



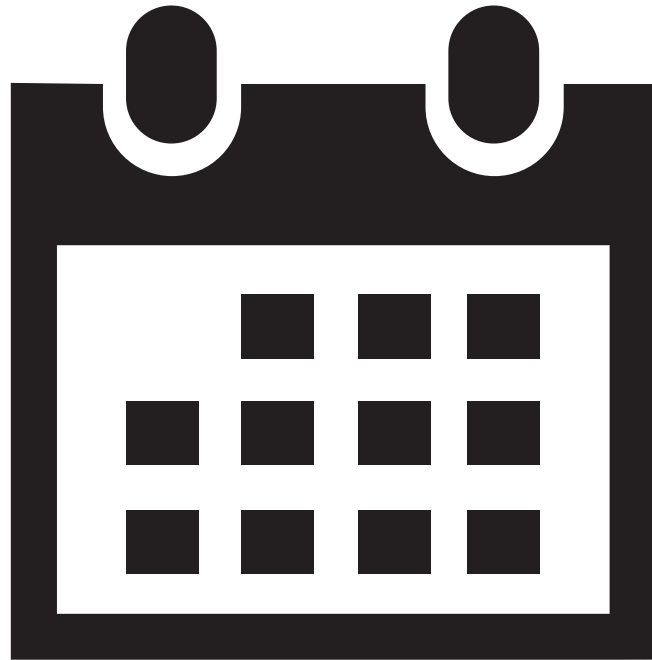
LFS
COLORADO SPIRIT
Wellness Program
Of Lutheran Family Services Rocky Mountains

PAMOJA



LFS
COLORADO SPIRIT
Wellness Program
Of Lutheran Family Services Rocky Mountains

إدارة الوقت



ورقة نصائح لإدارة الوقت

إنشاء روتين يومي

ليس من الضروري أن يكون هناك جدول زمني صارم، ولكن حاولي تحديد أوقات منتظمة لتناول الطعام

والعمل والاسترخاء.

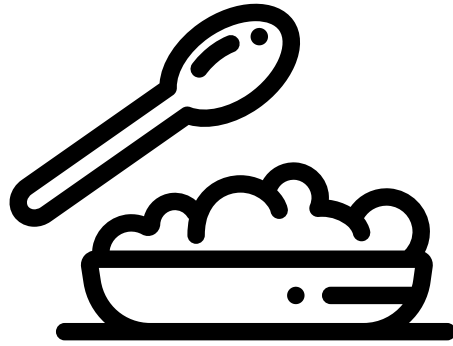
- باعدي الأشياء، وضعي فجوات بين الأنشطة
- لا تبالي في الالتزام
- انتبهي من المشتتات والمقاطعات
- ابحثي عن أداة لإدارة يومك وتنظيمه (على سبيل المثال: المفكرات أو التقويمات «الرزنامات»)

• ضعي مساحة في الجدول الزمني لـ:

- العمل / المدرسة
- وقت الدراسة
- الصحة
- الأنشطة الاجتماعية / الترفيهية / المرح
- الأنشطة الروحية
- المهام المنزلية
- المواعيد
- فترات الراحة خلال اليوم

ورقة نصائح لإدارة الوقت

ضعي جدول وجبات الطعام بشكل أسبوعي



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد

ورقة نصائح لإدارة الوقت

ضعي قوائم للشراء



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد

أعراض الإجهاد



الإجهاد هو إحدى الطرق التي تستجيب بها أجسادنا للصراعات اليومية ومتطلبات الحياة. القليل من التوتر قد يكون صحيًا - فهو يبقينا يقظين ومنتجين. ومع ذلك، عندما نواجه الكثير من التوتر، يمكن أن يؤدي ذلك إلى أعراض جسدية وعاطفية وسلوكية خطيرة.

• الأعراض الجسدية: الربو، الصداع، الصداع النصفي، آلام الظهر، التعرق، الغثيان، عسر الهضم، آلام الصدر والتعب

• الأعراض العاطفية / المعرفية: القلق، التهيج، الغضب، فقدان الحافز، صعوبة التركيز، عدم استقرار الحالة المزاجية، ومشاكل الذاكرة

• الأعراض السلوكية: قضم الأظافر، التفكير المستمر في الضغوطات، التملل، طحن الأسنان، اضطراب النوم والنظام الغذائي وممارسة الرياضة، النزاعات بين الأفراد، الانسحاب الاجتماعي، المماطلة والتسويف

أعراض القلق ونوبات الهلع

• الأعراض الجسدية: التعرق، سرعة التنفس، وتسارع ضربات القلب

• الأعراض العاطفية: الشعور بالخوف، القلق الشديد المتكرر، والشعور باليأس



نصائح لإدارة الإجهاد

تحدث عن مشاكلك حتى لو لن يتم حلها

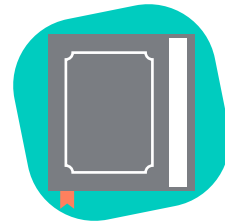
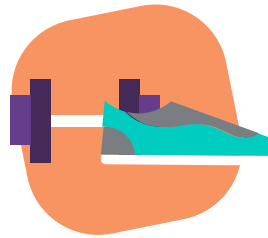
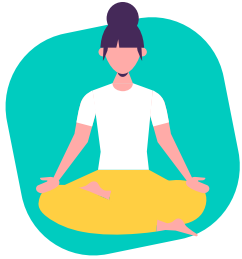
حدد أولويات مسؤولياتك - قم بوضع قائمة مهام وشطب المهام عند إكمالها!

ركز على الأساسيات - تناول الطعام الصحي، ونم بشكل صحيح، ومارس الرياضة، واعتن بنفسك

وازن بين وقتك وطاقتك في مجالات حياتك المهنية والعائلة والصداقات والهوايات

خصص وقتًا لنفسك دون انقطاع

ضع الأمور في نصابها - في بعض الأحيان قد تبدو المشاكل أكبر مما هي عليه.



استكشاف الإجهاد

ما هي بعض العوامل التي تساهم في توترك؟

مصاعب الحياة اليومية:

أمثلة: حركة المرور، الأعمال المنزلية، مشاكل العمل، الواجبات المنزلية، قلة النوم، وقت فراغ محدود، الخلافات مع أفراد الأسرة

التغيرات الرئيسية في الحياة:

أمثلة: ولادة طفل، الانفصال / الطلاق، وظيفة جديدة، وفاة أحد الأحياء، تغيير مكان السكن، مرض / إصابة خطيرة

ظروف الحياة:

أمثلة: الفقر أو المشاكل المالية، الإعاقة، المرض المزمن، العلاقات المتضاربة، القيم التي تتعارض مع الثقافة، التمييز، عدم الرضا الوظيفي، العيش في مكان غير آمن

استكشاف الإجهاد

ما هي بعض العوامل التي تحميك من التوتر؟

رفع المعنويات بشكل يومي:

أمثلة: تناول وجبة طعام جيدة، قضاء الوقت مع العائلة / الأصدقاء، الأنشطة الترفيهية، التواجد في الطبيعة

استراتيجيات التكيف الصحية:

أمثلة: ممارسة الرياضة، التحدث عن المشاكل، الرعاية الذاتية، كتابة اليوميات، تقنيات الاسترخاء

عوامل الحماية:

أمثلة: الاستقرار المالي، الصحة البدنية الجيدة، الأسرة الداعمة، الدافع للنجاح، التعلم

تمرين التواجد الآني (عيش اللحظة)

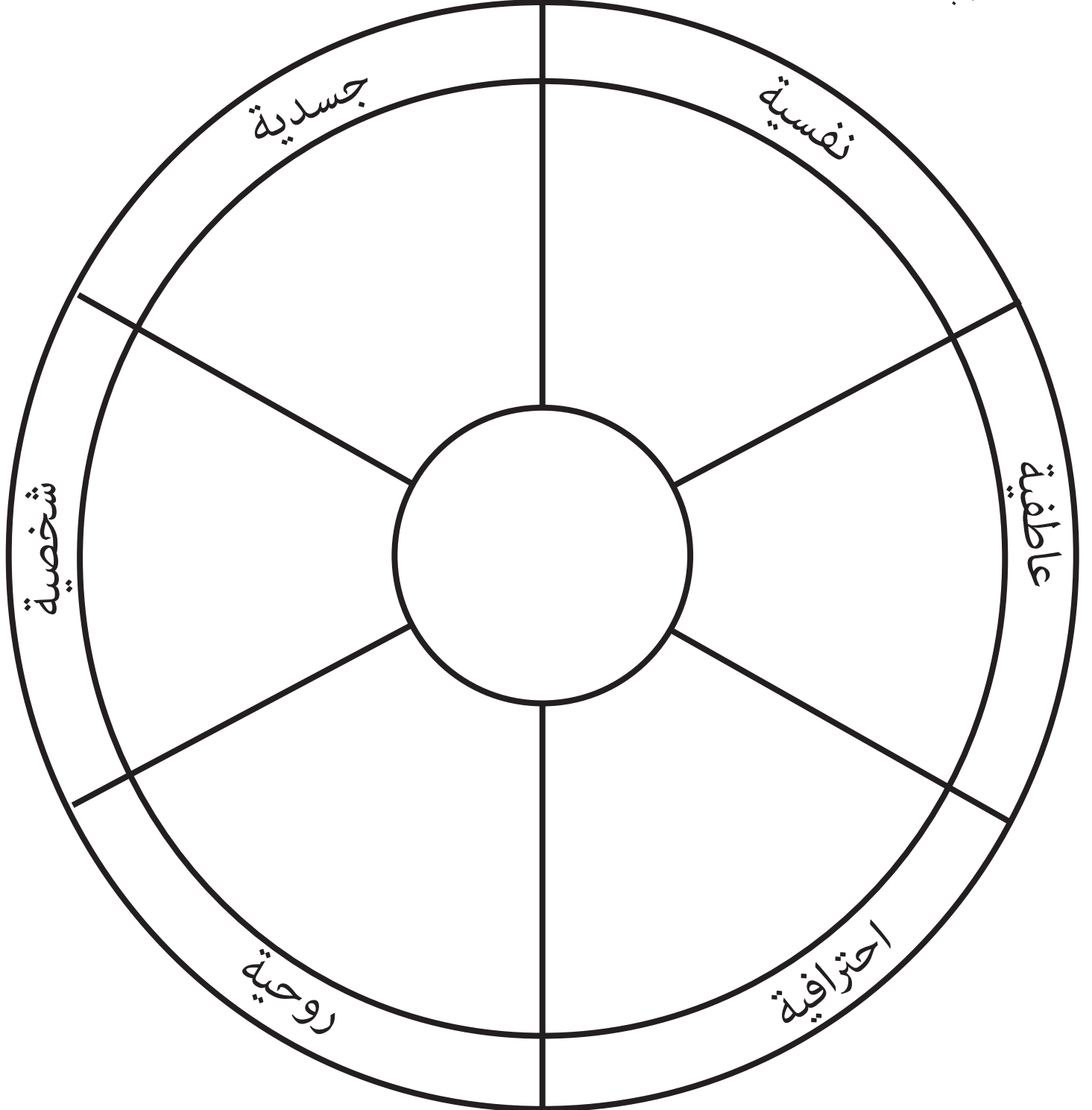
تكونين بالخارج، أو تحتاجين إلى إنعاش نفسك خلال يوم العمل، فإن عملية التنفس المتعمدة هي طريقة رائعة لإضافة بعض الاسترخاء إلى يومك.

يوجد أدناه تمرين التواجد الآني القائم على الحس باستخدام المحفزات ٥-٤-٣-٢-١. يمكنك القيام بهذا التمرين في أي مكان - إذا كنت تريد التنويع، فحاولي القيام به في الداخل أو الخارج. إذا كنت تشعرين بالقلق عند تواجدك بالخارج، فمجرد القيام بتمرين واحد، يمكن أن يساعدك على عيش اللحظة في أي مكان تتواجدين فيه.

- خمس أشياء يمكنك رؤيتها
- أربع أشياء يمكن أن تشعرين بها
- ثلاث أشياء يمكنك سماعها
- شيئين يمكنك شمهما
- شيء واحد يمكنك تذوقه

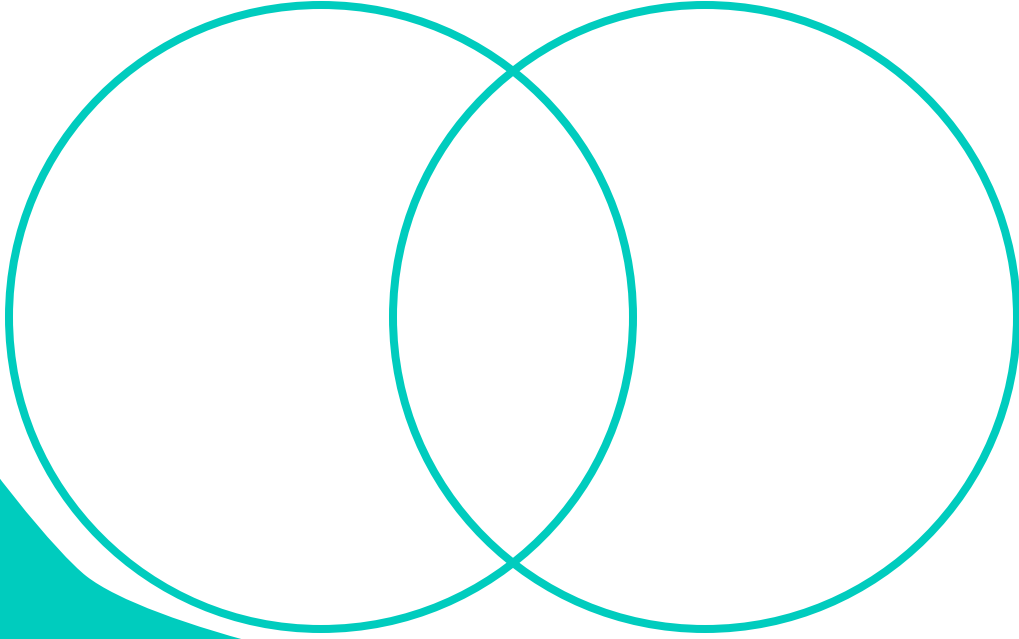
عجلة العناية الذاتية

تساعدنا عجلة العناية الذاتية في تحديد المجالات في حياتنا التي تساعدنا على تجديد أنفسنا عندما نشعر بالتوتر. املأ دائرتك الخارجية باختياراتك من الصفحة السابقة واملأ الدائرة الداخلية بأنشطة لكل من هذه المجالات.



الآخرون

أنا



الوعي الذاتي

- تفهمي

- أقرّي

- تأقلمي

- أعيدي التوازن

المعرفة الواعية بشخصية الفرد ومشاعره ودوافعه ورغباته. الوعي الذاتي يتضمن مراقبة توترنا وأفكارنا وعواطفنا ومعتقداتنا. بشكل أساسي، الوعي الذاتي هو حالة نفسية يصبح فيها المرء محور الاهتمام، ويصبح الوعي الذاتي منسوجًا مع الشخص ويظهر في مراحل مختلفة تعتمد على الظرف وعلى والشخصية.

ثلاث مستويات من الوعي الذاتي:

- الخواطر والعواطف

- المعتقدات والمواقف

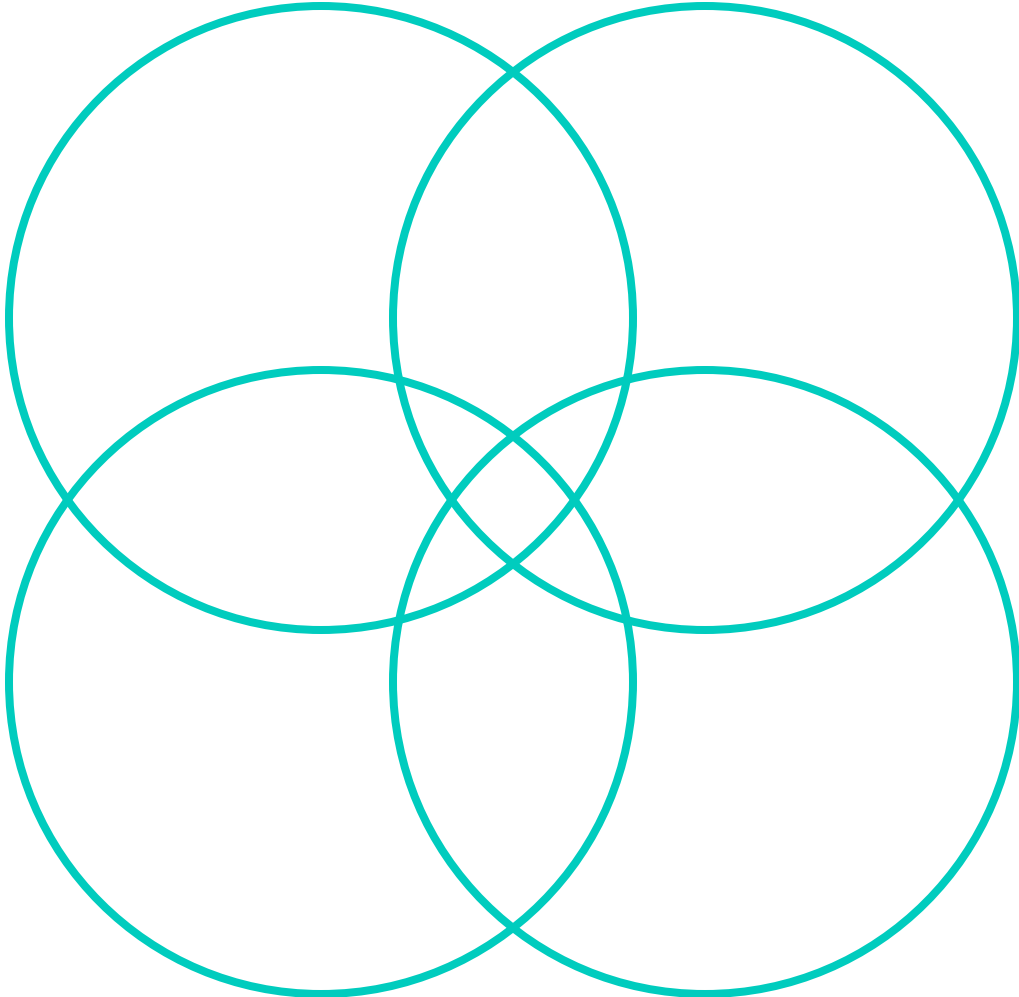
- السلوكيات والقرارات

الوعي الذاتي نشاط

هذا النشاط سيساعدك على أن تصبحي أكثر وعياً بذاتك. اكتبي إجاباتك في كل مربع. بمجرد أن تملئي كل دائرة بإجاباتك، ابحثي عن المناطق المتداخلة. وحيث تتداخل إجاباتك ستجدين المهارات الأساسية والمحاور في حياتك.

ما هي الأشياء التي ترعرعتي عليها؟

ماذا يقول الغرباء عنك؟



ماذا فعلت خلال السنوات الخمس إلى العشر الماضية؟

ما الذي يمكنك التحدث عنه دون عناء ليلة عطلة السبت؟

نشرة عن التعاطف مع الذات من كولورادو سبيريت

العناصر الثلاثة للتعاطف مع الذات

التعريف من قبل الدكتورة كريستين نيف || <https://self-compassion.org/>

اللفظ مع الذات

التركيز على الانسانية المشتركة

الوعي الذهني / اليقظة

يتكون التعاطف مع الذات من ثلاث عناصر: أن تكوني مهتمة بنفسك كما تهتمين بالآخرين، أن تدركي أن المعاناة هي تجربة إنسانية عالمية وأنك لست وحدك، وأن تراقبي مشاعرك دون تضخيمها أو قمعها أو إنكارها.

التعاطف مع الذات خلال فترة جائحة كورونا

استكشفي مشاعرك، خذي نفساً عميقاً عدة مرات وراقبي المشاعر التي تنشأ عن ذلك؛ لا داعي أن تتصرفي بتلك المشاعر، فقط راقبي (على سبيل المثال: أشعر بالإحباط، لقد كنتُ سريعة الانفعال اليوم، هذا توتر) **الوعي الذهني / اليقظة**

تحققي من صحة مشاعرك، ووفري اللطف والدفء؛ "هل لي أن أكون لطيفة مع نفسي"، "هل يمكنني قبول نفسي كما أنا"؛ ضعِي يدك على قلبك **اللفظ مع الذات**

هذه المشاعر هي ردود فعل طبيعية على موقف غير طبيعي. أنا لست وحيدة، هذا وقت صعب للغاية، يشعر الآخرون بنفس الشيء أيضًا **الانسانية المشتركة**

خططي لطرق الاعتناء بنفسك بتعاطف وتعهد؛ ابحثي عن التعاطف والدعم من الآخرين. **(+) الاجراء**

الابحاث المتعلقة بالتعاطف مع الذات

أكدت أكثر من 98 دراسة بحثية على وجود ارتباط وثيق بين التعاطف مع الذات وبين صحة نفسية وسلامة عقلية أفضل وعوارض أقل للأمراض النفسية. لقد ثبت أن التعاطف مع الذات مصدر عظيم للقوة / المرونة في مواجهة مختلف أحداث الحياة الصعبة (Bluth & Neff، 2018). يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول البحث التجريبي الذي يدعم التعاطف مع الذات عبر موقع الإنترنت

<https://self-compassion.org/the-research/>

نشرة عن التعاطف مع الذات من كولورادو سبيريت

نشاط رقم 1: كيف تتعاملين مع صديق / شخص عزيز عليك؟

1. فكري في موقف يمر فيه شخص عزيز عليك حيث يشعر بالأسى أو المعاناة. فكري في كيفية استجابتك لذلك الشخص العزيز (بما في ذلك شعورك أو ما الذي ستقولينه وستفعلينه).

2. الآن فكري في موقف شعرت فيه بالأسى أو المعاناة لسبب ما. كيف تستجيبين عادة لذلك؟

3. هل لاحظت الفرق؟ إذا كان الجواب بنعم، فما الذي قد ساهم في هذا الاختلاف؟ ماذا سيحدث إذا استجبت لمعاناتك بنفس الطريقة التي تستجيبين فيها لمن تحبين؟

يشعر الكثير من الناس بالراحة في تقديم التعاطف للآخرين ويتمتعون بمهارات أفضل خاصة في التعامل مع الأحياء والأصدقاء وأفراد الأسرة والأطفال. التعاطف مع الآخرين هو نقطة انطلاق مثالية لتحويل التعاطف تجاه نفسك وتقديم الدفء والدعم الذي تستحقه لنفسك.

النشاط 2: كتابة رسالة متعاطفة

فكري في شيء ما تعانين منه حالياً واكتبي الأفكار / المشاعر التي تدور في ذهنك حول هذه المعاناة.

الآن اكتبي إقرار أو رسالة حب لنفسك من منظور شخص **محب ولطيف وعاطفي** يحبك كما أنت بالضبط، شخص يرى كل ما تمرين به، شخص يتقبلك كما أنت مهما حدث. ماذا سيقول هذا الشخص المتعاطف إذا كان قادراً على معرفة الأفكار / المشاعر التي كتبتها أعلاه؟

بعد الكتابة، ابتعدي قليلاً ثم أعدي القراءة وأجعل نفسك تشعرين بلطف عاطفتك.

علقي هذا الاقرار/ الرسالة في مكان واضح ليكون تذكير مستمر لك.

* تم تطوير التمارين بواسطة الدكتورة كريستين نيف وهي متاحة على الإنترنت (<https://self-compassion.org/>)



LFS
COLORADO SPIRIT
Wellness Program
Of Lutheran Family Services Rocky Mountains

الكفاءة الذاتية

اكتبي جملة تشجيعية إيجابية خاصة بك!

هناك طريقة رائعة لتذكير نفسك بهذه الجمل التشجيعية وهي تعليقها في أماكن واضحة في منزلك مثل مرآة الحمام أو الباب أو طاولة السرير. يمكنك قراءتها أو قولها بصوت عالٍ!



_____ أنني... أنني

_____ أنا أعرف... أنا أعرف

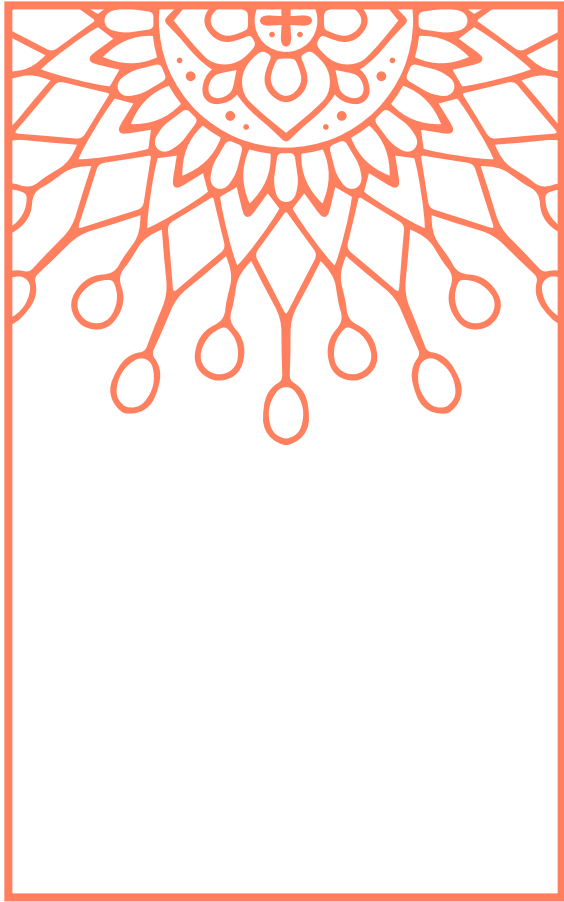
_____ لدي... لدي

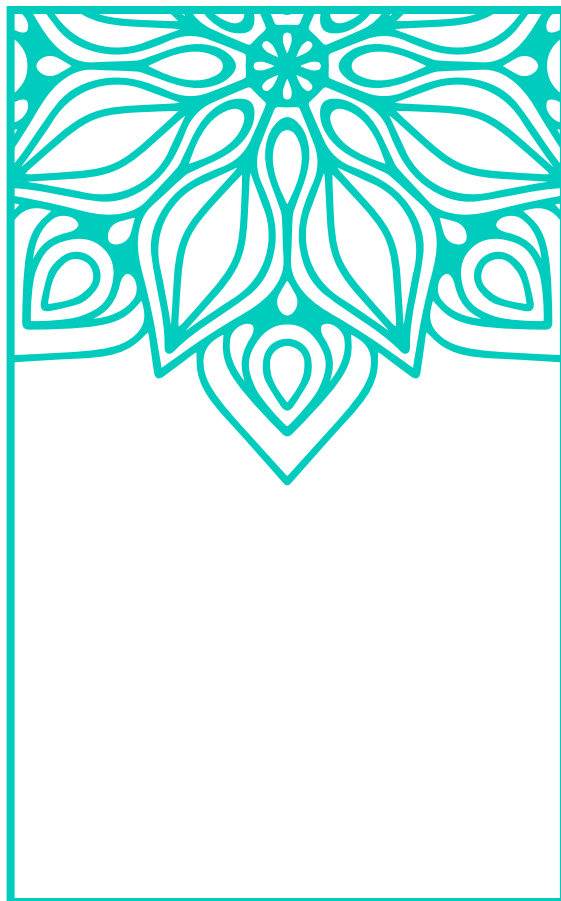
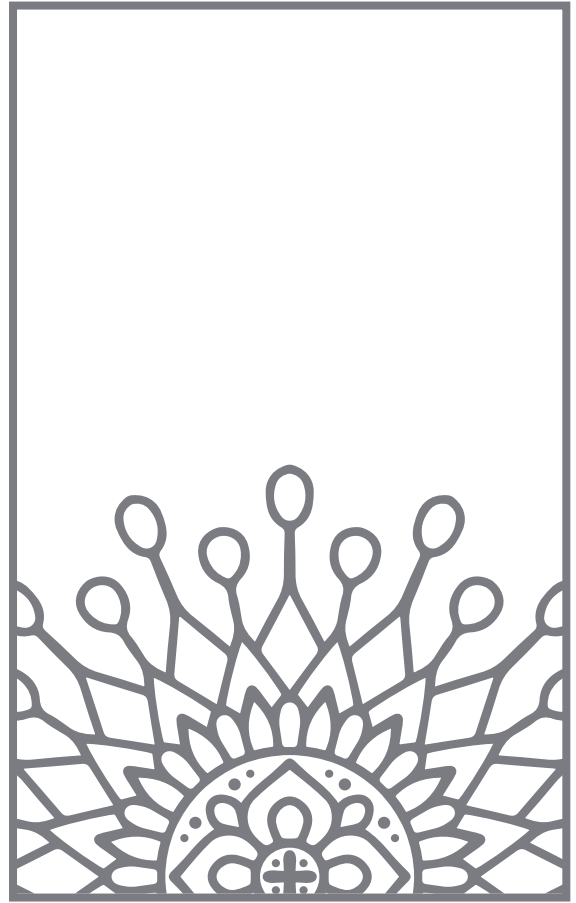
_____ أنا اخترت... أنا اخترت

_____ أنا أحب... أنا أحب

_____ أنا وجدت... أنا وجدت

_____ أنا أعتقد... أنا أعتقد





التخلي عن ما لا أستطيع السيطرة عليه



التخلي عن ما لا أستطيع السيطرة عليه



هو مليئ بنقاط الضعف أولاً والضعفات ثانياً



ممتلئ = اعتلال الصحة العقلية



ممتلئ = اعتلال الصحة العقلية