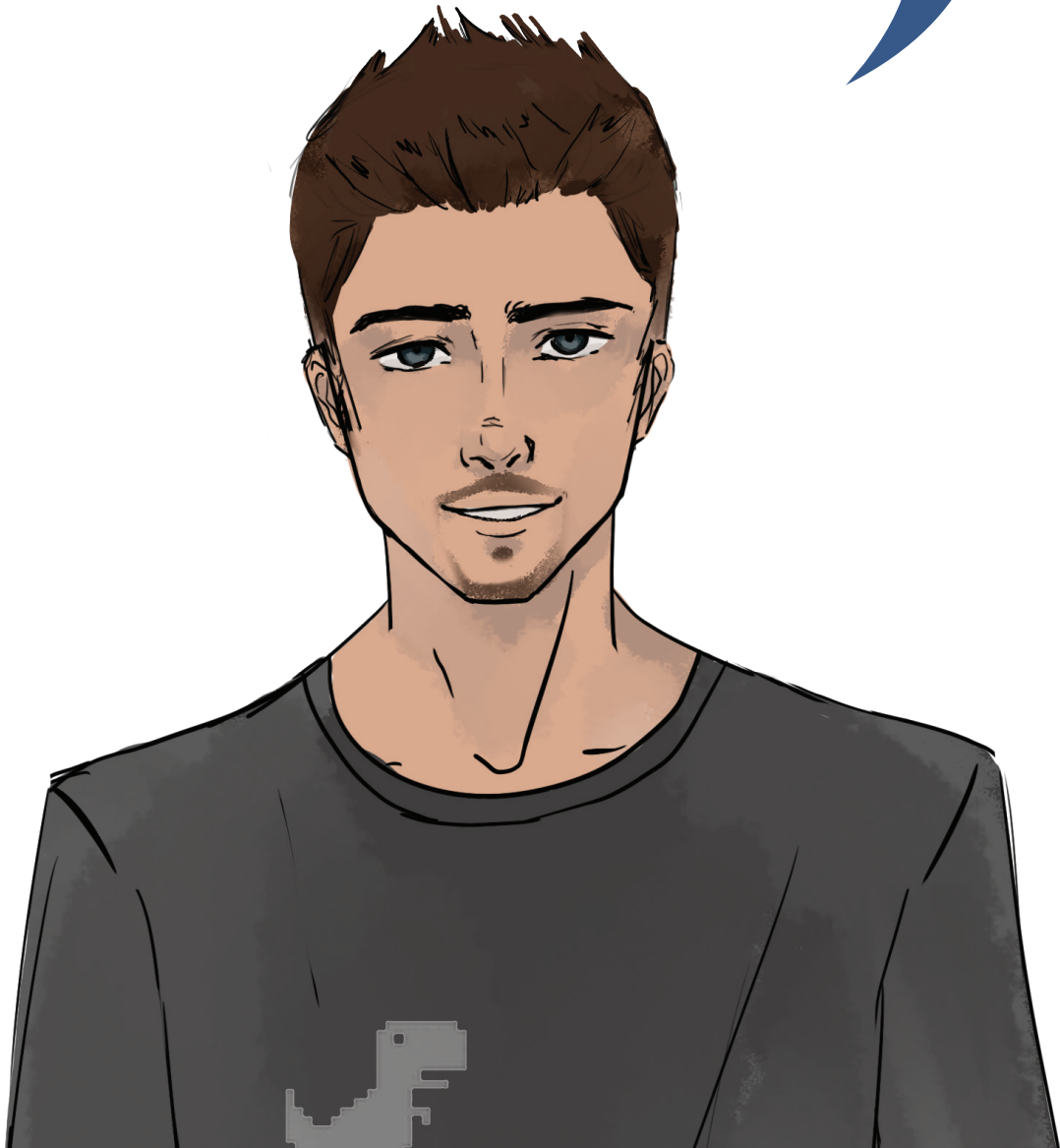
الصحة النفسية مسألة شخصية بعمق، وتتأثر بتفاعلنا مع العائلات، والمجتمعات، والتجارب. ويتفاعل الناس بطرق مختلفة مع نفس المواقف. فبعض الأشخاص يعيشون في ظروف صعبة ومؤلمة وغير عادلة، ويحافظون على صحة نفسية إيجابية. بينما يتمتع آخرون بالحب والدعم والرعاية ويكافحون مع المرض النفسي.



لا تزال تعقيدات الصحة النفسية قيد الاكتشاف. ومن المهم معاملة الأشخاص الذين قد يعانون من مرض نفسي، بما في ذلك نفسك أو من تحب باحترام ورعاية. **فتجارب الصحة النفسية فريدة لكل شخص،** ومن الصعب فهم ما يمر به شخص آخر.

”مشاكل الصحة النفسية لا يسببها الضعف أو عيوب في الشخصية. أمي، التي أعجب بها لقوتها، هي من أقوى الأشخاص الذين أعرفهم!

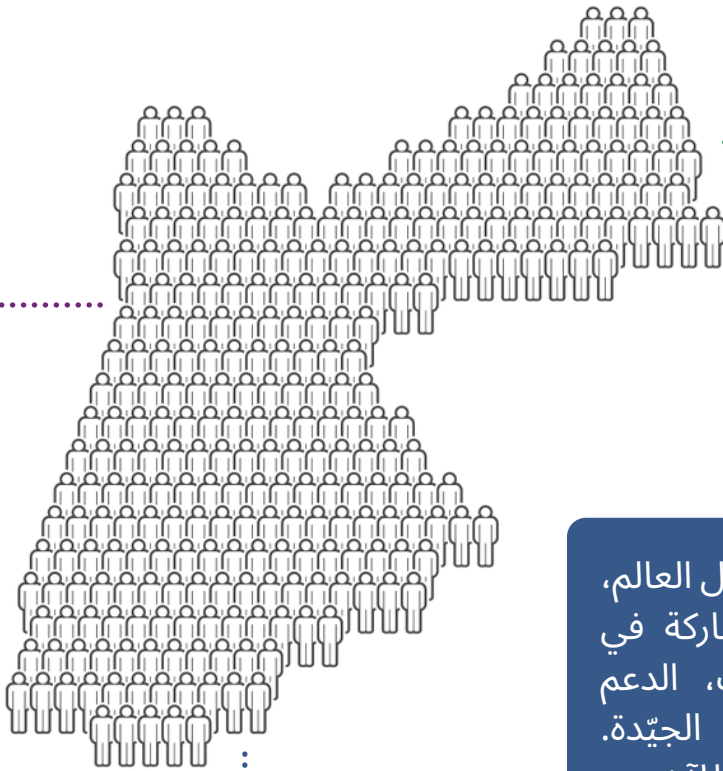
مع مرور الوقت، بدأت تتخذ خطوات لتحسين حالتها. كانت تتصل بوالديها كل صباح. وجدت عملاً في مشغل خياطة قريب. وبدأت تساعد في مدرسة إخوتي. لم تكن الأمور مثالية، فكانت تمر بفترات حزن شديدة، لكن مع الوقت، استطاعت أن تتخذ خطوات صغيرة نحو التحسن.“



ز. كيف يهتم اليافعون والشباب بصحتهم النفسية؟

أخبرنا اليافعون والشباب في الأردن أنّهم يواجهون تحديات مثل البطالة، والفقير، والنزاعات، والنزوح. هذه الحقائق تؤثر على صحتهم النفسية.

كما أخبرنا اليافعون والشباب في الأردن أنّهم يفتنون، ويسبحون، ويصلون، ويقضون وقتاً مع الأصدقاء، ويمارسون الرياضة، ويكتبون يومياتهم، ويمارسون الفن، ويذهبون إلى الطبيعة عندما يحتاجون إلى الشعور بتحسن. وجميع هذه الأنشطة تساهم في تحسين الصحة النفسية. وقد وجدت الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لديهم شعور أقل بالاكئاب والتوتر⁶. ومن المحتمل أنّك تقوم بالفعل بالعديد من هذه الأنشطة.



في الأردن وفي العديد من الأماكن حول العالم، تعزز الممارسات المجتمعية والمشاركة في المناسبات الاجتماعية كالاحتفالات، الدعم الاجتماعي وتدعم الصحة النفسية الجيدة. وتقوي هذه الممارسات الروابط مع الآخرين، وتخلق شعوراً بالانتماء، وتساعد الناس على الشعور بأنّها مفيدة. كما أنّ العديد من الممارسات المحلية كالموسيقى، والغناء، والطعام، والفن، تحفز الحواس، وتساهم في العافية العامة.



الممارسات والاحتفالات العائليّة أو المجتمعيّة تساعدنا على العناية بصحتنا النفسية. وتتيح لنا فرصة للاسترخاء، وتنشيط حواسنا، وقضاء الوقت مع الآخرين، والشعور بالامتنان لما لدينا. وهذه كلّها استراتيجيّات للتعامل مع التحديات التي سيناقشها صديقي **عزيز** في الأجزاء القادمة.

فكر في الأنشطة الآتية أو أي أنشطة أخرى قد تتبادر إلى ذهنك. هل قمت أنت أو عائلتك بأي من هذه الأنشطة؟ كيف كنت تشعر قبلها أو بعدها؟ لماذا تشارك بها عادة؟ قم بتجربة هذه الأنشطة مع توجيه وعيك بأنها ستساعدك في تعزيز صحتك النفسية وصحة من حولك.



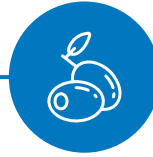
مشاركة القصص،
والنكت والمزاح،
والأغاني أو
الموسيقى



التجمّع على فنجان
شاي، أو قهوة، أو
وجبة محددة - في
المقاهي أو في
المنزل



التطوّع في
إفطارات رمضان



حصاد الزيتون



الصلاة



دعم العائلة في
الأعراس والعزاء



الاحتفال
بالمناسبات
الخاصة



تناول وجبات
الطعام العائليّة
معًا.



رعاية الكبار في
السن مثل الأجداد



مساعدة شخص
في الشارع

سيشارك **مريم** و **عزيز** أفكارًا أخرى حول كيفية العناية بصحتك النفسية.

ح. كيف أعرف إذا كنت أنا أو أي شخص آخر بحاجة إلى المساعدة؟

مواجهة مشاكل الصحة النفسية أمر شائع. إذا كنت تشعر أنت أو أي شخص تعرفه بحزن مستمر، أو بمشاعر مزعجة تمنعك من أداء المهام اليومية، **ففكر في طلب المساعدة.** [تعرف على المزيد عن ذلك هنا.](#)

طلب المساعدة هو علامة قوة، وليس علامة ضعف! أنت تستحق أن تشعر بالسعادة والصحة والدعم. **والبحت عن المساعدة هو خطوة إيجابية نحو العناية بصحتك النفسية.**

الحصول على المساعدة قد يتطلب بعض الخطوات، لكنه جزء أساسي من العناية بصحتك النفسية. نعلم أنه قد يكون من الصعب الوصول إلى الدعم في بعض الأماكن، ولكن يمكنك البدء بالتواصل مع من حولك. ابدأ محادثة مع أصدقائك، وعائلتك، ومعلمي المدرسة، والمرشدين في المدرسة، أو أي من البالغين الموثوقين، **واطلب المساعدة.**

صديقتي **سلمى** تشارك بعض الاستراتيجيات لمناقشة الصحة النفسية مع عائلتك. تحقق منها.

”كان والدي وإخوتي يواجهون صعوبات، وكان أدائي في المدرسة سيئًا، و كل شيء كان يبدو خارج السيطرة. وفي إحدى الأيام، تشاجرت مع صديقي المقرب السابق. لم يعد كرة القدم التي استعارها، فذهبت إلى منزله وبدأت بالصراخ، كان الصراخ يشعرني بالراحة، وبشعور سيء في وقت واحد.

أمسك بكتفي وقال: ”خالد، ما المشكلة؟ لماذا أنت غاضب؟“ لم أعرف كيف أجيب! أدركت أنني كنت غاضبًا وحزينًا من كل شيء... وغاضبًا من نفسي لأنني كنت غاضبًا. أخبرت صديقي بذلك. لم أخبره بكل شيء، لكن أخبرته ببعض الأمور التي كانت تزعجني، واستمع إليّ.

رفع الكرة وقال: ”سأعيد لك الكرة فقط إذا وعدتني أن تلعب كل يوم معنا.“ قلت: ”اتفقنا.“ لم يفعل أو يقل الكثير، ولكن بطريقة ما، شعرت بتحسّن كبير.“

مريم

سأقدم لك نصائح لتتعرف على نفسك وصحتك النفسية



مرحبًا، أنا مريم. وأنا الأولى في الكلية. تعلّمت البرمجة بنفسِي. أريد أن أكون مهندسة شبكات. كما أعمل كمتدربة في شركة، وآمل أن تقوم بتوظيفي.

لم أكن مهتمة بالصحة النفسية. رأيت فيديوهات على تيك توك ورييلز، واعتقدت أنه لا فائدة منها. وكنت أعتقد ذلك حتى اليوم الذي توفي فيه والدي.

عندما توفي والدي، تحطمت عائلتنا، وشعرت بالضيق، وضغط عليّ عمي للزواج فتزوجت.

أستمتع بصحبة زوجي، لكنه تغيّر بعد الزواج. بدأ يقضي وقتًا أقل معي. كل ليلة كنت أسهر محاولة القيام بكل شيء: الطهي، والتنظيف، والدراسة، والعمل. شعرت بالتوتر طوال الوقت لدرجة أنني بالكاد كنت أستطيع الأكل.

كنت بحاجة لتغيير شيء ما، لكنني لم أكن متأكدة مما يجب تغييره. بدأت أفكر في نفسي كشبكة كمبيوتر. استخدمت المنطق الهندسي لأكتشف كيفية إعادة تشغيل نظامي. كنت بحاجة للتعرف على نفسي، ولأكتشف من أنا بعيدًا عن عائلتي.

انظر إن كانت هذه التقنيات لزيادة الوعي الذاتي، يمكن أن تساعدك في فعل الشيء نفسه.



أ. ما هي نقاط قوّتي؟

الصحة النفسية الجيدة تعتمد على معرفة نفسك. خصّص وقتًا للعناية بجسدك وعقلك من خلال تحديد نقاط قوّتك وقدراتك الفريدة. قد يتطلّب معرفة من أنت وكيفية التفاعل مع المواقف جهدًا وشجاعة لأنها عملية مستمرة، وتتطلّب جهدًا كبيرًا. كن شجاعًا، واتّخذ الخطوة الأولى اليوم.

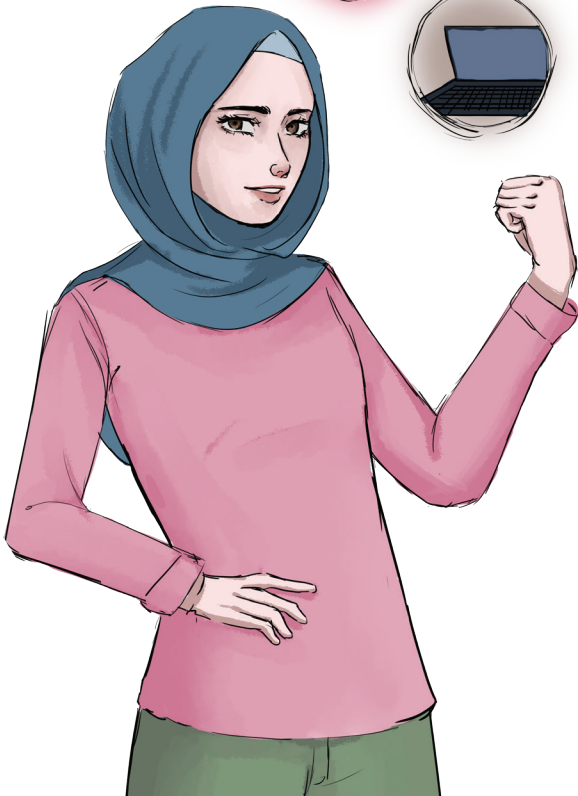
“الخطوة الأولى لفهم نفسك هي أن تؤمن أنك تستحق أن تُفهم. أنت تستحق الوقت والجهد.”

جرب هذا!



فكّر في نفسك. فكّر في سبع نقاط قوة في شخصيتك، أو سمات إيجابية لديك. يمكن أن تكون هذه السمات كبيرة، مثل الولاء، أو شيئًا تفتخر به، مثل تحقيق درجات عالية في لعبة فيديو، أو شيئًا مميزًا أو طريفًا، مثل لمس لسانك طرف أنفك.

التقط صورة لشيء يمثل تلك النقاط القويّة. يمكن أن تكون الصور حرفيّة، مثل وجبة غذائيّة، ويمكن أن تكون أيضًا صورة تجرديّة مثل يد على كتف شخص لتمثيل الصداقة. خلال الأيام السبعة القادمة، قم بنشر تلك الصور على وسائل التواصل الاجتماعي مع تأملاتك. قم بالإشارة (Tag friends) إلى أصدقائك، وادعهم للقيام بالمثل. إذا كنت تفضّل الاحتفاظ بصورك بشكل خاص، احفظها في مكان يمكنك العثور عليها عندما تشعر بالحزن.



ب. هل أتحدّث إلى نفسي وكيف؟

هل تتحدّث إلى نفسك أحياناً؟ هل لديك صوت داخلي يوجّه لك رسائل بصمت؟ هذا يُسمّى "الحديث الذاتي". قد لا تدرك أنّك تتحدّث إلى نفسك. خذ وقتك ولاحظ أفكارك.

قد يكون حديثك إلى نفسك عملياً، مثل: "تذكّر أن تشتري الخبز في طريق العودة إلى المنزل". غالباً ما يتضمّن الحديث الذاتي المعتقدات، والمشاعر، والأفكار. وقد يكون إيجابياً، كأن نشجّع أنفسنا على الاستمرار في مهمّة صعبة. يمكن أن يكون أيضاً سلبياً، عندما نلوم أنفسنا لعدم فعلنا شيئاً أفضل.

انتبه لما تقوله عندما تتحدّث إلى نفسك، وحاول أن تحوّل الأفكار السلبية إلى إيجابية.

تفكّر وتفاعل



تذكّر الساعات الأخيرة من يومك. هل سبق لك أن تحدّثت إلى نفسك؟ ماذا قلت؟ هل تغيّر ما قلته لنفسك بناءً على ما كنت تشعر به؟ سجل ما تقوله لنفسك في هاتفك، أو دفتر ملاحظتك.

"كنت إن لم أحصل على درجة ممتازة في امتحان أقول
لنفسني أنني غبية، وأني لا أستحق أن أكون مهندسة.
ثم أدركت أن الجميع كانوا فخورين بي، وأخبروني
أنني قمتُ بعملٍ جيّد. كنت أنا أقتسى ناقدة لنفسي."



ج. كيف يمكنني أن ألاحظ وأسمي ما أشعر به؟

المشاعر أو العواطف تلعب دورًا مهمًا في حياتنا. فهي تساعدنا على اتخاذ الإجراءات والقرارات، والتواصل مع الآخرين، والاستمتاع بالحياة، والاستجابة للتهديدات.

نشعر بالمشاعر عندما تحدث لنا أو حولنا أحداث، أو نفاعل مع محيطنا. فأحيانًا تمر المشاعر دون أن تؤثر على عقولنا أو أجسادنا. وفي أوقات أخرى، قد تؤثر على أجسادنا بطرق معقدة ورائعة؛ فيزيد الحماس والغضب من معدّل ضربات القلب بينما يرهقنا القلق.

الخطوة الأولى لتسمية المشاعر هي غالبًا ملاحظة تلك المشاعر. انتبه لجسدك عندما تشعر بمشاعر ما.

ما هي عجلة المشاعر؟

تمثل المشاعر الثلاثة في منتصف هذه العجلة - العار، التسامح، والحب - الصراع الداخلي الذي يجب علينا جميعًا مواجهته. هل نحن محبوبون وقادرون على الحب، أم نتأثر بالعار؟ العار هو الشعور السام الوحيد في عجلة المشاعر.

تمثل المشاعر الستة التي تحيط بالمشاعر الثلاثة الأساسية أنماطًا ذهنيّة. هذه الأنماط هي المسارات التي تتشكّل في الدماغ في مراحل مبكرة جدًا من حياتنا، بعضها يتشكّل حتى ونحن لا نزال في الرحم. نتعلم نصف كل ما سنعرفه في حياتنا بحلول سن الثانية، وتتشكّل العديد من هذه الأنماط في هذا الوقت. وتظل هذه الأنماط قائمة حتى نقرر تغييرها بشكل واع. عجلة المشاعر هي أداة تساعدنا على تنمية تلك الأنماط لتصبح طرقًا للتفاعل تتوافق مع قيمنا وأهدافنا.

كيف تستخدم عجلة المشاعر؟

الخطوة الأولى هي ببساطة تتبّع ما تشعر به مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. اكتب ثلاث مشاعر وما الذي تفعله ومع من تكون في دفتر ملاحظتك أو في تطبيق الملاحظات على هاتفك الذكي.



تعمل الأحاسيس الجسدية بمثابة أدلة على ما نشعر به من مشاعر. فيشعر الناس بالمشاعر بطرق مختلفة. وملاحظة وتسمية مشاعرك يمكن أن يساعدك في التعامل معها.

انظر إلى قائمة الأحاسيس الجسدية، وتذكر وقتًا شعرت فيه بهذه الطريقة. هل يمكنك ربطها (واحدة أو أكثر) بأحد المشاعر؟

خوف		نبض سريع
حماس		صعوبة أو عدم القدرة على التحدث أو التنفس
فرح		احمرار الخدود
غضب		دموع
حب		رغبة لا تقاوم في التبسم
إحباط		ألم في قاعدة المعدة
غضب شديد		شعور مرفرف في المعدة
سعادة		وجه حار
قلق		ضيق في الفك
هلع		التجمد - عدم القدرة على التصرف أو الشعور

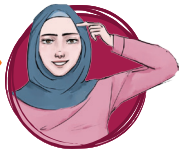
د. كيف تبدو المشاعر القويّة؟

هناك العديد من المشاعر الإنسانيّة. ففي بعض الأحيان قد تشعر بالحماس، والغضب، والخوف، أو حتى الهدوء. ومن الجيد أن تشعر بكل هذه المشاعر، ومن المهم أن تفهم وتعبر عنها بطرق صحيّة. وهذا قد يختلف وفقا للشخص. ويعني ذلك عادةً تخصيص الوقت للتعرف على ما تشعر به، وفهمه، والتعبير عن تلك المشاعر بصراحة وصدق.

المشاعر لها هدف! فالفرح والسعادة يجعلان الحياة غنيّة ومثيرة وذات معنى. ويساعدنا الحزن، أو الغضب، أو خيبة الأمل في معرفة متى يجب علينا اتّخاذ إجراء.

قد تبدو المشاعر الشديدة أو القويّة وكأنها تتغلّب عليك. إنها تغيّر جسدك. لا حرج في الأشخاص الذين يشعرون بمشاعر شديدة للغاية. إنّ تعلّم المزيد عن تلك المشاعر، وكيفية التعبير عنها وإدارتها، يعدّ بمثابة استراتيجية قويّة للصحة النفسية.

تفكّر وتفاعل



يمكن أن تتغيّر المشاعر اعتمادًا على ما يحدث حولك أو ما تفكّر فيه. لا بأس أن تشعر بكل هذه المشاعر ومن المهم فهمها والتعبير عنها بطرق صحيّة.

قم بإعداد قائمة بالأنشطة أو الأحداث أو الأشخاص الذين قد يجعلونك تشعر بمشاعر قويّة. قد تكون هذه المشاعر غضب، أو حماس، أو حب، أو خوف، أو اشمئزاز. كيف تعرف أنك تشعر بهذه الطريقة؟

هل جرّبت استراتيجيات مختلفة لمنع المشاعر القوية مثل الغضب، أو الخوف من التصعيد أو تغيير الطريقة التي تتصرّف بها؟ ما الذي يعمل؟

هـ. كيف أتعامل مع المشاعر القويّة؟

الحفاظ على صحّة نفسية جيّدة يتطلّب منا **إدارة مشاعرنا** بطرق مفيدة لا تعرّضنا أو من حولنا للأذى، وإدارة المشاعر القويّة مهارة تتطلّب الوقت والممارسة. فكن صبورًا مع نفسك، ولا تخف من طلب المساعدة عندما تحتاجها.

المشاعر تشبه الأمواج في البحر: فهي أحيانًا هادئة وأحيانًا قوية. وبدلًا من مقاومة المشاعر، حاول تقبّلها، وتقبّل حقيقة أنك تشعر بطريقة معيّنة، وتذكّر أنّ هذا الشعور لن يدوم إلى الأبد.

إذا كنت تشعر بمشاعر قوية، جرّب النشاط الآتي للتهدئة.

نصائح عمليّة



هناك عدّة طرق للبقاء هادئًا أثناء التعامل مع المشاعر القوية. إحدى الطرق تشمل أربع استراتيجيّات: "تحدّث إلى نفسك، واسترخ، واصرف انتباهك، وتخيّل".⁷ استخدم هذه الاستراتيجيّات عندما تحتاج إلى تهدئة نفسك.



استرخ: حاول أخذ أنفاس عميقة لتهدئة جسدك والسيطرة على نفسك. ابحث عن شيء يناسبك: العد من ١ إلى ١٠ ثم العودة من ١٠ إلى ١، أو إرخاء عضلاتك بدءًا من رأسك إلى أصابع قدميك.



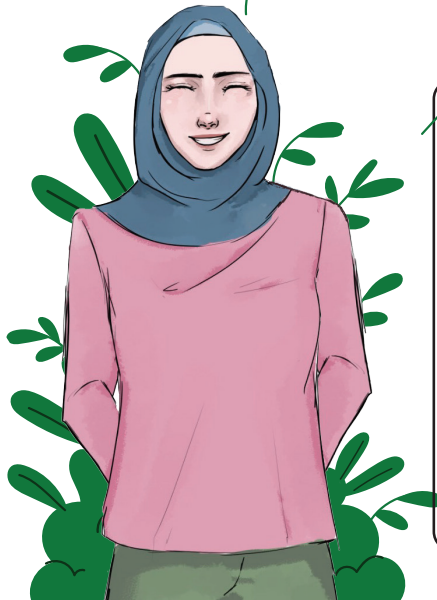
تحدّث إلى نفسك: ويعني ذلك تكرار عبارات قصيرة لتساعدك على التهدئة مثل "أنا قوي"، "سأكون بخير"، "الأمر ستتحسّن"، "أحتاج إلى أن أهدأ"، "لديّ القوة للتغلّب على ذلك".



تخيّل: تخيّل نفسك في مكان مختلف وهادئ إن أمكن ذلك. بمجرد أن تهدأ، عد إلى مريم **(القسم ج)** وحاول أن تلاحظ وتحدّد كيف تشعر. هل يمكنك تحديد ما الذي تسبّب في تلك المشاعر؟



اصرف انتباهك: افعل شيئًا مختلفًا لإلهاء نفسك عن الوضع الحالي مثل الخروج من المكان الحالي، أو الذهاب للمشي حول المكان، أو ممارسة الرياضة، أو القراءة.



بعدّ تدوين اليوميّات، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو الخروج من المنزل، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء من طرق تهدئة النفس.

و. كيف ترتبط المشاعر والأفكار والأفعال؟

التحدث مع النفس يمكن أن يكون دليلاً على فهم أنفسنا بشكل أفضل. ويمكن أن يساعدنا في فهم كيفية تشكيل مشاعرنا لأفكارنا وتصرفاتنا.

المشاعر، وخاصة القويّة، يمكن أن تؤثر على أفكارنا. فمشاعرنا تلون إدراكنا، وتؤثر على **عمليات اتخاذ القرار،** وتشكل الطريقة التي نفسر بها الأحداث والمعلومات. فعلى سبيل المثال، عندما نشعر بالسعادة، قد تقودنا مشاعرنا إلى أفكار إيجابية أكثر، في حين أن الشعور بالقلق أو الحزن قد يقودنا إلى أفكار سلبية أو متشائمة.

تخيّل أن صديقك مر بجانبك ولم يلقِ التحية. فإذا كنت سعيداً، قد تدرك أنه لم يرك. وإذا كنت حزيناً، قد تظن أنه غاضب منك. وقد تتجادل معه لاحقاً. ذات الموقف ينتج عنه أفكار ومشاعر مختلفة تؤدي إلى تصرفات معينة، بعضها قد تندم عليه لاحقاً عندما تتغيّر مشاعرك.

يطلق الخبراء على الرابط بين الأفكار والمشاعر والتصرفات **"المثلث الإدراكي"**. سنتعلّم المزيد عنه في **القسم الآتي.**

جرب هذا!



استخدم هذه الخطوات الثلاث لفهم أفكارك ومشاعرك:⁸



غيّر: غيّر الفكرة إلى فكرة أكثر دقة وتساعدك على التفكير بإيجابية أكثر كقولك: "لا أعرف لماذا لم يلقِ صديقي التحية، ربّما كان مشغولاً".



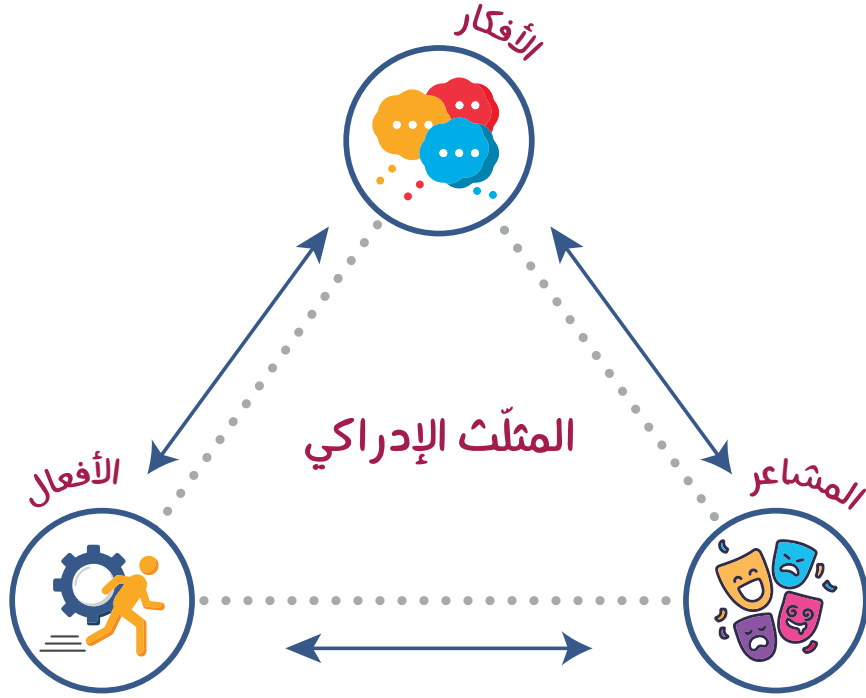
تحقّق: اسأل نفسك إذا كانت تلك الفكرة دقيقة وحقيقية.



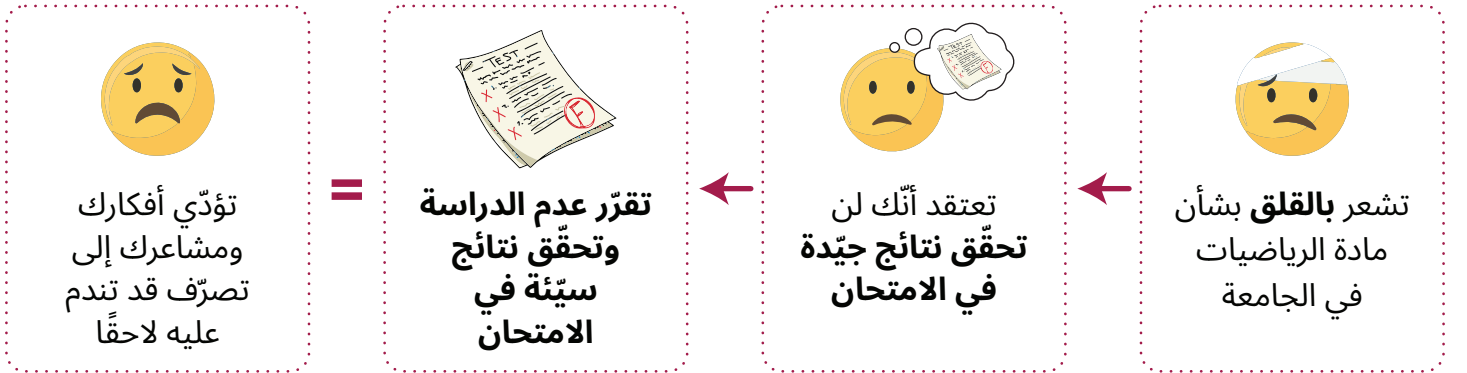
فكّر: فكّر في وقت شعرت فيه بالضيق. حدّد الفكرة المرتبطة بالمشاعر. على سبيل المثال: "صديقي يتجاهلني".

ز. كيف يمكنني تجنب اتخاذ إجراءات أندم عليها لاحقًا؟

هل سبق لك أن شعرت بالحزن أو الغضب الشديد لدرجة أنك فعلت أو قلت شيئًا تندم عليه؟ جميعنا مررنا بذلك! كل المشاعر تؤثر على كيفية تصرفنا. ويمكن للمشاعر القوية أيضًا أن تجعل من الصعب علينا التفكير بوضوح، واستخدام الحكم الجيد. وقد تقودنا المشاعر القوية أو الأفكار السلبية والضارة إلى التصرف بطرق تؤدي إلى عواقب سلبية لنا أو للآخرين.

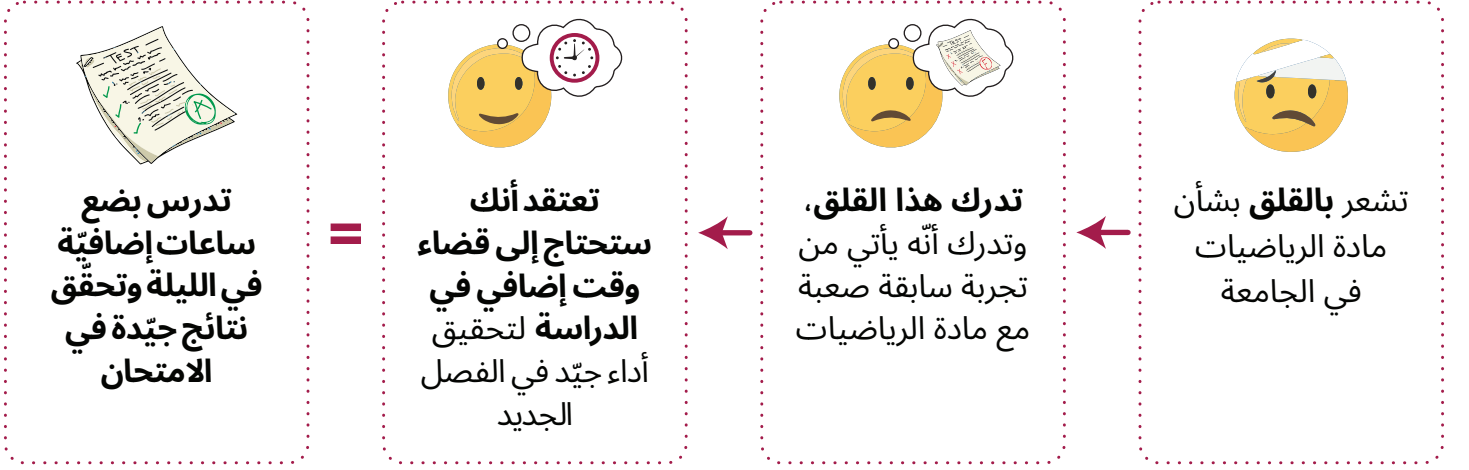


المشاعر والأفكار والأفعال متصلة بعضها ببعض ضمن "المثلث الإدراكي". دعونا ننظر إلى المثلث الآتي لفهم كيفية عمل المثلث الإدراكي:



إذا غيرت أي جانب من جوانب المثلث الإدراكي، فإنك تؤثر على الجانب الآخر. أسهل طريقة لتغيير مثلثك هي في كثير من الأحيان تخصيص بعض الوقت لفهم أفكارك ومشاعرك.

دعونا ننظر كيف يمكن أن يتغيّر المثال السابق مع هذا النوع من التفكير:

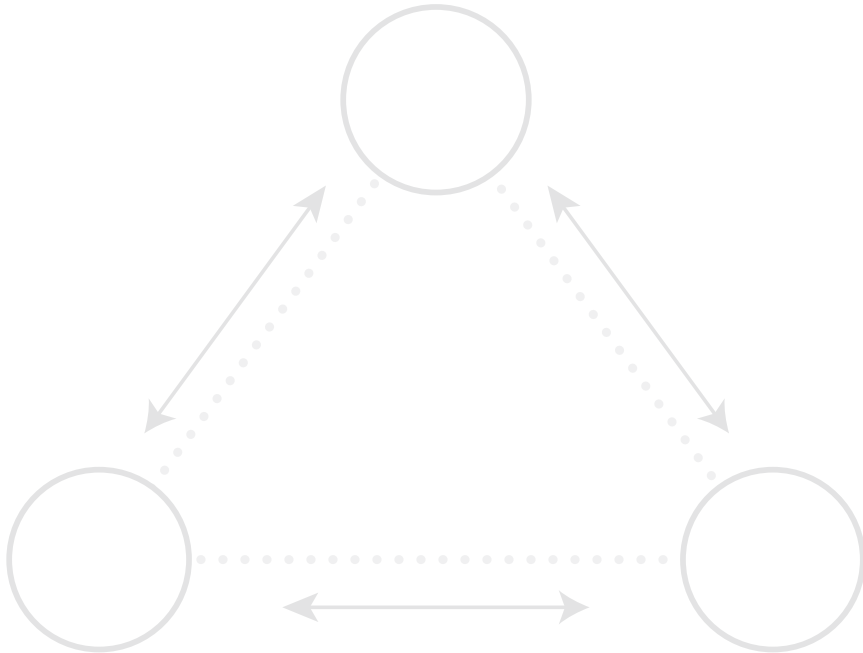


أدّى فهم الأفكار والمشاعر في المثال الثاني إلى أفعال مثمرة وإيجابية.

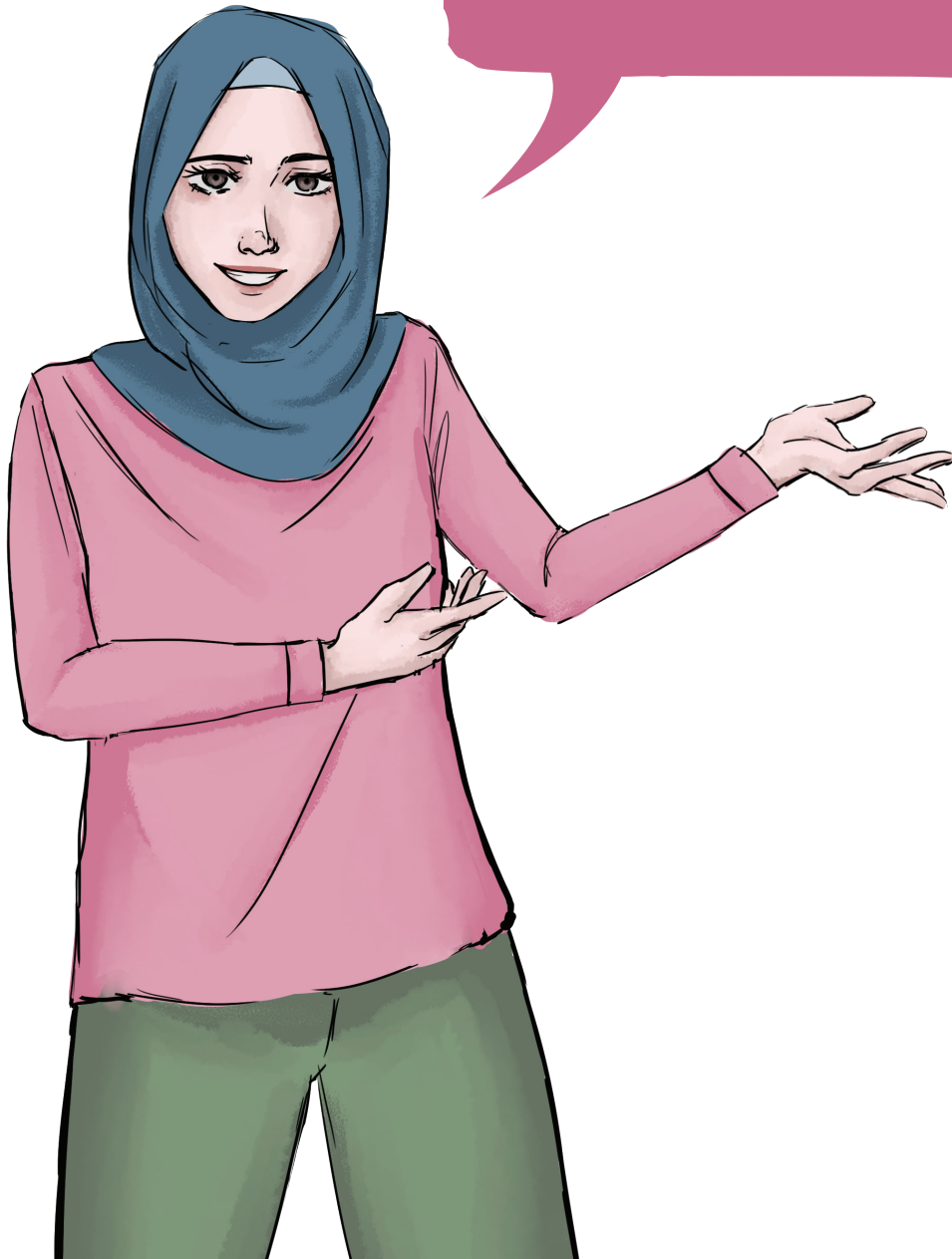


تذكّر وقتًا فعلت فيه (أو لم تفعل) شيئًا أدّى إلى نتائج سلبية لك أو للآخرين. قد يكون هذا خطأ كبيرًا أو صغيرًا.

إذا كان لديك ورقة في متناول اليد، ارسم مثلثًا إدراكيًا سريعًا يحدّد الأفكار والمشاعر والأفعال. يمكن أن تكون أفكارك ومشاعرك قد أدّت إلى فعل أو نتيجة لفعل. لا يهم الترتيب. وإذا لم يكن لديك ورقة، تخيّل المثلث في ذهنك. فكّر فيما كان يمكنك فعله بشكل مختلف في أي من النقاط الثلاث لمثلثك الآن. كيف يمكن لتغيير أفكارك أن يؤثر على مشاعرك وأفعالك؟



“اسمح لي أن أقدم لك صديقي عزيز. يمكنه
أن يشارك المزيد من النصائح حول كيفية
إدارة صحتك النفسية!”



عزيز

سأشاركك أفضل الممارسات والتقنيات للعناية
بصحتك النفسية



السلام عليكم، أنا عزيز. الحياة كانت صعبة دائمًا. عائلتي ليست كما يمكن أن تقول عنها "مثاليّة". إنهم يبذلون جهودهم، ولكن لديهم تحدياتهم الخاصة.

لم تكن عائلتي تملك الكثير من المال. نحن نعيش في مخيم بعيد عن المدينة. نشأت وأنا أعتقد أن كل شيء يحدث في مكان آخر، الناس أكثر سعادة، والمدرسة أفضل، والفرص تتاح للآخرين في مكان آخر.

هذا ما كنت أعتقد حتى وقع حادث السيّارة. قاموا ببتير ساقِي، رأيت كل شيء بشكل مختلف بعد ذلك. تذكّرت كم كنت سعيدًا وأنا ألعب مباريات طويلة لكرة القدم في الشوارع. أُجري بأقصى سرعة على منحدر، والشمس تغرب خلفي. لم أدرك كم كان لدي حتى تغيّر كل شيء. قد تعتقد أن قصّتي مختلفة عن قصّتك. لكن جميعنا لدينا تحدياتنا الخاصة. كلنا لدينا غضبنا أو حزننا أو أيام نشعر فيها أننا لا نستطيع تغيير الأمور التي قد تكون أو لا تكون تحت سيطرتنا.

كان علي أن أتعلّم الكثير وبسرعة. كنت غاضبًا وحزينًا. كانت هناك أيام في المستشفى عندما شعرت أنّ الغضب يمكن أن يلتهمني. كنت أنفجر على الجميع، بما في ذلك نفسي. كنت كالنار المشتعلة - إذا أشعل أحدهم عود ثقاب سأنفجر.

لم أكن أستطيع الاستمرار على هذا الحال. كان يجب أن يتغيّر شيء ما. كان يجب أن أتغيّر. كان لديّ معالجان في المستشفى. معالج فيزيائي ساعدني على تعلّم المشي مرة أخرى. ومعالج نفسي ساعدني على فهم أنّ حياتي لم تتوقّف بعد الحادث.



أ. اعتن بجسدك

الاهتمام بجسدك غالبًا ما يساعد في صحّتك النفسية. فالصحّة الجسديّة تؤثر على الصحّة النفسية والعكس صحيح. ومن الصعب إدارة المشاعر والتوتّر عندما نكون مرهقين جسديًا.

إنّ الحفاظ على صحّتك الجسديّة يمكن أن يساعدك على الشعور بالراحة النفسية. فعندما تشعر بأنّ جسدك متعب، أو أنك لست على ما يرام، فقد يكون من الصعب التعامل مع المشاعر والتوتّر.

إذا كنت قادرًا على ذلك، فحاول تناول طعامٍ مغدّ، وشرب الكثير من الماء، والحصول على قدر كافٍ من النوم للحفاظ على أداء جسدك وعقلك بأفضل شكل. قلّل من وقت الشاشة، وخذ فترات راحة للاسترخاء وإعادة شحن طاقتك. انظر إلى [كيف يمكنك استخدام هاتفك بشكل إبداعي](#) ويمكنك أيضًا [اتباع الاقتراحات الآتية لتقليل وقت الشاشة](#):



حاول الامتناع عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ٣٠ دقيقة من النوم لتساعد جسمك على الاسترخاء، والنوم بشكل أفضل



قم بتضمين **طقوس مسائية قصيرة** من اختيارك بدون استخدام الشاشة (التمدد، واليوغا، والتنفس العميق، وغسل وجهك، والتأمل اليومي... إلخ) لمساعدتك على الاسترخاء قبل النوم



قم بتنزيل تطبيقات تساعدك في **مراقبة وتقليل وقت الشاشة** مثل تطبيقات تحديد الوقت



هناك الكثير من الأشياء في العالم التي تكون خارجة عن سيطرتنا. لذا ابدأ بمراقبة نفسك؛ راقب حالتك المزاجية عندما تكون متعبًا أو جائعًا أو عطشانًا، لاحظ كيف تتغيّر أفكارك ومشاعرك، وتجنّب اتّخاذ قرارات كبيرة، أو بدء محادثات صعبة عندما تشعر بالإرهاق. وتواصل مع من حولك بقول أشياء مثل، "دعونا نتحدّث عن هذا بعد أن نتناول الطعام."

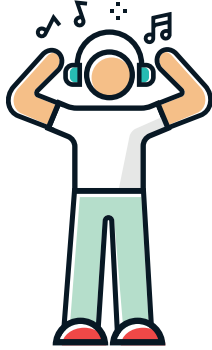
"كان من الصعب عليّ أن أهتم بنفسِي. كانت الحركة مؤلّمة، والفواتير الطبية أثّرت بشدّة على عائلتي وكانوا دائمًا يعملون. لم أتمكّن دائمًا من الاهتمام بجسدي لكنّي بذلت قصارى جهدي. كما تعلّمت أن أعرّف على تأثير صحّتي الجسديّة على صحّتي النفسية."



ب. تحرك والعب وتنفس بعمق



وأشعة الشمس



والموسيقى



واللعب

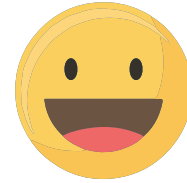


النشاط البدني

تطلق

"هرمونات السعادة"

هذه رسائل كيميائية تجعلك تشعر بالارتياح، وترفع من مزاجك، وتقلل من التوتر.



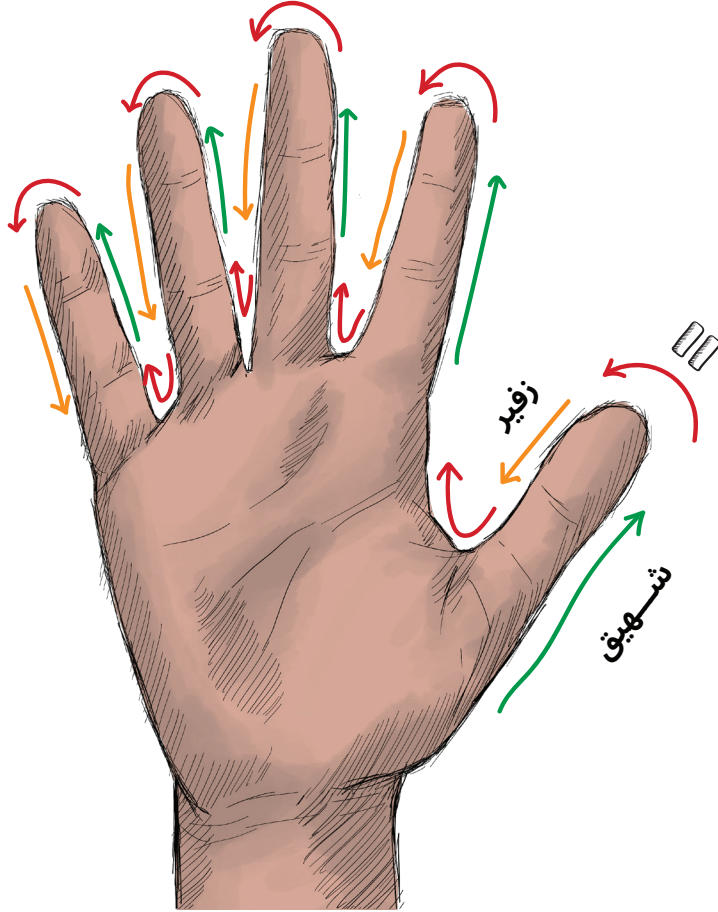
إن تنظيم التنفس هو طريقة قوية لتحسين المزاج، وتقليل التوتر وإدارة المشاعر. وعندما نشعر بمشاعر قويّة، يصبح تنفسنا سريعًا وضحلًا. وإبطاء وتنظيم التنفس يرسل إشارات مهدئة إلى عقلك.

ممارسة تمارين التنفس، والأنشطة البدنية بانتظام يمكن أن تكون وسيلة قوية لحماية صحتك النفسية. ومن المهم أن ندرك أنّ الأنشطة لن تناسب كل فرد أو ظرف. فقد تكون بعض تقنيات التنفس مفيدة عندما تحتاج إلى تهدئة أفكارك في الأوقات الصعبة. وتجربة ممارسات مختلفة يمكن أن تكون أداة فعّالة لإدارة مجموعة من المشاعر والظروف. وغالبًا ما يتطلب التغلب على المواقف الصعبة اتخاذ إجراءات محدّدة ومتنوّعة تتجاوز هذه الممارسات.







إنّ العديد من الأنشطة التي نحبّها كالحركة، والتنفس، والصوت، والتواصل مع الآخرين، وممارسة الرياضة، والغناء، والعزف على الآلات الموسيقية، والسباحة، تساعدنا على تنظيم أجسادنا وعقولنا.



نشاط تنفس الأصابع الخمسة. عندما تحتاج إلى تهدئة نفسك، استخدم إحدى يديك لتتبع أصابع اليد الأخرى. بطن تنفسك وتوقف مؤقتًا.



خطوات تمرين التنفس باستخدام الأصابع الخمسة

- ٦  كرر هذه الخطوات لكل إصبع من أصابع يدك.
- ٥  أثناء التتبع للأسفل على الجانب الآخر من الإصبع، أخرج الزفير ببطء.
- ٤  توقف مؤقتًا عند الوصول إلى قمة الإصبع.
- ٣  أثناء التتبع للأعلى على الإصبع الأول (الإبهام)، خذ شهيقًا ببطء.
- ٢  باستخدام إصبع السبابة من يدك الأخرى، ابدأ بتتبع حواف يدك من الإبهام.
- ١  ضع يدك أمامك وافتح أصابعك.

ج. هدّي نفسك بالتركيز على العالم من حولك

راقب وركّز على التفاصيل الصغيرة لما يحدث حولك. هذه التقنية تُسمّى **اليقظة الذهنيّة**، وهي تُشجّعنا على **استخدام حواسنا** - كالبصر، واللمس، والتذوّق، والشم، والسمع - لتركيز أفكارنا وتهدئة مشاعرنا.



ترتبط اليقظة الذهنيّة باستراتيجيّة أخرى مهمة للصحة النفسية وهي الامتنان. استخدام جميع حواسك لفحص شيء ما بعمق يمكن أن يُشعرك بالدهشة والشكر. فكّر في أوّل كوب شاي أو قهوة في الصباح. قد تلاحظ طعم ورائحة ودفء ولون المشروب وتشعر بالامتنان له. فالامتنان يساهم في الصحة النفسية الإيجابيّة.



اليقظة الذهنيّة هو أن تكون حاضرًا في اللحظة. ويمكنك ممارسة اليقظة الذهنيّة في أي وقت، في السيّارة، وفي الحصّة الدراسية، وفي المواقف العصيبة. ولذلك خذ بعض الوقت لممارسة اليقظة الذهنيّة يوميًا أو عندما تشعر بمشاعر قويّة.



يمكن لممارسات اليقظة الذهنيّة، مثل التأمل، والصلاة، والتأمل الذاتي، أو اليوغا، أن تساعد الأفراد على أن يصبحوا أكثر وعيًا باللحظة الحاليّة ويجدوا السلام الداخلي.





جرب هذا!



فكر في اليقظة الذهنية والامتنان كعملية من ثلاث خطوات.

الخطوة الأولى:



استخدم جميع حواسك لتكون واعياً بتفاصيل محيطك. لاحظ وسم كل شيء. إذا كنت داخل مكان، ركز على ألوان الغرفة أو نسيج ملابسك. مرر يديك على بنطالك. وعد الأشياء الموجودة في مساحتك الخاصة. إذا كنت في الخارج، انظر إلى شكل الغيوم، وصوت الطيور، أستمع إلى أبواق السيارات، أو انتبه إلى رائحة الطعام التي تنتقل في الهواء. واعتبر هذه الأحاسيس جزءاً من العالم.

الخطوة الثانية:

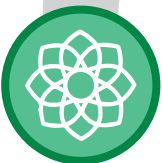


لاحظ أفكارك أو مشاعرك. كما في الخطوة الأولى، وسم أفكارك والمشاعر التي تنتج عنها. قد تكون الأفكار مثيرة، أو مزعجة، أو مؤلمة، أو مملة. وقد تشعر بالتوتر، أو السعادة، أو الملل، أو الهدوء. هذه الأفكار والمشاعر هي جزء منك، تماماً كما أن الغيوم جزء من العالم. تقبلها واشكرها على خدمتها، ودعها تمضي قدماً.

الخطوة الثالثة:



اختر شيئاً واحداً رأيته، أو شممته، أو لمستته، أو سمعته، أو ذقته، وتأمل في ما تقدّره أكثر في هذا الشيء.



د. افض وقتاً في الطبيعة

اجعل من المعتاد أن تقضي وقتاً في الطبيعة. فالطبيعة تشجّعنا على استخدام حواسنا. كما ترفع من معنوياتنا من خلال ربطنا بشيء أكبر وأقدم من أنفسنا.



لقد وجدت الأبحاث أن قضاء الوقت في الطبيعة يهدئ أجسادنا، ويحسن من مزاجنا! فالاتصال بالطبيعة مرتبط بزيادة السعادة وتقليل الضغوط النفسية⁹. حتى النظر من النوافذ، أو الاستماع لأصوات الطبيعة، أو النظر إلى صور للطبيعة، يمكن أن يصفّي أذهاننا، ويحسن تفكيرنا¹⁰.

جرب هذا!



أغمض عينيك واذهب للخارج. ارفع وجهك نحو السماء. لاحظ الأصوات، وملمس الهواء على بشرتك، وأية روائح في الهواء. ولاحظ كيف تشعر بمدى صغرك أو كبرك بالنسبة للعالم من حولك ثم تنفّس.

لاحظ الآن أي أفكار تتبادر إلى ذهنك، راقبها وتقبّلها، ودعها تذهب. وعد ببطء من واحد إلى عشرة.



هـ. أكتب، وارسم، واعزف، واصنع طعامك

الفن يربطنا بحواسنا وأفكارنا ومشاعرنا. والأهم من ذلك أنه يربطنا بالآخرين. فهو يسمح لنا بتوثيق جوانب أنفسنا، والتعبير عنها، وإيصالها لأنفسنا وللآخرين بطرق مجردة أو ملموسة.

عندما ترسم وتلوّن، أو تصنع أشياء، فإنّ الأمر يشبه الضغط على زر "التوقف المؤقت" للإجهاد. إذ يركّز عقلك على ما تصنعه، ويساعدك على الاسترخاء. ويمكن للفن أن يساعدك في رحلتك لاكتشاف الصّحة النفسية. ويمكنك استخدام الفن لاكتشاف كيف تشعر. كما يمكنك التعبير عن مشاعرك من خلال الألوان، والأشكال، والخطوط. ففي المرّة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر، استخدم أي أدوات فنيّة متاحة، ودع إبداعك يتدفق.

اعتبر الفن أي شيء تصنعه، فالطعام فن، والموسيقى فن، والبرمجة فن، وبناء الأشياء فن. إنّ عملية إنشاء شيء ما تُشغل عقولنا، وأجسادنا، وقلوبنا وأرواحنا بطرق جديدة ومثيرة.



جرب هذا!



افتح الكاميرا على هاتفك أو استعر هاتف صديق أو أحد أفراد العائلة، التقط عشر صور لنفس الشيء بتتابع سريع مع كل صورة، ثمّ غيّر زاوية الكاميرا، وقم بتكبير العدسة، واقلب الهاتف ثمّ انظر إلى الصور. ما هي الصورة التي أعجبتك أكثر ولماذا؟

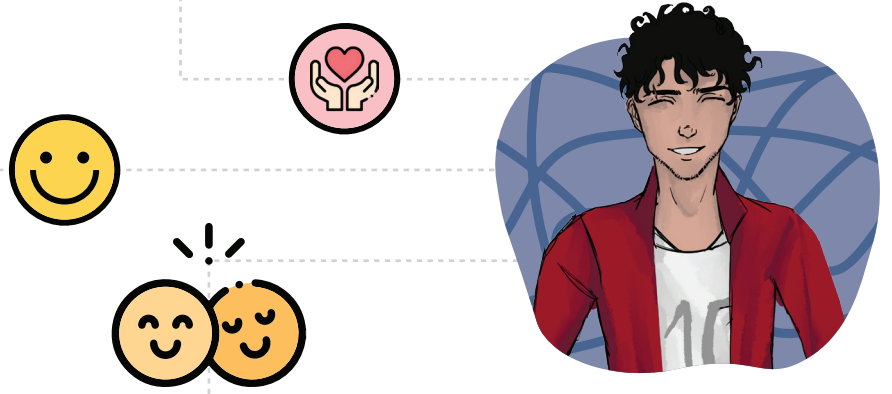
”معظم الكبار سيخبرونك بإدارة وقت الشاشة. قد يقولون لك ذلك حتى أثناء تحديقهم في هواتفهم الخاصّة. أنا هنا لأقول لك شيئاً مختلفاً. استخدم هاتفك للابتكار. التقط صورًا، ودوّن ملاحظات، وسجّل أغنية، واصنع وشارك شيئًا.“



و. اختلط بالآخرين

التفاعلات الإيجابية مع الآخرين تحفّز أيضًا إنتاج الدوبامين، وهو ناقل عصبي مرتبط بنظام المكافأة في الدماغ، مما يزيد من السعادة، ويعزز رغبتنا في التفاعل مع الآخرين. فالتواصل الاجتماعي يحفّز المرونة العصبية، وهي قدرة الدماغ المدهشة على التكيف وإعادة تشكيل نفسه، وهو أمر ضروري للتعلّم والخبرة. وكل هذه الروابط تلعب أدوارًا حيوية في صحّتنا النفسية.

التواصل الاجتماعي يؤثّر على كيمياء الدماغ، ويعزز صحّتنا النفسية. فعندما نتفاعل مع الآخرين، يفرز دماغنا هرمون الأوكسيتوسين المعروف بـ "هرمون الحب". فيعزز هذا الهرمون الشعور بالترابط والثقة والتعاطف.



إن التواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء الذين يجعلونك تشعر بالأمان والدعم يمكن أن يكون أمرًا حيويًا لصحتك النفسية. كما تظهر الأبحاث أيضًا أن التفاعلات الاجتماعية القصيرة، مثل تحية الجيران، يمكن أن تحسّن الصحة البدنية والنفسية¹¹. فالتفاعلات القصيرة مع الآخرين تحسّن مزاجنا، وتساعدنا على الشعور بالتواصل.

جرب هذا!



اختر فترة ٢٤ ساعة، وتبادل الكلمات اللطيفة مع كل شخص تراه. اسأل عن يومهم، وعلّق على الطقس. وأثنِ على ما يرتدونه، وامنح نفسك الإذن بالشعور بالحرج إذا كنت تتحدّث مع غرباء، وركّز على جعل شخص آخر يشعر بالارتياح. انظر كيف يجعلك ذلك تشعر.



الصداقات الداعمة هي تلك التي يشعر فيها كلا الشخصين بالأمان والفهم والاحترام. هذه الأنواع من الصداقات تبرز أفضل ما يمتلك الشخصين، وتسمح بالتواصل الفعّال والمريح. وهذه الأنواع من الصداقات تقلّل من التوتر، وتزيد من السعادة، وتساعد في حلّ المشاكل التي تؤثر على صحتنا النفسية. وجد العلماء أنّ معدّلات ضربات قلب الناس كانت أقل عند إتمام مهمّة صعبة مع صديق قريب!¹²

تحاول وسائل التواصل الاجتماعي إقناعنا بأننا نحتاج إلى مئات الأصدقاء لنشعر بالرضا. ولكنّ خبراء الصحة النفسية وجدوا أن **جودة الأصدقاء أهم بكثير من الكميّة.**

فالعثور على أصدقاء جدد، والحفاظ على الأصدقاء الحاليين قد يتطلّب جهدًا. فكّر في الصداقة كشجرة صغيرة، فعندما تكون صغيرة تحتاج إلى الماء، ثم تكبر فتوقّر الظل.

نصائح عمليّة



خذ بعين الاعتبار النصائح الآتية لتكوين الأصدقاء والحفاظ عليهم¹³:

كن على طبيعتك:

ابحث عن الأشخاص الذين يستمتعون معك، ويتقبّلون ما أنت عليه.



افتراض أن الناس مثلك:

أفكارنا يمكن أن نخدعنا، لذا تحرّك في العالم مفترضًا أن الأشخاص يحبّونك، ويستمتعون بصحبتك. ستبدأ هذه الفكرة في التأثير على أفعالك. إذا اكتشفت أن الناس لا يحبّونك، فلا بأس بذلك أيضًا.



ابحث عن الأشخاص الذين يستمتعون بما تستمتع به:

ابحث عن الأصدقاء الذين يشاركونك الهوايات والاهتمامات والخبرات المشابهة لك.



انفتح على الآخرين:

يسعى معظم الناس إلى الألفة في الصداقة. غالبًا ما يعني هذا مشاركة أفكارك ومشاعرك مع الآخرين. إنّ جعل نفسك عرضة للآخرين يدعوهم إلى فعل الشيء نفسه والتواصل بطرق تشغل قلوبكم وعقولكم.



استمع للآخرين:

تعتمد الألفة على محادثة ثنائيّة الاتجاه. اطرح الأسئلة واستمع للآخرين. عبّر عن احتياجاتك واستمع عندما يخبرك الآخرون باحتياجاتهم.



استمع لنفسك:

بعض الصداقات قد لا تدعم الصحة النفسية، إذا استثمرت وقتًا وطاقًا في صداقة وكنت تشعر باستمرار بالحزن، أو التلاعب، أو السوء تجاه نفسك، قد يكون الوقت قد حان لإعادة تقييم هذه الصداقة.



كن متواجدًا:

كن متّسقًا في القيام بذلك، إنّ الإجراءات البسيطة مثل إرسال رسالة نصّية، أو دعوة، أو تحية من لآخر تعبّر عن الرعاية والدعم للآخرين.



ح. كُن لطيفاً مع نفسك

يستحق الجميع وخاصة اليافعين والشباب الفرصة ليتعلّموا وينموا ويخطئوا. فكن لطيفاً مع نفسك، وحاول أن تفهم نفسك والآخرين.

اللطف الذاتي يمكن أن يقلل من القلق والتوتر. كما يمكن أن يساعد في تعزيز احترام الذات. إذا تعاملنا مع أنفسنا بلطف وتفهم، فيمكننا تقبل الأخطاء والنواقص كجزء من الحياة بدلاً من كونها مشاكل.

نصائح عملية



ضع في اعتبارك النصائح التالية لتكون لطيفاً مع نفسك:

حدّد أهدافاً واقعية: تحديد أهداف طموحة لأنفسنا هو شيء يستحق التقدير، ولكن عدم تحقيق تلك الأهداف، أو حيلولة الظروف عن تحقيقها، تجعلنا ننتقد أنفسنا. فكر في تحديد أهداف قابلة للتحقيق بالنسبة لبعض الأشخاص الذين يواجهون الحزن أو التحديات، فقد يكون النهوض من السرير في الصباح هدفاً مهماً. لذا حدّد أهدافاً صغيرة واحتفل عند تحقيقها.

تعرف على ما يمكنك وما لا يمكنك التحكّم فيه: العديد من الظروف، مثل الحرب، والنزوح، وقلّة فرص العمل، هي خارج نطاق سيطرتك. ركّز على الجوانب التي يمكنك التأثير عليها، وهذا يمكن أن يساعد في تقليل مشاعر العجز. فمعظم الاقتراحات الواردة في هذا الدليل يمكنك القيام بها بغض النظر عن ظروفك. جرّبها وابحث عمّا يناسبك.

قم بأشياء تحبّها وتشعرك بالراحة: هذا يختلف من شخص لآخر، فالصلاة، واستخدام المسبحة، وإشعال البخور، أو غيرها من الأعمال أو الطقوس الصغيرة هي بمثابة أشكال من اللطف الذاتي. إنها تخلق لحظات من السلام في يوم حافل. إن القيام بما تحب هو شكل من أشكال اللطف الذاتي - جرّب أشياء مختلفة وابحث عمّا يناسبك.

كرّر عبارات تحفيزية: فكّر في تكرار عبارات لنفسك ترفع من معنوياتك، وتقدر جهودك. الأمثلة تشمل: "لقد بذلت قصارى جهدي"، "أنا أكبر من الظروف التي تحيط بي وتحديني" أو "لقد تغلّبت على أشياء صعبة في الماضي وسأتغلب عليها مرّة أخرى". ارجع إلى **نقاط قوتك** أو فكّر في **الحديث الذاتي الإيجابي** إذا كنت بحاجة إلى بعض الأفكار.

واجه وأعد صياغة الأفكار السلبية التي قد تنشأ من المواقف الخارجة عن سيطرتك: هذا يمكن أن يساعد في منعها من التغلب عليك.



ط. سامح نفسك على أخطاء

قد تجد أن العديد من مشاعرك القويّة موجّهة نحو نفسك. فبعض الأشخاص أفضل في مسامحة الآخرين من مسامحة أنفسهم. **الشعور بالغضب تجاه أنفسنا يمكن أن يؤثر سلبيًا على صحتنا النفسية من خلال جعلنا نركّز على الأخطاء أو الإخفاقات الماضية.** والشعور بالغضب تجاه أنفسنا قد يكون أيضًا علامة على أننا نضع توقّعات غير واقعيّة لأنفسنا. فمن المهم أن نمارس التعاطف مع الذات والمسامحة بدلًا من التركيز على الأخطاء السابقة، كما يمكننا التركيز على التعلّم والنمو، ووضع أهداف وتوقّعات واقعيّة تسمح لنا أن نحتفل بالتقدّم بدلًا من الشعور بخيبة الأمل.

إنّ مغفرة الذات تساعدنا على تحمّل المسؤولية، والتعلّم من أفعالنا، والمضي قدمًا دون عبء الحزن والغضب والإحباط. فكلّنا نرتكب أخطاء.

جرب هذا!



فكر في وقت شعرت فيه بالغضب أو الإحباط تجاه نفسك. ربما لم تستعد لمهمّة في المدرسة أو في الجامعة. ربما قلت شيئًا ندمت عليه. تذكّر الحدث. عندما تفعل ذلك، تخيّل بالونًا يمتلئ بالهواء، اربط البالون بشريط بإحكام في يدك، واسأل نفسك هذه الأسئلة:

هل فعلت شيئًا خاطئًا؟

ماذا أشعر؟

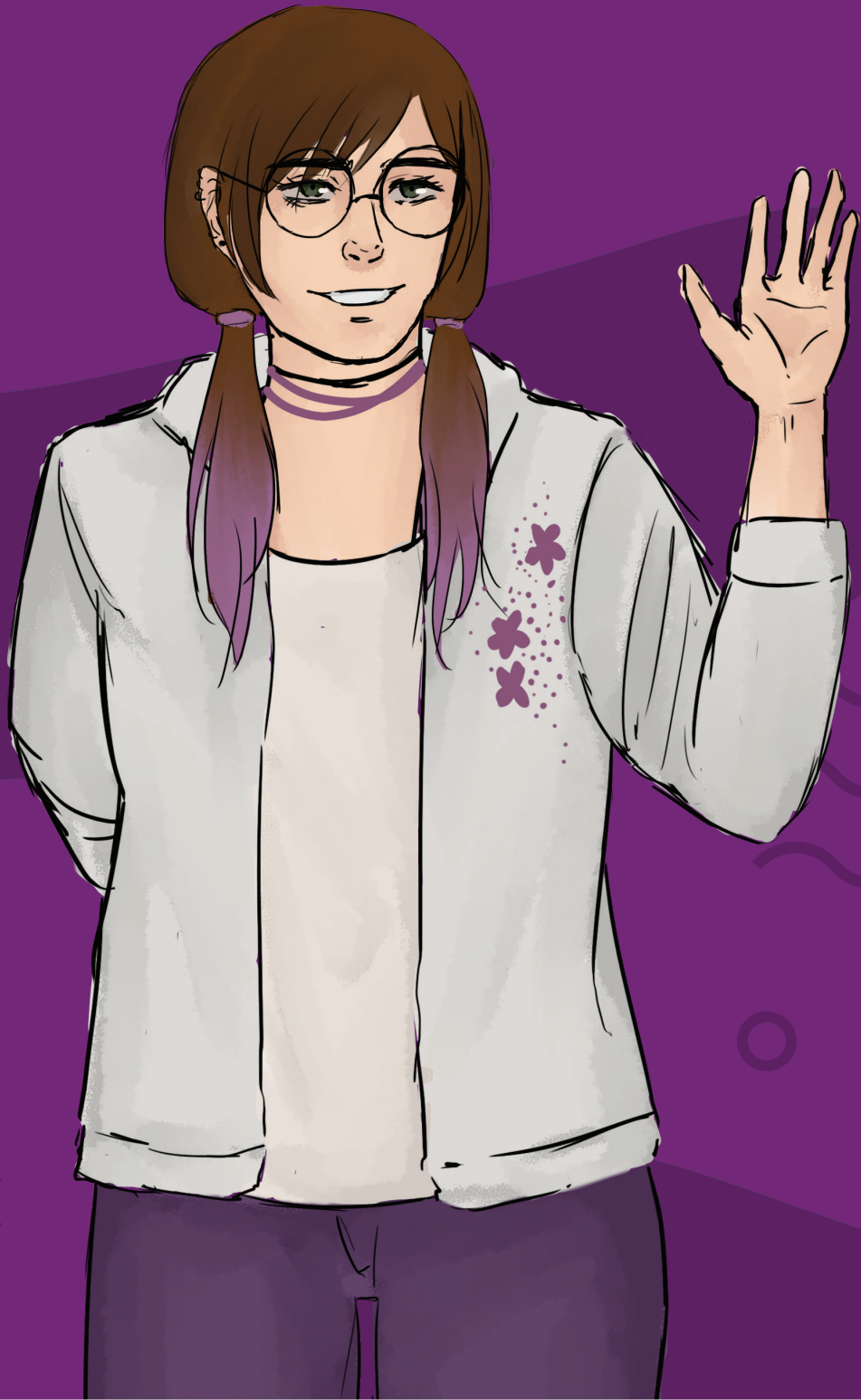
كيف يمكنني أن أكون أفضل في المستقبل؟

هل أحتاج إلى الاعتذار لأيّ شخص، بما في ذلك نفسي؟

بعد أن تجيب عن هذه الأسئلة، قم بإرخاء قبضتك على الشريط، ودع البالون يحلّق في السماء.

سلمى

سأقدم لك نصائح للتحدّث مع عائلتك عن
الصحة النفسية



مرحبًا، أنا سلمى، لا أستطيع أن أتحدّث عن الصّحة النفسية دون أن أتحدّث عن والديّ، وخصوصًا أبي. هو يجلب لي الفرح، كما يجلب الغضب والارتباك أيضًا. إنه شعور مربك حقًا!

أحاول التحدّث معه عن أفكارى ومشاعري، وهو دائمًا يهتمهم ويقول: "تحدّثي إلى أمّك" لذلك أفعل ذلك. ذات يوم كنت في المطبخ أخبر أمّي عن صديقة لم ترسل لي رسائل منذ فترة. كان أبي يشرب شايه، وينظر إلى هاتفه. أخبرت أمّي بأنّي أشعر بالإحباط والغضب. سألني أبي عن اسم الصديقة، قلت: "رانيا".

ضرب فنجان الشاي على الطاولة وقال: "لماذا تتكلّمين مع شخص رسب في الثانوية (التوجيهي)؟ أنت ممنوعة من رؤية هذه الصديقة، إذا كنتِ تقضين وقتك مع أصدقاء دون مستواك فلن تنجحي في حياتك، ولن يكون لكِ مستقبل مشرق، ولن تتمكّني من الزواج أبدًا!"

صرخت في وجهه، "ربما لا أريد أن أتزوّج! ليس إذا كان الزواج مثل زواجك وزواج أمّي!" ثم بدأت أمّي في النحيب، وصرخ أبي في وجهي مرة أخرى لإزعاجي أمّي، ثم بدأت في البكاء وصرخ عليّ أبي مرة أخرى، وعاد الجميع إلى هواتفهم، باستثناء القط الذي هرب من الغرفة.

لقد كنت أتصفّح الإنترنت وأبحث عن أشياء مثل "كيف تتعامل مع والدين صعبين" و "ماذا تفعل عندما يعتقد والديك أن الوقت توقّف في ١٩٧٢م" وغالبًا ما يعطيني الإنترنت معلومات غير مفيدة، لكن المشرفة في مركز الشباب أعطتني نصائح وأفكار حول إيجاد معلومات جيدة. هناك بعض الأشياء التي تعلّمتها وأستطيع مشاركتها.



أ. كيف يمكنني تحسين علاقتي مع عائلتي؟

إقضوا وقتًا معًا! غالبًا ما تستفيد العلاقات من الوقت الذي نقضيه معًا في الأنشطة التي يستمتع بها الأشخاص، وهذه وسيلة لخلق ذكريات، وإفراز "هرمونات السعادة"، وإيجاد مساحة للمحادثة.

اكتشف ما تحبه أنت ووالديك، ثم قوموا بذلك معًا. الطبخ، وتناول الطعام، والتنزه، والسفر، وسرد القصص، والصلاة أو الاستمتاع بوقت مع العائلة والأصدقاء هي كلها طرق لقضاء الوقت معًا، والاستمتاع برفقة بعضكم البعض والتحدث. **ابحث عما يناسب عائلتك.**

كل شخص يختلف باختلاف ظروفه، فإذا كان قضاء الوقت مع عائلتك يجعلك تشعر بالسوء أو بعدم الأمان، **فاطلب المساعدة لتحسين العلاقة، أو ابحث عن بدائل.**



”والدي لا يتحدث معي. لكنه يسرد لي قصصًا عندما نشرب الشاي على الشرفة. في الأسبوع الماضي جلسنا معًا بعد غروب الشمس ونحن نشرب الشاي كالعادة، وأخبرني قصصًا عن مهامه في الجيش، وأخبرته قصصًا عن حياتي في الجامعة وسألته: ”ما رأيك؟ ماذا يمكنني أن أفعل لتحسين الأمور في الجامعة؟“ صمت قليلًا وقال: ”لا أستطيع مساعدتك لأنني لا أعرف أي شيء عن حياتك. وأشعر أنك لا تريدين مني التدخل.“

كنت أعتقد أنه لا يهتم. عندها أدركت أنه لا يتحدث معي لأنه لا يعرف ماذا يقول. أخبرته أنني سأخبره المزيد عن حياتي. وأخبرني بأنه سيكون سعيدًا بذلك.“

ب. ماذا لو كنت لا أعرف ماذا أقول لوالديّ أو أفراد عائلتي؟

المحادثة جزء مهم من العلاقات، والهواتف والشاشات الأخرى تربطنا ببعضنا البعض وبالمعلومات، لكنّها أيضًا تلهينا. عندما نركّز على شاشاتنا، لا نركّز على الأشخاص الذين يهتمّوننا في حياتنا.

ضع هاتفك جانبًا، وتحدّث، واسأل عائلتك عن يومهم كل يوم.

جرب هذا!



حاول بدء محادثة عابرة مع والديك. يمكن أن يكون من المفيد الدردشة عندما تكونان معًا ولكنّ أحدهما أو كليهما مشغول جزئيًا بمهمّة أخرى مثل القيادة، أو الطبخ، أو المشي، أو التسوّق، أو إصلاح شيء ما.

ابدأ بأسئلة غير رسميّة أو سهلة مثل: كيف حالك؟ كيف كان يومك في العمل؟ ثم استخدم الأسئلة التالية لإنشاء "جسر" إلى محادثة أكثر فائدة.

إذا كنت عالقًا على جزيرة صحراوية
ويمكنك أن تأخذ ه أشياء فقط،
ماذا ستأخذ ولماذا؟

ماذا ستفعل لو كان لديك
المزيد من وقت الفراغ؟

كيف كنت عندما كنت
في عمري؟

ماذا تفعل عندما تشعر
بالتوتر؟ كيف يمكنني
مساعدتك؟

ماذا تعمل؟

ما الصفات التي تبحث
عنها في أصدقائك؟

ما هو أكثر ما تفتخر به
في حياتك؟

إذا كان بإمكانك تناول طعام واحد فقط لمدة
شهر كامل، ما هو الطّعام الذي ستختاره ولماذا؟

إذا لم تضطر إلى
العمل مطلقًا،
كيف ستقضي
وقتك؟

ما هو الشيء الجديد
الذي تعلّمته هذا الأسبوع؟

ما هي أسعد
ذكرياتك من
طفولتك؟
ومن طفولتي؟

ما هي الأسئلة التي
تريد طرحها عليّ؟

ما هي الموهبة أو المهارة
التي تتمنى أن تمتلكها؟

ما هو أكثر موقف محرج
مررت به في شبابك؟

إنّ المزيد من المحادثات الهادفة تفتح مساحة لمناقشة الصّحة النفسية. اقرأ الأقسام الآتية للحصول على مزيد من الإرشادات حول كيفية مناقشة الصّحة النفسية.

ج. كيف يمكنني التحدّث مع والديّ أو أفراد الأسرة عندما لا نفهم بعضنا البعض؟

تشكّل تجارب والديك طريقة تفكيرهم وشعورهم وتصرفاتهم. ومعرفة المزيد عن حياة والديك قد تساعدك على فهمهم وفهم ردود أفعالهم تجاه الأشخاص أو المواقف المختلفة. حتى إذا كنت لا تتفق دائماً مع والديك، حاول فهم وجهات نظرهم.

التعاطف هو مهارة تساعدنا على حل المشاكل، وتحسين العلاقات التي تؤثر على صحتنا النفسية، ويساعدنا التعاطف على فهم الأسباب التي تجعل الناس يفكّرون ويشعرون ويتصرفون بطريقةٍ معيّنة. ويسمح لنا بتقييم أفكارنا ومشاعرنا مقارنةً بما نتخيّله عن شعور الآخرين.

نصائح عمليّة



إنّ فهم وجهات نظر الوالدين أو أفراد الأسرة يتطلّب منّا التفكير بشكل مختلف عن الأشخاص الذين نعرفهم جيّداً (أو نظنّ أننا نعرفهم جيّداً!). يُعدّ أخذ وجهات نظر الوالدين في الاعتبار أمراً مهماً، ويمكن أن يساعدنا في تطوير علاقة أسريّة صحيّة وداعمة. جرّب هذه النصائح للمساعدة:



اعترف بأنّ الفهم يستغرق وقتاً
وأنت من المقبول أن تكون لديك وجهات نظر مختلفة. الصبر يمكن أن يؤدّي إلى قدر أكبر من الوضوح والفهم مع مرور الوقت.



استمع لتفهم، وليس للرد.
أعطِ اهتماماً كاملاً لما يقوله والديك، واعترف بمشاعرهم.



تحدّث إلى الآخرين آخرين،
مثل المعلمين أو أصدقاء العائلة، للحصول على رؤى حول كيفية الفهم والتواصل مع والديك.



ابحث عن نقاط الاتفاق أو القيم المشتركة
كنقطة انطلاق لفهم وجهات النظر المختلفة.



اطرح أسئلة تساعدك على فهم
تجارب وآراء ودوافع ومخاوف والديك. حاول وضع نفسك في مكانهم.

د. كيف يمكنني التحدّث مع والديّ أو مقدّمي الرعاية أو أفراد الأسرة حول الصّحة النفسية؟

في الأردن، كما هو الحال في أماكن أخرى، قد يكون الحديث عن الصّحة النفسية غير مألوف عند الناس، بما في ذلك الأجيال الأكبر سنًا، فقد يكون لديهم معتقدات محدّدة حول الصّحة النفسية.

وقد يخلطون بين الصّحة النفسية والمرض النفسي، وقد يشعر الأهل بالخوف من أن مناقشة الصّحة النفسية أو طلب المساعدة سيكشف عن ضعف في الأسرة أو يسبّب العار.

إحدى الطرق لمعالجة هذه المخاوف والمعتقدات حول الصّحة النفسية هي دعوتهم لمعرفة المزيد عن الصّحة النفسية معًا.

جرب هذا!



حاول [تسمية المشاعر](#) مع والديك. وإذا كانا مهتمّين، استمر في القيام بأنشطة أخرى. وإن لم يكونا مهتمّين فسألهم عن السبب. واستمع لهما وتقبّل إجابتهما.

قبل أن تبدأ في هذا النشاط أو أية أنشطة أخرى مرتبطة بالصّحة النفسية تذكّر ما يلي:

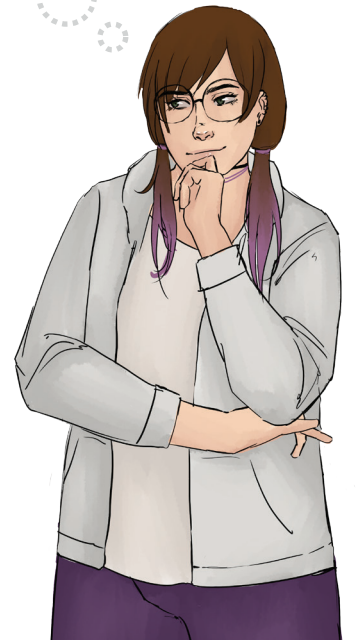
اختر الوقت والمكان المناسبين: ابحث عن وقت هادئ خاص لا يقطعك فيه أحد، مما يضمن هدوء الجميع وعدم انشغالهم. يمكنك أن تبدأ بسؤال والديك عمّا يعرفانه عن المشاعر - استخدم الجملة التالية لتقديم عجلة المشاعر: "هل يمكنني أن أريكما شيئاً وجدته ممتعاً جدّاً؟"



استعد لتفاعلات مختلفة: كن مستعدّاً لهذه التفاعلات وامنحهم الوقت الكافي لاستيعاب المعلومات، ففي البداية قد يقلقان أو يندهشان.



المتابعة: حافظ على خطوط الاتصال مفتوحة بينك وبينهما، إنها ليست محادثة لمرة واحدة بل حوارًا مستمرًا أثناء تنقّلاتك في رحلتك نحو الصّحة النفسية معًا.



هـ. كيف أطلب المساعدة من والديّ أو مقدّمي الرعاية أو أفراد الأسرة؟

إن طلب المساعدة في مجال الصحة النفسية يتطلّب شجاعة، وقد يكون من المفيد التفكير في أفضل طريقة لإجراء محادثة مع والديك أو مقدّمي الرعاية، خاصة إذا كنت تشك في أنهم لن يكونوا مستعديّن أو قادرين على الاستماع إليك.

تذكّر نصيحة مريم. إذا كنت تعاني أو تمر بأزمة، وتشعر بالقلق من احتمال أن تكون مصابًا بأحد الاضطرابات أو الأمراض النفسية، أو تفكّر في إيذاء نفسك أو الآخرين، فمن المهم الحصول على المساعدة في أقرب وقت ممكن. تواصل مع العيادة الصحيّة الأقرب لمنطقتك أو المؤسّسات التالية:



مؤسّسة نور الحسين
NOOR AL-HUSSEIN FOUNDATION
معهد العناية بصحة الأسرة
INSTITUTE FOR FAMILY HEALTH

معهد العناية بصحة الأسرة

للحصول على خدمات
الصحة النفسيّة والدّعم
النّفسيّ الاجتماعيّ
المتخصّصة (فردية / منفردة):

عيادة شرق عمان
+962 79 574 2298

عيادة الزرقاء
+962 79 574 2625

عيادة إربد
+962 79 136 9005

عيادة الكرك
+962 79 6499 725

مؤسّسة نهر الأردن
Jordan River Foundation



مؤسّسة نهر الأردن

للحصول على خدمات
الصّحة النّفسيّة والدّعم
النّفسيّ الاجتماعيّ
المتخصّصة
(فردية / منفردة)

مكتب JRF الرّئيسي
+962 6 593 3211

لخدمات خط المساعدة
(الدعم النّفسيّ والاجتماعي
/ الاستشارة والطوارئ) -
خط المساعدة التّابع
لمؤسّسة نهر الأردن
110





إذا كنت بحاجة إلى دعم ولكنك لست في خطر فوري، جرّب بعض الإجراءات الآتية في هذا القسم قبل التحدّث مع والديك أو شخص بالغ موثوق به.

قد تساعدك النصائح الآتية في إجراء المحادثة:

حدّد ما تريده من المحادثة

هل تريد مشاركة مشاعرك؟ أم تريد رؤية أخصائي صحة نفسية؟ حدّد ما تريده أو تحتاجه من والديك، وكن متفهّمًا لنفسك ومتعاطفًا معهم.



قرّر مع من تريد التحدّث ومتى

فقد يكون من الأسهل التحدّث مع شخص مطلع على الصحة النفسية أولًا. اختر شخصًا بالغًا موثوقًا به من المرجّح أن يكون متاحًا للاستماع، وتقديم الدعم الذي تحتاجه.



حدّد ما إذا كانوا مستعدين أو قادرين على الاستماع إليك

هل تعرف مواقف أو معتقدات والديك عن الصحة النفسية؟ أم أن مخاوفك ناتجة عن مخاوفك الشخصية؟ يمكن أن يتفاعل الوالدان بطرق معقّدة وغير متوقّعة تجاه القضايا التي تؤثر على أطفالهم. استعد للتحدّث ببساطة وصدق عن مشاعرك.



فكّر في مخاوفك

هل تقلق من أن يحكموا عليك؟ هل تخشى أن يخبروا الآخرين أو أفراد العائلة عن محادثتك؟ حدّد مخاوفك أثناء التحدّث مع والديك. حدّد مسارًا للمحادثة، مثل طلب عدم مشاركة المحادثة مع الأعمام والأخوال.



تدرّب على الحديث

تمرّن على ما تريد قوله أمام المرآة، وابحث عن طرق منفتحة وخالية من الأحكام للتحدّث عن نفسك.



اختر الوقت والمكان المناسبين

ابحث عن وقت يكون فيه والداك هادئان، وتكون لديك خصوصيّة. فكر في التحدّث عندما تكونان معًا وتفاعلا شيئًا تستمتعان به.



كن متفهّمًا لكن شجاعًا

قد لا تكون لديك رفاهيّة التحضير واختيار اللحظة المناسبة للتحدّث مع والديك. لذا ابذل قصارى جهدك.



و. ماذا أفعل إذا كان والدي لا يريدان التحدّث عن الصّحة النفسية؟

إذا جرّبت النصائح السابقة للتحدّث مع والديك أو أفراد عائلتك ولم تسر الأمور على ما يرام، توقّف وفكّر في الخطوات الآتية.

إذا شعرت بعدم الأمان أو التّهديد، فاطلب المساعدة من شخص أو مؤسّسة تثق بها مثل ما يلي:



معهد العناية بصحة الأسرة

للحصول على خدمات الصّحة النفسيّة والدّعم النفسيّ الاجتماعيّ المتخصّصة (فردية / منفردة):

عيادة شرق عمان

+962 79 574 2298

عيادة الزرقاء

+962 79 574 2625

عيادة إربد

+962 79 136 9005

عيادة الكرك

+962 79 6499 725



مؤسسة نهر الأردن

للحصول على خدمات الصّحة النفسيّة والدّعم النفسيّ الاجتماعيّ المتخصّصة (فردية / منفردة) مكتب JRF الرئيسي

+962 6 593 3211

لخدمات خط المساعدة (الدعم النفسيّ والاجتماعي / الاستشارة والطوارئ) - خط المساعدة التابع لمؤسسة نهر الأردن

110

إذا لم تكن في خطر فوري، قد تحتاج إلى بعض الوقت لإدارة مشاعرك. فكّر في المحاولة مرة أخرى. من الممكن أن والديك قد لا يكونان مستعدّين لخوض هذه المحادثة بعد. ففي الأردن، كما هو الحال في أماكن أخرى من العالم، يمكن أن تكون الصّحة النفسية موضوعًا حساسًا وموصومًا، وقد يكون لدى الناس آراء قويّة حوله.



قد تشعر بخيبة الأمل في المحاولة الأولى أو الثانية أو الثالثة عندما تحاول بدء المحادثة. هذا ليس دليلًا على قصور من أيّ طرف.



سامح نفسك ووالديك، وكن صبورًا ومثابرًا في جهودك للتواصل. فقد يستغرق الأمر وقتًا حتى يدرك والديك أهميّة معالجة قضايا الصّحة النفسية في بعض الأحيان.





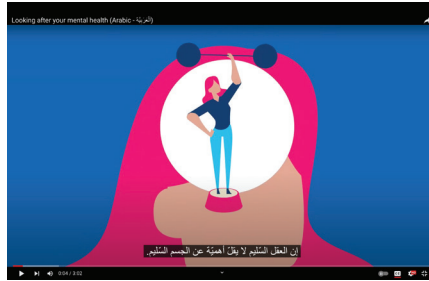
اطّلع على الموارد التالية لتتعلّم المزيد:



نصائح لصحة نفسية جيدة

(mins 6.52)

يقدم هذا الفيديو نصائح للعناية بصحتك النفسية في سياق اللاجئين.



الاعتناء بصحتك النفسية

(mins 3.02)

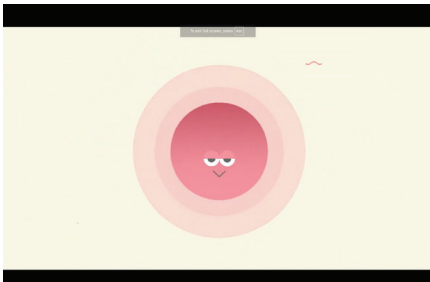
يتحدث هذا الفيديو عن أهمية الاهتمام بصحتك النفسية ومتى تطلب المساعدة.



حقائق عالمية عن الصحة النفسية

(mins 1.10)

يقدم هذا الفيديو حقائق وإحصائيات عالمية حول الصحة النفسية.



ما هي الصحة النفسية والرفاهية العاطفية؟

(mins 2.35)

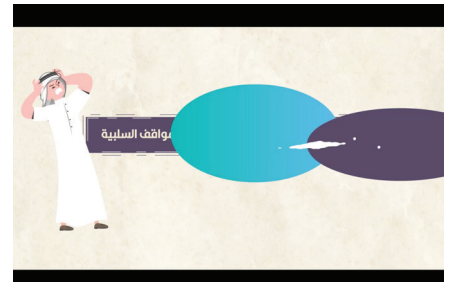
يناقش هذا الفيديو الصحة النفسية والرفاهية العاطفية.



كيف تتخلص من سرعة الغضب؟

(mins 1.02)

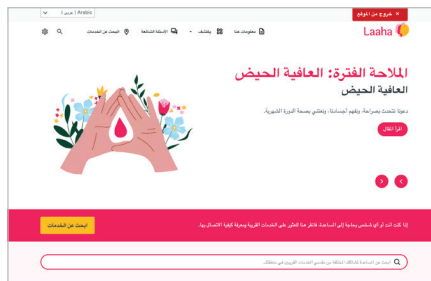
يقدم هذا الفيديو نصائح عملية للتعامل مع الغضب.



كيف تتعامل مع التفكير المفرط في المواقف السلبية؟

(mins 1.09)

يقدم هذا الفيديو نصائح للتعامل مع التفكير المفرط في المواقف السلبية.



"لها" - مساحة آمنة للنساء والفتيات على الإنترنت (لها)

تقدم "لها" للنساء والفتيات معلومات عن الصحة الجنسية والانجابية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي وكذلك عن مكان وطرق الحصول على الخدمات عند الحاجة. وتقدم المعلومات بطرق مسلية ومبتكرة وإيجابية، وتخاطب النساء والفتيات بشكل مباشر.



عندما تصبح المثالية مشكلة

(mins 1.18)

يناقش هذا الفيديو المثالية ومتى تصبح مشكلة.

يعكس هذا الدليل الأدلة والممارسات المتعلقة بمحو الأمية في مجال الصحة النفسية، والدعم النفسي والاجتماعي، وتنمية اليافعين والشباب.

تضمنت عملية الحصول على الأدلة المستخدمة في هذا الدليل خطوات مختلفة.

مراجعة الوثائق: تم استكشاف الموارد، والمواد، والمبادئ التوجيهية، والأبحاث حول محو الأمية في مجال الصحة النفسية للأطفال واليافعين والشباب. قدمت المبادئ التوجيهية العالمية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، مثل [مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار](#)، و[الركائز الخمس الأساسية لتعزيز وحماية الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي في المدارس وبيئات التعلم](#)، و[المذكرة التوجيهية للشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ حول الدعم النفسي الاجتماعي](#)، ملخصاً مفيداً للأدلة والممارسات. كما تم استكشاف الأبحاث المتعلقة بالصحة النفسية والشباب الأردني والدراسات حول السوريين الذين يعيشون في الأردن، ودراسة الروابط بين الصحة النفسية، والتعليم، والتوظيف، والزواج المبكر.

بحث تكويني: تم إجراء الأبحاث لليافعين والشباب من أكتوبر ٢٠٢٣ إلى أبريل ٢٠٢٤. وتمت استشارة أكثر من ٢٤٠ يافعاً وشاباً، وأولياء الأمور، ومقدمي الرعاية، والعاملين مع اليافعين والشباب، وخبراء الصحة النفسية، ومقدمي الخدمات في ٤٨ نشاطاً بحثياً في جميع أنحاء الأردن. وتضمنت الأنشطة مجموعات النقاش المركزة، بعضها بقيادة الباحثين في مجال العمل التشاركي للشباب (PAR)، بالإضافة إلى مقابلات متعمقة. وتضمنت النتائج ما يلي: (أ) يبدو أن الوعي بالصحة النفسية ومناقشتها في تزايد؛ (ب) كان اليافعون والشباب أكثر عرضة لمناقشة الصحة النفسية مع أقرانهم من أولياء الأمور، (ج) العوائق المتعددة التي تحد من حصول اليافعين والشباب على خدمات الصحة النفسية. وتبادل العاملون مع اليافعين والشباب من المجتمع المدني ووزارة الشباب أفضل الممارسات.

تكامل الإسعافات الأولية النفسية: يدمج هذا الدليل العديد من مبادئ عمل [الإسعافات الأولية النفسية](#) وتكيفها لتناسب مع إطار تنمية اليافعين والشباب الإيجابي ١٤. وهو يتكيف مع مبادئ العمل الخاصة بالإسعافات الأولية النفسية "انظر واستمع، واربط".

تطوير الدليل: تم استخدام نتائج مراجعة الأدبيات والبحوث التكوينية لصياغة رسائل رئيسية، واختبار الرسائل مع اليافعين والشباب، والعاملين مع اليافعين والشباب في الأردن. سلط العاملون مع اليافعين والشباب الضوء على المواضيع الرئيسية والنصائح التي وجدوها مفيدة في دعم الصحة النفسية لليافعين والشباب. وصف اليافعون والشباب تفضيلاتهم للقصص المثيرة للاهتمام، ومقاطع الفيديو القصيرة، والمحتوى العملي. ثم استخدمت ردود الفعل هذه لصياغة حقائق الأدوات. وتم استخلاص محتوى الدليل من الإرشادات، والأدلة، والمناهج الحالية بالإضافة إلى مصادر مختلفة لتعليم الصحة النفسية.

يستمد هذا الدليل من الأدلة والممارسات بما في ذلك البحث، والأدب المنشور، والتجربة الحية للشباب والعاملين مع اليافعين والشباب في الأردن.

1. World Health Organization. (2022, June 17). Mental Health. Fact Sheets. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Stigma-Free Mental Health Society. (n.d.). True of False Questions About Mental Health (adapted from: Stigma-Free Mental Health Society). Student Mental Health Toolkit. Retrieved July 2024 ,9, from https://studentmentalhealthtoolkit.com/wp-content/uploads/10/2020/T_FQuestionsAboutMentalHealth_Final-1.pdf
3. Dana Foundation. (2023, September 20). Understanding Mood (adapted material). Understanding Mood. <https://dana.org/resources/understanding-mood/#:~:text=Moods%20tend%20to%20echo%20particular,connected%20to%20any%20obvious%20cause.>
4. Delphis. (2020, June 30). The Mental Health Continuum is a Better Model for Mental Health. <https://Delphis.Org.Uk/Mental-Health/Continuum-Mental-Health/>. <https://delphis.org.uk/mental-health/continuum-mental-health/>
5. Mental Health Continuum. (2023). Mental Health AE. <https://mentalhealth.ae/mental-health-continuum/>
6. Carless, D., & Douglas, K. (2010, May). Sport and Physical Activity for Mental Health | Wiley Online Books. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/9781444324945/10.1002>
7. Mejia, J. F., Rodríguez, G. I., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. P., & Castellanos, M. (2016). Step by Step: Social and Emotional Learning Program (adapted activity). The World Bank. <http://documents.worldbank.org/curated/en/653501527263897975/pdf/126572-WP-v1-P149416-PUBLIC-TG-Grade-7.pdf>
8. Torrey Creed. (2024, April 8). Using the Mnemonic “Three Cs” with Children and Adolescents. Beck Institute. <https://beckinstitute.org/blog/using-the-mnemonic-three-cs-with-children-and-adolescents/#:~:text=The%20mnemonic%20of%20“The%20Three,detective”%20to%20investigate%20their%20thinking.>
9. Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, (7)5, eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
10. Weir, K. (2020, April 1). Nurtured by nature. <https://www.apa.org/monitor/04/2020/nurtured-nature>
11. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54–S66. <https://doi.org/0022146510383501/10.1177>
12. Abrams, Z. (2023). The science of why friendships keep us healthy (Monitor on Psychology). <https://www.apa.org/monitor/06/2023/cover-story-science-friendship>
13. American Psychological Association. (n.d.). Making new friends and keeping existing ones is hard. Here’s some science-backed tips to help (adapted material) (Volume 54, Number 4). Making new friends and keeping existing ones is hard. Here’s some science-backed tips to help. Retrieved April 2024 ,11, from <https://www.apa.org/monitor/06/2023/making-and-keeping-friends>
14. Positive Youth Development (PYD) Framework | YouthPower. (n.d.). Retrieved July 2024 ,17, from <https://www.youthpower.org/positive-youth-development-pyd-framework>

