



FamilyLifeConnect

أهمية العائلة والأصدقاء

حاول استخدام بعض هذه الطرق للتواصل مع الأصدقاء والعائلة:

- **ابدأ الجهد لتحقيق التواصل.** اعمل شيئاً ما مع صديق أو رفيق أو مع طفلك. قد يكون ذلك شيئاً صغيراً كتناول القهوة معاً أو الخروج للمشّي أو مشاهدة التلفزيون.
- **حاول التمرّن على "الاستماع الفعال"** - أي الاستماع بتمعن للناس لكي تشعر بتواصلك معهم. هذا الأسلوب مُنبّه ويساعدك على البقاء في اللحظة عن طريق الاستماع إلى الأصوات. استمع بحق - ركّز في الكلمات التي يقولها الآخرون.
- **كن صادقاً مع المقربين إليك.** أخبرهم بما تشعر به وبما تمر به. وإذا كنت قادراً على التصريح لهم بما تمر به، أخبرهم بالطريقة التي يمكنهم مساندةك بها. يُحتمل أن يكون التذني في الحالة المزاجية الذي تشعر به قد أثر على الطريقة التي تتعامل بها مع الآخرين. الصراحة ستساعد الآخرين على فهم السبب في ذلك.
- **شارك الأساليب التي تتبعها من أجل التحسّن مع المقربين إليك.** وإن استطعت، اسألهم إذا كانوا لا يمانعون الاشتراك معك في جدول عملك اليومي - مثل الخروج للمشّي وتناول القهوة معاً. إعطاء الأشخاص الذين يهتمون بك أشياءً عملية يمكنهم القيام بها لتقديم الدعم لك، سيساعد كلاكما.
- **تخيّر الأشخاص الذين تأمنهم على سرك بحرص.** عندما تشعر بالتعاسة فأنت تحتاج إلى أشخاص حولك يهتمون بسعادتك بحق؛ وليس الأشخاص الذين لا يمكن الاعتماد عليهم ولا الذين ينتقدونك.

في بعض الأحيان عندما تمر بتذني في الحالة المزاجية قد تشعر بالانفصال عن حياتك اليومية وعن الناس.

ومع ذلك، فالتواصل بعائلتك وأصدقائك وزملائك الذين يهتمون بك يكون خطوة هامة لشعورك بالتحسن.

من الممكن أن يؤثر التذني في الحالة المزاجية الذي تشعر به على الطريقة التي تفكر بها في نفسك وعلى الكيفية التي تعتقد أن الآخرين ينظرون بها إليك. من الشائع أن تتناكب مشاعر سلبية قوامها الخجل وكره النفس والإثم. وسيجنب الكثير من الناس الذين يشعرون بذلك التواصل مع العائلة والأصدقاء نظراً للظن الخاطي بأنهم عالة على الآخرين وأنهم لا يستحقون أي اعتبار منهم. من المحتمل أن يزيد إبعاد نفسك بهذه الطريقة من شعورك بالعزلة ويمكن أن يؤدي إلى تدهور ما تشعر به.

التواصل مع الآخرين مهم لتحسين حالتك المزاجية. حياتنا تزداد إثراءً من خلال علاقاتنا بالآخرين، فهي تشجعنا على الاهتمام ببعضنا البعض والتطلع لما هو قادم ووضع خطط للمستقبل.

قد تحتاج بذل بعض الجهد للبقاء على اتصال بعائلتك وأصدقائك، لكن يُحتمل أن يؤدي الدعم الذي تتلقاه منهم إلى الحد من شعورك بالعزلة. يمكن أن يرفع الناس معنويات بعضهم البعض خلال الأوقات العصيبة، بما يؤدي غالباً إلى علاقات ذات معنى على المدى الطويل.

تذكر، أن علاقاتك الحقيقية يمكن أن تدوم وتحتل هذه الفترة. واقع الحياة فيه الأوقات الطيبة والسينة، وعائلتك وأصدقائك مستعدون لذلك - بالضبط كما تكون أنت لو أنهم مرّوا بنفس المعاناة.

يحتمل أنه ستكون هناك أوقات تكون أنت مصدر كبير للمساعدة والراحة للناس الذين يدعمونك حاليًا.

- تمرّن على عمل أشياء صغيرة تظهر طيبة القلب لمن تهتم بأمرهم. مثلاً، ابعث رسالة على الهاتف المحمول أو اكتب بطاقة لشخص تعرفه يمر أيضًا بظروف عصيبة. فالانتعاش الذي ستشعر به من تقديم عمل طيب لشخص آخر يحتمل أن يفوق السعادة التي تجلبها لهذا الشخص والجهد الذي تبذله لعمل ذلك.
- لا تخف من طلب الدعم. اطلب الدعم من عائلتك أو من أصدقائك أو طبيبك أو مرشدك الخاص إلخ. التصريح بأنك تحتاج إلى دعم ليس بالأمر السهل في جميع الأحوال، ولكنه مهم لمساعدتك على الشعور بالتحسّن مرة أخرى.

The FamilyLifeConnect 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.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



على www.familylife.com.au/familylifeconnect حدد موعدًا عبر الإنترنت