

# الوحدة

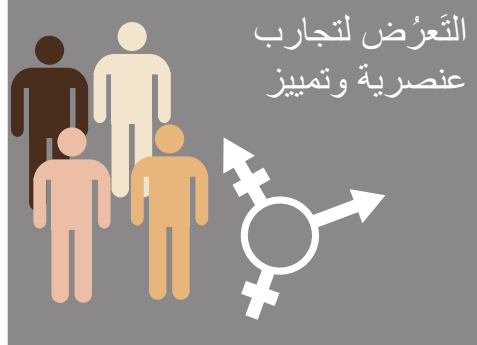
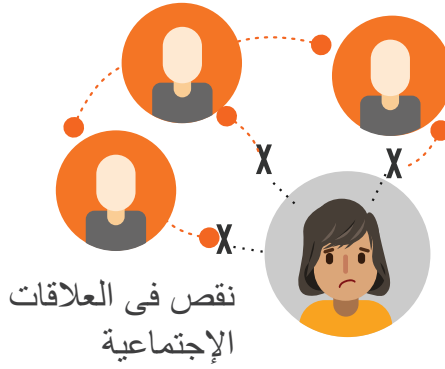
النقص بالعلاقات الإجتماعية والمعاناة من الوحدة يتسببان في إضعاف الذاكرة

لدى الإنسان حاجة فطرية بالإنتماء إلى تجمع بشري (جالية) معين بحيث يشعر أنه شخص مهم للآخرين. نحن نحتاج في حياتنا إلى أحد ما نتكلم معه في المسائل المهمة. قد يشعر الإنسان أحيانا بالوحدة بالرغم من وجود أصدقاء كثيرين من حوله. قد يكون الشعور بالوحدة في بعض الأحيان عبارة عن مسألة وقد يكون أحيانا أخرى مسألة ثابتة. قد يراود هذا الشعور الشباب وكبار السن على حدٍ سواء. ربما يجد الشخص صعوبة في البوح بالوحدة مع أنها مشكلة شائعة.

## تقطع الذاكرة

بدون وجود تفاعل إجتماعي تتأثر القدرة الإدراكية ومن ضمنها شروع الذاكرة في التدهور بشكل سابق لأوانه وبصفة سريعة. هناك احتمال بأن تتسبب الوحدة في تعريض الشخص للإصابة بأمراض الذاكرة. إنَّ التحاور بقدر مناسب بالتوازي مع وجود علاقات الإجتماعية يزيدان من تعافي الدماغ وتحسين الذاكرة والقدرة على التركيز

## أمثلة عن مُسببات الوحدة



هاتف رقم 202 195 010

إذا أحسست بالوحدة الشديدة وأردت التحدث إلى أحدهم، تستطيع الإتصال بهاتف الأزمات الوطني. الخدمة في حد ذاتها مجانية وسعر الإتصال حسب تسعيرة شركة الإتصالات التابع لها

عندما في حالة إسعافية طارئة إتصل برقم النجدة العام 112

عندما تريد التعرف على صديق إستفسر من : مكتب الصليب الأحمر / أنشطة الصداقة

WWW.PUNAINENRISTI.FI /HAE-TUKEA-JA-APUA/YKSINAISYYTEEN

## من أين المساعدة للخروج من الوحدة

تكتسب المبادرة الشخصية أهمية كبرى لأنه لا يوجد من يقوم بأعمالك بدلا عنك، لذلك حتى لو كنت تشعر أنك خارج المنضومة يجدرُ بك أن تكون مبادرا. فكر في الطريقة المثلى التي تُسهل عليك التعرف على الآخرين – هل هي المحادثة أو الأنشطة المشتركة أو وسائل التواصل الإجتماعي؟

يحتاج الإنسان أحيانا إلى الخلو، ولكن إذا أصبحت تشعر بإستمرار أنك وحيد فجرب الوسائل التالية :

### تمتع بالشجاعة



إستشر الآخرين بكل شجاعة  
وأسأل كيف يمكنك التعرف على  
أشخاص جُدد. إستشر على سبيل  
المثال مدرستك أو جيرانك أو  
شخصا ما من محيطك الرياضي



إذا كنت خجولا أو مترددا عليك أن تتأكد بأنه ليس لديك أيّة عيوب. يشعر عدد كبير من الناس بالتردد في المواقف الجديدة

### تعلم

تعلم اللغة لأن ذلك يساعدك على تكوين صداقات ويسهل عليك وإيجاد هوايات جديدة



تستطيع دراسة اللغة الفنلندية من خلال قراءة الكتب والصحف  
لذلك لا تتردد بزيارة المكتبة وطلب المساعدة بكل شجاعة

قدم طلب للدراسة أو إنضم إلى الدورات اللغوية بالمعهد التعليمية  
للكتاب. هناك عروض مختلفة كالأشغال اليدوية واللغة والرياضة  
والموسيقى وتقنيات الحاسوب إلخ من الدورات المفيدة

### إنضم إلى المجموعة

إبحث عن أحد الجمعيات العاملة في المجال  
التطوعي تستطيع المشاركة في أنشطتها .



تستطيع البحث لنفسك عن دعم قرين من أحد  
الجمعيات وهو شكل من أشكال الدعم  
الإجتماعي (مثلا مكتب الصليب الأحمر)



تواصل مع الكنيسة – لطلب الدعم  
ولأجل الأنشطة بغض النظر عن  
جنسيتك أو ديانتك .

### كن إيجابيا



حاول التعامل مع الأمور بإيجابية  
حتى لو كانت لغتك ضعيفة أو لا  
تتقن المسائل المختلفة بطريقة  
جيدة، ما عليك سوى المحاولة.  
عندما تكون إيجابيا وتمتلك روح  
المحاولة سوف يلاحظ ذلك جميع  
من حولك

### معلومات مفيدة

إذا إحتجت إلى معلومات عن الإكتئاب أو إضطراب ما بعد الصدمة بعدة لغات مختلفة

[www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html](http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/mielenterveys/maahanmuuttajat/tiedotteet.html)

Perheisiin ja työuriin liittyvää neuvontaa maahanmuuttajille  
[www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/)

المصادر :

\*[www.mielenterveysseura.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin](http://www.mielenterveysseura.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin-apua-elämän-kriiseihin)  
[www.muisliitto.fi](http://www.muisliitto.fi) | [www.muisstisalo.fi](http://www.muisstisalo.fi)

<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/> , <http://mtkl.fi/in-english>

[www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi); [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi); [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)

Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)