Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
c/o Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
CH-9001 St.Gallen
T +41 58 229 87 60
info@forum-psychische-gesundheit.ch
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Trägerschaft

10 خطوات للصحة النفسية

يعرف معظم الناس كيفية دعم صحتهم البدنية، سواء من خلال التغذية السليمة أو الحركة اليومية. كما أنه من المعروف بوجه عام أن البيئة السليمة ومحيط العمل الجيد يؤثران بشكل مفيد على الصحة. أما الصحة النفسية فنادرا مايتم الحديث عنها كموضوع مستقل. الكثير منا لديهم وصفاتهم العلاجية الخاصة للتعامل مع الأزمات التي يواجهونها، ولديهم القدرة على التعامل بشكل أو بآخر مع ضغوط الحياة اليومية. ولكن ما العمل عندما يصبح الإنسان مهددًا بتراكم الهموم فوق رأسه؟

- ما هي علامات الإنذار للنفْس؟
- كيف يمكنني تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية؟
- هل أنا على وشك الإصابة بالاحتراق النفسي؟
- أين يمكنني الحصول على المشورة والمساعدة اللازمة؟

هنا تضع الحملة "10 خطوات (أو بواعث) للصحة النفسية". فهي تقدم نصائح واقتراحات من شأنها أن تساهم في الشعور بالراحة النفسية والإحساس الجيد بالحياة. فهي بمثابة دافع فكري - حاول تركيب واحدة من هذه النصيحة أو تلك في حياتك اليومية انك سوف تتفاجئ!

تقبل ذاتك

1.1 لا يوجد أحد كامل.

إن تقبُّل الذات يعني أنني أدرك قدراتي وأستغلها وأعرف الأمور التي تجعلني سعيدا. إنني أستطيع أن أدرك فهم جسدي وما يصدر عنه من إشارات وبالتالي الفوزبالأمان. يمكنني التعرف عن مشاعري وبالتالي اتخاذ القرارات التني تنفعني. ومن خلال علمي بنقاط قوتي وقدراتي الخاصة، أستطيع قبول أخطائي ونقاط ضعفي باعتبارها جزءً مني. إن اعتنائي بنفسي يعني أن أفكر في نفسي، حتى وإن لم يعجب الآخرين. إن الأمر يحتاج إلى شجاعة. وعندئذ انتبه الى معرفة حدودي وأن أشعر ما الذي ينفعني وماالذي يضرني.

الأفكار/المحفزات

- أركز على نقاط قوتي وليس على نقاط ضعفي: أين أنا سعيد بذاتي؟ ما الذي يجعلني سعيدًا في علاقاتي؟ ما الذي يجعلني سعيدًا في عملي؟ ما الذي تمكنت في النجاح فيه ومن خلاله أكون سعيدا ؟
- هل يمكنني أن أضحك مرة على خطأ ارتكبته؟

تحدث عما تشعر به

الكثير من الأمور تبدأ في المحادثة.

إن التحدث عن الأمور،الإنصات لها، ترتيبها، توضيحها، والمشاركة فيها وصياغتها في كلمات ومعرفة ما يُثيرني، كل ذلك من شأنه أن يساعدني في تخفيف التوتر والضغط. ولكن التحدث بصراحة عن المتاعب والهموم مع الأشخاص المعنيين والذين يهمهم الأمر غالبا، ليس دائمًا بالأمر الهين. لكن عندما أتشجع على التحدث عن مشاكلي مع أناس آخرين، ففي أغلب الأحوال نستطيع التوصل إلى رؤى أو حلول جديدة لكلا الجانبين. انه من طبيعة البشر تقاسم السعادة والمعاناة مع بعضم بعض.

الأفكار/المحفزات

- كم الوقت الذي خصصته اليوم لإجراء حديث شخصي مع شخص ما؟
- عندما أشعر بالإستياء وعندما أشعر بالفرح، من يمكنني أن أخبره بذلك؟ من سيستمع إليّ؟
- ما الذي يضايقني منذ فترة طويلة ويسلب طاقتي؟ ومن الذي يمكنني أن أخبره بهذا الإستياء؟

ابقى على نشاطك

جلب الحركة الى الحياة

إن الحركة البدنية تعمل على إحداث توازن مهم في حياتنا اليومية التي غالبًا ما تكون مليئة بالضغوط والتوتر والإستثارة؟ ومع ذلك فإننا نقلل من حركتنا البدنية يومًا بعد يوم. كقاعدة التقدير التقريبي فإنه يتعين على المرء الحركة لمدة لا تقل عن ساعتين ونصف في الأسبوع في شكل أنشطة حياة يومية أو رياضة. وهذا يعدُ جميع أشكال الحركة ابتداءا من 10 دقائق يتسارع فيها النبض والتنفس بدرجة بسيطة.

الأفكار/المحفزات

- هل يوجد في حياتي أوقات حركة منتظمة؟
- ما هي الأنشطة التي تجعلني أشعر بسعادة عند ممارستها، أهي السباحة، المشي، الجري أم الرقص، إلخ؟ لماذا إذًا لا أقوم بالتجول من وقت لآخر لكي "أهوّي" عن رأسي؟
- هل مارست اليوم الحركة بكل اشتهاء؟ إن العمل في الحديقة يبعث على الشعور بالراحة ويحقق التوازن اللازم.

تعلم شيئًا جديدًا

التعلم يعني الإكتشاف!

إن تعلُّم شيء جديد يعني القيام برحلة استكشافية من شأنها أن تخرجني من ضغوط الحياة اليومية وتمنحني محفزات جديدة وترفع من اعتزازي بنفسي. إن الشخص الذي يبدي استعدادًا لتعلم أشياء جديدة، سوف تكون

لديه أيضًا رغبة في مواصلة تطوير ذاته، سواء على المستوى الشخصي أو المهني. ان التعلم ليس مجرد عمل ذهني، بل هو عمل يشغل كل حواسنا. إنه ليس من المتأخر من تجربة شيء جديد.

الأفكار/المحفزات

- ما الذي أود فعله؟ وما الذي يمنعني ؟ لماذا لا ألتحق بدورة لتعليم الرقص أو أشترك في تدريب في أحد نوادي تنس الطاولة أو أتعلم العزف على آلة موسيقية جديدة؟
- ما هي مواهبي وقدراتي؟ وكيف يمكنني استغلالها؟
- ما هي خطوات التعلم التي ساعدتني في حياتي حتى الآن؟

البقاء على اتصال مع الأصدقاء

الصداقات هي شيء ثمين.

أشعر بالارتياح مع الأصدقاء، حيث يمكننا التحدث في كل شيء. وتظل الأمور الخاصة سرًا بيننا. لا أريد ضغطا من الصديقات وبالرغم من ذلك فأنا موجود إن احتجن الي . يحق للأصدقاء الإنتقاذ ويتركونني كما أنا عليه.

الأفكار/المحفزات

- هل يترك تصميم حياتي وقتا لإقامة علاقات صداقة حقيقية؟
- هل يوجد حقًا "أفضل صديقة" أو "أفضل صديق"؟
- ما الذي أتوقعه من صديقة، صديق؟
- ما هو الشيئ الذي أنا مستعد في تقديمه للصداقة؟
- مع من أفضل قضاء وقت فراغي، ومع من لا أفضل قضاء وقت فراغي؟
- أعتني بصداقاتي ، اتصل هاتفيا بهم أو أكتب رسائل قصيرة.
- أقوم بالخطوة الأولى وأبادر بالاتصال بأصدقائي القدامى الذين لم أرهم منذ فترة طويلة.

الاسترخاء

في الهدوء تجد القوة.

إن عملية التفكير ما هي إلا تيارداخلي مستمريتكون من صوروأفكار، وهي حالة من الثورة المستمرة. ولذلك فإنه من المهم أن تلحق مرحلة النشاط مرحلة الاسترخاء والاستجمام. فعندما نسترخي، نشعر بالراحة والهدوء والتحرر واليقظة. وعندما يعطي المرء نفسه قسطًا من الاسترخاء، يمكنه تقييم نفسه والآخرين بشكل أفضل واتخاذ القرارات في هدوء. والاسترخاء موجود في كل مكان، وهو غير مكلف.

الأفكار/المحفزات

- هل توجد في حياتي اليومية حيز مطلق للإسترخاء؟
- هل لدي مكان يمكنني أن ألجأ إليه حتى أحصل حقًا على الهدوء الذي أبتغيه؟
- ما هي الأعمال التي بواسطتها يمكنني أن أسترخي وتجعلني أشعر "بالانفصال عن العالم الخارجي"؟ أهي الاستماع إلى الموسيقى أم التأمل الروحي أم التنزه أم ممارسة اليوجا أم الرسم؟
- هل يمكنني الذهاب إلى العمل سيرًا على الأقدام مرة واحدة في الأسبوع بغرض الاسترخاء؟

اطلب المساعدة

طلب المساعدة يحتاج إلى شجاعة.

إن من يطلب المساعدة يُظهر بذلك قوة وليس ضعفًا. هناك أشخاص يريدون مساعدتي عندما أثق بهم. ويمكنني أن أطلب المساعدة على الرغم من أنني لست ضعيفًا. طلب المساعدة يعني أيضًا وجود تبادل ثقة. هكذا يمكنني التصرف بنشاط مرة أخرى ولا أشعر بالعجز أمام أحاسيسي وهمومي. انه من المهم في بعض المواقف المرهقة التركيز على القدرات الأساسية ،تنحية الواجبات جانبًا وطلب المساعدة. وهو الأمر الذي يتطلب وجود أمانة وثقة متبادلة، حتى في الآخرين.

الأفكار/المحفزات

- هل أثق في حصولي على المساعدة عندما أطلبها؟
- هل أقبل أن يقوم الآخرون بحل المشكلات بطريقة مختلفة عن الطريقة التي أحل بها المشكلات؟
- هل أعرف إحساس الدعم والمساندة عندما أطلب المساعدة؟
- إذا كنت بنفسك تقدم مساعدة متخصصة: "متى كانت آخر مرة سمحت فيهابالمساعدة الشخصية؟"
- إلى أي شخص موثوق به يمكنني أن ألجأ عندما أكون بحاجة إلى المساعدة؟

ابدع

الإبداع داخلنا جميعًا!

كثير من الأفراد يحملون داخلهم أشواقا ورغبات ومخاوفا وأفكارا لا يمكنهم صياغتها في كلمات. في حين أن ممارسة الأنشطة الإبداعية، سواء الرسم، العزف على آلة موسيقية، الهوايات اليدوية، الطبخ، قطف الزهور وغيرها من الأشياء، كل هذا يمكنه التعبير عن هذه الأحاسيس. فالإبداع يحقق التوازن بين الكثير من الضغوط التي تضايقني. هكذا يمكنني الاسترخاء واكتساب القوة .

الأفكار/المحفزات

- كم هي الحيزات الحرة التي أحتاجها لممارسة أنشطتي الإبداعية؟
- ما هو حلمي القديم:أخيرا الرسم بالألوان المائية؟ تعلم لعب الجيتار؟ الإعتناء بحديقة صغيرة؟ تغطية دورة لتعلم الكتابة الإبداعية؟

شارك

الأفراد اجتماعيون بطبيعتهم.

أن كون المرء جزءًا من المجتمع يعد من أهم خبرات الحياة. إن المجتمع يطلب منا شجاعة للتلاقي.ان المشاركة تعني التعبير عن الرغبات والاهتمامات والقدرات والمخاوف والآمال عندما يتعلق الأمر بأشياء تمثل أهمية بالنسبة لي. إن الحياة في المجتمع تعني أيضًا: شعوري بالأمان ومساندتي للمقربين مني.

الأفكار/المحفزات

- وسط أي مجموعة أشعر بالراحة؟
- هل يوجد طائفة، نادي أوجمعية أود أن أشترك بها؟
- كيف يمكنني أن أقوم بالخطوة الأولى داخل هذه الطائفة؟ ومن يمكنه مساعدتي على ذلك؟
- متى كانت آخر مرة احتفلت احتفالاً صاخبًا بعيد ما؟

لا تستسلم

التغلب على أزمات الحياة.

إن التعامل بشكل عاطفي مع الصدمات والأحزان والأحداث المؤلمة هو أمر يتطلب بعض الوقت. لذلك من المهم أن يخصص المرء هذا الوقت، والأهم من ذلك أن يمنح هذا الوقت للآخرين في الأزمات. وعندما يبدو أن الأمر لن ينجح، من الأفضل التركيز على الأمور الحيوية (مثل النظام الغذائي، التنفس، النوم ،الحركة). ولا يجب أن أترك نفسي وحيدًا وأنا أمر بهذ الظروف. من حقي أن أطلب المساعدة المتخصصة في الأزمات وأن أقبلها أيضًا.

الأفكار/المحفزات

- هل توجد "أطواق نجاة" لي في مواقف الأزمات؟
- هل أعرف أشخاصًا مهددين بخطر الاستسلام؟
- أين يوجد مساعدة متخصصة عند الأزمات؟
- ما هي القيم التي تساندني في الأزمات؟