

كيف نتعامل مع الكورونا؟

Dr. Joel Manzano

Dra. María López

תרגום לערבית – מאי דבאח



هدئ جسدي
وروحك

RELAX YOUR
MIND & BODY

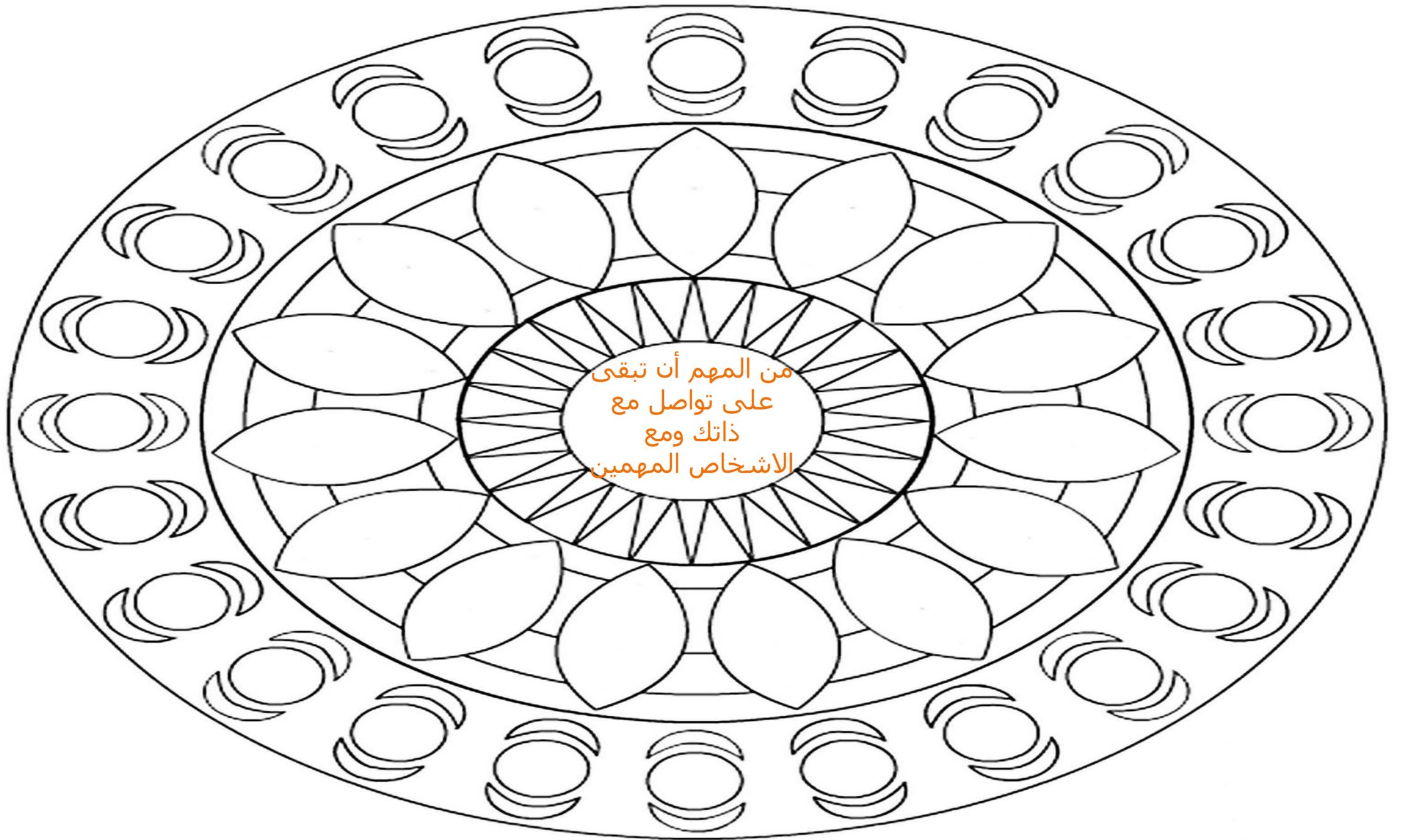


ادعوا انفسكم للتمعّن بمشاعركم
بدافع حب الاستطلاع
وذلك بخصوص الامور المهمه التي
سيقولوها لنا و يعلمونا اياها تلك
المشاعر
يجب التعاطي مع انفسنا بتعاطف تام
ومساعدة انفسنا في حالات التوتر
والضيق.

يمكن الاستعانه
بالالوان



هل توجد
لديك مخاوف
او اشياء
تسبب لك
التوتر؟



من المهم أن تبقى
على تواصل مع
ذاتك ومع
الاشخاص المهمين

انتبه أنه عندما تخطر ببالك فكرة تثير الشعور بالضيق،
مثل: "سوف اموت"، "الوضع الحالي سوف لا ينتهي
ابدأ"، "الذي يحصل الآن هو اصعب شيء مررت به في
حياتي"، ماذا يمكنك أن تفعل؟

Notice - انتباه- انتبه لافكارك.

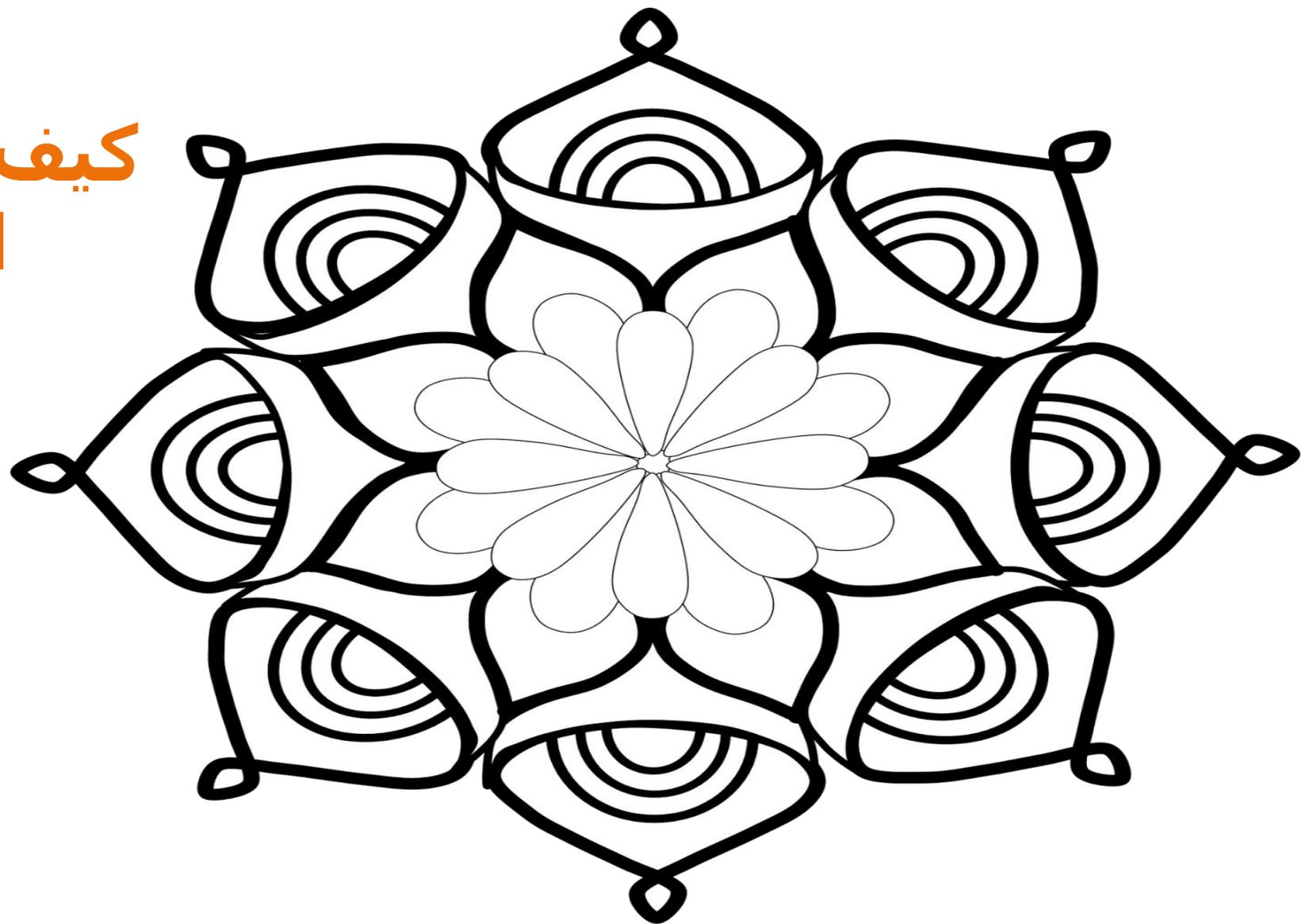
Acknowledge - اعتراف - اعترف بالافكار التي تراودك.

Curiosity - حب استطلاع- افحص ما اذا كانت تلك
الافكار متّزنة وملائمة للوضع القائم و اظهر حب
استطلاع لمعرفة ما هي القصة التي تحاول هذه الافكار
سردها لك ..

Acceptance - تقبّل - اصغ الى القصة التي تحاول
الأفكار اخبارك بها، حاول دعم تلك الافكار الداخلية التي
تسبب الارتباك، وقدم فكرة بديلة تساعدك على الشعور
بالهدوء فيما يتعلق بتلك الاشياء التي يمكنك أن تشعر
بمزيد من السيطرة عليها.



كيف نتعامل مع
افكارنا؟



تتغير المشاعر وتتبدل من حالة إلى أخرى.

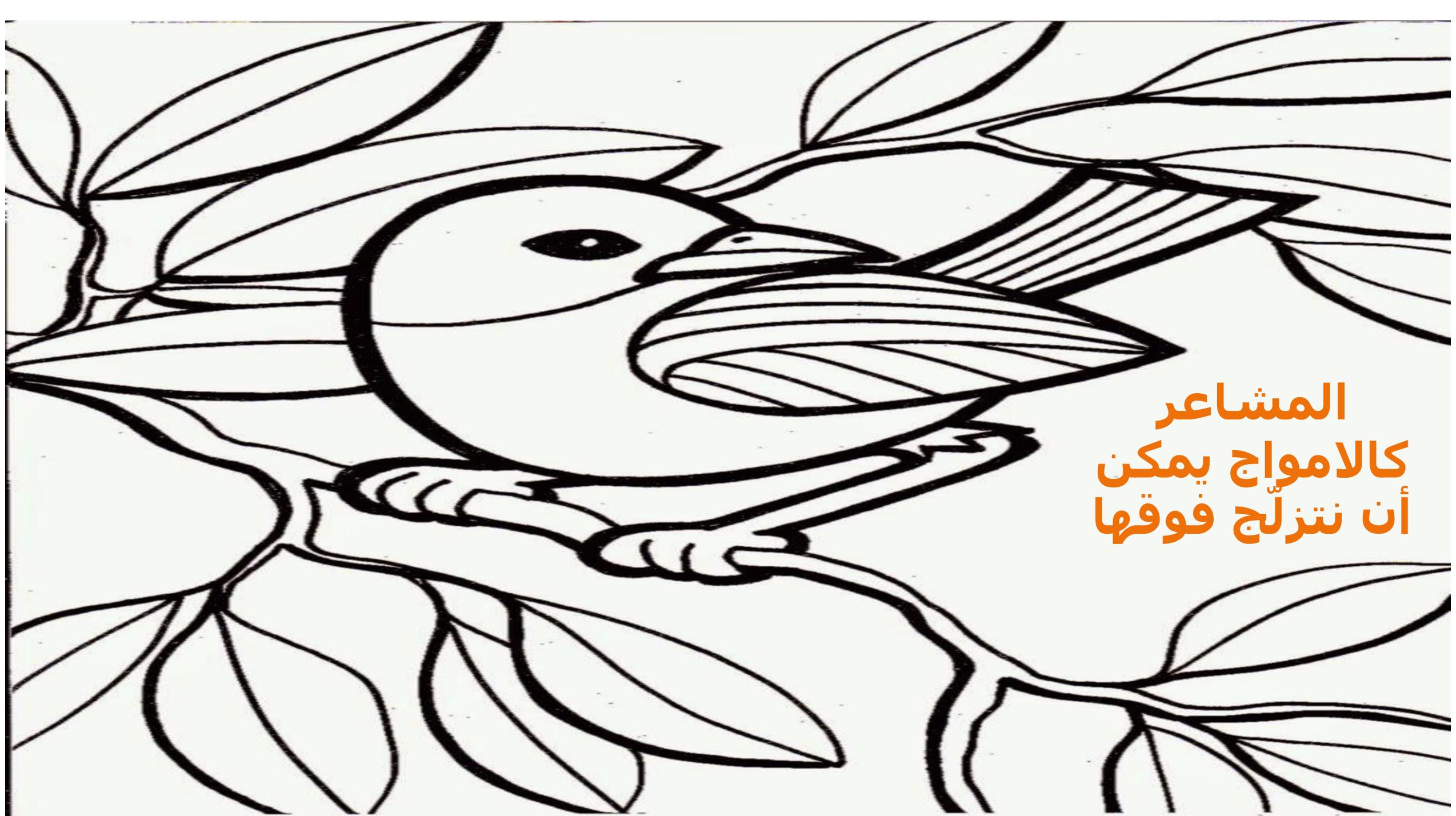
للمشاعر بداية ، وسط ونهاية ، حتى في

الحالات التي تشعر بها أنك لن تتوقف عن

الشعور بما تشعر به الآن.

من الجدير الاصفاء إلى القصة التي تخبرك بها

تلك المشاعر.



المشاعر
كالأمواج يمكن
أن تنزلج فوقها

ممکن أن نتنفس... كي نساعد مشاعرنا... افكارنا... و
جسدنا....

هذا يساعدنا أن
نقلل الخوف و
الضغط

تعالو لنهدأ سوياً...

التنفس يساعد جسدنا على الاسترخاء لأن جسدنا ايضاً يروي
لنا حكاية عن مشاعرنا و افكارنا...

فقط
تنفسوا...

