

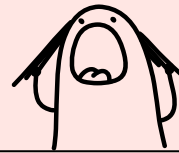
مهارات التكيف مع التوتر

مهارات التكيف هي أشياء يمكننا فعلها للتعامل مع المشاعر القوية والمواقف الصعبة. وقد تكون مهارات التكيف إما عبارة عن تقنيات محددة، مثل التنفس العميق، وإما أنشطة يومية مثل الجري أو الاستماع إلى الموسيقى أو التحدث مع شخص تثق فيه.

جميعنا مختلفون، لذلك لن تنجح المهارات كلها معك، وهذا أمر طبيعي. كما أن المهارة التي قد تساعدك في يوم معين قد لا تساعدك في يوم آخر. لذا جرب استراتيجيات مختلفة ولاحظ أيها يناسبك أكثر. ولا تشكل القائمة التالية سوى نقطة البداية، إذ تتوفر العديد من الطرق الأخرى للتكيف، ويمكنك استخدام مهارة واحدة للتعامل مع مشاعر مختلفة.

عندما أكون:

غاضبًا، محبطًا، مغتاظًا



قد تظهر هذه المشاعر في صورة صراخ أو ضرب الأرض بالقدم أو الرغبة في ضرب شيء ما أو رميه.

أستطيع أن:

- أصرخ ووجهي في وسادة
- أضرب لعبة محشوة
- أعد حتى 10
- آخذ استراحة
- أقوم بالجري لعدة دورات
- أضغط على كرة تقليل التوتر
- أقفز عشر قفزات نجمية
- أكتب خطابًا إلى شخص ما بدون أن أرسله
- أتنفس من بطني

خائفًا، قلقًا، غارقًا في التفكير، متوترًا



قد تظهر هذه المشاعر في صورة ارتعاش اليدين أو الصعوبة في الجلوس بثبات أو الرغبة في أن أكون قريبًا من عائلتي، وما إلى ذلك.

- أكتب في دفتر يومياتي
- أستمع إلى الموسيقى
- أمارس التأريض النفسي وفق تعداد 1-2-3-4-5
- أتحدث عن مشاعري مع شخص أثق به
- أستخدم تقنية الاسترخاء التدريجي للعضلات
- أركز على اللحظة الحالية
- أركز على ما يقع ضمن حدود سيطرتي

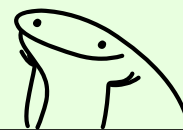
متحمسًا، سعيدًا، مليئًا بالطاقة



قد تظهر هذه المشاعر لدي في صورة طاقة عالية أو كثرة الحركة أو التحدث بصوت عالٍ أو التملل، وغير ذلك.

- أرقص
- أستخدم لعبة التملل
- أغني أغنية
- أضحك
- ألعب لعبة مع صديق
- أجري أو ألعب في الخارج
- أنظف غرفتي
- أطهو أو أخبز

سعيدًا، مسالمًا، هادئًا، محبًا، أشعر بالأمان



قد تظهر هذه المشاعر في صورة الابتسام أو الضحك أو اللعب أو الاحتضان

- أتتزه
- أقرأ كتابًا
- أحل لغزًا
- أؤدي واجباتي المدرسية
- أتمدد
- أحتضن حيوانًا أليفًا أو لعبة محشوة أو أحد أفراد الأسرة
- أقضي وقتًا مع الأسرة
- أستخدم الحديث الإيجابي مع نفسي أصلي، أو أقرأ نصوصًا دينية أو اقتباسات ملهمة

حزينًا، محبطًا، أشعر بالملل، وحيدًا، متعبًا، هادئًا



قد تظهر هذه المشاعر في صورة البكاء أو الطاقة المنخفضة أو قضاء وقت وحدي وما إلى ذلك.

- ألون أو أرسم
- أتتزه
- أطلب المساعدة
- أبكي
- أستعيد ذكري سعيدة
- أكتب قصيدة أو أدون أفكارتي ومشاعري في دفتر يومياتي
- أتخيل صورة مكان سعيد أو هادئ
- أذكر شيئًا واحدًا أحبه في نفسي
- أفكر في شيء واحد أنا ممتن له



مهاراتي التي أستخدمها للتكيف مع التوتر

استخدم هذه الصفحة لتدوين أي مهارات تكيف استخدمتها في الماضي وكانت مفيدة لك، أو أي مهارات جديدة ترغب في تجربتها.

عندما أكون:	مهارات التكيف مع التوتر التي أريد أن أجربها:	مهارات التكيف مع التوتر التي تفيدني:
غاضبًا، محبطًا، مفتأًا يبدو ذلك أحيانًا في صورة:		
خائفًا، قلقًا، غارقًا في التفكير، متوترًا يبدو ذلك أحيانًا في صورة:		
متحمسًا، سعيدًا، مليئًا بالطاقة يبدو ذلك أحيانًا في صورة:		
سعيدًا، مسالمًا، هادئًا، محبًا، أشعر بالأمان يبدو ذلك أحيانًا في صورة:		
حزينًا، محبطًا، أشعر بالملل، وحيدًا، متعبًا، هادئًا يبدو ذلك أحيانًا في صورة:		

