

العناية بأوضاعك النفسية

للآباء الذين يفكرون بأولادهم ...

عندما تكون صحتك البدنية والحسية والنفسية في أفضل حالتها، فإنك ستكون نموذجًا جيدًا لطفلك كي ينمي مهارات حياتية إيجابية.

التحكُّم بالأحاسيس والمشاعر

إن إدراك المرء لما يراوده من مشاعر وأفكار وكيف تؤثر هذه على سلوكه هي مسألة هامة من أجل العلاقات الإيجابية. فإن تحلّي المرء بمشاعر إيجابية حول نفسه (تقدير ذاتي صحي) كما أن إدارة النزاع كالغضب والسيطرة الفعالة على التوتر مثلاً أمور يمكن تعلمها أو تطويرها. وستؤثر هذه المهارات الثمينة إيجابياً على أطفالك وعلى شريك حياتك وعلى المجتمع، كما أن إفتقارك لها سيكون له تأثير سلبي.

وإذا كنت بحاجة للمساعدة على التحكُّم بمشاعرك وأحاسيسك، يجب عليك إيجاد شخص تتقن به وتسرُّ له من أجل الدعم المعنوي والنفسي - كصديق مثلاً أو مهني أو أحد أفراد الأسرة. إن العزلة عن الأصدقاء والدعم الاجتماعي يترافق مع مستويات عالية من الإكتئاب ومن الأمراض أيضاً. وتحتاج إلى مواصلة التواصل مع الأصدقاء والأحباء حرصاً على أوضاعك وعافيتك.

ماذا يمكنك أن تفعل

- تناول وجبات الطعام وشارك في الزهات الدورية مع الأسرة أو الأصدقاء.
- قم بتحديد «مكان ثالث» غير البيت والعلم كمنفذ لك كالنادي الاجتماعي أو اللقاء بمجموعة.
- إلتحق بملتقى مجموعة للرجال 'Mens Shed' للعمل بمفردك أو مع رجال آخرين على مشاريع دون التعرُّض للضغط أو لتناول فنان من القهوة والدرشة مع الآخرين.
- استفسر عن أقرب مجموعة للرجال 'Mens Shed' عبر الإلتصال بالرقم 1300 550 009، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.mensshed.org
- إنسب إلى شبكة تواصل اجتماعي عبر الإنترنت mensline.org.au (ملتقى حوار) أو theshedonline.org
- إبدأ بمدونة وكتب فيها ما يراودك من أفكار ومشاعر وما يدور حولك من أمور.

الموازنة بين العمل والحياة

إن توزيع الوقت بين العمل والأسرة ولنفسك غالباً ما يبدو مسألة خارج نطاق التساؤل، لكن إذا فكرت بالأولويات فيمكنك التخطيط للوقت بفعالية. وعندما تشعر أنك وقفت عند التوازن الصحيح، فإن ذلك سيخفف من التوتر والقلق وسيزوّدك ذلك بالمزيد من الوقت كي تقوم بالأشياء التي تستمتع بها مع عائلتك ولوحدك. وسيؤدي ذلك إلى تحسين صحتك وعلاقاتك أو الحفاظ عليها وإلى مساعدتك في إدارة مسؤولياتك دون أن تشعر بالإرهاق والإنهيار.

ومن الأهمية بمكان أن يكون لديك هوايات وإهتمامات خارج نطاق العمل والبيت كي لا تشعر بأنك «مُحاصر».

ماذا يمكنك أن تفعل

قم بتدوين سجل بأنشطتك لمراقبة كيف تمضي أوقاتك (راجع الصفحة التالية).

- تتبّع وقتك على مدى بضعة أيام وراجع كيف أمضيت أوقاتك.
- فكر بما إذا كنت تمضي وقتاً كافياً في الأشياء التي تتمتّعها أكثر من غيرها.
- بعد إجراء هذا التقييم، قم بتحديد جدول من أجل استعمال وقتك بفعالية أكبر.
- أتّح ما يكفي من الوقت لإهتماماتك أو اهتم بأخرى كأعمال الحديقة مثلاً أو أشغال الخشب أو صيد السمك.
- حين إدراج التغييرات الجديدة، فُكر بالوقت الذي تمضيه مع أطفالك وبطريقة إنخراطك بروتينهم وحياتهم اليومية وبمساهماتك تجاه أفراد أسرتك.

قد تُريد المزج بين إحتياجاتك الخاصة حيال قيامك بتمضية الوقت مع أطفالك، مثلاً، ركوب الدراجات الهوائية سوياً أو القيام ببعض الواجبات العائلية سوياً أو إعداد وجبة عائلية. إن كل أسرة فريدة من نوعها وعليه يجب عليك تحديد ما هو هام بالنسبة لك وما يُليي ظروفك. وهذه مسألة هامة من أجل حياة متوازنة.



الموازنة بين العمل والحياة
التحكُّم بمشاعرك
البقاء على تواصل

”يا ليت يأخذ والدي وقته في التحسُّن وعدم الشعور مثل بقيتنا في البيت لأنه سوف ينهار.“
كلام أولاد

”العناية بنفسك مسألة هامة، لأنك إن لم تفعل ذلك فلن تكون موجوداً للعب دورك في الأسرة.“
كلام آباء

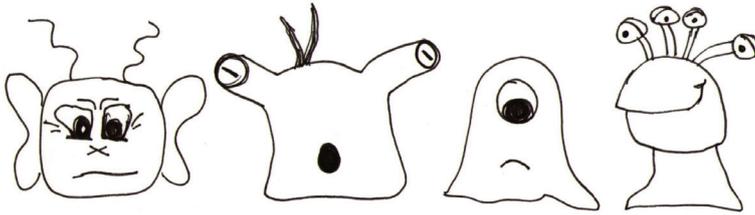
”بإمكان الرجال الإعتناء بأنفسهم بشكل أفضل عبر تواصلهم بشكل كاف مع الآخرين - فالتواصل الإجمالي بالغ الأهمية.“
كلام عاملون في قطاع الصحة



مُدونة الأنشطة كي تدوّن فيها أوقاتك وتخطّط لها بفعالية أكبر.

النشاط	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
المنزل							
العمل في الحديقة							
الطبخة							
التنظيف							
التصليحات							
العمل							
الصحة							
التمارين الرياضية							
النوم							
الهوايات							
المواعيد الإجتماعية							
زيارة الأصدقاء/الأقارب							
المجموع اليومي							

دوّن كم ساعة أو دقيقة تضي من الوقت كل يوم في العمل، ومع العائلة ولوحدك. قم بذلك لبضعة أيام كي تُحدّد ملامح ما ولتقييم ما إذا كنت تقضي وقتاً متوازناً صحياً بين العمل والأسرة ولوحدك كي تسترخي وتسترجع قواك. وإذا كان الأمر غير ذلك، استعمل المدونة مرة أخرى لجدولة أوقاتك كي تكون أكثر توازناً.



جرب هذه مع طفلك

قم برسم صور لمخلوقات فضائية متخيّلة ويظهر فيها طفلك غاضباً أو خائفاً أو حزيناً أو سعيداً أو مُثاراً.

اجعل من هذا التمرين لعبة لكن استعملها كي تشرح بأن التعبير عن المشاعر مسألة مقبولة... ذلك لأن المخلوقات الفضائية تفعل ذلك.

اختر إحدى هذه المخلوقات وتحدّث عن وقت ما كنت تشعر بنفس شعورها. واطلب من طفلك إنتقاء إحداها والتحدّث عنها.

ويمكن لكما سوياً رسم مخلوق يشبه كيف تشعر الآن وتحدّثا عن الأسباب.

زر الموقع www.copmi.net.au/dads لمشاهدة الفيديو والروابط من أجل المزيد من المعلومات

تحدّث إلى شخص ما | احصل على المزيد من المعلومات

www.mensline.org.au | 1300 78 99 78 | **Mensline**

www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636 | **Beyond blue**

www.sane.org | 1800 18 SANE (7263) | **SANE Australia**