



مجموعة الرفاهية النفسية BAME للكبار

Supported by:

Onward



جميعنا من حين لآخر ربما نواجه أوقات صعبة قد تؤثر على صحتنا العقلية والنفسية.

قد يكون السبب وراء هذا تعرضك لضغوط العمل والشعور بالإرهاق أو إيجاد صعوبة في التواجد مع الآخرين بالمنزل.

فمن الطبيعي أن يمر أي شخص بهذه التجارب خلال حياته.

ومن ثم فإن إدراك هذه المشاعر وقبولها والتغلب عليها هي أهم خطوات الحفاظ على صحتك وتحسينها وبناء قدرتك الذاتية على الصمود.

صندوق: مجموعة الرفاهية النفسية BAME

يشمل مجتمع BAME عدد كبير من الأفراد ذوي احتياجات وتجارب وآراء متنوعة جدًا فيما يخص الصحة العقلية والرفاهية النفسية. ليس عليك الشعور بالقلق أو الخجل. نحن هنا بجانبك إن احتجت للمساعدة.

في حال شعرت أنك بحاجة إلى مساعدة طارئة، اتصل على الفور برقم 999 أو قم بزيارة قسم الطوارئ والحوادث المحلي الخاص بك، أيضًا بإمكانك الاتصال بهيئة الخدمات الصحية الوطنية أو زيارة الموقع [nhs.uk](https://www.nhs.uk) في حال كان لديك مشكلة طبية طارئة ولا تعلم ما يتوجب عليك فعله.

أحب حياتك

الاعتناء بالنفس أمر ضروري

صحتك العقلية وسلامتك النفسية لهما تأثير كبير على جميع جوانب حياتك:

- ✓ كيف تفكر
- ✓ كيف تشعر
- ✓ كيف تتصرف
- ✓ كيف تتخذ القرارات
- ✓ كيف تبني علاقات مع الآخرين



استبيان الرفاهية النفسية

هنا بعض الأسئلة التي من خلال الإجابة عليها ستساعدك في تحليل صحتك النفسية الحالية.

ما هو شعورك الحالي (1=سئ، 5= سعيد جدًا)

من 1 إلى 5، ما مقدار رضاك عن الحياة التي تعيشها؟

من 1 إلى 5، ما مقدار سعادتك اليوم؟

هل ترغب في إضفاء المزيد إلى حياتك؟

الإجابة:

هل ترغب في التخلص من شيء ما للأبد في حياتك؟

الإجابة:

من 1 إلى 5، ما مقدار رضاك عن العمل الذي تقوم به أو الروتين التعليمي الخاص بك؟

#كن_رحيماً



كيف يُمكن الاستفادة من مجموعة الرفاهية النفسية هذه؟

بإمكانك تحسين صحتك النفسية وتعديل مزاجك وجعله مستقرًا من خلال تغييرات صغيرة تتخلل حياتك اليومية.

إن كنت تتعرض لأوقات صعبة، ستساعدك مجموعة الرفاهية النفسية هذه في اتباع خطوات ستحسن مزاجك في النهاية وتساعدك في استعادة ثقتك بنفسك.

جرب هذه الخطوات بنفسك واعرف ما يناسبك منها.

اللطف مع النفس

احترام الذات يتمثل في الطريقة التي نرى بها أنفسها ومدى إدراكنا لذاتنا. اتبع هذه الخطوات التي ستساعدك في تحسين نظرتك لذاتك في حال كان لديك أفكار سلبية حول نفسك.

فهم سبب تركيزك على السلبيات في شخصيتك. ما هي الأفكار السلبية التي غالبًا ما تراودك حول نفسك.

الخطوة الأولى

اسأل نفسك ما إن كان هناك طريقة أخرى تستطيع رؤية بها تلك السلبيات؟ ما هي

الخطوة الثانية

النصيحة التي قد تقدمها لصديقك إن كان يعاني من نفس المشاعر السلبية لديك؟ ذكر نفسك بإنجازاتك ومواقفك التي تثبت عدم صحة هذه الأفكار السلبية التي تراودك.

ركز على الإيجابيات. ثم دون أفضل ميزة في شخصيتك, تذكر آخر مرة امتدحك

الخطوة الثالثة

فيها شخص ما, وآخر ما قدمت فيها خدمة لشخص وكنت راضيًا عن نفسك. سيساعدك هذا في معرفة كل ما هو جميل عن نفسك, والأسباب التي تدفع الناس على تقديرك لكونك أنت.

تظهر الدراسات أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة قد يؤثر سلبًا على مزاج وسلامة الشباب الأصغر سنًا.

امنح نفسك استراحات منتظمة وتجنب أن تصبح مهووسًا بموضوعات مثل صور الجسد.

هل تشعر بالإحباط بسبب ما تراه في يوميات وسائل التواصل الاجتماعي؟

يقدم لك يانج مايندس النصيحة اللازمة لتستمتع بوقتٍ أكثر إيجابية على الانترنت

youngminds.org.uk

النشاط والفعالية

النشاط والفعالية لا يؤثران فقط على صحتك البدنية ولياقتك بل لهما تأثير رائع في ثقتك بنفسك وحماسك.

جرب

- ✓ الانشغال في الأنشطة البدنية
- ✓ تقضية وقت أكبر بعيدًا عن الشاشات وتجنب الجلوس لفترة طويلة.
- ✓ الجري مع برنامج البث الإذاعي لهيئة الخدمات الصحية الوطنية " Couch to 5k ".
- ✓ التعرف على كيفية بدء رياضة السباحة أو ركوب الدراجات أو الرقص.

تمرين

كونك شخص كبير, يجعلك أكثر عُرضة للتوتر بسبب أعباء العمل والمسؤوليات ومواجهة ضغوط الحياة المستمرة. لكن النشاط البدني سيساعد على تحسين الحالة المزاجية لديك وتقليل التوتر والحفاظ على الصحة واللياقة البدنية.

جرب

- ✓ القيام بنزهة إلى حديقة محلية لمدة 3 دقائق على الأقل بشكل منتظم مرتين اسبوعيًا بحد أدنى.
- ✓ الاشتراك في صالة ألعاب رياضية بالقرب منك.
- ✓ تلقي دروس في اليوجا والتأمل.
- ✓ ممارسة الأنشطة الرياضية التي تفضلها كالسباحة أو تنس الريشة أو الهوكي أو الكريكت أو الرجبي.

ممارسة الهوايات

تعلم مهارات وهوايات جديدة من شأنه رفع ثقتك بنفسك وبناء الشعور بالهدف لديك.

أيضًا سيساعدك هذا في التواصل مع أناس آخرين يشبهونك في التفكير داخل المجتمعات.

جرب

- ✓ هناك عديد من الهوايات الممتعة التي بإمكانك ممارستها مثل الطهي والرسم والقراءة والتصوير والكتابة.
- ✓ تولي مسؤولية جديدة في عملك, مثل إرشاد الآخرين وتوجيههم.
- ✓ العمل على مشروع DIY (افعلها بنفسك Do IT by Yourself) وإصلاح أي شئ مكسور حول المنزل.
- ✓ تحدى نفسك بفعل شئ جديد ومختلف للغاية, مثل كتابة مدونة أو ممارسة رياضة جديدة.

التواصل مع الآخرين

علاقتك الجيدة مع أصدقائك وعائلتك من الأمور المهمة للغاية لسلامة صحتك العقلية.

ستمنحك تلك العلاقات الشعور بالانتماء وتقدير الذات. وبإمكانك حينها أيضًا تقديم الدعم للآخرين الذين ربما يعانون من تحديات أيضًا.

جرب

- ✓ خصص لنفسك بعض الوقت يوميًا لمراسلة أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك.
- ✓ رتب يومًا للخروج ولقاء أحياءك الذين لم ترهم منذ فترة.
- ✓ جرب إيقاف تشغيل جهاز التلفزيون ومنح نفسك فرصة للتحدث مع أطفالك أو أصدقائك أو أفراد عائلتك أو مشاركتهم لعبة ما.

تقديم المساعدة للآخرين

يخلق سلوك العطاء واللفظ اتجاه الآخرين

بداخلك مشاعر إيجابية وإحساس بالرضا.

قد يتمثل هذا السلوك في أفعال لطيفة صغيرة تقدمها للآخرين، أو ربما أعمال تطوعية منك لخدمة مجتمعك المحلي.

جرب

- ✓ قل كلمة شكر لأي شخص قدم لك خدمة ما.
- ✓ اسأل صديقك أو قريبك أو زميلك بالعمل عن حاله واستمع بعناية وصدق لإجابته.
- ✓ اقض وقتًا مع أصدقاءك أو أقاربك ممن هم بحاجة لبعض الدعم والرفقة.
- ✓ تطوع في الأعمال المجتمعية أو في مشفى أو دار رعاية.

الاسترخاء وأخذ نفسًا عميقًا

تعلم كيفية الاسترخاء عند الشعور بالقلق أو التوتر يعتبر أهم جزء في بناء القدرة على التكيف والصمود.

الاسترخاء ليس معناه دائمًا الجلوس بدون حركة، فربما يساعدك إجراء أي تغيير في أنشطتك الروتينية على الشعور بالاختلاف والراحة.

جرب وانظر ما هو أفضل شيء يمكنك القيام به.

جرب

- ✓ خذ استراحة صغيرة من روتينك المعتاد.
- ✓ قم بفعل شيء مختلف وجديد، مثل قراءة مجلة لبضع دقائق.
- ✓ خذ حمام أو اغتسل أو قم بمشاهدة فيلم أو إجراء مكالمة مع صديق لك.
- ✓ استمع إلى موسيقى هادئة.

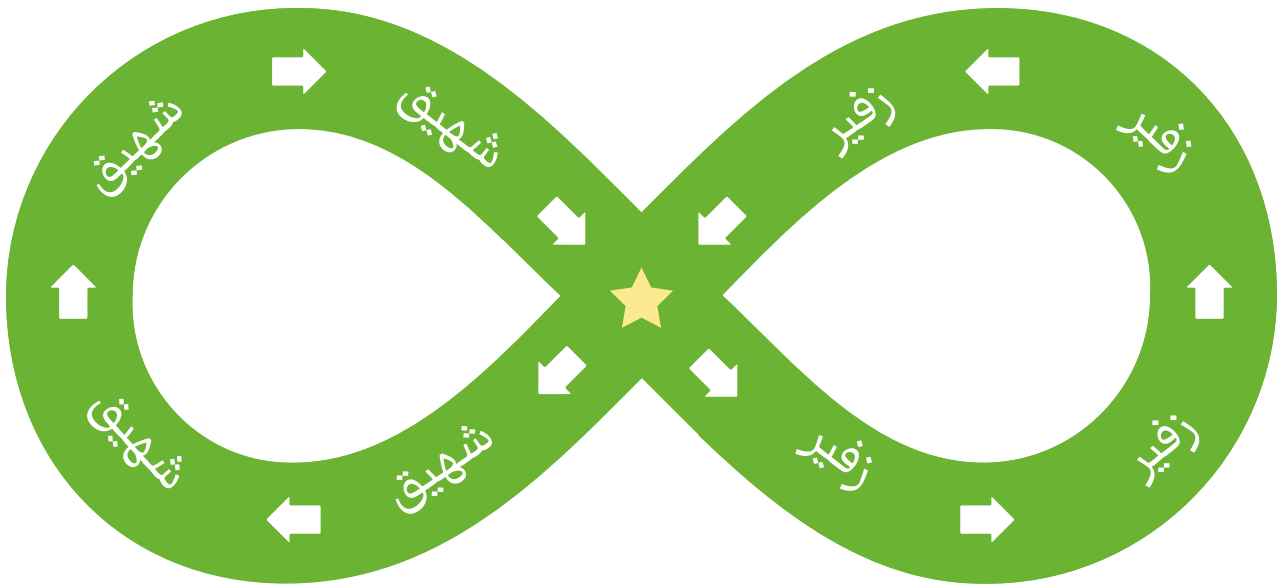


بإمكانك العثور على المزيد من
تقنيات الاسترخاء من خلال زيارة
الموقع mind.org.uk

ركز في تنفسك

تعلم التنفس بشكل عميق سيساعدك على الشعور بالهدوء والاسترخاء

شهيق- زفير- شهيق- زفير- شهيق- زفير



- 1 ابدأ من النجمة المركزية وخذ نفسًا عميقًا واتبع السهم
- 2 عند الوصول إلى الجانب الآخر من الشكل 8 أطلق زفير
- 3 تابع الشهيق والزفير مع الوصول إلى كل جانب من الشكل حتى تشعر بالاسترخاء عقلك وبدنك.



تناول طعام صحي

قد يكون للطعام الذي نتناوله تأثير كبير على مشاعرنا.

فربما يمنحك تناول الكافيين السكريات دفعة سريعة من الطاقة تساعدك في حال إن كنت تعمل لوقت متأخر، لكن قد يكون لهذا تأثير على أشياء أخرى مثل اضطراب النوم وزيادة الوزن.

أنت بحاجة إلى مزيج متنوع من العناصر الغذائية للحفاظ على صحة وسلامة ذهنك.

اتباع نظام غذائي سليم أمر ضروري للحفاظ على صحة جسدك وعقلك على حد سواء.

جرب

- ✓ شرب الماء بالقدر الكافي.
- ✓ تناول الحبوب الغذائية أو الخبز المصنوع من حبات القمح الكاملة.
- ✓ تناول المكسرات والبذور.
- ✓ تناول الفاكهة والخضروات بأنواعها المختلفة.
- ✓ محاولة تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين أو السكر

يلعب تناول الطعام دورًا هامًا في نمط الحياة الأسرية وبعض التعاليم الدينية بالنسبة للعديد من أفراد مجتمعات BAME. احصل على نصائح حول اتباع نظام غذائي صحي سليم من خلال زيارة موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية [/nhs.uk/live-well/eat-well/](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/)

[تلك مجرد اقتراحات. إن كنت بحاجة إلى مشورة غذائية معينة يُرجى منك التواصل مع الطبيب الخاص بك أو أخصائي التغذية]



أخذ قسطًا كافيًا من النوم

استمتع بمزيد من الحيوية والاسترخاء من خلال حصولك على قدر كافٍ من النوم ليلاً.

فربما يكون للإرهاق المتسبب فيه اضطراب النوم أثرًا كبيرًا على عقلك مما يؤدي إلى التعرض لمشاكل مثل القلق والاكتئاب.

جرب

- ✓ اعثر على مكان مريح وهادئ للنوم, من خلال التخلص من الشاشات المشتتة للانتباه.
- ✓ التزم بموعد نوم محدد كروتين.
- ✓ تخلص من كل ما يشغل عقلك وهمومك من خلال تدوينها قبل الذهاب إلى النوم.
- ✓ تجنب تناول مشروبات الكافيين (القهوة, مشروبات الطاقة), النيكوتين (التدخين, السجائر الإلكترونية) والكحول قبل موعد النوم.

اسأل طبيبك العام عن تطبيق Sleepstation
ستحصل من خلال الدورات التدريبية عبر
الانترنت والتي تستغرق 6 أسابيع, على النصائح
والدعم من قبل خبراء النوم لتتمتع بنوم صحي
ليلاً.

nhs.uk/apps-library/sleepstation

الوقاية من إرهاق العمل

كونك شخص كبير وبالغ, فأنت معرض للإصابة بالإرهاق بسبب أعباء العمل المفرطة, مما قد يؤثر سلبيًا على صحتك وسلامتك.

لذلك عليك الاعتناء بنفسك حتى أثناء العمل.

جرب

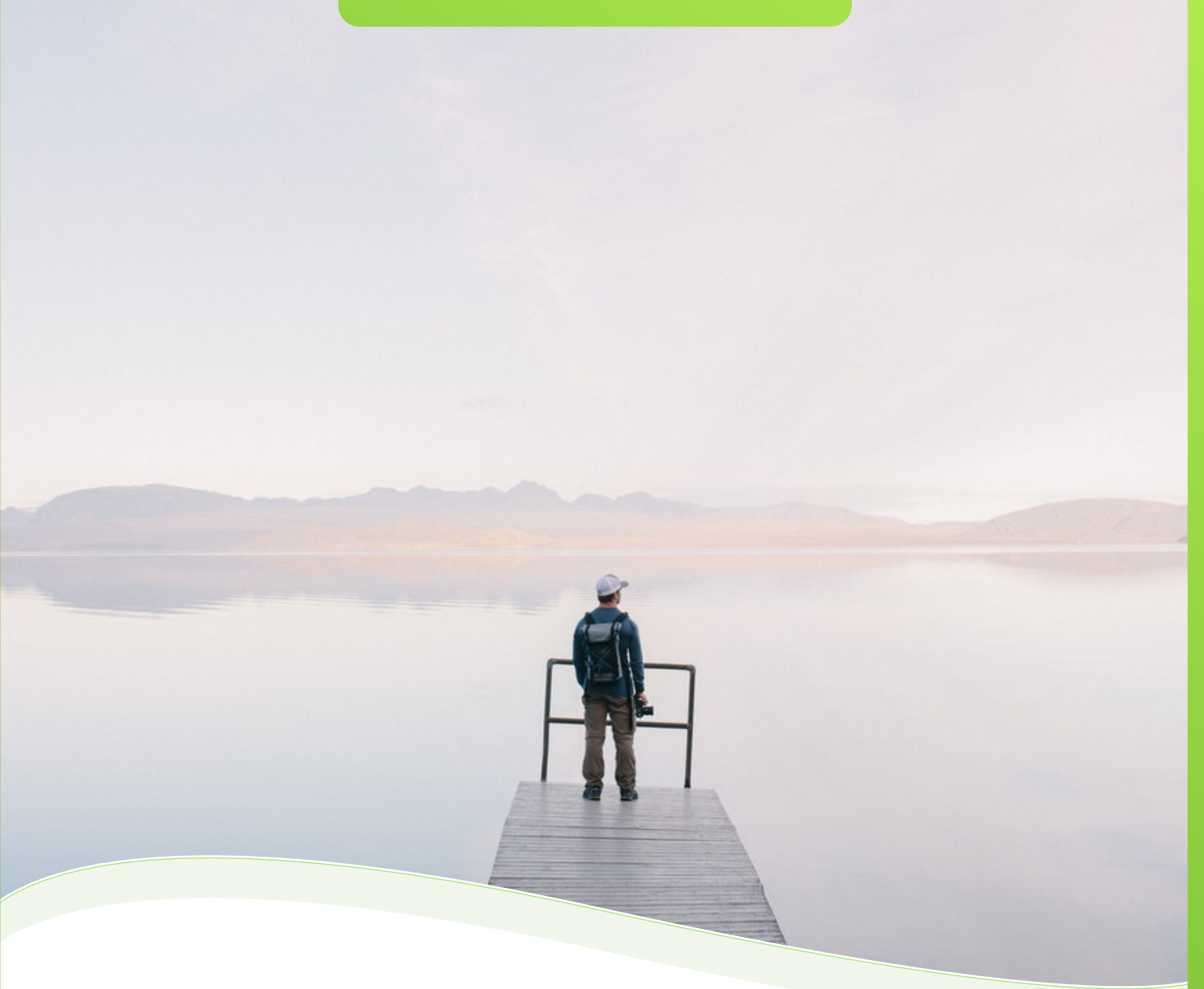
- ✓ تجنب الجلوس على الكرسي لفترات طويلة.
- ✓ مارس المشي لمسافة قصيرة من أجل الانتعاش.
- ✓ تناول المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة لاكتساب بعض الطاقة.
- ✓ اتبع نظام غذائي صحي وسليم خلال فترات الراحة.
- ✓ انخرط في دردشة مع زملاءك في العمل أثناء استراحة الشاي.

إدارة مسؤوليات الحياة

كونك شخص كبير وبالغ, يجعلك هذا معرضًا بشدة لتحمل العديد من المسؤوليات التي ربما متعلقة بالمنزل أو العمل أو الأسرة أو المسؤوليات الشخصية. بسبب كل تلك المسؤوليات ننسى أهم مسؤولية "المسؤولية الذاتية". اقتنص لنفسك بعض الوقت للاعتناء بذاتك وسلامك الداخلي, قم بفعل الأشياء التي تحبها لتخفيف التوتر وتحسين حالتك المزاجية وإعطاءك مزيد من الحيوية والطاقة للاستمرار في الحياة بنشاط وسعادة.

جرب

- ✓ استمع إلى الأغاني المفضلة لك.
- ✓ اقرأ كتابًا من النوع الذي تفضله وتحبه.
- ✓ شاهد مسلسلاتك المفضلة.
- ✓ استمتع بالسفر إلى مكان كنت تفكر وترغب في زيارته.



التركيز الذهني والوعي التام

كونك أكثر وعيًا وتركيزًا من أهم جوانب تحسين صحتك وسلامتك النفسية.

التركيز الذهني يقصد به الانتباه إلى كل ما يحدث لك في أي لحظة. الأمر متعلق بإنصاتك لنفسك وأفكارك ومشاعرك وبدنك وللعالم من حولك.

قد يساعدك التركيز الذهني الحاضر في فهم ذاتك بشكل أفضل والاستمتاع بالحياة أكثر.

لاحظ ما تمر به في كل يوم!

قد يكشف لك الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة في يومك, مثل الطعام الذي تتناوله والأصوات التي تسمعها من حولك وأنت تمشي, منظورًا جديدًا للاستمتاع بالحياة.

افعل بانتظام!

استغل أوقات مختلفة في يومك, مثل خلال السير إلى العمل, وفكر خلالها في الإيجابيات داخل حياتك والمشاعر التي يخلقها العالم من حولك بداخلك.

جرب القيام بأمر جديد!

قد تساعدك تجربة القيام بأمر جديدة ومختلفة عنك, مثل الجلوس على مقعد مختلف في الاجتماعات أو زيارة مكان جديد لتناول طعام الغداء, في النظر إلى العالم من زاوية جديدة.

راقب أفكارك!

غالبًا ما يتمحور مفهوم التركيز الذهني حول محاولة رؤية الأفكار الخاصة بك من منظور مختلف.

على سبيل المثال, أثناء الوقت الذي تستغرقه وأنت تنتظر الحافلة في الصباح, اعط نفسك فرصة لمراقبة "حافلات الأفكار" داخل ذهنك وهي تأتي وتذهب دون الحاجة إلى الركوب معها والذهاب لبعيد. قد تساعدك هذه الطريقة في وضع أفكارك السلبية النموذجية في إطارها الصحيح.

عرّف أفكارك ومشاعرك!

يجد بعض الأشخاص طريقة لإدراك مشاعرهم وأفكارهم وتنمية وعيهم الذاتي من خلال تعريف تلك الأفكار والمشاعر التي تراودهم في صمت: "هذه الفكرة اسمها أنني لا أقوم بأداء جيد في العمل", أو "هذا يُسمى القلق".

التأريض اليقظ

التركيز الذهني: هو أساس (الحواس الخمس)

عرف 5 أشياء يمكنك رؤيتها



عرّف 4 أشياء يمكنك لمسها



عرف 3 أشياء يمكنك سماعها



عرف شيئين (2) يمكنك شمهما



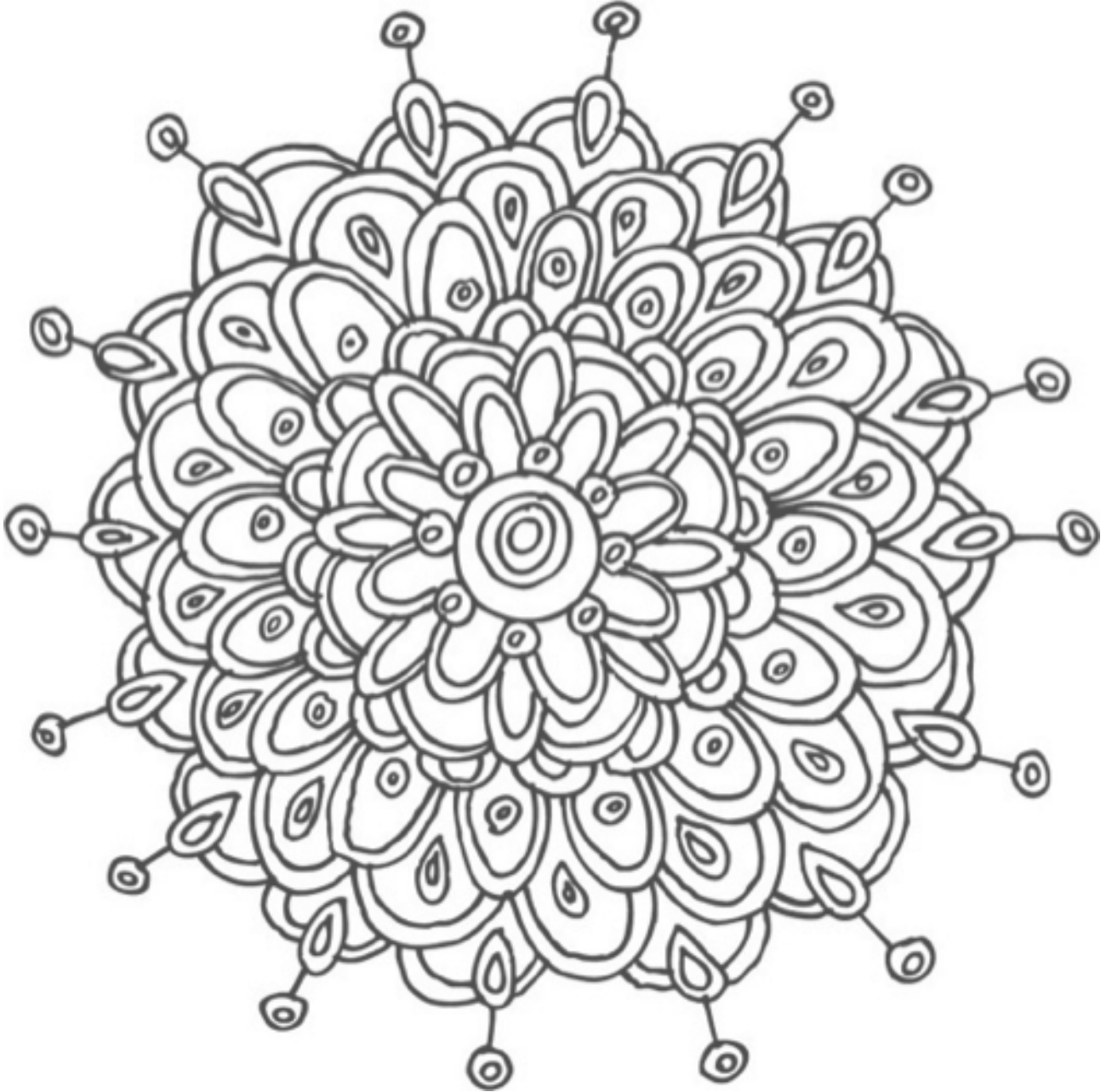
عرف شئ 1 يمكنك تذوقه

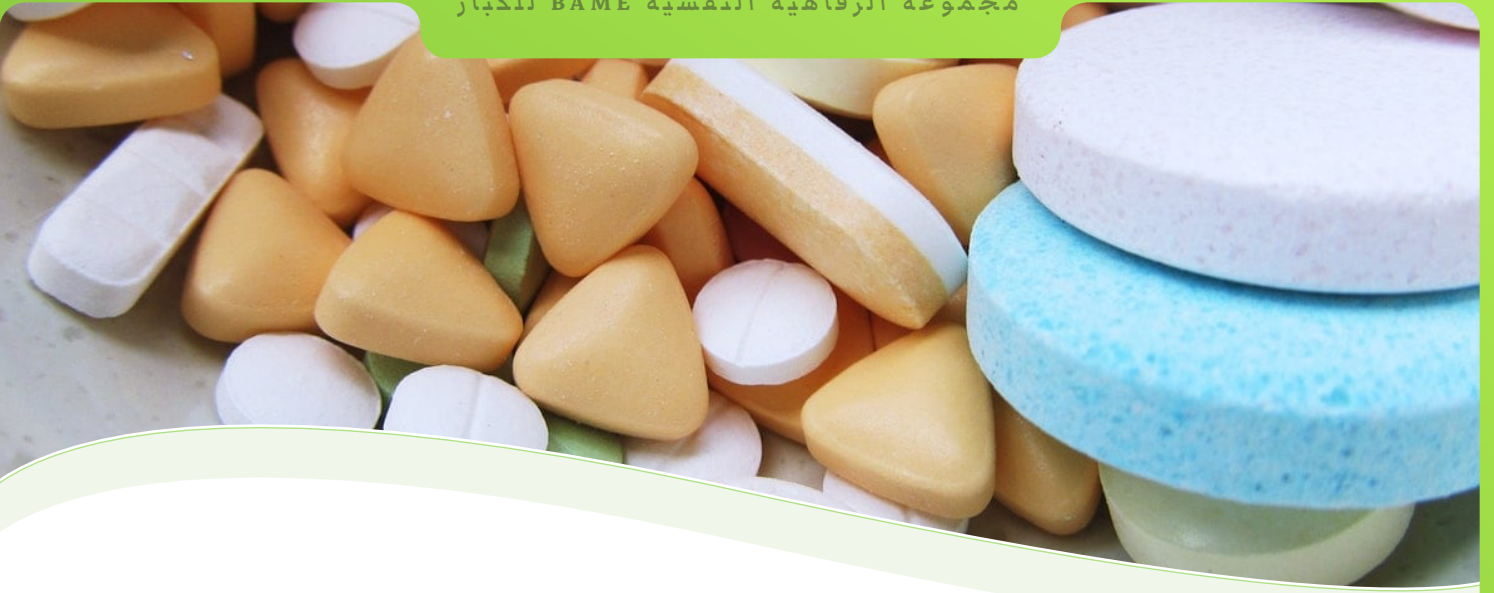


التلوين اليقظ



التلوين اليقظ





تجنب الاعتماد على المواد المخدرة

قد تظن أن اللجوء إلى مواد مثل الكحول والمخدرات قد يمنحك دفعة سريعة للأمام أو ربما يساعدك في التغلب على المشاكل الأوقات العصيبة.

لكن الأمر الأكيد هو أن تناول هذه المواد سيضر بأجزاء أخرى في حياتك، مثل علاقاتك، وعملك، وحياتك الأسرية. اعتمادك على المخدرات والكحول قد يصل بك إلى،

حالة صحية وذهنية أسوأ:

من الممكن أن يؤدي تناولك للكحول والمخدرات إلى تدهور صحتك العقلية أو تفاقم حالتك للأسوأ. حيث هناك رابط قوي بين تعاطي الحشيش والبارانويا والإصابة بالاضطراب العقلي.

الشعور بأنك لا تستطيع السيطرة على نفسك:

قد يدفعك تناول الكحوليات والمخدرات إلى عدم السيطرة والتحكم بذاتك، فقد تجد نفسك تتخذ قرارات لم تكن لتتخذها في العادة.

الشعور بعواطف ومشاعر سلبية اتجاه نفسك بشكل أسوأ:

قد تظن أن تناول الكحوليات والمخدرات يعطيك منفذًا من الهوموم ويخلصك من المشاكل المزعجة، لكنها ستفاقم من سوء مشاعرك السلبية اتجاه نفسك.

بإمكانك الحصول على دورات مجانية والاشتراك في مجموعات من الدعم من خلال أكاديمية مانشستر الأكبر لاستعادة الصحة العقلية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية
[/gmmh.nhs.uk/recovery](http://gmmh.nhs.uk/recovery)

وضع مخطط

استخدم المخطط لتتعرف على ما يناسبك وما لا يناسبك خلال أسبوع.

في حال إن كنت تدرس أو تعمل, يُمكنك تجربة بعض الاقتراحات التي قد تتبعها أثناء استراحة الغداء, أو في وقت تواجدك مع الأصدقاء والزملاء.

إن فاتك نشاط ما لا تشعر حينها بالإحباط أو تشعر بوجوب التعويض عنه.

خذ وقتك وانظر ما هو أفضل شئ لك للقيام به.

	المساء	الظهر	الصباح
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

إيجاد الدعم

من الطبيعي للغاية أن يراودك الشعور بالإحباط أو القلق أو ربما تتعرض للضغوطات من حين لآخر.

الهدف من النصائح الواردة في هذه المجموعة هو إرشادك في التخلص من ما يؤرقك, لكن إذا استمرت هذه المشاعر في التأثير عليك حتى بعد اتباع النصائح الواردة هنا وظلت مستمرة ولم تتخلص منها بعد سبوعين من اتباع النصائح, فلا بأس حينها من طلب المساعدة.

لا يمكن لأحد أن يطلب منك أن تكون شخصًا كاملًا بدون مؤثرات, أنت أفضل كما أنت. لا بأس إن لم تكن بخير أحيانًا. كلما شعرت بالإحباط, لا تتردد في التواصل مع أحد أقاربك- والدتك أو والدك أو إخوتك أو صديقك المقرب, تواصل مع أي شخص بإمكانك برفقته التحدث بصراحة بدون ثقل عليك. من الطبيعي للغاية أن تشارك أفكارك مع أقرب الأشخاص لك.

الدعم المحلي

Web: hub.gmhsc.org.uk/mental-health/

Greater Manchester Health and Social Care Partnership

تقديم الدعم للأطفال والشباب والكبار حول قضايا الصحة العقلية والرفاهية النفسية

Call: 07803 909838

Grow Your Mindset Training and Workshops

Web: growyourmindset.co.uk

الأفراد والعائلات والمدارس والشركات لبناء وتأسيس مجتمعات مزدهرة

Email: info@growyourmindset.co.uk

Call: 0161 772 4800

The Drop-In

Web: thefed.org.uk

مساحة آمنة ومرحبة بالمجتمع اليهودي حيث تجد خلالها الدعم في حال إن كنت تعاني من ضغوطات عاطفية أو ذهنية أو قلق أو اكتئاب أو ربما تعرضت لأزمة بالحياة أو توتر ما.

Email: advice@thefed.org.uk

الجمعيات الخيرية والمجتمعات

Call: 03444 775 774

Web: anxietyuk.org.uk

Email: support@anxietyuk.org.uk

Anxiety UK

جمعية تدعم الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات والقلق

Call: 07758737616

Web: buryinvolvementgroup.org/anxiety-depression/

Email:

mentalhealth@buryinvolvementgroup.org

BIG Anxiety & Depression Group

مجموعة تقدم الدعم المجاني في أي وقت لأي شخص يعاني من مشاكل مثل القلق والاكتئاب يزيد عمره عن 18 عامًا

Call: 0800 58 58 58

Web: thecalmzone.net

CALM

عبارة عن حملة ضد الحياة البائسة, مخصصة للرجال على وجه التحديد.

Web:

mentalhealthandmoneyadvice.org

Mental Health and Money Advice

عبارة عن نصائح دعم واضحة وعملية تساعد الأشخاص الذين يواجهون مشاكل مالية ومشاكل صحة عقلية.

Web: mentalhealth.org.uk

The Mental Health Foundation

مؤسسة خيرية تقدم الدعم والنصائح للأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية.

Call: 0300 123 3393

Text: 86463

Web: mind.org.uk

Mind

تقديم الدعم للحفاظ على الصحة العقلية والرفاهية النفسية للشباب من سن 11-18 عام.

Call: +44 800 083 0175

Email: contact@mindworks.org.uk

Mindworks UK

المساعدة في الإقلاع عن التدخين, وفقدان الوزن, وتقليل التوتر, وتعزيز الثقة بالنفس, ومعالجة الخوف والرهاب

Call: 07462678809

Email:

info@steppingstones2wisdom.com

Stepping stone 2 wisdom mh

الإنصات إلى الأشخاص وتحفيزهم للتمتع بحياة إيجابية وحافلة.

Call: +44 808 808 2008

Email: info@myh.org.uk

Muslim Youth Helpline

تقديم النصائح للشباب فيما يخص مشاكل الصحة الذهنية.

هيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS

nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/

Every Mind Matters

نصائح عملية يقدمها الخبراء لمساعدتك في الاعتناء بصحتك العقلية وسلامتك النفسية.

nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/children-depressed-signs/

Stress, Anxiety and Depression

نصائح تقدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية حول العلامات والعلاج الذي يخص مشاكل الصحة العقلية.

nhs.uk/apps-library/category/mental-health/

تطبيقات مفيدة

قائمة كاملة تشمل تطبيقات هيئة الخدمات الصحية الوطنية المعتمدة