

# التعافي بالممارسة

أدوات ونصائح تساعدك على  
تخطي الصدمات وإدارة ضغوط  
الحياة اليومية.

live  
beyond

## دعم الصحة النفسية

هناك العديد من الأساليب التي يمكن للمرء من خلالها التمتع بخدمات صحة نفسية مجانية منفردة طوال الوقت على أيدي محترفين مدربين يمدون أيديهم بما يلزم من مساحة آمنة ودعم. إن محادثة مستشار - أو أناس مرّوا بتجارب مشابهة- تمنحك القوة والتحفيز في أثناء رحلتك في خضم التحديات.

تطبيق Soluna، تطبيق مُصمم لشباب ولاية كاليفورنيا وبالغياها ليمنحهم دورات {سرية} ومجانية مع مدربين فاعلين ومجتمعات عبر الإنترنت. امسح الرمز لتبدأ.

**soluna**  
California's free mental health app  
for ages 13 - 25.



## العلاقات الداعمة

لو مررت بتجربة علاقات مؤذية أو صادمة، فمن المهم أن تأخذ ما يلزمك من وقت للتعافي، وأن تحيط نفسك بمن يدعمك ويُخرج أفضل مكنوناتك. فمتى شكّل المرء جزءًا ضمن دائرة علاقات داعمة، ساعد ذلك على تعافي العقول والأجسام من الضغوط. ضع قائمة بمن يمنحونك شعورًا جيدًا، وبادر بالتواصل معهم من فورك.

تحدّث عن خبراتك  
أكد قيمتك الذاتية

عش حاضرك  
انشر أفكارك

أكد ذاتك  
قدر احتياجاتك

اعتنِ بذاتك  
مارس التأمل الواعي

اتخذ خطوة بخطوة  
عبر عن مشاعرك

سامح نفسك  
رسم توضيحي مأخوذ عن www.selfloverainbow.com

## أسلوب STOP

جرب أسلوب STOP:  
متى واجهت موقفًا صعبًا،



### 1. توقف (Stop)

اسأل نفسك: ما شعوري الآن؟

### 2. تنفّس بعمق (Take a breath)

اسأل نفسك: هل وتيرة تنفّسي سريعة، أم أنني أحبس نفسي؟ هل بإمكانني التنفّس بعمق؟

### 3. لاحظ (Observe)

اسأل نفسك: ما الذي أشعر به أيضًا في جسمي؟ ماذا يدور في ذهني؟

### 4. امضِ قُدّمًا (Proceed)

اسأل نفسك: هل أتقبّل ما قد يقع في حال \_\_\_\_\_؟ اتخذ قرارًا بالتصرف بأفضل ما يلائمك.

تعرف أكثر على تجارب الطفولة  
السلبية (ACEs)، والضغط  
الضارة، وكيفية التعافي من آثارها  
من خلال تفضلك بزيارة  
[livebeyondCA.org](https://livebeyondCA.org).



© 2024 مكتب كبير أطباء كاليفورنيا.  
ممولة بموجب عقد رقم 2022-238-OSG.

## سلط الضوء على حواسك

اخرج وتنزه متى كان الأمر ممكناً، وركّز  
أكثر على المناظر التي تقع عينك عليها،  
والروائح التي تشمها، والمشاعر التي تغمرك.

استرخ وتنفّس بعمق واذكر:

- 1 الأشياء التي يمكنك تذوقها
- 2 الأشياء التي يمكنك شمها
- 3 أشياء يمكنك سماعها
- 4 أشياء يمكنك لمسها
- 5 أشياء يمكنك رؤيتها



فلأماكن المفتوحة قدرة لا تُضاهى  
في منحك الهدوء والقدرة على التأمل. ما عليك  
سوى مسح **(الهدوء - القدرة على التأمل)**  
الرمز للعثور على المسارات  
والمتنزهات القريبة منك -  
بغض النظر عن مكان إقامتك.



AllTrails

## التأمل الموسيقي

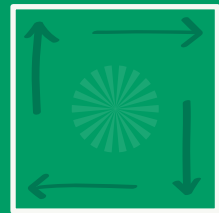


تحقق من قائمة أغاني Live Beyond  
التي أعدناها عبر Spotify.  
اختر أغنية. استرخ واسأل  
نفسك عن الشعور المهيمن على  
جسمك؟ ما المشاعر التي تمنحك إياها  
هذه الأغنية؟ امسح الرمز للتشغيل.



## التنفس المتوازن

استنشق الهواء لمدة 4 ثوانٍ



أخرج الهواء لمدة 4 ثوانٍ

لا تستنشق الهواء لمدة 4 ثوانٍ

احبس الهواء لمدة 4 ثوانٍ

يكن جوهر التأمل الواعي في التركيز  
على الحاضر، دون أحكام سابقة ماضية أو  
تخوفات مستقبلية. وهو يساعدنا على  
**تهديّة** عقولنا وأجسامنا متى وقع أي أمر  
مثير للضغط في حياتنا.

**التنفس المتوازن** هو أسلوب تنفّس  
خاص يساعد جسمك على  
الاسترخاء متى عانيت شعوراً  
بالضغط أو القلق. وبذلك، يمكنك  
إبطاء معدل ضربات قلبك، وإرخاء  
عضلاتك، والشعور بمزيد من  
**[الهدوء يعم أوصالك.]**