

آليات التحمل

تلبية الاحتياجات الأساسية وبناء القدرة على الصمود

الاحتياجات الأساسية

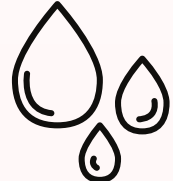
في أوقات الأزمات، تلبية الاحتياجات الأساسية هي أساس المواجهة:



الراحة الكافية: حاول الحصول على قسط كاف من النوم ، حوالي 7-8 ساعات ، والابتعاد عن المحفزات



التغذية: تناول طعاما صحيا ومغذيا



الحفاظ على الترطيب: اشرب الكثير من الماء وقلل من القهوة و المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة



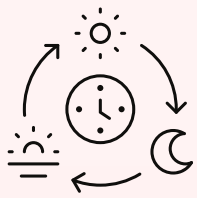
ممارسة الرياضة: تحرك قليلا كل يوم ، كالذهاب في نزهة على الأقدام أو السباحة



البيئة: حاول ان تخلق بيئة آمنة ومريحة من حولك قدر الإمكان

آليات التحمل وبناء القدرة على الصمود

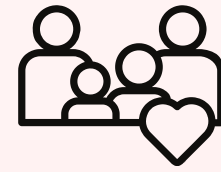
بمجرد تلبية الاحتياجات الأساسية ، يمكن لاستراتيجيات المواجهة الإضافية هذه أن تعزز القدرة على الصمود:



الروتين و نمط الحياة: إنشاء روتين يومي لتوفير شعور بالحياة الطبيعية والسيطرة على الامور



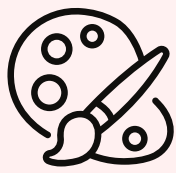
النشاط البدني: الانخراط في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أو الأنشطة البدنية للحد من التوتر وتحسين المزاج



الدعم الاجتماعي: المحافظة على التواصل مع الأصدقاء و العائلة أو مجموعات الدعم المساعدة للحفاظ على الدعم العاطفي



اليقظة والاسترخاء: مارس تمارين اليقظة أو التأمل أو التنفس العميق لتهدئة العقل



التعبير الإبداعي: استخدم الفنون أو الكتابة أو الموسيقى كمنفذ للتعبير عن المشاعر والعواطف



الحد من التعرض للضغوطات: قلل من تصفح الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي إذا كانت تزيد من القلق أو الضيق



اطلب مساعدة المختصين: إذا أصبح التأقلم صعبا للغاية ، ففكر في طلب المساعدة من أخصائيي الصحة النفسية

تعمل آليات المواجهة بطرق مختلفة للأشخاص. نحن بحاجة إلى معرفة ما هي الطريقة الأفضل بالنسبة لنا.