



## المساندة الاجتماعية

نحن لا نعيش فرادى، وتزداد حاجتنا للبيئة الاجتماعية المساندة وقت الأزمات.

لذلك فإن دور العلاقات سواءً كانت من خلال الأسرة أو زملاء العمل أو الأصدقاء كبير جداً وهم.

بحياة كل شخص هناك علاقات تمثل له الأمان والحماية، فهل يوجد بحياتك علاقات آمنة؟

ما هي هذه العلاقات؟

ومن هم الأشخاص الذين تستطيع طلب المساندة منهم؟

بحال لم يكن حولك هذه العلاقات الداعمة، فابدأ من الآن بالبحث عنها وتكوينها.. من خلال تكوين مجموعات مساندة لأشخاص يشبهونك، يمكنكم تطبيق التمارين الواردة في هذا الدليل، وتفريغ مشاعركم وهمومكم والحديث عن اهتماماتكم معاً.





فيقين الشخص أن هناك قوة عظمى تفوقه قدرة، يعينه على أن يدرك أنه ليس المسؤول عن السيطرة على كل الأمور، ويجعله يلجأ لهذه القوة مما يخفف عنه الضغط.

كما أن يقينه بحكمة الله تعالى، وأن الأمور ليست عبثية يجعله يطمئن حتى لو لم يكتشفها.

والمؤمن يبحث دوماً عن معنى لحياته، ويجعل لها قيمة، هذا يخفف كثيراً من الإنهاك النفسي والإجهاد الذي يصحب فقدان الغاية والهدف مع الضغط.

سماع القرآن أيضاً له أثر كبير على النفس، سواءً بالتأمل بمعاني الآيات، أو حتى بمجرد الاستماع الذي له دور كبير بتخفيف الضغط والإجهاد، وزيادة الشعور بالراحة والطمأنينة.

قصص الأنبياء والسابقين، والسيرة النبوية كل ذلك يعطي دافعية ويهون على من يعانون من الإجهاد، ويربطهم بغاية تخفف من آلامهم وتعبهم.

### ملاحظة:

الدعم الروحي أو الايماني لا يجدي إلا مع من يؤمن به ويطلبه، أما من يرفضه أو يتحسس منه فقد يجد فيه مفعولاً عكسياً، كما ينبغي تجنب أي دعوات إصلاحية أو وعظ خلال الضغوط حيث أنها ستكون غير ذات قيمة.

الهدف هو استخدام الروحانيات والعقيدة التي يؤمن بها من يشعر بالإجهاد أو الضغط للتخفيف عنه ودعمه.





## الصلاة وإيمانيات وتخفيف لإجهاد

### \* معرفياً:

الدماغ يتلقى كمية كبيرة من المعلومات والأوامر القرآنية من خلال تلاوة القرآن أثناء الصلاة. مما يجعله يقوم بإعادة شحن وبرمجة وإصلاح وتأهيل لما تعطل من خلايا!

### \* سلوكياً:

أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها قائداً يضبط إيقاع عمل الجسم كله.

### \* عاطفياً:

توازن الصلاة المشاعر وتجعلها أكثر استقراراً، فالمصلي يشعر بالأمن والطمأنينة (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُسْتَبَدُونَ)



كما وجدت دراسة أن المرضى الراغبين بالتقرب إلى الله يتمتعون عادة بمزاج جيد، وتكون حالتهم أفضل من حالة نظرائهم غير الملتزمين، كما أن هؤلاء يحصلون على دعم المجتمع في مواجهة معاناتهم.

ليست الصلاة فحسب، بل الروحانيات والإيمانيات بشكل عام لها دور كبير بتخفيف الضغوط والإجهاد.



### لايمان والبحث عن معنى



فهم المعنى والحكمة خلف الصدمات والآلام والضغط يساعد على التكيف مع العمل بالأوضاع الخطيرة أكثر.. فالإيمانيات ووجود المعنى أمور تساعد على التأقلم مع الأحداث الصعبة. لن يغير ذلك ما يحدث، لكنه يغير طريقة رؤيتك لذلك، وهذا يقلل من أعراض الضغط ويعينك على التأقلم.

كل شخص يجد المعنى بطريقة مختلفة شخصية، فبعض الأشخاص يركز على المعاني الإيجابية للمواقف واليقين بأن أمر المؤمن كله خير، والبعض الآخر يجده بالصلاة والذكر، والبعض تساعد العلاقات التي تشاركه نفس الايمان والقضية على الوصول له. ولكن الأکید أن التجنب والإنكار والسلوكيات التي تسبب المشكلات تقلل من إمكانية الوصول للمعنى.

فكر أنت بالمعنى بالنسبة لك، أين تجده؟

وهل تشعر أنك تضيف معنى للحياة من حولك وتترك أثر؟ ما هو؟

هل اكتشفت جوانب قوتك من خلال ما تمر به؟

هل زادتك الضغوط وعياً وإيماناً؟

هل لا زال هناك ما تحتاج للبحث حوله والسؤال عنه مما تمر به في حياتك من ظروف أو تقلبات؟

كيف تأثرت علاقتك بمن حولك؟ وهل يمكنك تحويلها لقوة تساندك خلال الإجهاد أو الضغوط؟



**B1** : يؤثر على الجهاز العصبي وله أثر نفسي ايجابي حيث يحول السكر إلى طاقة وينشط القلب ويقوي الذاكرة، موجود في البقول - خبز كامل - لحم أحمر - صفار البيض - ورقيات.

**B3** : يقاوم مشاعر التوتر، ضروري للجهاز العصبي، يهدئ النفس المتوترة، ويساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء ويحافظ على صحة الجلد والبشرة والهضم ونشاط الدماغ موجود في السمك - اللحم - بيض - حليب - مكسرات.

**B6** : تهدئة المخ والأعصاب ويرفع مستوى السيروتين في الأعصاب ويحسن المزاج وينشط الذاكرة موجود في السمك - حبوب كاملة.

**C** : يخفف حدة التوتر والضغطات العصبية، يرفع المناعة، يقاوم البرد موجود في المكسرات - فواكه حامضة - مشمش - جزر - كرز - تفاح.

**E** : يقاوم الشوارد الحرة ويخفف حدة التوتر ويعمل مع السيلينيوم مضاد أكسدة، موجود بالمنغا - المكسرات - ورقيات - يقطين - بطاطا حلوة.

## كما يساعد تناول مكملات غذائية :

- \* زيت السمك أوميغا ٣
- \* زنك + حديد يحسن النفس ويعدل المزاج.
- \* كالسيوم + مغنيزيوم : يعدل نوبات الحزن ويهدئ العصب.
- \* مغنيزيوم + ف ب : يهدئ الأعصاب ويغذيها
- \* ف د له تأثير على النفسية أيضاً ونقصه قد يوصل للاكتئاب.
- \* تجتمع المعادن كلها باللوز مع التمر.

## تجنب المواد الغذائية التي تزيد من الشعور بالضغط:

- \* كثرة الكافئين والمشروبات الساخنة.
- \* المشروبات الغازية.
- \* الأغذية المعلبة والوجبات السريعة.



### الأغذية التي يحتاجها الجسم وقت الضغوط



الضغوط التي يتعرض لها العاملون بالمجالات الإنسانية تؤثر وتتأثر بالغذاء الذي يتم تناوله، لذلك ينبغي التنبيه لضرورة تزويد الجسم بالغذاء الكافي وذلك منعاً لنفاذ مخزون الطاقة والذي يؤثر سلباً على وظائف الجسم وأنشطته مما يؤدي لاختلالها وزيادة إفراز هرمونات التوتر والتي قد يستمر تركيزها العالي بالدم إلى ٧٢ ساعة بعد زوال التوتر مما ينعكس سلباً على وظائف الجسم، مثل

ضربات القلب - الضغط - اللهاث - الهضم - الأيض - التمثيل الغذائي - النمو - المناعة وغيرها.

ولكن عند تناولك الغذاء المناسب بالقدر الكافي، فإن هذا يساعد الجسم على التكيف والسيطرة على التوتر الناتج عن الإجهاد النفسي.

#### الفيتامينات التي تتأثر بالضغوطات النفسية ودور كل منها بالجسم:

**A:** يخلص الجسم تدريجياً من الشوارد الحرة، مفيد للنظر والجلد والبشرة والأغشية المخاطية (الضرورية لعمل جلسات التنفس) فينظف الجسم من السموم التي تقوم بخفض مستوى الطاقة.

**مركب فيتامينات B:** يعمل على ضبط عمليات استقلاب الطاقة وعمل الموصلات العصبية وتشكيل خلايا الدم.



## الاستراحات القصيرة:

- \* لتستطيع التركيز بشكل جيد يجب أن يكون لديك أوقات مخطط لها للراحة.
- \* قم بالتخطيط ليومك ولأوقات راحتك.
- \* حاول الاستراحة ليوم واحد بالأسبوع، بعيداً عن ضغوط العمل، وقم بأمر تشعر بالمتعة بها.



## راقب عاداتك وتجنب العادات السلبية:

قم بتبني عادات صحية خلال الضغوط وذلك لتحمي نفسك من العادات السيئة التي تكثر في أوقات الضغوط مثل:



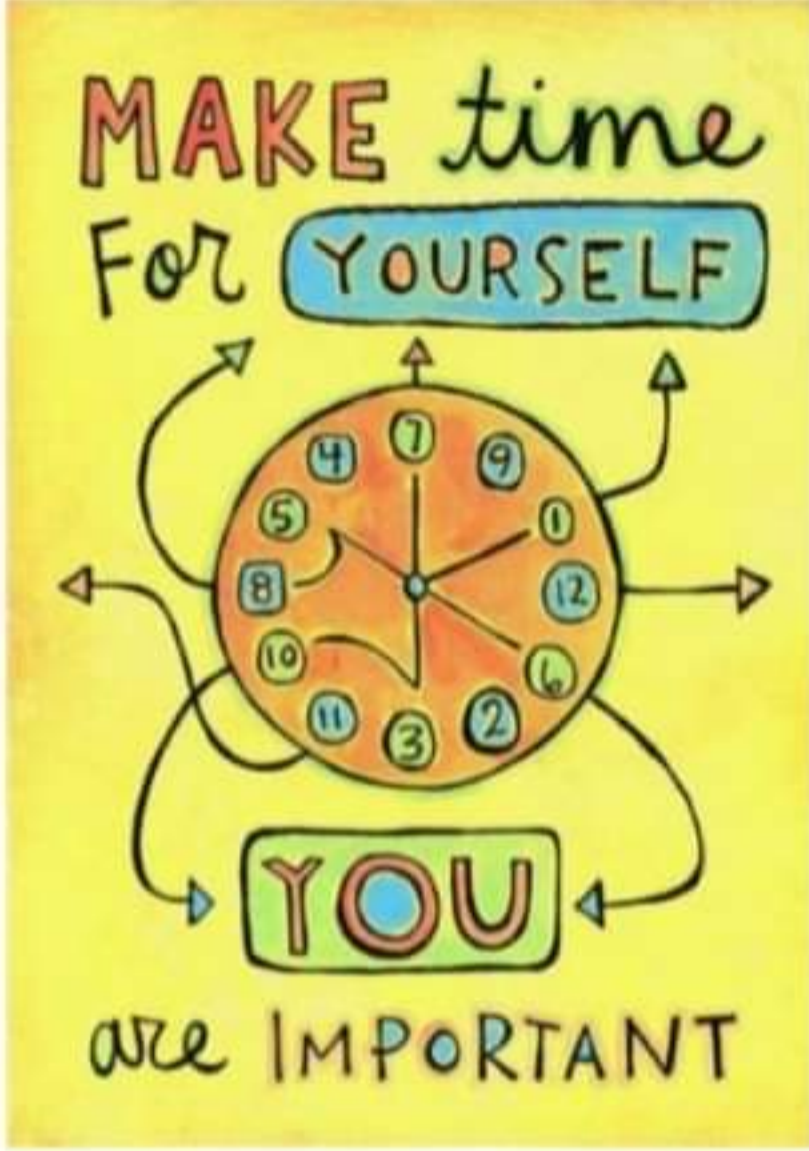
- \* شرب القهوة والمنبهات بكثرة
- \* الافراط بالسهر وعدم انتظام النوم.
- \* التدخين
- \* الأكل المليء بالسكريات والوجبات السريعة.
- \* الافراط بالشراء.
- \* الإدمان على الالكترونيات (الجوال / التلفاز / الأجهزة عموماً)

\*\*\*



### استراتيجيات تعديل السلوك

#### كن حاسماً:



- \* بداية مع نفسك: فلا تحملها ما لا طاقة لها بها.
- \* لا تعود الآخرين أن يتكلوا عليك بأداء واجباتهم.
- \* تعلم أن تقول «لا» حينما تحتاج ذلك.
- \* حافظ على حقوقك، دون أن تتعدى على حقوق الآخرين.
- \* عبر عن آرائك بوضوح وصراحة.
- \* تذكر أثر النية، وأن العمل لله ليس لسواه.

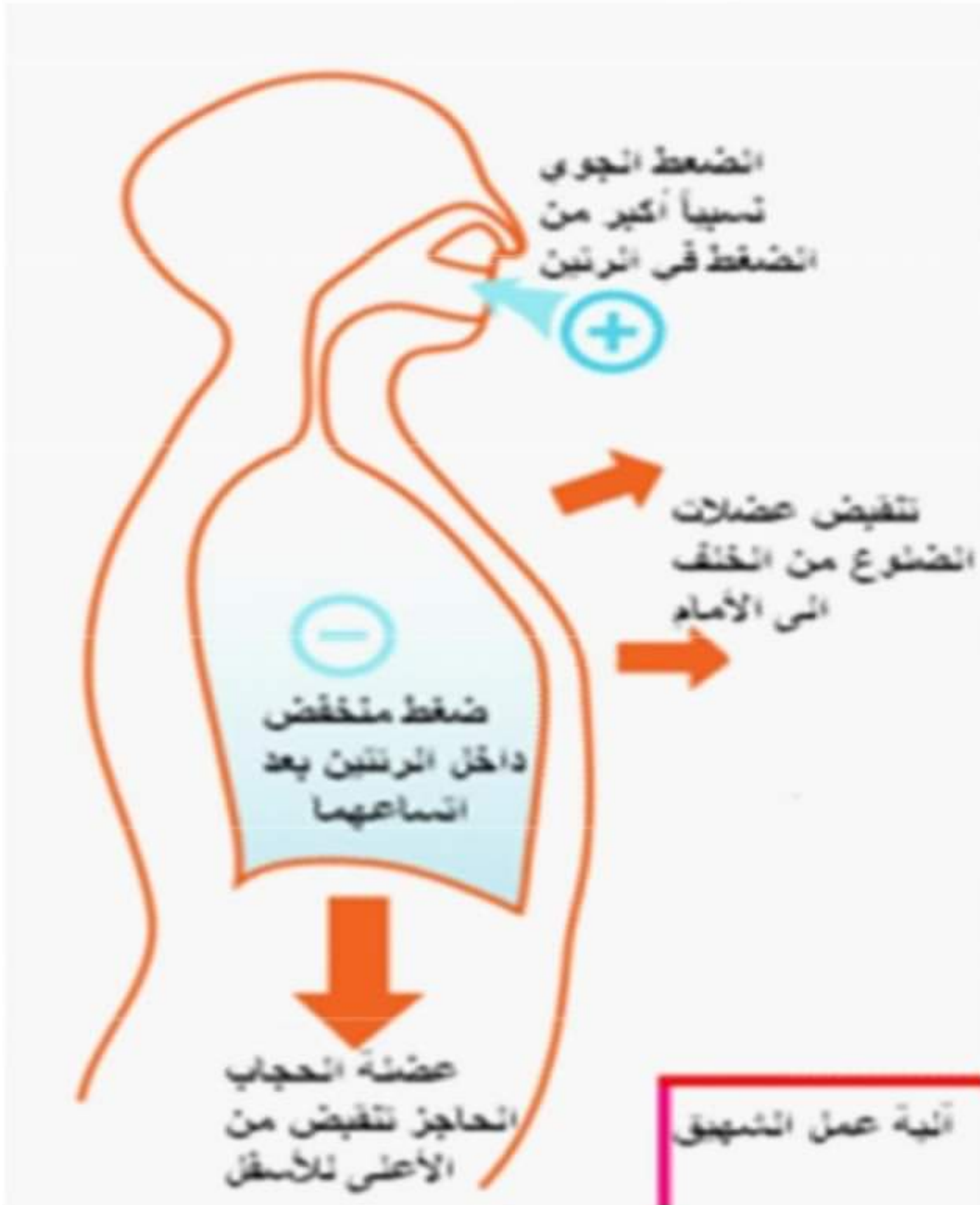
#### كن منظماً:

- \* تأكد من تنظيم اختياراتك، وأنك لا تضع السلم على الحائط المعاكس!
- \* تذكر أن الوقت ٢٤ ساعة، فابدأ بالأهم فالمهم.
- \* قم بالأمور المحددة، وارسم لها إطاراً يمكنك من إنجازها، وحدد لها فترة زمنية للإنجاز.
- \* وازن أولوياتك، وقم بتوزيعها على المربع المناسب حسب ما تستغرقه من وقت.

هام وعاجل	هام غير عاجل
غير هام وعاجل	غير هام وغير عاجل



## تنفس البطن



يعد تنفس البطن الطريقة الصحيحة الإرادية للتنفس. وهو من التقنيات السهلة التي تعين على وصول الدم إلى جميع أنحاء الجسم، مما يخفف من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية.



استشعر نعمة التنفس، وكيف يدخل الأكسجين لينقي الجسم ويخرج ثاني أكسيد الكربون ليخرج معه السموم من الجسم.. ركز على دقات قلبك واستشعر فكرة الحمد لله.

ثم كرر العبارات التالية وأنت مسترخي من ٣ ل ٦ مرات:

الحمد لله	أنا في أمان	ساقاي مرتاحتان ودافئتان
الحمد لله	أنا في أمان	بطني يشع نورا
الحمد لله	أنا في أمان	ذراعي مرتاحتان ودافئتان
الحمد لله	أنا في أمان	دقات قلبي هادئة وقوية
الحمد لله	أنا في أمان	تنفسي هادئ ومريح
الحمد لله	أنا في أمان	أشعر بإحساس مريح في جبهتي

استشعر نعمة العافية بجسدك، وأنت بصحة جيدة وقوية.. وابق مرتاحاً ومسترخياً قدر ما تشاء، عند الانتهاء، حرك أطرافك برفق، واسمح لابتنسامة أن ترتسم على شفطيك، ثم افتح عينيك بهدوء.





## الاسترخاء العضلي التدريجي



يعتمد الاسترخاء التدريجي على شد العضلات في جسمك وإرخاءها بطريقة منتظمة وممنهجة.

١- ابحث عن مكان هادئ لا يتم ازعاجك فيه لبضعة دقائق. ابدأ بتحويل انتباهك إلى وجهك، وقم بقبض العضلات وأبقها في ذلك الوضع لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى خمس دقائق ثم أرخها مرة أخرى.

٢- انتقل ببطء عبر جسمك - عنقك

وكتفك وظهرك وبطنك وساقيك وقدميك. في كل مرة قم بقبض العضلات وأبقها في ذلك الوضع ثم أرخها مرة أخرى.

أحياناً يكون من الصعب جعل العضلات المتوترة تسترخي، وربما تكون غير مدرك لوجود بعض العضلات المتصلبة والمتوترة. إلا أنك من خلال قبض العضلات المتصلبة والمتوترة وإرخائها سوف تصبح أكثر قدرة على إرخاء تلك العضلات.

**يمكنك تطبيق هذا الاسترخاء بشكل تخيلي أيضاً:**

اجلس بمكان مريح لا يزعجك به أحد، وابتعد عن المشتتات التي تعيقك عن التركيز على الاسترخاء. ركز على تنفسك، وراقب الأفكار دون أن تتدخل بها (إذا أتتك فكرة دعها تأتي وإن ذهبت دعها تذهب).



### شهيق/ زفير:



من أبسط التمرينات التركيز على دخول الهواء وخروجه من جسمك، وهو أمر يسهل عليك تذكره حينما تشعر بالضغط:

١- استرخ بوضعية مريحة.

٢- ركز الانتباه على التنفس.

٣- استنشق الهواء واملأ رئتيك به.

٤- قل املاً في أثناء شهيقك.

٥- إذا تعرضت للتشتيت ركز على تنفسك واربطه بالتسبيح أو الذكر أو شيء يسهل تذكره عليك.

### تنفس البالون:

يفيد مع من يعانون من اجترار الماضي، أو العالقين في القلق تخيل أن رئتيك بالوناً، قم باستنشاق الهواء وأنت تركز على أن تملأ البالون تماماً بالهواء.

قم بإخراج الهواء، وأنت تتصور صورة البالون في ذهنك وتحاول أن تفرغ البالون من الهواء. حاول أن تبطئ عملية الزفير.

استمر لمدة من عشر إلى عشرين دقيقة. وإذا بدأت تشعر بالتعب أو الدوار أثناء القيام بهذا التمرين فتوقف وعد لتنفسك المعتاد.





## التنفس وتخفيف آثار الضغوط النفسية

مع تزايد الضغوط النفسية المصاحبة للعمل الإنساني، يكون العاملون عرضة للإجهاد بسبب سوء التنفس الذي يحصل مع الضغط النفسي، لذلك فمن أهم آليات التعامل مع الضغوط استراتيجيات التنفس والاسترخاء.



### التركيز على التنفس:

إن عملية التنفس ليست عملية عشوائية، بل بها الكثير من الاعجاز، استشعر نعمة التنفس بالتركيز عليها من خلال:

١- استرخ بوضع مريح.

٢- ركز الانتباه على تنفسك

٣- استنشق الهواء واملأ رئتيك به.

٤- أخرج الهواء من رئتيك وفي كل مرة قم بالعد:

١ للزفير الأول - ٢ للزفير الثاني وهكذا وصولاً للرقم ١٠.

٥- عندما تصل للرقم ١٠ ابدأ العد من جديد مرة أخرى، وإذا فقدت

العدد فابدأ من جديد من الرقم ١

انتبه لأنماط التفكير التي تسبب الضغط والذي قد ينتشر - للأسف - مع الكوارث والأزمات وخلال الأحداث الصادمة:



\* التفكير الجامد البعيد عن المرونة.

\* التفكير المثالي الذي يسعى للمثاليات بعيداً عن الواقع.

\* التفكير الأبيض والأسود الذي لا يوجد به وسط.

\* التفكير عدم تقبل النقص والسعي للكمال.

\* التفكير الكارثي الذي يرى المصائب بكل شيء.

ركز على المعتقدات التي تعين على تحمل الضغوط وتجنب الإجهاد النفسي:

\* لا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

\* الإيمان بالقضاء والقدر.

\* الاعتراف بالضعف البشري والقوة الإلهية.

\* .....

\* .....

\* .....

قد يكون لديك معتقدات أخرى تعينك، يمكنك كتابتها..



## الأفكار والشعور بالضغط



ترتبط مشاعر الضغط بطريقة التفكير، ومن الطبيعي مع العمل الانساني بالمجالات التي تتصل بالمخاطر أن يكون هناك معتقدات أو أفكار تزيد من الشعور بالضغط، التعامل مع الأفكار هو جزء من علاجها، ومن الاستراتيجيات التي تعين على ذلك، استراتيجية التقبل.

لتستطيع التعامل مع أفكارك دون أن تسبب لك التشويش قم بالتالي:

- \* من الطبيعي أن تكون الأفكار كالموج، مبدئياً راقب أفكارك ولا تحاول التغيير، وإذا كان الأمر صعباً ركز على طريقة تنفسك بعمق لعدة مرات حيث أن هذا يعينك على مراقبة أفكارك بتركيز أكبر.
  - \* استمر في ذلك لمدة دقيقتين أو ثلاثة، ثم اكتب الأفكار التي اختبرتها، كيف كانت؟ متسارعة أم متوترة؟ ما الذي كنت تميل للتركيز عليه؟ هل كانت أصعب من التجربة السابقة؟
  - \* في البداية قد تكون المراقبة صعبة دون الانغماس بها، ولكنك مع الممارسة ستصبح قادراً على الانفصال أكثر ومراقبتها عن بعد.
  - \* راقب الفرق بين تفكيرك وقت الضغط ووقت الهدوء؟
- الآن يفترض أنك أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع أفكارك، وعدم الوصول للضغط النفسي أو الاحتراق بسببها.. ذلك أيضاً يجعلك أقدر على التركيز حينما تقرر ذلك، لتصبح (أكثر) وعياً بالأفكار التي (تقتنع) بها.. لا تلك التي تأتي رغماً عنك.
- وأيضاً ستصبح أقدر على مراقبة الفرق بتفكيرك وقت الضغط عنه بالوضع العادي.



## جدول الوعي بالضغط النفسي

الاستجابة (التصرف الذي قمت به)	الأفكار والمعتقدات (ما خطر ببالك)	الشعور المرتبط	الموقف الضاغط (قد يكون مجرد ذكرى أو فكرة)	أيام الأسبوع
				السبت
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة

يهدف هذا التمرين إلى زيادة الوعي بمسببات الضغوط. لا يشترط أن يكون هناك مسببات للضغط أو مواقف ضاغطة في كل يوم، كما يمكن أن يكون في اليوم أكثر من موقف ضاغط. المهم هو رصد المواقف يومياً، ويمكنك تكرار ذلك بمفكرتك الخاصة على المدى البعيد، وستجد مع الوقت أن وعيك بحقيقة المواقف الضاغطة يجعلك أكثر قدرة على التحكم باستجابتك للضغوط والتعامل معها. كما أنك ستستوعب أكثر سبب مشاعرك وكيفية تعاملك معها.



مهمة الرعاية النفسية هي مهمة يتقاسمها:


- الشخص نفسه الذي يعاني من الإجهاد.
- زملاؤه بفريق العمل الذي ينتمي إليه.
- المنظمة الإنسانية التي ينتسب لها.

ورغم أن المسؤولية ليست على الفرد فقط، إلا أنه يتحمل الجانب الأكبر من مسؤولية رعاية ذاته، فهو المتضرر الأكبر، ويستطيع أن يحول الخبرات لفرصة للنمو والتعلم، أو سبباً للإجهاد والتهالك. تم إعداد هذا الدليل ليكون مساعداً للأفراد ومجموعات المساندة، كما يمكن للمنظمات الاستفادة منه عبر طباعته وتدريبه ضمن خطط الرعاية لتدريب عاملها على إدارة الضغوط.

لكي تستطيع الاستفادة من الدليل، عليك تطبيق تقنياته، ويمكنك أن تراجعها وتشاركها مع الزملاء في العمل أو الأهل والأصدقاء.

تذكر أن المعلومات تبقى مجرد أفكار ما لم يتم تحويلها لأفعال حقيقية يتم الاستفادة منها.

بحال أعجبك الدليل أو كان لك ملاحظات عليه أو أحببت مشاركتنا بخبراتك لضمها للنسخ القادمة لا تتردد في مراسلتنا على:

 insanps.org

**T 34 44 586 212 90+**

  insanps

**M 90 97 561 535 90+**

info@insanps.org

Haseki Sultan Mah.Millet Cad.

No: 53 - Kat: 3 / D: 6

www.INSANPS.org

Fatih/ Istanbul 34096



# TAKE CARE



## OF YOURSELF

تزداد الضغوط والصدمات بمجال العمل الإنساني، ولا يكاد عامل بظروف الحرب إلا ويعاني من آثارها النفسية التي تؤثر على حياته سلباً، وتؤثر على فاعليته وإنتاجه، وتفقده الشغف والرغبة بالعطاء التي قد بدأ بها عمله.

ونظراً لانتشار ظاهرة الإجهاد النفسي، سواء كانت مجرد ضغوط نفسية (stress) أو تطورت لتصبح (احتراقاً نفسياً) أو كانت إجهاد ما بعد الصدمات... فإن من يعانون منها يحتاجون أن يكونوا أكثر اهتماماً برعاية أنفسهم.



# دليل العناية الذاتية

تقنيات تساعد على تجاوز  
الإجهاد النفسي  
بمختلف أنواعه



أريج الطباع  
معالجة نفسية