

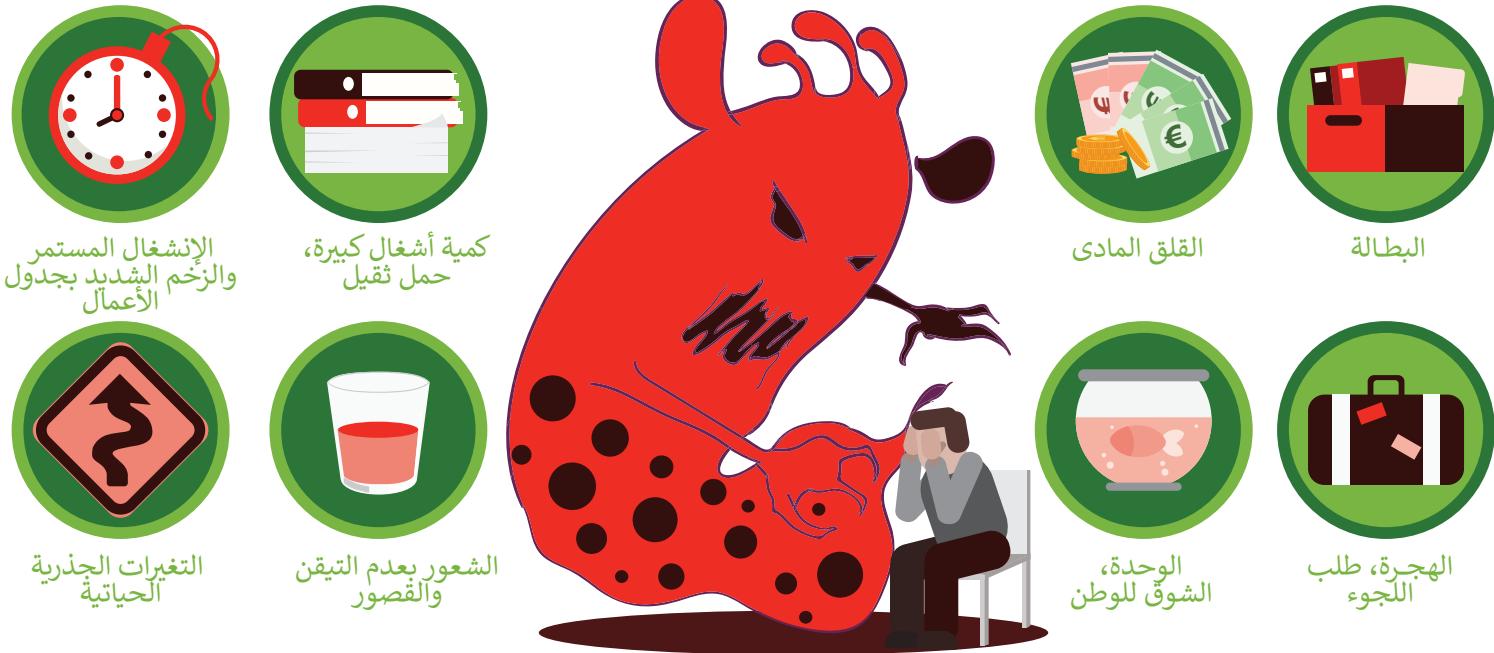
• التحكم في التوتر

يعتبر التوتر المستمر من عوامل الخطورة على صحة الدماغ والذاكرة.

يعتبر التوتر جزءاً من حياتنا. وفي حالة إستمراره لفترة طويلة فإنه قد يتسبب بأضرار للجسم وإكتئاب إضافية لأمراض ضعف الذاكرة في مراحل عمرية مُتقدمة.

يعتبر التوتر من حالات رد الفعل الإعتيادية التي يمارسها الجسم في المواقف الخطرة. أما التوتر الإيجابي فإنه يساعد على تحقيق الأهداف المرجوة في الحياة. تتسبب التحديات والمطلبات الكبيرة في الخوف والتوتر السلبي الذي يمثل خطورة على جسم الإنسان.

أسباب التوتر



عندما يعاني الإنسان من التوتر فإنه يشعر بالأحاسيس التالية:



حلول للتحكم بالتوتر

توقف & قيم حياتك

ماذا يحصل في الحياة الأن؟
ما هي الأشياء التي تستطيع
التأثير فيها وما هي التي لا
تستطيع حلها؟



تكلم مع أحد ما

بالمحادثة تتضح الرؤية.



أكتب

للتخلص من المسائل
العائلة بالتفكير



تحرك
الحركة تخلصك
التوتر

تحرك في الطبيعة

التجدد في الطبيعة

يمنحك الهدوء ويرفع من
الحالة النفسية.

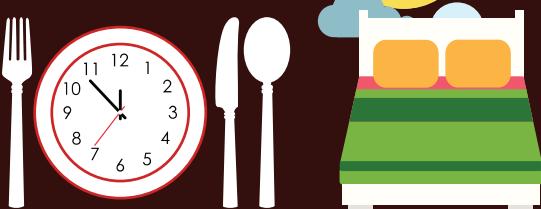


إسترخي

جرب مختلف
التمارين الإسترخائية
والتنفسية



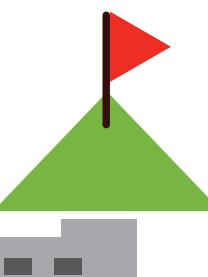
واظب على الأكل المنتظم
والنوم الكافي



تعلم قول كلمة لا
للأعمال التي
تستنزف طاقتكم

حاول تقبل الأحداث
الماضية

ضع لنفسك أهدافاً قابلة
للتحقيق



أطلب المساعدة



إبدأ إلى شخص
خبير في حالة
الإحساس بالضيق
لفترة طويلة



درب أفكارك وكن
رحيمًا بنفسك

كن راضياً على
الإنجازات التي
توصلت إليها

معلومات مفيدة:

الجمعية الفنلندية للشؤون النفسية
www.mielenterveysseura.fi

Lähteet:<https://www.mielenterveystalo.fi>
<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com