

A practical guide about:
Stress and stress management – (ARABIC)



Transcultural
Mental Health Centre



مرشد عملي حول:

الضغط النفسي وكيفية التعامل معه

The aim of the booklet – ‘A Practical Guide About: Stress and stress management’ is to assist individuals to identify issues relating to stress and then explore and deal with personal stress problems so that individuals can enjoy a sense of wellbeing at home, at work, in social situations or during recreation.

The objective of the information contained within this booklet is to assist individuals to identify issues relating to stress and stress management by:

- Recognising the sources of stress.
- Recognising when stress is becoming a problem.
- Explaining some of the tools to manage stress (like nutrition and exercise).
- Explaining relaxation (such as what is relaxation, and what are the benefits of relaxation).
- Providing a number of quick and easy stress reducers.

This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, English, Farsi, German, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese.

Other booklets available in ‘A Practical Guide’ series include:

- PROMOTING WELLBEING
- PROBLEM SOLVING AND SETTING GOALS
- A GOOD NIGHT’S SLEEP. This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, Croatian, English, Farsi, Filipino, Greek, Indonesian, Italian, Maltese, Polish, Spanish and Vietnamese.



Transcultural
Mental Health Centre

الضغط النفسي

ما هو الضغط النفسي؟

هو ضغط نتعرض له ويجعلنا نشعر بعدم الراحة أو عدم السعادة. والعوامل المؤثرة تسمى العوامل الضاغطة. مثال ذلك: التقدم لإمتحان. الطرد من الوظيفة، الالتزام بوقت محدد، أو الانتقال من منزل إلى آخر.



متى يصبح الضغط النفسي مشكلة؟

يصبح الضغط النفسي مشكلة عندما:

- يكون الضغط كبيرا جدا ويحدث باستمرار أو يستمر لفترة طويلة ولا تقوى على التعامل معه بنجاح.
 - مضى وقت طويل علينا ونحن تحت الضغط ونستطيع ملاحظة بعض العوارض مثل العصبية والصداع وقلة النوم.
 - كما يمكن ملاحظة أثر الضغط النفسي الزائد من خلال الشعور بالإرهاق الشديد وإصدار الأحكام الخاطئة وقلة الإنتاجية مقارنة بالجهد المبذول.
 - تكون مناعة الجسم الطبيعية ضعيفة مما يؤدي إلى تكرار المرض.
 - يشعر الأصدقاء والأقارب بعوارض الضغط ويشعرون بالتالي بالقلق.
- نستطيع منع زيادة الضغط النفسي عندما نعي العوارض الدالة عليه.



وسائل سريعة وسهلة لتخفيف الضغط النفسي

استخدم منبها ذا صوت جميل لإيقاظك.

إذا كان الصباح باعنا على التوتر أستيقظ مبكرا لكي تعطي نفسك وقتا أطول.

خذ نفسا عميقا واسترخ في كل مرة وأنت تنظر إلى الساعة. حاول أن تبطئ عندما تأكل وتتحدث وتقود السيارة وتمشي. لا تقم بكثير من الأعمال في وقت واحد أو في أوقات متقاربة. تخل عن الأشياء غير الضرورية.

تخل عن السلوك الذي لا يوفر وقتا طويلا أو لا ينجز كثيرا مثل تغيير خط سيرك باستمرار أو قطع إشارات المرور.

توقف عن العمل وخذ قسطا بسيطا من المشي أو الاسترخاء.

اشترى علبة من الرقع اللاصقة واكتب عليها كلمة أسترخي في كل مكان تقع عينك عليه حتى تذكرك بالاسترخاء.

خصص لنفسك وقتا تقوم به بما يمتعك. اعملها من اجل المتعة لا من اجل الفوز أو المنافسة.

تعلم أن تقول لا - مع الحرص على التمييز. الناس الذين يقولون لا غالبا ما يقولون نعم مما يشعرونهم بالمتعة.

خفف من غضبك على الآخرين - إن التسامح وقبول الآخر جيد للصحة.



حقوق الطبع محفوظة لمركز الصحة النفسية عبر الثقافات 2005

تم تحضير هذا الكتيب من قبل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات. هذا الكتيب وغيره من سلسلة المرشد العملي يمكن استخدامه بشرط الإشارة إلى مركز الصحة النفسية عبر الثقافات كما أنها متوفرة على الموقع الإلكتروني www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

طبعة أولى 2005 الناشر: مركز الصحة النفسية عبر الثقافات.

ISBN: 1 74080 0451

يمكنكم الحصول على نسخ من هذا الكتيب وغيره من كتيبات سلسلة

المرشد العملي (وموارد أخرى) من:

مركز الصحة النفسية عبر الثقافات

Locked Bag 7118

PARRAMATTA BC, NSW, 2124

AUSTRALIA

02 9912 3850

هاتف :

02 9840 3319

فاكس:

1800 648 911

رقم الهاتف المجاني:

tmhc@health.nsw.gov.au

الموقع الإلكتروني:

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

تنويه:

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تم جمعها من مصادر منشورة وأخرى غير منشورة.

وقد حصل مركز الصحة النفسية عبر الثقافات على إذن استخدام المعلومات من المنشورات التالية:

مركز منطقة غرب سيدني للصحة (1987). الاسترخاء وأساليب التعامل مع الضغط النفسي منطقة غرب سيدني للصحة

مركز الخدمات الطبية لغرب سيدني (1993). تعلم الاسترخاء. كتيب حول أساليب الاسترخاء والتعامل مع الضغط النفسي. مركز الخدمات الطبية لغرب سيدني.

يهدف هذا المنشور لتزويد القارئ بمعلومات عامة فقط. يجب أن لا يستخدم كبديل عن المساعدة المتخصصة. يمكنك استشارة طبيبك العام حول القضايا المطروحة في هذا الكتيب. كما أن هناك مجموعة من أرقام الهاتف والمواقع الإلكترونية في الصفحة رقم 9 من هذا الكتيب والتي يمكن أن تكون مفيدة.

Some useful telephone numbers

Mental Health Line

Tel: 1800 011 511

In an emergency call 000 immediately.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: 1800 648 911

If English is not your first language the **Translating and Interpreting Service (TIS)** can provide you with free assistance on 131 450.

WayAhead - Mental Health Association NSW

Tel: 1300 794 991

Some useful websites

WayAhead – Mental Health Association NSW
<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service
www.mhcs.health.nsw.gov.au

NSW Ministry of Health
www.health.nsw.gov.au

Local Health Districts and Specialty Networks are listed at www.health.nsw.gov.au/lhd

إذا كنت ترغب في حضور محاضرات حول أي من مواضيع سلسلة المرشد العملي اتصل بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات على رقم الهاتف: (02) 9912 3850 واطلب الحديث مع مسؤول ترويج المركز من أجل تسجيل رغبتك.

إذا كنت تعيش في منطقة بعيدة في ولاية نيو ساوث ويلز، اتصل بخط الهاتف المجاني: 1800 64 8911 من أجل تسجيل رغبتك.





التغيرات غير المرغوب فيها مثل:
الطلاق، عدم الحصول على وظيفة سوء الصحة
أو الديون.

تغيرات قصيرة الأجل مثل: القيام بعمل لأول مرة.

إعادة تكيف طويلة الأجل مثل: الحزن أو التقاعد.

متطلبات قصوى

3 2 1 0

طلبات كثيرة دفعة واحدة، ضغط الوقت.

مسئوليات جسام.

مواقف مثيرة للأعصاب مثل:

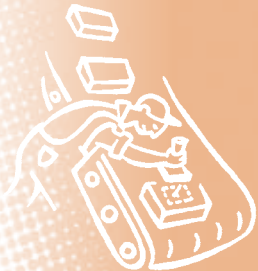
زحمة سير، بيروقراطية، اجتماعات غير منتجة.

متطلبات بيئية مثل: الازدحام الشديد الضجيج.

فقدان الحافز مثل: التكرار الممل،

التقاعد، انعدام الهدف، العزلة الاجتماعية.

انعدام التوازن بين العمل والترفيه وبين الحافز
والاسترخاء.



التمارين

إن الاستجابة للضغط النفسي هي ما وهبتنا إياه الطبيعة لتحضير
أجسادنا للقيام بعمل ما. مع العلم أن الحركة الجسدية ليست
الطريقة المفيدة للاستجابة للضغوط المعاصرة. إن تخصيص
وقت معين لممارسة التمارين يوميا سوف يخفف من الضغط ويوفر
للجسم حاجته للنشاط. أي تمارين جسدية مفيدة مثل:



• المشي

• السباحة

• الركض

• الرياضة الجماعية

• الاعتناء بالحديقة.



كيف تقلل التمارين من الضغط النفسي؟

التمارين تعطينا شعورا جيدا، وتمنحنا الهدوء أو تساعد على ابتكار
الأفكار.

إنها ترفع من اللياقة البدنية كما تساعدنا على تحمل متطلبات
الحياة اليومية وفي بعض الأحيان الأزمات. و

تبعد عنا ما يقلقنا لفترة ما.

قبل أن تبدأ في ممارسة التمارين تحدث مع الطبيب خصوصا إذا
كنت تعاني من الأمراض، أو مدخنا شرها أو يزيد وزنك 10 كيلو عن
الوزن العادي أو كنت تشكو من أوجاع المفاصل (الظهر والركبتين
والوركين).



الاسترخاء

ما هو الاسترخاء؟

هو أسلوب لتهدئة الجسد والعقل . وتهدئة الجسد والعقل هو عكس ما يشعر به الإنسان تحت الضغط . إن الناس الذين يعيشون حياة مليئة بالتوتر هم أكثر عرضة للمشاكل عند حدوث ضغط زائد. ومثل أولئك الناس يستطيعون تخفيض مستوى التوتر لديهم عن طريق ممارسة الاسترخاء وهكذا يحمون أنفسهم من الضغط الزائد. وهكذا يمكنهم تقبل الصعب بدون مشاكل.

إن الاسترخاء وسيلة مفيدة سواء كانت وحدها أو مع غيرها من الأساليب من اجل تخفيف الضغط. كل ما تريده كي تسترخي هو:

- مكان خال من الضجة أو المفاجآت.
- وقت ملائم.
- وضع جسماني يتيح لك التخلص من التوتر العضلي ولا يدفعك للنوم إلا إذا كنت تنوي ذلك.

ويمكن أن يعني الاسترخاء:

- جلسة علاج طبيعي (مساج).
- الحركة - بعض الحركة مثل هز الجسم أو التآرجح قد يلعب دورا في الاسترخاء عن طريق التخلص من التوتر الجسدي.
- الاستماع إلى الموسيقى.
- تربية حيوان أليف.
- اخذ قيلولة.
- قراءة كتاب جيد.

إن أهم ما في الأمر هو تخصيص وقت لعمل ما ورد أعلاه.



لماذا نشعر بالضغط النفسي؟

هناك العديد من التوضيحات التي تتحدث عن أسباب شعورنا بالضغط النفسي. بعض الدراسات تعتقد أن بعض الأفراد يرثون الميل للشعور بالضغط أكثر من غيرهم. أما البعض الآخر فيرى أنها استجابة نتعلمها خلال حياتنا. وهكذا فإن الأفراد الذين يشعرون بضغط نفسي عال يميلون للاعتقاد بأنهم معرضون للخطر وأنهم غير قادرين على السيطرة على الأمور.

مصادر الضغط النفسي

ما هي اكثر المصادر شيوعا لديك؟ اقرأ العوامل التالية ثم ضع علامة صح تحت الرقم الذي تعتقد أنه يمثل درجة الضغط الذي يسببه كل عامل مستخدما المقياس التالي:

صفر - لا ضغط نفسي 1 - قليل 2 - متوسط 3 - ضغط شديد

التهديدات

| 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

التغيرات

| 3 | 2 | 1 | 0 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



التعامل مع الضغط النفسي

هل الضغط النفسي سلبي دائماً؟

كلا. إنه قد يساعدنا على إنجاز ما نرغب فيه. فهو يبعث في حياتنا الإثارة مثل عطلة أو احتفال عائلي. إنه يساعدنا على النمو والتغير وتجنب الخطر وأن نجد نحو الهدف. إن التعامل مع الضغط النفسي لا يعني التخلص منه. بل يعني التعامل معه كي يصبح قوة إيجابية دافعة في حياتنا.



كلما ازداد الضغط كلما ازداد إنجازنا وخيرنا العام إلى أن يصل الضغط إلى نقطة لا نقوى على تحمله. وعندما نصل إلى تلك النقطة نصبح بحاجة إلى استعمال مهارات التعامل مع الضغط النفسي. ويصبح الضغط زائداً على الحاجة عندما تصبح المتطلبات أكثر مما نستطيع التأقلم معه.

الخطوة الأولى هي في معرفة طبيعة المشكلة عن طريق معرفتنا بماهية الضغط النفسي واستجابتنا له وأي المواقف الضاغطة تسبب لنا ضغطاً نفسياً شديداً. (انظر الجزء الأول من هذا الكتيب مرشد عملي حول الضغط النفسي). وعندما نعرف ذلك، هناك العديد من مهارات التعامل مع الضغط النفسي متوافرة للتعامل مع المشكلة.

التغذية

إن تناول الأغذية الصحية يوفر لنا أساساً صلباً للتعامل مع الضغط النفسي. كما أنه من المستحسن أن:

- نحد من تناول الكافيين في حد أقصى خمسة فناجين قهوة يومية (والحد من تناول الشاي والشوكولاته والكولا لأنها تحتوي على الكافيين).
- نتناول الوجبات بانتظام.
- نقلل من الملح (خصوصاً لمن يعاني من ضغط الدم العالي أو أنه متوارث في العائلة).
- نستمتع بالحياة - نعطي أنفسنا الوقت الكافي كي نعمل ما تستمتع به.



| العلاقات | 3 | 2 | 1 | 0 |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| صعوبة في التعبير عن المشاعر والأفكار. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| نادراً ما يقول لا. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| توقعات غير واقعية مثل: توقع أن الحياة الزوجية هي سعادة أبدية. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| عدم التقدير من الآخرين. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| الشعور بأنه تحت رحمة الآخرين: الوالدين أو رب العمل. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| الوحدة وانعدام الدعم. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

لمزيد من المعلومات حول هذه الأمور يمكنك الاتصال بطبيبك أو مراجعة صفحة 9 من هذا الكتيب حيث تتوافر أرقام هواتف مفيدة ومواقع إلكترونية ذات علاقة.



إحدى طرق تخفيف أثر الضغط النفسي على حياتنا يتمثل في اختيار أحد تلك العناصر ووضع خطة عمل لمعالجته. وطريقة أخرى تتمثل في استخدام أسلوب الاسترخاء الذي اثبت فاعليته في تحسين الصحة .

وبغض النظر عن أسبابه فإن الضغط النفسي جزء من حياتنا. إن تجاهله لن يزيله. وعند وعينا بوجوده فإن هناك مجموعة من المهارات التي يمكننا تعلمها لمعالجة المشكلة. وهذه تشمل:

- الحرص على التغذية السليمة
- ممارسة التمارين
- الاسترخاء.

