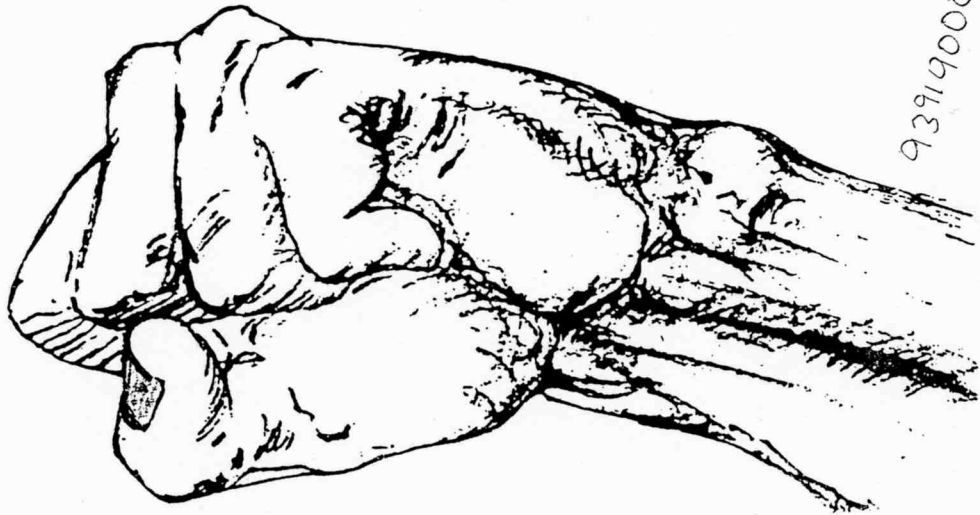


كيف تسترخي وتقلل من وطأة الاجهاد

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 وحدهم الاسترخاء ولم تنجح في ذلك ، فاستشر طبيبك أو أقرب مركز لخدمة المجتمع التابع لدائرة الصحة . يمكن لمركز صحة المجتمع ترتيب مترجم لك اذا كنت في حاجة اليه .
يوجد عدوان 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 .

• تخلف يديك مع اغلاق عينيك أو تخفيت نظرك على يدك أو ايها مك .

• دع اية افكار تصبح عبر عقلك ثم تذهب بعيدا .

• قل بهدوء 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 ، ومطويات أو برامج الاسترخاء .

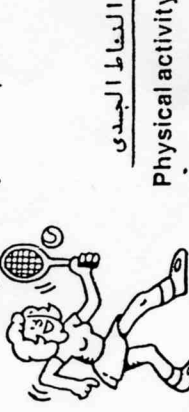
• والتعميمات الرياضية . يمكنك السؤال عن هذه وعن غيرها من

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 بهدوء أكثر .
• يوصى بوجه عام بالسباحة ، والجري البطني ، والمشي السريع .

• الاجهاد ، التدخين ، المفعريات الكحولية ، الأدوية المسهدة

Stress, cigarettes, alcohol and tranquillisers

• حاول ان لا تدخن ، وان لا تدرب كثيرا من المفعريات الكحولية ، وان لا تتناول ادوية مهددة الاحيانا وبنسبة عالية او امر 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.

انظر الى المواقف المختلفة من وجهات النظر المختلفة

Look at stressful situations from different viewpoints

1. ذكر نفسك بان الاجهاد الجسدي او الذهني هو بدعاك وانه جزء من استجابتك للموقف.
2. تعتبر المساكل جزوا طبيعيا من الحياة . حاول ان تتعلم كيفية مالبجتها ، بحيث لا تسبب لك الاضطراب العديدي والقلق .
3. لا تفكر بأن الأثيا والأحوال أسوأ مما هي عليه في الواقع . فاذا كان هناك شيء ما يسبب لك في الواقع مجرد الانزعاج ، فلا تنظر الى ذلك على انه كارثة .
4. تجنب المواقف التي تسبب لك الاضطراب .
5. لا تحاول عمل كل شيء في وقت واحد . اختر بعض الأهداف المهمة وركز عليها .
6. تحدث الى شخص ما عن مساعرك المؤلمة بسبب الاجهاد . ان احدثا أو شركا أو الحياة يمكنهم مساعدتك بجمرد الاجتماع اليك . كما يمكنك ان تساعدة امدقاك بنفس الطريقة .
7. عمل في الحاضر . اطرد من نفسك ذكريات الكوارث الماضية ، وما الذي كان يمكن ان يحدث ، وما الذي يمكن ان يحدث في المستقبل .

تعلم الاسترخاء

Learning to relax

ان استرخا . فن من السهل تعلمه . يمكن الاسترخاء . ان بعض مستوي اجهادك ، وبذلك يمكنك القيام بعمل اكثر مع بذل مجهود بدني اقل . وقد يمكن للاسترخاء . مساعدتك ايضا على التفكير بوضوح اكثر بخصوص طريقة التصرف في المواقف التي بنشأ عنها الاجهاد . وفيما يلي طريقتان لتعلم كيفية الاسترخاء :

1. اجلس على كرسي مريح أو اسلق على الأرض على ظهرك مع اسناد راسك ورجليك بواسطة وسادات . فرك عن جسمك اية ملابس ضيقة وتمنفس ببطء وانتظام لبضعة لحظات وانت تقول كلمة " استرخ " كل مرة عند الترفيز (طرد هوا التنفس عارجا) .
2. وأثناء قيامك بذلك ، فرك في كل جزء من اجزا جسمك ودمه بسترخي جزوا جزوا . ابدأ بأبواب القدمين ، ثم انتقل الى اعلى .



استمتع ، او حتى فتوة وابتهاج .
تتمثل قليلا دون بعض الاجهاد ، لان الاجهاد يمكنه ان يساعدك على احراز ما تريد ، وذلك عن طريق " تقوية الدورة الدموية " .

الاجهاد كمشكلة

Stress as a problem

قد يصبح الاجهاد مشكلة اذا لم تتمكن من مالبجته . قد يتسبب الاجهاد المستمر لمدة طويلة أو الاجهاد المتزايد المتراكم في :
• مشاكل عاطفية .

- تغيير في السلوك ، مثل ارتكاب أخطاء ، وعدم الانجاء مع الناس ، وعدم اتقان العمل بوجه عام .
 - المرض ، مثل العداع ، الصداع النصفي (المنقبقة) ، أوجاع الظهر ، القرعحات عددة العاصبة (وتسمى التريبس) ، وامراض القلب .
- تعمل الأثيا التي قد تسبب الاجهاد المستمر لمدة طويلة : الحياة المتولية غير السعيدة ، والمل غير المرئي ، والبطالة ، وما كل الاكسان . كما ان الهجرة الى دولة جديدة وبتد حياة جديدة يحتاج عادة الى فترة طويلة من التكيف والتأقلم قد تكون في منتهى الاجهاد لجميع افراد العائلة .

هل هناك نوع معين من الأثيا لا يما تون من الاجهاد ؟

Is there a special type of person who doesn't suffer from stress?

في الواقع لا . ان كل واحد منا معرض لعشر حدوث مشكلة تتعلق بالاجهاد . وفيما يلي بعض انواع السلوك والمواقف التي تزيد من هذا الخطر :
• كثرة القلق .

- عدم الثقة بالنفس .
- عدة التنافس .
- السهور بالفضل اذا لم يبلغ كل شيء حد الكمال .
- المجلة والاندفاع الدائم .

ان العنص الذي لا يقلقي كثيرا ويكون مسترخيا بوجه عام ، يمكنه عادة مالبة اى اجهاد يفتا .

اذا لم أتمكن من مالبة الاجهاد جيدا ، فما الذي يمكنني عمله بخصوصه ؟

If I am not handling stress well, what can I do about it?

فيما يلي بعض الأثيا العامة التي يمكنك تجربتها :
• تعلم الاسترخاء .
• الاحتفاظ باللباقة البدنية عن طريق المناط المسدي .
• مقابلة احد المستشارين بخصوص اية مساكل قد تكون لديك .



يشعر الناس غالبا بأنهم " تحت وطأة الاجهاد " ، وهذا قد يعني اعباء كثيرة - واليك بعض الأمثلة :
• لديهم الكثير من العمل ولكن الوقت غير كاف .
• يشعرون بالقلق ولكنهم لا يعرفون سببه ، بالغبط .
• يشعرون بالتوتر وسرعة التهيج معظم الوقت .
• يشعرون بوجه عام بان الأحوال ليست على ما يرام .
• ان معرفة كيفية مالبة الاجهاد تعتبر عنصرا هاما في منع اعتلال الصحة .



ماذا يحدث للجسم تحت وطأة الاجهاد ؟

What happens to the body under stress?

قد تحدث بعض ردود الفعل التالية عندما يما تي العنص من الاجهاد :

- تصبح عضلات الجسم مندودة ومتوترة .
- يصبح التنفس عميقا وسريعا .
- تصبح ضربات القلب سريعة .
- يرتفع ضغط الدم .
- يفرز الأدرينالين في مجرى الدم .



ما هي المواقف التي تسبب الاجهاد ؟

What situations cause stress?

عندما كان الانسان في الماضي يعطاد الحيوانات لتعرض الأكل ، كانت ردود فعل الاجهاد تساعد الميادين او الناس اذا هوجموا ، على الاعتماد للقتال او الهرب من اجل لاملتهم . ولكن في الأوقات الحديثة ، فان المواقف الذي يشعر ردود الفعل هذه ، لا يكون عادة موقفا يستدعي القتال او الهرب . مثال ذلك ازحام السير والمرور او الانتقال الى مسكن جديد او التقدم لامتحانات ، وهكذا .

لا يمكن القول بأن موقفا ما يسبب الاجهاد وموقفا آخر لا يسببه . ان ردة الفعل لديك هي التي تظهر عما اذا كنت تجد الموقف مبهدا لك ام لا .

الاجهاد الجيد والاجهاد السي .
Good and bad stresses

قد تحدث لك بعض ردود فعل الاجهاد وانت متمتع نفسك ، مثل أننا مارستك الرياضة او الجنس ما و انتاجك لحدى التحدا الفنية . يومف الصهور بالاجهاد في هذه المالبجته اعتبارا او اثاره ، او