دليل الرعاية الذاتية للنساء

تأليف كيتي بويل
تحديد و تحرير مريم عمري

MWRC 2017- أمينة

شكر وتقدير

كل الشكرالى صفا يوسف وسارة ماكافي لرؤيتهما وشكر خاص للعديد من النساء الرائعات في منظمة أمينة على تعليقاتهم.

أمينة – مركز موارد المرأة المسلمة(MWRC)

هي من كبار الرواد المتخصصين في العمل مع النساء من اللأقليات العرقية و الأقليات المسلمة. أمينة هي منظمة حائزة على جوائز معترف بها من قبل مجتمعات الأقليات العرقية في اسكتلندا وذلك يعود لعملها الرائد في هذا المجال.

لقد اسثمرت منظمة أمينة في هذا المجال حيث كان هناك سابقا" فجوة في الخدمات في هذا المجال في اسكتلندا". لقد أصبحت أمينة المحور الوطني للوصول الى النساء المسلمات في اسكتلندا والمشاورة معهن بالضافة الى بدء تصميم خدمات لتلبية احتياجات تلك النساء.

تتركز أعمال أمينة على مبادئ تمكين المجتمع والمشاركة و العمل بالتعاون. نحن نقدم مجموعة من الخدمات بما في ذلك خط المساعدة الوطني و خدمة المصادقة و دعم اللاجئين والتوظيف و الحملات ضد الاسلاموفوبيا.
يعتبر برنامجنا لمكافحة العنف ضد المرأة منبرا للنساء المنتميات الى الأقليات العرقية و النساء المسلمات وذلك للوقوف ضد قضايا العنف المنزلي والعنف الناتج عن قضايا الشرف واستطاع هذا البرنامج أن يوجد مكانا أمنا ومساحة للاستشفاء لمئات النساء في أنحاء اسكتلندا من خلال تقديم ورشات العمل للرعاية الذاتية.

لمزيد من المعلومات حول الخدمات الداعمة المتاحة يمكنكم زيارة المواقع الالكترونية على الروابط التالية :

hematgryffe.org.uk – منظمة همات كرايف لمساعدة النساء
glasgowwomensaid.org.uk – منظمة مساعدة النساء في جلاسكو
shaktiedinburgh.co.uk – منظمة شاكتي لمساعدة النساء
rapecrisisscotland.org.uk – منظمة مساعدة ضحايا الاغتصاب

للاتصال:

MWRC - أمينة
Citywall House, 32 Eastwood Avenue, Glasgow, G41 3NS
0141 212 8420
info@mwrc.org.uk
mwrc.org.uk

خط المساعدة (هاتف مجاني) **0808 801 0301**

أمينة –MWRC
هي جمعية خيرية مسجلة برقم
(SC 027690)

مدعومة من قبل ممولينا القيمين ومن كرم المتبرعين الفرديين. لمزيد من المعلومات عن كيفية دعم عملنا و من فضلكم اتصلوا بنا على رابط الجمعية الالكتروني أعلاه . أو على الرقم: 0141 212 8420

AMINA The Muslim Women's Resource Centre

BIG LOTTERY FUND
NATIONAL LOTTERY FUNDED

The Scottish Government

المحتويات

القسم الأول: الرحلة إلى الرعاية الذاتية	1
مقدِمة	1
ما هي الرعاية الذاتية؟	2
كيف يمكنني استخدام هذا الدليل؟	3
ما يجب تحضيره لرحلة الرعاية الذاتية الخاصة بك؟	3
ما هي فوائد الرعاية الذاتية؟	4
ما هو الإرهاق؟	5
تقنيات الرعاية الذاتية في حالات الطوارئ	6
حمل الإصبع للتحكم العواطف	6
تقنيات التنفس	8
مبدأ الباءات الثلاثة	9
رحلة الرعايةالذاتية الخاص بك: الخطوات	10
خمس أسس للصحة العامة	11
تقنيات الرعاية الذاتية والاستراتيجيات	12
ممارسة الانعكاس الذاتي	17
خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك	18
صنع عصا التغيير	19
نصائح الرعاية الذاتية لمسهلين ورشات العمل	20
نموذج مخطط ورشة عمل الرعاية الذاتية	22
الملحق 1: دورة الإرهاق	27
الملحق 2: التقييم الذاتي للرعاية الذاتية	28
الملحق 3: وضعيات اليوغا لتخفيف التوتر	31
المراجع	36

القسم الأول: الرحلة إلى الرعاية الذاتية

كل عمل من أعمال الرعاية الذاتية هو إعلان قوي: أنا على جانبي، كل يوم أنا أكثر وأكثر على جانبي.
"سوزان ويس بيري"

مقدمة

.مرحبا بكم في دليلنا للرعاية الذاتية المصمم لدعمكم في إنشاء والحفاظ على نهج الرعاية الذاتية التي تتناسب مع ظروف حياتك الفريدة، ونقاط القوة والتحديات والاحتياجات

:هذا الدليل هو لجميع النساء. ومع ذلك، فقد تم تطويره مع مراعاة الفئات التالية

- (BME)النساء الأفريقيات والأقليات العرقية

- النساء اللواتي عانين من الصدمة و / أو الاعتداء المنزلي

- النساء اللواتي يرغبن في أن يصبحوا مسهلين ورشات مجموعة

هدفنا هو أن المفاهيم والتوصيات الواردة في هذا الدليل واضحة وبسيطة وسهلة التطبيق، بغض النظر عما إذا كنت تعملين من خلال الدليل بنفسك، أو كنت تعملين في تسهيل وادارة .ورشة عمل لمجموعة

عندما يتعلق الأمر بالرعاية الذاتية لا يوجد "نهج يناسب حجم واحد"، تم اعداد هذا الدليل خطوة بخطوة من شأنها أن تساعدك على وضع النهج الذي يناسبك، وهذا هو بداية شيء . جديد شيء شخصي إيجابي ومهم، بل وأكثر من ذلك أن رحلة الرعاية الذاتية تهدف إلى أن تكون ممتعة ومثمرة

بالنسبة لمجموعات المسهلين لورشات العمل، تم تصميم هذا الدليل لتمكينك من عملية التسهيل (ادارة ورشات) بثقة وفعالية على وجه التحديد لأولئك اللواتي يرغبن بادارة ورشة عمل عن الرعاية الذاتية للمرأة، الفصل الأخير من الدليل خاص بمن ترغب في ان تدير ورشة عمل للرعاية، لتصبح مسهلة (مديرة) لورشات عمل، ويزود بلمحة عامة عن جدول الأعمال بما في .ذلك التدريبات والتوقيت والموارد المطلوبة

في كل مرة تقف المرأة لنفسها دون أن تعرف ذلك وربما دون أن تدعي ذلك، فانها تقف لجميع النساء "مايا أنجيلو"

ما هي الرعاية الذاتية؟

.العناية الذاتية (الاعتناء الذاتي) اسم
هي عبارة عن ممارسة الأنشطة الضرورية للحفاظ على الحياة والصحة التي عادة ما يبدأها وينفذها الفرد لنفسه .
انها تشير إلى الأنشطة والممارسات التي نقوم بها عمدا على أساس منتظم للحفاظ على صحتنا وتعزيزها والصحة العامة
نحن نتحدث عن أكثر من مجرد كوب من الشاي من حين لآخر أولمس حنان على الرقبة (على الرغم من أن ذلك محبب)

الرعاية الذاتية هي اتصالك مع نفسك ,مع الاحتياجات الخاصة بك، والمشاعر وتخصيص وقت لنفسك لجعل هذه الأشياء تحدث بل هو أيضا أن تصبحي واعية لعواطفك، والإجهاد والضغط في حياتك الذي قد يكون سببا لشعورك بالمرض والاحباط سواء كان ذلك جسديا أو عقليا أو عاطفيا.

فانوس فارغ لا يوفر أي ضوء. العناية الذاتية هي الوقود الذي يسمح للضوء الخاص بك للتألق بزهاء. (مجهول)

قد نعتقد أن رعاية أنفسنا هو تساهل, خطوة أولى مهمة في هذه الرحلة من الرعاية الذاتية هي الملاحظة والاعتراف بأن رعاية أنفسنا هو جزء مهم من العيش بصحة جيدة وسعادة و عندما تشعرين أنك بحالة جيدة فهذا الشعور سيؤثرعلى الجميع من حولك ، وخاصة عائلتك وأصدقائك وأطفالك.

"الرعاية الذاتية ليست أنانية (هدية لكل مهتم) لا يمكن أن تخدم من سفينة فارغة " "إليانور براون"

الرعاية الذاتية مهمة خاصة عندما نكون مسؤولين عن رعاية آخرين من حولنا, انعكاس على حياتك الخاصة ، هل ينظر إليك على أنك المسؤولة الرئيسية عن رعاية احتياجات الجميع من حولك عائلتك و مجتمعك؟ و هل انت مسؤولة عن رعاية احتياجات كل من حولك ؟ في هذا الإطار، قد تشعرين كما لو أن رعاية نفسك أنانية وتاخذي وقتا يبعدك عن الآخرين، بل قد تشعرين بالذنب أو الخزي نتيجة لرعايتك لنفسك، ومع ذلك، فإن الواقع هو أن رعاية صحتك على مستويات مختلفة (المادية والعقلية والعاطفية، والعلاقة الروحية) أمر ضروري.لا تكون نافعة لأي شخص آخر عندما تتجاهلين احتياجاتك وتصبحي مستنفدة الطاقة أو لست على ما يرام.

كيف يمكنني استخدام هذا الدليل؟

هدفنا في هذا الدليل هو عملية توجيهكم خطوة بخطوة والتي من شأنها أن تغير النهج الخاص بك لرعاية نفسك. إذا كنا نعتبر الرعاية رحلة، فهذا الدليل هدفه "كمرشد سياحي " أو" خارطة " سوف ندعمكم في التنقل من النقطة (أ) حيث انت الآن الى النقطة (ب) حيث تريدين أن تكوني.

،للحصول على أقصى استفادة من هذا الدليل نوصي بأن تعملي به قسما قسما حسب القسم من البداية إلى النهاية ولكن قد تجدي أيضا أنه من المفيد أن تتعمقي داخله وخارجه، مشيرة إلى الأقسام التي هي الأكثر ملاءمة لاحتياجاتك في أي وقت معين.

من المهم أن نشير إلى أن التركيز على نفسك واحتياجاتك قد يشعر بعدم الارتياح في بعض الأحيان، خاصة إذا كانت الرعاية الذاتية شيء جديد تماما بالنسبة لك، ومع ذلك، فإن المعلومات والأفكار الواردة في هذا الدليل مصممة لتكون قابلة للتطبيق ومتوفرة للجميع.

يرجى أن تتذكري لتكوني رؤوفة بنفسك أثناء العمل من خلال هذا الدليل لانه عن الرعاية الذاتية حتى إذا كنت تجدين صعوبة، لا سيما في البداية لإجراء تغييرات، لا تستسلمي أو تعرضي نفسك لوقت عصيب . نعم، خصصي وقتا لنفسك و جربي أشياء جديدة، ولكن الأهم من ذلك، كوني لطيفة مع نفسك عند الحاجة.

تذكري عندما تزيد مشاغل الحياة ، الرعاية الذاتية تكون عادة أول شيء نضحي به. ونقع في اعتقاد خاطئ عندما نؤمن بأن أخذ الوقت لرعاية أنفسنا خلال الأوقات المزدحمة هو تسامح. ولكن العكس صحيح. هو عندما نحتاج إلى الرعاية فإن معظمهم مشغولين جدا عن رعاية انفسنا فهذا هو الوقت الذي نحتاج فيه رعاية ذاتية بالتحديد.

ما هو زادك اللازم لرحلتك الخاصة بالرعاية الذاتية؟

للحصول على أقصى استفادة من استخدام هذا الدليل ننصح أن تأخذي بالاعتبار أيضا:
هدفك - معرفتك بأهمية الشروع بهذه الرحلة للرعاية الذاتية وأنها أمر أساسي والالتزام بالعملية وتحقيق نتائج ناجحة.
بصفتك مسهلة لورشات عمل للجماعة، من المهم أن تتفهمي سبب الشروع في الرعاية الذاتية الخاصة بك، وكذلك لماذا ،ترغبين في دعم النساء الأخريات من خلال العملية. وجود هذه الدرجة من الوضوح يعزز الدافع الخاص بك، والإلهام والتركيز والالتزام، على حد سواء لنفسك وللعمل الذي تقومين به لدعم الأخريات بالإضافة إلى ذلك، يمكنك مشاركة(لماذا) الخاصة بك مع النساء اللاتي تعملين معهن. وهذا يدل على الانفتاح وعدم التأثر وقد يساعد المجموعة على ربط الأسباب الخاصة بهم بسهولة أكثر وبشكل كامل للشروع في هذه الرحلة

مساحة هادئة ومريحة وآمنة - في منزلك أو مكتبة الحي حيث يمكنك أن تأخذي الوقت لنفسك في الوقت الذي تنهين فيه هذا الدليل للتفكير والعمل.

كمسهلة للمجموعة فان وجود هذه المساحة ضروري لكل من عملية الرعاية الذاتية الخاصة بك، وعلى وجه الخصوص، في الأوقات بين الدورات عندما تقومين بتسهيل ورشة عمل. خلال ورشة العمل انت تستخدمين الكثير من الطاقة لخلق مساحة آمنة ومريحة وتسهلين تجربة الآخريات. قد تتحملين أيضا الكثير من الصعوبات والقضايا التي تشاركك المرأة بها. أنت تحتاجين الى أخذ وقت مستقطع لوحدك للتفكير من أجل تركيز طاقتك ورعاية نفسك.

رمز للرعاية الذاتية عنصر صغير (عمليا يتسع في مكان مثل حقيبتك أو جيبك) والذي يجعلك تشعرين حقا بالرضا عن نفسك (يمكن أن يكون قطعة من المجوهرات، أو صورة)، تحملين هذا معك وسوف يذكرك بالتزامك لنفسك ورعايتك الذاتية والخاصة بك.

لمسهلي مجموعة الرعاية الذاتية يمكنك استخدام هذه الرموز خلال ورشة العمل للحث على المحادثة والمناقشة.

ما هي فوائد الرعاية الذاتية؟

نتيجة لتخصيص الوقت للرعاية الذاتية يمكنك أن تتوقعي الشعور بالتوترأقل شدة، وأكثر استرخاء ويتولد شعور حسن من التوازن والرضا في حياتك اليومية وعلاقاتك، وسوف تكونين أيضا أكثر قدرة على تحديد ما يؤثر سلبا عليك على سبيل المثال، علاقات سيئة أو غير صحية، ومستويات عالية من التوتر والقلق أوالألم في الجسم كنت قد تجاهلتيها

يتضح من البحوث أن الرعاية الذاتية لها التأثيرات التالية:

إنه يعزز علاقاتك (مع نفسك والآخرين): رعاية صحتك على مستويات مختلفة (الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية وعلاقاتك مع الاخرين) يعزز ثقتك بنفسك و احترامك لذاتك. وتحافظي على علاقات أكثر إيجابية مع الآخرين وهذا بدوره، يساعدك على الشعور بالسعادة بما فيهم عائلتك و أصدقاءك و زملاءك . كما أنه يشكل مثالا رائعا للآخرين، وخاصة بما فيهم الأطفال والشباب، .ويسمح لهم أن يفعلوا الشيء نفسه.

يجعلك أكثر فعالية ومنتجة: على عكس ما قد تعتقدي، أخذ الوقت لنفسك وإعطاء جسمك الطعام والراحة والنشاط الذي يحتاجه، في الواقع يمنحك المزيد من الطاقة للوفاء بالتزامات ومطالب حياتك اليومية

يساعد على منع الإرهاق : فترات مفرطة أو طويلة من التوتر يمكن أن تؤدي إلى حالة من الاعياء (عقلية، جسدية وعاطفية) المعروفة باسم الإرهاق. عندما تصلين إلى هذه الحالة تنخفض طاقتك، وتصبحي أقل فعالية وإنتاجية. في نهاية المطاف، قد تصبحي مريضة (جسديا أو عقليا أو كليهما). إن ادخال أنشطة الرعاية الذاتية إلى روتينك العادي يجعلك أكثر مرونة تجاه الإجهاد من حولك. انه يعطي عقلك وجسمك وقت للراحة، انطلاقة جديدة . وهذا يحد من احتمال الوصول إلى نقطة الإرهاق، ويساعد على التغلب على الأعراض في حال وصلت الى هذه الحالة. في القسم التالي سوف نلقي نظرة فاحصة على كيفية التعرف على الإرهاق وكيفية إدارته والحد من الأعراض.

"لا شيء يمكن أن يقلل من الضوء الذي يضيء من الداخل " "مايا أنجيلو"

ما هو الإرهاق؟

الإرهاق(اسم) استنفاد القوة المادية أو العاطفية أو الدافع عادة نتيجة للإجهاد لفترات طويلة أو الإحباط

يشير مصطلح "الإرهاق" إلى ما يحدث عندما نتعرض لفترات حادة أو طويلة من التوتر، ويرجى ملاحظة أن فترات التوتر الشديدة أو الطويلة الأمد لا تشير فقط إلى الأحداث أو المواقف الحياتية الصادمة، بل يمكن أن تكون نتيجة المطالب المستمرة على وقتك دون استراحة لنفسك، وعندما نصل إلى حالة الإرهاق أو نقترب منها، يمكننا أن نشعر بأثرها على مستويات مختلفة، وقد يؤثر ذلك على صحتنا الجسدية وصحتنا العقلية و / أو صحتنا العاطفية، وفيما يلي عدد قليل من المجالات الرئيسية للأعراض

1. الإرهاق :

- الشعور بالتعب الشديد، واستنزاف الطاقة

- المعاناة من مزاج محبط والشعور بعدم القدرة على التعامل مع الاشياء

- صعوبة النوم

- المعاناة من مشاكل في المعدة أو الأمعاء

2. الاغتراب :

- الشعور الساخر والإحباط حول وضعك أو وضع الناس من حولك (زملاء العمل، وأفراد الأسرة)

- الشعور بالخدر من الناس حولك.أو البيئة الخاصة بك.

- الابتعاد عن الاخرين من حولك

-الانسحاب من الأنشطة التي كنت تستمتعين بها سابقا.

3. انخفاض الأداء:

- شعور بالسلبية الشديدة مع عدم وجود الدافع للقيام بالأشياء التي كنت تستمتعين بها سابقا

- صعوبة بالغة في التركيز

- الشعور بالفتور والافتقار إلى الإبداع

إذا كنت ترغبين بالمزيد من المعلومات حول أعراض الإرهاق، قد تهمك " دورة الإرهاق "والتي تم تصميمها من قبل علماء النفس، هربرت فريودنبرغر وغيل نورث.

هذه الدورة تنطوي على 12 مرحلة مر الناس بها عندما تعرضوا للإرهاق. يمكنك العثور على هذا في

الملحق 1

لماذا من المهم أن نفهم الإرهاق وأعراضه؟ حسنا، لأن الأعراض مثل علامات التحذير. يحذروننا من أن هناك شيئا خاطئا. هذه هي الخطوة الأولى. أما الخطوة الثانية فهي اختيار إجراء تغييرات صغيرة في حياتنا وهذا سوف يساعدنا على تقليل الإجهاد الذي نواجهه، وبناء قدرتنا على التعامل مع التحديات. حتى أصغر عمل يمكن أن يحقق تغيير إيجابي في إحساسنا بالصحة العامة.

إذا لاحظت أي من علامات هذا التحذير في نفسك، فماذا يمكنك أن تفعلي حيال ذلك؟ لقد حان الوقت للبدء في تنفيذ بعض تقنيات الرعاية الذاتية "الطارئة" البسيطة، ويقدم القسم التالي بعض التقنيات البسيطة التي يمكن أن تحدث فرقا كبيرا"

تقنيات الرعاية الذاتية في حالات الطوارئ

يمكن استخدام تقنيات الرعاية الذاتية في حالات الطوارئ هذه في الوقت الحالي للحد من مشاعر التوتر أو الخوف أو القلق أو الغضب أو أي ألم عاطفي آخر

طريقة حمل الأصابع لإدارة العواطف :

تقدم الممارسة التالية طريقة بسيطة للعمل مع العواطف من قبل عقد كل إصبع. ويمكن أن يتم ذلك في أي مكان أو في أي وقت في حياتنا اليومية كلما واجهنا حالات صعبة أو تحديات، كلما شعرنا بالدموع والغضب أو القلق ، يمكننا أن نحمل أصابعنا لجلب الإحساس بالسلام والتركيز والهدوء. ويمكن أيضا أن تستخدم هذه الممارسة قبل الذهاب إلى النوم .لتحرير مشاكل اليوم وجلب إحساس السلام العميق للجسم والعقل. يمكنك القيام بهذه الممارسة لنفسك أو لشخص آخر على سبيل المثال، طريقة الأصابع هي مفيدة جدا للأطفال الصغار الذين يشعرون بالضيق، وبالنسبة لأي شخص خائف جدا، والمرضى القلقين أومن هم على فراش الموت.

تم تطوير هذه الممارسة من قبل الشبكة الدولية، كاباسيتار الدولية

النظرية وراء هذه التقنية:

هي الطاقة تتحرك من خلال الجسم والعقل المشاعر والعواطف مثل الموجة

لدينا قنوات الطاقة التي تعمل من خلال كل من أصابعنا.

ترتبط هذه القنوات الطاقة مع جهاز (عضو) في الجسم، والتي بدورها تتعلق بمشاعر محددة.

عندما نواجه مشاعر قوية أو ساحقة، يمكن أن تصبح الطاقة محظورة أو محصورة هذا قد يؤدي إلى الام أو تراكمات في الجسم

من خلال عقد كل إصبع أثناء التنفس بعمق، يمكن أن نحرر العاطفة والجسد والشفاء

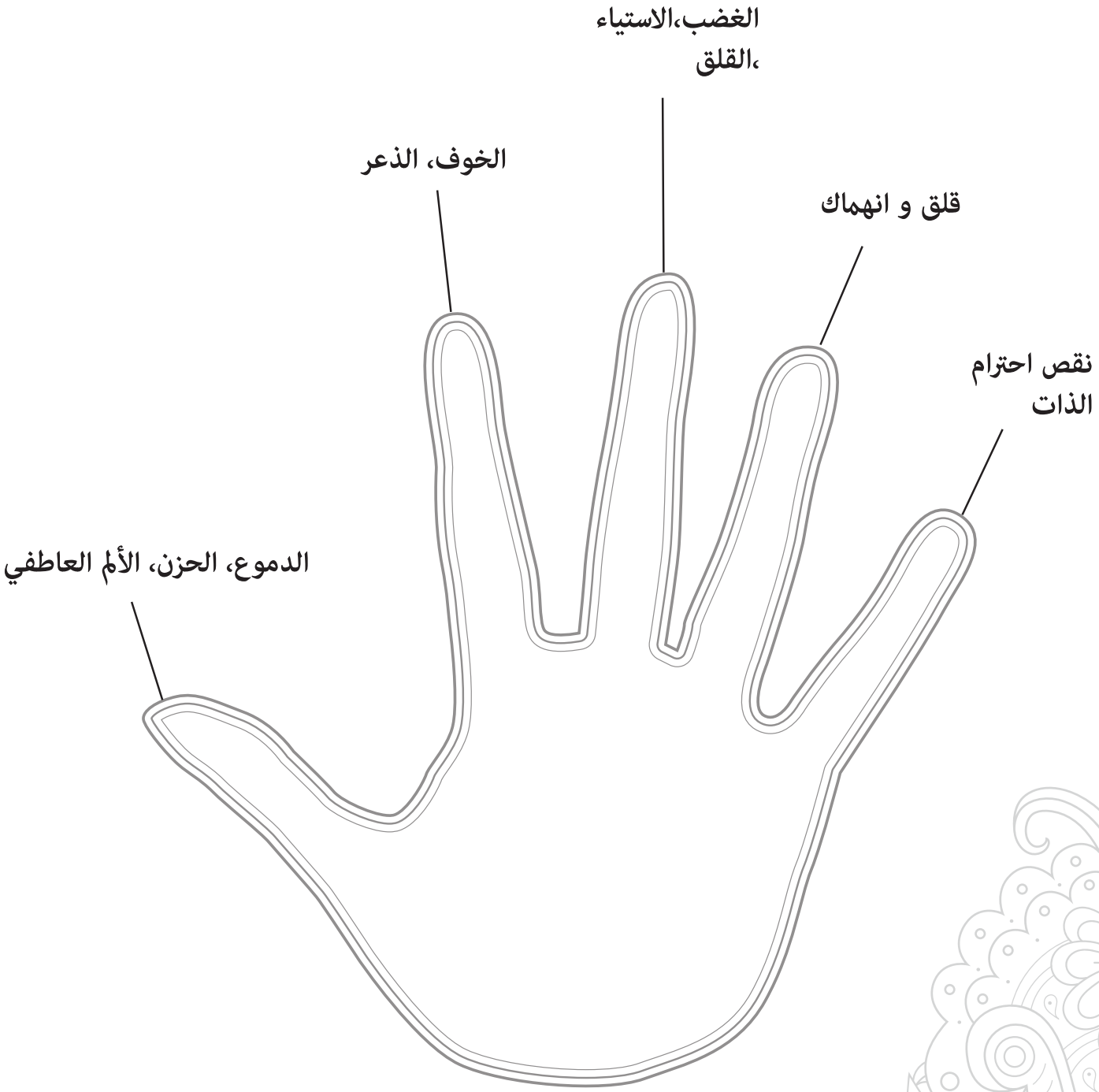
كيفية استخدام تقنية عقد الإصبع:

امسكي إصبعا من يدك بالاصبع المقابل من يدك الأخرى في أي مكان من دقيقتين إلى خمسة دقائق. يمكنك عمل ذلك مع جميع الأصابع الخمسة أو مع الاصبع المتعلق بعاطفة معينة كنت تعيشيها في ذلك الوقت انظري الشكل 1: الأصابع والعواطف المرتبطة بها.

تنفسي بعمق بينما تقري بالمشاعر القوية التي تحتجزيها في داخلك. على سبيل المثال، عندما تستنشقي النفس، قد تقولي .بصمت لنفسك. " عندما أستنشق أشعر بالغضب وعندما أستنشق الهواء أشعر بالخوف

تنفسي ببطء واسمحي لتلك المشاعرأن تتلاشى. تخيلي أن تلك المشاعر تتساقط من إصبعك ألى الأرض، على سبيل المثال، قد تقولي بصمت: "عند خروج الهواء بالزفير فاني أتخلص من الغضب " أو "عند خروج الهواء بالزفير فاني أتخلص من الخوف".

استنشقي الهواء بتناغم وقوة و شفاء.أخرجي الهواء ببطء محررة المشاعر و المشاكل الماضية.



الشكل(1)

الأصابع والمشاعر المرتبطة

المرجع : كاباسيتار الدولية

تقنيات التنفس

ان التقنية الرئيسية التي تستخدم في مواجهة القلق هي التركيز على التنفس، عندما تكونين هادئة فان تنفسك يكون منتظما ومتناغما وعلى النقيض، خلال لحظات القلق أو الخوف، تنفسنا يصبح مضطربا. يمكن ان يصبح سريعا وحادا أو جامدا ومقيدا، أو قد تحبسي نفسا أو تشعري وكأنك لا يمكن أن تأخذي نفسا كاملا.

هناك تقنية رئيسية للحد من القلق هو التركيز على التنفس وتعلم كيفية أخذ أنفاس أعمق ومرضية بشكل أفضل. وهناك طريقة رائعة لتعرف كيف تحسني استنشاقك وتأخذي أنفاس أعمق وهو التركيز على زفيرك

إذا كنت تمارسين تقنية التنفس المذكورة أثناء شعورك بالهدوء، وكلما اعتدت على ممارسة التنفس بهذه الطريقة فستكو نين قادرة على ممارستها خلال لحظات التوتر والقلق.

:مغزى الجانب النظري من هذه التقنية:

- التنفس هو وظيفة واحدة تلقائية للجسم والتي يمكنك أيضا التحكم بها بوعيك

- ابطاء التنفس اراديا خلال التوتر يساعد على الحد من مشاعر القلق

- السيطرة على النفس هي الخطوة الأولى لتهدئة استجابة التوتر المفرط في الجسم.

كيفية استخدام هذه التقنية:

مع جميع تمارين التنفس يجب أن لا تشعري بأي ضيق في التنفس أو عدم الراحة أثناء إطالة فترة زفيرك. إذا قمت بذلك، عودي على الفور إلى المعدل الطبيعي لتنفسك.

تمساح التنفس (ماكراسانا) القيام بذلك لمدة ست إلى عشر دقائق:

كيفية إعداد الجسم (انظر الشكل 2)

- استلقي على الجبهة مع انفراج ساقيك لمسافة مريحة.
- أديري أصابع قدميك الى الداخل أو الخارج، أيهما أكثر راحة.

- اطوي ذراعيك، ضعي كل يد على الكوع المعاكس. ثم اريحي جبهتك على ساعديك

منهج الخمس خطوات لطريقة تنفس التمساح

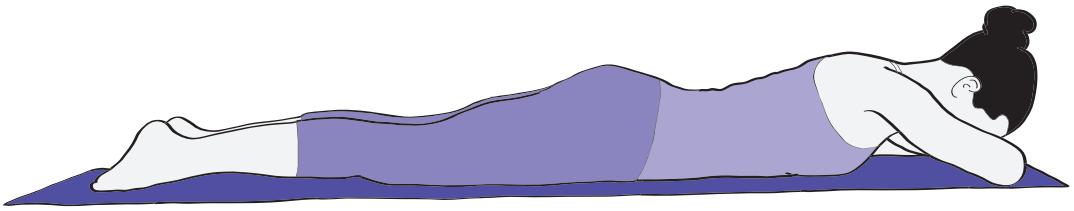
1. استحضري وعيك في أنفاسك كلما تدفقت للخارج او للداخل .عندما يتدفق نفسك للخارج استشعري كيف يفرغ نفسك وكيف ينقي زفيرك ويتخلص من التوتر. استشعري كيف يملأك نفسك عندما يتدفق داخلا او كيف يغذيك الشهيق ويستعيد الطاقة المتجددة. استمري في مواصلة المشاهدة لتدفق أنفاسك اشعري بها افراغها ثم امتلاءها مرة أخرى.

2. أثناء متابعتك لتدفق أنفاسك، خففي بطنك بلطف ، سامحة للبطن بالاسترخاء

3. عندما تستنشقي ، لاحظي أن بطنك يتوسع بلطف، وعند الزفير لاحظي أن بطنك يتقلص ببطء.

4. عندما تأتي إلى نهاية استنشاقك، ببساطة استرخي وقومي بالزفير. وبنفس الطريقة، عندما تصلي لنهاية الزفير ، ببساطة استرخي واستنشقي. اسمحي لكل نفس بالتدفق ببطء وسلاسة إلى التالي دون توقف ارادي.

5. ، ان مراقبة تدفق و سلاسة نفسك الغير منقطع . يبدوكعجلة تدور أكثر فأكثر، يتدفق النفس للخارج والداخل، وتكوني شاهدا على تنفسك ،



:الشكل 2

تمساح التنفس ماكراسانا

الباءات الثلاثة (الكلمات الثلاث في اللغة الانكليزية تبدأ بحرف الباء)

المتعة

الاستباقية

الحاضر

عندما تمري بلحظة معينة عصيبة في حياتك ، هناك ثلاث خطوات بسيطة يمكنك اتخاذها لمساعدة نفسك. لقد ربطنا كل خطوة إلى الحرف (ب) ليسهل تذكرها. الباءات الثلاثة هي: المتعة، الاستباقية، الحاضر .

1. افعلي شيئا يعطيك متعة

ان معرفة ما يمنحك المتعة والقيام به كل يوم هو عنصر أساسي في الرعاية الذاتية ، يمكن أن يكون شيئا بسيطا، مثل التمتع بكوب الصباح من الشاي أو المشي لمسافة قصيرة في حديقة الحي أي شيء يشعرك بالأفضل. خلال الأوقات الصعبة، أعطي الأولوية لهذه اللحظة في يومك وركزي على مشاعر المتعة التي تمنحك.

2. أن تكوني سباقة

من الطبيعي أن تشعري بالعجز و الخروج عن نطاق السيطرة عندما تواجهي تحديات.ان اتخاذ الإجراءات، مهما كانت صغيرة، تمكنك من استعادة شعورك بالسيطرة على الوضع مثال، الاتصال بالطبيب لتحديد موعد للفحص، وتنظيم لقاء بصديقة لتناول الشاي أو لقص شعرك.

3. أن تكوني حاضرة

الحضور يعني أن تكوني واعية لما يجري من حولك . يمكنك أن تفعلي ذلك من خلال التوقف لأخذ عشرة أنفاس عميقة. يمكنك محاولة تدريب النفس كما في الصفحة 8 أو تدريب التركيز الكامل للذهن ،عندما تكوني حاضرة التعرف على الملذات الصغيرة. التمرين في الصفحة 13. كونك حاضرة يساعدك على أن تكوني أكثر وعيا لجمال العالم من حولك، ويأخذ عقلك بعيدا عن المخاوف المتعلقة بالماضي والمستقبل

خطوات رحلة الرعاية الذاتية الخاصة بك

ماذا يعني أن تعيشي حياة متوازنة؟

ربما سمعت كثيرا من الناس يتحدثون عن أهمية عيش الحياة باتزان لكن ماذا يعني هذا فعليا؟ وهل هو هدف واقعي؟ فالتوازن يعني الإحساس العام بالصحة الجيدة. وبعبارة أخرى الاحساس بالراحة. بالصحة والسعادة، في رأينا، التوازن يختلف عند الجميع والشعور بالتوازن الذي تحتاجينه يتغير باستمرار. ولذلك، فإن إيجاد التوازن والحفاظ عليه هو ممارسة يومية.

" قلبي في راحة عندما أعلم أن ما هو لي ماكان ليخطأني ي، وأن ما أخطأني لم يكن لي " ~الإمام الشافعي

المفتاح هو ايجاد الوقت للتحقق مع نفسك بانتظام ومعرفة ما تحتاجينه ثم يتم الضبط وفقا لذلك.الوقت المثالي للقيام بذلك هو أول شيء في الصباح أو آخر شيء في الليل قبل أن تذهبي إلى النوم، ولكن حقا يمكنك أن تفعلي ذلك في أي لحظة خلال يومك أو الأسبوع أو الشهر،

وهنا طريقة واحدة يمكنك التوقف والتدقيق مع نفسك:

- العثور على مكان هادئ حيث يمكنك أن تكوني ساكنة بلا مقاطعة من أحد.
- خذي نفسا عميقا ثلاث مرات ببطء.
- لاحظي الأحاسيس في الجسم.
- اسألي نفسك داخليا: "كيف أنا الآن؟ وما الذي أحتاجه؟
- حافظي على التنفس بعمق كلما استمعت إلى الاستجابة من صوتك الداخلي. قد ترغبي في تدوين أفكارك في مجلة أو قد.
- تفضلي ببساطة عمل مذكرة داخلية في عقلك
- اتخاذ قرار بشأن أي إجراء تحتاجيه إلى اتخاذه لنفسك

هناك طريقة أخرى لتقييم مدى توازنك حاليا في مختلف مجالات حياتك وهي استكمال التقييم الذاتي للرعاية الذاتية في **الملحق 2**. هذا الاستبيان يغطي الأسس الخمسة للصحة الجيدة (سيتم وصفها في القسم التالي من هذا الدليل)، ويمكن أن تعطيك فكرة عن نقاط القوة الحالية ومجالات التركيز حيث استراتيجيات الرعاية الذاتية يمكن أن تعزز شعورك العام من ..صحة والاحساس الجيد

خمسة أسس لصحة جيدة

سنشير في هذا الدليل الى خمسة أسس للصحة الجيدة. ونحن ندعوهم " الأسس" لأنها كأسس البناء هذه النواحي من حياتنا تدعم وتحافظ على شعورنا العام بالصحة والنشاط . اذا كان أحد هذه الأسس ضعيفا فسيؤثر على كل البناء.
بعبارة أخرى، لكي تتمكني من البقاء في صحة جيدة على كافة المستويات، ويجب أن تعتني بكل نواحي حياتك المختلفة ، و افحصيها بشكل منتظم وقييميها عندما تحتاجي لتقوية اي ناحية معينة منه.ا

قال النبي (ص): " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ " ~(البخاري، 6412)

دعونا نلقي نظرة على الخمسة أسس. كلها مترابطة بحيث اذا أحدثت تغييرا في منطقة واحدة فستؤثرعلى المناطق الأخرى. على سبيل المثال، هناك علاقة قوية بين العقل والجسم ، وذلك عندما تحسني صحتك البدنية، اتوماتيكيا ستشعرين بوضع صحي أفضل عاطفيا وعقليا.

الجسم :

الصحة البدنية: كيف تعتني بجسمك وتديري طاقتك. تأكدي من حصولك على قسط كافي من الراحة، يمكنك تناول الطعام والشراب بشكل جيد وتحريك جسمك بصورة منتظمة وهذه هي الاعتبارات الرئيسية.

العقل :

الصحة العقلية: كيف تشعري و كيف يمكنك التعامل مع الحياة اليومية بشكل جيد. ان تحفيز عقلك بأشياء جديدة والتعبيرعن إبداعك، وتحقيق التوازن بينها يسمح لعقلك بالتوقف والراحة.

القلب :

الصحة العاطفية : كيف تفهمي و تديري وتحرري عواطفك مع التأكد بانه يمكنك قضاء بعض الوقت مع الناس وعمل الأشياء التي تنعشك وتدعمك، وإيجاد سبل للتعبير عن مشاعرك بطريقة آمنة ومريحة (بما فيها الضحك والدموع) تعطيك دفعة كبيرة في هذا المجال.

الروح :

الصحة الروحية :كيف واجهت ودمجت معاني وأهداف في حياتك من خلال الشعور بالارتباط مع نفسك ومع الآخرين ومع الفن و مع الصلاة ومع الموسيقى والأدب والطبيعة "أو مع طاقة أكبر من نفسك". يمكن أن تترافق مع اتباع دين معين، مذهب أوممارسة روحية كالاسلام ، أوالمسيحية أو الهندوسية.

العمل :

الصحة في العلاقات : العمل الذي تقومين به في العالم (سواء مأجورا أم لا)، وكيف ترتبطي بالناس من حولك في العمل ونوعية حياتك خارج العمل. ضعي حدود لكمية العمل الذي تقومي به، واسعي للحصول على الدعم عندما تكونين في حاجة له، واجعلي بيئة العمل الخاصة بك مريحة وممتعة . هذه هي الجوانب الهامة التي يجب أن تأخذيها بعين الاعتبار.

تقنيات واستراتيجيات الرعاية الذاتية

دعونا نلقي الآن نظرة على بعض تقنيات الرعاية البسيطة والتي بامكانها تعزيز شعورك العام بالصحة

الجسم

" افعلي كل يوم شيئا يحبه جسدك ويعطيك الفرصة للاستمتاع بأحاسيس جسدك." غولدا بوريتسكي

احصلي على قسط كاف من النوم عندما يكون لديك صعوبة في النوم أو اضطراب في نومك، و أي مشاعر سلبية لديك ستزداد و ربما وجدت نفسك أكثر حساسية وأقل ثقة بنفسك. قد يفيدك أن تأخذي قيلولة خلال النهار (ربما خلال وقت نوم الأطفال الصغار أو الأقارب المسنين أيضا). هذه بعض النصائح لنوم أفضل في الليل:

- اذهبي إلى الفراش واستيقظي في نفس الوقت كل يوم حتى في عطلة نهاية الأسبوع هذا يخلق إيقاع طبيعي لجسمك.

- مارسي طقوس النوم لتهدئي (على سبيل المثال إيقاف جميع الأجهزة الإلكترونية وأخذ حمام دافئ، وشرب حليب دافيء أو قراءة كتاب).

- قومي بممارسة تمارين رياضية يومية وتجنبي الكافيين أو النيكوتين قبل النوم مباشرة.

دللي نفسك بتناول الطعام الجيد – ان تناول طعام صحي متوازن في أوقات منتظمة مع كميات كافية من الماء والخضروات سوف يساعدك على الشعور بالصحة والسعادة،

يمكنك أن تدللي نفسك بوجبة صحية منزلية مطبوخة ستجعلك تشعرين بشكل أفضل. اجلسي وامنحي نفسك الوقت للاستمتاع بكل لقمة. يوصى أيضا بزيادة كمية الماء الذي تشربينه كل يوم، والحد من القهوة والشاي والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين لتعزيز الصحة العامة.

تحريك جسمك ان العثور على النشاط الذي يمكنك القيام به كل اليوم و الذي يحرك جسمك يعطي دفعة كبيرة لطاقتك وثقتك بنفسك ومزاجك، وخاصة إذا كنت تمارسين الرياضة في الهواء الطلق. ان التمرينات تطلق هرمونات "الشعورالجيد"و التي يمكن أن تساعد في تحسين مزاجك. وهذا لا يعني أنه عليك الالتحاق بنادي رياضي فمن الممكن أن يكون مشيا لطيفا أو يوغا أو العمل في حديقة أو الرقص (هندي أورقص شرقي) أو أي نشاط آخر تستمتعين به.

الاسترخاء من الضروري تخصيص وقت للاسترخاء حتى لو كنت لا تشعرأنك مضغوطا. من المهم التذكر أن هذا الوقت يختلف عن الوقت الترفيهي. هناك العديد من الطرق لادخال وقت للاسترخاء في يومك - يمكن أن يكون أخذ 5 أو 10 دقائق استراحة للنظر من النافذة. الاستحمام، أو حتى الذهاب للنزهة في الطبيعة. يمكنك أيضا محاولة تعلم أسلوب للاسترخاء، مثل تمارين التنفس (صفحة 8) أو اليوغا (الملحق 3) أو التأمل (صفحة 13) أو تجربة علاج بديل، مثل التدليك أو الوخز بالإبر أو تدليك نقاط الانعكاسات. طرق أخرى

(حاول أن تستوحي الجديد من أفكارك أو تحدثي إلى شخص تعرفيه كمثال جيد في هذا المجال):

العقل

اسعى وراء أولئك الذين لا يتوقفون أبدا عن العناية بك ، الذي يحطمون الجدران أمامك، ويساعدونك" للعودة إلى نفسك". ~ياسمين مجاهد

تركيز كامل للذهن- حاولي ايجاد طرقا للانتباه إلى لحظة حاسمة حالية، وذلك باستخدام تقنيات مثل التأمل أوتمارين التنفس أو اليوغا. وقد تبين أن هذه الأنشطة تساعد الناس ليصبحوا أكثر وعيا لأفكارهم ومشاعرهم، بحيث بدلا من جعلها تطغى فقد وجد أنها سهلت إدارتهم. هنا مثال على المشي التأملي حيث يمكنك بسهولة الاندماج في الحياة اليومية (حتى عند أخذ الأطفال إلى المدرسة). باستطاعتك دعوة أطفالك للقيام بذلك معك وكلا منهم يشارك ويخبرك ما يلاحظ. لقد أدرجنا أيضا بعض حركات اليوغا يمكنك محاولة (الملحق 3) وتمارين التنفس لتهدئة العقل في الصفحة 8

المشي التأملي : ابدأي بإيقاف تشغيل هاتفك وارتبطي بحواسك كلما مشيت.

رؤية: ماذا يمكنك أن ترين من حولك؟ مثلا الشجرات، الزهرات. والسيارات، والحشرات، والناس.

سماع: ماذا يمكن أن تسمعي؟ أغاني الطيور حفيف الأشجار عندما تتداخل فيها الرياح، الأطفال يلعبون ومحركات السيارات

الشعور: ما الذي يمكن أن تشعري به؟ مثلا الشمس، الرياح أو المطر على وجهك، قدميك على الرصيف

الشم: ما الرائحة التي تشميها؟ مثلا العشب المقصوص حديثا، عطر شخص ما.

تذوق: ماذا يمكنك أن تتذوقي مثلا قطرات المطر. أو كأسك الصباحي من الشاي

الاستشعار الحسي: تصبحي أوعى لجسمك، لاحظي كيف تشعرين في الوقت الراهن، على سبيل المثال ربما أحسست بأنك أكثر دفئا، أو على علم بأنفاسك أو ضربات قلبك.

تدوين يومياتك : كتابة أفكارك، وشعورك وعواطفك تعتبر وسيلة رائعة لتطهير عقلك من انشغاله وتحريرضغوط الحياة اليومية. فإنه يسحب كل الارتباك من رأسك ويدونه على الورق (هذا أيضا يساعدك على نوم أفضل في الليل).

تحدثي عن الطريقة التي تشعرين بها - اعثري على شخص تعرفيه وتثقين في الحديث معه عن كيفية شعورك. في كثير من الأحيان يمكن لأصدقائك أو عائلتك تقديم المساعدة العملية أو المشورة، أو ببساطة يعطونك وجهة نظر مختلفة على الأشياء. حتى لو كانوا لا يستطيعون المساعدة، فان الشعور بأن هناك شخص مستعد للاستماع اليك وفهمك حقا يحدث فرقا.

ضعي لنفسك تحديا جديدا مارسي هواية جديدة أو تعلمي شيئا جديدا سوف يحفز عقلك بطريقة إيجابية ونشيطة. تأكدي من اختيار شيئا واقعيا يناسب حياتك. يمكن للهوايات أن ترهقك إذا أصبحت شيئا اضافيا للضغط عليك في يوم مشغول فعليا.

(حاولي أن تستوحي الجديد من أفكارك أو تحدثي إلى شخص تعرفيه كمثال جيد في هذا المجال):

القلب

عندما يلامسك جمال الشمس أخيرا ...فستنسى مرارة العاصفة "~ ياسمين مجاهد"

انضمي إلى نادي، أو مجموعة من المجتمع - هذا يمكن أن يكون وسيلة رائعة لبناء والحفاظ على علاقات جيدة وصحية مع الناس (بخلاف عائلتك). يمكن أن تساعدك على تقليل مشاعر العزلة، و الشعور بالوحدة والقلق، إن قضاء الوقت مع أشخاص إيجابيين وداعمين لديهم اهتمامات مماثلة، يساعدك على الشعور بمزيد من الإيجابية بنفسك ويحسن ثقتك بنفسك.

اعملي شيئا ما تستمتعين به - ان تخصيص الوقت للقيام بالأشياء التي تحبيها يساعدك على البقاء على ما يرام. هذا يمكن أن يكون أي شيء من الطبخ،الى الخروج مع الأصدقاء أو القيام بشيء إبداعي، مثل أن تصلحي أشياء بنفسك ,رسم أو خياطة أو قد تفضلين قضاء بعض الوقت مع الحيوانات أو الأطفال، وقراءة كتاب تحبينه، ومشاهدة فيلم مفضل، أو ارتداء الملابس أو وضع الماكياج، مما يجعلك تشعرين بالثقة، مهما كان الأمر بالنسبة لك، فالتعبير عن نفسك بشكل إيجابي بهذه الطريقة يمكن أن تساعدك على إدارة العواطف (بما في ذلك العواطف الصعبة).

حددي محفزات المزاج- ان تتبع تدوين حالات مزاجك يمكن أن يكون مفيدا حقا في إدارة مزاجك وعواطفك. على سبيل المثال، قد تدرك أن تناول بعض الأطعمة المعينة، رؤية شخص معين أو مواسم معينة من السنة يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي على مزاجك. حتى لو لم تتمكني من تغيير الوضع، الوعي يعني أنك يمكن أن تتخذي خطوات لتجنب أو ادارة الأشياء التي تعرفين أن لها تأثير سلبي عليك.

تعلمي كيفية قبول نفسك- خطوة رئيسية في الرعاية الذاتية هي أن تتعلمي قبول نفسك. عندما تقيمي نفسك، من المرجح أن تكون لديك علاقات إيجابية مع الآخرين وتجدي أنه من الأسهل التعامل مع الأوقات الصعبة. في ما يلي بعض النصائح :

- دعينا نتوقف عن مقارنة نفسك مع الآخرين (قد يعني ذلك التوقف عن استخدام الفيسبوك أو وسائل التواصل الاجتماع الأخرى حيث يمكن أن يكون من السهل التفكير في أن حياة كل شخص آخر على ما يرام).

- تذكري نفسك بأنك تقومين بما عليك القيام به على أفضل وجه. دعك من الضغط على نفسك بأن تكوني مثالية.

اكتبي وذكري نفسك يوميا بصفاتك الإيجابية والأشياء التي تجيديها (إذا لم تكوني متأكدة اطلبي من صديق مقرب أو - أحد أفراد الأسرة الذي تثقين به ليخبرك بصفاتك الايجابية التي يراها فيك والأشياء التي يعتقدون أنك تجيديها).

- تصفحي الكتب أو المواقع الإلكترونية لكلمات إلهام ذات مغزى ومشجعة لك . دونيها وانظري إليها يوميا.

- قضاء بعض الوقت مع الناس الذين تحبينهم ويدعموك ويشجعوك.

- احضري ورشات عمل للمرأة أو مجموعات الصداقة وذلك للتواصل مع النساء الأخريات اللواتي يفهمنك ويدعمنك

(حاول أن تستوحي الجديد من أفكارك أو تحدثي إلى شخص تعرفينه كمثال جيد في هذا المجال):

الروح

"ان الغنى الحقيقي هو غنى النفس "~ النبي محمد (صل الله عليه وسلم)

تطوعي لسبب قريب من قلبك- ان العمل الطوعي في مجال يعني لك الكثير يمكن أن يزودك بشعور أفضل بنفسك وقدراتك لان تلعبي دورا فعالا في المجتمع.كوني على وعي بألا تتحملي مسؤوليات اضافية في حياتك. اذا كان جدول برنامجك الأسبوعي مليئا فربما كان الوقت غير مناسبا لهذا الموضوع.

صلي- تسمح لنا الصلاة بالشعور بالارتباط الحسي بالله عز وجل.و بأنفسنا وبالاخرين.. أشارت بعض الدراسات أن الصلاة ساعدت اخرين على التخلص من أعراض مرضية سلبية للتوتر.

اعملي قائمة امتنان- حاولي أن تجدي مكانا هادئا و مع يومياتك أمامك. حاولي أن تدوني 20 شيئا أنت ممتنة لها. أو الأشياء التي تجعلك سعيدة. دعي عقلك يتسائل ودون أي شيء يمدك بالمتعة (رائحة العشب المقصوص طازجا. أصوات الأطفال يلعبون. تناول الشاي مع صديق)ز عندما تكون لديك قائمتك يمكنك أن تعملي على ملاحظة وتقدير وجود هذه .(الأشياء في حياتك (التوقف للاستمتاع برائحة الشاي الخمير في الصباح أو البهجة عند سماع ضحكات أطفالك).

(حاولي أن تستوحي الجديد من أفكارك أو تحدثي إلى شخص تعرفيه كمثال جيد في هذا المجال):

العمل

".الشجاعة هي عادة، فضيلة، تحصل عليها عن طريق الأعمال الشجاعة، مثل تعلم السباحة عن طريق السباحة، وتعلم الشجاعة عن طريق الشجاعة" ماري دالي

خذي فترات راحة منتظمة سواء كنت تعتني بآخرين (أطفال الصغار أو أفراد العائلة اخرين) أو كنت في عمل طوعي أو مأجور، من الضروري أخذ فترات راحة منتظمة(حتى ولو كانت لدقيقتين للنظر في نافذة) و 20 دقيقةعلى الأقل استراحة غداء. وقد ثبت أن ذلك يزيد من الإنتاجية والتركيز والطاقة والإبداع بحيث يكون لديك الكثيرلتكسبيه.

اطلبي المساعدة عندما تحتاجينها، وهذا أمر مهم خاصة عندما تواجهين وقتا صعبا، أولم تكوني على ما يرام. كوني حازمة و اطلبي من الآخرين (الزملاء أو المديرين أو الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة) مساعدتك في إكمال المهام التي تحتاجين إلى القيام بها، أو لأخذ قسط من الراحة من مسؤولياتك المعتادة، على سبيل المثال، التوقف عن العمل لفترة أو الحصول على مساعدة في المهام اليومية مثل التنظيف أو رعاية الأطفال.

قولي لا - على الرغم من أنها تبدو بسيطة، لكن قد تكون من استراتيجيات الرعاية الذاتية الأكثر تحديا للجميع، وخاصة بالنسبة للنساء! في كثير من الأحيان نقول نعم خوفا من خيبة آمال أو إيذاء الآخرين. ونحن نركز على إبقاء الآخرين سعداء ولا نركزعلى احتياجاتنا الخاصة. ارضاء الجميع من حولك يأخذ الكثير من الوقت هل هناك شيء واحدا يمكن أن تقولي له لا الآن؟ في بعض الأحيان عليك أن تقولي لا للآخرين لتقولي نعم لنفسك. إذا كان قول لا يبدو مستحيلا فانه يمكنك البدء بوضع توقعات واضحة حول انجاز الأعمال.

على سبيل المثال، قولك نعم وكوني واضحة حول متى ستكونين قادرة على القيام بهذه المهمة واقعيا ، أو تقولي نعم وتكونين واضحة ان هذا يعني أنك لن تكون قادرة على القيام بالمهام الأخرى في قائمتك.

(حاولي أن تستوحي الجديد من أفكارك أو تحدثي إلى شخص تعرفيه كمثال جيد في هذا المجال):

تمرين الانعكاس الذاتي

قفي/ابدأي/ استمري

دعونا الآن نأخذ لحظة لنتمعن ونفكر في الأسس الخمسة. كيف هي صحتك العامة فيما يتعلق بكل منطقة؟ و حتى نستطيع مساعدتك في التفكير في هذا ربما يمكن أن تكملي نموذج التقييم الخاص بك الموجود في الملحق 2 رقم . بمجرد استكماله حاولي العثورعلى مساحة هادئة خذي بعين الاعتبار الأمور التالية :

1. الأشياء التي لا تتناسب معك والتي تريدين التوقف عن القيام بها. هذه يمكن أن تكون استراتيجيات التكيف التي لم تعد صالحة لخدمتك (مثلا تناول طعام غير صحي أو حلويات كتعويض أو الذهاب إلى السرير في وقت متأخر أو دائما أو قول "نعم" لكل شيء) أو الأنشطة غير الضرورية والتي تستهلك وقتا طويلا.

2. ،تقنيات الرعاية الذاتية والأنشطة التي تريدين البدء بعملها. قد تستلهمينها من الاقتراحات الموجودة في هذا الدليل أومن أفكار الأصدقاء، أو قد يكون لديك بعض الأفكار الخاصة بك.

3. أشياء تقومين بها جيدا في هذا المجال حاليا وتريدين الاستمرار في القيام بها. من المهم أن نلاحظ ونعترف بالأشياء التي تقومين بها بالفعل والتي تساعدك حقا ؟ ان تدوين هذه في الأسفل سيذكرك بمدى أهمية استمرارك.

تذكري أنك لا تحتاجين إلى التركيز على جميع المجالات مرة واحدة. قد يكون هناك مجال واحد من الصحة العامة هو أكثر أهمية بالنسبة لك الآن، استخدمي هذا الجدول للحفاظ على سجل من انعكاساتك والتزاماتك التي تقومين بها تجاه الرعاية الذاتية الخاصة بك.

خططي الخاصة برعايتي الذاتية			
	الأشياء التي سأتوقف عن فعلها	الأشياء التي سأبدأ بفعلها	الأشياء التي سأستمر في فعلها
العقل			
الجسم			
القلب			
الروح			
العمل			

خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك

من الواضح مما تم استعراضه حتى الآن أنه عندما ناتي الى تطوير خطة للرعاية الذاتية فلا يوجد حجم واحد يناسب الجميع. "نهج خطة الرعاية الذاتية الأكثر فعالية واستدامة ستكون الخطة المناسبة لظروفك الفردية وكلما كانت أبسط وأكثر واقعية كلما زاد احتمال تنفيذك لها ، حتى في أوقات "حالات الطوارئ"

ويوصى النبي محمد عليه الصلاة والسلام القيام بأعمال صغيرة لكن بانتظام كما روى أبو هريرة رضي الله عنه.

سئل النبي (عليه الصلاة والسلام):" أي الأعمال أحب الى الله ؟ قال : أدومها وان قل ." (المصدر : رواه بخاري)

بمجرد أن تحددي احتياجاتك واستراتيجياتك الشخصية، اكتبيها. هذا سيعزز التزامك بالتغيير ويزيد من احتمالية أن تلتزمي بخطتك، قد يساعدك الاحتفاظ بنسخة من خطتك في مكان ما في منزلك حيث سترينها كل يوم، أو تحملي نسخة منها معك في حقيبتك أو محفظتك أو على هاتفك.

هنا مثال على كيف يمكن أن تبدو خطة رعايتك

العقل	الجسم	القلب	الروح	العمل
إضافة الممارسات المفضلة لديك في كل مجال				

استراتيجياتي الثلاثة الإيجابية والأهم للمواجهة
سجلي ثلاث استراتيجيات ترغبين في التعود على استخدامها

صنع عصا التغيير

عندما تقررين إجراء تغيير في حياتك، مهما كان صغيرا فإنه يمكن أن يكون صنع عصا التغيير تحديا. عادة نبدأ بنوايا حسنة، ثم أولويات أخرتبرز الى الساحة أو أشخاص أخرون في حياتنا بحاجة إلى دعمنا. نحن لا نعطي الأولوية لرعايتنا الذاتية و نعود إلى العادة القديمة أو لطرق التكيف الغير مفيدة، أو حتى في بعض الأحيان تكون مؤذية. وقد نشعر بأسوأ مما كنا نشعر من قبل. لأننا نشعر بأننا فشلنا أو أحبطنا أنفسنا.

ليس هناك طريقة سهلة حول هذا. ومع ذلك، هناك شيء واحد يمكنك القيام به، وهو تحديد الأشياء التي سوف تساعدك على إجراء التغيير والأشياء التي قد تقف عائقا في طريقك. يمكنك بعد ذلك تخطيط استراتيجيات لمساعدتك على التغلب على أي عقبات.

وبمجرد أن تكون لديك خطة رعاية خاصة بك، وتكون واضحة لأي تغييرات تريدين إجراؤها، خذي لحظة لتعقبي واستكملي الجدول أدناه:

	التغيير 1	التغيير2	التغيير3
مالذي سيساعدك على القيام بهذا التغيير؟			
مالذي يمكن أن يشكل عائقا أمامك؟			
مالذي ستفعلينه للتغلب على هذا التحدي عندما يحصل؟			
الى دعم من ستحتاجين ؟			
ما هي الموارد الأخرى التي قد تحتاجينها ؟			

نصائح الرعاية الذاتية للقائمين بورشات العمل

لتقديم أفضل ما لديك كمسهلةلورشات الرعاية الذاتية فمن الضروري لإدارة الرعاية الخاصة بك عن طريق إعداد ورعاية نفسك على جميع المستويات قبل، وأثناء وبعد ادارة ورشة عمل. وفيما يلي بعض النصائح المفيدة للرعاية الذاتية للقائمين على ورشات العمل:

قبل:

- الانتهاء من تفاصيل المكان و الدورة و إعدادات السفر (اطلبي المساعدة في حال كنت بحاجة إليها)

- حضري جدوال للأعمال (إذا كنت تشاركين في تسهيل لقاء مع القائم بورشة العمل قومي باستعراض جدول الأعمال معا).

- خذ يقسطا جيدا من الراحة في الأيام التي تسبق ورشة العمل.

- قومي بممارسة تقنيات التنفس واليوغا الموجودة في هذا الدليل قبل تعليمهم.

قومي باستكمال تقييم للرعاية الذاتية الخاص بك وهذا سوف يسمح لك بمشاركة أمثلة حقيقية موقوتة لكيفية إدارة - رعايتك الذاتية. ان كونك واقعية وتشاركي نقاط ضعفك علنا يمكن أن يساعد في خلق البيئة المناسبة للنساء المشاركات في ورشة العمل للقيام بمثل ذلك.

خلال :

- أعطي نفسك الوقت الكافي للوصول و القيام بالتحضيرات.

- قومي بإعداد جدول الأعمال الخاص بك ولكن كوني مستعدة ومرنة واستخدمي إبداعك للتكيف مع احتياجات المجموعة.

قد تكون ورشة العمل مكثفة عاطفيا، لذلك خذي وقتا في بداية ونهاية كل يوم لتسوية نفسك والتركيز على طاقتك - (التأمل، تدوين، وقت في الطبيعة، استعمال الزيوت الأساسية، أخذ دوش، استحمام، الخ)

- تأكدي من حصولك على نوم جيد

كلي جيدا

- اشربي الكثير من الماء

بعد :

- لخصي تجربة ورشة العمل مع شخص آخر (على سبيل المثال. القائم بورشة اللعمل المسؤول عنك أو شخص آخر تثقين به).

- أبقي اليوم التالي بعد ورشة العمل فارغا للاستراحة - تجنبي جدولة أي اجتماعات عمل أو مهام الهامة إذا كان ذلك ممكنا احجزي لنفسك جلسة تدليك أو بعض تقنيات الرعاية الذاتية الأخرى.

الخطوط العريضة لنموذج ورشة عمل الرعاية الذاتية

يتم تقديم جدول الأعمال التالي لتعطيك نقطة انطلاق لتصميم ورشة العمل للرعاية الذاتية الخاص بك. يمكن أن تكون نقطة مرجعية مفيدة لتساعدك في إنشاء جدول الأعمال الذي من شأنه أفضل ما يخدم الاحتياجات المميزة للمجموعة التي تعملين معها.

هذا المخطط يعطي مثالا على كيف يبدو تسييرورشة عمل لمدة يوم واحد كامل للنساء. ومع ذلك يمكنك اختيار تسهيل جلسات الرعاية الذاتية كجلسات أقصر ومتباعدة على مدى عدة أسابيع. ميزة هذا أنه يعطي المرأة الوقت بين الدورات لمحاولة القيام بأشياء وتجربة كيف ستبدو التغييرات على الرعاية الذاتية الخاصة بها في حين لا تزال قادرة على الاعتماد على دعمكم ودعم المجموعة.

ويهدف توقيت كل نشاط بمثابة دليل أولي. اعتمادا على حجم المجموعة التي تعملين معها، قد تستغرق الأنشطة وقتا أقل أو أكثر. تذكري أنه من الأفضل دائما أن يكون هناك الكثير من الأنشطة التي تم إعدادها بدلا من القليل جدا. ان الإفراط في الإعداد بهذه الطريقة يمكن أن يقلل من أي إجهاد قد تشعر به كمسهلة للمجموعة. فمن الأسهل خفض عدد الأنشطة في اليوم، بدلا من أن تقومي باختراع النشاط أخر لحظة لأنه لديك وقتا متبقيا.

فضلا عن كون الأنشطة المقترحة في مخطط العينة، يمكنك أيضا أن تستلهمي من كل استراتيجيات الرعاية الذاتية المقترحة، وتمارين التفكير الذاتي، وتقنيات التنفس واليوغا الواردة في هذا الدليل لإنشاء دورات إضافية بديلة للرعاية الذاتية لمجموعات النساء التي تعملين معها.

عند ما تقومي بإعداد الغرفة. اجعليها مريحة ومرحبة قدر الامكان. على سبيل المثال، تأكد من وجود المقاعد المريحة وحصيراليوغا وأغطيتها وتأكدي أن الغرفة دافئة ، قومي بتشغيل الموسيقى الهادئة التي تساعد على الاسترخاء أثناء وصول النساء وأثناء فترات الراحة. إذا كان لديك مبخرة زيت، أو بخاخ زيت يمكنك استخدام بعض الزيوت الأساسية المهدئة مثل الخزامى أو الورد. لإعطاء الغرفة رائحة لطيفة ولتعزيز الاسترخاء. أثناء فواصل القهوة والغداء، قومي بتذكير النساء أن هذه الورشات هي جزء من الرعاية الذاتية الخاصة بهم. لا تدعيهم يقوموا بالمساعدة أوالترتيب أوالتنظيف.

الخطوط العريضة لنموذج ورشة عمل الرعاية الذاتية

الوقت	محتوى الجلسة	أهداف الجلسة	الموارد المطلوبة	الوقت التقديري
1030	الوصول والترحيب	.أعلني بداية العمل معا ساعدي النساء ليشعروا بالحضور في ورشة العمل وساعديهم على ترك المخاوف والضغوط النفسية وضغوط العالم الخارجي وراءهم	شموع صغيرة ولاعة أو علبة أعواد الثقاب تخطيط بياني وأقلام الاقتباس من اليوم	15 دقيقة

تفاصيل الجلسة

اضاءة الشموع (2 دقيقتين)

ادعي كل شخص لاضاءة شمعة ووضعها في مركز الغرفة كوسيلة للوصول واجلبي طاقتهم الى المكان.

التمارين الأرضية (10 دقائق)

- ادعي النساء لإيجاد مكان جلسة مريحة.

- وجهيهم لجلب انتباههم إلى:

- الجسم: أجزاء الجسم المستريحة على الأرض, والأحاسيس في الجسم, مناطق الراحة أو عدم الراحة, الانفتاح أو الانغلاق. مع عدم محاولة تغيير أو استرخاء أي شيء, ببساطة ملاحظة الأحاسيس.

أفكارهم: أي أفكار حالية ، وأفكار ما قد حصل من قبل في يومهم أو ما قد يأتي بعد، أفكار أو مشاعر حول ورشة العمل دون محاسبة أو تحليل الأفكار . ببساطة أن يكون على بينة من العقل

أنفاسهم: لاحظي تدفق الهواء من خلال فتحتي الأنف، ربما برودة النفس عند الاستنشاق والدفء الطفيف عند - الزفير. لاحظي كيف يحرك النفس الجسم عمليا، بدءا من الوعي كيف يحرك النفس الصدر والبطن، ومن ثم توسيع ،ذلك الوعي إلى بقية الجسم، مع ملاحظة حركتي الشهيق والزفير في أجزاء أخرى من الجسم . مثلا الكتفين والحوض.

اطلبي منهم للتفكير في ما إذا كان هناك أي شيء من شأنه أن يمنعهم من التواجد في الجلسة أي مخاوف أي عدم - ارتياح أو عوائق وعندما يتذكروا هذه الأمور في أذهانهم، واستخدام جلسة الزفيرمن خلال الفم للتخلص من مخاوفهم و عندما يفعلون ذلك، اجلبي أيديهم ، وأكفهم لأسفل الأرض مرسلين مخاوفهم و عدم ارتياحهم الى الأرض.

و السماح للأرض بامتصاص أي شيء قد يعيق تواجدهم .كرري هذا ثلاث مرات.

ادعيهم لجلب وعيهم إلى أنفاسهم –دعي الجسم يعود إلى التنفس المتناغم الطبيعي. اطلبي منهم استخدام التنفس كيف - يشعرون الآن وذكرهيم أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة مجرد وعي لمعرفة اللحظة الحالية.
- ادعيهم إلى ومض أعينهم ليفتحوها وليعودوا الى جو الغرفة

اقتباس اليوم (3 دقائق)

الآن هو الوقت المناسب لتقديم نفسك كمسهلة لورشة العمل. يمكنك مشاركتهم باخبارهم بالقليل عن نفسك, رحلة - الرعاية الذاتية الخاصة بك، ولماذا أنت متحمسة للرعاية الذاتية, ولماذا تعتقدي أنها مهمة بالنسبة لك وللمجموعة.

- قومي باختيار اقتباسا ملهما واكتبيه على لوحة التمثيل البياني استخدمي واحدا مفضال لديك أو من هذا دليل

- قومي بقراءة الاقتباس للمجموعة أو اطلب من احدى النساء أن تقوم بقراءتها.

- اطلبي من النساء تبادل ردود أفعالهم / أفكارهم و مشاعرهم حول هذا الاقتباس.

- ادعيهم لكتابة أي اقتباسات مفضلة لديهم أو من تلقاء أنفسهم على المخطط البياني خلال اليوم.

الخطوط العريضة لنموذج ورشة عمل الرعاية الذاتية

الوقت	محتوى الجلسة	أهداف الجلسة	الموارد المطلوبة	الوقت التقديري
1045	مقدمة توقعات و ملخص عن ورشة العمل	.تعريف المسهلة لورشة العمل الى النساء ولبعضهم البعض خلق احساس بالامان والثقة وذلك بوضع ضوابط و توقعات واضحة. .وضع نقطة بداية للعمل معا أعطي النساء فرصة لاستحضار مشاعرهم الى المكان المفتوح.	كرة صغيرة اوراق لاصقة مخطط بياني	35 دقيقة

تفاصيل الجلسة

لعبة الكرة (10 دقائق)

من المفروض أن يكون هذا تمرين سهل ومسلي و قد تم تصميمه لجعل الجميع يتكلم و جعل الطاقة تتحرك. دعيها تكون خفيفة .

الفكرة هي أن ترمي الكرة حول المجموعة ليعلم كل شخص في المجموعة أسمائهم.

الخطوة الأولى: عندما يمسك كل شخص بالكرة يصيح باسمه. دعي الكرة تلف حول المجموعة أكثر من مرة حتى تتأكدي أن كل شخص قال اسمه على الأقل مرة واحدة.

الخطوة الثانية :عندما ترمي الكرة لشخص ما من المجموعة نادي باسمه. هذا النشاط يمكن أن يبدأ ببطء, ثم يمكنك أن تسرعيه لجعلها أكثر تحديا ولتجعلي المجموعة يضحكون.

وضع قوانين أساسية (5 دقائق)

اربطي المجموعة بعدد من القوانين الأساسية المتفق عليها وسجليها في المخطط البياني واجعليها واضحة في الغرفة خلال فترة الجلسة. مثال عن القوانين الأساسية: استماع جيد, سرية الجلسة, أهمية الوقت, ممنوع الهواتف النقالة.

كلمة واحدة لوصف حياتك(20دقيقة)

.أعطي كل شخص ورقة صغيرة وشيء للكتابة به .

اطلب منهم أن يكتبوا كلمة واحدة على ورقة الملاحظة تصف كيف يشعرون الان .

العمل المزدوج: دعيهم يشاركوا كلماتهم ولماذا اختاروها مع الشخص الجالس قربهم قولي لهم بأن يستمعوا بحذر لشريكهم لأن الخطوة التالية هي تعريف وتقديم هذا الشخص للمجموعة عن طريق مشاركة الكلمة التي اختاروها لتصف كيف يشعرون .

عمل جماعي: كل شخص يعرف عن شريكه للمجموعة كاملة .

يعلق مسهل ورشة العمل كل أوراق الملاحظات على المخطط البياني.اجعلي المخطط البياني مرئيا للجميع خلال ما تبقى من وقت الجلسة.

استراحة لتناول القهوة 1120

10 دقائق

الخطوط العريضة لنموذج ورشة عمل الرعاية الذاتية

الوقت	محتوى الدورة	أهداف الدورة	الموارد المطلوبة	الوقت المقدر
1130	مقدمة عن الرعاية الذاتية	. قدمي لمحة عامة عن الرعاية الذاتية حددي و ناقشي التقنيات والاستراتيجيات التي يستخدمها المشاركون حاليا لرعاية أنفسهم. ادعمي المشاركات في تحديد مجالات صحتهم العامة التي تحتاج إلى التركيز عليها.	مخطط بياني أوراق صغيرة لاصقة لكتابة الملاحظات. أقلام حبر أو رصاص.	60 دقيقة

تفاصيل الجلسة

مقدمة عن مفهوم الرعاية الذاتية (10 دقائق)

اطلبي من النساء للتفكير ماذا تعني الرعاية الذاتية لهم؟ اختاري شخصين أو ثلاثة أشخاص ليتبادلوا أفكارهم ويناقشوها مع المجموعة بأكملها. هذا يستحضر أفكارهم في الغرفة و يوضح أن ليس هناك حجم واحد يناسب الجميع. شارك أكثر مع المجموعة حول الرعاية الذاتية, يمكنك الرجوع الى المعلومات الموجودة في بداية هذا الدليل حول ما هي الرعاية الذاتية والأسس الخمسة للصحة العامة.

اكمال نموذج التقييم الذاتي للرعاية الذاتية (50 دقيقة)

العمل الفردي (10 دقائق) أعطي المجموعة نسخة من استبيان تقييم الرعاية الذاتية لهم واطلبي منهم الجلوس بهدوء حتى يكملوه يمكنك أن تشغل موسيقى في الخلفية للاسترخاء اذا كان مناسبا.

عمل مجموعة صغيرة (10 دقائق): ادعيهم لمشاركة أرائهم عن كيفية استجابتهم لمجموعات الأشخاص الصغيرة (اما شخصين أو ثلاثة في كل مجموعة صغيرة تبعا لحجم المجموعة كاملة). تعزيز حقيقة أنه لن يتم الحكم حول استجابتهم ، وأن الجميع يختلف من حيث ما يحتاجون إليه وكيفية رعايتهم لذاتهم،

"عمل المجموعة كلها (30 دقيقة) ادعي كل شخص إلى مشاركة بيان واحد من الاستبيانات الذي يعملونها "دائما والذي شعروا أنه كانت قوة للرعاية الذاتية . وبيانا واحدا عن الرعاية حيث أجابوا أبدا أو نادرا، وأخر شعروا بأنه يمكن دمجه في نهجهم.

تسجل المسهلة لورشة العمل جميع الردود على لوحة بيانية مشيرا إلى حيث يمكن ادراج البيان تحت المجالات الخمسة (العقل والجسم والقلب.والروح و العمل). ابحثي عن المواضيع المشتركة لتعكسيها مرة أخرى على لمجموعة و تناقشيها على سبيل المثال، هل الجميع تقاسم نقطة قوة تتعلق ب"العقل وعدد قليل جدا بالمتعلقة بالجسم هل هناك موضوع مشترك في نفس المجال الذي تود النساء تعزيزه؟ ناقشي ما قد يعني هذا، كيف يمكن أن نتعلم من بعضنا البعض، وكيف تكون استجابتنا له.ا

الغداء 12:30

60 دقيقة

الخطوط العريضة لنموذج ورشة عمل الرعاية الذاتية

الوقت	محتوى الدورة	أهداف الدورة	الموارد المطلوبة	الوقت المقدر
13:30	(تمرين الشعور الجيد(الصحة	.روجي احساس الشعور العام بالصحة و الاسترخاء عززي فكرة أن العناية الذاتية يمكن أن تكون بسيطة, سهلة, وغير مكلفة.		60 دقيقة

تفاصيل الجلسة

التدليك الدائري (10 دقائق)

ادعي المجموعة للوقوف في دائرة واستديري إلى اليمين. اقتربي أكثر إلى الدائرة بحيث يمكن لكل شخص أن يصل براحة إلى الجزء الخلفي من الشخص الذي بجانبه.

اطلبي من النساء تدليك المرأة التي أمامهم ، يجب أولا الاستئذان من المرأة للقيام بذلك، واطلبي منهم ردود الفعل فيما إذا كانت اللمسة خفيفة أو قوية.

ابقيها مبسطة يمكنك أن تقترحي تدليك العضلات شبه المنحرفة والجزء العلوي من الظهر.

بعد بضع دقائق اطلب من الجميع الانتقال إلى اليسار وتكرار ما عملوا .

أثناء تأكد مسهلة ورشة العمل أن الكل مرتاح للمشاركة في هذا النشاط – بعضهم قد يفضل المراقبة . وينبغي أن يكون للمشاركين الحرية في اتخاذ الخيارات المناسبة لهم ولا يشعرون بأي شكل من الأشكال بالضغط للمشاركة في أي نشاط.

خيارات أخرى لهذه الدورة :

.ممارسة تقنية الاصبع القابضة في هذا الدليل ناقش كيف تشعر النساء كنتيجة أوكملاحظة عن تأثير هذه التقنية
كرر ممارسة التمارين الأرضية من جلسة الصباح.
مارسي تمرينين أو ثلاثة من وقفات اليوغا يشكل مجموعة. انظر الملحق 3

بالنسبة للمجموعة الاجتماعية، قد يكون من الممكن دعوتهم لمشاركة رقصة مفضلة أو حركة أخرى مع المجموعة

الخطوط العريضة لنموذج ورشة عمل الرعاية الذاتية

الوقت	محتوى الدورة	أهداف الدورة	الموارد المطلوبة	الوقت المقدر
1340	تقنيات و هدايا الرعاية الذاتية	تقديم مجموعة من الاستراتيجيات البسيطة والمفيدة للرعاية الذاتية . تحديد استراتيجيات الرعاية الذاتية لأنفسنا ولبعضنا البعض.	أوراق صغيرة لاصقة لكتابة الملاحظات. أقلام حبر	40 دقيقة

تفاصيل الجلسة

النهر (30 دقيقة)

نطلب من كل امرأة كتابة ست استراتيجيات للرعاية الذاتية التي تستخدمها حاليا، كل استراتيجية واحدة على ورقة مستقلة.

أخبريهم أن كل ورقة شاركن بها تمثل حجر. وبمجرد انتهاء الجميع من كتابة استراتيجياتهم، ادعيهم إلى وضع كل (من الحجارة الخاصة بهم على شكل نهر وهمي يتدفق. انتظري حتى ينتهي الجميع من وضع حجارتهم(استراتيجياتهم على طول النهر.

اطلبي من المشاركات أن يدخلوا النهرو يدوسوا على الحجارة التي يحسون بأنهم يرتبطون بها ويحسون بأنها مهمة لرعايتهم الذاتية. يمكنهم أن يخطوعلى الحجارة التي لم يكتبوها بأنفسهم.

عنما تخطو كل امرأة على حجر اسأليها أن تشارك مع المجموعة لم خطت هناك ذكري المجموعة أنه في حين يتحدث شخص واحد من المهم الاستماع له بعمق. أبقي التعليقات لوقت لاحق.

لخصي هذا التمرين مع المجموعة بأكملها. اسألي النساء: ماذا تعلمن من هذا التمرين؟ هل لديهن أي أفكار أخرى لرعايتهم الذاتية؟

إذا احان الوقت، ذكري النساء بتدوين أفكارهن و تأملاتهن في مجلد أو في المكان الملائم في هذا الدليل.

المرجع: الأمن المتكامل, الدليل، جين باري

هديتي الرعاية الذاتية لك (10 دقائق)

ادعو كل امرأة لتحديد استراتيجية رعاية ذاتية واحدة للمرأة التي تجلس إلى يسارها.

يمكن أن تختاري من الاوراق التي استخدمتيها في تمرين النهر، أويمكن أن تأتي بواحدة من أفكارها الخاصة. وينبغي أن يكون شيئا يشعرن أنه سيكون أكثر فائدة لهذه المرأة على أساس ما تعلمنه عنهم خلال جلسة اليوم.

عندما تعطي الورقة المكتوبة بعد ذلك إلى المرأة التي على يسارها، اطلبي منهما أن تشترك مع المجموعة بأكملها لماذا اختارت هذه الاستراتيجية لهذه المرأة

الوقت	محتوى الدورة	أهداف الدورة	الموارد المطلوبة	الوقت المقدر
1420		أنهي ورشة العمل باعلان الخطوات التي اتخذتها النساء اليوم لرحلة رعايتهم الذاتية	انهاء	10 دقائق

تفاصيل الدورة

أجراءات المغادرة

اطلبي من كل امرأة لتبادل كلمة واحدة تصف كيف تشعر الآن في نهاية اليوم

أثناء مشاركتها في الكلمة ادعيهم لاطفاء واحدة من الشموع كعلامة على إغلاق الدورة.

الدعم المستمر

يمكنك أن تشيري للنساء اذا كان مناسبا البقاء على تواصل مع بعضها البعض على مدى الأسابيع القليلة المقبلة كوسيلة للبقاء والالتزام بالرعاية الذاتية وكدعم لبعضها البعض.

شجعي النساء على استخدام هذا الدليل كمتابعة لحلقة العمل. لإكمال تمارين التفكير الذاتي وكتابة خطة الرعاية الذاتية الخاصة بهن.

الملحق1: دورة الارهاق

تم تقسيم دورة الإرهاق إلى 12 مرحلة من قبل علماء النفس هربرت فريودنبرغر و غيل نورث . من المهم الإشارة إلى أن الجميع لن يواجهوا جميع المراحل ال 12 بالترتيب. بعض الناس قد يواجهون مرحلة أو أكثر في الوقت نفسه أو يفقدون مراحل.ان فهم دورة الإرهاق يكون وسيلة مفيدة لملاحظة علامات أن شيئا ما خاطئا إما لنفسك أو لغيرك.

خطوات الارهاق	الأعراض
اكراه على اثبات الذات	من مرحلة من أعراض الإرهاق الإجبار على إثبات هذا يشير في كثير من الأحيان للطموح الزائد لإثبات لاثبات ذاتك.غالبا ما يؤثر على أولئك الذين هم متحمسون للعمل و مستعدين لتحمل المسؤولية في أي وقت.
العمل بجد أكثر	، في هذه المرحلة، المشاعر من المرحلة الأولى مبالغ فيها لتلبية توقعات شخصية عالية تتحمل أكثر مما تستطيع عمله(تتحملي فوق طاقتك) تجدي أنه من الصعوبة أن تتوقفي ونعتقدي أن عليك أن تفعلي كل شيء بنفسك
تجاهل احتياجاتك	.إهمال احتياجاتك نظرا لكمية العمل الذي تحملته، ليس لديك وقت لأي شيء عدا العمل تقومي بإهمال الأنشطة اليومية الهامة، مثل النوم الأكل، وقضاء بعض الوقت مع الآخرين (بما فيهم المحببين لديك) .
نزوح الصراع	تتعرضي لصراعات أكثر كنسيان المواعيد,التأخير...الخ . ترفضي أي مشاكل, لكن قد تبدأي بالشعور بالتهديد, الاضطراب,عصبي(نرفز) أول اشارات الأعراض الجسدية قد تبدأ في الظهور في هذه المرحلة
مراجعة القيم	أثناء هذه المرحلة تتغير الطريقة التي تتصورين بها الأشياء وتنحرف القيم الخاصة بك وتستبعدي الأصدقاء والعائلة.وتنظري الى هواياتك كما لا صلة لها بالموضوع تركزي فقط على عملك.
انكار المشاكل الناشئة	تبرز المشاكل ولكنك تنكريها تصبحي عديم القدرة على التحمل ,تنظري الى المتعاونين كأنهم أغبياء أو كسالى أو غير منضبطين.ويصبح التعامل الاجتماعي أصعب تنظري الى المشكلة كأن سببها ضغط الوقت والعمل. وليس بسبب تغيرات الحياة
الانسحاب	في هذه المرحلة، تقومي بتقليل الاتصال الاجتماعي إلى أدنى حد ممكن وتصبحي منعزلة كما أنك تنظري لعائلتك وأصدقائك على أنهم عبء عليك أكثر من كونهم نظام دعم . و كتحرير من الضغوطات تسعين لوسائل أخرى لاسعاد نفسك(أحيانا الكحول أو المخدرات).
التغييرات السلوكية الواضحة	في هذه المرحلة تقلق عائلتك وأصحابك. في هذه المرحلة لاشيء يعنيك.نمط الحياة و التغييرات السلوكية تصبح واضحة وظاهرة.
تبدد الشخصية(ارتباك في الهوية)	تشعري في هذه المرحلة بفقدان الاتصال بنفسك.لاترين قيمة لنفسك ولا لغيرك ولا تنظري لاحتياجاتك الخاصة .قد تبدأ ين حتى باهمال صحتك أكثر.
الفراغ الداخلي	تشعري بالفراغ الداخلي – عديمة الفائدة - قلقة وتعبة ،للتغلب على هذا، تبحثي عن أنشطة أخرى، والتي يكون مبالغا فيها في بعض الأحيان على سبيل المثال، الإفراط في تناول الطعام، والكحول و الجنس،والمخدرات .
الاكتئاب	هذه المرحلة تفاقم للمرحلة السابقة , تشعرين بالضياع وعدم التأكد, بالارهاق , باليأس وتشعري بأن المستقبل قاتم ومظلم .
متلازمة الإرهاق	هذه المرحلة النهائية يمكن أن تشمل الانهيار العقلي والجسدي. هذه الحالة تصبح طارئة حان الوقت للحصول على الرعاية الطبية الكاملة.

الملحق 2: التقييم الذاتي للرعاية الذاتية

تم تكييف هذا التقييم من تقييم الرعاية الذاتية الذي وضعه نورتون1996 ، (تغيير الألم: كتاب عمل)

.استخدمي هذا التقييم لتعطي لنفسك صورة واضحة عن النواحي التي تقومين بها بشكل جيد، وحيث يمكنك البدء في تركيز طاقتك للتحسن فيما يتعلق بالرعاية الذاتية

العثور على مساحة هادئة. أوقفي تشغيل هاتفك وارتاحي. لا تفرطي في التفكير في ردودك. كوني صادقة. ليس هناك أي خطأ أو صح. إجاباتك سوف تعطيك فكرة أوضح عما ينجح معك واين تكمن قدرتك لتطوير وتحسين استراتيجيات الرعاية الذاتية الخاصة بك.

في كل ناحية يتم تقديم قائمة من البيانات لك. اقرأي كل عبارة وقومي بتقييم عدد المرات التي قمت فيها بتضمين هذا النشاط في حياتك باستخدام المقياس التالي:

دائما 5 في كثير من الأحيان 4 في بعض الأحيان 3 نادرا 2 أبدا 1

الجسم - الصحة الجسدية

	دائما	غالبا	أحياناً	نادرا	أبدا
(أنا اكل بانتظام (مثل الفطور والغداء والعشاء					
أتناول الطعام الصحي					
أقوم بالفحوص الطبية بشكل دوري					
أحصل على جلسات تدليك					
(أتمرن بانتظام (مثال: رقص,سباحة,مشي,هرولة,...الخ					
أحصل على قسط كاف من النوم					
(أقضي اجازاتي (مثلا أسبوع كامل أو أكثر طوال العام					
(أبتعد وقتا عن الأجهزة الإلكترونية (مثلا الهاتف. التلفزيون الكمبيوتر، الخ					
أذهب في رحلات يومية أو اجازات أخر الأسبوع					

العقل الصحة النفسية

	دائما	غالبا	أحياناً	نادرا	أبدا
أخذ وقتا لاجلس وحيدا					
. عندي معالجي النفسي الخاص أو مستشاري الخاص عند الحاجة					
أكتب في يوميات					
أقرأ أشياء ليس لها علاقة بالعمل					
(أخذ وقتا لملاحظة تجاربي الداخلية(مثلا: أفكاري , أحاسيسي, ؛كمي,اعتقاداتي, موقفي					
أقول لا للمسؤوليات الزائدة					
أطلب المساعدة عندما أحتاجها					
أسمح للاخرين بمساعدتي					
.(أخذ وقتا لأربط عقلي بطرق مختلفة (مثلا زيارة المتاحف وصالات العرض، انتقل إلى الأحداث الرياضية والسينما والمسرح					
(أخصص الوقت لمحاولة أشياء جديدة (مثلا تعلم شيء جديد. طهي وجبات مختلفة إعادة اكتشاف اهتمامات قديمة الخ					

العمل - صحة العلاقات

	دائما	غالبا	أحياناً	نادرا	أبدا
أقوم باستراحات منتظمة أثناء العمل اليومي					
أخصص وقتا للمحادثة مع زملاء العمل					
أخصص وقتا هادئا لانجاز المهام					
أحدد المشاريع الممتعة والمجزية					
(أضع حدود مع العملاء, زملاء العمل(و أو مع أفراد العائلة المسؤول عنهم					
أوازن عبء العمل بحيث لا يوجد يوم أو جزء من اليوم كثير العبء					
انظم مكان عملي بحيث يكون مريحا وملائما					
لدي اشراف أو \ ومشاورات بشكل منتظم					
أفاوض من أجل احتياجاتي(مثلا وتعويضاتورفع الراتب ,...الخ					
أطلب الدعم من مديري و \أو زملائي في العمل عند الحاجة					

الروح - الصحة الروحية

	دائما	غالبا	أحياناً	نادرا	أبدا
أخصص وقتا لاعادة النظر في بعض الأمور					
.أقضي وقتا في الطبيعة					
أعرف ما الأشياء المهمة في حياتي					
أخصص وقتا للأشياء التي تهمني في حياتي					
أحاول ايجاد طرقا للارتباط "والتي هي أفضل من نفسي" على سبيل المثال : من خلال صلواتي تأملي , غنائي , رقصي, ... الخ					
أخصص وقتا للقراءة أو للاستماع الى الأشياء التي تلهمني(مثلا الموسيقا , محاضرات,كتب,...الخ					
(أخصص وقتا للارتباط بالمجتمع الأوسع حولي (مثلا الانضمام الى مجموعة للتواصل الاجتماعي, عمل طوعي...الخ)					
.أخصص وقتا لملاحظة وتقدير جمال الحياة من حولي					
.(أخذ وقتا لأربط عقلي بطرق مختلفة (مثلا زيارة المتاحف وصالات العرض، انتقل إلى الأحداث الرياضية والسينما والمسرح)					
(أخصص الوقت لمحاولة أشياء جديدة (مثلا تعلم شيء جديد. طهي وجبات مختلفة إعادة اكتشاف اهتمامات قديمة الخ)					

العمل - صحة العلاقات

	دائما	غالبا	أحياناً	نادرا	أبدا
أقوم باستراحات منتظمة أثناء العمل اليومي					
أخصص وقتا للمحادثة مع زملاء العمل					
أخصص وقتا هادئا لانجاز المهام					
أحدد المشاريع الممتعة والمجزية					
(أضع حدود مع العملاء, زملاء العمل(و أو مع أفراد العائلة المسؤول عنهم					
أوازن عبء العمل بحيث لا يوجد يوم أو جزء من اليوم كثير العبء					
انظم مكان عملي بحيث يكون مريحا وملائما					
لدي اشراف أو \ ومشاورات بشكل منتظم					
أفاوض من أجل احتياجاتي(مثلا وتعويضاتورفع الراتب ,...الخ					
أطلب الدعم من مديري و \أو زملائي في العمل عند الحاجة					

الملحق 3: وضعيات اليوغا لتخفيف القلق

ساقان متقاطعتان و مبرومتان(بارسفاسخاسانا)

ابدأي في وضعية بسيطةحيث الساقين متقاطعتين مع وجود وسادة أو بطانية مطوية تحت الوركين لرفع حوضك عن الأرض.

ضعي كلتا اليدين على ركبتيك، وبطن اليد إلى أسفل.

استنشقي وأطيلي لأضلاع المنخفضة بعيدا عن الخصر وارفعي وأطيلي الجذع.

تنفسي الزفير إلى اليسار ناقلة يدك اليمنى إلى ركبتك اليسرى ويدك اليسرى خلف ظهرك.

ابقي لمدة 4 إلى 10 بنفس عميق.

استنشقي وعودي إلى المنتصف، كلتا يديك مرة أخرى على ركبتيك.

كرري هذا المرة التوي إلى اليمين.

الشكل 3: التواء الساقين المتقاطعتين

امتدادات الوقوف الجانبي

:المرحلة الأولى

الوقوف بقدميك أوسع قليلا من عرض الوركين وبصرف النظر، واليدين على الوركين، وبرفق حركي بلطف الحوض من جانب إلى آخر.

اشعري بالتمدد إلى أسفل من خلال داخل الفخذين.

المرحلة الثانية تعميق التمدد (التمطيط) من خلال الجذع كلما انحنيت أكثر عمقا إلى كل جانب:

كلما انحنيت إلى اليمين،أخفضي يدك اليمنى نحو الركبة اليمنى، وارفعي ذراعك اليسرى فوق ورأسك، واسمحي لوزن الذراع بزيادة التمطيط أكثر قليلا.

كرر على الجانب الأيسر،

،تحركي من جانب إلى آخر مع التنفس: استنشقي لإطالة الجذع للامام ، وأخرجي النفس بالزفير وانحني إلى جانب واحد وكرري عدة مرات.

عندما تكرري عدة مرات، تسمري في كل جانب لمدة 4 إلى 10 نفسا عميقا.

الشكل 4 امتدادات الوقوف الجانبي

وضعية الشجرة (فركساسانا)

ابدءي بالوقوف مع جانبك الأيمن بالقرب من جدار واحد مع أصابع يدك اليمنى تلمس الجدار.

اعثري على نقطة ثابتة على الأرض للتركيزعليها لتدعم توازنك.

اثني ساقك اليسرى واجلبي كعبك إلى الداخل من كاحلك الأيمن.

ابقي هنا أو ارفعي القدم للضغط على العضلات الداخلية لبطة الرجل اليمنى أوداخل الفخذ الأيمن. لا تضغطي القدم على مفصل الركبة.

أثناء الضغط على القدم في الساق اليمنى، اضغط على الساق للخلف في القدم.

عنما تتوازني، ابدأ في ازاحة اصبعك بعيدا عن الجدار - مع العلم أنه يمكنك اعادته لوضعه مرة أخرى في أي لحظة!

حافظي قدر الإمكان على الوركين مربعين إلى الأمام، واسمحي لوركيك وركبتيك بالانفتاح.

الشكل 5: وضعية الشجرة

وقفة الكتف المدعومة(سالامبا سارفانغاسانا)

ابدأي بالإعداد للوضعية واضعة بطانية مطوية بالقرب من جدار لكتفيك للاتكاء عليه

انتقلي الى الوضعية بالجلوس على الأرض المواجه للجدار مع وضع الوركين أقرب ما يكون إلى الجدار.

الذراعين على جانبيك، وبطن اليدين للأعلى.

ارفعي ساقيك على الحائط، واثني ركبتيك، واضغطي باطن قدميك على الحائط. الأقدام نشطة،

استخدمي القدمين لتحمل وزنك استنشقي واضغطي ظهرك على الأرض.

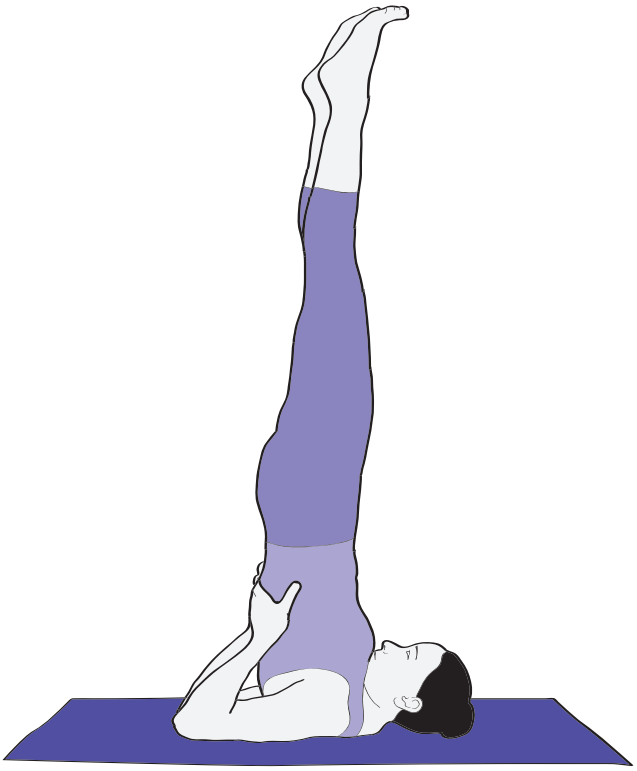
اخرجي الهواء بالزفير أطيلي عظم العصعص باتجاه الجدار أثناء رفعك للحوض ارتفعي على كتفيك. تبقى قدميك على .الحائط، وزنك يستريح على قدميك والقسم الخلفي من كتفيك. يجب أن يكون رأسك ورقبتك لينين ولا تحمل أي وزن يمكنك ثني المرفقين وجلب يديك إلى أسفل الظهر.

في هذا الإصدار من وقفة الكتف، جذعك ليست عمودية تماما، انها منحنية من 15 إلى 20 درجة.

تنفسي بعمق لمدة 30 ثانية تقريبا. خلال استعادتك للقوة، حاولي بهدوء مع مرور الوقت زيادتها لمدة 90 ثانية.

للخروج من الوضعية، اجلبي ذراعيك مرة أخرى الى جانبك. أخرجي الهواء بالزفير ببطء خافضة الحوض إلى الأرض خافضة أعلى الظهر أولا ، ثم منتصف الظهر، ثم أسفل الظهر، ثم الحوض.

الشكل 6: وقفة الكتف



وضعية لاسترخاء العميق (سافاسانا)

ابدأي بوضع بطانية مطوية أو وسادة تحت رأسك لدعم رأسك والرقبة.

ارتدي جوارب، وطبقات إضافية، وبطانية على الجسم لأن درجة حرارة الجسم تنخفض عندما تسمحي للجسم بالاسترخاء.

استلقي على ظهرك واضعة رأسك على البطانية، بحيث تميل ذقنك قليلا نحو صدرك، وهذا يسمح للعقل المفكر بالاسترخاء،

دعي ساقيك متباعدتين قليلا وأقدامك تنحني إلى الجانبين،

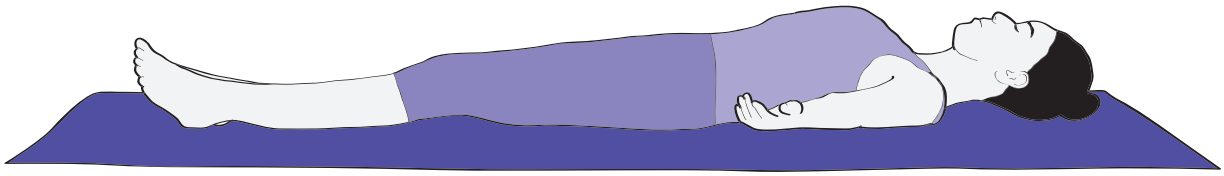
أريحي ذراعيك على الجانبين، مع توجيه بطن اليدين للأعلى.

إذا كان لديك مشاكل أسفل الظهر، ضعي داعما تحت الركبتين (على سبيل المثال، داعم أو بطانية مطوية)

عندما تحسي بالراحة ابدأي بمراقبة أنفاسك.

إذا كان من الصعب جدا الشعور بالاسترخاء، يمكنك محاولة الاستماع لموسيقى هادئة متناغمة تعين على الاسترخاء أو نيدرا اليوغا الموجهة بينما أنت مستلقية في هذه الوضعية للاسترخاء.

الشكل 7: وضعية الاسترخاء



المراجع

Barry, J. (2011) Integrated Security - The Manual, available online: http://www.integratedsecuritymanual.org

Freudenberger, H.J. and North, G. (1986) Women's Burnout - How to Spot It, How to Reverse It and How to Prevent It, Penguin Books, New York, NY

Homewood Health (2016) Self-care Starter Kit, available online: www.homewoodhealth.com

Mathes Cane PhD, P. (2005) CAPACITAR Emergency Response Tool Kit - Fingerholds to Manage Emotions, available online: www.capacitar.org

McCall M.D., T. (2007) Yoga as Medicine - The Yogic Prescription for Health and Healing, Bantam Dell, A Division of Random House, New York, NY

Mohammad Shabbir, Ghazala Mir, Shaista Meer, Wali Wardak (2012) Self-Help Booklet "One step at a time", NHS Bradford and Airedale, NHS Bradford District Care Trust, University of Leeds, Sharing Voices Bradford

Norton (1996) Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization, Saakvitne, Pearlman and Staff of TSI/CAAP

Warin, C. (2013) How to Improve and Maintain Your Mental Wellbeing, Mind (National Association for Mental Health), available online: https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/#.WRrx31KZOCV

المواقع الالكترونية:

www.janetravis.com

www.karenwyattmd.com

www.self-compassion.org

www.socialwork.buffalo.edu

www.compassionstrengths.com