

كيف تعطيني بعضك؟

كتاب أنشطة للحفاظ على العافية في الجائحة



صحتك النفسية

مجمعة!

تشكل الصحة النفسية جزءاً كبيراً من صحتك العامة ورفاهيتك. كما أن لها تأثير كبير على طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك. فهي تؤثر على اختياراتك في الحياة، وكيف تتعامل مع الآخرين، وبالأخص كيفية تعاملك مع التوتر.

عادة ما يكون لأوقات التغييرات الكبرى أو المواقف المؤلمة مثل جائحة كوفيد-19، التي أثرت في حياة الناس وأحدثت العديد من التحديات، تأثير كبير على صحتك النفسية.

في منظمة أطباء بلا حدود، ندرك أن دعم الصحة النفسية أمر بالغ الأهمية في أوقات كهذه. في العديد من الأماكن التي نعمل فيها، نقدم دعم الصحة النفسية للأشخاص الذين يتعرضون للعنف أو الفقد أو النزوح.

ومن المكونات المهمة لدعم الصحة النفسية إنشاء روتين يومي صحي لمساعدتك على التأقلم. يسعى كتاب الأنشطة هذا إلى تزويدك باستراتيجيات عديدة للحفاظ على العافية، يمكنك استخدامها وتكييفها لمساعدتك على تطوير نهج إيجابي للعيش.

هذا الكتاب بالأبيض والأسود،
لذا يمكنك الاستمتاع
بالكتابة والرسم
والتلوين في أي
صفحة.



كوفيد - 19

والعاطفية

النفسية



هل أنت خائف أو قلق أو متوتر بسبب كوفيد-19؟ لا تقلق، هذا أمر طبيعي تماماً.

ربما مررت أنت أو صديقك أو أحد المقربين منك بواحد أو أكثر من الضغوط العديدة المرتبطة بهذه الجائحة: الحجر الصحي، أو المرض، أو الوفاة، أو فقدان الوظيفة، أو انخفاض الدخل، أو الفشل في تلبية الاحتياجات الأساسية للأسرة، أو نقص المعلومات المؤكدة والموثوقة عن كوفيد-19، وغيرها. قد تمر بمشاعر مزعجة مثل الحزن والأسى والغضب والشعور بالذنب والأرق والاكئاب.





كيف يمكنك التكيف؟

فيما يلي سبع نصائح بسيطة:

1. انتبه لمشاعرك.

2. طوّر أنشطة يومية.

3. مارس الرياضة!

4. فكر في دائرة سيطرتك: الأشياء في حياتك التي يمكنك التحكم فيها والأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها.

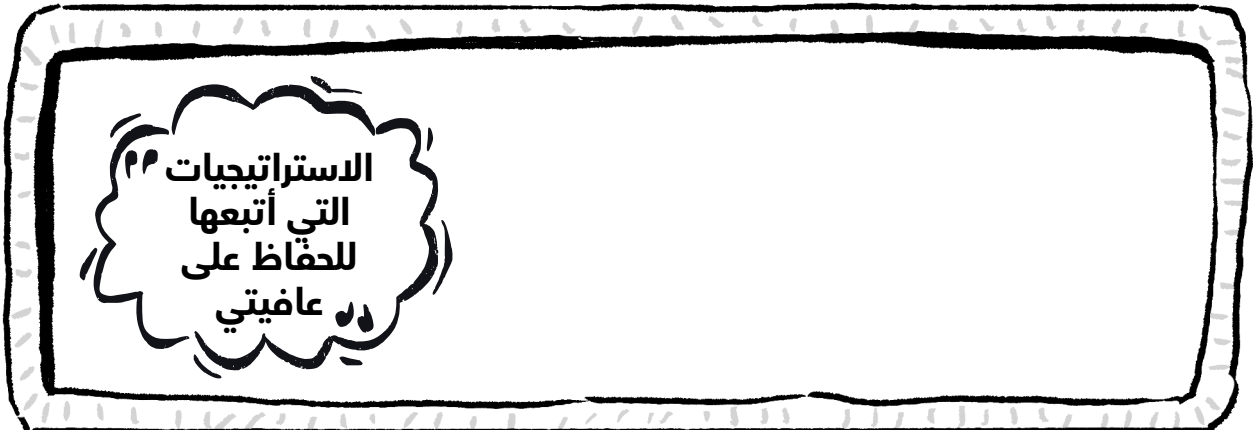
5. ابحث عن أشياء تُشعرك بالامتنان لوجودها لديك.

6. ابدأ بكتابة يومياتك.



7. جرب التعبير عن نفسك بالفن والألوان.

ماذا عنك؟ أخبرنا ما هي استراتيجيات الحفاظ على العافية التي تناسبك.





انتبه لمشاعرك

تعد العواطف لدينا نحن البشر جزءاً كبيراً مما نحن عليه.
فهي تؤثر على تفكيرنا.



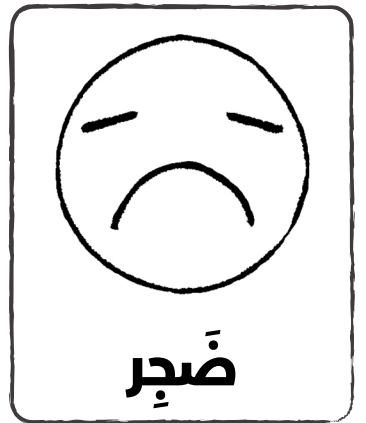
هل تعلم؟

أنه يمكن للعواطف أن تكون وقوداً لحلقات متكررة من الأحداث غير الصحية، أو يمكن استخدامها كطاقة للقيام بأنشطة إنتاجية.

حاول ألا تترك المشاعر غير السارة تغلق عقلك وتؤثر على حياتك. هاك شيئاً يمكنك القيام به:

الخطوة ١: استخدم تقويم المشاعر لرسم ما تشعر به يومياً. إذا كانت لديك مشاعر متنوعة في يوم معين، فيمكنك رسمها أيضاً. اسأل نفسك لماذا تشعر بهذه الطريقة، واكتبها.

استخدم مخطط مزاج الوجه هذا كدليل لرسم ما تشعر به.





تقويم المشاعر

استخدم تقويم المشاعر هذا لتتبع مشاعرك لمدة أسبوع. اطلع أي عدد تريده من الصفحات.



خاصة

التاريخ _____

التاريخ

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

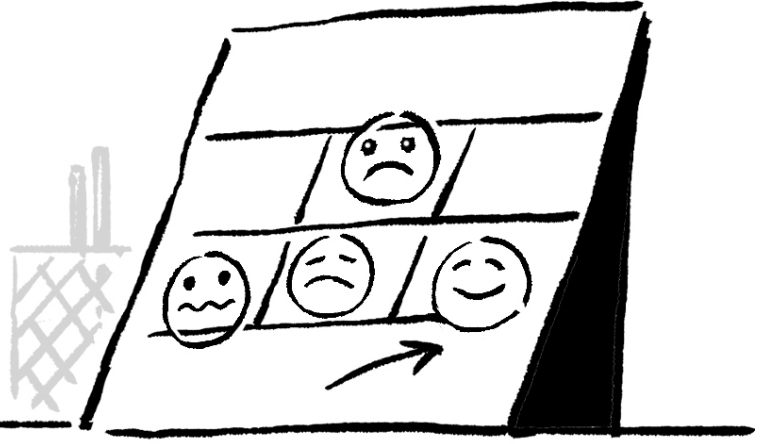
الجمعة

السبت

الأحد

أفكار وتأملات

الخطوة ٢: هل ترى أي أنماط؟ ما عليك سوى وضع دائرة أو تظليل الأنماط التي تراها، والتفكير في كيفية تأثيرها على سلوكك. يمكنك أيضاً كتابة العوامل التي تؤثر على حالتك المزاجية، مثل الهرمونات والطقس ومواعيد تسليم مهام العمل.



الخطوة ٣: فكر فيما تحتاجه أو تريد تغييره أو تحسينه، وكيف يمكنك القيام بذلك. فكر في اللحظات التي شعرت فيها بالإلهام والسعادة، وعندما شعرت بالحزن أو التوتر. ماذا حدث في تلك الأيام؟ ما الذي ساعدك على الهدوء، وما الذي ساهم في سعادتك؟



الخطوة ٤: الرابعة: تعقب التغييرات التي تحدث لك. هل تستطيع التمسك بها؟ لماذا أو لماذا لا؟



الخطوة ٥: الخامسة: كن لطيفاً مع نفسك. لا تقلق كثيراً حيال ما تعتقد أنه أنماط سلبية، أو عندما تجد صعوبة في الالتزام بالتغييرات التي ترغب في إحداثها. التفكير في مشاعرك وفهمها عملية تستغرق وقتاً. لا تخش طلب المساعدة.

الخطوة ٦: السادسة: كرر كل الخطوات حسب الحاجة. قم بتنزيل وطباعة العديد من تقويمات المشاعر كما تريد.





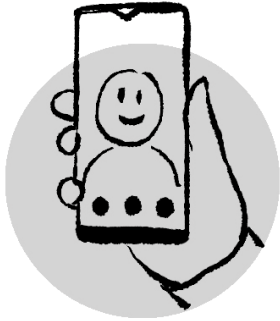
أنشغ نفسك

اليومية

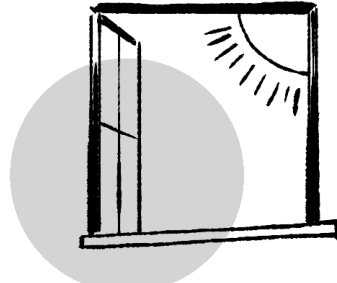
تشكل العواطف لدينا نحن البشر جزءاً كبيراً مما نحن عليه. فهي تؤثر على تفكيرنا ومشاعرنا وسلوكنا.

ومع ذلك، هناك شيء يمكنك القيام به لاستعادة بعض التحكم وسط الكم الكبير من عدم اليقين: إنشاء نشاط يومي منتظم!

اضبط المنبه الصباحي. استيقظ في وقت منتظم. رتب سريرك عندما تقوم. تناول وجبات منتظمة، اعمل، أو مارس الرياضة أو تأمل لتهدأ نفسك. كل هذه أمثلة لأنشطة يومية يمكن أن تجلب لك الراحة. تساعد الأنشطة المعتادة على الشعور بأنك لا تزال تتحكم في حياتك وسط حالة عدم اليقين.



مكالمات فيديو مع
الأحباء والمقربين



استيقظ في وقت
منتظم



ارقص على
أنغام مشاعرك



الطبخ



هين مساحة العمل الخاصة بك



تأمل لتهدئة نفسك



كيف يمكنك بدء روتين يومي؟

1. خَطِّط

من الضروري أن تخصص بعض الوقت لنفسك للتخطيط ليومك / أسبوعك / شهرك. ليس عليك فعل شيء فائق. ما عليك سوى كتابة قائمة بالأشياء المعتادة التي تفعلها كل يوم، وتحديد أوقات لكل منها.

2. فكّر

ما الأشياء التي تسير جيداً في روتينك الحالي؟ وماذا عن الأشياء التي لا تسير بشكل جيد؟ ما هي الأشياء التي تهلك أكثر من أي شيء آخر؟ احرص على حذف الأشياء التي لا تنجح، والتخلص من عوامل التشبث، وإضافة الأشياء التي تحب القيام بها، أو القيام بالمزيد منها.

تشعر بالقلق أو عدم الارتياح؟ هذا أمر طبيعي، خاصة وأن هذا الوباء قد أحدث العديد من التغييرات والتحديات. مع ذلك، هناك شيء يمكنك القيام به لاستعادة بعض السيطرة وسط الكم الكبير من عدم اليقين: إنشاء نشاط يومي منتظم!



سيساعدك اتباع روتين منتظم على إيجاد طريقك إلى نوم هانئ ليلاً.

حقق الأمر

3. حقق الأمر!

أنت تصنع روتينك، كي تنفذه الآن! علِّقه في مكان يمكنك رؤيته فيه، حتى تتذكره دائماً.



روتيني اليومي

ما هي الأمور التي أنا مُتحمس لها اليوم؟

ما هي الأمور المهمة لي؟ ما هدفي؟ وماذا يمكنني أن أفعل اليوم لأقترب منه؟

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





مارس الرياضة

لا تقتصر فوائد التمرين المنتظم على صحتك الجسدية فحسب، بل على صحتك النفسية أيضاً. أظهرت دراسات أن ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تقلل التوتر وتساعدك على التعافي من الاكتئاب والقلق وتحسن نومك.





هل تعلم؟

تحسن التمارين مزاجك لأنها تطلق هرموني الإندورفين والسيروتونين في جسمك. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للرياضة أن تساعدك على التعرف على أشخاص آخرين، مما يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.

اكتب اسم الشهرة الخاص بك
وقم بالتمارين تبعاً للحروف! إن
بذل الجهد هو الخطوة الأولى
لجعلك أكثر صحة وسعادة.



B القرفصة بالاستناد	A 15 تمرين ضغط بالارتكاز على الركبتين		
F اللوح الخشبي للدقيقة (بلانك)	E 15 مرة القفز في المكان مع مباعدة القدمين والذراعين	D تمرين المعدة بحركة الدراجة الهوائية	C 10 مرات حركة
J 15 مرة رفع الساق أثناء الاستلقاء على الجنب	I 10 تمارين ضغط	H 25 ركلة خلفية	G 20 مرة قرفصاء
N دقيقتين حركة متسلق الجبال	M رقص حر مع الموسيقى	L 15 مرة اندفاع أمامي مع النزول بالركبة	K 20 مرة دوائر الذراعين
R 10 مرات القفز مع مباعدة الساقين أماماً وخلفاً وثني الركبتين عند النزول	Q 10 مرات القفز مع مباعدة الساقين أماماً وخلفاً وثني الركبتين عند النزول	P 10 مرات تمرين ضغط بالارتكاز على الركبتين	O 10 مرات قرفصاء السومو
V 20 مرة رفع الذراعي	U لكم الهواء لدقيقة	T دوران الورك لدقيقة	S 10 مرات قرفصاء
Z 20 مرة الانشاء	Y 10 مرات حركة	X 20 مرة القفز مع الركل	W 5 مرات الوثب في المكان ثم حركة الضغط

نصائح لتمارين تنفس بسيطة:

1. اجلس على كرسي أو على الأرض، أو استلق على السرير أو على بساط يوغا. اجعل نفسك في وضع مرتاح قدر الإمكان. ضع إحدى اليدين على صدرك والأخرى على معدتك.

1.



2. اسحب النفس عبر أنفك و أخرجه عبر فمك. تنفس برفق قدر المستطاع. دع نَفْسَكَ يتدفق عبر بطنك و اترك جسمك يسترخي. لاحظ حركة بطنك. عُدّ من 1 إلى 0 أثناء الشهيق، ومن 1 إلى 0 أثناء الزفير.

2.

3. قم بتمارين التنفس لمدة 3 إلى 0 دقائق.

3.



ابحث عن الكلمات التالية في الجدول أدناه:
comfortable - breath - nose - body - relax - exercise - inhale

B	O	D	Y	X	U	H	L	G	S	Y
W	R	E	L	A	X	G	M	J	Z	E
T	K	E	X	E	R	C	I	S	E	D
I	N	H	A	L	E	E	W	S	B	Z
X	M	F	V	T	Z	A	O	E	O	L
I	F	X	U	V	H	N	C	K	V	W
C	O	M	F	O	R	T	A	B	L	E

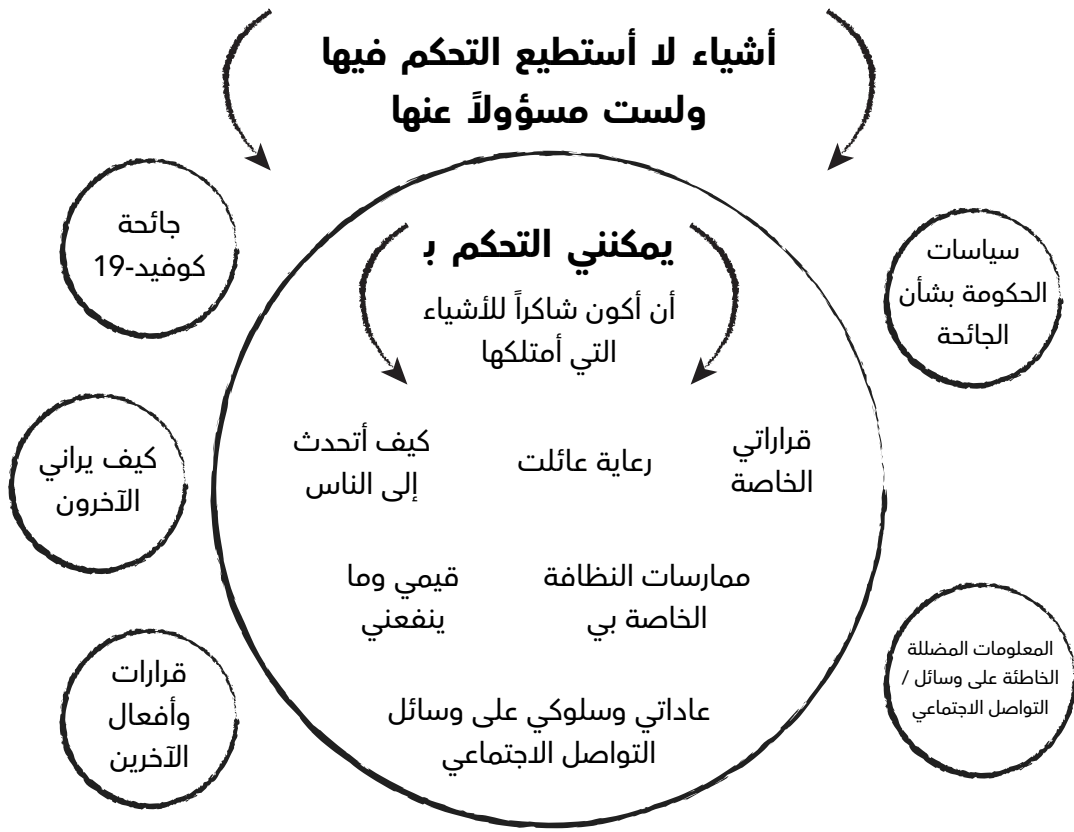
أرسم دائرة التحكم الخاصة بك

من المهم أن تقر بوجود أشياء في حياتك يمكنك التحكم فيها، وأشياء لا يمكنك التحكم فيها. إذ ينبغي النظر إلى الحياة من خلال عدسة هاتين الدائرتين المختلفتين.



هل تعلم؟

تشير دائرة الاهتمام إلى الأشياء التي تهلك، مثل أسرتك أو شؤونك المالية أو صحتك أو عملك أو تجارتك، وحتى الأشياء الأكبر مثل تغير المناخ. تتأثر هذه الدائرة بالسياسة والاقتصاد ونظام الرعاية الصحية والكوارث وما إلى ذلك. -- أشياء ليس لك سيطرة عليها. تتضمن دائرة التأثير الأشياء التي تتحكم فيها، مثل الطعام الذي تشتريه، والكتب التي تقرأها، وقيمك وأفعالك، وما إلى ذلك.



لا درج في القلق بشأن الكثير من الأشياء. بل إن ذلك يظهر مدى اهتمامك. مع ذلك، عليك أن تقبل أن هناك أشياء خارج سيطرتك. وإن لم تفعل، فببساطة سيزداد توترك وقلقك.

إذا بذلت مزيداً من الجهد على نفسك والأشياء التي يمكنك التحكم فيها، مثل أفعالك تجاه الآخرين، وتناول الطعام الصحي وما إلى ذلك، فمن المرجح أن تكون أكثر نجاحاً في التأثير على الآخرين ليتغيروا إيجابياً. بهذه الطريقة، تصبح دائرة تأثيرك أكبر.





ارسم دائرة التحكم الخاصة بك

الخاصة بك

أشياء لا أستطيع التحكم فيها
ولست مسؤولاً عنها

أستطيع التحكم في

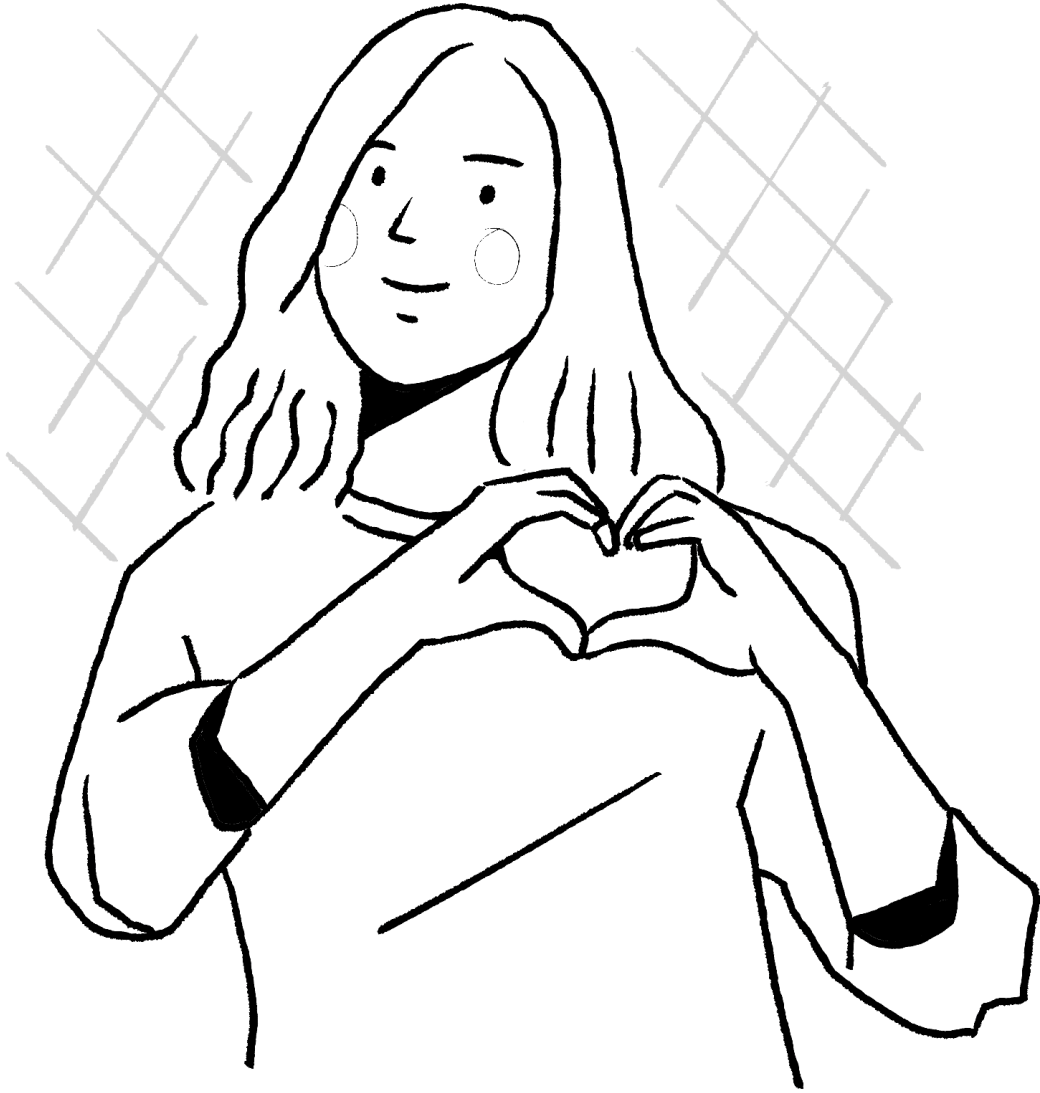
كيفية استخدام النموذج:

1. حدد المشكلات أو المخاوف التي تزعجك الآن.
2. فكر في المشاكل التي خارج سيطرتك. اكتبها ضمن الدوائر الصغيرة أو خارج الدائرة الكبيرة.
3. بالنسبة للمشكلات التي لديك سيطرة مباشرة عليها، أو حتى سيطرة غير مباشرة (تأثير)، فكر في هذه الأسئلة:
 - a. إذا كان لديك سيطرة مباشرة عليها، فما هي الأمور التي يمكنك القيام بها؟ اكتبها.
 - b. إذا كان لديك سيطرة غير مباشرة/تأثير؟ ما هو مقدارها؟ قِيم هذه السيطرة على سلم من 1 إلى 10، مع اعتبار أن 10 هي الأعلى. إذا كان تأثيرك أقل من 5، ركز على قبول أنك لا تستطيع فعلاً التحكم في هذه الأشياء. إذا كانت أكبر من 5، فاكتبها داخل الدائرة، لكن فقط بعد أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:
 - i. هل حقاً لديك نفس القدر من التأثير كما تعتقد؟
 - ii. هل هؤلاء الناس حقاً بحاجة لمساعدتك؟
 - iii. هل لديك الوقت والموارد كي تخصصها للتأثير على الآخرين؟
 - iv. هل لا يزال بإمكانك التركيز على احتياجاتك الخاصة دون إرهاق نفسك أو الانشغال غير المطلوب بمشاكل الآخرين؟

ابحث عن أشياء تشعرك بالامتنان لوجودها لديك.

كونك ممتناً يمكن أن يجعلك سعيداً!

الامتنان هو تقدير ما لديك وأن تكون سعيداً به. بالامتنان، ندرب عقولنا على التركيز على رؤية الأشياء الإيجابية حتى في المواقف غير السارة. لا يجعلنا هذا أكثر سعادة فحسب، بل يمكنه أيضاً تحسين مهارات حل المشكلات.



هل تعلم؟

كيف يمكنك الاستفادة أكثر من إيجابية الامتنان؟ من خلال إنشاء دفتر للأشياء التي تمنن لوجودها!

الامتنان يشجع المشاعر الإيجابية ويقدر الذكريات والخبرات ويحسن الصحة ويعزز العلاقات القوية والجميلة.



جرة الامتنان

خمسة أشياء أشعر بالامتنان لها اليوم

الشخص/الأشخاص الذين أشعر بالامتنان لوجودهم، ولماذا؟

الهوايات والأنشطة التي أحبها كثيراً

الشخص/الأشخاص الذين جعلوا حياتي أسهل قليلاً في هذه الجائحة

الدروس التي تعلمتها



ابدأ بكتابة يومياتك

بصرف النظر عن وجود دفتر امتنان، يمكنك في الواقع الاستفادة من ممارسة تسمى العلاج بدفتر اليوميات. يمكن أن يساعد ذلك في إدارة عواطفك وتحسين صحتك النفسية.

استخدم دفتر يوميات لكتابة أي شيء وكل شيء تريده - بدءاً بما تفكر فيه في رأسك إلى ما تشعر به في قلبك!



يمكن أن تكون الكتابة علاجاً فعالاً. تمكّنك من تنظيم أفكارك ومشاعرك، وإبعاد السلبية، واستعادة السيطرة على تحديات معينة.

هل تعلم؟

يمكن أن تساعدك كتابة اليوميات على فهم الأشياء والتغلب على التوتر وتحسين مزاجك!



ما الذي يمكن أن تكتبه في يومياتك؟

1. اكتب تجاربك اليومية.
2. قدم لنفسك خطاباً حماسياً أو بعض التحفيز.
3. تحدث عن أهداف حياتك وكيفية تحقيقها.
4. سجل التحديات التي صادفتك والأفعال التي فعلت.
5. ارسم أو اصنع ملصقة من الأشياء التي لا يمكنك التعبير عنها بالكلمات.





مقاصدي

Blank space for writing the purpose of the speech.

لماذا أحافظ على تركيزي

Three arrow-shaped boxes for writing reasons for maintaining focus.

أشياء في نفسي أحبها

Three numbered boxes for writing things you love in yourself.

Large box with horizontal dashed lines for writing thoughts.

أفكار للعناية الذاتية

Box with horizontal dashed lines for writing self-care ideas.

أفكار سعيدة



جرب التعبير عن نفسك بالفن والألوان

يمكن أن يساعدك العلاج بالفن والألوان في التخلص من التوتر، والتواصل، والتعبير عن نفسك. يشمل هذا النوع من العلاج الرسم، والتلوين، والنحت، والعديد من الأشكال الإبداعية المختلفة.

هل تعلم؟

هدف العلاج بالفن والألوان هو مساعدتك على الاسترخاء من خلال الفن والتعبير عن مشاعرك وعواطفك.



لا تقلق كثيراً بشأن الناتج النهائي - فهذا ليس مهماً. المهم هو العملية والتجربة.
ما الذي يجب فعله؟

1.

استخدم الصفحات الموجودة في دفتر الأنشطة هذا لتلوين و/أو إنشاء رسومات خاصة بك.



2.

إذا اخترت التلوين أو الرسم، فلا تخف من اللعب بالألوان والفرشاة، ووضِع الطبقات، وإضافة التفاصيل، وما إلى ذلك.

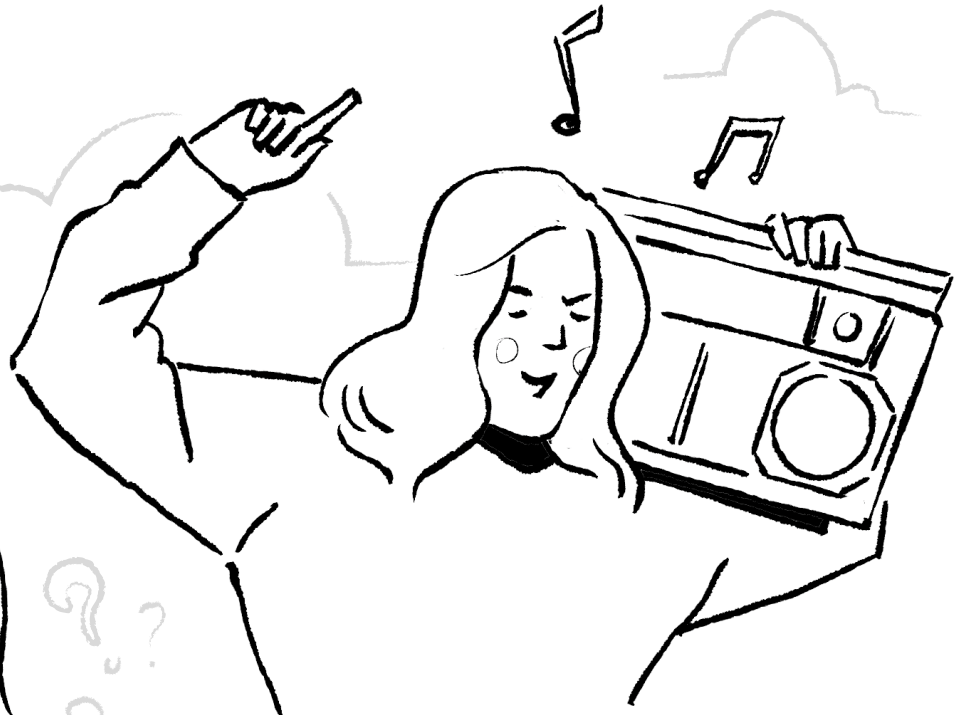


3.

لا تفكر كثيراً. فقط دع حدسك يرشدك.

4.

شغّل بعض الموسيقى أو ابحث عن الإلهام في الأشياء من حولك.



5.

عند الانتهاء، فكر في ما أنشأت وكيف شعرت أثناء إنشائه وكيف شعرت عند الانتهاء.





اهيا نلون!

Make
TODAY
Amazing



اطبع أي عدد تريده
من الصفحات.



أطباء بلا حدود هي منظمة طبية إنسانية دولية مستقلة تقدم المساعدات الطارئة للناس المتضررين من النزاعات المسلحة والأوبئة والجائحات والكوارث والحرمان من الرعاية الصحية.

نقدم المساعدة للناس على أساس الحاجة وبغض النظر عن العرق أو الدين أو الجنس أو الانتماء السياسي. تعد الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي جزءاً من عملنا الطارئ في أكثر من 70 دولة حول العالم.

اعرف المزيد عنا على www.doctorswithoutborders-apac.org

يتضمن كتاب الأنشطة هذا بعض العناصر من كتيب الصحة النفسية الذي طوره فريق أطباء بلا حدود في إندونيسيا.

© أطباء بلا حدود 2021

