



خطوات الصحة العقلية الإيجابية

دليل جيد للصحة النفسية للبحارة



STEAMSHIP MUTUAL





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

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

محتويات

- خطوات الصحة النفسية الإيجابية4-6
- حقائق و الآراء7
- عرض طائرة الهليكوبتر - ورقة عمل8-9
- بيانات التكيف الإيجابية10
- ممارسة التنفس11
- التحدث عن مشكلتك مع مساعدة البحارة14



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

www.seafarerswelfare.org

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

www.seafarerhelp.org



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

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



خطوات الصحة العقلية الإيجابية

الجسم

التوصل

الاتصال

استمتع

الاسترخاء

الجسم: العناية بالنفس

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

اتخاذ خطوات لضمان الحصول على الكثير من النوم ما تحتاج إليه



تناول الطعام بشكل صحي ومنتظم



ممارسة الرياضة بانتظام، ويفضل أن يكون خارجا في الطبيعة



خطط لكيفية الاستفادة من أوقات الراحة



كن حذرا من الشراب والمخدرات والتدخين والكافيين التي تؤثر عليك



التوصل



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

الاتصال

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

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



Photo by: Fernando O. Esmeralda



Photo by: Capt. Tonci Gvozdanic

5. 2. 2017



استمتع

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

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

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

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

تشعر انك ابداعى؟ انشئ مجلة مكتوبة أو التصويرية من وقتك على السفينة.



استرخاء

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

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

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

هل هذا هو الواقع أو الراي؟

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



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



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

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

أسأل نفسك هذه الأسئلة

هل هذه حقيقة أو رأي؟

ما هو تفسير أكثر عقلانية؟

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

تذكير نفسك أن الفكرة سوف تمر قريباً

إنطباع هليكوبتر

في أي وضع مرهق، فإنه من السهل اختلاط العاطفة بعضها ببعض، مما يجسد الأشياء. سيساعدك إكمال ورقة العمل هذه في رؤية منظور مختلف

الذات

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

أشخاص آخرون

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

توقف!

خذ نفس.

ما هي الصورة الأكبر؟

غريب

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

العقل الحكيم

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

توقف!

مجرد وقفة للحظة واحدة

خذ نفس

لاحظ تنفسك كما تتنفس شهيق وزفير.

لاحظ

ما هي الأفكار التي تمر عقلك الآن؟

أين هو تركيزك؟

ما الذي تتفاعل معه؟

ما هي الأحاسيس التي تلاحظها في جسدك؟

تمهل - ضع في بعض المنظور

ما هي الصورة الأكبر؟

خذ عرض طائرات الهليكوبتر.

ما هي طريقة أخرى لحل هذا الوضع؟

ما هي النصيحة التي سأقدمها لصديق؟

ماذا سيقول لي صديق جيد الآن؟

عبارات إيجابية

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

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

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

وسوف أختار أن أرى
هذا التحدي فرصة لي

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

قف، والتنفس،
ويمكنني أن أفعل هذا

أنا يمكن أن اكون
حريص / غاضب / حزين
ولكن لا يزال انن
اتعامل مع هذا

قد فعلت ذلك من
قبل، ويمكنني أن أفعل
ذلك مرة أخرى

لقد نجت من قبل،
وسوف انجح مجددا

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

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

أستطيع استخدام
مهارات التكيف الخاصة
بي من خلال هذه
التجربة

هذا أمر صعب و
غير مريح، ولكنه
مؤقت فقط

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

تمارين التنفس

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

الجلوس بشكل مريح، اغلق عينيك والجلوس بشكل يجعل العمود الفقري الخاص بك مستقيماً. الفت انتباهك إلى تنفسك.

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

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

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

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

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

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



SeafarerHelp
The lifeline for seafarers

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

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

اتصل بنا:



إرسال رسائل نصية إلى:

+44 (0)7860 018 538



تجدنا على الانترنت على العنوان التالي

www.seafarerhelp.org



مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني:

help@seafarerhelp.org



Skype:

info-seafarerhelp.org



الدرشة المباشرة في

www.seafarerhelp.org



WhatsApp:

+44 (0)7909 470 732



اطلب منا الاتصال بك:

+44 (0)207 323 2737





