



FamilyLifeConnect

تحسين الطريقة التي تشعر بها

إليك بعض الأفكار المفيدة التي تساعدك على اتخاذ خطوات لتحسين حالتك المزاجية:

- اقض بعض الوقت مع الناس الذين يحيطون بك. قد يشمل ذلك العائلة والأصدقاء وزملاء العمل والناس الآخرين في المجتمع.
- تقبل تلقي المساعدة من الآخرين.
- إن استطعت، ناقش مشاعرك مع شخص واحد على الأقل من أفراد عائلتك أو أصدقائك.
- ركز على أهداف قليلة تتمكن في الواقع من تحقيقها كل يوم. قد تتعلق بالعمل، أو الهوايات، أو الحرف، أو أعمال التطوع، أو مساعدة الآخرين. اعمل شيئاً تتقنه لبناء ثقتك بنفسك، ثم حاول عمل مهمة أخرى أكثر صعوبة.
- فكر فيما تعمل كل يوم - كن واقعياً. خطط لعمل شيء تستمتع به، بجانب أشياء أخرى يجب عليك عملها. كافي نفسك على جميع إنجازاتك.
- استخدم بعض مهارات حل المشاكل التي تساعدك على مواجهة قلقك (راجع ورقة عملنا الخاصة بإدارة القلق الواردة في هذه الأداة للحصول على مزيد من المعلومات).
- تعلم كيف تسترخي وخصص وقتاً لممارسة ذلك يوميًا. قد يشمل ذلك التنفس بعمق، أو الاسترخاء، أو التأمل - أيًا كانت الطريقة التي تعتبر أنها الأفضل لك.
- أعتن بصحتك الجسدية - تناول الطعام الصحي، ومارس التمارين بانتظام وتجنب الإفراط في شرب الكحوليات.
- فكر في احتياجاتك الروحية.
- مشاعرك وحياتك لها أهمية بالغة - بالنسبة لك ولكل من يعرفونك ويحبونك بغض النظر عن حالتك النفسية. خذ كل يوم خطوة بخطوة.

هناك بعض الأوقات التي قد تحسن فيها بتغيير في طريقة تفكيرك وشعورك. قد تبدأ في الشعور بالإرباك عند القيام بالأنشطة المعتادة التي تؤديها من يوم إلى آخر، أو ربما تلاحظ أنك لم تعد تستمتع بالأشياء التي تستمتع بها عادة. قد تشعر في بعض الأحيان بالحزن، أو جثة الطبع، أو أن مشاعر العجز أو الحفاوة تستحوذ عليك، وقد تجد صعوبة في التركيز.

وقد يؤثر التغيير في حالتك المزاجية أيضًا على صحتك الجسدية، مما يجعلك تشعر بالتعب الشديد (رغم أنك قد تجد صعوبة في النوم).

قد يعود ما تمر به من مشاعر إلى حادثة أو تجربة تبعث على التوتر أو قد تجد صعوبة في تحديد سبب شعورك بهذه الأحاسيس.

يمكن أن يمر الكثير من الناس بهذا التغيير في حالتهم المزاجية، وقبول الطريقة التي تشعر بها هو أول وأهم خطوة للرجوع إلى الوضع الذي تود أن تعود إليه. ويمكنه أيضًا أن يساعدك على تعديل روتينك وأنشطتك اليومية المعتادة لفترة قليلة من الزمن.

أعط نفسك وقتًا وشفقة وتفهم ما يجري لكي تستريح وتتعافى. تقبل فكرة أنك قد تحتاج بعض الدعم من عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل والمتخصصين في المجال الصحي والطبي ومرشدك الخصوصيين.

يمكن أن تتحسن حالتك النفسية، ولكن قد يستغرق ذلك بعض الوقت. قد تمر بأيام حسنة وأخرى سيئة، ولكن ببطء وبالتدرج سترجع كافة الأيام الحسنة على الأيام السيئة.

FamilyLifeConnect The هي خدمة تمويلها شبكة الصحة الأولية في جنوب شرق ملبورن.



Transforming
lives for stronger
communities

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة هي للنصح والإرشاد العام فقط. ولذلك فالنصيحة الواردة بها قد لا تنطبق على ظروفك ولا يُقصد بها أن تحل محل النصيحة التي تحصل عليها من أخصائي الرعاية الصحية.

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect هي خدمة مجانية لإيصال الناس الذين يعيشون في مجتمع "داندينونج" الأكبر بالمرشدين الخصوصيين. يمكنهم دعم سعادتك ورفاهيتك ومساعدتك على تحقيق أهدافك.



1800 326 543



connect@familylife.com.au

حدد موعدًا عبر الإنترنت



على www.familylife.com.au/familylifeconnect

