

The background is a solid yellow color with a repeating pattern of faint, light-colored floral and leaf motifs. On the left side, there are several real flowers: a branch with small yellow buds at the top, a single daisy-like flower in the middle, and a larger, more detailed daisy-like flower at the bottom.

بطاقات علاجية التعامل مع الضغوط النفسية

SOCIAL WORKER

Sondos Tahhan

**أتجاهل احتياجاتي الخاصة وأركز في العمل
بمزيد من الجدية والسرعة .**

**أبحث عن أصدقاء لإجراء حوار أو للسعي
وراء مؤازرتهم .**

أكل أكثر من المعتاد .

أكل أقل من المعتاد .

أشترك في نوع ما من أنواع النشاط البدني .

**أصير عصبياً وتنعكس هذه العصبية
على من هم حولي .**

**آخذ فسحة من الوقت كي أسترخي والتقط
أنفاسي وابتعد عن ضغط .**

**أدخن سيجارة أو أحتسي مشروباً يحتوى
على الكافيين .**

أواجه مصدر الضغوط وأعمل على تغييرها .

أنسحب عاطفياً وأنخرط في حركة اليوم .

**أغير من نظرتي للمشكلة وأنظر إليها من
منظور أفضل .**

**أكثر من ساعات نومي عما أنا في حاجة
إليه فعلاً .**

**آخذ بعض الراحة من العمل وأبتعد عن
جو العمل .**

**أخرج للتسوق واشتري شيئاً ما حتى
أدخل السرور على نفسي .**

**أمزح مع أصدقائي وأستعين بالدعابة
والمرح في إزالة التوتر .**

**أنخرط في هواية أو إهتمام معين ليساعدني
على نسيان الضغوط والإستمتاع بحياتي .**

**أتناول دواء يساعدني على الاسترخاء أو
النوم العميق .**

أواظب على نظام غذائي صحي .

أكتفي بتجاهل المشكلة وآمل أن تزول .

أصلي، أو أتأمل ، أو أزيد من جرعة الروحانيات .

**ينتابني القلق بسبب هذه المشكلة وأخشى
من القيام بشيء حيالها .**

**أحاول التركيز على أمور أستطيع السيطرة
عليها وأتقبل أموراً لا أستطيع التحكم فيها .**

أشارك أشخاص أحبهم وأعبر عن ما أشعر به .

ألجأ لشخص يمكنه مساعدتي ودعمي .

**القيام بالإستحمام بماء دافئ وإحتساء
مشروب ساخن .**

ممارسة التأمل وتمارين التنفس .