



هيئة أبوظبي
للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early
Childhood Authority

دليل مصادر الصحة النفسية للعاملين في مجال تنمية الطفولة المبكرة

أكتوبر 2022



يهدف هذا الدليل إلى دعم الصحة النفسية للعاملين في مجال رعاية الطفولة المبكرة في أوطبي. نقصد بـ العاملين في مجال رعاية الطفولة المبكرة أولئك الذين يعملون مع الأطفال أو نيابةً عنهم من المراحل الأولى للحمل إلى عمر ثماني سنوات، من آباء و/أو أولياء أمور أو مقدمي رعاية

ندرك أن العمل مع الأطفال الصغار و/أو آبائهم و/أو مقدمي الرعاية قد يكون مرهقًا نفسيًا، وتصادفه تحديات مختلفة في أغلب الأحيان. ونأمل أن تجدوا هذا الدليل مفيدًا، وأن يساعدكم في تعيين التحديات التي تؤثر في الصحة النفسية على المستويين الشخصي والمهني، وأن يوجهكم ويساندهم في التعامل بفاعلية معها



نشر الوعي عن الصحة النفسية في مكان العمل



تحديد الأسباب ومثيرات بيئة العمل التي تُشعر بالضغط النفسي

الأهداف



فهم ماهية الصحة النفسية



تقديم نصائح وتعليمات للتعامل مع تحديات الصحة النفسية



إلغاء الوصمة الاجتماعية عن مشاكل الصحة النفسية

ملاحظة: يهدف هذا الدليل إلى دعم العاملين في مجال رعاية الطفولة المبكرة، ولا يمثل مصدرًا وافيًا لمعالجة مشاكل الصحة النفسية. لذلك يُنصح الأشخاص المعنيون بمراجعة معالج متخصص في حال اختبارهم لعوارض جدية تؤثر في صحتهم النفسية.

قائمة المحتويات

مقدمة عن الصحة النفسية

- 5 ما هي الصحة النفسية؟
8 إحصائيات مهمة حول الصحة النفسية

تحديد الأسباب الرئيسية لتحديات الصحة النفسية

- 10 ما هي تحديات مكان العمل التي يمكن أن تُحلّ بالصحة النفسية؟
12 ما هي التحديات خارج مكان العمل التي يمكن أن تُحلّ بالصحة النفسية؟
14 ما أثر اضطراب الصحة النفسية في مكان العمل؟

التعامل مع صحتك النفسية

- 16 كيف نتعامل استباقياً مع الصحة النفسية؟
17 كيف نتعامل مع الصحة النفسية في مكان العمل؟
20 كيف نحافظ على التوازن بين العمل والحياة؟
24 كيف نتعامل مع الضغوطات بفاعليّة؟
30 كيف نتبى عقلية إيجابية ونطوّر حياتنا؟

البحث عن دعم في أبطوي

- 34 كيف نجد دعماً للصحة النفسية في أبطوي؟
36 قائمة بمراكز الرعاية الأوليّة في أبطوي





مقدّمة عن الصحة النفسية



ما هي الصحة النفسية؟

استنادًا إلى منظمة الصحة العالمية (WHO)، تُعرّف الصحة النفسية بـ "حالة من الاستقرار النفسي يعي فيها الفرد قدراته الخاصة، ويتمكّن من مواجهة ضغوطات الحياة العادية، والعمل بإنتاجية عالية، والإسهام في مجتمعه"

لا تقتصر الصحة النفسية على غياب الاضطرابات النفسية.

إن عدم وجود اضطراب نفسي مشخص لا يعي بالضرورة أن هذا الشخص يتمتع بصحة نفسية جيدة، وفي المقابل يمكن أن يُشخّص المرء بإصابته باضطراب نفسي لكنّه يشعر بحالٍ جيّدة في نواحٍ عدّة من حياته.



ما هي الصحة النفسية؟

الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يتسمون عادةً بصفةٍ أو أكثر من الصفات التالية:



يشعرون بالثقة عند التعرّض
لواقف جديدة أو مقابلة أشخاص
جدد



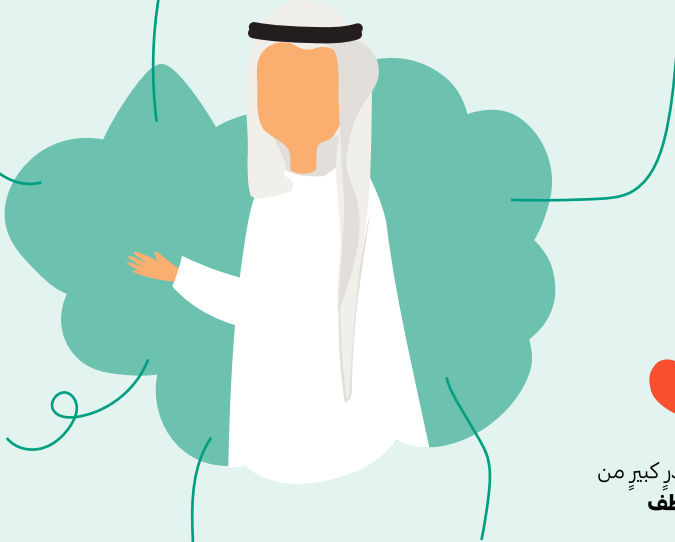
يتسمون بالإيجابية نحو
الحياة



يحملون أفكارًا إيجابية عن أنفسهم والعالم
(أي معتقدات راسخة إيجابية)



يتجنّبون لوم أنفسهم
على الدوام



يتمتعون بقدر كبيرٍ من
التعاطف



يضعون أهدافًا في حياتهم
المهنية والشخصية



يتملكون شعورًا جيدًا تجاه
أنفسهم

ما هي الصحة النفسية؟

ماهو الاضطراب النفسي؟ وما هي بعض عوارضه؟

يشير مصطلح الاضطراب النفسي إلى مجموعة واسعة من الحالات الصحيّة النفسية التي تؤثر في مزاجنا، وتفكيرنا، وسلوكنا، مثل...

القلق

الاكتئاب

الوسواس
القهريّ

اضطرابات
الأكل

بالاستناد إلى منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي:



القلق هو أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا في العالم، ويصيب 284 مليون شخص



في عام 2021، عانى قرابة مليار شخص حول العالم من اضطراب في الصحة النفسية

من عوارض عوارض الاضطرابات النفسية ...

التغيرات المزاجية
تراجع الأداء
الحساسية المفرطة
الشعور بالانعزال
العصبية
سلوكيات غير طبيعية

تغيرات في النوم أو الشهية
الانعزال الاجتماعي
مشاكل في التفكير
الخمول
التفكير غير المنطقي
عدم الاكتراث

إحصائيات مهمة حول الصحة النفسية

أنت لست وحدك

15%

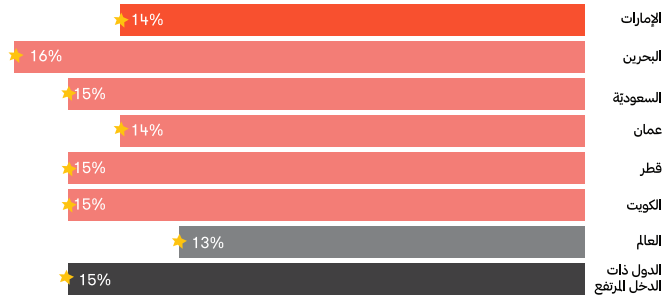
من سكّان منطقة دول مجلس التعاون الخليجي يعانون من اضطراباتٍ نفسية (IHME, 2019)

~60%

بالاستناد إلى إحصاءٍ أجرته جامعة الشارقة، من الأشخاص الذين شملهم الإحصاء عانوا في حياتهم من اضطرابٍ نفسي واحدٍ على الأقل. الاضطرابات الأكثر شيوعًا كانت: القلق (~60%)، والاكتئاب (~30%)، واضطراب ما بعد الصدمة (~20%)



انتشار اضطرابات الصحة النفسية بين سكّان الخليج عامة (IHME, 2019)



تفاقت مشاكل الصحة النفسية بعد وباء كوفيد-19

في ما يلي نتائج دراسة محلية أجريت في الإمارات العربية المتحدة وشملت ~4.5 ألف مشارك

:(Frontiers in Psychiatry, 2021)



~40% سجّلوا توترًا متزايدًا في العمل

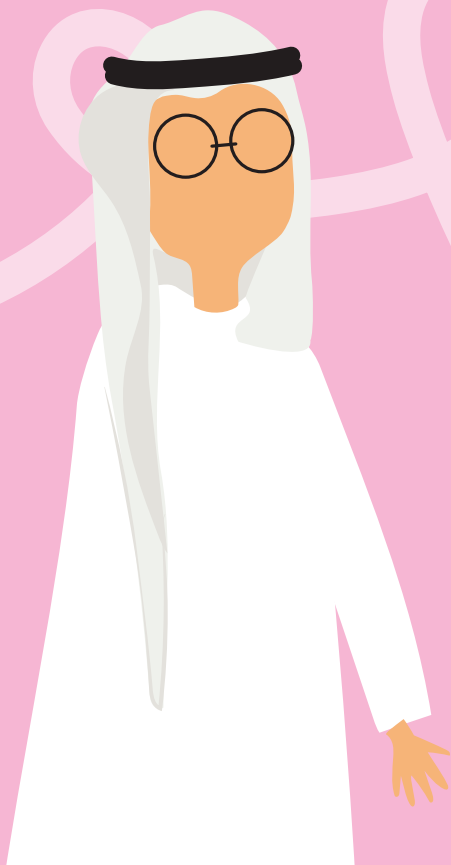


~40% شعروا بمستوى عالٍ من التوتر بسبب الأوضاع المعيشية



~60% من المشاركين سجّلوا توترًا متزايدًا في المنزل

تحديد الأسباب الرئيسية لتحديات الصحة النفسية



ما هي تحديات مكان العمل التي يمكن أن تُحل بالصحة النفسية؟

عادة ما يواجه المهنيون تحديات في مكان العمل، قد تؤدي في بعض الأحيان إلى حدوث اضطراب في الصحة النفسية

الاضطرابات المتعلقة بمكان العمل	
أ. الاحتراق النفسي / الانهيار	ب. الأذى النفسي
د. تراجع الصحة الجسدية عن مستوياتها الأفضل	ج. إرهاق التعاطف
هـ. ظروف حياتية أخرى	

أ. الاحتراق النفسي/الانهيار

يحدث الاحتراق النفسي/الانهيار نتيجة تعرّض المرء لفترة طويلة في عمله لحالة تفوق قدرته على التحمل، وقد تظهر عليه عوارض مثل:



ب. الأذى النفسي

انتقادات لاذعة
التمرد والإهانة
طلبات غير لائقة وغير منطقية
ملاحظات غير لائقة



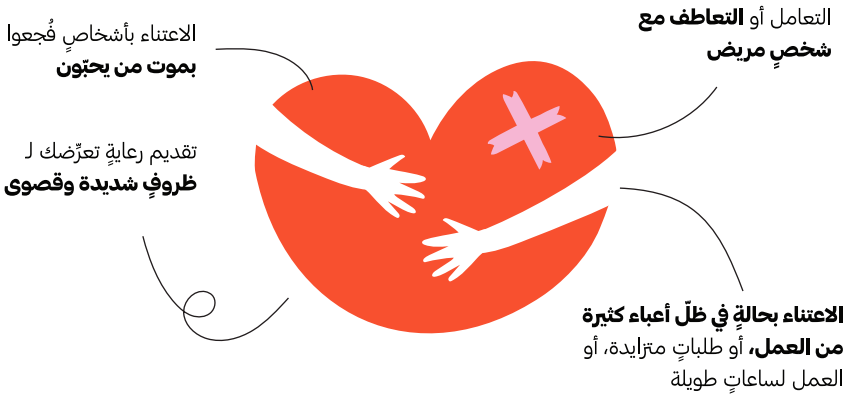
ما هي تحديات مكان العمل التي يمكن أن تُحل بالصحة النفسية؟

يؤدي التعامل مع الصدمات أحياناً إلى مستويات عالية من الضغط النفسي والإرهاق

الاضطرابات المتعلقة بمكان العمل		
أ. الاحتراق النفسي / الانهيار	ب. الأذى النفسي	ج. إرهاق التعاطف
د. تراجع الصحة الجسدية عن مستوياتها الأفضل	هـ. ظروف حياتية أخرى	

ج. إرهاق التعاطف

هو الإرهاق الجسدي والنفسي الذي يعاني منه أولئك الذين يهتمون بآخرين بتألمون، ومنهم الأطفال الصغار، وأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. يحدث ذلك عندما يؤثر أحد هذه المحفزات في أفكارك:



علامات إرهاق التعاطف



مؤشرات العلاقات / مكان العمل

- الشعور بالانعزال / اللامبالاة
- صعوبة في بناء العلاقات والحفاظ عليها



مؤشرات الإدراك

- صعوبة في التركيز
- مشاكل في الذاكرة
- خيارات خاطئة
- غياب الاندفاع



مؤشرات المشاعر / السلوك

- المزاجية
- الانفعالية
- القلق
- الاكتئاب
- الإدمان



مؤشرات جسدية

- إرهاق
- تغيرات في الشهية
- مشاكل هضمية
- صداع

ما هي التحديات خارج مكان العمل التي يمكن أن تُخلّ بالصحة النفسية؟

اضطراب الصحة النفسية يُضعف الصحة الجسدية، والعكس صحيح

الاضطرابات المتعلقة بمكان العمل		
أ. الاحتراق النفسي/ الانهيار	ب. الأذى النفسي	ج. إرهاق التعاطف
د. تراجع الصحة الجسدية عن مستواها الأفضل		
هـ. ظروف حياتية أخرى		

د. تراجع الصحة الجسدية عن مستواها الأفضل



اضطراب الصحة النفسية قد يؤدي إلى إحداث مشاكل جسدية

المخاطر النفسية التي تسبب مشاكل في الصحة النفسية تترافق أيضاً مع عوارض تظهر في الجسد، مثل:

- أمراض القلب والشرابيين، وأحياناً الموت
- السكري



الأشخاص الذين يعانون من مشاكل جسدية دائمة أكثر عرضة لاضطراب الصحة النفسية

الأشخاص الذين يعانون من أمراض جسدية مزمنة **يختبرون عادةً ضغوطاتٍ نفسيةٍ ويعانون من آلامٍ دائمة، وكلاهما يولد مع الوقت شعوراً بـ الاكتئاب والقلق.** تسبب الإعاقات أيضاً ضغطاً نفسياً وتعزل الأشخاص عن الدعم الاجتماعي.

انخفاض في مستوى الطاقة والاندفاع للاعتناء بالنفس



أكثر عرضة للتدخين، وإيذاء الصحة الجسدية

أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات النوم (الأرق وانقطاع التنفس أثناء النوم). يؤدي انقطاع التنفس أثناء النوم إلى مشاكل تنفسية، ويسبب الاستيقاظ المتكرر **~80-50% من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في صحتهم النفسية يعانون أيضاً من مشاكل في النوم**



يرافق الاكتئاب مع عوارض مثل الصداع، والإرهاق، والمشاكل الهضمية، والأرق، وعدم القدرة على الاسترخاء، وصعوبة في التركيز



يؤدي التشخيص بالسرطان أو التعرض لأزمة قلبية إلى **الشعور بالاكتئاب أو القلق**



قراءة **ثلث الأشخاص** الذين يعانون من حالاتٍ صحيةٍ جديّة تظهر عليهم **عوارض الاكتئاب، مثل المزاج المنخفض وفقدان الاهتمام بأيّ نشاط**



يحفز النشاط الجسديّ الصحة النفسية. ويخفف النشاط الجسديّ المنتظم من حدة التوتر، والقلق، والاكتئاب، والغضب

ما هي التحدّيات خارج مكان العمل التي يمكن أن تُخلّ بالصحة النفسية؟

ظروف حياتية أخرى تؤثر سلبيًا في الصحة النفسية

الاضطرابات المتعلقة بمكان العمل		
هـ. ظروف حياتية أخرى	د. تراجع الصحة الجسدية عن مستواها الأفضل	أ. الاحتراق النفسي / الأذى النفسي
	ج. إرهاق التعاطف	ب. الأذى النفسي

هـ. ظروف حياتية أخرى

انظر إن كنت تمر بأحد الظروف التالية، والتي قد تؤثر سلبيًا في صحتك النفسية

أعاني من صعوبة في النوم

أشعر بـ **الإرهاق** وإن نمتُ عددًا كافيًا من الساعات

أكل غالبًا **طعامًا غير صحيّ**

أحصل على **وقتٍ غير كافٍ** لأستعيد نشاطي من جديد

لا أمارس الرياضة بقدر ما أريد

جربْتُ عددًا من **الأنظمة الغذائية** لكنني **استسلمتُ** بعدها

أدخُن لأشعر بالراحة والاسترخاء

لا أشارك في **الأنشطة الاجتماعية** في محيطي



ما أثر اضطراب الصحة النفسية في مكان العمل؟

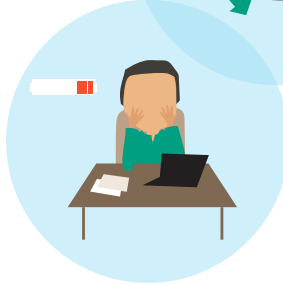
تؤثر مشاكل الصحة النفسية على الأفراد في مكان العمل بطرقٍ مختلفة...



ضعف في التواصل



ضعف في
اتخاذ القرارات



ضعف في الإنتاجية
والأداء الوظيفي



انخفاض المعنويات



انخفاض المعنويات



المرض



ضعف القدرة الجسدية
والأداء اليومي



زيادة الغياب



التعامل مع صحّتك النفسية



كيف نعزز صحتنا النفسية؟

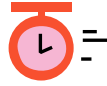
— يمنحنا التعامل استباقياً مع الصحة النفسية حياةً أكثر صحةً وسعادة

في عالمنا اليوم، يرفض معظم الناس التعامل مع احتياجات صحتهم النفسية. ويمكن ردّ ذلك إلى مجموعةٍ من الأسباب:

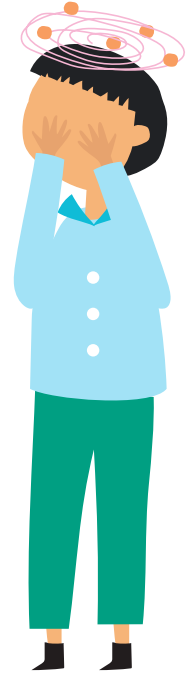
لا تُعدّ الصحة النفسية أحياناً مهمة بقدر الصحة الجسدية، ويُنظر إلى تحديات الصحة النفسية على أنها علامة ضعف



في عالمنا المتسارع، يفضّل الناس الحصول على إجاباتٍ سريعة للمشاكل المعقدة، بدلاً من معالجة جوهر الموضوع



لا يبي الناس في معظم الأحيان أنّ هناك طرقاً بسيطة وعملية لتنشيط صحتهم النفسية

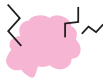


في الواقع، سواء كنت تحاول مواجهة مشكلةٍ محدّدة ترتبط بصحتك النفسية، أو كنت تحاول التعامل مع مشاعرك على نحوٍ أفضل، أو كنت ببساطة تودّ الشعور بمزيدٍ من الإيجابية والطاقة، فهناك خطوات يمكنك فعلها استباقياً للتمتع بصحةٍ عقليةٍ ونفسية، في مكان العمل وخارجه:

الجهود المبذولة خارج مكان العمل

الجهود المبذولة في مكان العمل

تتفاعل مع الضغوطات بفاعلية



3

تتفاعل مع صحتك النفسية والنفسية في مكان العمل



1

تتبنّ عقليةً إيجابية



4

حافظ على توازن العمل-الحياة



2

1 كيف نتعامل مع الصحّة النفسية في مكان العمل؟

الديناميكيات الاجتماعية الصحّية في مكان العمل تؤثر إيجابًا في صحتك النفسية

يمضي الشخص العاديّ
~90 ألف ساعة من حياته
في العمل



تحمل الديناميكيات الصحّية في
مكان العمل أثرًا عميقًا وطويل الأمد
على الصحّة النفسية ومسار العمل

تتطلب الديناميكيات الاجتماعية الصحّية في مكان العمل التالي:

الثقة

يسجّل الموظفون العاملون في بيئة من
الثقة العالية مستوى أقل من
الضغوطات، وطاقة أكبر، وإنتاجية أعلى،
وغيابات مرضية أقل، وانخفاض أقل

الاحترام

يسجّل الموظفون المحترمون من قبل
رؤسائهم صحّة جسدية ونفسية أفضل
بنسبة 60% تقريبًا

التعاون

يُظهر الموظفون إنتاجية أعلى، ويتمكّنون
غالبًا من تجاوز التحديات إن كانوا
متعاونين في العمل

التواصل

يحقّق للموظفين أن يشعروا بالأمان عند
التعبير عن هواجسهم، وطرح أسئلتهم،
والمشاركة بآرائهم

الاختلاف والتقبّل

على الموظّفين أن يدركوا فوائد اختلاف
الرؤى، وأهميّة الثقافة التي تقبل
الاختلافات

التعاطف

الموظفون القادرون على بناء علاقات
صادقة في ما بينهم يخبرون ديناميكيات
أفضل في مكان العمل

نصائح لبناء علاقات عمل جيّدة

ضع حدودًا واضحة

خصّص وقتًا لزملائك في العمل

أظهر الامتنان

تابع التزامك

اعرف متى تطلب المساعدة

أصغ بفاعلية

1 كيف نتعامل مع الصّحة النفسية في مكان العمل؟

الرّد على التنمّر بالطريقة المناسبة يحسّن الصّحة النفسية



كيف أتصرّف عند تعرّضي للتنمّر في مكان العمل؟

خطوات متسلسلة للتّابع

أبعد نفسك عن الموقف وابحث عن مساعدة من مشرفك، أو مسؤول الموارد البشرية، أو أيّ شخصٍ آخر يمكنه المساعدة



اطلب الدعم والآراء من زملاء موثوقين



تحدّث مع أشخاصٍ آخرين تركوا مكان العمل وسبق لهم أن عملوا مع الشخص نفسه، لتعرف كيف تعاملوا مع هذا الموقف



اكتب يوميات تحدّث فيها بالتفصيل عن طبيعة التنمّر (مثلاً: التواريخ، الأوقات، الشهود، إلخ).



إن كنت تشعر بالثقة وتستطيع الكلام بحزم مع المتنمّر **فاطلب منه أن يتوقّف، وحدّد له السلوك الذي يزعجك**



بلّغ عن جميع الحوادث مباشرةً ليُتخذ وفقاً للإجراء المناسب



ارفع شكوى لوزارة الموارد البشرية والتوطين. هناك خطّ مساعدة (000-590-600) لإرشادك في كيفية رفع شكوى



ارفع شكوى للشرطة



الخطوة 1

الخطوة 2

الخطوة 3

الخطوة 4

الخطوة 5

1 كيف نتعامل مع الصحة النفسية في مكان العمل؟

علاج إرهاق التعاطف يحسّن أفكارك، ومزاجك، وصحتك النفسية

ثلاث استراتيجيات لمنع إرهاق التعاطف ومعالجته، ومساعدتك لتشعر وتكون بأفضل صورة ممكنة

1 استراتيجيات العناية بالذات



الوعي

حدّد ماهيّة شعورك، ومدى توافق سلوكياتك مع ما تريد أن تكون



التوازن

وازن بين النشاطات المختلفة بما فيها العمل، وراحة الأسرة، والترفيه



العلاقات

ابني علاقات اجتماعية داعمة مع زملائك في العمل، وأسرّتك، ومجتمعك

2 استراتيجيات صحيّة



واظب على الحركة (لا ضرورة أن تكون حركةً سريعة!)

نصائح مهمّة

حافظ على روتين جيّد للنوم!

تجنّب الأجهزة (الهاتف، التلفاز) في غرفة نومك، والنشاطات التي تستهلك طاقةً كبيرة، وشرب الكافيين مباشرةً قبل النوم

حافظ على روتين ثابت للنوم والاستيقاظ وداوم عليه في عطلة نهاية الأسبوع

تجنّب المحفّزات الحسيّة لديك (الرائحة، الأصوات، الهواء، الأضواء، إلخ.)

3 استراتيجيات سلوكيّة

ابق متيقظًا عن طريق الانتباه إلى الأشياء التي تفعلها (مثل الأكل، المشي، الجلوس، التفاعل، للملاحظة) بطريقةٍ معيّنة: عن قصد، وفي اللحظة الراهنة، ومن دون تسرّع

فوائد اليقظة: تخفض ضغط الدم، وتقلّل الشعور بالضغط أو القلق، وتزيد من القدرة على ضبط النفس، وتعالج الاكتئاب

كيف تستمتع بلحظةٍ من الصفاء الذهني؟

استرخ وخذ نفسًا عميقًا!

كيف نحافظ على التوازن بين العمل والحياة؟

هناك تقنيات يمكن تطبيقها في مكان العمل وتساعد في تحقيق توازن العمل-الحياة



أولاً، قيم الواجبات الأساسية في يومك، وتعلّم أن ترتّب ما عندك وفق الأولوية

من المفيد أن تقول "لا" للمهام الأقل أولوية، لأنّ ذلك يُفسح لك الوقت والجهد لإتمام مهام أخرى تهتمّك

تعلّم أن تقول "لا!"

استراتيجيات إضافية

- تساعد مشاركة الخبرات الشخصية مع الآخرين على بناء علاقاتٍ صحيّة
- الاهتمام بصحتك الجسدية أمرٌ مهمّ

استغلّ استراحة الغداء لأقصى حدّ

- يمكنك استغلال هذا الوقت للاستمتاع بوجبتك بذلك. يمكنك أيضًا أن تضي وقتًا تأمليًا، أو تمارس تمارين تنفسية، أو تستمع إلى مدوّنات صوتية (podcasts) ملهمة. ومن الخيارات أيضًا الذهاب في جولةٍ سيرًا على الأقدام إن كان الطقس مساعدًا

تفاوض بشأن حدود العمل

- ضع حدًا لعدد ساعات العمل واتّفق عليه مع ربّ العمل، وبذلك تكون الحدود التي تفصل بين عملك وحياتك الشخصية واضحة

خذ استراحات

- أخذ استراحة كلّ 75-90 دقيقة لمدة 15 دقيقة يساعدك في:
 - تحسين التركيز
 - تخفيف الضغط
 - الحفاظ على انخراطك في العمل
 - الشعور بالمتعة أثناء العمل

2 كيف نحافظ على التوازن بين العمل والحياة؟

إدراج تمارين التنفس ضمن الروتين اليومي: يعود بفوائد كثيرة

تشير الدراسات إلى أنّ ممارسة تمارين التنفس تساهم في صحة نفسية أفضل ومشاعر إيجابية، وتخفّف من الضغوط والاكئاب. تجد في ما يلي بعض الخيارات:

استراحات التنفس

- قف وحُدّ نفسًا عميقًا بينما ترفع ذراعيك ببطءٍ فوق رأسك
- إزفر الهواء خارجًا بينما تخفض ذراعيك. كرر ذلك 3 مرّات

التنفس السريع

- خذ شهيقًا بطيئًا بمقدار 2-4 أعداد عن طريق الأنف، ثمّ زفيرًا بمقدار 4-6 أعداد عن طريق الفم مع إصدار صوت النفخ
- أخلّ عقلك من المشتتات بالتركيز على شيء، أو صورة، أو صوت
- ابدأ ب أخذ نفسٍ عاديّ ثمّ نفسٍ عميق

قد تكون تطبيقات التنفس بمثابة مدبّرٍ لك إلى أن تعتاد تمارين التنفس وتجهدها تلقائيّة (بعض التطبيقات المجانيّة):

(iphone: breathe deep
android: paced breathing)

"تساعد استراحات التنفس المتكرّرة في اليوم على زيادة التركيز وتجديد الطاقة"

تنفس اليوغا البسيط

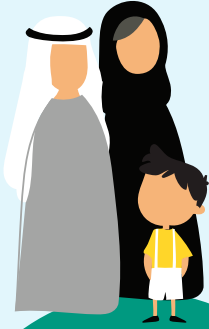
- اجلس أو استلق، أرخ يدك تحت سرّة البطن
- كرر الشهيق والزفير من أنفك لبضع دقائق
- ابدأ العدّ بصمت، ثمّ العدّ العكسيّ أثناء شهيقك وزفيرك ببطء، مع إصدار صوت/مهممة مع كلّ زفرة
- حاول تدريجيًّا أن تجعل زفيرك أطول مرّتين من شهيقك

تنفس 4-4-8

- تنفس بمقدار 4 أعداد عن طريق الأنف وأنت جالس، وحاول إدخال الهواء إلى معدتك
- أمسك الهواء بمقدار 4 أعداد، ثمّ أخرجه مع إصدار صوت النفخ بمقدار 8 أعداد
- كرر هذه العمليّة 3-4 مرّات دون استراحة

كيف نحافظ على التوازن بين العمل والحياة؟

هناك أيضًا استراتيجيات يمكن تطبيقها خارج العمل لتحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة



اجعل صحتك أولوية

- تترى عاداتٍ مثل:
- التأمل اليومي
- التمارين
- التواصل الاجتماعي
- استغلال عطلاتك المدفوعة

خصّص مساحةً في جدولك لإمضاء وقتٍ مع الأسرة

- لا تشغل الوقت المخصّص للأسرة بأي شيءٍ آخر
- يمكنك استغلال هذا الوقت أيضًا للاتصال بأقاربك أو أشخاصٍ تحبهم يعيشون في مكانٍ بعيد

ابدأ بخطواتٍ صغيرة

- السلوكيات الصحية، مثل الحفاظ على النشاط وتحسين عادات الأكل، تدعم صحتك النفسية
- ابدأ بخطواتٍ صغيرة وبسيطة جدًا كي لا يكون عندك عذرٌ للتهرب منها، وإن كنت على عجلةٍ من أمرك

اطلب المساعدة

- إن طلبك للمساعدة يمنح الآخرين فرصةً للعطاء ويجعلهم جزءًا من نظامٍ داعم، وليس أبدًا عبئًا على أحد

اجعل الوقت القِيم أولوية

- حدّد ما يهَمّك فعلاً. ما هي النشاطات والعلاقات التي تعزّز حياتك، وما التي تستنزفها؟
- اسمح لنفسك في أوقات استراحتك أن تستمتع بامضاء وقتٍ قيّم ل تجديد طاقتك

اجعل صحتك أولوية

- تَبَرَّ عاداتٍ مثل:
- التأمل اليومي
- التمارين
- التواصل الاجتماعي
- استغلال عطلاتك المدفوعة

كيف نتعامل مع الضغوطات بفاعلية؟

إنّ مواجهة موقفٍ مزعجٍ تتطلب تحديدًا للسبب واستعمالًا لاستراتيجية المواجهة المناسبة

الضغط النفسي هو الاستجابة التي نشعر بها عندما تشتتّ علينا الأمور. تفرز أجسامنا هرمونات، تساعدنا في تحقيق المهام وتعزيز أداثنا. هناك نوعان مختلفان من الضغط النفسي:

الضغط النفسي الحادّ

يُعرّف الضغط الذي يبقينا متيقّظين
ب **الضغط النفسي الحاد**. وهو لا
يدوم طويلًا، ولا يجدر بنا النظر إليه
دائمًا على أنّه سلبيّ

الضغط النفسي الدائم

بالنسبة لبعض الأشخاص، يكون **الضغط النفسي دائمًا**. فالجسم يتأهب على الدوام خوفًا من الأخطار، لكنها لا تقع أبدًا. يُعرف هذا ب **الضغط النفسي الدائم**، وهو غير صحيّ، ويمكن أن يكون مُضيقًا



من المهمّ استيعاب الضغوطات التي نمزّ بها، لكنّ الأهمّ معرفة ما ينبغي علينا فعله حيالها

- كيف أواجه هذا الوضع؟
- ما هو العامل (الضاغط) الذي أثر في؟
- لماذا شعرتُ بالضغط؟

استراتيجيات المواجهة هي استراتيجيات واعية تُستعمل للتخفيف من المشاعر السلبية والضغوطات



تميّز الأبحاث بين
ثلاثة أنواع من
الاستراتيجيات
لمواجهة
الضغوطات

استراتيجيات فعّالة

استراتيجيات قد تكون صعبة
أو تستغرق وقتًا للتنفيذ، لكنّ
نتائجها طويلة الأمد ودائمة

ب. الطويلة الأمد

استراتيجيات استباقية

استراتيجيات تستغرق وقتًا
أطول للتنفيذ لكنّ نتائجها
تدوم فترةً أطول

أ. القصيرة الأمد

استراتيجيات استجابية

تقنيات توفر راحةً فوريةً
ولكن مؤقتة

كيف نتعامل مع الضغوطات بفاعلية؟

أ. استراتيجيات المواجهة القصيرة الأمد: ست خطوات للتعامل مع الضغوطات

معظم النصائح التي يُراد بها تقليل الضغوطات تعتمد خطةً طويلة الأمد. ولكن ماذا تفعل إن كنت تواجه ضغطًا في لحظةٍ راهنة، في مكتبك مثلًا، أو في اجتماع؟

لحظة التعرّض للضغط...



توقّف

أغمض عينيك وحُدّ خمسة
أنفاس عميقة، عُدّ للعشرة، أو
فكّر بثلاث استجاباتٍ مختلفة
للموقف المزعج قبل التصرف



رَدِّدْ

إحفظ عبارةً تُشعرك بالسلام
والسكينة. قد تكون حِكْمَةً لشخصٍ
تُعجّب به، أو بيت شعر



اختر الفرح

فكّر بالأشياء التي تجعلك
سعيدًا؛ ذكرى جميلة،
عطلة مفضّلة، المكان
الأجمل الذي زرته



اخُلْ بنفسك

عندما تخلو بنفسك أحيانًا مبتعدًا
عن الموقف الذي يزعجك، وتمنح
نفسك مساحةً للتفكير بصفاء،
فإنّك تساعد في القضاء على
الضغوطات العارضة



كن هادئًا

حاول أن تتصرّف وتستجيب بهدوء
ورصانة وإن كنت مزعجًا. إنّ الحفاظ
على الهدوء سيغدو أكثر طبيعية وأقل
اصطناعًا مع الوقت



كن يقظًا

لاحظ أنّك تتعرّض للضغط.
إنّ إدراكك للتعرّض للضغط
يساعدك في تعديل استجاباتك

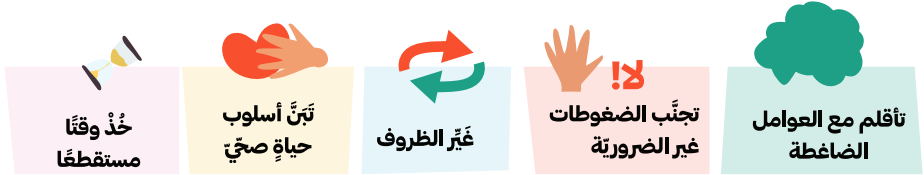
كيف نتعامل مع الضغوطات بفاعلية؟

ب. استراتيجيات المواجهة الطويلة الأمد

الوقت المستقطع

مواجهة الضغط النفسي على المدى البعيد

أفضل طريقة لمواجهة الضغوطات هي الاستراتيجيات الطويلة الأمد، منها:



1. الوقت المستقطع

إن أردت فهم الظروف التي تُشعرك بالضغط وتقييمها، فعليك تخصيص وقتٍ لمعرفة أي شيء فيها تحديدًا هو الذي يُحفز عندك الشعور بالضغط

نصائح



إن خلوتَ بنفسك لساعةٍ واحدةٍ كل يوم وفكرت، ستتمكن من معرفة ما الذي يزعجك فعلاً. قد تجد ذهنك في تلك الساعة خاليًا من الأفكار، فلا بأس، استغل الوقت لتستريح! ومع الوقت، سيستعيد ذهنك نشاطه وترد إليه الأفكار تبعًا. من الأساليب التي يمكن للمرء فيها تمضية ساعةٍ منفردًا هي: الرسم، المشي، السباحة، الصلاة، التأمل، الركض، تمشية الكلب، إلخ...



أمض وقتًا منفردًا، من غير تلفاز، أو كتب، أو كمبيوترات. بعبارةٍ أخرى، أُلغِ المحفزات الخارجية



قد تخاطب نفسك قائلًا "أنا لا أملك دقيقةً واحدة في اليوم للاختلاء بنفسي!" وهنا يكمن الفارق بين الحصول على الوقت وصناعة الوقت، فصناعة الوقت تعني تولى زمام حياتك

كيف نتعامل مع الضغوطات بفاعليّة؟

ب. استراتيجيات المواجهة الطويلة الأمد

تبنّ أسلوب حياة صحيّ وغيّر الظروف الضاغطة

2. تبنّ أسلوب حياة صحيّ

يمكنك تعزيز قدرتك على تحمّل الضغوطات عن طريق **تقوية صحتك الجسدية**. لكلّ من الطعام الذي تتناوله، والتمارين التي تمارسها، وعادات النوم، أثر بارز في التحكم بالضغوطات النفسية

نصائح

مارس التمارين بانتظام.

يؤدي النشاط الجسدي دورًا أساسيًا في تخفيف آثار الضغوطات. خصّص وقتًا لـ **30 دقيقة على الأقلّ لممارسة التمارين ثلاث مرّاتٍ في الأسبوع**



كلّ طعامًا صحيًا.

الأجسام التي تحصل على غذاءٍ جيّد هي أكثر استعدادًا لمواجهة الضغوطات، لذلك انظر ماذا تأكل



خفّف استهلاك الكافيين والسكر.

تنتهي عادةً "النشوة" المؤقتة التي يحدثها تناول الكافيين أو السكر بهبوطٍ في المزاج والطاقة. عندما تخفّف من تناولك للقهوة، والمشروبات الغازية، والشوكولا، والسكر، فإنّك ستشعر **براحةٍ أكبر وستنام على نحوٍ أفضل**

خذ قسطًا كافيًا من النوم.

النوم لوقتٍ كافٍ يعيّد عقلك وجسدك. أمّا **الشعور بالتعب فسيزيد شعورك بالضغط** لأنّه يدفعك للتفكير بصورٍ غير منطقية



3. غيّر الظروف

إن لم تتمكن من مواجهة الظروف، حاول تغييرها. اعرف ما الذي يمكنك تغييره كي لا تستمرّ المشكلة مستقبلاً

نصائح

عزّ عن مشاعرك.

عندما يزعجك شيء ما أو شخص ما، عزّ عن هواجسك **بطريقةٍ مفتوحة ومحترمة**. إن لم تعتر عن مشاعرك فإنّ انزعاجك سيرداد على الأرجح، وسيستمرّ الوضع على ما هو عليه

أظهر استعدادًا للتفاوض.

عندما تطلب من شخصٍ آخر تعديل سلوكه، **فعلبك الاستعداد لفعل الأمر نفسه**



نظّم وقتك على نحوٍ أفضل وخطّ مسبقًا.

إنّ سوء تنظيم الوقت يسبّب الكثير من الضغوطات. عندما تتأخّر في إنجاز ما عليك، فمن الصعب أن تبقى هادئًا ومرکزًا



كن أكثر حزمًا.

لا ترصّ بالجلوس في المقعد الخلفي من مركبة حياتك أنت. **تصدّ للمشاكل وواجهها**، وابدأ قصارى جهدك لـ **تذليلها أو تجنبها**



كيف نتعامل مع الضغوطات بفاعليّة؟

ب. استراتيجيات المواجهة الطويلة الأمد

تجنّب الضغوطات غير الضروريّة وتأقلم مع العوامل الضاغطة

4. تجنّب الضغوطات غير الضروريّة

لا يمكن الابتعاد عن كلّ أنواع الضغوطات، ولا يصلح أيضًا تجنّب طرفي تجب مواجهته. ومع ذلك، فهناك عددٌ من الضغوطات التي يمكن إلغاؤها من حياتك

نصائح

تجنّب الأشخاص الذين يُشعرونك بالضغط.

إن كان أحد الأشخاص في حياتك سببًا دائمًا لشعورك بالضغط النفسي ولا يمكنك قلب علاقتك به جذريًا، فالجأ إلى تقليص الوقت الذي تضيئه معه



تعلّم أن تقول "لا".

إعرف حدودك والتزم بها. ورفض تحمّل مسؤولياتٍ تفوق قدرتك، سواء في حياتك الشخصية أو المهنية

اختصر قائمة المهام التي عليك أدائها.

ادرس برنامجك، ومسؤولياتك، ومهامك اليومية. فإن وجدت عندك الكثير، ممّر بين ما ينبغي عليك "فعله" وما "يجب" عليك فعله



تحكّم بيئتك

إن أشعرتك نشرة الأخبار بالتوتر فأطفئ التلفاز، وإن أزعجتك زحمة السير فاسلك طريقًا أطول وأقل ازدحامًا



5. تأقلم مع العوامل الضاغطة

إن لم تتمكن من تغيير العوامل الضاغطة، فاعمل على تغيير نفسك. يمكنك أن تتأقلم مع ظروفٍ ضاغطة وتستعيد شعورك بالقدرة على التحكم عن طريق تعديل توقّعاتك وسلوكياتك

نصائح

انظر إلى الصورة الأكبر.

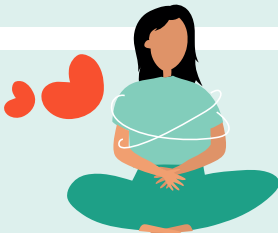
انظر إلى الصورة الأشمل للطرف الضاغط، واسأل نفسك ما مدى أهميتها في المدى البعيد؟ هل سيكون لها أهميّة في غضون شهر أو سنة؟ إن كان الجواب "لا"، اصرف وقتك وجهدك في مكانٍ آخر

أعدّ تطير المشاكل.

حاول النظر في ظروفك الضاغطة بمنظورٍ أكثر إيجابية. على سبيل المثال، بدلًا من التذمّر من زحمة السير، انظر إليها على أنّها فرصة، واستمع إلى الموسيقى المفضّلة لديك، أو استمتع بتضيئة الوقت منفردًا

عدّل معاييرك.

تعدّ المثاليّة (Perfectionism) سببًا رئيسًا في خلق ضغوطاتٍ يمكن تجنبها. توقّف عن تعريض نفسك للفشل سعياً وراء المثاليّة، وضع بدلًا من ذلك معايير منطقية لنفسك وللآخرين



كيف نتبنى عقلية إيجابية ونطوّر حياتنا؟

4

ما هي المعتقدات الراسخة؟ وما علاقتها بسلوكياتنا وعقليّاتنا؟

المعتقدات الراسخة هي أفكار المرء الأساسية عن نفسه وعن العالم. وتكون بمثابة عدسة يرى بواسطتها المواقف كلها. تنشأ المعتقدات الراسخة عادةً في مرحلة الطفولة، أو في فتراتٍ من الضغوطات الشديدة بعد البلوغ.

وبذلك، فإنّ الأشخاص الذين يختلفون بمعتقداتهم الراسخة، يختلفون أيضًا بطرق تفكيرهم، وشعورهم، وسلوكهم عند التعرّض للموقف نفسه

موقف: شخصان مختلفان في معتقداتهما الراسخة يحصلان على علامة سيئة في امتحان



أنا فاشل
بالطبع سأفشل، ولماذا
أكثر؟
وو

الشخص الثاني يشعر بالاكئاب ولا يغيّر شيئاً

المعتقدات الراسخة المؤذية تولّد أفكارًا،
ومشاعر، وسلوكيات سلبية



أنا قادر إن بذلتُ جهدًا
أفضل
لقد أخفقتُ لأنني لم
أستعدّ جيّدًا
وو

الشخص الأوّل يشعر بالحيية، لكنّه يعزم على
الدراسة في المرّة القادمة

المعتقدات الراسخة السليمة تولّد
ردود فعل متوازنة

“

"سينتهي بي الأمر وحيدًا"
"أنا ضعيف"
"لا يمكن الوثوق بأحد"
"لا شيء يسير على ما يرام"

”

“

"بمقدوري تحقيق أيّ شيء"
"العالم مكانٌ ودود"
"الأخرون سيساعدونني"
"أنا واثقٌ من نفسي"

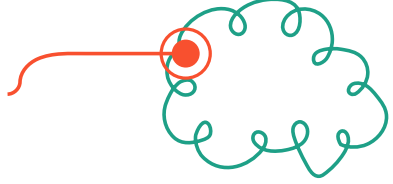
”

كيف نتبنى عقلية إيجابية ونطور حياتنا؟

4

أثر المعتقدات الراسخة المؤذية وكيفية تغييرها والانتقال إلى عقلية أكثر إيجابية

تؤثر المعتقدات الراسخة المؤذية مباشرة على الصحة النفسية



المعتقدات الراسخة

- صعوبة الثقة بالآخرين
- الشعور بانعدام الكفاءة في العلاقات
- الغيرة المفرطة
- المبالغة أو الهجومية في المواجهات
- تقديم احتياجات الآخرين على احتياجات المرء الشخصية

مشاكل الصحة النفسية

- الاكتئاب
- القلق
- انخفاض الثقة بالنفس
- صعوبة احتمال الضغوطات
- انخفاض تقدير الذات

يمكن تغيير المعتقدات الراسخة المؤذية مع الصبر، والعمل الدؤوب، والرأفة بالذات. تتضمن بعض الخطوات...

1 أدرك أنّ المعتقدات الراسخة المؤذية موجودة، وأحاول التعبير عنها

2 أكتشف بعض الجوانب التي تؤثر فيها معتقداتي الراسخة في حياتي، وكيف يمكن للأمور أن تتغير في حال غياب بعض المعتقدات المقيّدة

3 إن واجهتك صعوبة في تحديد المعتقدات الراسخة أو التفكير بطرقٍ لتعديلها، اطلب النصيحة من أحد المتخصصين بالصحة النفسية

مثل

تظنّ أنّه من المستحيل أن تكون ناجحًا في عملك وسعيدًا في بيتك في آن، فيدفعك هذا الاعتقاد الراسخ إلى تجنّب بعض المناصب التي تمتلك المهارات الكافية لها. وإن لم يكن عندك هذا الاعتقاد الراسخ فستتقدّم بطلبٍ لوظيفة الأحلام مع يقينك بوجود حياةٍ داعمة ومشجّعة خارج العمل

كيف نتبنى عقلية إيجابية ونطوّر حياتنا؟

يعدُّ فهم المشاعر والتعبير عنها مفتاحًا لتحسين الصحة النفسية، وتحصيل حياة أكثر صحةً وسعادةً

تحديد المشاعر

أن تتعلّم كيفية الربط بين مشاعرك وأحداثٍ معيّنة (العوامل الضاغطة) أمرٌ يستغرق وقتًا، لكنّه من المهمّ أن تتمكّن من التعامل مع مشاعرك بطريقةٍ صحيّة، وذلك عن طريق ملاحظة:



ردود الفعل الجسدية لشعور ما

فالجوف مثلًا يترافق مع الشعور بعقدةٍ في المعدة



الأنماط المتكررة في استجابات الجسد

مثل الشعور بالتوتر قبل كلّ امتحان

التعبير عن المشاعر

يشكّل اختيار المشاعر والتعبير عنها جزءًا أساسيًا من الحياة، فالبشر مفطورون على اختبار مجموعةٍ من المشاعر، مثل الغضب، والفرح، والخوف. وإنّ القدرة على التعبير عن هذه المشاعر تصنع علاقاتٍ أكثر صحةً وسعادةً، وتساعد كذلك في:

تخفيف الشعور بالضغط والقلق

تخفيف حدة الاكتئاب

زيادة الرونة

رفع الثقة بالنفس

رؤية المشاكل بمنظورٍ جديد

التعبير عن المشاعر مفتاحٌ حياةٍ صحيّةٍ لأنّه يطرد المشاعر السلبية خارج حساباتنا. وفي ما يلي خمس خطوات للقضاء على المشاعر السلبية سريعًا:

- 1 حدّد شعورك.** هل هو الغضب، أو الحزن، أو الخوف، أو الإشمئزاز؟
- 2 ركّز على الشعور بمنأى عن السبب الذي أوصلك إليه.** وهذا ليس بالأمر السهل، لأننا نميل عادةً إلى التفكير بالسبب الذي أوصلنا إلى شعورٍ معيّن
- 3 ركّز على تعيين مكان ذلك الشعور في جسدك وصفاته.** قد يساعدك أن تمنح الشعور شكلًا أو لونًا وتركّز على ذلك. وإن وجدت نفسك تفكّر في سبب ذلك الشعور، توقّف وعدّ مجددًا للتركيز على الشعور نفسه
- 4 خذ نفسًا عميقًا، وفي أثناء زفيرك تخيّل أنّ ذلك الشعور يتلاشى ويختفي**
- 5 استمرّ في فعل ذلك إلى أن تشعر بالارتياح.** إن عزلت نفسك عن القصة التي تقف خلف ذلك الشعور فستشعر بالراحة سريعًا

كيف نتبنى عقلية إيجابية ونطور حياتنا؟

4

فكر بقلبك، وعقلك، وروحك، وجسدك

ما الذي يمكنني فعله لمساعدة نفسي؟



تناول طعامًا صحيًا

تؤثر الأنظمة الغذائية الصحية إيجابًا في العقل، وتتضمن الفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والبروتينات، والأطعمة الغنية بأوميغا-3 (السلمك والمكسرات)



مارس التمارين الرياضية

من المهم أن تبقى دائمًا في حركة. ويمكن للتمارين أن تكون مريحة مثل المشي



نم جيدًا

يتناغم النوم مع الصحة النفسية، فانعدام النوم لليلة واحدة يؤثر بشكل كبير في مزاجك



اطلب المساعدة من الآخرين



خذ موعدًا مع طبيب العائلة



أعط في المقابل

يحقّر العطاء للمجتمع الشعور بالسعادة والصحة النفسية ويوسع مداركنا للعالم



توقّف عن التدخين وتجنّب الكحول



انخرط في المجتمع

تثبت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يعيشون ضمن روابط اجتماعية وثيقة أقل عرضةً للقلق والاكتئاب



جرب تقنيات الاسترخاء

التأمل مثلًا يخفف ضغط الدم ويخفف ضغوطات الهرمونات، وغيرها من الفوائد الكثير

البحث عن دعم في أبوظبي



أين نجد دعماً للصحة النفسية في أوطنا؟

المراكز التي تقدّم رعاية للصحة النفسية

يحيل بعض أطباء الرعاية الصحية الأولية (الطبيب العام، طبيب العائلة، طبيب الأمراض الداخلية) إلى علماء نفس أو أطباء نفسيين لمساعدتك في احتياجات صحتك النفسية، تجد المزيد من التفاصيل في الصفحة التالية



قائمة بمراكز الرعاية الأولية في الصفحة التالية!

الدعم النفسي من خلال "استجابة"

يوفر خط استجابة خدمة الدعم النفسي للأفراد في المجتمع بشكل مجاني وذلك كخدمة مضافة لباقة خدمات الخط التابع لدائرة الصحة أوطنا.

يقدم العاملون المدربون في الخط خدمات الدعم النفسي الأولي، التنقيف والتحويل.

800-1717



مركز اتصال خدمات الأسرة

يتبع مركز اتصال خدمات الأسرة مؤسسة التنمية الأسرية، ويشكل قناة مباشرة للإجابة عن أيّ هواجس تتعلق بالأسرة، وإرشادك إلى الخدمات المناسبة

800-33322



عيادات نفسية خاصة

تضمّ أوطنا عددًا كبيرًا من العيادات الخاصة في علم النفس، والطب النفسي، والاستشارة، يعمل فيها متخصصون من خلفيات متعدّدة مؤهلون لدعمك

- American Center for Psychiatry and Neurology +
- British Neurology Psychiatry Center +
- Beautiful Mind Medical Center +
- Maudsley Health +



ملاحظة: قائمة مصادر دعم الصحة النفسية غير شاملة

أين نجد دعمًا للصحة النفسية في أوطنا؟

التطبيقات والمنصات على الإنترنت

اخترنا عددًا من التطبيقات لتكون مصادر مفيدة تقدّم خدمات استشاريّة، ومضمونًا تأمليًا، ومسافات عن الصحة النفسية، إلخ.

يستهدف الأفراد الذين يبحثون عن دعم لصحتهم النفسية

يصل بين متخصصي الصحة النفسية والأفراد عن بعد، لتوفير دعم للصحة النفسية وتقديم استشارة



يستهدف أولياء الأمور أو الأفراد الذين يعانون من القلق، أو اضطراب ثنائي القطب، أو الاكتئاب، أو انفصام الشخصية

يقدم مجموعة من الأدوات التفصيلية، والتدريبات، ووسيلة اتصال بأهل الاختصاص الذين يمكنهم المساعدة



يستهدف الأفراد الذين يبحثون عن دعم لصحتهم النفسية

يقدم مساقٍ رقميّة عن الصحة النفسية وخدمات استشارة نفسيّة على الإنترنت، بالتعاون مع استشاريين ومتخصصين في الصحة النفسية



يستهدف الناطقين بالعربيّة من عمر 21 إلى 35

يوفر مكتبةً واسعة عن موضوع التأمل تساعد مستخدميها من الناطقين بالعربيّة على تخفيف الضغوطات، والقلق، والأرق عن طريق إبقاء العقل متيقظًا



شجع مؤسستك على الاتّصال بـ معًا، هيئة المساهمات المجتمعيّة، لتساعدك على التواصل مع متخصصي الصحة النفسية في أوطنا

تتواصل الهيئة مع مجموعة من المتطوعين المتخصصين الذين يمكن استثمارهم في مكان عملك لتوفير الدعم المناسب لك ولزملائك. يمكن إجراء ذلك على مستوى مؤسساتي عن طريق تقديم طلب للحصول على متطوعين هنا:



<https://www.research.net/r/maanexternal>

مراكز الرعاية الأوليّة في أبوظبي

البريد الإلكتروني	رقم الهاتف	المراكز التي تقدّم رعايةً للصحة النفسية أبوظبي
info@hplus.ae	+971 600503035	هيلث بلاس مركز السكّريّ والغدد الصّماء
info@hplus.ae	+971 600503035	هيلث بلاس مركز صحّة الأسرة
-	+971 800203 +971 24929709	مستشفى هيلث بوينت
info@intercare-health.com	+971 26390080	Intercare Health Center
info.auh@medeor.ae	+971 80055 +971 26900600	Medeor 24x7 Hospital
marh-ploairport@mediclinic.ae	+971 8002000	Mediclinic - Airport Road Hospital
alnoorhospital@mediclinic.ae	+971 8002000	Mediclinic - AL Noor Hospital
info@nmc.ae	+971 22035000	NMC Royal Hospital
info@nmc.ae	+971 26332255	NMC Specialty Hospital
-	+971 25511138	Newcastle Medical Center
-	+971 22222106	Novomed Centers - Abu Dhabi
-	800 4446793	Optum - helpline
info@ziamedicalcenter.com	+971 565467937	Zia Medical Center
info@americancenteruae.com	+971 26979999	American Center for Psychiatry & Neurology
info@bmmc.ae	+971 26212230	Beautiful Mind Medical Centre
enquiries@maudsleyhealth.com	+971 26107777	Maudsley Health
info@neuronpsychology.com	+971 26260774	Neuron Psychological Care Center
abudhabienquiries@priorygroup.ae	+971 26518111	Priory Wellbeing Center - Abu Dhabi
wellness@snoclinics.com	+971 800239355	Sno Wellness

ملاحظة: (1) قائمة مراكز الرعاية الأوليّة غير شاملة، ولا تعني توصيةً مباشرةً أو ضمناً لجودة الخدمات

مراكز الرعاية الأوليّة في أبوظبي

البريد الإلكتروني	رقم الهاتف	المراكز التي تقدّم رعايةً للصحة النفسية الظفرة
-	+971 8007267	مستشفى الرويس
-	+971 28840522	مركز وسترن تاورز الأهلّي الطيّ
البريد الإلكتروني	رقم الهاتف	المراكز التي تقدّم رعايةً للصحة النفسية العين
alaincontact@seha.ae	+971 37022000	مستشفى العين
info@burjeelroyal.com	+971 37991111	مستشفى برجيل الملكيّ
-	+971 37665173	مركز خبير وزيرستان الطيّ
info.auh@medeor.ae	+971 80055	مستشفى ميديور 24*7 الدوليّ
alainhospital@mediclinic.ae	+971 8002000	ميديكلينيك - مستشفى العين
aljowharahospital@mediclinic.ae	+971 8002000	ميديكلينيك - مستشفى الجوهرة
almdar@mediclinic.ae	+971 37041111	ميديكلينيك - مستشفى المدار
-	+971 37648336	عيادة مدستار الصناعيّة
-	+971 37096601	مركز نعمة الصبيّ
hospitalauh@nmc.ae	+971 26332255	مستشفى المركز الطيّ الجديد التخصّصيّ
-	+971 8004446793	أوتيم - خطّ المساعدة
-	+971 37022589	مركز عود التوبة للتشخيص والفحص الكامل
TawamContact@seha.ae	+971 37677444	مستشفى توام

ملاحظة: (1) قائمة مراكز الرعاية الأوليّة غير شاملة، ولا تعي توصيةً مباشرةً أو ضمناً لجودة الخدمات

1. Promoting mental health in the workplace, Guidance to implementing a comprehensive approach, European Commission, Employment Social Affairs and Inclusion, November 2014
2. Mental health policies and programmes in the workplace, World Health Organization, 2005
3. Mental health guidelines, World Travel and Tourism Council, January 2021
4. Mental health in the workplace, CIPD Middle East, April 2021
5. Workplace Mental Health: Employee Support Guide, Mental Health America, 2021
6. The complete guide to supporting employee mental health, WorkLife Partnership,
7. <https://www.betterup.com/blog/mental-health-in-the-workplace>
8. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/mental-health-in-the-workplace>
9. <https://semoscloud.com/blog/employee-communication-benefits-best-practices/>
10. <https://www.conference-board.org/blog/marketing-communications/Corporate-Communications-Employee-Mental-Health>
11. <https://www.mentalhealthtoday.co.uk/blog/therapy/communication-is-a-key-ingredient-in-mental-health-recovery>
12. https://digitalcommons.wayne.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1717&context=oa_dissertations
13. <https://ontario.cmha.ca/documents/connection-between-mental-and-physical-health/#:~:text=The%20associations%20between%20mental%20and,%20developing%20poor%20mental%20health>
14. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health>
15. <https://www.webmd.com/mental-health/how-does-mental-health-affect-physical-health>
16. <https://www.avma.org/resources-tools/wellbeing/physical-health-impacts-mental-wellbeing>
17. <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/what-is-mental-health>
18. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
19. <https://www.healthdirect.gov.au/good-mental-health>
20. IHME, 2019 IHME (2019). Global Burden of Disease Results Tool. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>
21. <https://ourworldindata.org/mental-health>
22. <https://psychcentral.com/health/core-beliefs-examples#impact-on-mental-health>
23. <https://www.therapistaid.com/worksheets/core-beliefs-info-sheet>
24. <https://www.pwc.com/m1/en/publications/documents/socio-economic-impact-untreated-mental-illness.pdf>
25. <https://mentalhealth.ae/>
26. <https://u.ae/en/information-and-services/health-and-fitness/mental-health>
27. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
28. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health>
29. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>
30. <https://www.psychocovid19oman.com>
31. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/parental-resources/index.html>
32. www.mindtales.me
33. <https://www.verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902>
34. <https://actionforhappiness.org/about-us>
35. https://www.habitualroots.com/uploads/1/2/1/3/121341739/whatarethebenefitsofmindfulness_1.pdf
36. <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
37. <https://www.cambridge.org/core/books/wellbeing-recovery-and-mental-health/science-of-wellbeing-and-positive-psychology/>
38. <https://uhs.berkeley.edu/bewellatwork>
39. Preventing and responding to workplace bullying, harassment and discrimination, SA Health, June 2022
40. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/secondary-traumatic-stress_child_serving_professionals.pdf
41. <https://www.webmd.com/mental-health/signs-compassion-fatigue>
42. MedlinePlus, Jan 12, 2021
43. 2021 Ann 6 Robert H. Lurie Children's Hospital of Chicago
44. <https://humanstress.ca/stress/trick-your-stress/stress-management-quick-fixes/>
45. <https://humanstress.ca/stress/trick-your-stress/stress-management-quick-fixes/>
46. https://success.oregonstate.edu/sites/success.oregonstate.edu/files/LearningCorner/Tools/stress_management_strategies.pdf
47. <https://www.mana.md/handling-stress-in-the-moment/>
48. Cheikh Ismail I, Mohamad MN, Bataineh MF, Afab A, Al-Marzouqi AM, Jarrar AH, Abu Jamous DO, Ali HI, Al Sabbah H, Hasan H, Stojanovska L, Hashim M, Shaker Obaid RR, Saleh ST, Osaili TM and Al Dhaheri AS (2021) Impact of the Coronavirus Pandemic (COVID-19) Lockdown on Mental Health and Well-Being in the United Arab Emirates. Front. Psychiatry
49. <https://psychcentral.com/blog/how-to-let-go-of-perfectionism#2>
50. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS), <https://www.ccohs.ca/>
51. <https://www.kansashealthsystem.com/health-resources/turning-point/programs/resilience-toolbox/emotional-expression/how-to-use-emotional-expression>

باسم قرابة 380 ألف طفلٍ دون سنّ الثامنة، وباسم والديهم وأسرهم، نوّد أن نشكركم على الجهود العظيمة التي تبذلونها، وعلى إبقائكم الأطفال نصب أعينكم عند القيام بأي عمل

نأمل أن تستعينوا بهذا الدليل دائماً وتجدوه مفيداً!



شكرًا



هيئة أبوظبي
للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early
Childhood Authority