

قد تكون الطرق والأساليب التي يمكن اتباعها لبناء وتحسين المرونة النفسية على النحو التالي:

زيادة إحساسنا بالمعنى والالتزام:

- ✗ شعور بالهدف والمعنى يحدث عندما يشارك الفرد بنشاط في الأحداث اليومية. يساعد زيادة الشعور بالالتزام على زيادة إحساس الفرد بالقوة والمرونة.
- ✗ إن إسناد المعنى إلى الأسرة والبيئة والعلاقات مع الناس والمعتقدات والقيم والمتمسك بهذه المعتقدات والقيم سيزيد من المعنى الذي ينسب إلى الحياة.
- ✗ الأفراد ذوو الالتزام العالي يجعلون حياتهم ذات معنى من خلال الاهتمام بالأحداث والأشخاص من حولهم، بدلاً من البقاء تحت الضغط والتوتر النفسي والاستبعاد.

تقوية شعورنا بالسيطرة:

- ✗ عند مواجهة الصعوبات، يمكن للأشخاص الذين يعتقدون أن بإمكانهم توجيه الأحداث بأنفسهم والمساهمة في التعافي، مواجهة والتعامل مع الصعوبات بسهولة أكبر.
- ✗ يمكن أن يتمتع الناس بالقدرة على تغيير الأفكار والسلوكيات التي يواجهونها في حياتهم. بدلاً من الاستسلام عند مواجهة الصعوبات، يبدأ الشخص في بذل جهود إيجابية من أجل حياته عندما يعتقد أنه يستطيع تغيير النتائج بطريقة إيجابية.

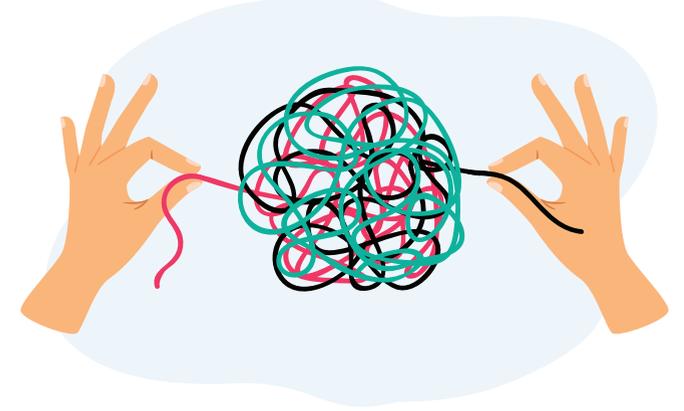
الشعور بالقوة وتحدي الحياة والأحداث:

- نحن بحاجة إلى إدراك أن التغيير أمر لا بد منه في الحياة، بدلاً من الاعتقاد الراسخ بأنه سيؤدي بالضرورة إلى نتائج سيئة. يصبح التكيف مع الحياة أسهل عندما نعتقد أن التغيير يمكن أن يساهم في تقدم الحياة.

لهذا الغرض، يمكن أن تكون بعض الأساليب التي من شأنها تقوية مرونتنا النفسية في حياتنا اليومية كالتالي:

- ✗ سيؤدي التواصل مع شخص تحبه وتثق به إلى زيادة إحساسك بالثقة وسيساعد في تحسين مرونتك النفسية.
- ✗ سيكون من المفيد محاولة التصرف بعد التفكير بدلاً من إعطاء ردود فعل مفاجئة في المواقف الصعبة والتوتر. تتمثل طريقة اتخاذ القرار الصحيح في منح نفسك الوقت لفهم المشكلة وحلها بشكل صحيح.
- ✗ من المهم جداً تعلم التهديئة! لدى كل شخص طرق مختلفة لتهديئة نفسه. سيكون من المفيد أن تحاول معرفة نفسك وأن تكون على دراية بالأشياء التي ستكون مفيدة لك.
- ✗ الاحتياجات مثل الغذاء والمأوى والنوم هي احتياجات أساسية. يحتاج جميع الناس إلى التعرف على هذه الاحتياجات الأساسية وإيجاد طرق لتلبيتها بشكل صحيح. يجب أن تقبل أن لديك احتياجات أساسية ولا يجب أن تؤجلها.

- ✗ اسمح لنفسك بالشعور والتعبير عن مشاعرك. هناك طرق مختلفة للتعبير عن مشاعرك. في بعض الأحيان، يمكن أن تجعلك الكتابة أو التحدث أو الرسم تشعر بالرضا.
- ✗ تذكر الطرق التي استخدمتها للتغلب على الصعوبات في الماضي. قد تتذكر وقتاً شعرت فيه بالمرونة النفسية.
- ✗ عندما تشعر بضيق شديد، قم بتشغيل موسيقاك المفضلة المريحة وتخيل نفسك في مكان تشعر فيه بالأمان.
- ✗ حاول التحكم في تنفسك عن طريق إرخاء جسدك وعضلاتك. يمكن أن تكون تمارين التنفس مفيدة.
- ✗ خذ نفساً عميقاً من أنفك، واحتفظ به لبضع ثوان، ثم أخرجه من فمك ببطء قدر المستطاع.
- ✗ زيادة قوتك الجسدية من خلال المشي وممارسة الرياضة والحركة يزيد أيضاً من مرونتك النفسية.
- ✗ قد تتذكر أن لديك الحق في حماية نفسك من المواقف والأشخاص الذين تترك أنهم يؤذونك، وأنه يمكنك أن تقرر الابتعاد عن هذه المواقف والأشخاص إذا لزم الأمر.
- ✗ إن تعلم طلب المساعدة عند الحاجة ليس ضعفاً. على العكس من ذلك، فهو جزء من الجهد المبذول لإيجاد حلول. وسوف يحسن مرونتك.
- ✗ اعتني بنفسك جيداً



ما هي المرونة النفسية؟

عندما نبدأ بالحياة، لا يتم إعطاؤنا خريطة إرشادية أو دليل. نواجه العديد من الأحداث الجيدة أو السيئة في الحياة. تعتبر مواجهة المواقف الإيجابية ومواجهة المواقف السلبية جزءاً لا مفر منه من حياتنا. كلنا نواجه انتكاسات أو صعوبات في حياتنا، وإن كانت بدرجات متفاوتة.

أحداث الحياة والتجارب السلبية وصعوبات الحياة اليومية والأمراض الخطيرة والحوادث وفقدان الأحباء؛ هذه مواقف واجهناها جميعاً أو سنواجهها في حياتنا. الحياة مليئة بالنزول والصعود. يتفاعل كل شخص بشكل مختلف مع الأحداث التي يمر بها والمشاكل والصعوبات التي يواجهها في حياته اليومية. يختلف رد فعل شخص ما تجاه موقف ما ورد فعل شخص آخر عن بعضهما البعض.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd-asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



Hollanda Kralliyeti



عوامل خطر المرونة النفسية:

عوامل الخطر البيئية

- × الصعوبات الاقتصادية والفقر
- × قلة الموارد
- × عدم القدرة على تلبية احتياجات الإيواء
- × العنف المجتمعي والكوارث الأسرية
- × الصدمات الاجتماعية مثل الحروب والكوارث الطبيعية
- × التواجد في وسط يكون فيه مستوى التوترات في المجتمع عالية ويُشهد فيه العنف.

عوامل الخطر المتعلقة بالأسرة

- × أمراض خطيرة في العائلة
- × العنف في العلاقات بين الوالدين أو في العلاقات الأخرى داخل الأسرة
- × تعاطي الكحول أو المواد المخدرة في المنزل
- × الوفاة أو فقدان شخص في العائلة
- × الإهمال المنزلي والاعتداء الجنسي
- × الأمومة في سن مبكرة

عوامل الخطر الشخصية

- × الولادة المبكرة
- × حوادث الحياة السلبية
- × الأمراض المزمنة
- × عدم كفاية القدرة على التعامل مع المشاكل
- × امتلاك سمات شخصية عدوانية
- × وجود مشاكل في التكيف مع البيئة الاجتماعية للشخص
- × الحالات التي تحسن المرونة النفسية هي أيضاً عوامل وقائية.
- × تمكن العوامل الوقائية من منع ظهور أي حالة من المخاطر والتهديدات قبل حدوثها، وتقليل أثارها في حالة حدوثها. هذا مرتبط بتربية مهارات التكيف لدى الفرد. تساعد الوقاية من المخاطر والتهديدات في تقليل تأثير المشكلات التي تتم مواجهتها. بهذه الطريقة، يشعر الفرد بأنه أفضل وأقوى. يجعل الفرد نفسه أكثر مرونة في مواجهة الصعوبات.



يمكننا تقسيم عوامل الحماية إلى ثلاثة: بيئية ومتعلقة

بالأسرة وشخصية.

عوامل الحماية البيئية

- × الانخراط في بيئة اجتماعية
- × دعم الأقران / الأصدقاء
- × من أجل الأطفال؛ الذهاب إلى المدرسة والإعداد للمستقبل
- × علاقة إيجابية ووثيقة مع شخص بالغ موثوق به خارج الأسرة

عوامل الحماية المتعلقة بالأسرة

- × وجود روابط عائلية داعمة ووثيقة مع الأقارب
- × العلاقات الوثيقة داخل الأسرة، بما في ذلك الوالدين

عوامل الحماية الشخصية

- × امتلاك مهارات الاتصال الاجتماعي
- × الوعي الذاتي وقبول الذات
- × وجود أهداف في الحياة وتوقعات إيجابية للمستقبل
- × امتلاك مهارات فعالة في حل المشكلات
- × التفاؤل والأمل
- × امتلاك روح الدعابة
- × يتفاعل كل فرد بشكل مختلف مع المشاكل والمتاعب التي يواجهها. بينما يمكن لبعض الأشخاص التغلب على مشاكلهم بشكل جيد للغاية، فقد لا يتمكن بعضهم الآخر من التغلب على نفس الظروف ويعانون من مشاكل صحية نفسية. المرونة هي قدرة الفرد على الصمود ومحاربة جميع الظروف.

تم تعريف المرونة النفسية على أنها سمات شخصية تدعم التكيف والسعي الإيجابي للشخص مع بيئته وحياته، حتى عندما يكون الشخص في وضع صعب وتحت الضغط.

الخصائص التي تلعب دوراً أساسياً في تكوين المرونة

النفسية هي كما يلي:

- × "الاعتدال"، الذي يشير إلى تقدم الحياة والخبرات مع بعضهما البعض بشكل متوازن ومتناغم ويعني "التوازن".
- × "التصميم والعزم"، الذي يشير إلى الرغبة في إعادة بناء الحياة واستمرارها؛
- × "الثقة بالنفس"، والتي تشير إلى إيمان الشخص بنفسه وبقدراته؛
- × "القدرة على إكساب معنى"، والتي تشير إلى الإيمان بأن الحياة لها هدف؛
- × "التسامح والقبول"، وهو فهم أن مسار الحياة يتقدم بطريقة الخاصة للجميع.

يستفيد المرء من مهاراته ونقاط قوته للتعامل مع المشاكل والصعوبات. الأشياء التي تمنحنا القوة النفسية في مواجهة هذه الصعوبات تزيد من قدرتنا على الصمود.

المرونة النفسية هي الجهد الذي يبذله الشخص للتغلب على المشاكل والصعوبات التي واجهها أو سيواجهها خلال حياته، والقدرة على تعزيز قواه الشخصية في مواجهة هذا الجهد.

المرونة النفسية لا تقضي على التوتر أو الصعوبات أو المشاكل التي يعاني منها الناس. وإنما تمنح الناس القوة للتعامل مباشرة مع المشاكل، والتغلب على الصعوبات والمضي قدماً في الحياة. تقلل المرونة النفسية من الآثار السلبية للمواقف العصيبة وتسهل علينا التكيف مع حياتنا والظروف المحيطة بنا.

قد تكون هناك بعض المواقف التي تجعل من الصعب التكيف مع بيئتنا والحياة التي نعيشها. يتم تعريف هذه المواقف على أنها عوامل خطر:



يمكن تحسين المرونة
بالجهد والممارسة.