

الصحة اليومية:

هذا الجزء يحتوي على إرشادات عملية، توضح أنه عن طريق ممارسة النشاطات اليومية يمكن التأثير على صحة الإنسان النفسية بل و تحويلها إلى الأفضل. إن الجزء هو باللغة الفنلندية، ولكنه يحتوي على مختلف التمرينات لإسترخاء الجسد والنفس باللغة العربية والإنجليزية والكردية – الصورانية والصومالية والروسية.

من المهم التفكير، في كيفية الخلاص بأفضل طريقة ممكنة من الأوضاع الحياتية المتغيرة، بحيث يستطيع الشخص الإستمرار إلى الأمام. الصحة اليومية مرتبطة بالصحة النفسية. عندما تكون كل الأمور على ما يرام في حياة الإنسان، فإن الحياة اليومية تسير حينئذ بدون مخاوف كبيرة. النشاطات اليومية والفعاليات اليومية تمنح إيقاعاً لليوم. بالإضافة إلى ذلك فإنه من الممكن التأثير في الصحة النفسية بالأمور اليومية البسيطة جداً.

مما تتكون الحياة اليومية؟

- العمل
- المدرسة
- الأعمال المنزلية اليومية
- قضاء المصالحح و الامور اليومية
- الهوايات
- العلاقات الإجتماعية
- الإسترخاء والراحة

بمساعدة هذه الأمور يكون بإمكانك التفكير، كيف تسير الحياة اليومية. ما هي الأمور التي تقوم بها بالقدر الكافي؟ ما هي الأشياء التي تقوم بها بقدر قليل جداً؟ ما هي الأشياء التي بإمكانك تغييرها، كي تسير حياتك اليومية بشكل جيد؟

يمكن للإنسان بإمكانه أن يؤثر بنفسه في وضع صحته النفسية بأمور بسيطة. هذه الأمور تدعم الرفاهية النفسية والجسدية. من المهم جداً أن يسعى الشخص بنفسه للعناية بالرفاهية للأمور اليومية، لأن ذلك يساعد في المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية.

الفعاليات والانشطة الممتعة

أي فعالية تقوم بها تزيد من الشعور بالسيطرة على الأمور الحياتية وتعزز من وضع الصحة النفسية. ليس هناك حاجة لأن تكون النشاطات و الفعاليات كبيرة مبالغ فيها، يكفي ان تكون في إطار الممكن عمله حسب الموارد والقدرات والإمكانات الخاصة.

الأمور التي من الممتع القيام بها، تمنح إمكانية المشاركة في مجتمع العمل وفي الهوايات وفي الدراسة وفي العلاقات الإجتماعية وفي هوايات الرياضة البدنية.

النوم والإسترخاء والراحة:

حاجة الإنسان الطبيعية إلى النوم تختلف من شخص إلى آخر. الشخص السليم البالغ يحتاج في اليوم إلى ما معدله من سبع ساعات إلى ثماني ساعات من النوم. النوم ذو الطبيعة الجيدة مهم للإنسان، لأن النوم في تواصل مع موارد القوة النفسية والجسدية للإنسان.

الإرهاق والتغيرات في البيئة والحياة هي المسببات الأكثر شيوعاً لإضطرابات النوم. إضطراب النوم (الأرق) يؤثر على الجسم والنفس بأشكال متعددة. الليلي التي ينام فيها الشخص بشكل سيء تضعف من حالته النفسية. حالة الإضطراب في النوم (الأرق) التي تستمر لفترة طويلة تسبب التوتر وتقلبات المزاج. حالة الإضطراب في النوم (الأرق) تضعف أيضاً القدرة على التركيز والذاكرة وتضعب عملية التعلم.

الأرق يجعل الشخص عرضة للعديد من الألام البدنية: الصعوبة في النوم التي استمرت لفترة طويلة من الممكن أن تعرض الشخص على سبيل المثال لإرتفاع في ضغط الدم وكذلك لأمراض القلب والأوعية الدموية.

لهذه الأسباب فإنه من المهم الإعتناء بالوسائل التي تضمن نوماً جيداً أو تلك التي يمكن بواسطتها علاج الأرق أو التقليل منه على الأقل.

نصائح بشأن النوم بشكل جيد:

- اذهب لتنام وإستيقظ في كل يوم في نفس الوقت تقريباً.
- مارس الرياضة البدنية.
- تناول طعاماً خفيفاً في المساء.
- تجنب أو قلل من إستعمال القهوة والكحوليات والدخان.
- تجنب أيضاً المواضيع المرهقة، مثل مشاهدة العنف على الإنترنت أو على جهاز التلفزيون قبل الذهاب إلى النوم.
- تعلم كيفية إسترخاء جسدك وتهدئة بالك.
- إذا إستيقظت في منتصف النوم، فإنهض وقم بفعل أمراً ما يجلب الهدوء.
- إذا طالت الصعوبات في النوم، فتحدث بشأنها مع الطبيب أو مع الممرضة.

التغذية (الغذاء):

المخ هو عضو مهم لفعاليات الإنسان. الطعام له أثر كبير على القدرة على الإستمرار وعلى المزاج النفسي. بتناول الطعام تعطي لعقلك ولجسمك الطاقة. الطعام يُحسن من القدرة على التركيز والقدرة على التنسيق والمحفزات وعلى الذاكرة وتحمل الإجهاد، وكذلك المحافظة على القدرة على التفاعل بشكل جيد.

الإيقاع اليومي المنتظم لتناول الطعام، ينظم أيضاً إيقاع اليوم. بالإيقاع المنتظم لتناول الطعام فإن توازن السكر في الدم وحالة اليقظة والقدرة على الإستمرار تبقى جيدة طوال اليوم.

بالإضافة إلى تناول الطعام، فإنه من المهم شرب كمية كافية من السوائل. يتوجب على الشخص البالغ أن يشرب من لتر ونصف إلى لترين من الماء تقريباً في اليوم.

الرياضة البدنية:

لقد أثبت بأن الرياضة البدنية لديها العديد من التأثيرات المعززة للصحة. بالإضافة إلى ذلك فإن ممارسة الرياضة البدنية من الممكن أن تقلل من حالة ضيق النفس ومن أعراض الإكتئاب النفسي وكذلك شد الإنتباه بعيداً عن الأفكار السلبية. لذلك فإن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام تحافظ على اللياقة البدنية وعلى الرفاهية النفسية. المهم في ممارسة الرياضة البدنية هو الإنتظام: على الأقل نصف ساعة من الرياضة البدنية في كل يوم. الحركة في أوقات منتظمة تسهل أيضاً من الحصول على النوم.

العلاقات الإجتماعية:

من الممكن أن يبدو صعباً عقد علاقات إجتماعية في البلد الجديد، على وجه الخصوص عندما لا تكون هناك لغةً مشتركة. ولكن من المهم على كل حال الذهاب للتعرف على البيئة بشجاعة. من الممكن العثور على أصدقاء جدد عن طريق الدراسة أو العمل أو الهوايات أو عن طريق الجمعيات أو النوادي. كما أن العائلة الخاصة بالشخص والأقارب يعتبروا شبكات إجتماعية مهمة للتواصل. الدعم من الشخص الآخر مفيد، والتفريغ بالكلام الى شخص آخر.

تهدئة الحالة المزاجية للشخص:

من الممكن أن تدور الكثير من الأفكار بشأن الماضي والمستقبل في فكر الشخص: تذكر الماضي من الممكن أن يتسبب بالضيق النفسي ويثير الحنين إلى الوطن ومشاعر الشوق. من الناحية الأخرى، من الممكن أن يبدو المستقبل غير أكيد بل مخيف.

من المهم تعلم تهدئة مزاجك الشخصي وأفكاره بشكل شعوري. من المهم العيش في هذه اللحظة وأن يكون الإنسان على علم بأن ما حوله هو آمن. من الجيد البحث في المستقبل عن الأمور التي تجلب الأمل والأحلام إلى الفكر. جميع التمارين حتى البسيطة منها والتي بواسطتها من الممكن تهدئة الجسم يومياً، تساعد على الإستمرار إلى الأمام. أي قم بتلك الأمور التي تتمتع بالقيام بها، على سبيل المثال ممارسة الرياضة البدنية والحديث والإستماع للموسيقى.

- بالتكلم مع نفسك بشكل يجعلك هادئاً.
- بالحديث عن الأفكار في الوقت الحاضر، على سبيل المثال بأخذ شيء ما في اليد وقم بعصرها.

عندما تأتيك الأفكار المقلقة فإنه بإمكانك تهدئة النفس:

- بالتفكير، فيما إذا كنت في خطر في هذه اللحظة، وهل بإمكانك أن تفعل أي شيء الآن بخصوص هذا الأمر.
 - الحوار الباطني: "في هذه اللحظة أشعر بالإستياء، ولكن من الممكن أن تتضح الأمور."
 - بهز ونفض الجسم كله (اليدين والرجلين) فإن مشاعر التوتر تخرج من جسمك.
- تمرين الغرس: [إستمع للتسجيل](#)

[العربية / Somali / كوردى / По-русски / In English / Suomeksi](#)

- تمرين التنفس: [إستمع للتسجيل](#)

[العربية / Somali / كوردى / По-русски / In English / Suomeksi](#)

- العناية الشخصية عن طريق الحواس: [قم بتحميل الـ PDF](#)

[العربية / Somali / كوردى / По-русски / In English / Suomeksi](#)

- بتدليك الذراع أو الفخذ.

- بالقيام بشيء آخر (على سبيل المثال الإستماع إلى الموسيقى).

من المهم فهم أنه بإمكان الشخص بأفعاله، أن يؤثر في رفايته الخاصة به وفي قدرته على الفعالية. في الأوضاع المعيشية الصعبة أيضاً، فإنه يكون لدى الناس قوى وموارد للطاقة تأخذ بأيديهم إلى الأمام.

في الأوضاع المعيشية غير الطبيعية، فإن الأمور المهمة هي أيضاً الحياة اليومية بحيث تكون طبيعية بأكبر قدر ممكن والإعتناء بالأمور الأساسية.

إذا كانت موارد القوة الخاصة للشخص لا تكفي لتوضيح الوضع، فإنه من الممكن أيضاً اللجوء إلى مساعدة الأناص الآخرين. كل شخص من الممكن أن يحتاج أحياناً إلى المساعدة وهذا أمر طبيعي. لا تبقى لتفكر بالأمر منفرداً، ولكن تشاور بشأن هذا الأمر مع صديق أو مع الممرضة أو مع الطبيب أو مع عاملة الخدمات الإجتماعية أو مع شخص آخر.

[الأفكار والتعامل معها:](#)

[على سبيل المثال: الأفكار الإيجابية الجيدة](#)

على سبيل المثال الأفكار السلبية السيئة

المكافأة الذاتية:

بإمكانك أن تقوم بالأشياء التي تعجبك أو أن تكافئ نفسك على سبيل المثال بالطعام الجيد أو بالمشتريات البسيطة. بإمكانك أيضاً مدح نفسك عندما تسير الأمور بشكل جيد.

توقيف مجرى الأفكار:

إذا كانت فكرة سيئة تدور في أفكارك وتعود لفكرك من جديد، فبإمكانك إيقاف هذه الفكرة بالقول "قف" أي "SEIS" أو "ستوب STOP". من الممكن كتابة الفكرة. إذا مازالت الفكرة بعد ذلك تعود إلى أفكارك، فبإمكانك توجيه إنتباهك على سبيل المثال إلى شيء معين موجود في الغرفة. من الممكن أن تمسك بذلك الشيء بيدك وأن تقوم بتحسسه.

هناك متسع للمخاوف:

من الممكن أن تكون المخاوف دائماً موجودة في الفكر، والتخوف بشكل كبير يعتبر أمراً مثقلاً. من الممكن منح متسعاً خاصاً بالمخاوف ووقتاً لها، بحيث أن تفكر بأنك سوف تتخوف على سبيل المثال لمدة عشر دقائق وبعد ذلك أن تتركها خلفك.

أشركة الناجين:

محرار الأمان:

Mielenterveyden käsi

يد الصحة النفسية

Mihin voit itse vaikuttaa

ما هي الأشياء التي يمكنك أن تؤثر فيها

Suomen mielenterveysseura

الجمعية الفنلندية للصحة النفسية

Päivän rytmi

الإيقاع اليومي

Ihmissuhteet ja tunteet

العلاقات فيما بين الناس والمشاعر

Ketä tapasit tänään?

من قابلت اليوم؟

Mitä teet perheen kanssa?

ماذا تفعله مع العائلة؟

Millainen mielialasi oli päivän aikana?

كيف كان مزاجك النفسي خلال اليوم؟

Kerroitko jollekin tunteitasi?

هل أبلغت عن مشاعرك لأي أحد؟

Jaksoitko kuunnella ystävää?

هل كان بمقدورك أن تستمع إلى الصديق؟

Mistä olit iloinen tai surullinen?

ما هي الأشياء التي أسعدتك أو أحزنتك؟

Ravinto ja ruokailu

الغذاء وتناول الطعام

Mitä söit päivän aikana?

ما الذي أكلته خلال اليوم؟

Muistitko syödä välipaloja?

هل تذكرت بأن تتناول الوجبات الخفيفة؟

Kenen kanssa syöt?

مع من تأكل؟

Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

هل تأكل بهدوء أم أنك كنت مستعجلاً؟

Uni ja lepo:

النوم والراحة:

Mihin aikaan menet nukkumaan?

في أي وقت تذهب لتنام؟

Nukuitko tarpeeksi?

هل نمت بما فيه الكفاية؟

Nukuitko hyvin?

هل نمت بشكل جيد؟

Heräsitkö pirteänä?

هل إستيقظت منتعشاً؟

Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?

هل كانت خلال اليوم لحظات لطيفة من العيش؟

Ehditkö rentoutua ja levätä?

هل تمكنت من أن تسترخي وتسترخ؟

Arvot ja päivittäiset valinnat elämän eri ympäristöissä:

القيم والخيارات اليومية في مختلف البيئات المعيشية:

Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?

ما هي الخيارات المبهجة التي قمت بها خلال اليوم؟

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

ما هي الأشياء التي تقدرها وتعتبرها مهمة في حياتك؟

Harrastukset ja luovuus

الهوايات والإبداع

Mitä hauskaa teet?

ما هي الأمور الممتعة التي قمت بها؟

Teitkö jotain luovaa?

هل قمت بعمل شيء إبداعي؟

Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?

ما هي الأشياء التي تقوم بها والتي تمنحك شعوراً فائقاً؟

Mikä on sinusta kaunista?

ما هو الشيء الجميل بالنسبة لك؟

Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisioita?

كم قضيت من الوقت على الكمبيوتر أو في مشاهدة التلفزيون؟

Kenen kanssa harrastit?

مع من مارست الهوايات؟

Liikunta ja yhdessä liikkuminen

ممارسة الرياضة البدنية والتحرك الجماعي

Miten liikut päivän aikana?

ما هو قدر تحركك اليومي؟

Liikuitko jonkun kanssa?

هل تتحرك مع شخص آخر؟

Millainen liikunta on parasta?

ما هي الرياضة المفضلة؟

Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

ما هو الشعور الذي تحصل عليه من ممارسة الرياضة؟

Olen hyvä ihminen

أنا إنسان جيد

Elämässäni on tapahtunut myös positiivisia asioita

لقد حدثت أمور إيجابية أيضاً في حياتي

Teen parhaani

أعمل كل ما في وسعي

Olen selvinnyt tilanteesta hyvin

لقد تخلصت من الوضع بشكل جيد

Tästä tulee hyvä päivä

سوف يكون يوماً جيداً

Minulla on toivoa tulevaisuuden suhteen

أنا عندي أمل فيما يتعلق بالمستقبل

Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen

أقبل نفسي على ما أنا عليه

En ole hyvä ihminen

أنا ليس إنساناً جيداً

Elämäni on vain negatiivista

حياتي عبارة عن سلبيات فقط

En onnistu koskaan

أنا لا أنجح مطلقاً

En selviä tästä

لن أتمكن الخلاص من هذا

Tästä tulee huono päivä

هذا اليوم سوف يكون سيئاً

Minulle ei ole toivoa

لا يوجد أملاً عندي

En riitä sellaisena kuin olen

لا أكتفي بما أنا عليه

Omia selviytymiskeinoja voi aina vahvistaa

من الممكن دائماً تقوية وسائل النجاة و الخلاص الخاصة بالشخص

Selviytyjän purjeet

أشرعة الناجي

Fysiologinen

الفيزيولوجي (الجسدي)

Lähden lenkille ja ulkoilemaan

أذهب للمشي والتجول في الهواء الطلق

Harrastan lempiliikuntalajiani

أمارس النوع المفضل من الرياضة البدنية لدي

Rentoudun

أسترخي

Syön hyvin

أنا آكل بشكل جيد

Nukun riittävästi

أنام بما فيه الكفاية

Henkinen

الروحي

Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista

أطلب الأمان والأمل من الدين والإيديولوجيات والقيم

Pohdin elämäni merkitystä

أفكر في مغزى حياتي

Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn

أصلي وأتأمل وألجأ إلى الصمت

Älyllinen

العقلي

Hankin asioista lisätietoa

أبحث عن معلومات إضافية بخصوص الأشياء

Teen suunnitelmia

أعد الخطط

Kirjoitan asioita ylös

أقوم بتسجيل الأمور

Ratkaisen pulmia

أحل المشاكل

Teen listoja

أعد القوائم

Luova

مبدع

Käytän mielikuvistani

أستخدم خيالي

Ajattelen myönteisesti

أفكر بطريقة إيجابية

Kuuntelen itseäni

أستمع إلى نفسي

Etsin uusia tapoja toimia
أبحث عن طرق و أساليب جديدة للإنجاز

Tunteellinen
حساس و عاطفي

Nauran, itken, iloitsen
أضحك، أبكي، أفرح

Kerron tunteistani
أتحدث عن مشاعري

Ilmaisen itseäni ja tunteitani
أعبر عن نفسي وعن مشاعري

tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan
أرقص، أعزف، أرسم، ألون، أقوم بأعمال النجارة، أطبخ

Sosiaalinen
إجتماعي

Vietän aikaa kavereiden kanssa
أقضي الوقت مع الأصدقاء

Harrastan porukoissa
أمارس الهوايات مع المجموع

Otan vastaan tukea ja tuen myös muita
أقبل الدعم وأدعم الآخرين أيضاً

Jaan kokemuksia muiden kanssa
أشارك خبراتي مع الآخرين

Voimavaroja huolista huolimatta
موارد القوة الموجودة على الرغم من وجود الأمور المقلقة

Turvaa ja tukea
الأمان والدعم

Huolten aallokko

أمواج القلق

Voimasimpukka

محار القوة

Itsestä huolehtiminen, päivittäiset valinnat

الإعتناء بالنفس، الخيارات اليومية

Turvaverkko ja selviytymistaidot

شبكة الأمان ومهارات الخلاص

Tunnetaidot ja ihmissuhdetaidot

المهارات الشعورية ومهارات العلاقات الإنسانية

omat vahvuudet

الجوانب الإيجابية الشخصية

Tulevaisuuden tavoitteet ja unelmat

أهداف وأحلام المستقبل

”Mielenterveystaidot kasvuun”

نحو تنمية مهارات الصحة النفسية