

نصائح للصحة

النفسية والرفاه



التوتر والقلق، حتى الغضب والإحباط، كلها مشاعر ربما شعرت بها أثناء هذين العامين الماضيين. لا تخجل لأنك لست وحدك! الكثير من الشباب/ات يعانون هذه المشاعر نفسها وبالتالي هذه النصائح هنا لمساعدتك.



• **النصيحة الأولى: عين/ي مشاعرك**
حاول/ي تحديد ما تشعر/ي به ولماذا.

• **النصيحة الثانية: حدد/ي من يمكنك التواصل مع للتعبير عن نفسك وطلب الدعم**
حدد/ي شخصًا موثوقًا به يمكنك الذهاب إليه للحصول على المساعدة: صديقًا مقربًا أو قريبًا أو شخصًا متخصصًا في الصحة النفسية، أو منظمة موثوقة متاحة والتي يمكنها تقديم الدعم المحتاج.

• **النصيحة الثالثة: عبر/ي عن نفسك**
بعد تحديد الشخص الموثوق به و/ أو المنظمة، عبر/ي ما بوسعك بما تشعر/ي به. هناك الكثير من يهتم بشأنك ويريد المساعدة. اتصل/ي أيضًا على الخط الوطني الساخن للدعم النفسي: ١٥٦٤



• النصيحة الرابعة: تقنيات للاسترخاء

للتأقلم بما تشعر/ي به، يمكنك اللجوء إلى تقنيات استرخاء مختلفة، بما في ذلك تمارين التنفس العميق لمساعدتك في الوقت الحالي. لا تخاف/ي من طلب المساعدة. هذه التقنية فعالة في تخفيض القلق.



• النصيحة الخامسة: ابتعاد وانفصال

حاول/ي قضاء ساعة واحدة على الأقل في القيام بأنشطة تجعلك تشعر بالتحسن. بعض الأمثلة هي التلوين والرياضة والقراءة وغيرها. تذكر/ي: الابتعاد أو الانفصال عن مواقف معينة أمر مفيد وإيجابي.

• النصيحة السادسة: عقلك وجسمك متصلان

هناك طريقة أخرى للبقاء بصحة جيدة عقليًا ، وهي الحفاظ على صحتك الجسدية.
- ابق نشيطاً! ربما يكون النشاط البدني من أصعب الأشياء التي يجب القيام بها عندما لا تشعر بالراحة النفسية.
لا بأس، خذي خطوات صغيرة و ابحث/ي عن ما يناسبك - وافعله/يه! أهم شيء هي الخطوة الأولى.



- كل جيداً ونم جيداً! عندما لا يتم تلبية الاحتياجات الأساسية مثل النوم وتناول الطعام بشكل جيد، فالشعور بالقلق والتوتر هو حتمي. اهدف/ي إلى النوم بشكل جيد، والأكل الصحي، ولاحظ/ي الفرق.

• النصيحة السابعة: تبدأ معك/ي

ستمكنك هذه النصائح من التعامل بشكل أفضل مع الضغوطات التي تشعر/ين بها. من المهم أن تتذكر/ي أنك لست وحدك ولكن الطريق إلى التحسن يبدأ بواسطتك.

