الرفاه العاطفي
من أجل صحتك

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua · AGENDA 2030

الصحة العاطفية

بفضل **الصحة العاطفية** يمكننا بمواجهة ضغوط الحياة وتوتراتها دون الشعور بالإرهاق، والحفاظ على علاقاتنا الشخصية والقيام بالأنشطة العادية بطريقة مناسبة.

الرفاه العاطفي يعني الشعور بالرضا والعناية بأفكارنا لكيلا تضر بنا والاستمتاع بأوقات المتعة اليومية الصغيرة والمشاركة مع الآخرين والاستماع إلى من حولنا...

الاضطراب العاطفي. توجد دائمًا **الصعوبات** بشكل طبيعي في حياتنا: المشاكل وسوء الفهم والأمراض والخسائر وما إلى ذلك.

أمام المشاكل يمكن للكثير من الناس أن يحسوا بالتوتر والقلق والإحباط ونقص التركيز والنشاط والتحفيز اللازم للقيام بالمهام اليومية. يتعلق الأمر باستجابة مؤقتة في أغلب الحالات ترتبط بما نعانيه من صعوبات ومصاعب.

توصف العواطف على أنها بمثابة «الطاقة» التي تجعلنا نعمل ونتحرك لمواجهة ظروف الحياة وأوضاعها، فإن الشخص يستجيب لها ولهذه الاستجابة نتائج لا محالة، بمعنى أن العواطف لا تنبع من العدم، ولو بدا ذلك في بعض الأحيان.

جميع العواطف مفيدة وضرورية للحياة، حتى العواطف غير اللطيفة التي كثيرا ما نحاول تجنبها بدلا من الاستماع إلى ما يقال لنا، فهي إشارة إلى حدوث شيء ما في داخلنا وهذا ما يساعدنا على ما يلي:

- **تقييم** الوضع
- **تحديد** ما إذا كان الأمر مهما ويؤدي إلى تحسين وضعنا
- **معرفة** وضع علاقاتنا
- **إخبار** الآخرين عن حالنا وعما نريده
- **التعلم** من التجارب
- **اتخاذ القرارات** المناسبة

التعامل مع العواطف

ماذا تقول لنا العواطف؟

العواطف والمشاعر التي نحس بها متنوعة، بعضها أكثر لطفا ومتعة (الفرح والهدوء والأمن والمفاجأة والحب والمودة وإلخ) والبعض الآخر أقل لطفا ومتعة (الخوف والغضب والقلق والشعور بالذنب والحزن والخزي والإحباط والكراهية وإلخ).

جميع هذه العواطف مفيدة بنفس القدر ولها دلالات مختلفة:

الخوف: يهيئنا أمام المخاطر ويجعلنا نعمل بسرعة.

القلق: يهيئنا أمام التهديدات والمخاطر المستقبلية.

الغضب: يساعدنا على الدفاع عن أنفسنا ويجعلنا نقول «لا» وندافع عن حقوقنا.

الحزن: في مواجهة الخسارة يقودنا إلى التقليل من النشاط لكي نقدر على تحملها.

المفاجأة: تسهل القيام بالإجراءات المناسبة لمواجهة التغييرات غير المتوقعة مع تركيز انتباهنا عليها.

الفرح: يجعلنا ننمو ونتطور وننشئ روابط اجتماعية ونبدع ونشارك ونكتشف ونحفز ونبذل جهودا.

كيف نتعامل معها؟

للتعامل مع التجارب العاطفية استنادا إلى الرعاية الذاتية، من الضروري أن نكون واعين بما يحدث لنا وأن نتعامل مع أحاسيسنا (ما نشعر به والعواطف والأعراض الجسدية) والأفكار (ما نفكر فيه) والسلوكيات (ما نفعله):

العواطف الشديدة:

- يجب **تحديدها** وإطلاق اسم عليها والانتباه إلى الأفكار والسلوكيات التي تواكبها.
- ينبغي **قبولها** دون الحكم عليها لأن تجنبها ورفضها يجعلنا نشعر بشعور سيء.
- يجب **التعامل معها** والتحدث إلى أشخاص موثوق بهم.

الأفكار المؤذية.

- يجب إدراك ما هو مبالغ فيه: «إنه أمر فظيع، إنه مستحيل، لا أستطيع، أنا عاجز عن ذلك، بالتأكيد ستسير الأمور بشكل غير مرض».
- تحديد الأفكار التي تؤذينا ومحاولة ترشيدها.

السلوكيات

- تفادي سلوكيات الهروب / التجنب التي قد تساعدك على المدى القصير، ولكنها على المدى المتوسط تؤدي إلى ظهور مشاكل واضطرابات (استهلاك المخدرات والمشروبات الكحولية والأكل دونما سيطرة وإيذاء النفس وما إلى ذلك)
- محاولة حل المشكلة الموجودة.

جميع العواطف مفيدة وضرورية للحياة.
من المهم أن نستمع إلى ما يقول لنا الآخرون لكي نتعامل مع الوضع ونعتني بأنفسنا.

ماذا يمكن أن يساعدنا؟

اتباع أسلوب حياة صحي بناء على الرعاية الذاتية: في الأكل والنوم والنشاط البدني ... فهذا يجعلنا أقل عرضة للخطر.

تنظيم كل الأمور اليومية

- إجراء أنشطة روتينية تحول دون أنماط الحياة المستقرة.
- القيام بأنشطة ممتعة: الرسم والطبخ والقراءة والخياطة ومشاهدة التلفزيون والسينما وما إلى ذلك.

الاتصال بالآخرين: التواصل مع الأشخاص من حولنا والأصدقاء والعائلة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتعليمية. وفي حالة ما إذا كنا نمر بوقت عصيب، ينبغي أن نتحدث إلى شخص نثق به ونشارك معه مشاكلنا، فهذا ما يمكن أن يساعدنا.

تدبير القلق المفرط ومنع زيادته بواسطة أشياء توفر لنا الراحة.

- ليس من الواجب أن نحاول القيام بكل شيء دفعة واحدة.
- ينبغي إيجاد طرق بسيطة للاسترخاء: الاستلقاء وإغلاق العيون والتنفس ببطء.

تدبير الهموم

- يجب التعامل مع الأوضاع والمشاكل بقدر ما تحدث ومحاولة عدم تضخيمها.
- ينبغي قبول أن بعض الأوضاع تتوقف عليك والبعض الآخر لا.

حل المشاكل

- المشاكل جزء من الحياة وتؤثر على رفاهيتنا.
- لأجل حلها من المفيد اتخاذ القرارات والإجراءات، ولكن في بعض الأحيان نجد عقبات وعراقيل للقيام بذلك، مثل: التسرع والخوف من ارتكاب الأخطاء وتأجيل القرارات وإيجاد الحلول ومحاولة حل المشكلات التي لا تتوقف علينا وعدم الانتباه إلى ردود أفعالنا العاطفية.

طلب المساعدة

للتعامل مع الاضطراب العاطفي من المهم:

- **طلب المساعدة من الأشخاص الموثوق بهم** لنتمكن من الاستجابة لاحتياجاتنا الأساسية وحل المشكلات.
- **البحث عن مزيد من المعلومات** التي يمكن أن تساعدنا في الإدارة الذاتية للاضطراب والانزعاج: الرعاية الذاتية والتنظيم العاطفي وحل المشكلات والحفاظ على علاقات اجتماعية صحية وإلخ.
- **التوجه إلى الخدمات المتوافرة في محيطنا** (مراكز الصحية وخدمات البلدية وإلخ) لاتباع أنماط حياة صحية.
- **التماس الدعم في الموارد الموجودة في المجتمع:** الجمعيات ومجموعات الدعم الذاتي والخدمات الاجتماعية والمراكز التربوية والتعليمية وما إلى ذلك.
- **طلب المساعدة المهنية** عند ظهور أعراض شديدة للغاية وصعوبة في أداء الأنشطة اليومية وزيادة استهلاك المشروبات الكحولية وتناول الأدوية دون استشارة الطبيب وصعوبة في التواصل مع الآخرين وعدم الاستراحة بشكل ملائم

في المركز الصحي يوجد فريق من الاختصاصيين المختلفين الذين يستطيعون مساعدتنا وإحالتنا إلى مساعدة متخصصة إذا لزم الأمر.

للمزيد من المعلومات

www.isp.navarra.es

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Tel. 50 34 42 848

Gerencia de Salud Mental
Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria
Tel. 848 42 93 51

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua