



Psychosocial Centre

## بطاقات الرفاهية النفسية

يتضمن هذا الصندوق تمارين لموظفي المساعدة الإنسانية والمتطوعين والمستفيدين من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. يمكن استخدامها للرعاية الذاتية ودعم الأقران، ومع فرق العمل ومجموعات من جميع الأعمار ومع الأفراد بناءً على الاحتياجات الفعلية.

سيساعد الاستخدام المنتظم للتمارين على التخلص من التوتر وتعزيز المرونة.

يحتاج العاملون في المجال الإنساني ومهن المساعدة، إلى الاعتناء بأنفسهم حتى لا ينهكوا وحتى يكونوا فعالين في عملهم.

ينشر المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر تمرينًا جديدًا للرفاهية النفسية كل أسبوع على قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة به. ابحث عن المزيد من التمارين بما في ذلك مقاطع فيديو لتمارين الرعاية الذاتية على [pscentre.org](https://pscentre.org)

التركيز على ما تتحكم فيه يعزز التمكين الذاتي

يمكنك التحكم في العناية بنفسك



Psychosocial Centre

## استخدام البطاقات

قبل القيام بتمرين مع نفسك أو مع الآخرين، يوصى بإجراء «متابعة دورية» بسيطة قبل وبعد كل تمرين. لاحظ في ذهنك أو صف بكلمة واحدة ما تشعر به وشعور الجسم في تلك اللحظة. سيساعد هذا الوعي على التعرف بشكل أفضل على التمارين المختلفة وتقييم ما هو الأكثر نجاعة والأفضل في المواقف المختلفة.

عند العمل مع المجموعات، يمكن للمدرب أيضاً إتاحة الوقت لتبادل التجارب. دع الجميع يقول بضع كلمات حول ما يشعرون به الآن، وما إذا كان التمرين مفيداً ومتى يمكنهم استخدامه. سيؤدي ذلك إلى بناء المعرفة والاعتیاد على تمارين الحد من التوتر وبناء المرونة.

اختبر التمرين قبل توجيه التعليمات للآخرين، حتى تتسلسل التعليمات بشكل طبيعي: تحدّث بنبرة صوت طبيعية، وأعط أوقات راحة كافية، ووقتاً لمناقشة التأثيرات والتفكير بعده.

لا تجبر أحداً أبداً على القيام بتمرين  
اترك الخيار مفتوحاً عند اقتراح أي من البطاقات

الإسعافات الأولية النفسية عند  
إشتداد القلق



يهدف التمرين التالي إلى الحصول على الإرتياح الفوري إذا شعرت بالحزن أو الضيق لسبب ما. يمكن إستعماله كذلك عند الإستذكار بالماضي لإعادة توجيه التركيز على هنا والآن ولتسهيل مغادرة ذكريات ماضية أليمة.

قف أو اجلس أو استلق وحافظ على عينيك مفتوحة.

- ابحث عن خمس أشياء في محيطك الحالي التي يمكنك رؤيتها. سمّها بصوت عال واستخدم كلمات ملموسة لوصف ما تراه.
- ثم ابحث عن أربع أصوات في محيطك الحالي التي يمكنك سماعها. سمها بصوت عال واستخدم كلمات ملموسة لوصف ما تسمعه.
- ابحث عن ثلاث أشياء في محيطك الحالي التي يمكنك لمسها. سمها بصوت عال واستخدم كلمات ملموسة لوصف ما تلمسه.
- ابحث عن شيئين في محيطك الحالي الذين يمكنك شمّهما. سمهما بصوت عال.
- ابحث عن شيء في محيطك الحالي الذي يمكنك تذوقه. سمه بصوت عال.

عندما تشعر أنك مرهق  
وفي وضع صعب



تعد القدرة على توجيه الانتباه إلى الهنا والآن مهارة مفيدة للغاية عند الشعور بالإرهاق. في الواقع، تميل أذهاننا بصفة آلية إلى التوتر ومراجعة الأحداث السابقة أو التخطيط المستمر لأعمال مستقبلية. كذلك يميل بعض الأشخاص الآخرين إلى التركيز الدائم على الأشياء التي قد تحدث بشكل خاطئ أو غير مرغوب فيه، مما يزيد من مستوى القلق لديهم.

تدرّب على تركيز انتباهك على الهنا والآن باستخدام حواسك. أخبر نفسك ذهنياً بما تراه وتسمعه وتشمّه وتشعر به في جسدك: " في هذه اللحظة، ألاحظ صوتاً بعيداً...» أو «الآن، ألاحظ أن يداي تلامسان...» أو «الآن أرى ألوان كذا...» أو, «الآن أشمّ رائحة...». استمر في ملاحظة ما تدركه ذهنياً من خلال حواسك – المشاهد والأصوات والروائح والأذواق والأحاسيس على بشرتك أو في جسمك.

افعل ذلك سواء كنت ماشياً أو واقفاً أو مستلقياً أو جالساً.

عندما تشعر أنك مرهق  
وفي وضع صعب



عندما تحتاج إلى التخلص من الضغط النفسي، خذ بضع لحظات للتركيز والإسترخاء باستخدام يديك وذراعيك. يجد الكثير من الناس أن العناق المهدئ مفيد عندما يواجهون موقفًا مرهقًا، مثلًا قبل تقديم عرض أو الرد على مكالمة هاتفية. قبل المواقف الصعبة أو خلالها، قم بهذا التمرين لمساعدتك على الاستعداد لها:

- قف أو اجلس مع وضع قدميك بثبات على الأرض.
- انتبه لسند الأرض تجاه قدميك.
- خذ نفسًا عميقًا وازفر ببطء ووعي.
- ضع كف يديك اليمنى موجهًا للداخل تحت إبطك الأيسر واليد اليسرى أعلى ذراعك الأيمن، تحت كتفك.
- اضغط بكلتا يديك وأبق على نقطة الاتصال هذه بثبات لبضع ثوان، مانحًا نفسك عناقًا حقيقيًا.
- حرر العناق لمدة خمس ثوان وكرر التمرين مرتين.
- اترك ذراعيك يسقطان على جانبي جسمك ثم استأنف أنشطتك اليومية.

عندما تشعر أنك مرهق  
وفي وضع صعب



عند القيام بتمرين التجذر، يفضل ارتداء أحذية مسطحة أو عدم ارتداء أحذية تماما. إذا كنت تقوم بهذا التمرين مع أطفال، اطلب منهم أن يتخيلوا أن جذورا ستنمو من باطن أقدامهم وتصل إلى الأرض. اجعلهم يميلون ببطء إلى الأمام وإلى الوراء مع إبقاء القدمين على الأرض، حتى لا تُكسر الجذور.

- قف وضع قدميك على الأرض بصفة متباعدة قليلا وفي وضع موازي. دع ذراعيك تتدلى على جانبيك. خذ لحظة من أجل الشعور بجسمك وتنفسك ثم ركز انتباهك على باطن قدميك
- حرك الجسم كله برفق وبيبطء من الكاحلين نحو الأمام دون رفع الكعب عن الأرض. ثم حرك برفق وبيبطء الجسم كله من الكاحلين نحو الخلف دون رفع أصابع القدم عن الأرض. كرر هذه الحركة ذهابًا وإيابا عدة مرات.
- ثم انحنِ إلى أحد الجانبين دون رفع القدم من الجهة الأخرى عن الأرض ثم انحنِ إلى الجانب الآخر. كرر هذه الحركات الجانبية الشبيهة برقاص الساعة عدة مرات.
- أخيرا، عد إلى وضع مستقيم مريح ولاحظ شعورك بعد تمرين التجذر.

عندما تشعر أنك مرهق  
وفي وضع صعب



تعتبر تجربة الأفكار المتطفلة أمرًا شائعًا عند الشعور بالإرهاق والقلق.

تفرض الأفكار المتطفلة نفسها على العقل دون دعوة منا، حتى لو كان الإنسان يرغب ببساطة في البقاء بمفرده. من المهم معرفة كيفية وضع هذه الأفكار غير المرغوب فيها جانبًا.

في ذهنك، قم بتخيل صندوق جميل وقوي. لديك الحرية في تصوّر مادة فاخرة صُمّم منها هذا الصندوق، مع الألوان والزينات التي تريدها. جهّزه بقفل صلب وضع كل فكرة متطفلة فيه ثم أغلقه بأمان.

يمكن أن يساعد تخيل صندوق كهذا في تصفية الأفكار المتطفلة من رؤوسنا. إنه أيضًا تمرين بسيط للأطفال، حيث يساعد على الحفاظ على صفاء الذهن في أوقات الفوضى. قبل الذهاب إلى النوم، يمكن أيضًا أن تتخيل الصندوق خارج غرفة النوم، وتترك الأفكار هناك حتى صباح اليوم التالي.

عندما تشعر أنك مرهق  
وفي وضع صعب



الغضب عاطفة شائعة وطبيعية، لكنها قوية وتتجاوز التفكير والمشاعر الأخرى.

بشكل عام، تنقبض اليدين عندما نكون منزعجين أو مستائين أو قلقين أو حتى غاضبين. هذا يؤدي أيضًا إلى تشنّج الذراعين والكتفين والرقبة والتنفس بطريقة متسارعة. دع الغضب يمرّ من خلال إدراك أنه شعور زائل. افتح يديك واترك ذراعيك مرتخيان إلى جانب الجسم مع إظهار كف اليد.

يمكن للغضب أيضًا الإضرار بجودة النوم. للكثير عادة سيئة تتمثل في النوم بقبضات أيدٍ مشدودة فيصبح كل الجسم متوترًا ومتعبًا في الصباح. حاول ببساطة أن تنام بكف اليد مبسوطا. سيساعد ذلك يديك وذراعيك وكتفيك على الاسترخاء، مما يمنحك نومًا ذا جودة أفضل ويزودك براحة أوفر.

عندما تشعر بالقلق  
والتوتر



عندما تكون في ضائقة، يمكن أن يخفّف تمرين تنفس بسيط من حدة القلق، وتجلب لك لحظة مهدئة.

أن تتخيّل نفخ فقاعات الصابون هو الطريقة الأسهل والأبسط للأطفال من جميع الأعمار لتعلم التنفس العميق. تُفرغ الرئتان دون جهد وتمتلئان بالهواء عند الرغبة في نفخ فقاعة كبيرة.

أنفخ فقاعتين من الصابون حقيقتان أو وهميتان. بالنسبة للأطفال، يرتبط نفخ الفقاعات بالمرح، ويُبقي اهتمامهم على شيء آخر غير القلق وعدم اليقين.

عندما تشعر بالقلق  
والتوتر



عند مضغ العلكة، أو تخيل مضغ العلكة، سيمتلى الفم باللعاب. ويشير اللعاب إلى حالة من الرفاهية النفسية للدماغ مما يجعلنا نشعر بقدر أقل من التوتر. عندما نتوتر أو نقلق نشعر بجفاف في الفم والحلق - لذلك فإن هذا التمرين يحيل الدماغ إلى إرسال رسائل الاسترخاء إلى الجسم.

- ضع قطعة حقيقية أو وهمية من العلكة في الفم.
- إمضغها ببطء وعناية كما لو كانت حقيقية.
- لاحظ كيف ينتشر اللعاب في فمك بأكمله.
- تخيل أن العلكة تكبر أو تزداد صلابة. اعمل فكّيك أكثر لمضغها.
- لاحظ كيف تشعر بعد التمرين.

عندما تشعر بالقلق  
والتوتر



هناك طريقة سهلة للأطفال والبالغين لتهدئة أنفسهم إذا كانوا قلقين، وهي القيام بتمارين التنفس المصحوبة بصورة ذهنية. يستخدم هذا التمرين صورة التنفس في الهواء الملون بلون مفضل عند الشهيق والهواء الملون بلون غير مفضل عند الزفير.

- ابدأ بأخذ نفس عميق ودع الزفير يطول. دع الجزء السفلي من الرئتين يمتلئ ويفرغ مع كل شهيق وزفير.
  - ثم تخيل لونا مفضلاً وممتعا تستنشقه مع الشهيق. املأ الرئتين بلون جميل تحبه وتجده ممتعا.
  - ثم أخرج اللون غير المفضل مع الزفير. تخيل الهواء بذلك اللون يغادر جسمك.
  - استمر قدر ما تشاء...
- يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ست سنوات استخدام التمرين. استمر ما دام الطفل قادرا على التركيز. ابدأ بعدد قليل من الأنفاس.

عندما تشعر بالقلق  
والتوتر



من المؤسف أن الميل إلى القلق والتفكير في المشاكل لن يزداد إلا حين التركيز عليها. وعندما يفكر المرء باستمرار في القلق، يبقى عقله مشغولاً، وهذا يجعله من الصعب أن يتجاوز بطريقة بناءة وإستباقية لحلّ المشاكل أو القضايا المطروحة.

وإحدى طرق التعامل مع هذا الأمر هي تركيز العقل بعيداً عن المخاوف خلال اليوم وتخصيص فترة زمنية معيّنة خلاله للتركيز عليها فقط. لاحظ أن فتحة الأوقات المخصصة يجب أن لا تكون قبل وقت النوم.

يتمتع التمرين التالي بفوائد التدريب على تحديد أين يجب توجيه انتباهك، وهو تمرين موجه نحو الفعل، حيث ستكون هناك خطة لكيفية التصرف.

حدد وقتاً يومياً للقلق لمدة 10 إلى 30 دقيقة حيث يمكنك خلاله كتابة كل مشاغلك ووضع خطة عمل لكل منها.

إذا ظهر قلق في أوقات أخرى خلال اليوم، فذكر نفسك - والقلق - بأنك ستعتني بهما لاحقاً خلال الوقت المخصص لإدارة القلق. عند التّعود على تقنية وقت القلق، استخدمها عند الحاجة.

عندما تشعر بالقلق  
والتوتر



قد يجعل القلق المناخي أي شخص يشعر بعدم الحماس والعجز وفقدان أدنى فكرة عما يجب فعله. عندما تكون قلقاً بشأن التغيرات المناخية، تذكر أنه من خلال تحديد المشاعر والإعتراف بها، يسهل فهم ما يحدث لك وإيجاد طرق لتصبح عاملاً نشيطاً. عند ملاحظة أي قلق مناخي، فُكِّر للحظة في كل شيء تستطيع فعله بنفسك، مع أصدقائك، في العمل، في المدرسة، وكمطوع للتحرك ضد تغير المناخ. هذه طريقة لدعم رفاهيتك النفسية.

لإنشاء بيئة داعمة، قم بإجراء مناقشة جماعية مع أقرانك أو زملائك أو أفراد أسرته أو أي دوائر إجتماعية أخرى باستخدام الأسئلة التالية كنقطة انطلاق:

- ما هي مشاعرنا تجاه مسألة تغير المناخ وما هي ردود أفعالنا بشأنها؟
- ما الذي يمكننا القيام به كأفراد وكمجموعة لإدارة ردود أفعالنا إزاء تغير المناخ؟
- ما هي الإجراءات التي يمكن أن نتخذها كأفراد وكمجموعة للتخفيف من آثار تغير المناخ أو إيقافها؟

عندما تريد أن تهدياً



التنفس هو أمر فردي لأن لكل واحد منا بنية مختلفة وطريقة فريدة للتنفس. إذا كنت تمارس تمارين التنفس مع الآخرين، اسمح لكل شخص باتباع وتيرتهم الطبيعية بدلاً من إجبارهم على التنفس معاً بوتيرة محددة.

بشكل عام، عندما يكون الجسم والعقل متوازنين بشكل جيد، يكفي تسعة إلى اثني عشر نفساً عميقاً في الدقيقة. يمنح التنفس العميق طاقة جديدة للجسم كله ويحفّز جهاز المناعة وينشّط الجهاز اللمفاوي. كما أن التنفس المنعش والعميق يعزّز الشعور بالانسجام والسلام الداخلي.

اجلس بشكل مريح مسترخياً كتفك، ومُدّ يديك على طاولة أو في حضنك. تنفّس شهيقاً وزفيراً من أنفك وأرخ شفثيك وفكّيك لمدة دقيقة كاملة على الأقل مع حساب عدد دورات التنفس - الشهيق والزفير - خلال هذا الوقت.

اجلس بهدوء لفترة من الوقت وكرّر هذه الأنفاس، مع حساب عدد مرات دورات التنفس خلال دقيقة.

استخدم التمرين كثيراً، مثلاً مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع إذا كنت ترغب في تحسين رفاهيتك النفسية بمرور الوقت.

عندما تريد أن تهدياً



نحتاج أحياناً إلى الإبطاء لدقيقة لترويض أفكارنا ومشاعرنا.

عند الهدوء، يزداد التنفس عمقا وبطأ. لذلك يمكن استخدام التنفس العميق للتهديئة وترك بعض الوقت لإعادة التركيز. يهدف هذا التمرين إلى تركيز انتباهك نحو باطنك وتعلم الاستماع إلى ذاتك.

ضع قلم رصاص في منتصف قطعة من الورق. ارسم زهرة بثمان بتلات. استنشق بينما ترسم خطأ واحدا من البتلة من المركز وتوقف عند طرف البتلة. ازرر بينما ترسم الجانب الآخر من البتلة، عائدا إلى المنتصف.

عندما تنتهي الزهرة، اسأل نفسك عن شعورك. هل تشعر باختلاف عما كنت عليه عندما بدأت في رسم الزهرة؟

عندما تريد أن تهدياً



يعدّ القلق والخوف ومشاعر عدم اليقين أمرًا طبيعيًا في حالات الأزمات.

إعطاء الأولوية للرعاية الذاتية جزء مهم من الحفاظ على صحّتك العقلية ورفاهيتك النفسية. نظرا لوجود الكثير من الضغوطات الخارجية في العالم، من المهم أن تتذكر أن تبطئ وأن تعتن بنفسك عند الحاجة.

من الحركات البسيطة للرعاية الذاتية أن تضع يديك على قلبك أو تجمع كفي يديك معا أمام صدرك كما في السلام أو في الصلاة أثناء الشهيق والزفير. دع الكتفين يرتاحان أثناء القيام بذلك؛ غوص في كيانك الداخلي.

عندما تريد أن تهدياً



- خذ قلم رصاص أو عصا في إحدى يديك.
- ببطء شديد وبشكل شامل، المس وتتبع جسماً محيط اليد الأخرى الخارجي. دع قلم الرصاص أو العصا تنزلق فوق الأصابع، وكف اليد وظهرها، وفي كل مكان، داخل وخارج اليد ثم حول المعصم.
- لاحظ إذا كانت هناك مناطق في اليد والمعصم التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام والمس المنطقة برفق وببطء.
- بعد بضع دقائق، اترك قلم الرصاص أو العصا. لاحظ كيف تشعر يدك الآن. كيف تشعر بالمقارنة باليد الأخرى؟
- الآن قم بتبديل اليد وامسك بالقلم أو العصا باليد الأخرى.
- الآن المس وتتبع محيط اليد الأخرى الخارجي ببطء شديد كما من قبل. امنحها نفس القدر من الاهتمام والوقت كاليد الأولى.
- أنه التمرين ولاحظ تأثيره عليك. قد تشعر بإحساس وخز في اليد. لاحظ كيف ينخفض الكتفين وإن وجب تنهّد.

عندما تريد أن تهدياً



إنّ تخيّل شيء لطيف ومريح له تأثير مهدئ بنفس الطريقة التي يكون التفكير في شيء مزعج أو مخيف له تأثير مُقلق. يعتمد التمرين أيضًا على حقيقة أنّنا كبشر مرتبطون بالآخرين فاللمس هو وسيلة قوية بالنسبة لنا للتواصل.

هذا التمرين البسيط الذي يستخدم الخيال يطلق مواد كيميائية إيجابية، وناقلات عصبية وهرمونات تعزز المشاعر الإيجابية، وتقوي الثقة، وتزيد من صحتك العامة. يمكن أن يساعد أيضًا في التعويض إلى حد ما عن نقص الاتصال الاجتماعي.

تخيّل أنك تمسك بيدي شخص تحبّه أو تخيّل أنّك تعانق شخصًا تهتمّ به بشدة. لاحظ الشعور على البشرة وتأثير التفكير في أحد الأحباء ومسكهم أو احتضانهم. أضف إبتسامة داخلية إذا لم تحدث تلقائيًا. أمسك الأيدي أو عانق لأكثر من 20 ثانية لتشعر وتتمتع بفوائد اللمس والتواصل البشري.

## تقوية موارد الداخلية



يمكن للتفكير المتفائل أن يمنع المستويات العالية من الضيق النفسي وأن يعزز مرونتك الداخلية.

تحت الضغط، من السهل رد الفعل بمشاعر غير مجدية مثل الإحباط والانزعاج والتهيج. سوف يجهّزك تطوير مرونتك الداخلية من خلال ممارسة التفاؤل للاستجابة والتعامل بفاعلية مع الضغوطات اليومية.

تتمثل إحدى طرق تعلم التفكير المتفائل في تحديد مجموعة من الجمل التي ستحفّز مرونتك وتجهّزك للتفكير المتفائل. الخطوة التالية هي استخدامها بسخاء! وهنا بعض الأمثلة:

إنه أمر ممكن ويمكن التحكم فيه...

أستطيع فعله...

أستطيع أن أدير الموقف...

سأطلب المساعدة...

أعرف كيف أهدأ..

أعرف مواردتي الداخلية...

## تقوية موارد الداخلية



يمكن لأعمال اللطف أن تُبطل تأثير التوتر. يتفاعل الجسم بشكل معاكس تماما مع التوتر واللطف. عند الإجهاد ينبض القلب بشكل أسرع ويزيد ضغط الدم ويضطرب الهضم ويعاني الجهاز المناعي فيسهل المرض مثل نزلات البرد أو الإلتهابات الأخرى.

اللطف له آثار مفيدة من شأنها خفض ضغط الدم وإبطاء معدل دقات القلب والمساعدة على الهضم وتقليل احتمالية الإصابة بنزلات البرد وما إلى ذلك. تماما مثل مساعدة شخص آخر، يجعلنا اللطف أيضاً أكثر إنفتاحا على الآخرين ويساعدنا حتى على التعافي بعد حدث مؤلم.

يمكن أن نكون متوترين للغاية بحيث لا نكون لطفاء مع من حولنا وعادة ما يعسر أكثر أن نكون لطفاء ومتعاطفين مع أنفسنا. يطرح هذا التمرين الأسئلة التالية للترحيب باللطف وإظهار التعاطف مع نفسك:

- ما الفعل اللطيف الذي يمكن أن أكون ملهما لفعله اليوم؟
- إذا كان بإمكانك النظر إلى الوراء في أي وقت في حياتك، فمتى يكون ذلك؟ وما هي الكلمات اللطيفة الرحيمة التي ستقولها لنفسك؟
- كيف يمكنك التعرف على إنجازاتك ونجاحاتك؟

## تقوية موارد الداخلية



من المهم جدًا معرفة مواردك الداخلية والخارجية لتتمكن من الاستفادة منها عند الضرورة. فعندما تواجه تحديًا، تدرب على التفكير فورًا في المورد الداخلي أو الخارجي الذي يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر مرونة.

ارسم خريطة لموارد الرفاهية النفسية الخاصة بك عن طريق رسم زهرة بها سبع بتلات، لَوْن كل بتلة من الزهرة باللون أو الألوان المفضلة لديك. ثم سمِّ كل بتلة بالمجالات التالية:

- عقلي
- عاطفي
- عضوي
- مادي
- اجتماعي
- روحاني
- ثقافي

تمثل كل بتلة من الزهرة إحدى مجالات رفاهك النفسي. إنَّها تمثل جوانب الحياة التي يجب أن نشعر فيها بالصحة والرضا. فكّر واكتب أمثلة من الأشياء أو الأشخاص أو الأنشطة في كل مجال من المجالات السبع التي تمنحك شعورًا إيجابيًا بالسعادة والصحة. إنها زهرة الرفاهية النفسية الخاصة بك.

## تقوية موارد الداخلية



من وقت لآخر، من المفيد التفكير في مواردك.

يعني ذلك عليك أن تتذكّر وأن تكون مدرّكاً لمرونتك. يعمل هذا التمرين بمثابة دعم عقلي سريع يذكّرك بما لديك وما يحفّزك في حياتك اليومية. أنت بحاجة إلى ورقة وقلم للتمرين.

- أولاً، افتح كف يدك وأصابعك تماماً. ضع يدك على قطعة من الورق وارسم حولها.
- اكتب **لدي** على أحد الأصابع مع قائمة بالأسماء والأشخاص والصور والأماكن والحيوانات التي يمكنك الاعتماد عليها للحصول على الدعم.
- اكتب **أنا** على إصبع آخر واكتب الأشياء التي تتفخر بها.
- اكتب **بإمكانني** على إصبع آخر واكتب المهارات والقدرات والأنشطة التي تشارك فيها.
- اكتب **سأفعل** على إصبع آخر واكتب أشياء ستفعلها لتهدئة نفسك في الأوقات الصعبة.
- امنح نفسك دفعة امتياز في نهاية التمرين!

## تقوية موارد الداخلية



يمكن للجميع أن يكونوا متوترين وعصبيين عندما يواجهون لحظة صعبة. يمكن أن يكون حدثًا أو مهمة أو موقفًا صعبًا. تذكرّ المواقع الصعبة التي واجهتها سابقًا في حياتك وكيف تغلّبت عليها بنجاح. عندما تواجه الشدائد، فإننا غالبًا ما نميل إلى صدّ هذه النجاحات السابقة أو نسيانها ببساطة.

استخدم النموذج التالي للتفكير في كيفية تذكرّ نقاط قوتك ومواردك وكيفية تطبيقها في الوقت الحاضر:

فكرّ أولًا في وقت أو حدث صعب في الماضي. ثم اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- كيف واجهت هذه الصعوبات وتغلّبت عليها؟
- كيف يمكن أن تساعدني هذه التجربة في التغلب على الصعوبات الحالية؟

عند الذهاب إلى النوم



التثاؤب هو ردّ فعل فعّال ومعدّ للغاية يرسل إشارات استرخاء وتحرير إلى الجهاز العصبي.

ابدأ هذا التمرين بفتح فمك وتحرير الضغط من الفك السفلي واللسان. ثم ارفع الحنك لتشكيل حرف «O» في الجزء الخلفي من فمك. ابدأ بتحريك الفك السفلي من جانب إلى آخر وأدغ التثاؤب في الشهيق التالي مع الحفاظ على استرخاء كتفيك.

تثاؤب مرتين وإذا شعرت بالراحة، مد ذراعيك برفق فوق رأسك. خذ لحظة لمعرفة ما إذا كان عقلك وجسمك يشعران بالاختلاف عما كانا عليه قبل هذا التمرين.

عند الذهاب إلى النوم



تعلم هذا التمرين لإبطاء النشاط العقلي حيث يصاحب شدّ العضلات في الرأس أيّ نشاط تفكير. التمرين فعّال جدًّا أيضا للتّخلص من الصداع الناجم عن التوتّر.

- أرخ عضلات تاج الرأس عن طريق تخيل مساحة أكبر بين كلّ خصلة من الشعر من الجزء العلوي من رأسك والجزء الخلفي منه وجانبيه.
- تخيل الجبين سلسًا، دون تجاعيد والمسافة بين الحاجبين أكبر. دع العينين تغرق في مأخذ العين.
- أرخ العضلات حول وخلف العينين. أرخ الخدين بحيث يكونا دون تعبير. أرخ الفكين حتى لا تكاد الشفاه والأسنان تتلامس.
- اللسان يكمن مسترخ مثل قارب مع طرفه ملامسا الجانب الداخلي للأسنان.
- تخيل الفضاء في الحلق يتّسع حتى يخلق مساحة للهواء ليمر عند الشهيق والزفير عن طريق الأنف.
- إذا كنت تشعر بضغط داخل الرأس تخيل أنه يذوب مثل الحبوب ببطء في الماء.

عند الذهاب إلى النوم



ستجعل الأعين والرقبة والكتفان المتشنجون من الصعب الإسترخاء وهو أمر ضروري عند الرغبة في النوم.

يمكنك تحرير الإنشداد في الجزء العلوي من الجسم عن طريق الرسم بمؤخرة الرأس. استلق على الظهر في السرير لتجعل نفسك مرتاحا. حافظ على الوجه في وضعية محايدة مواجهها السقف. يجب أن تكون ذقنك موازية للفرش. إذا كانت الرقبة مشدودة، فقد تحتاج إلى تمديدها قليلا.

أغمض عينيك بلين وحرر فكك. ثم لف الجزء الخلفي من الرأس بطريقة بطيئة جدا وعشوائية كما أنك تخرش على قطعة من الورق.

استمر في ذلك لبضع دقائق مع تصغير الرسومات العشوائية وتكبيرها دون بذل أي جهد واع لتحريك الرأس.

أنه حركة الرأس وإتكى لبرهة ملاحظا كيف يشعر العنق والكتفين والوجه الآن.

عند الذهاب إلى النوم



الامتنان هو شعور قوي سيساعدك أيضًا على بناء المرونة.

فللتركيز على ما أنت ممتن له تأثير إيجابي على صحتك الجسدية والنفسية. إنه تمرين بسيط، ولكنه قوي، يسلط الضوء ويحتفل بالأشياء الإيجابية في الحياة. إنه تذكير مهم أن تبتسم للأشياء التي لديك، على الرغم من التحديات التي نواجهها جميعًا في الحياة.

هذا التمرين مناسب أيضًا للأطفال.

إن التركيز على الامتنان يسهّل الخلود إلى النوم، وقد أثبت أيضًا أنه يعزّز الصحة النفسية. هناك طريقة للتخلص من السموم الذهنية في نهاية اليوم وتحسين المزاج مع مرور الوقت، هي أن تتدرب على مناداتك بمشاعر الامتنان.

قبل الذهاب إلى النوم، خذ بعض الوقت للتفكير في اليوم الذي مرّ للتوّ. اختر ثلاث حلقات، مهما كانت صغيرة أو كبيرة، مما جعلتك ممتنًا خلال اليوم. أسهب في الحديث عن هذه الذكريات الجيدة ولاحظ كيف تملأك بمشاعر الامتنان السارة.

اسمح للجسم كله بأن يكون مليئًا بها.

عند الذهاب إلى النوم



التركيز على شيء خارجي يدرّب القدرة على التركيز والتواجد بشكل كامل. وفي الوقت نفسه، يمكن استخدام تمرين التركيز على شيء ما للانجراف للنوم بسهولة أكبر. إذا كان يساعدك على التركيز، فاختر شيئاً، على سبيل المثال حجراً صغيراً، أو كرة صغيرة لتمسكها بيد أو بكلتا يديك.

استلق في السرير في وضع مريح. أغمض عينيك بليّن وتنفس برفق... الآن، تفحص الجسم ودع انتباهك ينتقل حول جسمك. لاحظ كيف تلفت إنتباهك منطقة تلو الأخرى. بعد ذلك، ركّز على الشيء الذي تمسك به. ركّز على أحاسيس الإمساك بالحجر في اليد أو بين اليدين. لاحظ الوزن والسطح والملمس ومناطق الكفّين والأصابع التي تلامس الشيء. استمر في ذلك طالما أردت أو حتى تنام... ونأمل أن تنام جيداً.