

الاعتناء بعلاقاتك

إن قضاء المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين تعيش معهم، في أوقات عصيبة وضاغطة مثل هذه، قد يعني إضافة المزيد من التحديات على العلاقة.

النصيحة رقم 1: تبادل المحادثات لمدة 5 دقائق

أبقي باب التواصل مفتوحًا - حتى المحادثة التي لا تزيد مدتها عن خمس دقائق مع الأشخاص الذين تعيش معهم، يمكن أن تساعد على تحسين العلاقة التي بينكم. فترة تناول وجبات الطعام هي الوقت المناسب بشكل رائع للتواصل! ومن الجميل أن نبدأ المحادثة بنبرة لطيفة وإبتسامة.ile.



النصيحة رقم 2: تعرف على مشاعرك

اعرف ما الذي يثير غضبك أو يُشعرك بالإحباط أو الحزن أو الانطواء. لا حرج في أي من هذه المشاعر. ما يهم هو كيفية التعامل معها. حاول التفكير فيما يثير هذه المشاعر. على سبيل المثال: "والدي تنتقدي دائماً"، "الزملاء الذين يشاركونني السُّكن يُسببون الفوضى"، "أموري لا تسير على ما يرام"، "والداي يتشاجران باستمرار".

I cry! I yell!
I feel hot! My heart races!

النصيحة رقم 3: تجاوب، لكن تفادى القيام بردة فعل

قد يكون من السهل أن يردّ الشخص بشكل مُندفع، في النزاعات. بدلاً من ذلك، إليك بعض الطرق البناءة للتجاوب: ابتعد، أو افصل نفسك، وانتظر حتى تشعر بالهدوء قبل أن تتحدث. تنفس ببطء عدة مرّات، وركز على الأشياء الموجودة حولك في تلك اللحظة. مثل الجو، الأصوات، أنفاسك أنت. ابدل قصارى جهدك لشرح ما تشعر به. إن حاولت أن تهدئ نفسك ولم تنجح، أو إن لم يهدأ الشخص الآخر، فاطلب المساعدة.



النصيحة رقم 4: تواصل مع الأشخاص الذين يدعمونك

فكر في 5 أشخاص في حياتك. كيف يجعلونك تشعر حيال نفسك؟ كيف تشعر أنت حيالهم؟ اختر الشخص الذي تحب أن تمنحه من وقتك. فكر في بعض الأعمال التي يمكنك القيام بها لمساعدة الغير، مثل المساعدة في الأعمال المنزلية في البيت، أو التوقف قليلاً لمنح بعض الوقت لصديق يمرّ في ضيق، والإصغاء إليه. أو التساؤل حول ما إذا كان لا يزال بإمكانك "التواصل" بينما النشاط الاجتماعي محدود أو مستحيل؟ وهل هناك طرق للتواصل مع الأشخاص الذين تتراح إليهم حتى لو لم تتمكن من رؤيتهم بالطريقة التي كنت تتمنّاها؟

النصيحة رقم 5: الشعور بالامتنان يساعد على نمو علاقاتك

قل "شكراً" بطريقة ما لشخصين يجلبان النور والقوة إلى حياتك. يمكن أن تقولها بشكل شخصي، أو من خلال مكالمة أو رسالة نصية قصيرة أو رسالة خطية أو بأية طريقة أخرى. إن لم تتمكن من الوصول إليهم، فيمكنك التواصل معهم في أفكارك من خلال التفكير في الذكريات الجميلة التي شاركت معهم فيها، وتقديم الشكر لهم على ما أضافوه إلى حياتك.

الرسائل والنصائح الموجودة هنا تم تصميمها من طرف اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات الأممية المجموعة المرجعية للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي



العنف أو الإساءة في أي علاقة لا بأس به على الإطلاق. إذا كنت تعاني من أي عنف أو إساءة من أي شكل، فاطلب المساعدة.

كيف تعتني بنفسك في هذه الأوقات المُرهِقة

لقد جعل فيروس كورونا (كوفيد-19-) العالم يبدو مختلفًا تمامًا حاليًا. بالتالي، فإن الشعور بالإرهاق أو التوتر الذي قد يكون ذلك قد سببه لك هو رد فعل طبيعي، وهذا ما يجب أن تكون متأكدًا منه. بالمقابل، فإن ذلك يعني أيضًا ضرورة اعتنائك بصحتك العقلية.

إليك فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك في الاعتناء بنفسك، وترشدك في كيفية شقّ طريقك خلال الأوقات الصعبة وأنت في البيت أثناء فضاءك المزيد من الوقت مع العائلة، ولكي تكون ممتنّ يحلّون المشاكل للتغلب على التحديات الكبيرة والصغيرة التي نواجهها كلنا في حياتنا.

النصيحة رقم 1: اعمل الأشياء المفيدة لجسمك ولعقلك

إن جسمك وعقلك مرتبطان ببعضهما البعض. إليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحّة كليهما:

- حافظ على نشاطك! النشاط البدني مفيد لجسمك، ويمكنه أن يساعد في تحسين جسّدك الذهنيّ أيضًا. إن كان بإمكانك الخروج من البيت، فجرب رياضة المشي أو الجري أو ركوب الدراجة أو ممارسة أيّة رياضة أخرى. وإن كنت في البيت، فحاول القيام بأنشطة كالرقص أو تمديد العضلات أو أيّة حركة جسدية يمكنك القيام بها. جدّ ما يناسبك - وافعله!
- اهتمّ بغذائك! حاول أن تختار الطعام الصحيّ، إن كان ذلك ممكّنًا.
- انتبه لنفسك وللعلم من حولك. وهذا يعني أن تصبح أكثر وعيًا لتففسك ولجسمك ولمحيطك. حاول أن تعيش اللحظة!
- تمّ كفاية! حاول الحصول على التوازن الصحيح في نومك كل ليلة. سيساعدك هذا على النمو السليم والبقاء بصحة جيدة والحفاظ على وضوح الأفكار.
- جدّ الأمور التي تُسعدك وأكثر من القيام بها! مثل الغناء، الاستماع إلى الموسيقى، القراءة والمطالعة، ممارسة الألعاب المختلفة، الدردشة مع الأصدقاء، زراعة النباتات، الطبخ، لعب كرة القدم، أو الرسم ... هناك العديد من الاحتمالات! وقد تقرر أن تجرب شيئًا جديدًا!

النصيحة رقم 2: حافظ على التواصل مع أحبائك

حافظ على تواصلك مع عائلتك وأصدقائك في أية وسيلة ممكنة. استخدم وسائل التواصل الاجتماعي، والبريد الإلكتروني، والمكالمات الهاتفية، أو اكتب لهم رسالة خطيّة! كن مبدعًا في تواصلك. وإن لم تتمكن من الاتصال بهم مباشرة، فكر في ذكرى جمعتكم معًا.

النصيحة رقم 3: أدرك حقيقة مشاعرك

من المهم للمرء أن يدرك ما يشعر به. لذلك، لا تتجاهل الأمر. أحيانًا تساعد كتابة ما يشعر به الشخص على وصف تلك المشاعر. قد يبدو الأمر سهلاً أو بسيطًا، لكن، جرّب أن تكتب ما يلي: "أشعر ... الآن".

النصيحة رقم 4: كن لطيفًا مع نفسك

لا بأس في أن تشعر أي شعور مهما كان نوعه. أما الضغط على نفسك لكي تبقى "سعيدًا" أو تظل "إيجابيًا" أو "مُنتجًا" دائمًا، فقد يجعلك تشعر بالمزيد من الضيق أحيانًا. إذا لاحظت أنك تمرّ بمشاعر صعبة، فحاول بدلاً من ذلك أن تقول لنفسك: "أنا أشعر بالقلق والخوف، لكن هذا لا يعني أنني غير قادر على المواجهة". أو: "لقد كانت فترة عصبية، ولا بأس في أن أشعر بالانزعاج". أو: "أنا أشعر [أكتب هنا ما تشعر به] ولا بأس في ذلك". أو: "هذه أوقات ضاغطة ومرهقة، ومن الطبيعي أن أشعر بالضيق". أو فكر في أي شيء يناسبك وتريد أنت أن تقوله لنفسك.

النصيحة رقم 5: اصغ إلى جسدك

يختبر جسدنا ما نشعر به، ويتفاعل معه. هل تعاني غالبًا من الصداع؟ هل تشعر أحيانًا بالتشنج في كتفيك أو صدرك أو معدتك؟ حاول أن تغمض عينيك وأن تُصغي إلى تنفّسك. لاحظ ما تشعر به في كل جزء من أجزاء جسمك، بدءًا من رأسك وصولًا إلى أصابع قدميك. لاحظ ما إذا كنت تشعر بأي ضيق أو ألم أو ضغط في نقطة في جسمك. إن إدراك المكان الذي تشعر فيه بالتشنج يمكن أن يساعدك على التخلص من هذا الشعور.

النصيحة رقم 6: حاول أن تستخدم نفسك لتهدئة نفسك

يُعد التنفس ببطءٍ من أسرع طرق تهدئة الجسم عندما نتجاحتنا مشاعر كالخوف أو القلق أو الغضب. أغمض عينيك وفكر في مكان هادئ. تخيل نفسك هناك، فتشعر بالراحة.

- ركّز على التنفس ببطء.
- خُدّ شهيقًا بطيئًا وعدّ ببطء حتى الرقم 3، ثم زفيرًا بطيئًا وعدّ ببطء أيضًا حتى الرقم 3.
- كرّر هذه العملية لبضع دقائق.

ما هو شعورك بعد هذه التجربة؟

النصيحة رقم 7: تجنب الطرق غير الصحية لمواجهة التوتر

عندما تداهمك مشاعر مزعجة، فمن المهم أن تجد طرقًا صحيّة للعناية بنفسك. قد لا يكون الأمر سهلاً، لكنه غالبًا ما يتعلق بالتوازن:

حاول أن تشغل نفسك بأنشطة النصح الصحية التي ذكرناها أعلاه، وتجنب أن تغضب بسهولة، ولا تتناول الطعام بكميات أقل أو أكثر من المعتاد، أو تلجأ إلى تناول الأطعمة غير الصحية بكميات أكثر مما تفعل عادة، كذلك لا تحرم نفسك من القدر الكافي من النوم، أو تطيل النوم وتكثر منه، ولا تقطع الاتصال بالعائلة والأصدقاء وأو تلجأ إلى مواد كالمخدرات والكحول والتبغ.

النصيحة رقم 8: تحدث إلى شخص تثق به

ليس من السهل دائمًا أن تتحكم في التوتر أو القلق أو الحزن لوحدك. تواصل مع صديق لك، أو مع أحد والديك، أو مع معلّم أو شخص بالغ تثق به، وحّدته عمّا تشعر به، فقد يتمكن من مساعدتك. في بعض الأحيان، يكون التواصل مع شخص آخر هو الطريقة الوحيدة التي تجعلك تشعر بالتحسن. إذا كان ما تشعر به مزعج لدرجة تجعل الأفكار تراودك بإيذاء نفسك، تواصل مع شخص متخصص لطلب المساعدة.

قد تسيطر علينا أحيانًا مشاعر الإرهاق الشديد أو اليأس، وتخطر في بالنا أفكار حول إيذاء أنفسنا، أو التفكير في أن الحياة لم تعد تستحق العيش، أو نتمنى أن ننام ولا نستيقظ أبدًا. هذه الأفكار شائعة، ويجب ألا تشعر بالخجل إن كنت تعاني منها. وتذكّر: إن كانت لديك مشاعر كهذه، فمن الضروري أن تتحدّث إلى شخص تثق به، أو إلى شخص مختص في هذا المجال يمكنه مساعدتك في الحفاظ على سلامة نفسك. ويمكنك أيضًا أن تطلب منه مساعدتك في الحصول على الدعم من قسم الخدمات المحلية (الصحية والاجتماعية والمجتمعية).

النصيحة رقم 9: ابحث عن الخير

صحيح أن ليس كل يوم هو يوم جيّد، لكن هناك شيء جيّد يمكن أن نجده في كل يوم. كل ليلة، قبل النوم، فكّر في شيء واحد أنت ممتن لوجوده - حتى لو كان هذا الشيء شيئًا صغيرًا.

الرسائل والنصائح الموجودة هنا تم تصميمها من طرف اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات الأممية المجموعة المرجعية للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي

Illustrated by NGM Aizah Noman

إذا كانت تروادك أفكار أو رغبات في إيذاء نفسك، فمن المهم جدًّا، أن تطلب المساعدة والدعم في أقرب وقت ممكن لكي تحافظ على سلامتك

دعم وأبناءؤك المراهقون خلال الأوقات العصيبة

سواء كنت أنت وأبناءؤك المراهقون تتعايشون بشكل جيد أو تواجهون بعض التحديات، فمن المهم إظهار أنك تحبهم وتدعمهم، وأنه يمكنك مساعدتهم في التغلب على الأوقات الصعبة - بينما أنت أيضاً تعتني بنفسك!

النصيحة رقم 1: شجّع أبناءك المراهقين على مشاركتهم لمشاعرهم

- ابحث عن طرق للاطمئنان والتواصل مع ابنك المراهق. اسألهم كيف كان يومهم وماذا كانوا يفعلون. يمكن أن تفعل ذلك بدعوتهم لمشاركتك في القيام بمهمة ما كالتبضع مثلاً، أو طهي العشاء، حتى تتمكن من استغلال الوقت والدراسة معهم حول يومهم.
- ذكّر ابنك المراهق أنك موجود من أجله، بغض النظر عن أي شيء، وأنت تريد سماع ما يشعر به وما يفكر فيه.
- من المهم محاولة فهم المشاعر التي يُحسّنون بها ومعرفة الظروف التي يمرّون بها، حتى لو كانت غير مريحة بالنسبة لك. على سبيل المثال، يمكنك الرد بـ "أنا أتفهم الأمر" أو "يبدو وكأنه موقف صعب" أو "هذا منطقي" عندما يشاركون مشاعرهم معك.
- قد يكون من السهل ملاحظة الأشياء التي لا تحب أن يفعلها أبناءك المراهقون. ولكن، حاول أن تلاحظ جهودهم أيضاً وامدحهم عند فعلهم لأمر جيّد (حتى لو كان شيئاً بسيطاً جداً!)

نصيحة 2: أعط من وقتك لدعم أبنائك المراهقين

- اعملوا سوياً على إعداد إجراءات روتينية جديدة ووضّع أهداف يومية قابلة للتحقيق، مع الأخذ بالاعتبار احتمال تغيير ظروفك مع تغيّر الأحداث اليومية.
- المراهقة تعني الاستقلال! حاول أن تمنح ابنك المراهق الوقت والمساحة المناسبين ليكون بمفرده. الحاجة إلى مساحة هي جزء طبيعي من عملية النمو.
- ابحث عن بعض الطرق التي يمكنك من خلالها دعم وتشجيع أبنائك المراهقين لأخذ فترات من الراحة (من الواجبات المدرسي أو الأعمال المنزلية أو أي من الأنشطة الأخرى التي يمارسها) للقيام بأشياء يستمتع بها. عندما يكون أحد أبناءك المراهقين محبباً، اعمل معه ل طرح بعض الحلول للمشكلات التي يواجهها. حاول ألا تُشعرهم بالسيطرة وأنت تتولى زمام الأمور وأرشدهم لما يجب عليهم فعله.

النصيحة 3: اعمل على حلّ الخلافات بينك وبين أبنائك المراهقين

- استمع إلى آراء أبنائك المراهقين وحاول تسوية الخلاف بينك وبين أبنائك المراهقين بهدوء. وتذكر أنه في الخلافات: الجميع متوتر!
- لا تناقش أي قضية في فورة غضب. ابتعد عن توتر الموقف، خذ نفساً واسترخي، يمكنك التحدث مع ابنك المراهق حول المشكلة في وقت لاحق.
- تجنب دخول صراعات القوة. فنظراً لأن العالم لا يمكن التنبؤ به في الوقت الحالي، قد يواجه المراهقون صعوبة في التحكم في "أي شيء"، ويشعرون أن خياراتهم محدودة. بقدر ما قد يكون الأمر صعباً بالنسبة لك في الوقت الحالي، عليك أن تتعاطف مع رغبة أبنائك المراهقين في تأكيد تحكّمهم في خياراتهم وحياتهم خلال هذا الوقت المخيف، بدلاً من محاولتك مقاومتهم أو فرض سيطرتك عليهم.
- كن صريحاً وشفافاً مع أبنائك المراهقين: يمكنك مصارحتهم بمشاعرك وإخبارهم أنك أنت أيضاً تعاني من إجهاد إضافي. قد تُفيد مشاركتك لطريقة تعاملك مع المشاعر الصعبة مع أبنائك المراهقين في مساعدتهم على معرفة أن ما يشعرون به أمر طبيعي.
- عندما يحدث خلاف بينك وأبنائك المراهقين، أعط بعض الوقت للتفكير في كيفية قيامك أنت وابنك المراهق بحل هذا الخلاف. يمكنك مناقشة الأفكار مع ابنك المراهق، حتى يرون كيف تعالج أنت هذه الأفكار!

نصيحة 4: خذ وقتاً لتعتني بنفسك

- مقدّمو الرعاية لديهم الكثير من المشاكل التي يجب عليهم التعامل معها. أنت أيضاً بحاجة إلى رعاية ودعم خاصّ بك. يُعد إظهارك للرعاية الذاتية الخاصّة بك طريقة جيدة لنقل مفهوم الرعاية الذاتية لابنك المراهق.
- لا تُؤجل طلب المساعدة من الآخرين إذا كنت تشعر بالإرهاق، من الطبيعي أن تشعر بهذه الحال. ابحث عن أحد أفراد العائلة أو أي شخص يمكنك التحدث معه.
- خصص وقتاً لعلاقاتك الخاصة. خصص بعض الوقت كل يوم للتواصل مع الآخرين الذين يجعلونك تشعر بدعمهم وتفهمهم. حاول إيجاد عدد قليل من الأشخاص الذين يمكنك مشاركة مشاعرك وتجاربك معهم.
- خصص وقتاً من يومك للقيام بأشياء تساعدك على التعامل مع التوتر والتغلب عليه. سواء كان اليوم مزدحماً بالأنشطة أو بطيئاً، فنحن نعرف أن تخصيص الوقت للاعتناء بنفسك أمر ضروري لرعايتك.
- جرب استخدام استراتيجيات تأقلم إيجابية مختلفة حتى تجد ما يناسبك. بعض الأفكار تتضمن ما يلي: التمرين - التحدث مع الأصدقاء - إنشاء قوائم المهام أو التخطيط للمستقبل - الحفاظ على الروتين - التفكير في الأشياء التي تشعر بالامتنان لوجودها أو ما تفخر به - القيام بالأشياء التي تستمتع بها، مثل الموسيقى والفن والرقص - أو حتى عبر كتابة يومياتك

معالجة مشاكلك

يمكن للحياة أن تكون مليئة بالصعوبات والهبوط. وكلنا نواجه التحديات التي علينا التغلب عليها، بعضها تحديات كبيرة وبعضها صغيرة. ولهذا، فمن المهم لنا أن نصبح أشخاصًا بإمكانهم حل المشاكل.

النصيحة رقم 1: هدئي عقلك

قد تشعر بالعجز والغضب والقلق والحزن، وهو أمر طبيعي تمامًا. قيامك بتهدئة عقلك بطريقة نشطة عندما تمر بهذه المشاعر يمكن أن يساعدك. مثلاً، ضَع إحدى يديك على صدرك واليد الأخرى على جبهتك. ثم خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا في عملية شهيقي وزفير عدة مرّات، وركّز في هذه الأثناء على التنفس. إن كانت كل هذه العواطف والمشاعر لا تزال تتبادر إلى ذهنك، فتخليها مثل سحابة عابرة تمر من أمامك ثم تطفو في نهاية الأمر وتذهب في طريقها بعيدًا عن الأنظار وتختفي وراء الأفق. يمكن أن يساعدك الشعور بالهدوء على معالجة مشاكلك بشكل أكثر فعالية.

النصيحة رقم 2: تجنب اللوم

عندما يحدث شيء سيء، فإن أول ما نفكر فيه قد يكون التركيز على اللوم: لقد دمرت كل شيء. لقد جعلتني هي أفعل ذلك. هو الذي بدأ. لا يمكنني فعل ذلك. انت لا تصغي إليّ أبدًا. إنهم لا يفهمونني. لكن التركيز على الشخص الذي يقع عليه الخطأ لن يساعدك في التغلب على المشكلة، وفي كثير من الأحيان يمكن أن يجعلك تشعر بشكل أسوأ. بدلاً من ذلك، حاول التركيز على ما يمكنك التحكم فيه، والعمل عليه لكي تجعله أفضل. فكر فيما يجب تغييره، أو ما يمكنك فعله، أو في المساعدة التي تحتاجها. أنت أقوى بكثير مما تظنّ، وأكثر مرونة مما تعتقد.

النصيحة رقم 3: فكر في المشكلة من كل جوانبها

طرح الأسئلة يمكن أن يساعدك على فهم المشكلة بشكل أفضل. لماذا أعتبر هذا الأمر مشكلة؟ لماذا حدث هذا الأمر أصلاً؟ لماذا يهمني هذا الأمر إلى هذا الحد؟ على من يؤثر هذا الأمر؟ ما الذي سوف يحدث، حسب رأيي؟ ما الذي يجعلني أشعر بالضيق؟

النصيحة رقم 4: اكتب قائمة بالحلول وجرب تطبيقها

فكر في المشكلة التي تواجهها. ثم حاول عصف تفكيرك في وضع أكبر عدد ممكن من الطرق للتغلب على المشكلة وذلك باستخدام قلم وورقة إذا كان تدوين الأشياء يساعدك. يمكن أن تضع أية مجموعة من الأفكار، من تلك التي يصعب تحقيقها إلى الأفكار العملية. ثم فكر في النتائج الإيجابية والسلبية لكل حل، وأيّ منها هو الأسهل للمحاولة. جرب الحل الأفضل. فكر في الأمور التي سارت بشكل جيد وتلك التي لم تسر بشكل جيد عندما اتبعت هذه الطريقة لحل المشكلة. ستحتاج أحياناً إلى تجربة أكثر من حل واحد. جزء من حلّ المشكلات هو تعلّم كيفية ملائمة الحلول، والقيام بالمحاولة مرة أخرى.

النصيحة رقم 5: اعرف متى ينبغي أن تحصل على المساعدة

إذا شعرت بالعجز أو الإرهاق، فاعلم أن طلب المساعدة من شخص تثق به أو مساعدة شخص مختص هي علامة على القوة. بعض العلامات التحذيرية التي تُظهر أنك قد تحتاج الحصول على المساعدة تتضمن ما يلي:

- لا يمكنك النوم في الليل أو أنه يمكنك النوم لكنك تجد صعوبة في الاستمرار في النوم.
- تشعر بانخفاض في مستوى الطاقة و/أو بانعدام الدافع للقيام بأي عمل.
- تغبّر أهماط الأكل لديك؛ إما أنك فقدت شهيتك، أو أنه لا يمكنك منع نفسك من الأكل أكثر مما يجب.
- تشعر بالعصبية والتوتر أو القلق طوال الوقت.
- تستخدم الكحول أو المخدرات لمواجهة الوضع.
- غالباً ما تشعر فجأةً بالهلع. وقد تشعر أنك غير قادرٍ على التنفس، أو أن قلبك ينبض بقوة. وأنك مهما حاولت أن تهدئي من نفسك فأنت غير قادرٍ على الاسترخاء.
- تشعر أن الحياة لم تعد تستحق العيش، وتصبح لديك أفكار حول إيذاء نفسك أو إنهاء حياتك، أو تشعر وكأنك ترغب بجزء النوم وعدم الاستيقاظ.
- تتعرض للعنف أو سوء المعاملة.

إن بدأت تشعر هكذا، فمن المهم أن تحصل على دعم إضافي من الأشخاص العاملين في الخدمات الصحية أو الاجتماعية أو المجتمعية المحلية، حتى لو كان من الصعب التحدث عن هذه الأمور أو مشاركتها مع الغير. إن كنت لا ترغب في مشاركة كل ما تشعر به أو ما تواجهه مع هذا الشخص، فلا بأس - طالما أن هذا الشخص يعلم أنك تحاول الحصول على الدعم لكي تحقق لنفسك الارتياح - وطالما أنه يستطيع مساعدتك للحصول على هذا الدعم. قد يعني هذا أن تبدأ بمشاركة هذا الشخص بعض المعلومات القليلة بالقدر الذي يمكنه من فهم احتياجاتك. إذا كنت تعتقد أن الحياة لا تستحق العيش أو إذا تعرضت لأذى جسدي، فمن المهم، وبشكل خاص، أن تحصل على الدعم في أقرب وقت ممكن لكي تحافظ على سلامة نفسك.

الرسائل والنصائح الموجودة هنا تم تصميمها من طرف اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات الأومية

المجموعة المرجعية للصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي

إذا كنت تتعرض للعنف أو الإساءة، أو كنت تستخدم أو تتعرض لشخص ما يتعاطى المخدرات أو الكحول، فاطلب المساعدة بأسرع ما يمكن من شخص بالغ موثوق به، أو مرفق رعاية صحية، أو خط مساعدة.