

تم إعداد كتيب المساعدة الذاتية هذا للأشخاص الموجودين في السجن  
يقدم الكتيب معلومات عن الصحة النفسية ونصائح حول كيفية الاعتناء بنفسك أثناء  
فترة عقوبتك.

تم تصميم الكتيب بالتعاون بين:

WayBack, نزلاء السجن, الخدمه الإصلاحية النرويجية, SIFER-Nord,

المستشفى الجامعي لشمال النرويج, Helsekompetanse

Illustrations: Universitetssykehuset Nord-Norge v/ Helsekompetanse, Colourbox, Shutterstock and Unsplash

## أين يمكنك طلب المساعدة بعد إطلاق سراحك؟

## محتويات

### التحضير للإفراج

للمساعدة بأفضل طريقة إلى المجتمع، فإن المعلومات الجيدة يمكن أن تجعل الأمر أسهل.

في [www.tilbakeføring.no](http://www.tilbakeføring.no)

يوجد على الموقع مجالات مثل: الإسكان والتمويل والعمل/التعليم والصحة والتواصل. توجد تحت كل منطقة معلومات حول كيفية العمل أثناء فترة عقوبتك للحصول على أفضل عودة ممكنة يمكن استخدامها الموقع كوسيلة مساعده لك كنزيل، ولموظفي السجن، والشركاء الآخرين والأقارب..

### بعد الإفراج

للمساعدة بعد السجن، قد يحتاج الكثيرون إلى أكثر من مجرد وظيفة أو سكن أو خدمات صحية. يقدم عدد من المنظمات التطوعية

خدمات متنوعة مثل المساعدة العملية والأنشطة والتواصل الاجتماعي بعد الإفراج.

### Wayback

هو مثال على منظمة تقدم مثل هذا العرض. ولديهم أوقات محددة لتواجدهم في السجن. المنظمات الأخرى التي يمكن الاتصال بها أثناء التواجد في السجن بمنظمات أقرباء السجناء. بالإضافة إلى ذلك، هناك عروض محلية تعتبر جهات فاعلة مهمة في أعمال عودة السجن للمجتمع، مثل:

**Kirkens bymisjon , CruX.**

للحصول على نظرة عامة ومزيد من المعلومات حول العروض المرتبطة بالسجن الذي تتواجد فيه والمدينة التي تعيش فيها، يمكنك أن تسأل مسؤول الاتصال الخاص بك. ومن الأفضل محاولة إقامة اتصال مع أجهزة المساعدة خارج الأسوار قبل إطلاق سراحك.

### عند الإفراج

إن إطلاق السراح عادة ما يكون مصدر سعادة للشخص المعني. ولكن يمكن أيضًا الأحاسيس بها كحالة مخيفة. بعد قضاء عدة أشهر أو سنوات في السجن، قد يكون من غير المألوف أن تكون خارج الجدران. ومن ثم قد يكون من الجيد أن يلتقي شخص ما بالشخص الذي سيتم إطلاق سراحه عند البوابة حتى لا تضطر إلى أن تكون وحيدًا في هذه المرحلة الانتقالية. بالنسبة للنزلاء الذين ليس لديهم أي شخص قريب منهم ، هناك منظمات تطوعية مثل: WayBack , أو الصليب الأحمر غالبًا ما تكون لديهم الفرص لتقديم المساعدة والدعم عند إطلاق سراحهم

للمساعدة بعد السجن، قد يحتاج الكثيرون إلى أكثر من مجرد وظيفة أو سكن أو خدمات صحية. يقدم عدد من المنظمات التطوعية

خدمات متنوعة مثل المساعدة العملية والأنشطة والتواصل الاجتماعي بعد الإفراج.

### (NA) المدمنون المجهولون

هي مجموعة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل المخدرات والذين يجتمعون بانتظام لمساعدة بعضهم البعض على الابتعاد عن المخدرات. لكي تكون عضوًا، لا يتعين عليك أن تكون رصينًا، ولكن يجب أن تكون لديك الرغبة في ذلك. لمزيد من المعلومات حول المدمنين المجهولين في بلديتك، يمكنك سؤال مسؤول الاتصال أو منسق العودة، أو يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى:

[webmaster@nanorge.org](mailto:webmaster@nanorge.org)

### إذا كنت بحاجة إلى رعاية صحية، فإن طبيبك العام هو الشخص الرئيسي

عندما تقضي عقوبة في السجن، يكون طبيب السجن هو طبيبك العام. بعد إطلاق سراحك، لديك طبيب عام آخر.

إذا كنت تريد طبيبًا عامًا آخر، يمكنك التبديل. يمكنك القيام بذلك بنفسك عبر

صفحة fastlegesiden في [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

إذا لم تكن متأكدًا من هو طبيبك العام،

فاتصل بالرقم: 23327000

أو

صفحة fastlegesiden في [helsenorge.no](http://helsenorge.no)

حول المساعدة الذاتية والصحة العقلية في السجن

اعتن بنفسك

التواصل مع الآخرين والدعم منهم

لاحظ الأشياء الجيدة

تمارين الاسترخاء

التأمل والتفكير

حل المشاكل

النوم وعادات النوم

الغضب والسيطره على الغضب

العيش مع الألم

الحزن والاكتئاب

القلق والتجئ

التجارب السيئة والصدمات

المساعدة والدعم أثناء العقوبة وبعد الإفراج

الصفحة 4-3

الصفحة 5

الصفحة 7-6

الصفحة 8

الصفحة 10-9

الصفحة 13-11

الصفحة 15-14

الصفحة 20-16

الصفحة 23-21

الصفحة 25-24

الصفحة 28-26

الصفحة 31-29

الصفحة 33-32

الصفحة 35-34

## حول المساعدة الذاتية

تم إعداد هذا الكتيب من أجلك أنت الموجود في السجن

هنا يمكنك القراءة عن الصحة العقلية والحصول على نصائح حول كيفية الاعتناء بنفسك أثناء فترة عقوبتك.

إن التمتع بصحة نفسية جيدة يعني أنك تشعر بالارتياح وأنت تجيد التعامل مع الشدائد في الحياة اليومية. من المهم أن تتذكر أنه يمكن لأي شخص أن يواجه وقتاً عصيباً في بعض الأحيان. لا أحد بخير طوال الوقت. إن الشعور بالإحباط أو القلق أو صعوبة النوم هو أمر يعاني منه الجميع من وقت لآخر.

إن التمتع بصحة نفسية جيدة يعني أنك تشعر بالارتياح وأنت تجيد التعامل مع الشدائد في الحياة اليومية. من المهم أن تتذكر أنه يمكن لأي شخص أن يواجه وقتاً عصيباً في بعض الأحيان. لا أحد بخير طوال الوقت. إن الشعور بالإحباط أو القلق أو صعوبة النوم هو أمر يعاني منه الجميع من وقت لآخر.

لا يزال هناك الكثير الذي يمكنك القيام به بنفسك للتأثير على صحتك العقلية بطريقة إيجابية! وهذا الكتيب يدور بالضبط حول ما يمكنك القيام به بنفسك لتتغير بالتحسن وهذا ما نسميه المساعدة الذاتية.



## المساعدة الذاتية بسيطة ولكنها ليست سهلة!

لا يمكنك القيام بالتمارين مرة واحدة فقط وتتوقع تأثيراً رائعاً. يعمل تعزيز صحتك العقلية بنفس الطريقة التي تعمل بها على تمرين جسدك، فكلما مارست التمارين الرياضية أكثر، كان التأثير أفضل.

ستجد في الكتيب بعض النصائح التي ترى أنها جيدة والبعض الآخر لا يناسبك. تذكر أن المحاولة بالقليل أفضل من لا شيء. ليس لديك الكثير لتخسره لو جربت بعض النصائح الواردة في الكتيب. لذلك: لا تبحث لا عما إذا كنت ترغب في ذلك أو تشعر به، جرب النصائح التي قد تناسبك، وجربها عدة مرات.

إذا وجدت صعوبة في البدء باستخدام الكتيب، فيمكنك طلب المساعدة من أحد موظفي السجن.

المساعدة والدعم أثناء الم  
حكومية

يجد العديد من النزلاء صعوبة في طلب المساعدة أو الدعم حتى لو كانوا بحاجة إليه.

ويمكن أن يكون السبب في ذلك، من بين أمور أخرى، عدم ثقة الشخص في النظام وموظفي السجن أو الخوف من أن يُنظر إليه على أنه ضعيف، أو عدم معرفة مكان طلب المساعدة

## هل ترغب بزيارة؟

الوحدة خلف الجدران يمكن أن تكون كبيرة وزيارة متطوع من خارج الجدران يمكن أن تعني الكثير في حياة السجن اليومية الرتيبة. الزائر أو الصديق الزائر هو شخص مرتبط بمنظمة تطوعية مثل:

WayBack , والصليب الأحمر

إذا كنت ترغب في زيارة صديق أو زائر، فاكتب ملاحظة إلى قس السجن

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو دعم يمكنك الاتصال بموظفي السجن .

اكتب ملاحظته حول للشخص الذي ترغب في الاتصال به وقم بتسليمها إلى أحد الضباط. يمكن أن يكون هذا متخصصاً في الرعاية الصحية أو مسؤول اتصال أو معالجاً اجتماعياً أو قسيساً في السجن.

هل تريد التحدث مع شخص ما عبر الهاتف؟

يجد بعض الأشخاص صعوبة في التحدث مع الغرباء وجهاً لوجه. ومن ثم قد يكون من الأسهل تلقي المكالمات عبر الهاتف. خط المساعدة هو خدمة هاتفية مجانية لأي شخص يحتاج إلى شخص ما للتحدث معه. اتفق مع مسؤول الاتصال الخاص بك على أنه يمكنك إدخال أرقام الهاتف، وأن ذلك مجاني، وأن لا يتم التنصت على المكالمات أو خصم دقائق الاتصال.

هاتف المساعدة للصحة النفسية:

116123

ساعات العمل: على مدار الساعة، طوال العام.

خط مساعدة الصليب الأحمر هاتف:

81555201

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة 16.00-09.00

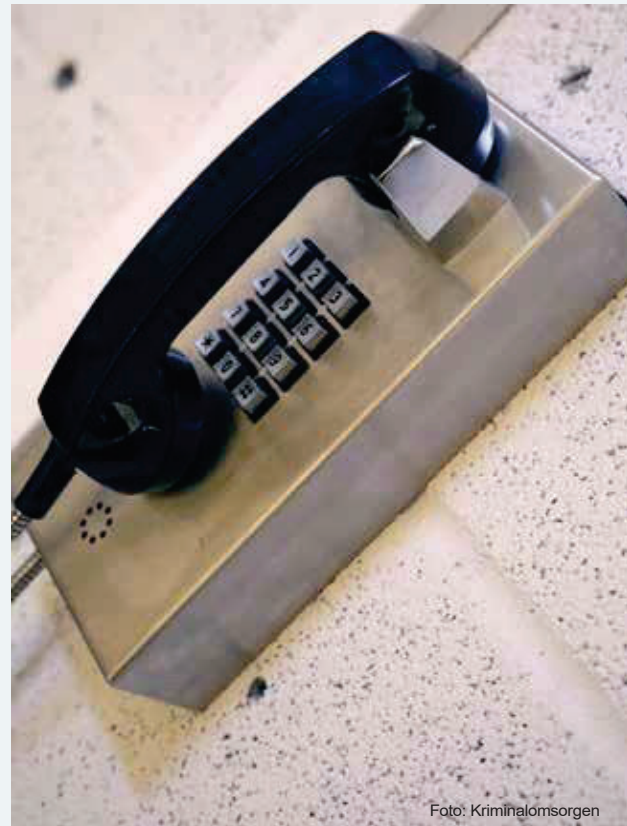


Foto: Kriminalomsorgen

## الصحة النفسية في السجن

ماذا يمكنك فعله ؟

فيما يلي بعض الاقتراحات للتمارين التي يمكن أن تساعدك في التعامل مع الأفكار أو الذكريات أو المشاعر المؤلمة. يجب ممارسة بعض التمارين بانتظام، حتى في لحظات الهدوء، حتى يمكن استخدامها بفعالية في المواقف التي تحتاج إليها.

البقاء في السجن أمرٌ صعب. يَشْعُرُ الكثيرون بالحُزن والعُصبُ واليأس.

يعاني البعض من الشعور بالمعاملة غير العادلة في النظام القانوني. كثيرون قلقون للغاية بشأن المستقبل.

غالبًا ما تتميز الفترة الأولى في السجن بفوضى الأفكار والإحباط الشديد. حتى لو كان وضعك يبدو ميؤوسًا منه الآن - تذكر أن هناك أمل النسبة لمعظم الناس، بالنسبة لمعظم الناس، سوف يبدأ الامر مع مرور الوقت.

أفضل نصيحة من السجناء السابقين هي محاولة الاستفادة من فترة العقوبة. مجرد التفكير في أنك في الحجز يمكن أن يجعل الأمور أسوأ.

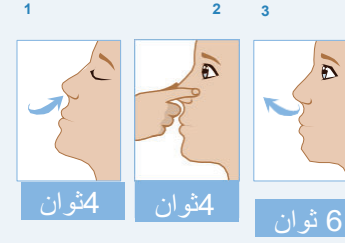
من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين في البداية. الأسئلة الشائعة هي: ماذا يحدث الآن؟ كيف ستصبح حياتي في المستقبل

يشعر الكثيرون بالوحدة والبعد عن العائلة والأصدقاء. قد يكون من الصعب التفكير في أولئك الذين يعيشون حياتهم في الخارج. يجد بعض الأشخاص أنه من الأسهل عدم الاتصال بأحبائهم أثناء فترة عقوبتهم ويعتقد آخرون أن إمكانية البقاء على اتصال محدودة للغاية.

من الشائع أن تشعر بأن الأشياء القبيحة أو الثقيلة التي حدثت في وقت مبكر من حياتك تعود إليك بكامل قوتها عندما تصل إلى السجن.

### 1-تمرين التنفس

القيام بتمارين التنفس وتمارين الاسترخاء (ص 9-10) تهدئة الانفعالات القوية وذلك الجزء من الجهاز العصبي الذي ردود فعل جسدية.



### 2-التأريض

على سبيل المثال، إذا تعرضت للعنف، فمن الممكن أن تشعر به كما لو كان يحدث مرة أخرى وأنت عدت إلى وقت حدوثه. فيما يلي بعض الأمثلة حيث يستخدم المرء الحواس كوسيلة مساعدة للتواجد هنا والآن.

اجلس على كرسي مع وضع كلتا ساقيك على الأرض وظهرك على ظهر الكرسي. ضع يديك في حضنك. ركز على ساقيك واشعر كيف تلتقيان بالأرض. تخيل أن ساقيك تنجدر في الطبقة التحتية وتنزل إلى التربة. كيف تشعر بها؟ أو يمكنك:

- \* خذ حماماً ساخناً أو بارداً .
- \* تناول شيئاً حامضاً أو حاداً و حلواً.
- \* شرب مشروب ساخن أو بارد.



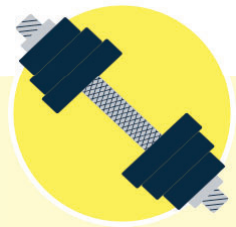
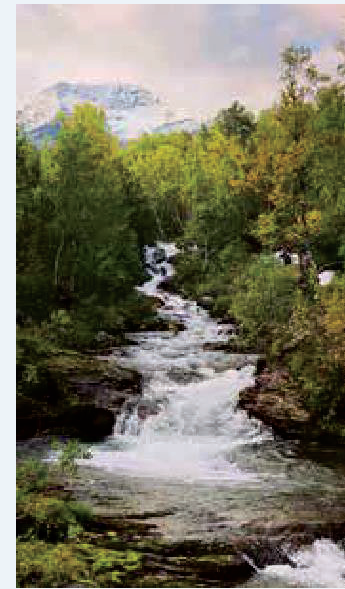
حاول أن تحافظ على تركيزك لأطول فترة ممكنة. سجل ما تشعر به عند قيامك بالتمارين.

### 3-مكان آمن

فكر في مكان يجعلك تشعر بالهدوء والأمان. قد يكون هذا مكاناً زرته ذات مرة، أو مكاناً شاهدته في فيلم أو سمعت عنه. يمكن أن يكون في منزلك أو عند شخص تعرفه، أو في مكان ما في الطبيعة. يمكنك أيضاً إنشاء مثل هذا المكان في خيالك.

تخيل التفاصيل الموجودة في هذا المكان: الألوان والروائح والأصوات. تخيل الشمس، واشعر بالرياح أو درجة الحرارة. تعرف على معنى أن تكون آمناً.

يمكنك الذهاب إلى هذا المكان وقتما تشاء وبقدر ما تريد. تدريجياً، بمجرد التفكير في مكانك الآمن، ستصبح أكثر هدوءاً وأماناً.



### كن نشيط بدنياً

إن النشاط البدني مفيد للجسم ويجعلك تشعر بالإرتياح. تمرن في صالة الألعاب الرياضية أو في غرفتك أو في باحة. جميع أشكال النشاط البدني جيدة.



### كن اجتماعي

كل شخص لديه حاجة إلى الاتصال بالآخرين. وهذا يعطي شعوراً بالانتماء والأهمية. اسأل عما إذا كان أي شخص يريد ممارسة الألعاب أو ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى الباحة اتصل أو رتب لاستخدام مكالمة فيديو للتواصل مع شخص ما في الخارج.



### تعلم أشياء جديدة

تعلم الأشياء الجديدة يجلب الفرح والشعور بالإتقان. يمكنك تعلم لعبة جديدة لغة جديدة، وصفة طعام جديدة، رسم، أو العزف على آلة موسيقية.

## اعتن بنفسك

النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي مفيدان للصحة البدنية والعقلية

يجد العديد من السجناء أن ممارسة الرياضة هي وسيلة جيدة لتمضية الوقت. عندما يتعلق الأمر بالنظام الغذائي، ستكون بعض السجناء قادرة على تقديم عروض أفضل من غيرها. ومع ذلك، حاول اتباع هذه النصائح قدر الإمكان. تذكر أيضًا أن التحسينات الصغيرة في النشاط البدني والنظام الغذائي مفيدة للصحة

وفي حالة النشاط البدني، ليست هناك حاجة إلى الكثير. نصف ساعة يوميًا أمر جيد، لكن تذكر أن كل الأنشطة لها أهميتها. مستوى النشاط مهما لهذه الدرجة. الشيء الأكثر أهمية هو أن تتحرك

\* تدريب القوة في غرفة التدريب.

\* الركض أو المشي في الباحة.

\* ممارسة التمارين الرياضية في

غرفتك، مثل تمارين البطن، والرفصاء، والضغط.

\* اللعب كرة القدم أو مارس اليوغا.

أو شارك في تدريبات

جماعية أخرى

في السجن.



## التجارب السيئة والصدمات



لقد تعرض العديد من السجناء للعنف وغيره من الأحداث في وقت سابق من الحياة

حتى لو مر وقت طويل، لا يزال من الممكن أن تواجه مشاكل بعد ذلك. في بعض الأحيان، تزداد الأعراض سوءًا عندما تواجه شيئًا يذكرك بما حدث. الأحداث الخاصة، والإجهاد، والشعور بفقدان السيطرة يمكن أن تؤدي أيضًا إلى زيادة الأعراض لذلك، قد يشعر العديد من السجناء بأن "كل شيء يعود" عندما يذهبون إلى السجن

المشاكل الأكثر شيوعًا التي يمكن أن تواجهها بعد ذلك هي إعادة التجربة على شكل كوابيس وأحلام يقظة، والتي تسمى غالبًا لمحات من الماضي. لمحات الماضي هي ذكريات قصيرة، ذكريات الماضي من التجارب المؤلمة. يقول البعض إن الأمر يشبه مشاهدة فيلم، وأن لمحات الماضي تحتوي على أسوأ لحظات الحدث

الكوابيس والأحلام يمكن أن تكون حية ومخيفة للغاية. وقد يستيقظ البعض ليلاً وهو يشعر بالارتباك التام. يعاني البعض من هذا الأمر لدرجة أنهم يواجهون صعوبة في الذهاب إلى السرير ويخافون من الليل

قد يبدو الأمر وكأن ذكريات الماضي تحدث فجأة، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يتم تحفيزه عن طريق الشعور برائحة أو طعم معين، أو رؤية أو سماع شيء ما يذكّر بالحدث.

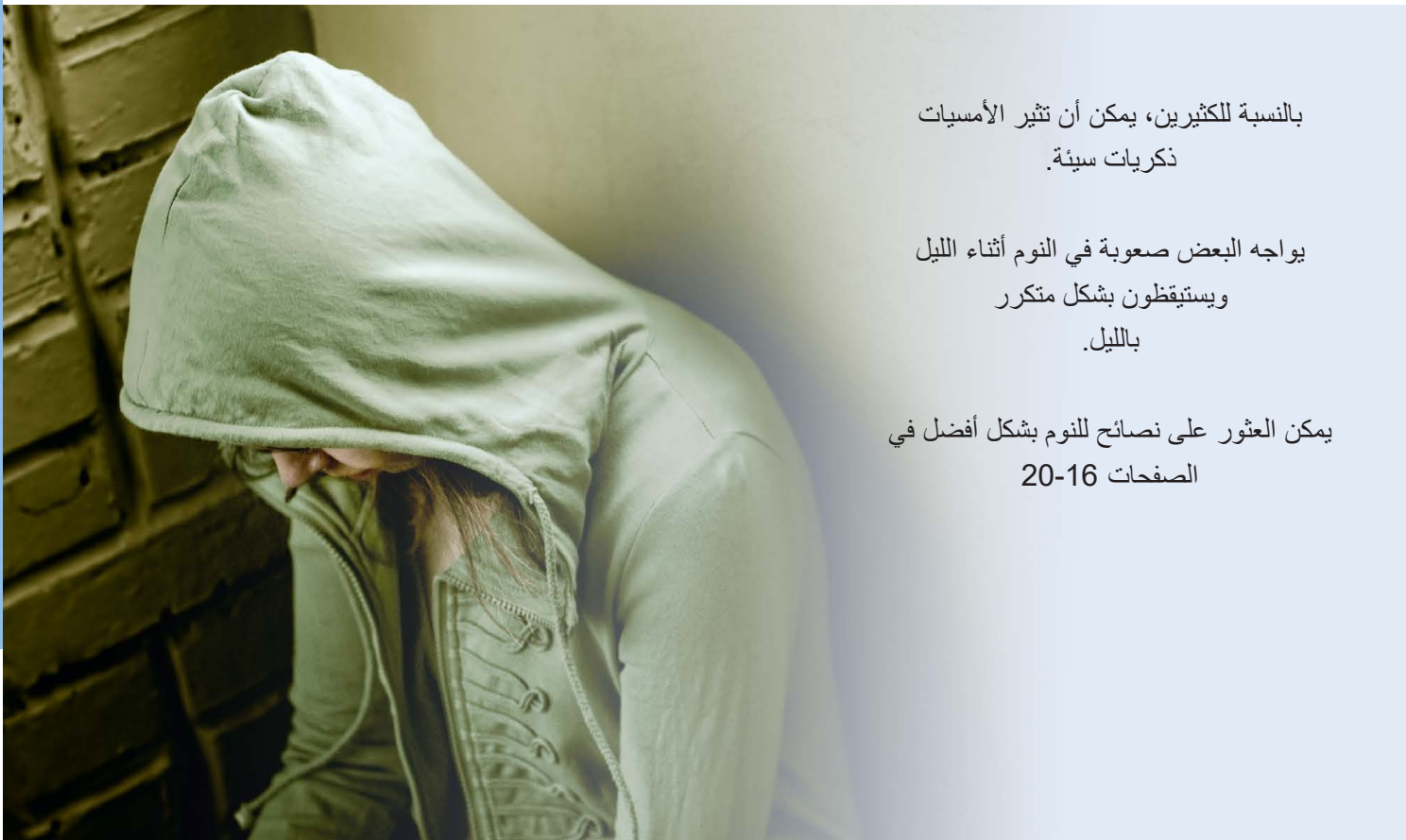
أولئك الذين تعرضوا صدمات /أحداث مؤلمة قد يشعرون بعدم الراحة والتوتر والقلق والخوف يشعر بعض الأشخاص بالغضب وضعف التركيز وصعوبات في النوم. قد يعاني البعض الآخر من توقف الجسم عن التفاعل بالشعور بالبعد والخدر.

يشعر الكثير من الناس بأن الماضي والحاضر يمتزجان معًا وقد يكون من الصعب أن تكون حاضرًا هنا والآن.

بالنسبة للكثيرين، يمكن أن تثير الأمسيات ذكريات سيئة.

يواجه البعض صعوبة في النوم أثناء الليل ويستيقظون بشكل متكرر بالليل.

يمكن العثور على نصائح للنوم بشكل أفضل في الصفحات 16-20



## التواصل مع الآخرين والدعم منهم

ماذا يمكنك فعله؟

يمكن أن يكون من العائلة أو الأصدقاء أو المعارف أو الأشخاص الذين تقابلهم من خلال اهتمامات وأنشطة مختلفة

التواصل مع الآخرين والدعم منهم أمر مهم. فهو يجعلنا نشعر بالأمان والسعادة ويمنحنا الشعور بالانتماء.

فيما يلي بعض التمارين المقترحة لمساعدتك. حاول العثور على التمرين أو التمارين التي تناسبك. ينبغي ممارسة بعض التمارين بانتظام، حتى في لحظات الهدوء، حتى يمكن استخدامها بفعالية في المواقف التي تكون هناك حاجة إليها.

- يمكن أن يكون، من بين أمور أخرى:
- \* شخص للتحدث معه عن الأمور العادية وعن الأمور الصعبة.
- \* شخص يمكننا الاستمتاع بالوجود معه.
- \* شخص يمكنه مساعدتنا في الأمور العملية.
- \* شخص يمكنه تقديم النصيحة عندما نتساءل عن شيء ما.



من المهم التجربة لمعرفة ما يمكن أن يناسبك اجتماعيًا أثناء فترة عقوبتك العزلة ليست جيدة للحالة النفسية



ليس من غير المألوف أن يهتم النزلاء الآخرون بأشياء أخرى غير ما تهتم به أنت. ربما يكون من المفيد ممارسة الألعاب أو مشاهدة فيلم أو الطهي مع شخص ما، حتى لو لم يكن لديك الكثير للتحدث عنه. الاغلبية مع مرور الوقت واللحظات تجد اشياء مشتركة مع الآخرين في القسم

قد يكون من الصعب العثور على شخص يمكنك الوثوق به في السجن. ربما لا ترغب في مشاركة أفكارك الشخصية مع أي شخص. كما يجد البعض صعوبة في السؤال عن الأشياء أو طلب المساعدة.

مرحباً يوناس  
ما هي أخبارك؟  
هل ترغب بمرافقتي للتنفس؟

افعل المزيد من الأشياء التي تجعلك سعيداً

حاول قدر الإمكان الابتعاد عن الأشخاص أو المواقف التي تجعلك محبطاً أو حزيناً. افض بعض الوقت وتواصل بشكل أكبر مع الأشخاص والأنشطة التي تمنحك مشاعر إيجابية. حاول أن تجد طرقاً لتكون اجتماعياً أكثر لتعزيز فاهيتك. ربما يمكنك أيضاً تقديم الدعم للسجناء الآخرين؟

إن القيام بشيء جيد للآخرين يعطي تجربة وجود قيمة.

"لاحظت أن يوناس بدأ في عزل نفسه. كنت أعرف أن هناك خطأ ما عندما توقف عن الخروج للتنفس. وكان بالكاد خارج باب الغرفة. كتبت له ملاحظة على ورقه لقد نجح الأمر، وهذا جعلني سعيداً".



1- في البداية يمكنك أن تقول لنفسك أن القلق ليس خطيراً. يمكن أن يكون إنذاراً كاذباً.

2- لا تحارب القلق. فقط دعه يأتي. عادةً ما يصل إلى ذروته خلال 10 إلى 15 دقيقة ثم يبدأ تدريجياً من تلقاء نفسه دون الحاجة إلى القيام بأي شيء.



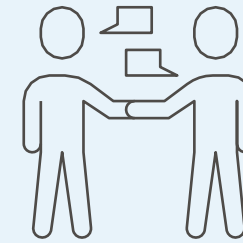
هذا الشكل عندما تجنببت  
هذا الشكل بعد أن فعلت ذلك.

3- تدرب على تعريض نفسك لما تجده مخيفاً. قد يكون كافياً القيام بالقليل فقط، ثم زيادته لاحقاً. إذا كنت تعتقد أنه من الصعب القيام بذلك بمفردك، يمكنك طلب المساعدة من أخصائي الرعاية الصحية.



4- نفذ تقنيات التنفس (ص 9-10) لتهدئة الجزء من الجهاز العصبي الذي يسبب الأعراض.

5- تحدث إلى شخص ما حول ما تشعر به. اتصل بأحد أفراد العائلة أو بصديق. ويمكن أيضاً أن يكون نزيلاً آخر أو منسقاً أو يمكنك الحصول على مساعدة من كاهن أو موظفين صحيين في السجن.



6- قم بالهواء نفسك عن طريق رش الماء المثلج على وجهك وعينيك مغمضتين. أو قم بإحصاء شيء ما في الغرفة التي تتواجد فيها، عد من 100 إلى الأسفل. يمكنك أيضاً القيام بأنشطة أخرى تجدها في الكتيب لإلهاء نفسك.



مرحباً بيريت!  
كيف احوالك؟  
شكراً للجوارب التي ارسلتيهم!  
بالنسبة لي فأحوالي تتأرجح صعوداً ونزولاً. افتقد  
أشياء كثيرة...  
الشيء الجيد هو أنني سوف أبدأ بالمدسة. سيكون من  
الجيد امكانيه عمل شيء هذه الأيام. في عطلة نهاية  
الأسبوع سأحضر التاكو مع مجموعتي الطعام. أحاول  
الانشغال بشي ما هنا.  
سنحدث! تحياتي م.

## كتابة خطاب

كيف تكتب رسالة إلى شخص ما في الخارج؟

يعتقد الكثير ممن يجلسون في الداخل أنه ليس لديهم ما يكتبون عنه ولكن هذا ليس صحيحاً. فيما يلي بعض النصائح حول ما يمكن أن تحتويه الرسالة:

- \* كيف أحوالك.
- \* ما هي أكثر الأحاسيس التي لديك.
- \* أكثر شيء تفكر فيه.
- \* أكثر شيء تتشوق إليه عند خروجك.

اطرح الأسئلة - فهذا يزيد من احتمالية تلقيك رسالة في المقابل

استخدم وقتك حتى تستطيع كتابة مافي قلبك.

### كيف تكتب رسائل للأطفال؟

إذا كنت ستكتب رسالة إلى طفل، عليك الامتناع عن وصف الأشياء الثقيلة والمشاعر القوية مثل الندم والغضب والحزن والإحباط.

فيما يلي بعض النصائح حول ما يمكن أن تحتويه الرسالة:

- \* أعط وصفاً لفرقتك أو لحياتك اليومية.
- \* إذا قمت بتكوين أصدقاء أو معارف جدد، يمكنك إخبارهم بذلك.
- \* حاول ان تمزح قليلاً وتزيل مايمكن ان يخيف الاطفال من السجن
- \* ورغم أن الأمر يبدو محتملاً ومرغوباً جداً في الوقت الحالي؛ لا تقدم وعوداً لا يمكنك الوفاء بها.

\*كن مبدعاً، قم بعمل رسم أو قص الصور والرسائل من الصحيفة.

### اطرح الأسئلة - أظهر الاهتمام بالطفل

ضد أي فريق لعبت مؤخراً؟  
ماذا كانت النتيجة؟  
ما هو أطرف شيء حدث مؤخراً؟  
أي من سكاكر السبب يجب أن تشتري؟

### اكتب رسالة لنفسك

إذا كتبت خطاباً في لحظة صعبة، فقد يعتقد الشخص الذي يقرأ الرسالة أنك تواجه وقتاً عصيباً طوال الوقت. قد يشعر القراء بالحزن ويشعرون بالعجز. نصيحة هي أنه إذا رأيت أن الرسالة التي تكتبها أصبحت مثقلة جداً، فيمكنك كتابتها لنفسك. لا تحتاج إلى نشرها، فقط احتفظ بها أو قم برميها بعيداً عند الانتهاء.

## التجنب والتعرض

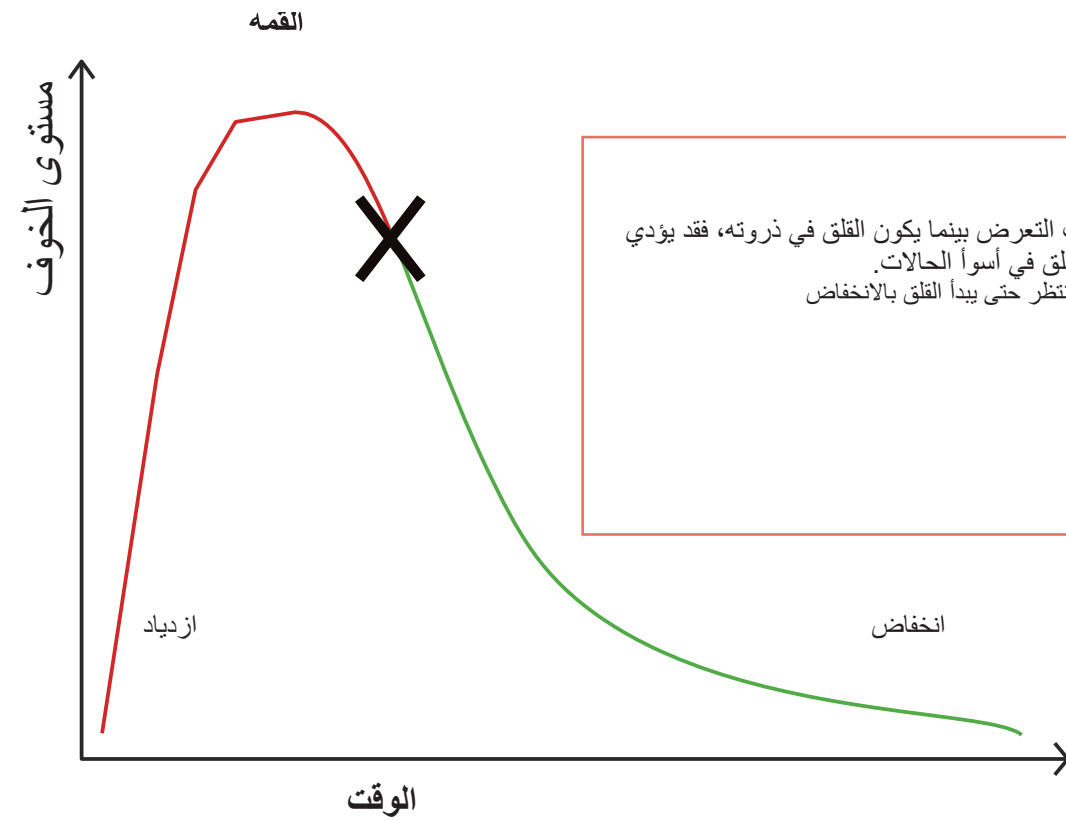
القلق أمر مزعج، لذا فمن الطبيعي أن ترغب في تجنب المواقف التي يحدث فيها القلق. ولكن عندما يبدأ القلق في التسبب في صعوبات في الحياة اليومية وفي الحياة، يجب عليك التعامل معه

أحد أشكال التدريب على القلق هو أن تعرض نفسك لما تخاف منه. ومن خلال تعريض النفس تدريجياً لكل ما هو مخيف، سيقال القلق أيضاً تدريجياً بمرور الوقت. وهذا ما يسمى التعرض ويمكن القيام به بمفردك أو مع موظفي الرعاية الصحية

العلاج بالتعرض يدور حول تعريض نفسك لما تخاف منه وتعليم الجسم أنه ليس خطيراً. الهدف هو أن تعتاد على ما تخاف منه

ومن المهم عدم الاستسلام عندما يكون القلق في ذروته. عليك الانتظار حتى يبدأ القلق في الهدوء. لماذا؟ القلق متعب جداً للجسم، لذا بعد 10-15 دقيقة سيتوقف الجسم عن إفراز هرمونات التوتر. يخبرك الدماغ أن الوقت قد حان للاسترخاء قليلاً. ستشعر بالتدريج، حتى لو كان ما تخاف منه لا يزال. بمزيد من الاسترخاء موجوداً. سيشعر الجسم بعد ذلك أن الأمر ليس خطيراً مع ذلك.

التعرض هو شكل من أشكال التعلم، لذا من المهم تكراره عدة مرات حتى يستمر.



بعد نوبة القلق في ساحة التهوية، أصبحت أخاف من التهوية. مجرد فكرة الخروج إلى هناك جعلتني أشعر بعدم الارتياح. ولسوء الحظ، فإن التجنب يساهم في استمرار المشكلة. لم أكن أعرف في ذلك الحين

لقد نصحتني الممرضة بالتدرب على ممارسة التهوية. اعتقدت أنني سأتغلب على قلقي بهذه الطريقة. وبعد فترة قررت أن أجربه. في اليوم الأول وقفت في ساحة الهواء. وعندما هدأت قليلاً فتحت الباب. بعد فترة من الوقت كنت على استعداد لتجاوز العتبة. واستمررت على هذا النحو لأسابيع. لكنني لاحظت أنها خففت. الآن أشارك في التهوية عدة مرات في الأسبوع. في بعض الأحيان يعود القلق، لكنني لم أعد خائفاً منه بعد الآن.

## لاحظ الأشياء الجيدة



### الحياة تتكون من صعود وهبوط

عندما تكون تحت ضغط سلبي، نتذكر نحن البشر الأشياء التي تسير بشكل سيء بسهولة أكبر. يحتاج معظمنا إلى التدريب على تذكر الأشياء الجيدة التي حدثت وتحدث في حياتنا.

يمكن أن يساعدك هذان التمرينان على تحسين أدائك قليلاً. ويمكن القيام به عدة مرات في الأسبوع.

### 1. حاول أن تفكر في ثلاثة أشياء جيدة حدثت خلال اليوم.

ملحوظة! قد يكون من الصعب تذكر الأشياء الجيدة التي حدثت خلال يوم رتيب في السجن. لكن ابذل قصارى جهدك للبحث عن ومضات صغيرة من الضوء.



مثال:  
\* محادثة هاتفية ممتعة  
\* فوز في ألعاب الورق  
\* الإجازة الممنوحة  
\* قراءة شيء مضحك في الصحيفة

### 2- حاول أن تفكر في تجارب إيجابية من حياتك



فكر في وقت كنت فيه سعيدًا جدًا.



فكر في الوقت الذي فعلت فيه شيئًا جيدًا للآخرين.



فكر في شيء أنت ممتن له.



فكر في الوقت الذي كنت فيه شجاعًا.



فكر في الوقت الذي اتخذت فيه قرارًا جيدًا.



فكر في شيء لطيف قاله لك شخص ما.

## القلق والتجنب



### القلق يأتي في أشكال عديدة.

من الخصائص المهمة للقلق أنك تشعر بالخوف في المواقف التي ليس من المعتاد أن تخاف فيها، وهذا يخلق صعوبات في الحياة اليومية.

إن الشعور بالقلق لا يعني أن المرء جبان أو ضعيف. هذا يعني فقط أن الجسم تعلم الخوف من الأشياء التي ليست خطيرة حقًا.

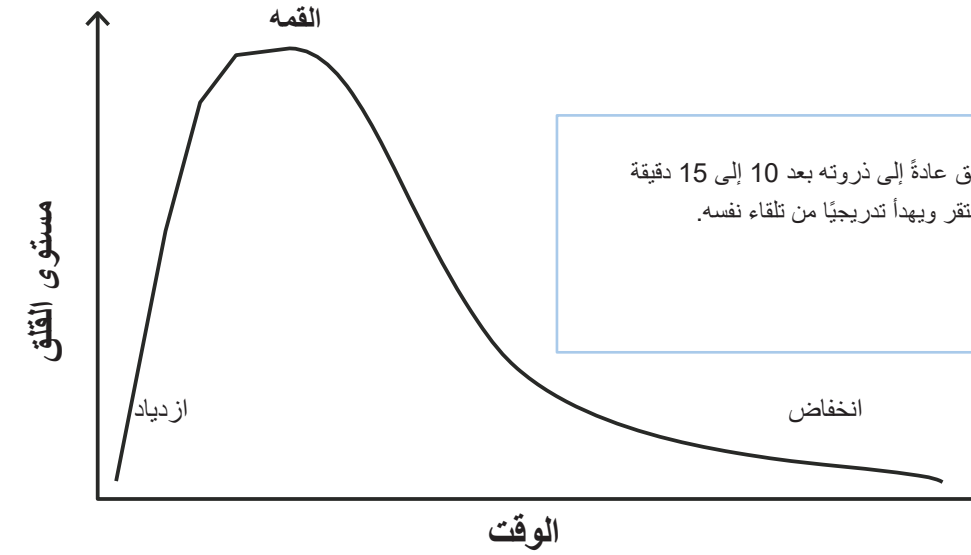
القاسم المشترك لجميع أنواع القلق هو الشعور القوي بالرغبة

الخوف هو في الواقع جزء من نظام الإنذار في الجسم الذي يحميننا من الخطر. عندما تشعر بالخوف، يقوم جزء من الجهاز العصبي بتفعيل عدد من الآليات الجسدية التي تمكن الجسم من القتال أو الفرار.

### عندما تشعر بالقلق، يحدث الكثير في الجسم.

يمكن أن يسبب القلق أعراضًا مثل صعوبة التنفس، وجفاف الفم، والخفقان، والرعشة، والدوخة، والخرن، والتوتر في الجسم. قد يصاب البعض بالغثيان والقيء.

يصبح التنفس أسرع وسطحي، ويزداد النبض وضغط الدم، وسيتم إعطاء الأولوية للعضلات الكبيرة في الذراعين والساقين وتقويتها.



قد يعاني بعض الأشخاص أيضًا من الأعراض

عندما يجلسون بمفردهم في الغرفة خلف الباب المغلق. ليس من الضروري أن يكون الوضع خطيرًا في حد ذاته، لكن يمكن للجسم أن يتفاعل بنفس الطريقة التي يتصرف بها عندما تكون في موقف خطير. وهذا يعني أن نظام الإنذار في الجسم يمكن أن يرن حتى لو لم يكن هناك خطر في الطريق. يمكن أن يكون القلق مجرد إنذار كاذب.



## تمارين الاسترخاء



يمكن أن يشعر معظم الناس بالتوتر أو القلق في بعض الأحيان.

يمكن أن يكون السبب في ذلك هو المخاوف أو المشاعر القوية

أو الأشياء الصعبة التي تحدث في الحياة أو مجرد عادة سيئة.

مع مرور الوقت، يمكن أن يستقر في الجسم ويسبب، على سبيل المثال:

الصداع والتعب وصعوبات النوم والأرق.

قد يعاني البعض من آلام في الفك والرقبة والكتفين والظهر.

## مالذي يمكنك ان تفعله؟

هناك العديد من التمارين التي يمكنك القيام بها للاسترخاء وجعل جسمك يشعر بالتحسن. يمكن أن يكون لتمارين التنفس تأثير مريح ومهدئ، بينما يمكن أن يساعد استرخاء العضلات في تقليل الأرق والتوتر في الجسم. ويمكن أيضاً استخدام كلاهما لتهدئة الأفكار والعواطف.

فيما يلي بعض الاقتراحات للتمارين التي يمكن أن تساعدك عندما تحتاج إليها. وينبغي التدريب عليها بانتظام، حتى في فترات الهدوء حتى يمكن استخدامها بفعالية في المواقف التي تتطلب ذلك.

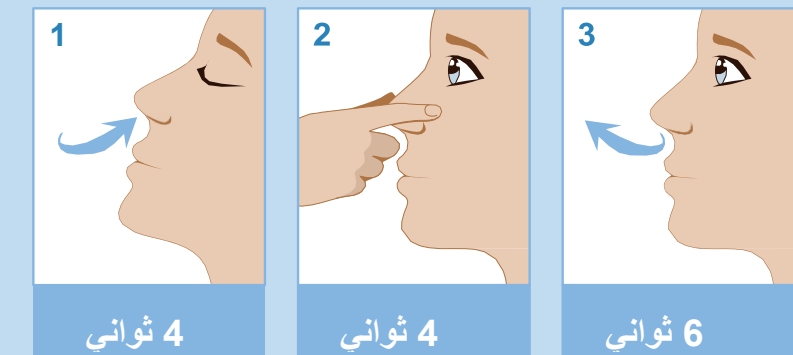
## تمارين التنفس

يتضمن تمرين التنفس الشهيق وحبس أنفاسك قليلاً والزفير ببطء أكبر قليلاً. والأهم أن يكون الزفير أطول من الشهيق.

## تمرين التنفس :

- 1- خذ شهيقاً وعد إلى أربعة
- 2- احبس أنفاسك وعد إلى أربعة
- 3- قم بالزفير والعد إلى ستة

كرر التمرين 4 مرات



جمعة	يوم الخميس	الأربعاء	يوم الثلاثاء	الأثنين
		استيقظ	استيقظ تناول الإفطار	استيقظ
		تدريب مع مانس	جدريسة	جدريسة
		كل الغذاء	تهوية.	تناول وجبة الغذاء في القسح
		طبخ الدجاج والأرز	الطبخ باستخدام أواني الطهي	15:30-17:00
		لعب الورق مع سببان	اتصل بالمنزل	التمرين 30 دقيقة
		استرخاء، بطبخ	اعداد الطعام مع مجموعه الطعم	تمرين التنفس
				تمرين الاسترخاء

## قم باعداد جدول يومي

يجد الكثير من الناس صعوبة في البدء.

لذلك يمكن للجدول اليومي ان يساعد

اكتب ما تنوي القيام به ومتى ستفعله

- \* اكتب رسالة
- \* حضّر الطعام
- \* لعب لعيه
- \* تمارين التنفس
- \* اقرأ كتاب إجريده
- \* اتصل بأحدهم
- \* تمرّن
- \* تمشي
- \* استمع للموسيقى

يمكن أن تتضمن الخطة اليومية أشياء صغيرة مثل تناول وجبة الإفطار، أو الاستحمام، أو أنشطة أكبر مثل قراءة كتاب، أو التواصل الاجتماعي، أو استخدام دردشة الفيديو أو الاتصال، أو التمشي أو ممارسة الرياضة، أو المدرسة أو التدريب على العمل، أو الاستماع إلى الموسيقى وتمارين الاسترخاء.

## المزيد من الإقتراحات للتقدم

1- انضم إلى فريق الطبخ أو أنشئ فريقك الخاص فهي اجتماعية وصحية وتعليمية.

2- تحسّن في التعامل مع التأمل والتفكير (ص 11-13)

3 - عالج المشاكل التي تخيم عليك (ص 14-15)

4- تمارين الاسترخاء (ص 9-10)

الاكتئاب قد يقول انه لافائدة من هذا، لكنه ناصح سيء.

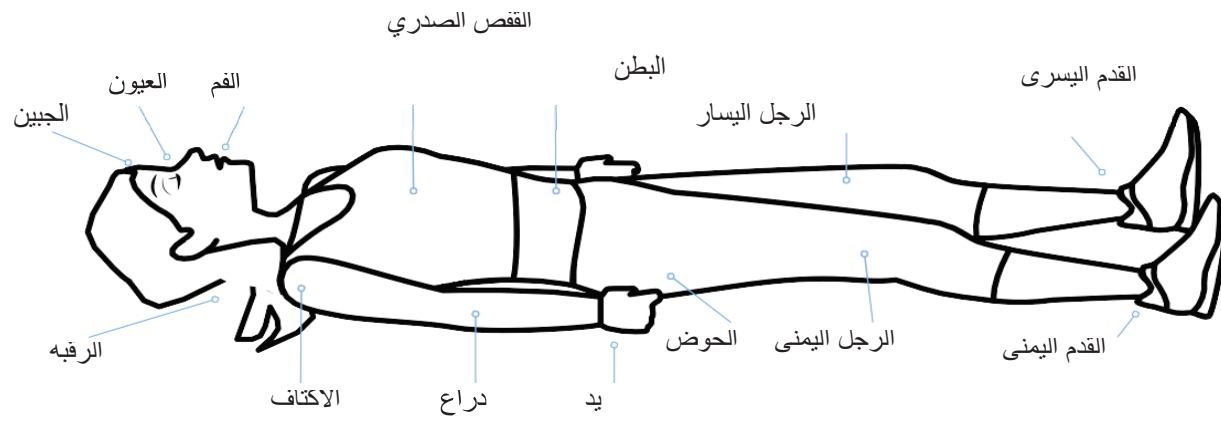
إذا قمت بتنفيذ واحد أو أكثر من هذه التمارين، فسوف تمنحك شعوراً بالعافية والإتقان، وسوف تتمكن ببطء ولكن بثبات من الخروج من الحفرة المظلمة التي أنت فيها الآن.

## استرخاء العضلات

استرخاء العضلات يدور حول شد عضلات الجسم ثم لإرخاء العضلات مرة أخرى.

- شد عضلات قدمك اليمنى لمدة 5 ثواني. استرخ لمدة 15 ثانية
- شد عضلات قدمك اليسرى لمدة 5 ثواني. استرخ لمدة 15 ثانية
- شد عضلات الفخذ الأيمن لمدة 5 ثواني. استرخ لمدة 15 ثانية
- شد عضلات الفخذ الأيسر لمدة 5 ثواني. استرخ لمدة 15 ثانية
- استمر بهذه الطريقة حتى تمر بجميع مجموعات العضلات

في الجسم (انظر الصورة)



البديل الآخر هو "جسم السباغيتي"

- 1- استلقي على الأرض أو على السرير في غرفتك
- 2- شد الجسم بحيث يصبح قاسياً مثل السباغيتي غير المطبوخة
- 3- عد إلى 3
- 4- استريح! دع جسمك يسترخي مثل السباغيتي المسلوقة

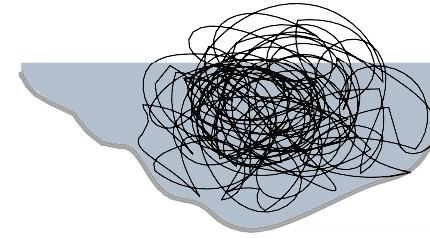
ما هو الشعور الأفضل؟ أن تكون متصلباً مثل السباغيتي غير المطبوخة أو مرتخي مثل السباغيتي المطبوخة؟ كرر التمرين ثلاث مرات

## لماذا يصاب الناس بالاكتئاب؟

الاكتئاب شيء يمكن أن يصاب به أي شخص، وهو ليس علامة ضعف. في بعض الأحيان يأتي الاكتئاب خلسةً وفي أحيان أخرى يكون ناجماً عن حدث خاص.

إن وجودك في السجن هو مثال جيد لحدث خاص.

تعد المشكلات المالية والبطالة والصراعات مع العائلة أو الأصدقاء أمثلة أخرى على الحالات التي يمكن أن تساهم في إثارة الاكتئاب. إذا كنت تعاني من صعوبة في جزء كبير من حياتك أو إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من الاكتئاب (الوراثة)، فقد يكون الأمر أسهل أن تصاب به.



## أفكار انتحارية

يمكن للعديد من الأشخاص الذين يواجهون أوقاتاً عصيبة جداً أن يفكروا أحياناً في الانتحار. بالنسبة للبعض، سوف تمر مثل هذه الأفكار بالسرعة التي جاءت بها. ولكن إذا كنت تفكر في الانتحار كثيراً (على سبيل المثال، كل يوم أو عدة مرات في اليوم)، فيجب عليك التحدث عن ذلك مع شخص تثق به.

يمكنك، على سبيل المثال، التحدث إلى قس السجن أو مسؤول الاتصال أو الممرضة أو الطبيب.

قد يكون من الصعب رؤية مخرج عندما يبدو كل شيء ميؤوساً منه، عند ذلك تحتاج إلى القليل من المساعدة لرؤية الضوء في النفق.

## ماذا يمكنك فعله؟

إذا كنت حزينا أو مكتئبا، فإن النشاط هو أحد أهم أدواتك لمساعدتك على الشعور بالتحسن

أن تكون نشطاً يعني القيام بالأشياء كل شيء بدءاً من تناول وجبة الإفطار وحتى الاستحمام وتنظيف الغرفة وممارسة الرياضة أو لعب الورق مع النزلاء الآخرين يمكن أن يكون أنشطة ممتعة.

بهذه الطريقة، يمكنك ملء وقتك بالأشياء التي تجعلك تشعر بالسعادة، بدلاً من الشعور بالملل أو التفكير.

## التأمل والتفكير



التأمل هو شيء يفعلُه معظم الناس في بعض الأحيان

عندما تكون في السجن، هناك الكثير من الوقت الميت الذي يفسح المجال للأفكار الثقيلة والكثير من التفكير. يعتقد الكثير من الناس أنه من المفيد التفكير وأنه يمكنك فهم نفسك بشكل أفضل. لكن الحقيقة هي أن الإفراط في التفكير يؤدي إلى تعزيز السلبية في موقف صعب بالفعل.

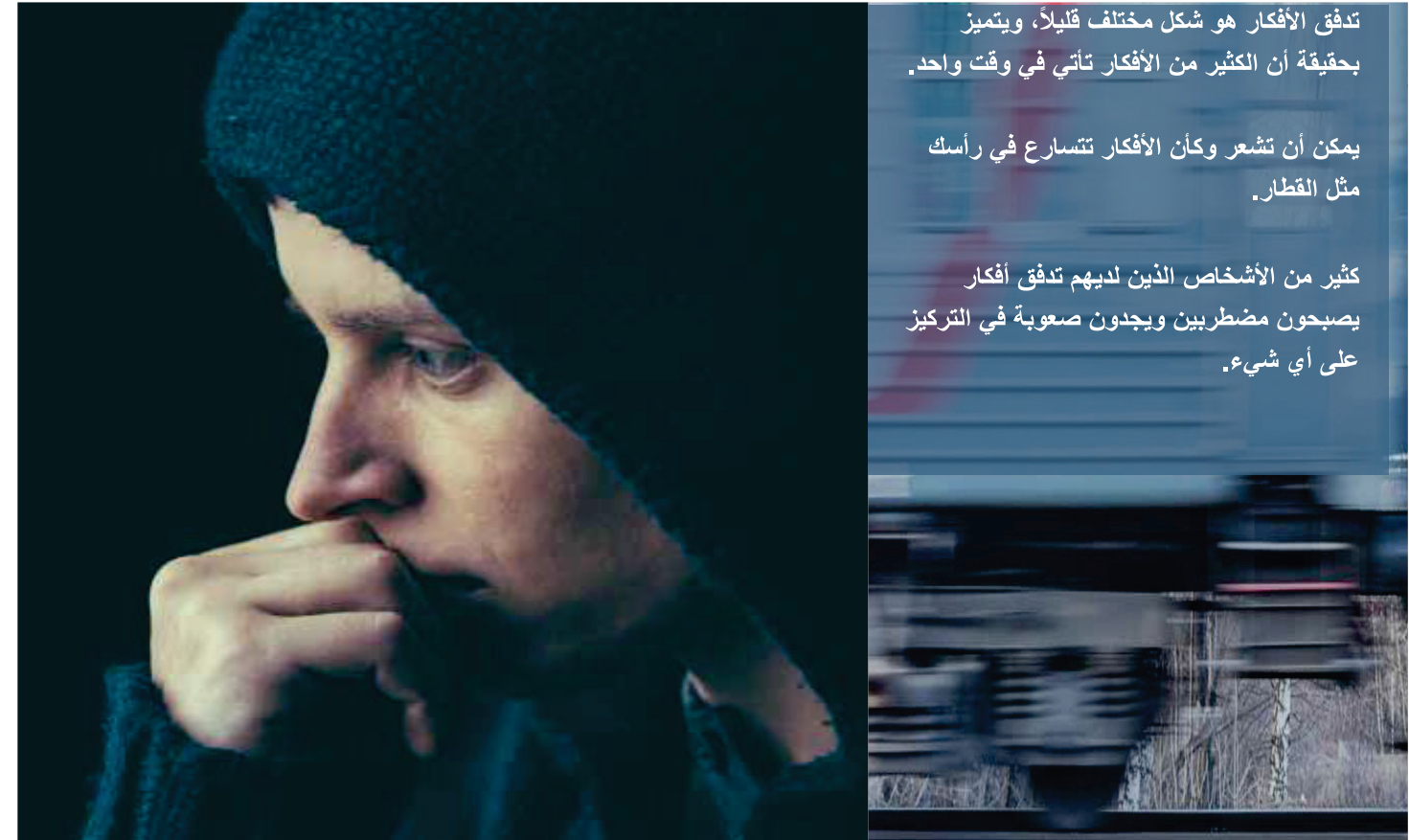
التأمل النموذجي هو أنك تفكر الشخص في نفس الأشياء كثيرًا دون التوصل إلى أي حل.

يمكن أن يكون التأمل والإفراط في التفكير مع مرور الوقت أمرًا متعبًا للغاية، ويمكن أن يؤدي إلى عدم شعورنا بأننا على ما يرام.

تدفق الأفكار هو شكل مختلف قليلاً، ويتميز بحقيقة أن الكثير من الأفكار تأتي في وقت واحد.

يمكن أن تشعر وكأن الأفكار تتسارع في رأسك مثل القطار.

كثير من الأشخاص الذين لديهم تدفق أفكار يصبحون مضطربين ويجدون صعوبة في التركيز على أي شيء.



سيحاول معظم الناس جاهدين ألا يفكروا كثيرًا. ولكن الذي سيحدث هو أنهم سيفكرون أكثر.

من الأفضل أن تقبل أن الأفكار موجودة. اتركهم خلفك ولا تنفق الكثير من الطاقة في فعل أي شيء معهم. ستلاحظ في النهاية أنه قد يكون من الأسهل ترك أفكارك تذهب.

## الحزن والاكتئاب



من الطبيعي أن تشعر بالحزن والملل في بعض الأحيان

غالبًا ما يتم استخدام الحزن والاكتئاب بالتبادل، وقد يكون من الصعب التمييز بين الاثنين. والفرق الرئيسي هو المدة. يميل الحزن إلى الزوال بعد فترة قصيرة، لكن عندما يستمر الحزن لفترة طويلة يمكن أن يكون اكتئابًا

كيف تشعر في حالة الاكتئاب؟

الاكتئاب مرض نفسي. كما هو الحال مع الأمراض الأخرى، يمكن أن تتأثر بشكل طفيف أو متوسط أو شديد جدًا.

يمكن أن تكون الأفكار "سوداء" تمامًا كما لو أن كل شيء سيء. من الصعب التفكير وتذكر الأشياء الجيدة. قد يعتقد المرء أن لا أحد يهتم حقًا ولن يتحسن شيء.

المشاعر أيضًا "سوداء" ويمكنك أن تشعر بها بالفراغ والحزن والانفعال والقلق. ربما لم تعد تهتم بالأشياء التي كانت مهمة بالنسبة لك من قبل

السلوك، أي ما تفعله، يتغير. يمكن أن تشعر وكأن الأمور تتباطأ. يفضل البعض البقاء بمفرده ولا يتحمل البقاء مع الآخرين كثيرًا. قد يكون من الصعب إنجاز المهام أو الأشياء التي تستمتع بفعلها عادةً أو حتى النهوض من السرير. قد يكون البعض أكثر غضبًا وحقًا تجاه الآخرين.

قد يشعر الجسم بالتعب أو المرض أو الإرهاق في معظم الأوقات



هذا خطني

أنا خاسر

كل شيء ميؤس منه

لا أحد ينجيني

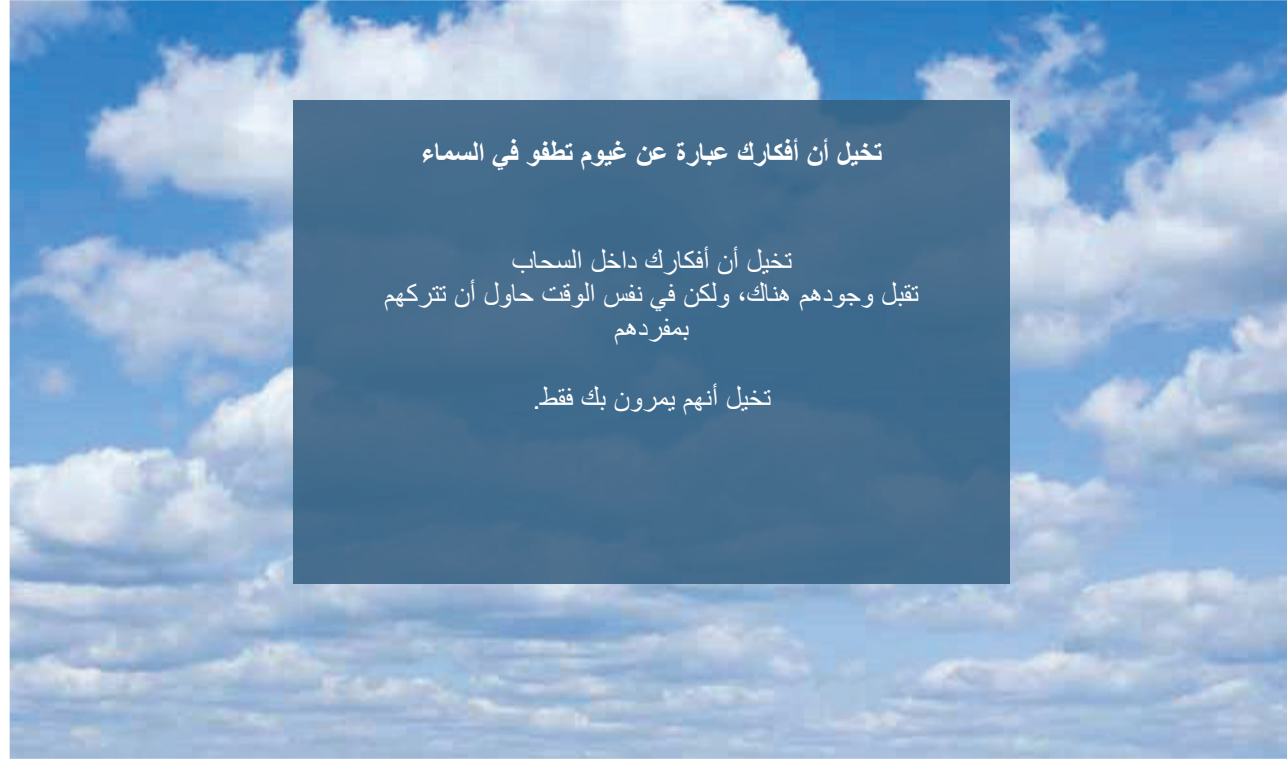
كل شيء محزن

### ماذا يمكنك أن تفعله؟

قد يكون التأمل وكثرة التفكير مع مرور الوقت أمرًا متعبًا للغاية. فيما يلي بعض التمارين المقترحة لمساعدتك في التعامل مع هذا الأمر حاول العثور على التمرين أو التمارين التي تناسبك. يجب ممارسة بعض التمارين بانتظام حتى يمكن استخدامها بفعالية في المواقف التي تكون هناك حاجة إليها

### رؤية الأفكار من الخارج

في المرة القادمة التي تشعر فيها بأفكار مزعجة تتبادر إلى ذهنك، حاول أن ترى أفكارك من الخارج



في بعض الأحيان، ستجد مع ذلك أن الأفكار السلبية لا تزال موجودة وقد يبدو كل شيء حزينًا ويائسًا. في المرة القادمة التي يحدث فيها هذا، اكتب أفكارك السلبية. يمكن أن تكون أفكارًا سلبية عن نفسك أو مخاوف لديك. حاول تدوين كل شيء على الورق.

### ثم يمكنك محاولة القيام بأحد هذين التمرينين أو كليهما:

1- قم بقراءة الأفكار التي كتبتها بنغمة مألوفة

2- اقرأ أفكارك بصوت عالٍ بأصوات أو لهجات مختلفة. حاول،

على سبيل المثال، بصوت غليظ أو بلهجة بيرغن

على سبيل المثال: "عيد ميلاد سعيد لك"

( يمكن لأولئك من بيرغن تجربة Trønder )

"Bæ-bæ lillelamm" أو

ليس عليك أن تغني بصوت عالٍ، يمكنك أن تهمس

أيضًا

### يمكنك تكرار هذه التمارين عدة مرات

ستلاحظ أنك تبعد أكثر عن أفكارك عندما تقرأها بصوت عالٍ أو تغنيها

بشكل متكرر. ربما لاحظت مدى ضالة الكلمات التي تعنيها حقًا؟

نكر نفسك أن الأفكار والمخاوف السلبية ليست الحقيقة

من الشائع أن نلاحظ أن الأفكار تصبح أقل إزعاجًا عند القيام بهذه التمارين

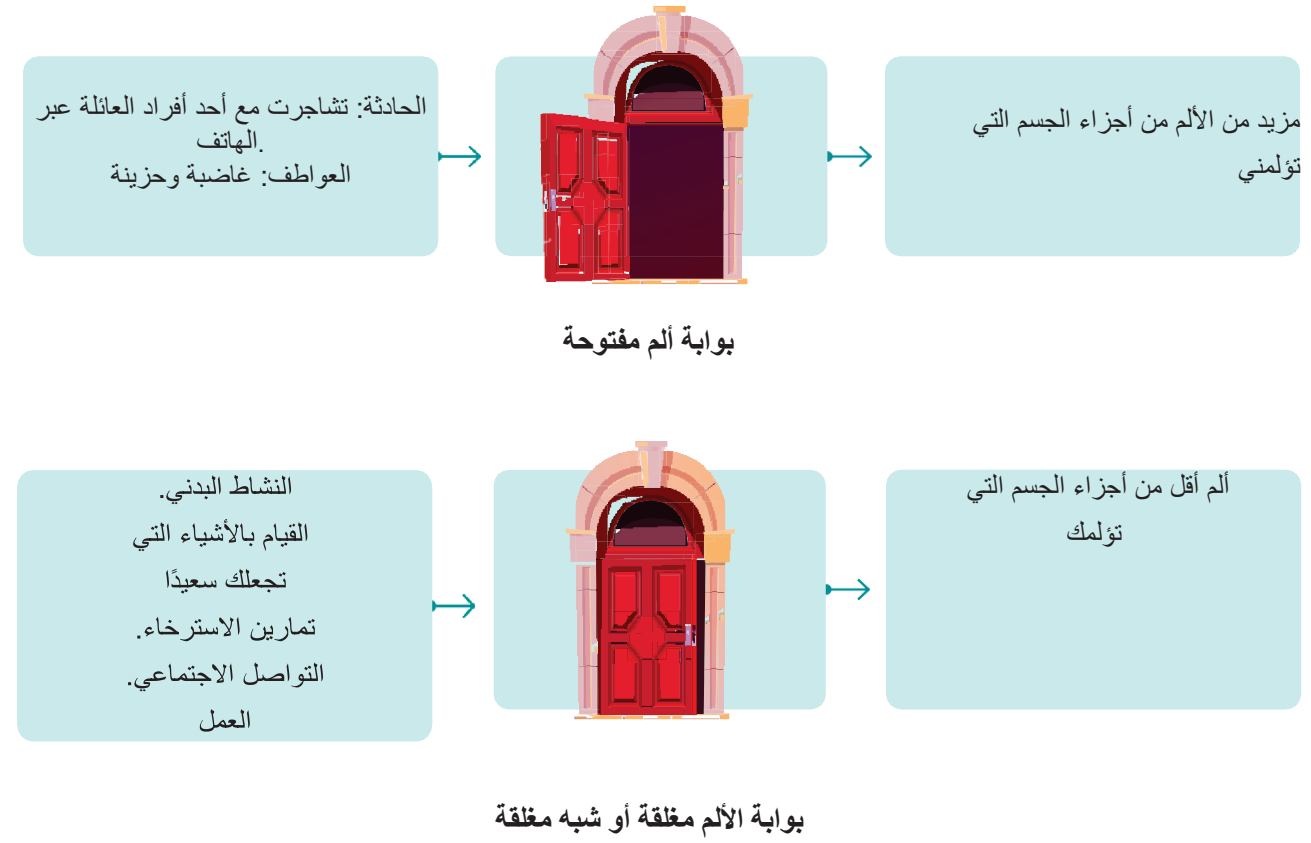


### العيش مع الألم

في كثير من الأحيان لا يمكن العثور على تفسير للألم طويل الأمد. هذا يمكن أن يجعلك خائفًا من عدم تصديقك. قد يكون الأمر مزعجًا أيضًا عندما يقول شخص ما أن الألم موجود فقط في الرأس.

الحقيقة هي: ما نشعر به يؤثر على مدى قوة الألم الذي نشعر به.

توجد بوابة ألم في العمود الفقري (انظر الرسم). في بعض الأحيان تسمح بنفوذ إشارات الألم الصغيرة إلى الدماغ. وفي أحيان أخرى تسمح بنفوذ إشارات ألم أكبر إلى الدماغ. عندما نكون سعداء وراضيين تكون البوابة مغلقة أو مفتوحة قليلاً. عندها نشعر بالألم بسيط. عندما نكون حزينين أو غاضبين أو متوترين، يمكن أن تكون البوابة مفتوحة تمامًا، ونشعر بمزيد من الألم.



### الأفكار الشائعة عند العيش مع الألم:

- عندما أتخلص من الألم بعد ذلك:
- هل أستطيع أن أبدأ العمل.
- هل يمكنني البدء بالتدريب.
- هل أستطيع الحصول على الطاقة لأكون اجتماعياً.

### ماذا يمكنك فعله؟

بالنسبة للغالبية العظمى من الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن، فإن هذا شيء يجب عليهم تعلم كيفية التعايش معه. عليك أن تبذل قصارى جهدك لتعيش الحياة التي تريدها. إذا بدأت في تجنب الأشياء التي تريد فعلها حقًا، فقد يساعد على إبقاء البوابة مفتوحة. افعل الأشياء التي تستمتع بها، لأن فتحة بوابة الألم ستكون أصغر. يوجد في كتيب المساعدة الذاتية هذا العديد من الأمثلة الجيدة للأنشطة أو التمارين التي يمكنك استخدامها لإغلاق بوابة الألم قليلاً.

إذا كان الألم يؤثر على نومك، يمكنك تجربة نصائح النوم الواردة في الصفحات 16-20 لتنام بشكل أفضل. إذا كانت لديك افراط في التفكير في الملك، فيمكنك القيام بالتمارين الموجودة في الصفحات 11-13. ويمكن الاطلاع على التمارين الإيجابية في ص 8.

## العيش مع الألم



الشعور بالألم يساعدنا على البقاء.

إذا لمسنا وعاءً ساخناً، فإننا نسحب يدينا بسرعة لأننا نشعر بالألم بهذه الطريقة نتجنب حدوث أضرار جسيمة للجسم. ونحن نسمي هذا النوع من الألم الألم الحاد.



### الآلام المزمنة

يستمر الألم المزمن فترة من الوقت على الرغم من عدم وجود ضرر واضح في كثير من الأحيان. يمكن أن تشعر بألم في أجزاء مختلفة من الجسم، مثل الكتف أو الظهر أو الركبة. هذا النوع من الألم عادة لا يكون مفيداً، ويمكن أن يمنعنا في بعض الأحيان من عيش الحياة التي نريدها.

### أفكار سلبية عن الألم

قد يكون لدى العديد من الأشخاص الذين يعانون من الألم أفكار حزينة وغاضبة حول الألم. هذه الأفكار يمكن أن تجعلك تشعر بالسوء. على سبيل المثال، قد يعتقد المرء: "سوف انفجر غضباً إذا كنت سأعاني من هذا الألم الشديد طوال اليوم!" فترة من الوقت قد يكون من المفيد استخدام التمارين المذكورة في ص 8 أو القيام بتمارين الاسترخاء (ص 9-10).

### تذكر!

يمكن أن تساعد مسكنات الألم في علاج الألم الحاد لكنها لا تساعد بنفس الجوده ضد الآلام المزمنة. من الأفضل تجربة طرق أخرى للتحسن



حاول أن تتخيل نفسك تضغط على زر "قبول" الأخضر. استمر بالضغط على الزر طول الوقت إذا كان ذلك ضرورياً!



تذكر أن الأفكار هي مجرد أفكار وأنها ليست خطيرة.

يمكننا أن نفكر في العديد من الأشياء الفظيعة التي يمكن أن تحدث، ولكن الغالبية العظمى من الأشياء التي نفكر فيها لا تحدث أبداً. العديد من أفكارنا ليست مفيدة، وغالباً ما يكون أفضل ما نفعله هو السماح لها بالمرور دون التفكير فيها كثيراً.

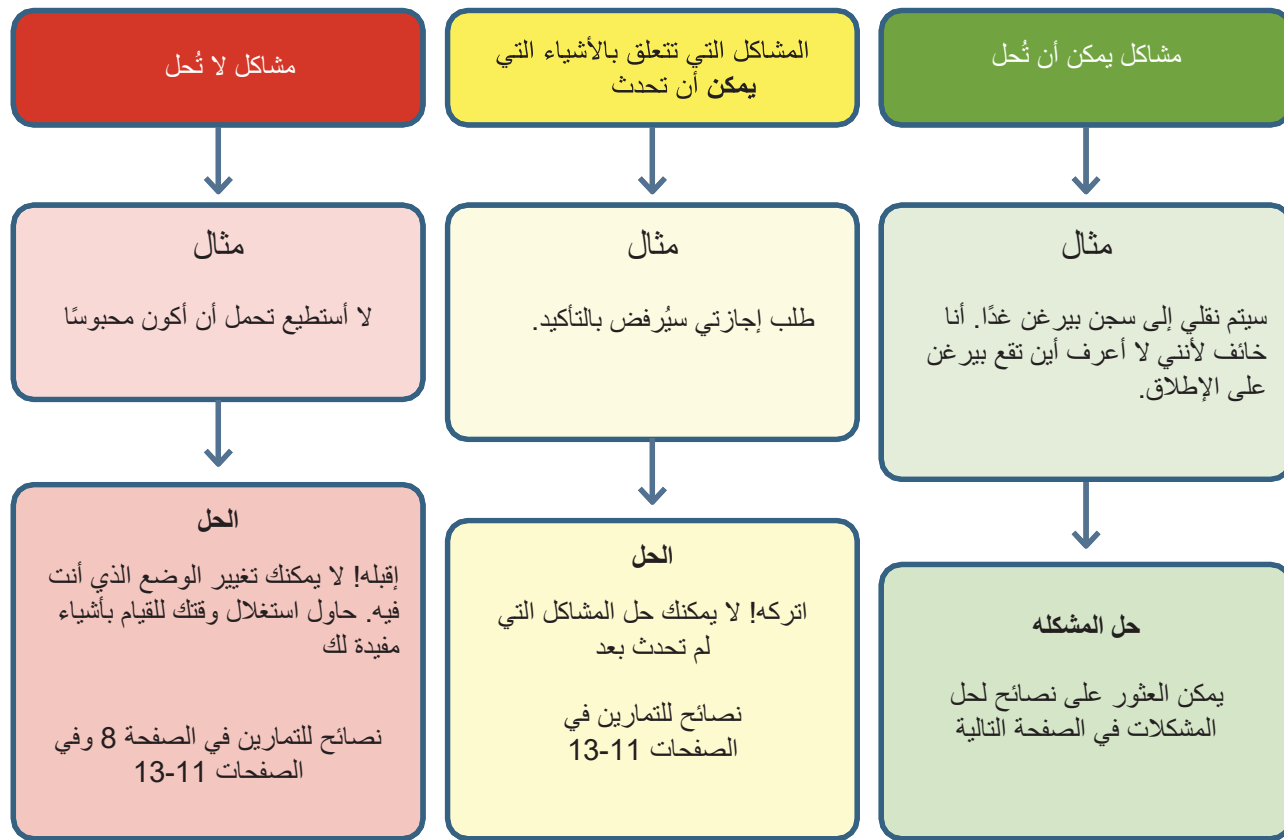
## حل المشاكل



الهموم والمشاكل هي شيء موجود لدى كل الناس.

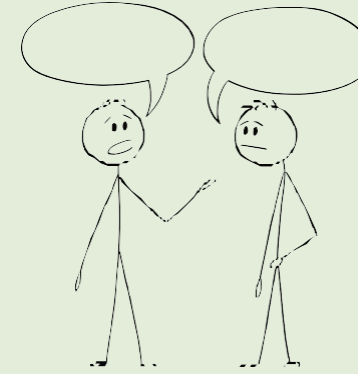
يعاني العديد من السجناء من مخاوف كبيرة وعدم يقين بشأن المستقبل. قد يكون الأمر محبطًا للغاية لعدم القدرة على فعل أي شيء حيال ذلك.

قبل أن تتمكن من اتخاذ إجراء، يجب عليك أولاً التمييز بين الأنواع المختلفة للمشكلات الموجودة.



يعتقد الكثير من الناس أن كتابة القوائم أو اليوميات أو المذكرات هي طريقة جيدة لفك الفوضى الموجودة في رؤوسهم. يشعر البعض بالحصول على نظرة عامة وربما نظرة جديدة على المشاكل.

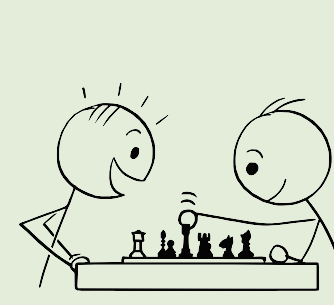
## النشاطات



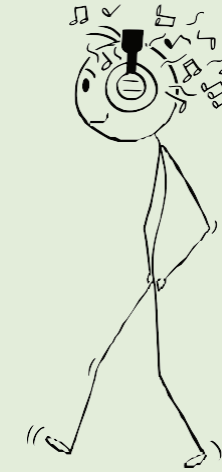
تحدث مع أحد ما



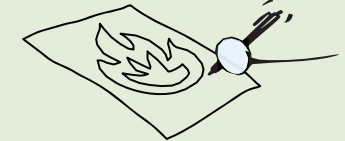
اقرأ كتاب



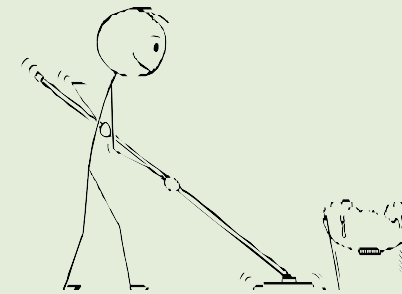
العب لعبة



استمع للموسيقى



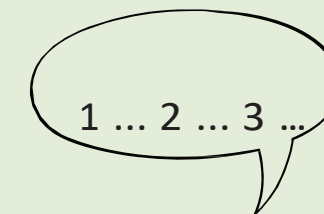
ارسم غضبك



رتب غرفتك



اكتب عن غضبك



عدّ - 100

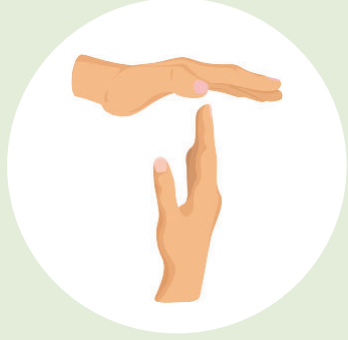
## ماذا يمكنك فعله ؟

إذا تعلمت إشارات الغضب لديك وتعرفت عليها قبل أن تنفجر، فستتمكن من السيطرة عليها. فيما يلي بعض التمارين المقترحة لمساعدتك عندما تبدأ في الغضب.

### نصائح لما يمكنك فعله عندما تتعرف على علامات الغضب

#### 1. وقت مستقطع

امنح نفسك مهلة. يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى ساعة واحدة. اغتنم الفرصة للقيام بشيء آخر في هذه الأثناء.



#### 2. اكتب

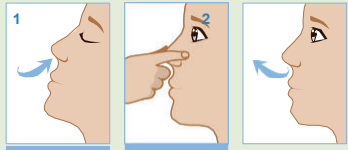
حلّل الوقت و اكتب  
ما الذي أغضبك؟  
لماذا غضبت؟  
على من كان الخطأ؟

اقرأها عندما لا تكون غاضبًا.  
هل تفكر بشكل مختلف في الموقف؟  
إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تأخذ هذا الدرس معك.



#### 3- أهدأ

تعتبر تمارين الاسترخاء والتنفس (ص 9-10) من الطرق الجيدة أيضًا لتثبيط المشاعر القوية وتهذنة جزء الجهاز العصبي الذي يولد إشارات الغضب.



4 ثواني  
4 ثواني

#### 4- النشاط

إذا كنت غاضبًا جدًا، فمن المحتمل أن يكون لديك الكثير من الطاقة في جسمك. إذاً قد يكون من الجيد القيام بأي شكل من أشكال النشاط البدني لإخراج الطاقة بسرعة. يمكنك، على سبيل المثال، المشي أو الجري أو القفز أو أي تمرين آخر. ويمكن أيضًا التخلص من الطاقة بطريقة أكثر هدوءًا.

انظر الاقتراحات في الصفحة التالية!



## خطوات مفيدة لحل المشاكل

### 1- ما المشكلة؟

اكتب المشكلة. كن محدد قدر الإمكان. إذا كانت المشكلة ستقع في المستقبل على سبيل المثال، بعد الإفراج) فيمكنك كتابة تاريخها.

### 2- ما هو هدفي؟

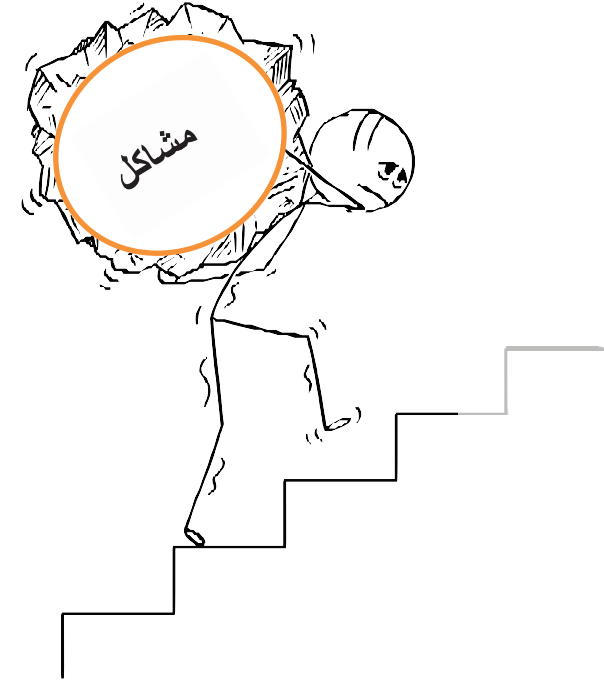
فكر في الهدف الملموس الذي تريد تحقيقه من خلاله حل المشكلة.

### 3- ماذا يمكنني فعله؟

اكتب ما يمكنك فعله والذي يمكن أن يساعدك. فكر فيما كان مفيدًا لك في مواقف مماثلة في الماضي، وما الذي تنصح الآخرين به في نفس الموقف؟

### 4- من يستطيع مساعدتي؟

قم بتسمية شخص تعتقد أنه من الجيد التحدث إليه ويمكنه دعمك. يمكن أن يكون صديقًا أو زميلًا في السجن أو منسق عودة أو ضابطًا أو يمكنك طلب المساعدة من كاهن أو ممرضة أو منظمة. تجرأ على سؤال من تريد



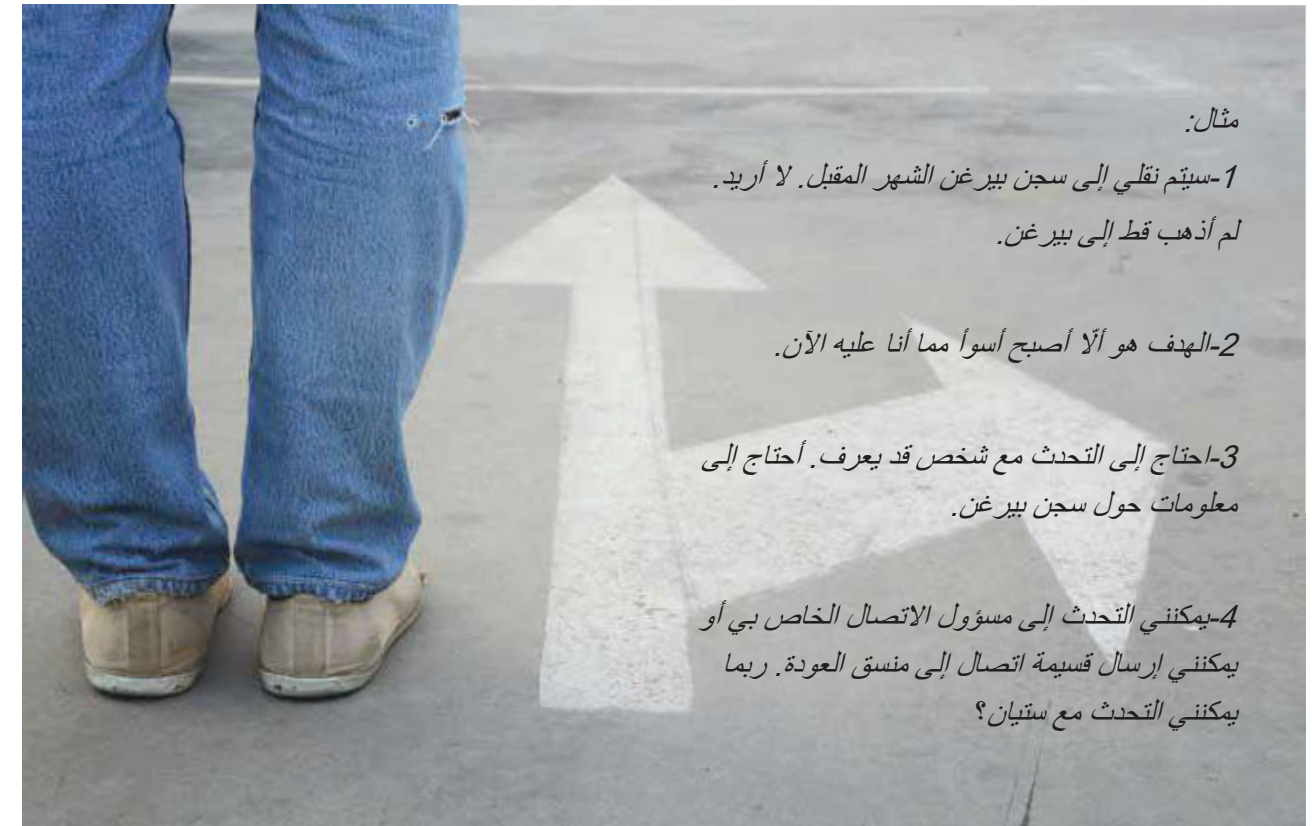
مثال:

1- سيتم نقلي إلى سجن بيرغن الشهر المقبل. لا أريد.  
لم أذهب قط إلى بيرغن.

2- الهدف هو ألا أصبح أسوأ مما أنا عليه الآن.

3- احتاج إلى التحدث مع شخص قد يعرف. احتاج إلى معلومات حول سجن بيرغن.

4- يمكنني التحدث إلى مسؤول الاتصال الخاص بي أو يمكنني إرسال قسيمة اتصال إلى منسق العودة. ربما يمكنني التحدث مع ستيان؟





## النوم و عادات النوم

النوم يمكن أن يكون مشكلة عند السجين.

فيما يلي ثلاثة أشخاص يعانون من مشاكل النوم الشائعة



يعتقد الكثير من الناس أن الحل هو الحبوب المنومة. الحبوب المنومة ليست حلاً لمشاكل النوم لأنها:

تعمل الحبوب المنومة لمدة 2-3 أسابيع فقط قبل أن يعتاد الجسم عليها

مع الاستخدام اليومي طويل الأمد، يمكن أن يصبح الشخص مكتئبًا أو سريع الانفعال أو يشعر بعدم المبالاة. النسيان والارتباك من الأعراض الشائعة أيضًا.

تدريجياً، سوف تحتاج إلى جرعات كبيرة بشكل متزايد لكي تعمل

وهذا بدوره يمكن أن يزيد من خطر الإدمان والآثار الجانبية المزعجة مثل مشاكل النوم، وتوتر والقلق، والدوار أثر استخدامها والتهيج، ومشاكل الانتصاب وتوتر العضلات

في النهاية، لن يكون لك أي تأثير تقريباً من الحبوب المنومة على الإطلاق،

ولكن سيظل لديك اعراض الامتناع و آثار جانبية.

### ماذا يمكن فعله؟

ستجد في الصفحات التالية نصائح حول ما يمكنك فعله للحصول على نوم أفضل دون تناول الحبوب المنومة.

## السيطرة على الغضب

يمكن أن يكون الغضب مهماً لأنه يمنحنا القوة والشجاعة والقدرة.

ولكن ممكن أن يكون مشكله للبعض أيضاً. عندما تكون غاضباً يمكنك أن تفعل أشياء غبيه لم تكن لتفعلها لو لم تكن غاضباً.



على سبيل المثال: الشعور بالتوتر، وجفاف الفم وتعرق اليدين، وخفقان القلب وما إلى ذلك علاوة على ذلك، كلما سمح لك بالتنفيس عن غضبك وعدوانيتك، أصبحت أكثر غضباً وعدوانية. لماذا؟ إن إخراج الغضب يمنحك احساس جيد. وعندما تبدو الأمور جيدة، غالباً ما نقوم بها مرة أخرى. لذا، إذا كنت تعاني من مشكلة الغضب، فقد يتحول الأمر إلى حلقة مفرغة. لكسر الحلقة المفرغة، عليك أن تحاول إيجاد طرق أخرى للرد عندما تغضب.

ربما سمع الكثير من الناس أنه من الجيد الحصول على منفس للغضب. "من المهم التخلص من الغضب، وإلا فسوف يتراكم حتى تنفجر فجأة". انها لسيت صحيحة. لا يخزن المرء الغضب في داخله. غالباً ما يخفي الغضب من تلقاء نفسه إذا انتظرت قليلاً. الغضب لا يأتي كأنفجار. ستشعر بأنك سوف تغضب. ستبدأ في التفكير بأفكار غاضبية، مثل أن شخصاً ما قد أخطأ في حقك أو أنك عوملت بطريقة غير عادلة. سيعطيك جسديك أيضاً إشارات الغضب، مثل:

### إشارة الغضب

عندما تغضب، يحدث الكثير في جسمك. تحصل على الكثير من الطاقة التي تجعل الجسم جاهزاً للهروب أو القتال. إنه يشبه إلى حد كبير القلق (ص 29-31)، ولكن عندما تكون غاضباً فإن ردود أفعالك الجسدية تسمى إشارات الغضب.

مثل على إشارة الغضب:

- صراخ/رفع الصوت
- الارتعاش
- خفقان القلب
- الرغبة بضرب شيء ما أو شخص ما
- متوتر
- نبض سريع
- احمرار الوجه
- شد الفك



### فكر في إشارات الغضب كنوع من إشارات المرور

عندما تلاحظ إشارات الغضب، فأنت تعلم أنك على وشك الغضب.

لا يهم ما هي الإشارات، الشيء الأكثر أهمية هو أن تتعرف عليها حتى تتمكن من محاولة تجنب القيام بشيء قد تندم عليه لاحقاً





للحصول على النوم، من الحكمة تجنب لصوص النوم.

أكبر سارق للنوم هو النوم أثناء النهار.

\* يبني الجسم الحاجة إلى النوم عندما تكون مستيقظاً وفي النشاط.

\* إذا كنت تنام أثناء النهار، يصبح الأمر أكثر صعوبة بما يخص النوم ليلاً.

\* تجنب أخذ قيلولة حتى لو كنت قد حصلت على نوم سيء أثناء الليل. عندها سيكون من الأسهل النوم ليلاً.



ومن الحكمة تجنب لصوص النوم الصغار أيضاً.

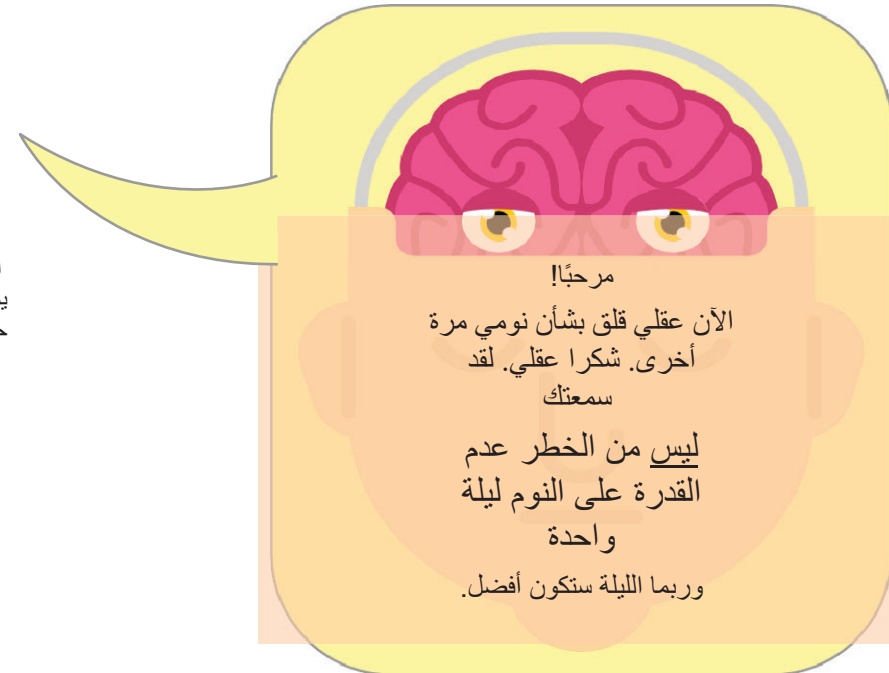
\* تجنب شرب القهوة أو المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة التي تحتوي على الكافيين بعد الساعة الخامسة مساءً. الكافيين هو لص نوم.

\* لا تشاهد التلفاز أو الكمبيوتر في النصف ساعة الأخيرة قبل النوم. يخدع الضوء الأزرق جسمك ليعتقد أن الوقت نهار وهو سارق نوم.

\* استخدام تمارين الاسترخاء قبل الذهاب إلى السرير. القلق والأرق قبل النوم هو سارق نوم.

\* تناول شيئاً خفيفاً قبل النوم. إن الشعور بالشبع أو الجوع عند الذهاب إلى السرير هو سارق للنوم.

\* حاول تجنب التدخين أو استخدام السعوط في الساعة الأخيرة قبل النوم. يعمل النيكوتين على تنشيط الجسم، وهو سارق للنوم.



ماذا يمكنك فعله؟  
عندما تكتشف بأن لديك أفكار سلبية عن النوم يمكنك أن تقول لنفسك.

التمارين ص 12-13  
يمكن أن تساعدك أيضاً عندما تراودك أفكار سلبية حول النوم قبل النوم أو عندما تستيقظ ليلاً.

مرحباً!

الآن عقلي قلق بشأن نومي مرة أخرى. شكراً عقلي. لقد سمعتك

ليس من الخطر عدم القدرة على النوم ليلة واحدة

وربما الليلة ستكون أفضل.

إنشاء خطة النوم الخاصة بك

ضع إشاره:

- لا تنام أثناء النهار.
- لا تشرب القهوة أو مشروبات الطاقة أو الكولا بعد الساعة 5 مساءً.
- استيقظ في الوقت المعتاد حتى لو مررت بليلة سيئة.
- اجعل نافذة الغرفة في وضع التهوية قبل النوم.
- الذهاب إلى السرير في نفس الوقت تقريباً كل ليلة.
- القيام بتمارين التنفس أو الاسترخاء.
- لا تستخدم الكمبيوتر أو تشاهد التلفاز في النصف ساعة الأخيرة قبل موعد النوم.
- لا تدخن أو تستخدم السنوس في الساعة الأخيرة قبل النوم.

الأشياء التي يمكنك القيام بها عندما لا تستطيع النوم

روتيني المسائي

مهم! يجب عليك اتباع الخطة لمدة أسبوعين على الأقل قبل أن تتمكن من تحديد ما إذا كان لها تأثير

الهدف ليس النوم المثالي لمدة 8 ساعات كل ليلة. لا يوجد أشخاص لديهم ذلك. حتى التحسن الطفيف في نومك يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتك وحالتك المزاجية. إذا وجدت صعوبة في وضع خطة بنفسك، فيمكنك الحصول على المساعدة من الخدمة الصحية في السجن

## نصائح لنوم أفضل

عَلِّم عقلك أن وقت النوم قد حان من خلال إنشاء روتين مسائي لطيف.

افعل الشيء نفسه في النصف ساعة الأخيرة قبل الذهاب إلى السرير كل ليلة

فيما يلي بعض الاقتراحات لما يمكن تضمينه في روتين المساء  
يمكنك أيضًا العثور على ما يناسبك.



اترك النافذة في وضع التهوية لمدة خمسة  
عشر دقيقة قبل الذهاب إلى السرير.



هز الأثاث  
والوسادة.



ضع كل شيء في مكانه في  
الغرفة.



تناول مشروب ساخن بدون  
كافيين.



اطفئ التلفزيون/الكمبيوتر قبل نصف  
ساعة من النوم.



فكر بالأشياء الجيدة التي حدثت أثناء النهار  
(ص 8)



ممارسة تمارين الاسترخاء أو التنفس  
(ص 9-10)

استيقظ واذهب إلى السرير في نفس الوقت تقريبًا كل يوم  
عندما تكون عطلة نهاية الأسبوع أيضًا!

## نصائح لما يمكنك فعله عندما تستلقي مستيقظًا في السرير

- \* إذا لم تتمكن من النوم ليلاً خلال 20 دقيقة.
- \* إذا استيقظت ليلاً ولم تتمكن من العودة للنوم خلال 20 دقيقة.

## انهض وقم بنشاط هادئ

- \* نظف الغرفة
- \* اكتب خطاب
- \* اقرأ كتاب
- \* شد الجسم
- \* قم بتمرين الاسترخاء ص 10
- \* اجلس على الكرسي وقم بتمرين التنفس ص 9
- \* إذا كانت لديك أفكار سلبية، يمكنك القيام بالتمرين الموجود في الصفحة 8

يمكنك محاولة النوم مرة أخرى بعد  
فترة

## لماذا؟

إذا بقيت في السرير عندما لا تستطيع النوم، فسيتعلم عقلك ربط السرير بالأرق. إذا خرجت من السرير عندما لا تستطيع النوم،  
فمن المرجح أن عقلك سيربط السرير في النهاية بالنوم.

## أفكار سلبية عن النوم

من الطبيعي أن يشعر الجميع بالقلق قليلاً بشأن النوم. دماغنا هو آلة البقاء التي تريد حمايتها. إنه يخلق أفكارًا سلبية حتى نعرف ما يجب الانتباه إليه.  
لكن في بعض الأحيان يصبح حريصًا جدًا. غالبًا ما يكون لدى أولئك الذين يجدون صعوبة في النوم الكثير من الأفكار السلبية حول النوم.  
يمكن أن تجعلك تشعر بالحزن والإحباط، ويمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة.

