

إدارة التوتر من أجل حماية صحتك



التوتر هو الطريقة الطبيعية التي يستجيب بها جسمنا إلى البيئة. التوتر الشديد على عقلك وجسدك قد يجعلك تشعر بالقلق والحزن والمرض، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

يعتقد الكثير من الناس أن التوتر النفسي هو نتيجة ضغط خارجي، ولكن هذا ليس صحيحاً. الأحداث مثل الانفصالات والوفيات والواجبات المدرسية والإجازات والعزلة هي كلها عوامل ضغط. استجاباتك لتلك الأحداث تُسمى **التوتر**. أنت المسؤول عن التوتر الذي تعاني منه.

كيف يمكن أن يبدو التوتر؟

- الشعور بالقلق والإرهاق والعصبية والإجهاد والحزن والاكتئاب
- زيادة معدل ضربات القلب والتعرق والتنفس بشكل أسرع من المعتاد
- الصداع وآلام الصدر
- الإسهال ومشاكل المعدة
- الأرق (عدم القدرة على النوم) أو النوم أكثر من المعتاد
- زيادة تعاطي المواد المخدرة (الكحول والمخدرات)
- الشعور بالتعب أكثر من المعتاد (الإرهاق)

خذ استراحة خلال
المواقف العصبية عن
طريق اللجوء إلى
أشياء مثل الموسيقى
أو الرسم أو الكتابة أو
المشي



مارس "اليقظة
الذهنية"، من خلال
الاهتمام النشط
باللحظة الحالية



قم بممارسة الرياضة
باتتظام وتناول
الطعام بشكل جيد



اقض وقتاً ممتعاً مع
أحبائك الذين
يساعدونك على التأقلم
بطريقة إيجابية



حدد مسببات الضغط
النفسي ودرب نفسك
على التعامل معها
بهدوء والتواصل بوضوح



قم بتقليل استهلاك
الكافيين والكحول
والمواد المشابهة



اطلب المساعدة عندما
تشعر بالإرهاق
النفسي.
يمكن أن يقدم
المستشارون الصحيون
ومقدمو خدمات الصحة
النفسية الآخرون دعماً
كبيراً لك



ركز على حل المشاكل
الكبيرة عن طريق
تقسيمها إلى مشاكل
أصغر



احصل على قسط وافر
من النوم المريح
(المزيد من النصائح
[هنا](#))



مارس تمارين اليقظة التي يمكنك تجربتها عندما تشعر بالتوتر النفسي:

الحواس الخمس: عندما تشعر بالتوتر النفسي، استخدم هذا التمرين لتشعر براحة نفسية آنية. لا يستغرق التمرين سوى لحظة.

- ما هي الأشياء الخمسة التي يمكنك رؤيتها ولم تلاحظها من قبل؟
- ما هي الأشياء الأربعة التي يمكنك الشعور بها في جسدك أو عليه؟
- ما هي الأشياء الثلاثة التي يمكنك سماعها؟ (مثل الأصوات الخلفية)؟
- ما هما الشئان اللذان يمكنك شم رائحتهما؟
- ما هو الشيء الذي يمكنك تذوقه؟

الأرقام لكل حاسة هي مجرد إرشادات. لا تتردد في القيام بمزيد أو أقل من كل منها.

موارد أخرى:

برنامج [CHAMindWell](https://www.chamindwell.org/) هو برنامج مجاني عبر الإنترنت للصحة النفسية للمرضى والموظفين البالغين في تحالف كامبريدج الصحي.

تأملات مجانية (باللغة الإنجليزية والإسبانية والبرتغالية) عبر هذا الرابط: www.chacmc.org/audio.

[الرعاية العاجلة للصحة السلوكية في تحالف كامبريدج الصحي](https://www.chacmc.org/audio) يقدم الدعم للصحة النفسية على مدار 24 ساعة:

اتصل على الرقم 833-222-2030.

[تطبيقات وموارد مجانية](#)، يتضمن تطبيق Breathe2Relax تمارين تنفس بسيطة وتتبع التوتر ومعلومات حول التوتر.

قم بمسح رمز الاستجابة السريعة (QR) لمعرفة المزيد.

