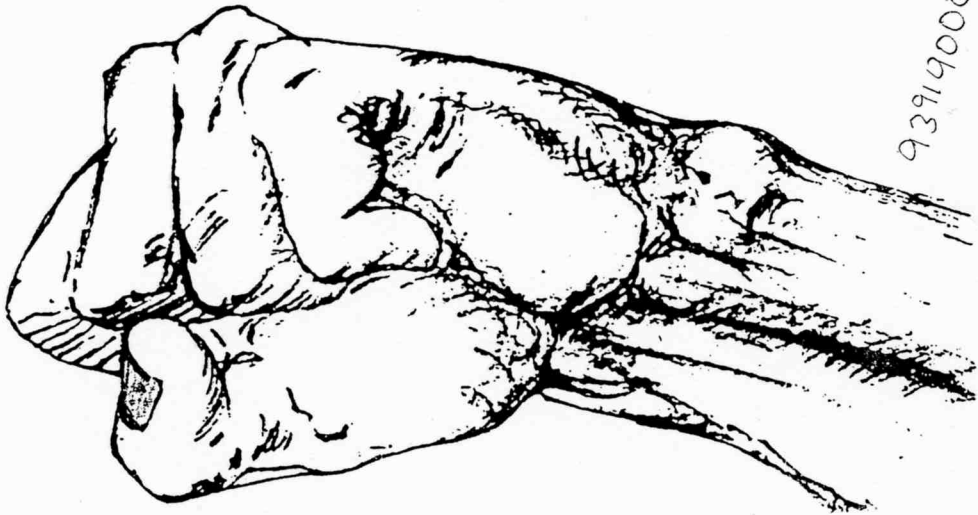


## كيف تسترخي وتقلل من وطأة الاجهاد

How to relax and reduce stress



93919008

DEPARTMENT OF HEALTH, NSW

الذي تستجد ان الشعور الناتج عن المعة الجيدة في حد ذاته يساعد على معالجة الاجهاد بشكل أفضل .

ماذا أفعل اذا استمر الشعور بالاجهاد ؟

What do I do if the feelings of stress last?

إذا كنت قد حاولت وحدها الاسترخاء ولم تنجح في ذلك ، فاستشر طبيبك أو أقرب مركز لخدمة المجتمع التابع لدائرة الصحة . يمكن لمركز صحة المجتمع ترتيب مترجم لك إذا كنت في حاجة اليه .  
يوجد عنوان المكتب الاقليمي لدائرة الصحة أو أقرب مركز لخدمة المجتمع في دليل التليفونات في الجزء الخاص بحكومة ولاية نيو ساوث ويلز .

• اذا لاحظت ان هناك مناطق متوترة بصفة عامة ، فاسمح لها بوقت أكثر قليلا .  
• قد يساعدك على الاسترخاء قيام بعض آخر بتدليك الجزء المتوتر من جسمك بينما تقوم انت بالتفكير في استرخائه .  
• حاول ان تركز على افكار مادية سلمية في الوقت الذي لا تفعل فيه كلمة " استرخ " .  
• ولتبدأ بطي طريقة ايسر :  
• اجلس مسترخيا .  
• تغني بيهود مع اغلاق عينيك أو تغنيته نظرك على يدك أو ايها ملك .  
• دع اية افكار تصبح عبر عقلك ثم تذهب بعيدا .  
• قل بيهود كلمة " واحد " أو " استرخ " كل مرة عند الرنين .  
• استمر على ذلك لمدة ١٠ أو ٢٠ دقيقة .  
• كلما مارست الاسترخاء أكثر ، كلما أصبح أسهل بالنسبة لك .

هناك طرق أخرى للاسترخاء . وجد بعض الناس انها مفيدة ، وهي تشمل اليوجا ، وأشرطة الاسترخاء المسجلة ، ومطربات أو برامج الاسترخاء والتمرينات الرياضية . يمكنك السؤال عن هذه وعن غيرها من الوسائل لدى مركز صحة المجتمع القريب منك .

### النوم

### Sleep

يحتاج معظم الأشخاص اليالغنين الي ما بين سبع الي ثمان ساعات نوم كل ليلة ، ولكن يميل كبار السن الي الحاجة الي النوم عدد ساعات أقل ، كما ان الاطفال يميلون الي الحاجة الي النوم عدد ساعات أكثر . ان النوم الجيد في الليل يساعدك على معالجة المواقف المجهدة .



### النشاط الجدي

### Physical activity

يساعدك النشاط الجدي المنتظم على معالجة الأمور بيهود أكثر .  
• يوصى بوجه عام بالسباحة ، والجري البهلي ، والمشي السريع .

الاجهاد ، التدخين ، المفعروبات الكحولية ، الأدوية المسهدة

Stress, cigarettes, alcohol and tranquillisers

حاول ان لا تدخن ، وان لا تشرب كثيرا من المفعروبات الكحولية ، وان لا تتناول ادوية مسهدة الا احيانا وببعض على اوامر الطبيب . لنين

This is a modified version of State Health Publication No. (H.P.) 81-036, translated by the Health Translations Service, Department of Health, NSW 1985. State Health Publication No. (H.P.) 84-195.