



خطوات الصحة العقلية الابجائية

دليل جيد للصحة النفسية للبحارة



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers



ISWAN



هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للبحارة. مثل ضغوطات العمل والضغوطات الأسرية، والبقاء بعيدا عن الساحل وقضاء معظم وقتهم في البحر يجعل التواصل معهم صعبا.

ومع ذلك، هناك عوامل بامكانها مساعدتهم ومنها هذا دليل المساعدة الذاتية توفر فيه بعض المهارات والتمارين واستراتيجيات لمساعدتك على التعامل مع العواطف عندما تصبح الحياة المجهدة أو مزاجك منخفض.

محتويات

خطوات الصحة النفسية الإيجابية	4-6.....
حقائق و الآراء	7.....
عرض طائرة الهليكووتر - ورقة عمل	8-9.....
بيانات التكيف الإيجابية	10.....
ممارسة التنفس	11.....
التحدث عن مشكلاتك مع مساعدة البحارة	14.....



وقد تم تطوير هذا الدليل من المواد التي يمكن الوصول إليها من www.getselfhelp.co.uk تحت إشراف مستشار علم النفس السريري الدكتور بيبي بلاكبيرن.



(ISWAN) إسوان هي جمعية خيرية دولية مكرسة لإغاثة المشقة أو الضيق بين البحارة من جميع الجنسيات والأجناس واللون والمعتقدات بغض النظر عن نوع الجنس.

www.seafarerswelfare.org

متواجدون مجاناً أربع وعشرين ساعة على خط المساعدة بمتعدد اللغات. والتي تهدف إلى مساعدة البحارة وأسرهم مهما كانت المشكلة، أينما كانوا في العالم.

www.seafarerhelp.org



خطوات الصحة العقلية الإيجابية

الجسم

التوصل

الاتصال

استمتع

الاسترخاء

الجسم: العناية بالنفس

العناية الجيدة لجسدها يعني أننا سوف نكون أكثر قدرة على التعامل مع المشاكل العاطفية.

اتخاذ خطوات لضمان الحصول على الكثير من النوم ما تحتاج إليه



تناول الطعام بشكل صحي ومنتظم



ممارسة الرياضة بانتظام، ويفضل أن يكون خارجا في الطبيعة



خطط لكيفية الاستفادة من أوقات الراحة



كن حذرا من الشراب والمدمرات والتدخين والكافيين التي تؤثر عليك



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

SeafarerHelp: The lifeline for seafarers

حرة وسرية ومتعلقة اللغات ومتوفّرة لمدة ٢٤ ساعة و ٣٦٥ يوماً في السنة
www.seafarerhelp.org

التوصل



الدماغ يحصل على دفعة عندما نحقق المهام خلال النهار. الانجازات تزيد من الدوباريين العصبي والنشاط هادف يزيد السيروتونين. ومن المفيد التخطيط لأهداف واقعية وقابلة للتحقيق كل يوم، مثل الأهداف المتعلقة بالعمل والأعمال المنزلية والدراسة، ولكن يمكننا أيضا تحديد الأهداف وتحقيق الأنشطة المتعلقة بالتواصل مع الآخرين، والتعمّن بها وممارسة الرياضة.

الاتصال



عندما نعاني من هبوط في المزاج ونشعر بالتعب ونحن نميل إلى أن تفاعل أقل. نبدأ في البقاء لوحدينا أكثر، وعزل أنفسنا. الظروف الفريدة على متن سفينة يمكن أن تجعل العزلة أكثر احتمالا. قد يكون لديك فرص محدودة للتواصل مع الأصدقاء والعائلة في الوطن ولكن من المهم الحفاظ على اتصال مع أحبابك عندما يمكنك.



أنماط التحول المختلفة وأسباب أخرى قد تجعل التواصل صعبا مع زملاء العمل الآخرين على السفينة، ولكن يجب بذل جهد للاختلاط يمكن أن يساعد. هل هناك فرص على السفينة للمشاركة في مشاهدة فيلم أو لعب الألعاب؟ إذا كانت الإجابة لا، لماذا لا تخطط لمجموعة من الأنشطة العادية للاستمتاع بها مع زملائك في الطاقم مثل: مشاوي على سطح السفينة، أمسيات الألعاب، الرياضة، ليال الفيلم و مسابقات الكار يوك..



استمتع

عندما نكون في مزاج جيد، نميل إلى القيام بمجموعة كبيرة ومتعددة من الأنشطة ممتعة، بالإضافة إلى الأشياء التي علينا القيام بها. مع الوقت يحصل انخفاض في مستويات المزاج والطاقة لدينا، ونحن نفعل أقل وأقل، في نهاية المطاف لا نستطيع حتى القيام بالأعمال اليومية الضرورية. يجب أن نهدف إلى القيام بأنشطة أكثر متعة.

محاولة العثور على الأنشطة التي يمكن أن تستمتع بها والتخطيط لرحلتك القادمة / العقد – ومعرفة ما يمكن اخذه حتى تتمتع به على متن السفينة، ومحاولة الحصول على التوازن بين الوقت الخاص بك والوقت مع الآخرين. يمكن أن تساعد الهوائيات الفردية عندما لا تقوم بالأنشطة الاجتماعية ممكناً.

ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد حقاً تحسين مزاجك. حاول www.trainingonboard.org للإلهام.

هل تريد تحدياً؟ تعلم مهارات جديدة في بطيريقتك الخاصة. هناك العديد من الدورات المجانية على الانترنت التي قد تعرض لكم مصالح وأنشطة جديدة. على سبيل المثال، جرب www.lynda.com

تشعر أنك ابداعي؟ انشئ مجلة مكتوبة أو تصويرية من وقتك على السفينة.



استر خاء

عندما يكون لدينا مشكلة يمكننا أن ننشغل في عاطفة (الغضب والإحباط والحزن). من الصعب التفكير بوضوح ورؤيه الامر ووضع بوضوح في تلك الأوقات، ونحن يمكن أن نتفاعل من خلال القيام بأشياء غير مفيدة.

في الأوقات المجهدة، نميل إلى أن تكون مدفوعة بمشاعرنا وآرائنا، والتي تخلق حلقة مفرغة عن طريق تأجيج بعضها البعض. عواطفنا تعزز آراءنا، والتي بدورها، تكشف عواطفنا. وهذا يؤدي إلى أعمال متهرة وعواقب غير مفيدة على المدى الطويل، مما يساعد على الحفاظ على المشكلة.

قد يبدو مثل هذه الأشياء تساعد في ذلك الوقت، ولكن عن طريق رد الفعل والاندفاع أو بنفس الطريقة في كل وقت، نحن فقط نبقي المشكلة من غير حل. يمكننا أن نتعلم كيف نتصرف ونفكر بشكل مختلف. قد تكون المهارات والتدريبات على الصفحات التالية مفيدة، ومحاولة ممارسة لهم حتى تكون على استعداد لاستخدامها عندما ينخفض مزاجك.



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

SeafarerHelp: The lifeline for seafarers

حرة وسرية ومتعددة اللغات ومتوفرة لمدة 24 ساعة و ٣٦٥ يوماً في السنة
www.seafarerhelp.org

هل هذا هو الواقع أو الرأي؟

- أدلة لدعم حقيقتها
- بلا منازع
- التفكير العقلاني
- العقل والدماغ

حقيقة

- وجهة نظر شخصية
- محل جدل
- مدفوعة وعززت من قبل العاطفة
- قلب



الحقائق هي ما نحتاج إلى التركيز عليه من أجل إجراء تغييرات مفيدة. إلا أن الرد على آرائنا لا معنى له ومزعج. نسأل "هل هذه الحقيقة أو الرأي؟" وهذا السؤال يساعدنا على التراجع عن مهنتنا ونزع فتيل من التفكير غير مفيد.

وكلثرا ما يكون المعنى أو الآراء التي نعلقها على الحقائق يسبب لنا الضيق، وليس الحقيقة نفسها. تخيل قراءة صحفية مختلفة عن حياتك المعتادة. قد تنظر إلى العناوين وتتساءل عما إذا كانت متحيزة بطريقة أو بأخرى. وقد يكون رأي الصحفى أكثر من مجرد الحقائق. لذلك قد نسأل أنفسنا ما إذا كان هذا العنوان هو "حقيقة أو رأي". يمكننا أن نفعل الشيء نفسه مع أفكارنا. إذا كنا نحدد فكرنا كوجهة نظر، ثم يمكننا أن ننظر إلى الحقائق - ما نعرفه عن الوضع. ثم يمكننا أن نجعل الخيارات حول ما يمكن و لا يمكن القيام به.

أسأل نفسك هذه الأسئلة

هل هذه حقيقة أو رأي؟

ما هو تفسير أكثر عقلانية؟

ما مدى أهمية هذا؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون ستة أشهر؟

تذكر نفسك أن الفكرة سوف تمر قريبا



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

SeafarerHelp: The lifeline for seafarers

حرة وسريعة ومتعلقة اللغات ومتوفرة لمدة 24 ساعة و 365 يوماً في السنة

www.seafarerhelp.org

انطباع هايبوكوبتر

في أي وضع مر هق، فإنه من السهل اختلاط العاطفة ببعضها البعض، مما يجسّد الأشياء. سيساعدك إكمال ورقة العمل هذه في رؤية منظور مختلف

الذات

ما الذي أتفاعل معه؟
ماذا يعني هذا الوضع، أو يقول
عني؟ ما هو أسوأ شيء عن
التفكير في هذا؟ أو عن الوضع؟

أشخاص آخرون

ماذا سيبدو هذا الأمر للآخرين؟
ما معنى هذا الوضع؟ ما هي
أفكارهم ومشاعرهم

توقف!
خذ نفس.
ما هي الصورة الأكبر؟

غريب

كيف يبدو هذا
لشخص خارج الوضع،
الذي لا يشارك عاطفياً؟
ماذا يقول شخص آخر؟
ماذا أقول للآخرين؟

العقل الحكيم

ممارسة هي أفضل حل! ما هو
أفضل شيء يمكن القيام به - بالنسبة
لي، للآخرين، لهذا الوضع؟
ما الذي سوف يساعد أكثر؟



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

SeafarerHelp: The lifeline for seafarers

حرة وسرية ومتعددة اللغات ومتوفّرة لمدة ٢٤ ساعة و ٣٦٥ يوماً في السنة
www.seafarerhelp.org

توقف!

مجرد وقفه للحظة واحدة

خذ نفس

لاحظ تنفسك كما تتنفس شهيق وزفير.

لاحظ

ما هي الأفكار التي تمر عقلك الآن؟

أين هو تركيزك؟

ما الذي تتفاعل معه؟

ما هي الأحاسيس التي تلاحظها في جسدك؟

تمهل - ضع في بعض المنظور

ما هي الصورة الأكبر؟

خذ عرض طائرات الهليكووتر.

ما هي طريقة أخرى لحل هذا الوضع؟

ما هي النصيحة التي سأقدمها لصديق؟

ماذا سيقول لي صديق جيد الآن؟



عبارات إيجابية

تصريحات إيجابية تشجعنا وتساعدنا على التعامل مع الأوقات المؤلمة. فقط شاهد مباراة التنفس لمعرفة قوة الحديث الذاتي الإيجابي. اللاعب الذي يبدو محبط ينتقد نفسه بسبب كثرة أخطائه. لاعب آخر يبدوا واثقا جدا، وذلك باستخدام العديد من الحديث الإيجابي الذاتي لتشجيع ودفع نفسه، ولعب بشكل ممتاز.

قد تكون هذه العملية مختلفة من لاعب إلى لاعب خلال المباراة - ولكن الشخص يؤمن بقدراته ويستخدم الحديث الإيجابي الذاتي سيكون أفضل لاعب في ذلك الوقت

ويمكننا أن نقول هذه الكلمات المشجعة لأنفسنا، وأن نكون مدربينا الشخصي. لقد نجينا من بعض الأوقات المحزنة للغاية، ويمكننا أن نستخدم تلك التجارب لتشجيعنا من خلال الصعوبات الحالية

سوف أختار أن أرى
هذا التحدي فرصة لي

يمكن ان اشعر بسوء
ولكن ما زل لدي اختيار
لاتخاذ اتجاه جديد وصحي

قف، والتنفس،
وي يمكنني أن أفعل هذا

أنا يمكن أن اكون
حرير / غاضب / حزير
ولكن لا يزال انن
اتعامل مع هذا

قد فعلت ذلك من
قبل، وي يمكنني أن أفعل
ذلك مرة أخرى

لقد نجت من قبل،
وسوف انجح مجددا

سوف أتعلم من
هذه التجربة، حتى لو بد
من الصعب فهمها الان

استطيع استخدام
مهارات التكيف الخاصة
بي من خلال هذه
التجربة

استطيع أن أتعلم
من هذه التجربة، وسيكو
ن من الأسهل بالنسبة
لي في المستقبل

هذا أمر صعب و
غير مريح، ولكنه
مؤقت فقط

اختيار الكلمات التي تعمل من أجلك. كتابة فكر التكيف أو بيان إيجابي لكل حالة صعبة أو مؤلمة. أخبر نفسك شيئاً من شأنها أن تساعدك على العبور واجتياز هذه المرحلة. أكتبها على قطعة من البطاقة وتحملها في جيبك للمساعدة في تذكريك.



تمارين التنفس

يمكن أن نركز اهتمامنا على تنفسنا عندما نشعر بالأسى، مما سيساعد على تهدئة عقلك وجسدها. الهدف الأساسي من ممارسة التنفس هو مجرد الهدوء، وعدم تحكم على الوعي، وان نسمح للأفكار والمشاعر تأتي دون الواقع فيها. خذ عشر دقائق كل يوم لممارسة تمارين التنفس هذه.

الجلوس بشكل مريح، اغلق عينيك والجلوس بشكل يجعل العمود الفقري الخاص بك مستقيماً.

الفت انتباحك إلى تنفسك.

تخيل أن لديك بالون في معدتك. في كل مرة تتنفس فيه، يتضخم البالون

في كل مرة تتنفس، البالون ينفصل. لاحظ الأحساس في كل مرة ينتفخ البالون ويتفرغ في البطن. بطنك ترتفع مع التنفس، وتترفع مع خروج النفس.

الأفكار سوف تأتي في ذهنك، وهذا أمر جيد، لأن هذا ما يفعله العقل البشري. ببساطة لاحظ تلك الأفكار، ثم جلب انتباحك إلى التنفس الخاص بك. وبالمثل، يمكنك ملاحظة الأصوات والمشاعر لجسدية، والعواطف، ومرة أخرى، مجرد جلب انتباحك إلى التنفس.

لست مضطراً لمتابعة تلك الأفكار أو المشاعر، لا تحكم نفسك لأنها متواجدة بذهنك ، أو تحالها بأي شكل من الأشكال. لا بأس أن تكون الأفكار موجودة. فقط لاحظ تلك الأفكار، واسمح لها الانجراف بعيداً، وادع انتباحك مرة أخرى إلى التنفس.

كلما لاحظت أن انتباحك قد انحرف وأصبحت محاصر في الأفكار أو المشاعر، ببساطة لاحظ أن الانتباه قد انجرف، ومن ثم اجلبه بلطف إلى تنفسك.

انه من الطبيعي للأفكار الدخول في ، واهتمامك لمتابعتها . بعض النظر عن عدد المرات التي يحدث هذا، حافظ فقط على جلب انتباحك إلى التنفس الخاص بك.



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

البحارة للمساعدة هي خدمة خط المساعدة المجانية، وسرية للبحارة وأسرهم في جميع أنحاء العالم.

لدينا فريق متعدد اللغات متاح أربع وعشرين ساعة وكل يوم من أيام السنة. إذا كنت تشعر بالاكتئاب، أو انك وحيداً أو غير سعيد، وتود أن يتحدث شخص ما بلغتك، فريقنا هنا للاستماع طالما كنت في حاجة. التحدث مع شخص ما عن أشياء مثيرة للقلق يمكننا مساعدتك في رؤية الوضع والخيارات بشكل أكثر وضوحاً ونجعلك تشعر أفضل بكثير.

اتصل بنا:

إرسال رسائل نصية إلى:



+44 (0)7624 818 405

راسلتنا عبر البريد الإلكتروني:



help@seafarerhelp.org

الدردشة المباشرة في



www.seafarerhelp.org

الرقم المجاني:



00 800 7323 2737

Find us on:



سيفارير هيلب بدعم من:



THE
TK
FOUNDATION

seafarers UK
Supporting the maritime community


SHIP OWNERS


ISWAN

اطلب منا الاتصال بك:



+44 (0)207 323 2737

تجدنا على الانترنت على العنوان التالي:



www.seafarerhelp.org

Skype us at:



info-seafarerhelp.org

WhatsApp*:



+44 (0)7909 470 732

متوفّر من الاثنين إلى الجمعة، من
الساعة 08:00 صباحاً إلى الساعة
18:00 بتوقيت المملكة المتحدة فقط



