

It's Up to Us®

لخلق سان ديبغو صحية وداعمة



حول النشرة

يساعد هذا العدد سكان سان ديبغو على فهم التحولات الحياتية بشكل أفضل والتعامل مع التغيير بثقة.

تسليط الضوء على: التحولات الحياتية والتغيير

قد تشمل التحولات الحياتية تغييرات مثل الانتقال إلى مكان جديد، بدء مدرسة أو وظيفة جديدة، الزواج أو الطلاق، أن تصبح والدًا، أو أحداث كبيرة أخرى. يمكن أن تكون هذه التغييرات مفرحة أو صعبة أو مزيجًا من الاثنين معًا.

وغالبًا ما تكون مرهقة. وقد تعطل روتيننا اليومي، مما يجعلنا نشعر بعدم الاستقرار. لهذا السبب، حتى عندما يحدث أمر مثير، قد نشعر بالقلق والخوف والسعادة في الوقت نفسه.

قد تبدو التغييرات الكبيرة صعبة في البداية، لكنها تصبح أسهل مع مرور الوقت. تعرّف على المزيد حول سبب ردود أفعالنا هذه، واكتشف طرقًا تساعدك على جعل حالة عدم اليقين أكثر قابلية للإدارة.



لماذا نرد بهذه الطريقة؟

لقد تطور دماغنا ليفترض أن أي تغيير قد يمثل تهديدًا لسلامتنا. عندما يحدث التغيير، يطلق اللوزة الدماغية (جرس الإنذار) إشارة بوجود أمر جديد. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالتوتر أو القلق أو الحماس.

ومع تعلمنا التعايش مع التغيير، يرسل الدماغ رسائل لبناء مسارات جديدة والتكيف. مع مرور الوقت، تتلاشى مشاعرنا تجاه التغيير، ويبدأ الوضع الجديد في الشعور بأنه طبيعي.



خط ACL هو شريك محلي للشبكة 8-8-9



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

اطلب الرقم 988 للوصول إلى شبكة شريان الحياة الوطنية لمنع الانتحار والأزمات. سيعاد توجيه المكالمات المحلية الواردة من رمز منطقة مقاطعة سان ديبغو إلى خط ACL على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بجميع اللغات. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للتعرف على المزيد.

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان ديبغو (ACL)

888-724-7240

الموارد المجتمعية

211

Up2SD.org

امسح لقراءة
المزيد من
النشرات





أسئلة شائعة حول التغيير

اقرأ بتمعن:

اقرأ بتمعن: كيفية التعامل مع تغييرات الحياة

حافظ على الروتين أو أنشئ روتينًا جديدًا.

يمكن أن تؤدي التحولات الحياتية إلى تعطيل الروتين المعتاد. لمساعدتك على التكيف مع التغيير، حاول الحفاظ على انتظام عاداتك في الأكل والنوم والنشاط البدني.

تواصل مع أحبائك.

يمكن للأصدقاء وأفراد العائلة تقديم النصائح ومنحك إحساسًا بالدعم خلال فترات التغيير.

أعد صياغة أفكارك.

تمرين بسيط لكنه فعال يمكنك تجربته هو أن تحاول بوعي تغيير طريقة تفكيرك. على سبيل المثال، استبدل عبارة "لا أستطيع التعامل مع هذا" بـ "أنا أعلم التكيف".

اطلب الدعم الخارجي إذا احتجت إليه.

إذا شعرت أن التغيير يفوق قدرتك على الاحتمال، أو أن التوتر والقلق لا يتحسنان، حاول الحصول على دعم من متخصص في الصحة النفسية. تعرّف على المساعدات المتاحة على Up2SD.org.

1 كيف يمكنك جعل التغيير أقل إزعاجًا؟

حاول إعادة صياغة التغيير في ذهنك. فكر في الأمور التي قد تكسبها من التغيير، أو كيف تعاملت مع تغييرات أخرى في الماضي وما الذي علمتْك إياه.

2 كيف يمكنك الشعور بمزيد من السيطرة؟

جرب القيام بشيء يساعدك على تقليل التوتر، مثل ممارسة الرياضة، أو كتابة اليوميات، أو التأمل. القيام بأنشطة تكافح التوتر بشكل فعال يساعدك على الشعور بأنك تحقق شيئًا ما ويساعد على تهدئة دماغك.

3 كيف تعرف أنك بحاجة إلى المساعدة؟

من العلامات التي قد تشير إلى حاجتك لمزيد من الدعم خلال تغييرات حياتية كبرى: صعوبة التأقلم مع الحياة اليومية، تغييرات في النوم أو الشهية، أو توتر العلاقات مع الأحباء. إذا استمرت هذه المشاكل لأكثر من بضعة أسابيع، فكر في طلب الدعم المهني.

المصادر

Ampersand Health (25 سرام 2020)
علم النفس في مواجهة التغييرات الحياتية الكبرى.
<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi V. (n.d.).
الإجابة عن الأسئلة الشائعة حول مواجهة التحولات الحياتية الكبرى. GIPS Hospital.
<http://bit.ly/445SZUr>

.NYUCC (21 نوفمبر 2024).
إدارة الصحة النفسية خلال التحولات الحياتية:
نصائح واستراتيجيات.
<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center (n.d.).
التعامل مع التحولات الحياتية: نصائح للصحة النفسية.
<http://bit.ly/4jXRhun>

R., Khoddam (29 ريمسيد 2023)
8 طرق للتكيف مع التحولات الحياتية.
Psychology Today
<http://bit.ly/45tbqVA>

الأمر عائد لنا

هذه النشرة جزء من حملة "الأمر عائد لنا"، التي تم تطويرها من خلال وكالة الخدمات الصحية والإنسانية في مقاطعة سان دييغو، وتدعم رؤية المقاطعة "لننش بشكل جيد يا سان دييغو" للترويج لمجتمع يتمتع بالصحة والأمن والازدهار. من خلال زيادة الوعي وتشجيع الحوار وتوفير إمكانية الوصول إلى الموارد المحلية، نحن نهدف إلى إلهام الاهتمام بالصحة والعافية وتقليل وصمة العار ومنع الانتحار في أذهان جميع سكان سان دييغو، مع التركيز بشكل خاص على السكان الأكثر تضررًا والأكثر عرضة للخطر في سان دييغو.

خط ACL هو شريك محلي للشبكة 8-8-9



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

اطلب الرقم 988 للوصول إلى شبكة شريان الحياة الوطنية لمنع الانتحار والأزمات. سيُعاد توجيه المكالمات المحلية الواردة من رمز منطقة مقاطعة سان دييغو إلى خط ACL على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بجميع اللغات. امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للتعرف على المزيد.

خط الأزمات وإمكانية الوصول في سان دييغو (ACL)
888-724-7240
الموارد المجتمعية
211

Up2SD.org

امسح لقراءة
المزيد من
النشرات

