

تحطيم التوتر



نحن جميعًا نعيش وقتًا عصيبًا بشكل لا يصدق. بالنسبة للكثيرين منا، أحدث جائحة كوفيد-19 التغيير والخسارة والحزن. كما تسبب في الكثير من التوتر. في حين أن هذا التوتر قد يبدو ساحقًا، إلا أن هناك أشياء يمكننا القيام بها لتهدئة أجسادنا وأدمغتنا.

يمكننا الانتباه إلى كيفية تأثير الإجهاد علينا لمساعدتنا في التعرف عليه مبكرًا ، وتحديد ما إذا كان يساعدنا ، والعمل على إدارته. كيف يظهر التوتر في جسدك وعواطفك وسلوكياتك؟

يمكننا أن نكون لطفاء مع أنفسنا. كما تقول الباحثة كريستين نيف، "بالتعاطف مع الذات، نمح أنفسنا نفس اللطف والرعاية التي نقدمها لصديق جيد". ماذا يمكنك أن تفعل لتكون لطيفًا مع نفسك الآن؟

يمكننا تخصيص وقت لفعل شيء واحد على الأقل يجلب لنا السعادة كل يوم. اضحك على فيديو قطة. اقرأ كتابًا أو حل اللغز. اشترى لنفسك زهورًا تواصل مع شخص تهتم لأمره. تناول كوب شاي. نحن جميعًا نستحق الفرحة في حياتنا، خاصة في الأوقات الصعبة!

يمكننا التواصل للحصول على الدعم ومعرفة المزيد حول إدارة التوتر. يمكن أن تساعد مضادات الإجهاد القائمة على الأدلة!

طرق يمكننا من خلالها القضاء على التوتر

لدينا جميعًا نقاط قوة ومرونة داخلية يمكن أن تساعدنا في التعامل مع التحديات والتوتر. ما الذي يساعدك على تجاوز الأوقات العصيبة؟ ستجد هنا بعض الاستراتيجيات الإضافية لكسر التوتر. ما هي الأفكار الجديدة التي تريد تجربتها؟ تذكر أنك الخبير فيما يصلح لجسمك وعقلك. فكر في وضع خطة مخصصة لك فقط لمساعدتك في إدارة التوتر.

المصادر: بوشان د وآخرون. خارطة الطريق من أجل المرونة: تقرير جراح كاليفورنيا العام عن تجارب الطفولة الضارة، والضعف السامة، والصحة مكتب الجراح العام بكاليفورنيا، 2020. • دليل الجراح العام في كاليفورنيا: تخفيف التوتر أثناء COVID-19.

المصادر المذكورة أعلاه متاحة على

<https://osg.ca.gov/additional-information-and-links-for-support/>

تمت مراجعة موارده من قبل المجلس الاستشاري لمجتمع المريض التابع لـ ACEs التعاوني في كاليفورنيا (CALQIC).

العلاقات الداعمة



اقض وقتاً مع العائلة. تواصل مع الأصدقاء وزملاء العمل.

- تواصل مع العائلة والأصدقاء والجيران الداعمين من مسافة بعيدة.
- اتصل أو قم بإجراء محادثة فيديو.
- أرسل رسالة نصية أو صورة.
- طرد رعاية.
- خذ جولة اجتماعية بعيدة معاً.
- انخرط في مجتمعك.
- اكتشف طرق العثور على الدعم في العمل.

جودة النوم



النوم والقيولة والراحة.

- اخلق مكاناً هادئاً وبارداً وساكناً وخالٍ من الإلهاء للنوم.
- كن صبوراً، رحيماً، وعاطفياً مع نفسك عندما تكون الراحة والنوم تحدياً.
- حاول الذهاب إلى السرير والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- تجنب الإلكترونيات والكافيين والكحول وممارسة الرياضة قبل وقت النوم.

التغذية المتوازنة



حاول أن تأكل وجبات منتظمة بوتيرة مريحة.

- اخلق مساحة هادئة للجلوس والاستمتاع بطعامك.
- حاول تضمين مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات مع وجبات الطعام والوجبات الخفيفة.
- لا تسرف في تناول السكر والكحول والأطعمة عالية المعالجة.

النشاط البدني



ابحث عن طرق ممتعة للتحرك، التحرك، التحرك!

- ابحث عن طرق للتحرك تشعر فيها بالرضا عن نفسك كل يوم.
- حدد أوقاتاً للنهوض والتمدد والتحريك خلال يوم عملك.
- امشي أو اجري ارقص تمدد قم ببعض القفز، الضغط، أو الجلوس.
- العب لعبة الصيد، أو قم برمي الطبق الطائر، أو القفز على الحبل، أو الطوق.

ممارسات التأمل



لاحظ كيف تشعر. خذ نفس عميق.

- إذا كان الوصول إليها متاعاً، وجه انتباهك إلى ما تشعر به جسدياً وعاطفياً.
- إذا كان الانتباه إلى أنفاسك مفيدة، خذ بضع لحظات للشهيق والزفير.
- فكر في 3 أشياء أنت ممتن لها.
- جرب تطبيقات الذهن (على سبيل المثال، تطبيق انسايت تايمر أو تطبيق جامعة كاليفورنيا ولوس انجلوس للتأمل الذهني أو تطبيق هابير 10%).
- اجعل الصلاة والتأمل و / أو اليوجا جزءاً من روتينك اليومي.

تجربة الطبيعة



اخرج، واستنشق الهواء النقي، وأشعر بالشمس.

- اذهب للخارج كل يوم!
- أنظر إلى السماء. اشعر بأشعة الشمس أو المطر على وجهك.
- تنفس هواء نقي.
- اشتم الزهور، امشي على العشب، استمع إلى الطيور، المس الشجرة.

الرعاية الصحية النفسية



تتوفر الموارد والدعم إذا كنت تريد.

- تحدث مع عائلتك حول ما يشعر به الجميع.
- قلل من الأخبار أو المحتويات الإعلامية الأخرى التي تشعر بالانزعاج.
- ضع خطة لما يجب أن تفعله عندما تشعر بالتوتر أو الغضب أو الإرهاق.
- اطلب الدعم. يمكنك البدء من خلال زيارة <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

أضف أفكارك الخاصة هنا



مصادر لمزيد من الدعم

البحث عن مصادر في 1-2-1 كاليفورنيا:

<http://www.211ca.org>

خط مساعدة الآباء والشباب في كاليفورنيا:

1-855-427-2736 (8 ص - 8 م)

خط كاليفورنيا الدافئ يديرها الاقران:

1-855-845-7415 دعم غير عاجل (7/24)

إذا كنت تشعر وكأنك في أزمة، فابحث عن الخطوط الساخنة

للاتصال على <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>

emotional-support-and-well-being/