



## إستراتيجيات التأقلم مع الأوقات العصيبة

نحن نتفهم بأن هذا وقت صعب ومقلق بالنسبة لنا جميعاً وأن الجميع قد يستفيد من بعض نصائح الرفاهية. من المهم أن نستمر جميعاً بالاهتمام بأنفسنا، وكذلك يمكن مشاركة هذه النصائح مع الأشخاص الذين تدعمهم أيضاً. تحتوي ورقة المعلومات هذه على مجموعة متنوعة من طرق الاسترخاء المختلفة وقد تجد بعض الأعمال التي لا تجدها للآخرين. هذا أمر طبيعي ومن المهم التركيز على ما يناسبك ويناسب رفاهيتك بشكل أفضل. نأمل أن تجد شيئاً جديداً يمكنك تجربته أيضاً.

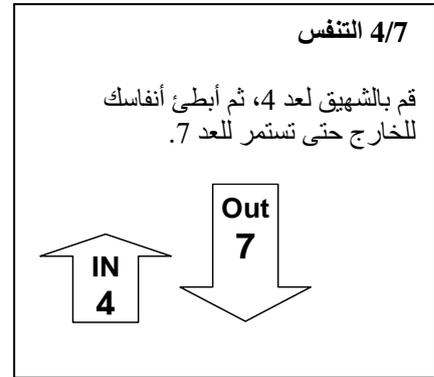
### تقنيات التنفس

من أول الأشياء التي يمكن لأي شخص القيام بها عندما يشعر بالقلق أو يبدأ بالذعر هو ممارسة التنفس المريح. فيما يلي ثلاث طرق مختلفة تعمل جميعها بنفس الطريقة، وذلك عن طريق التنفس لفترة أطول مما تنتفسه. يمكن أن يقلل استنشاق المزيد من الأكسجين من التنفس من الاستجابة للتوتر ويقوي استجابة الاسترخاء الخاصة بك. يمكنك ممارسة أي من الأساليب أو التقنيات بناءً على تفضيلاتك الشخصية.

\* الزفير هو مفتاح تقليل القلق \*

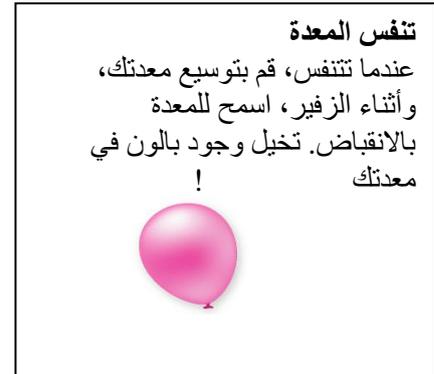
#### الطريقة 1: 7/4 التنفس

قم بالشهيق للعد 4 والزفير للعد 7. يمكنك تغيير النسبة إلى ما يناسبك. الشيء الأكثر أهمية هو جعل الزفير أطول من الشهيق.



#### الطريقة 2: تنفس المعدة

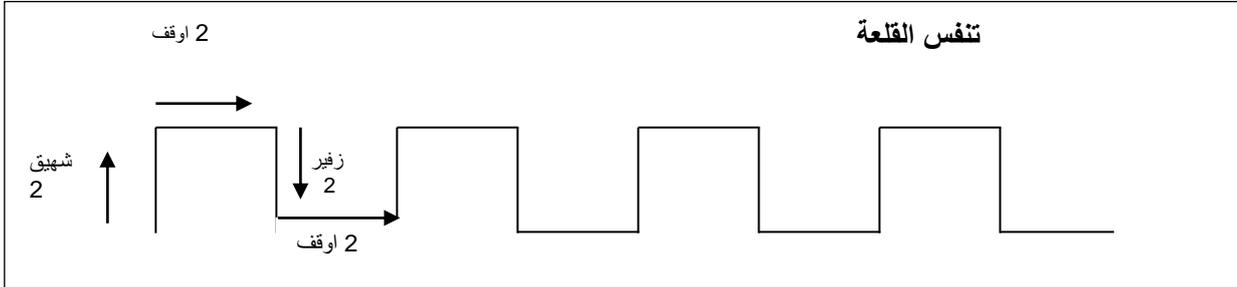
يتضمن هذا التنفس في بطنك مباشرة، بدلاً من صدرك. حاول أن تجعل معدتك تنهض مع أنفاسك، وتسقط مع أنفاسك. تخيل بأنك تفجر بالوناً داخل معدتك أثناء تنفسك وتفرغ البالون أثناء الزفير. إذا وجدت أنك تتنفس أكثر من صدرك، فمن الممكن أن تعلم نفسك أن تخفف من تنفسك بالكثير من التدريب (اليوغا تعلم كيفية القيام بذلك).



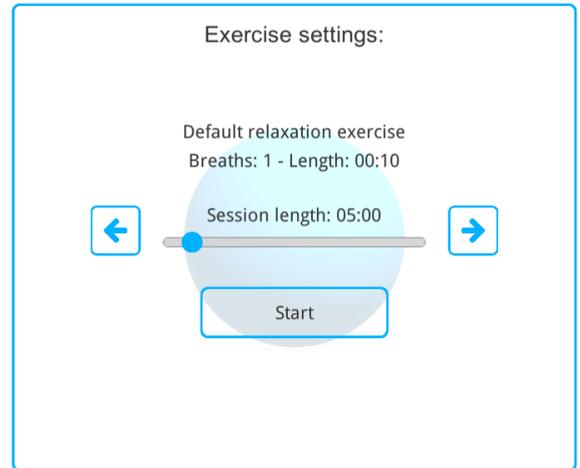
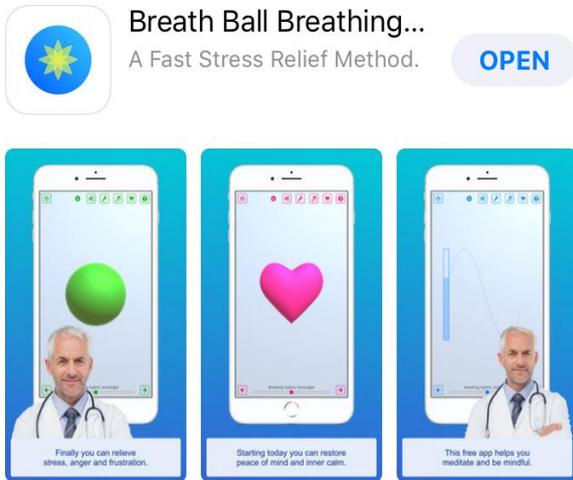


### الطريقة 3: تنفس القلعة

تنفس لعدتين واحبس أنفاسك لعدتين. ثم قم بالزفير لعدتين واستريح لعدتين. احسب نفس الرقم للتنفس، وفترة الانتظار، والزفير، وفترة الراحة قبل التنفس مرة أخرى.



تطبيقات الهواتف الذكية متاحة الآن لمساعدتك على ممارسة تنفس الاسترخاء في الحياة اليومية. على سبيل المثال ، "كرة التنفس **Breathing Ball**" حيث تعطي تعليمات بسيطة حول كيفية التنفس مع صور كرة متغيرة الحجم. التطبيق مجاني وسهل الاستخدام



هناك تطبيقات أخرى أيضا للتنفس والاسترخاء والتأمل. على سبيل المثال ، **Headspace** و **Breathe +** و **Calm** و **Oak** و **Brethe**.



## مساحة التنفس لثلاث دقائق

### 1. التوعية

خذ نفسك للحظة الحالية من خلال تبني موقف متعمد، بحيث يكون ظهرك مستقيماً وكتفك إلى الخلف. إن أمكن، أغمض عينيك. ثم اسأل:

"ما هي تجربتي الآن ... أفكاري ... شعوري ... وأحاسيسي الجسدية؟"  
اعترف وسجل تجربتك، حتى لو كانت غير مرغوب فيها.

### 2. التجميع

بعد ذلك، قم بإعادة توجيه انتباهك إلى تنفسك، إلى كل استنشاق ولكل زفير أثناء اتباعهما واحداً تلو الآخر:  
يمكن أن يعمل أنفاسك كمرساة لإحضارك إلى الحاضر ومساعدتك على ضبط حالة من الوعي والهدوء.

### 3. التوسيع

اوسّع مجال إدراكك من خلال تنفسك، بحيث يشمل الشعور بالجسم ككل، ووضعيتك، وكذلك تعبير وجهك.

## الاسترخاء التدريجي للعضلات

أحد ردود فعل الجسم للخوف والقلق هو شد العضلات. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور "بالشد"؛ آلام العضلات أو الألم والشعور بالتعب الشديد. استرخاء العضلات التدريجي هو إحدى الطرق لتقليل شد العضلات. في هذا التمرين، قم بشد عضلات معينة، وحمل الشد ثم استرخاء تلك العضلات.

### الخطوات:

1. اجلس أو استريح في وضع مريح وأبطئ تنفسك.
  2. قم بشد مجموعة عضلية معينة لمدة 5 ثوان - ابدأ بأصابعك وقدميك وأسفل ساقيك وفخذيك والمعدة والظهر والذراعين والكتفين والوجه وما إلى ذلك. يجب أن تكون قادرًا على الشعور بالشد ولكن يجب لا تشعر بقدر كبير من الألم.
  3. ثم استرخ هذه المجموعة العضلية لمدة 10 ثوان.
  4. كرر الخطوتين 2 و 3 لمجموعات العضلات الأخرى في جسمك. يمكنك البدء من قدميك والعمل حتى رأسك، أو العكس.
- \*إذا كان لديك خدمة الإنترنت، فهناك العديد من البرامج النصية والأدلة الصوتية لهذا التمرين. يمكنك ببساطة البحث عن "الاسترخاء التدريجي للعضلات" على Google أو YouTube واختيار الإصدار الذي يناسبك.

يرجى ملاحظة أن جميع التطبيقات المذكورة أعلاه مجانية للتنزيل، ولكن قد يتطلب بعضها الدفع مقابل الاشتراك للاستخدام المستمر أو فتح المزيد من الوظائف. يرجى الانتباه إلى الرسوم المحتملة.



## مهارات الإلهاء

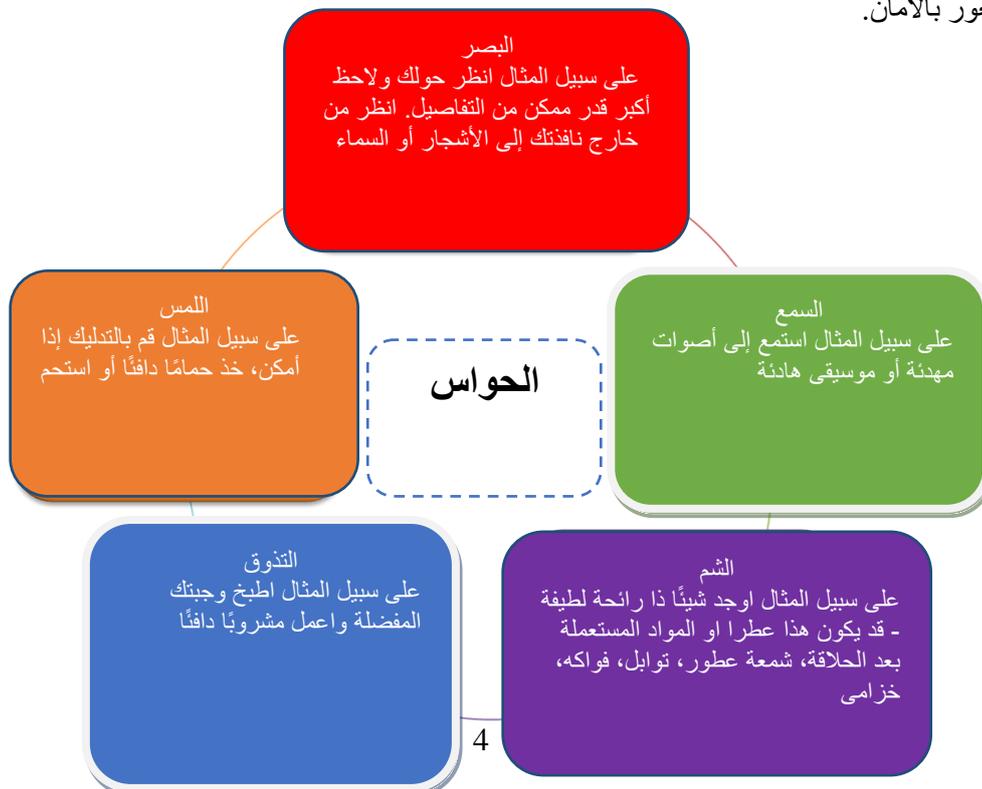
يمكن أن يساعد تعلم استخدام مهارات الإلهاء والاسترخاء تهدئة جسمك ودماعك وكذلك الشعور بالأمان والتعامل بشكل أفضل مع الضغط العصبي.

تعمل استراتيجيات الإلهاء على مبدأ إلهاء عقلك الواعي بعيداً عن المحفزات والصور أو الأفكار غير المفيدة أو المتطفلة. فيما يلي بعض الأنشطة المشتتة للانتباه التي وجدها الأشخاص مفيدة وحاولوا إعداد قائمة بالأشياء التي تناسبك بشكل أفضل.



## مهارات تهدئة النفس

يمكن للناس أيضاً أن يجدوا بأنه من المفيد جداً استخدام حواسهم الخمسة لتهدئة الجسم والعقل. عندما يشعر جسمك بالاسترخاء والراحة، يسهل عقلك بالشعور بالأمان.





## صور المكان الخاص

الغرض من تمرين صور الأماكن الآمنة أو الخاصة هو مساعدتك على تخيل مكان في ذهنك يمكنك اللجوء إليه. يمكن أن يكون هذا المكان حقيقيًا أو خياليًا ولكن يجب أن يكون المكان تشعر فيه بالأمان. يمكن أن يساعدك التفكير في التواجد في مكانك الخاص على الشعور بالهدوء والاسترخاء. كلما تعطي التفاصيل أكثر لهذا المكان، يمكنك تصورها وتذكرها بشكل أفضل. إذا كنت تجد صعوبة في التفكير في مكان خاص، بإمكانك استخدام المشهد الموضح أدناه كنقطة بداية.



- (1) ابدأ بالراحة في مكان هادئ واستغرق بضع دقائق للتركيز على تنفسك، وإغلاق عينيك، وإدراك أي توتر في جسمك ، والسماح لهذا التوتر بالذهاب مع كل زفير.
- (2) تخيل بمكان ما يمكنك أن تشعر بالهدوء والسلام والأمان. قد يكون مكانًا ذهبت إليه من قبل، أو مكانًا حلمت فيه بالذهاب، أو ربما مكانًا شاهدته فيه صورة.
- (3) ركز على ما يمكنك رؤيته من المكان الذي كنت واقفا أو جالسا - كيف تبدو السماء؟ ما يمكنك رؤيته من حولك بالضبط - ركز على التفاصيل.
- (4) لاحظ الآن الأصوات التي حولك، أو ربما الصمت. ماذا تستطيع ان تسمع؟
- (5) فكر في أي روائح تلاحظها. ماذا تشم؟
- (6) ثم ركز على أي أحاسيس جلدية - الأرض تحتك، ودرجة الحرارة، وأي من حركات للهواء، وأي شيء آخر يمكنك لمسه.
- (7) الآن أثناء وجودك في مكان هادئ وآمن، يمكنك اختيار إعطائها اسمًا، سواء كلمة واحدة أو عبارة يمكنك استخدامها لإعادة تلك الصورة، وفي أي وقت تحتاج إليه.



شجع نفسك على القيام بأنشطة ممتعة ومشتتة حيث يمكن أن تساعد في تهدئة جسمك وعقلك. من دون أخذ الوقت للاسترخاء، من السهل أن نشعر بالإرهاق والتوتر، لكن في بعض الأحيان نحتاج أحياناً إلى تشجيع أنفسنا على القيام بهذه الأشياء بدلاً من الانتظار حتى نشعر بأننا نقوم بها. هناك بعض الأمثلة أدناه ولكن الأنشطة التي تجد الاسترخاء فيها ستختلف بين الأشخاص.





## مهارات الأرضية

قد يشعر الشعور بالقلق أو التوتر في بعض الأحيان بالارتباك، وقد يؤدي بعض الأشخاص إلى تذكر الأحداث المؤلمة في الماضي بشكل واضح للغاية.

التأريض هو تقنية مهمة ومفيدة للمساعدة في تذكيرك بأنك في أمان في الوقت الحالي. يمكن أن يساعد أيضًا عندما تشعر بالحزن الشديد، خاصة عندما يجعلك الشعور بالضيق تشعر أنك "تغلق" أو "تفرق" وتفقد الإحساس بمكانك. قد يكون من المفيد أن ننظر إلى هذا باعتباره مصارعة ذراع دماغية - ذكريات من الماضي تحاول أن تعيدك إلى الماضي ولكننا بحاجة إلى مساعدة دماغك على الفوز في مصارعة الذراع عن طريق الدفع للخلف وجعل الحاضر أقوى من الماضي. نعمل ذلك باستخدام ما يمكننا رؤيته، الشم، السماع، لمسها وتذوقه في الوقت الحاضر.

سنقدم تقنية تأريض بسيطة ونوصي بجد بممارستها في المنزل.

انظر إلى البطاقات البريدية أو الصور الفوتوغرافية أو حلقة المفاتيح التي تذكرك بمكانك. قد تجد بأنه من المفيد أيضًا اختيار شيئًا ما من حولك مثل شجرة أو ورقة ولفت انتباهك إلى التفاصيل في ما يمكنك رؤيته.



قد ترغب في حمل مسبحة الصلاة أو الحصى أو الرخام أو قطع صغيرة من القماش، مع التركيز مرة أخرى على ملاحظة وشعورهم في يدك. فكر في ما يبدو عليه الشيء بين أصابعك.



يجد بعض الأشخاص أن الاستماع إلى الموسيقى/ الراديو يساعد على تأريضهم في الوقت الأنبي. قد يكون من المفيد لفت انتباهك للأصوات من حولك.



احمل شيئًا برائحة مريحة قوية مثل عصا الفكس، والتوابل في كيس، والعمود، وزيت اللافندر وغيرها لاستخدامها عند الحاجة. مرة أخرى، لفت انتباهك إلى الرائحة.



قد تجد بأنه من المفيد أيضًا حمل الفاكهة أو الحلويات ذات المذاق القوي (النعناع أو حلوى المنثول) لترسيخ عقلك باستخدام الذوق.



نأمل أن تكون بعض هذه التمارين مفيدة. كما هو الحال مع المهارات الأخرى، بإمكانك ممارستها، لذا حاول القيام بروتين يوميًا، حيث ستساعدك خطوة بخطوة على الشعور بمزيد من التحكم في قلقك وتساعدك أن تشعر بقلق أقل كل يوم.