

SELFIE 

المس اعدة الذاتفة

للس جناء

SIFER

ARABISK

الصفحة 4-3

حول المساعدة النفسية الى الصلة عن طريق فيلس جن

الصفحة 5

اعين نفسك

الصفحة 7-6

لتواصل مع الآخرين ولدعم منهم

الصفحة 8

لاحظ الأتياء ال جيدة

الصفحة 10-9

تم ايرن الانترخاء

الصفحة 13-11

لتأمل تلقى اير

الصفحة 15-14

حل الاش كل

الصفحة 20-16

لنوم وعادات النوم

الصفحة 23-21

غض بلوس يطره على ال غضب

الصفحة 25-24

لعميش مع ال لم

الصفحة 28-26

لحزن ال لفتاب

الصفحة 31-29

لقلق ولتجنب

الصفحة 33- 32

لتجار بلل سوية الى صدمات

الصفحة 35-34

للمساعدة ولدعونه ال عقوبة بوعد اإخراج

حول المساعده الذاتيه

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 تجد التعامل مع الشدائد في الحياة اليومية. من المهم أن تتذكر أنه يمكن لأي شخص أن يواجه وقتًا عصيبًا 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 تجد التعامل مع الشدائد في الحياة اليومية. من المهم أن تتذكر أنه يمكن لأي شخص أن يواجه وقتًا عصيبًا في بعض الأحيان. لا أحد بخير طوال الوقت. إن الشعور بالإحباط أو القلق أو صعوبة النوم هو أمر يعاني منه الجميع من وقت لآخر.

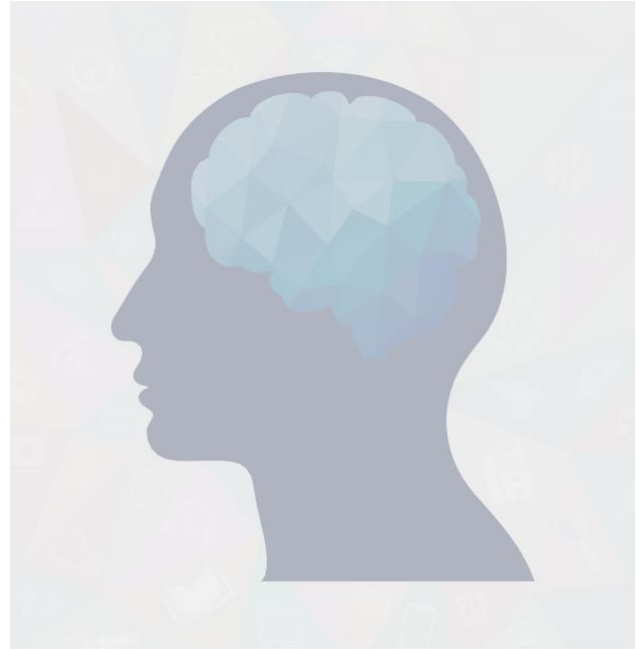
لا يزال هنالك شيء لفي يمكنك القيام به ببغفسك لتتغير عن صحتك لا تفرجة بطريق ذايحيه! وكنك تبي دور ليهن بط حول ما يمكنك القيام به ببغفسك لتتغير عن صحتك لا تفرجة بطريق ذايحيه! وهذا من رسميه لمساعده ذاتيه.

لمساعده ذاتيه ببغفسك يظهرك انك تبي تس في!

لا يمكنك القيام بالتمارين مرة واحدة فقط وتتوقع تأثيرًا رائعًا. يعمل تعزيز صحتك العقلية بنفس الطريقة التي تعمل بها على تمارين 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.



الصحة النفسية في السجن

للقاضي السجن أمر صعب يعيشه الكثيرون بل حزن إلى غضب واهیأس.

يعلی الیعض مالمش عوربل م عملة غیر العادل فی النظم القلونی. لثیروقلق وولعل غلی شیان الم مستقبل.

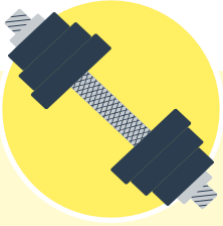
من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين في البداية. الأسئلة الشائعة هي: ماذا يحدث الآن؟ كيف ستصبح حياتي في المستقبل

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 لن صريحة من السجناء اللبقيين هي محاولة الاستفادة من فترة العقوبة. مجال تفلي في لك في لاجزي لكن أني جعل الأمور أسوأ.

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.



كن نشيط بدنيًا

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



كن اجتماعي

كل شخص لديه حاجة إلى الاتصال بالآخرين. وهذا يعطي شعورًا 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 شيء جديد

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

اعتن بنفسك

النش البدني واتباع نظام غذائي صحي فحينئذ الالصحة البدني لشخص عايق

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، والقرفصاء، والضغط.

* اللعب كرة القدم أو مارس اليوغا.

أو شارك في تدريبات

جماعية أخرى

في السجن.

نظام غذائي صحي

قد يبدو من الصعب جعل أول طعام صحي ينفذ وجود دلفي السجن. إذا كنت قلقًا من أن الطعام الذي يتناولونه سيؤدي إلى سوء التغذية، فحاول شراء الطعام بنفسك أو يمكنك أن تشارك في إعداد الطعام بدلاً من أن يكون ذلك. حاول الحصول على نظام غذائي صحي وتجنب الوجبات السريعة التي من الصعب أن تتناولها:

* أكبر قدر ممكن من الفواكه والخضروات

* البروتينات والحبوب بكميات معتدلة

* اشرب الكثير من الماء

* تجنب الإفراط في السكر والدهون.



التواصل مع الآخرين والدعم من هم

يمكن أن يكون من الصعب أو الصديق أو المعارف أو الأشخاص الذين يتقبلهم من خلال امتحانات وأشطة مختلفة

التواصل مع الآخرين والدعم منهم أمر مهم. فهو يجعلنا نشعر بالامان والسعادة في خلال شغورنا والهموم.

- 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 يمكن الوثوق به في السجن. ربما الترتيب في مشاركاتك لاشخصية مع أي شخص. كما يجب لبدء عرض عيبي السؤال عن الأشياء أو طلب المساعدة.

مرحباً أيها الناس
ما هي أفعالك؟
هل ترغب في التحدث؟

افعل المزيد من الأشياء التي تجعلك سعيداً

حاول قدر الإمكان الابتعاد عن الأشخاص أو المواقف التي تجعلك مضطرباً أو حزيناً. فمضرب عضال وقت وتواصل لبشر كل أكبر مع الأشخاص والأشخاص التي تفرحك مشاعر بل جميلة. حاول أن تجد طرقاً لتكون اجتماعياً أكثر لتعريف أفعالك. ربما لم تكن أيضاً لتقويم الدعا لجلسات الأخرين؟

إن لم يكن شيء جديد آل خرين عطي تجربة
وجودي مة.

"لاحظت أني بن اسبدي عزي لفسه. لفتت أعرف أن فاك خطأ
ما عر دمت قف عن الخرو لفتفس. وكان بل لك اد خارج باب
لا غفة لفتبتله الحظة على ورقك دن جح الأمر، وهذا جعلني
سعيداً."

لقبّة خطاب

كيف تكتب رسالة إلى شخص ما في الخارج؟

يعتقد الكثير من جنس ورفي ال داخل ل ملهى لي هم م ل يقبون عن ه ل يكن م ذالى ص ح ي ح ا في ليل ييب عض الن صر ط ح ح و ل م ل يكن ل ن ح ت ه الو س ل ة :

- * كيف أحوالك.
- * ما هي أكثر الاحاسيس 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.

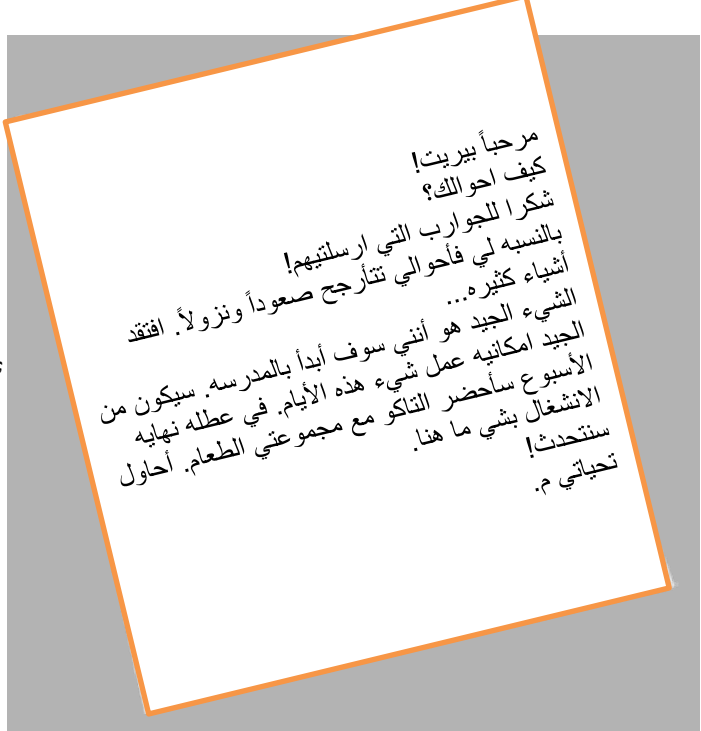
ي فتلقب رسئل ل لأهل ؟

ذا لفت ستلقب رسالة إل ي طف ل ، ع ل ه ك الا م ن ا ع ع ن و ص ر ف ل ش ي ا ء ل ل ق ل ق و ا ل م ش ع ر الق و ي ة ن ط ل الن د م و ا ل ع ض ب و ل ح ز ن ال ص ا ط .

ي ل ي ل ييب عض ا ن ص ر ط ح ح و ل م ل يكن ل ن ح ت ه ط ا ر س ل ة :

- * أعط وصفاً لغرفتك أو لحياتك اليومية.
- * إذا قمت بتكوين أصدقاء أو معارف جدد، يمكنك إخبارهم بذلك.
- * حاول ان تمزح قليلاً وتزِيل ما يمكن 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 - أظهِر الاهتمام بقل

ضد أي في قل عبت مؤخرأ؟ ماذا كانت النتيجة؟
 ما هو أطرف شيء حدث مؤخرأ؟
 أي من سلكر لبيت سيحب أن تتشيري؟

لقب رسلة ل ه س ك

إذا لقتبت خط ل ل ي ل ح ط ة ص ع ي ة ف ق و ي ع ق د ا ل ش خ ص ا ل ذ ي ي ق ر ا ل ل ر س ا ل ق ك ت و ا ج ه ق ت ا ع م ر ي ه ا ط و ا ل ل ق و ت . ق د ي ش ع ر a ل ق ر ل ب ا ل ح ز ن ي ع و ش ع ر و ي ن ا ل ع ج ن ص ي ح ة ه ي ل ه إذا ر ي ط ا ن ا ل ر س ل ة ا ل ت ي ل ق ب ه ا ا ص ب ح ت ق ل ه ج ذ ا ف ي م ل ق ك ل ق ت ب ه ا ن ل ه س ك . لا ت ت ا ج ا ل ع ن ش ر ه ا ف ق ط ب ه ا ا و ق ج ر ي ه ا ب ع ي د ا ع ر د ا ل ه ه ا .

لاحظ شي المجلجدة



الشي ائتكون منصعود وبعوط

عن دم لتكون تحت ضطر لبي تبتكرن حن اليشر الأنياء التي تسيبش كل سيء
بس هولة أكبر يضا ج معظنا الى التدرج على تبتكر الأنياء الجدة التي حشت
وتحتفي حيننا.

ي لمن أري ساعدك هذان لتموين ان عويت حزين أتل كوليلاً.
هي كبرالي امبهه عدة مرات في الأسبوع

1. حاول لتفكر في ثلاث شي اعجبة حشت خالل لايوم.

مل حوطة ايقديكون من الصعبتتكر
أل شياء الجدة التي حشت خالل يوم
ويي فيليس جن. لكن ابدل قصارى
ج هذ لتطلب حشت عن ومضرات صغيرة من
لاضوء.



نقال:
* محادثة هدية جمعة
* عورفي أل عاب الورق
* إجازة لم ضوحة
* قراءة شي مضحك في الصحيفة

2- حاول لتفكر في ت جارباي شيعة من حجتك



لخرفي وقت لتنتفي من عيذا
جدا.



لخرفي لوقت ال ذي فعلتني مشههاً جيداً
أل خرين.



فخرفي شيء أبت جهنله.



لخرفي لوقت انني لقت
شي مش جاعا.



لخرفي لوقت ال ذي تخذتني موراذا
جيداً.



لخرفي شيء لطي قول ملك
نخص ما.



تبيين الاسترخاء

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

يمكن أن يكون السترخاء سبب في ذلك موالمخاوف أو المشاعر القوية

أو الأتياء الصعبة التي تحدث في الحياة أو مجرد عادات سيئة.

مع مرور الوقت، يمكن أن يتقرب في الجسم ويصبح، على سبيل المثال: الصداع والتعب وعبءات النوم والأرق. قدي على العض من آلاف الفكوالرقبة والفتي والظمر.

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.

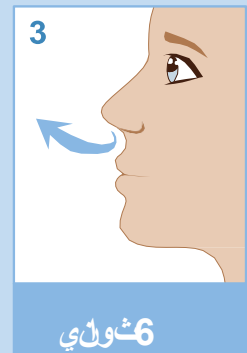
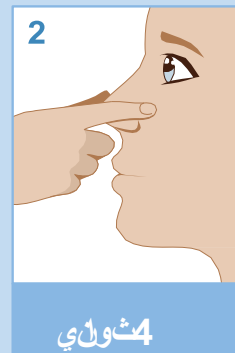
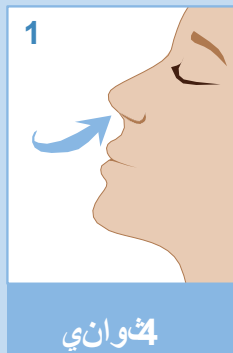
تمارين التنفس

بعض تمارين التنفس الشيق وحس فليس لتقوية أو الؤي ريبب طء لقبق ليلاً. والأهم أن يكون الؤي ر أطول من الشيق.

تمارين التنفس :

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

كرر التمرين 4 مرات

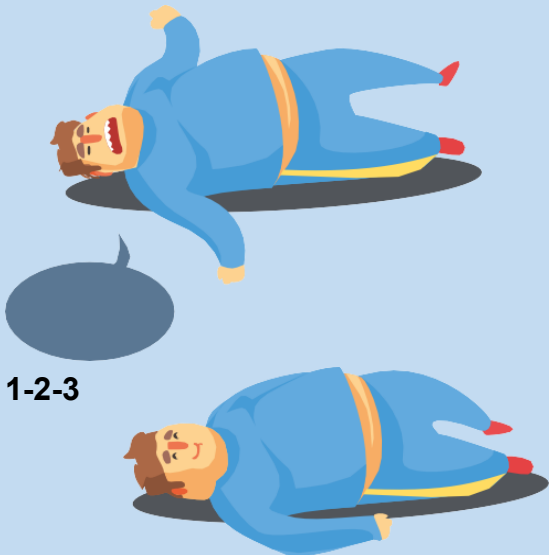
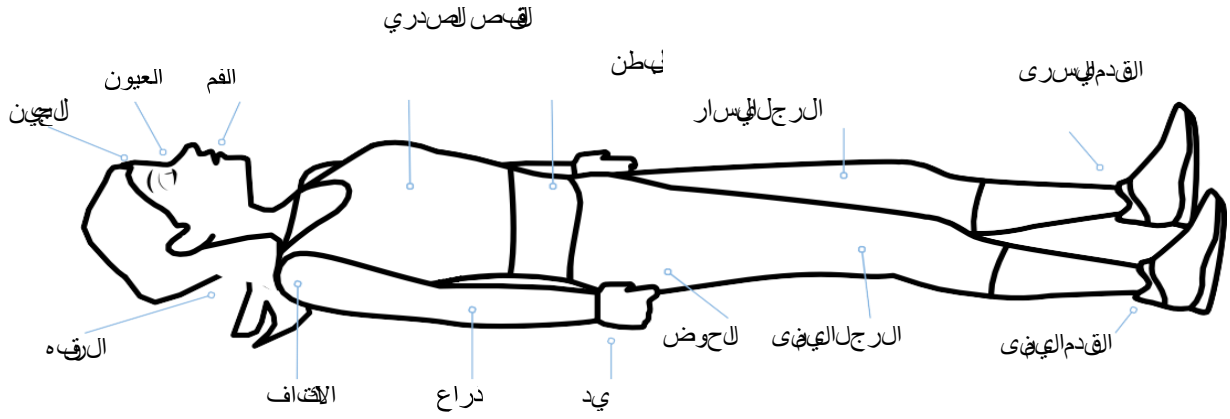


تترخاء عضلات

تترخاء العضلات يدور حول شد عضلات الجسم ثم إلى رخال عضلات 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 فخذ الأيمن لمدة 5 ثواني. استرخ لمدة 15 ثانية
- شد عضلات فخذ الأيسر لمدة 5 ثواني. استرخ لمدة 15 ثانية
- استمر بهذه الطريقة حتى يتم رجب جميع مجموعات عضلات

في الجسم (انظر الصورة)



لبي الآخر هو "جسملاسب اغتيتي"

1 استلقي على الأرض أو على لهو رفق رقتك

2 شد لجنبك حتى يصبح قلبك مثلاً لهو اغتيتي غير لمطبوخة

3- عد لى 3

4 استريح! دع جسملاسب اغتيتي مثلاً لهو اغتيتي لمسلوقة

ما مولش عور أفضل؟ أنتكفون نفسك مثلاً لهو اغتيتي غير لمطبوخة أو مررتخي مثلاً لهو اغتيتي
المطبوخة؟ كرر التمرين ثلاث مرات

لتأمل وتفكير



التأمل هو شيء فعله معظم الناس في بعض الأحيان

عندما تكون في السجن، تلك التغيير من الوقت التي حيث الذاقي سحر المجلد للأفكار
التأمل والتغيير من التفكير من الناس أنه من الفهم والتغيير وأن يملأك
فهمك بكشك أفضل لكن التحقيق هي أن الفهم والتغيير ود الإلهام عزي
السليبي في وقت قصير على عمل.

التأمل النمودي هو أن تفكر في نفسك في نفس الأشياء التي دون الاتصال
لأي حل.

يمكن أن يكون التأمل والدراسة في التفكير مع مرور الوقت أمرًا صعبًا للغاية،
ويمكن أن يؤدي إلى عدم وعون للبشر 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.

سبح اول معظم الناس جاهين الأفيكروالتفكيرًا. ولكن لذي سيحدث هو أن هم يفكرون أكثر .

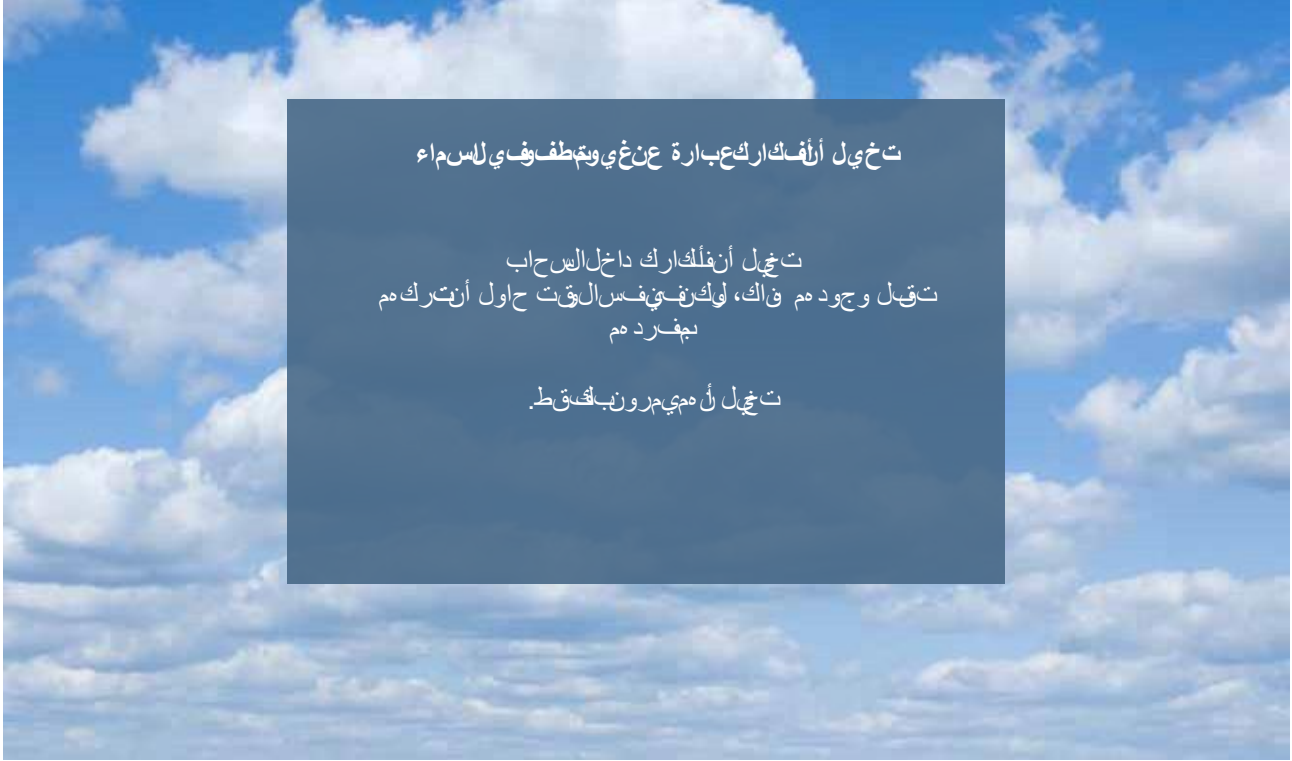
من الأفضل أن تقبل أن الأفكار موجودة. اتركهم خلفك ولا تنفق الكثير من الطاقة في فعل أي شيء معهم. ستلاحظ في النهاية أنه
قد يكون من الأسهل ترك أفكارك تذهب.

ماذا يمكن أن تفعل؟

قد يكون التأمل والتفكير مع مرور الوقت أمرًا نقيضًا للوعي الذي يعض لك ما يريد أن يتركه من اعتكاف في التعامل مع هذا الأمر حاول التفكير على التمرين أو التمارين التي يتأسسك يجب ممارستها مع التمارين بنظام ضيق لكن استرخها بفعالية في الوجود التي يتفنون هناك حاجة إليها

رؤية الأفكار من الخارج

في المرة القادمة التي يتشعق في هبلكار مزعج فتتبادر إلى ذوقك، حاول أن ترى فلكارك من الخارج



في بعض الأحيان، ستجد مع قك أن الأفكار الطبيعية لا تزال موجودة وقد يدوكل شيء حزينًا ويطن أفي للمرة القادمة التي يحدث في ها هذا، لتتبع فلكارك السلبية. يمكن أن تكون فلكارًا سلبية عن نفسك أو مخاوفك. حاول تدوين كل شيء في لورق.

ثم يمكنك محاولة القيام بأحد هذين للتعبيرين أو كليهما:

2- أر فلكارك بصوت عالٍ بصوت أول درجات مخفية. حاول، على سبيل المثال، بصوت غليظ أو بصوت خفيف (Trønder) (يملك أولئك من نيرغنتجرب Trønder)

1- جرب نداء الأفكار التي لتتبع هلبغمة ملفة غلى سبيل المثال: "عيد ميلاد سعيدك" "Bæ-bæ lillelamm".

ليس عليك أن تتخربصوت عالٍ بل يمكن أن تدمس أيضًا



ي يمكن تكرار هذه التمارين عدة مرات

ستلاحظ أن كنتبتعد أكثر عن فلكارك بعد مقلقراً بصوت عالٍ أو تخفيها بشكل متكرر. بما لاحظت مدى ضلالة للتيمات التي يتخفيها حقاً؟

كتر نفسك أن الأفكار ول مخاوف لبريعة ليست ل حقيقة

من الشرح أن لاحظ أن الأفكار تصبح أقل إزعاجاً بعد التي اجم هذه التمارين

تقبل ذلك

إحدى طرق لاجتناب القيد هي أن تقر بقبول أنك لست في موقف صعب. قد يكون الأمر صعباً، لكن تدريب عقلك أن تقبل نفسك على ما هي تقبل أن تتقبل أن الأمور هي كما هي الآن". إقبول أنك تتواجه وقتاً عصياً يمكن أن يجعل الأمر أسهل وينجحك قوة جيدة.



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 ولن تلتصق خطيرة.

يُمكننا أن نفكر في العديد من الأشياء التي نعتقد أنها حقيقية، ولكننا لا نعلمها إلا لأنها
من الأشياء التي نفكر فيها لا تحدث بلداً. العديد من الأفكار التي نعتقد أنها حقيقية، ولكنها
فقط ما نعتقد أنه هو ليس ما حل به الأمر دون التفكير في ذلك.

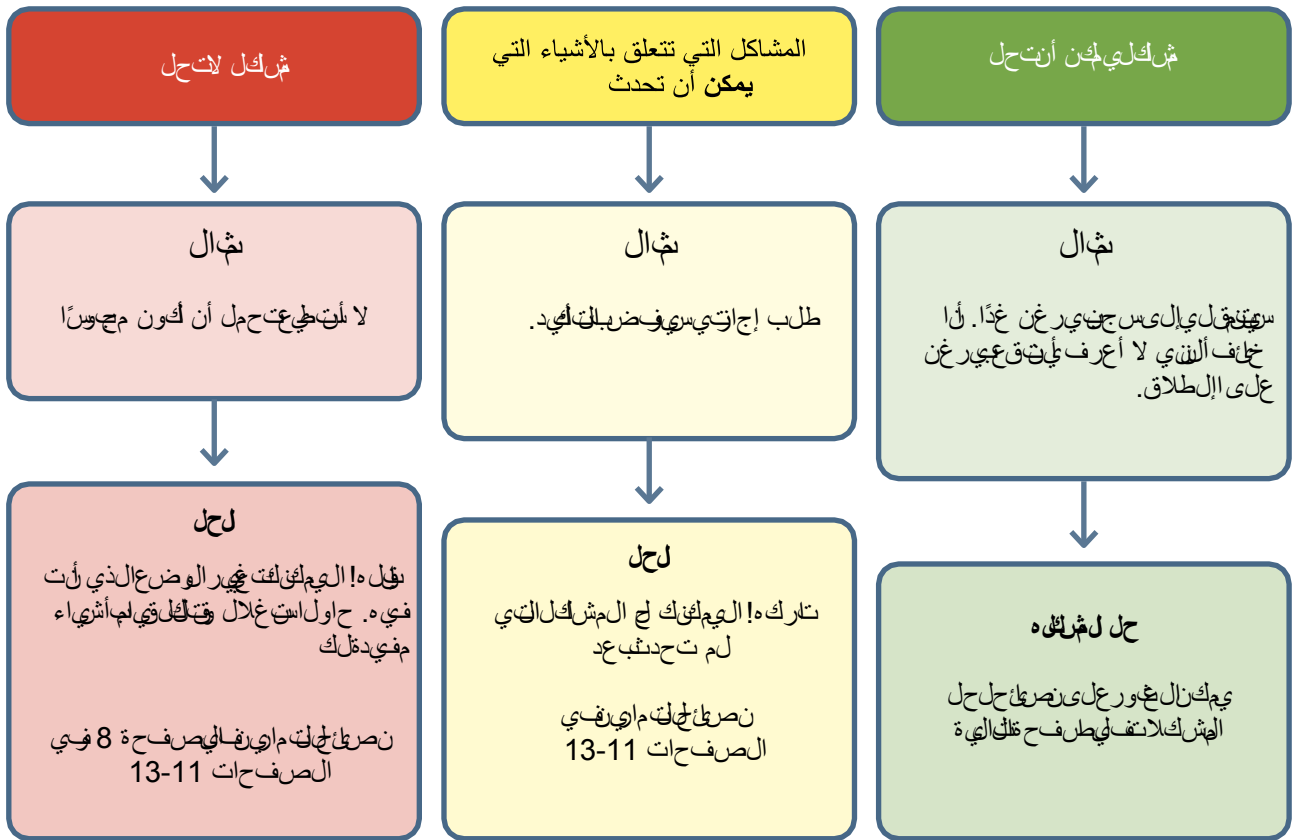
حل لمشاكل



لهموم ولمشاكل هي شيء موجود لدى كل الناس.

يعلي لا عيديد من السجاء من مخاوف لغيرة وعميقين بشأن المسقبل. قد يكون الأمر مصطلل غيل عدم القدرة على فعل أي شيء حي ذلك.

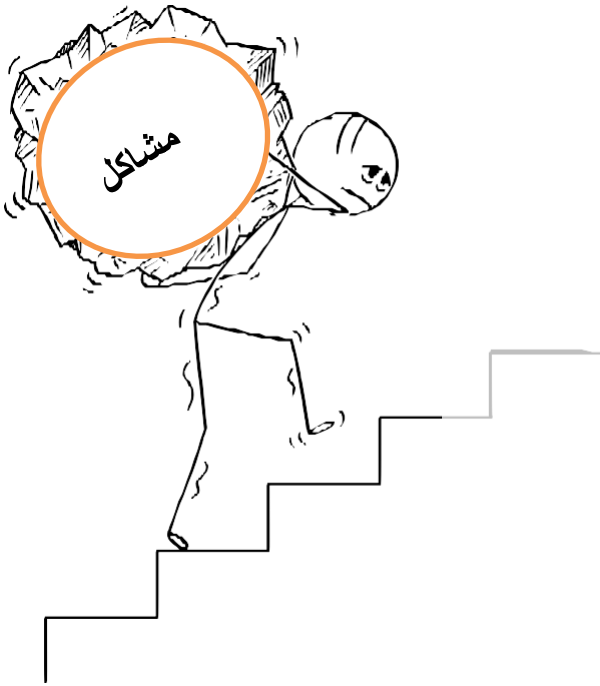
قبل أن تتلمن من ثخاذا إجراء، يجب عليك أو لأل تي يزين الأنواع ال م صفة للمشاكل ال موجودة .



يتحق ذلك لغير من الناس أن لتقبل ل قوظم أو الهويوات أو الم كترات هي طيقه تجيل فلي فوض ال موجودة في رؤوسهم يش عر لك عضب الحصول على ن طرة عامة و بمان طرة جي عمل ال المشكل.

1- ما المشكلية؟

لقب المشكلية. لكن محدد در الإمكان. إذا كنت المشكل تسبق في المبتدئ على سبيل المثال بعد إخراج وبعثك لقبلة تاريخه.



2- ما هو فني؟

فكر في ال هدف ال لموس لذي تريت تحقيقه من خلال حل لمشكله.

3- ماذا يمكنني فعله؟

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

4- كيف يمكنني معرفة ما فعلته؟

قم بتسمية شخص يمكنك سؤاله من أجل تحديث اليه في لمنه دعمك. يمكن أن يكون صديقاً أو زميل فني للسجن أو فني عود أو ضابطاً أو فني طب المساعدة من كامن أو ممرضة أو فني نظم تجرأ فني سؤال فني



مثال:

1- سبب عدم رغبةي في سجن زبير عن الش هال قبل. لأريد. لم أذهب طال يبير عن.

2- ال هدف هو ألا أصبح لئوأ مما أن اعليه الآن.

3- اضحاج ال طلت حدث م عش خص قني عرف. أحتاج الى عمل ومات حلي سجن زبير عن.

4- فني طلت حدث الى مسؤول الاصل الل خاص بي أو فني يارسنا قسيمة اتصال الى زمس قال عود. بما فني طلت حدث مع سني ان؟



النوم و عادات النوم

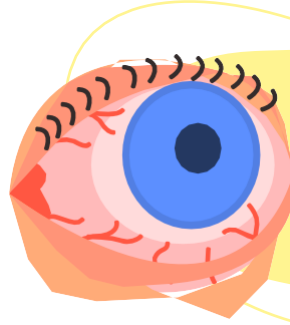
النوم يمكن أن يكون مشكلة عند السجين.

فيما يلي ثلاثة أشخاص يعانون من مشاكل النوم الشائعة

لا تستطيع النوم لهيلاً.



تُيقظ عدة مرات أثناء الليل.



تُيقظ بكراً جَدْفِي لهرباح و لاسطي للنوم مرة أخرى.



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 مكتئباً أو سريع الانفعال أو يشعر بعدم المبالاة. النسيان والارتباك من الأعراض الشائعة أيضاً.

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 يمكنك فعله؟

ستجدهي طبي فحات التالى فنصراطح حول مايمكناكفعل لولحصول على نوم أفضل دون تناول حبوب النوم.

نصائح لنوم أفضل

نوم أفضل أن وقت النوم قد حان من خلال إشارات روتين مسطوي لطيف.

فلا تلتزم بروتين في النص ساعة الأخيرة قبل الذهاب إلى السرير ليلاً

في الليل يجب عدم الإفراط في تناول أي شيء يتسبب في روتين المساء
يتمكنك أيضاً للتحضير في وقت النوم.



تارك الأكل في وقت النوم
عند روتين وقت الذهاب إلى السرير.



من الحاف
والسادة.



ضع كل شيء في مكانه
لراحة.



تناول شروب ساخن بدون
قهوة.



أغلق التلفزيون والكبيوتر قبل نص
ساعة من النوم.



فكر في الأشياء الجيدة التي حدثت أثناء النهار
(ص 8)

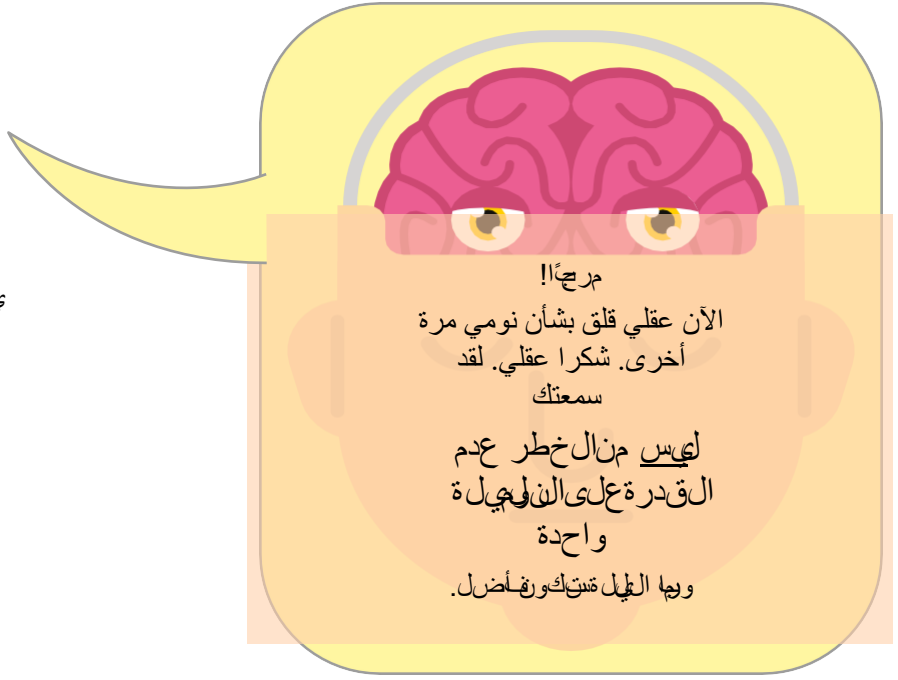


ممارس قمار أو ألعاب الفيديو أو التصفح
(ص 9-10)

لن يتحقق إذا ذهب إلى السرير في وقت متأخر من الليل
عندما تكون عطشاً في الأسبوع أيضاً!

ماذا يمكن أن تفعل؟
عن دمه لتتأكد بأن لي كظركم ليس بي
عن النوم لي لم تكن أن تقول لي ليس ك.

لقد ما بين ص 12-13
ي لم تكن أنتس اعديك ليضاً عن دمه تراو ذلكم ليس ليبي
حول النوم قبل النوم أو عن دمه لتتأكد ليظلياً.



مرحباً!

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

ليس من الخطر عدم
القدرة على النوم ليبي
واحدة

وبما الليل تسببك وقاضل.

لشء خطة لنوم لخلص قلبك

ضعه لثاره:

- لا تتق أمبئاء لن هار.
- لا تتشرب القهوه أو مشروبات الطاقة أولئك والبع ل ساعة 5 مساءً.
- استيقظي الوقت المعباد حتى لو مررت ليظلي سريعاً.
- اجعلي فليدة العفنة في وضع عالت هوي فليل النوم.
- ال ذهاب إلى السرير في وقت متقريباً الكليلية.
- لا تقبي امبت ما بين التقبس أو الستر خاء.
- لا تتسخدم الكسبيوتر أو تتشاهد الفليزا في لخص ف ساعة الأخر قبل النوم.
- لا تتدخن أو تتسخدم اللين وسرفي ل ساعة الأخر قبل النوم.

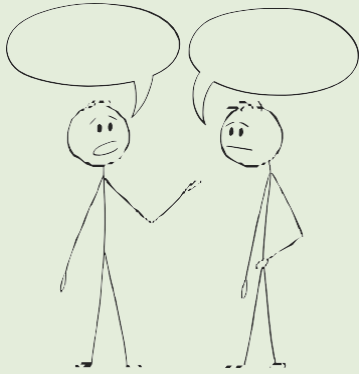
الأداء لتي لم تكن ليقيابها عن دمه لا لتطبع لنوم

رويبي المبرئاي

م دم لي جب عني لفتباع لخطة لم دأقس بوعين على الأقفيل أن تتمكن من تهيدي ما إذا كان له لتأير

ل مد فليس النوم ليظلي لمدة 8 ساعات كليلية. الي وج دأش خاصل لي ممدلك. حتى التحسن الطفيف في فسي ونومك يمكن أن يكون له لتأير ليغير
على صحتك وحوالتك المزاجية. إذا وجدت صعبي في وضع خطه فليس ك في لم تكن كمال حصول على ل م ساعة من ال خدمه الصعي فسيال سجن

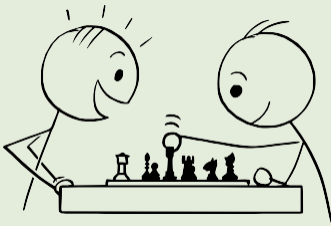
الانشاطات



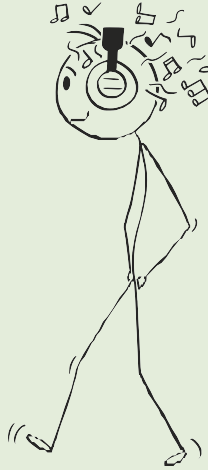
تحدث مع أحد ما



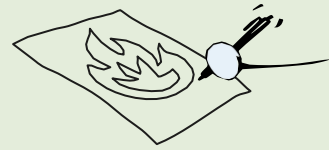
قاراً لكتاب



لاعب لعبة



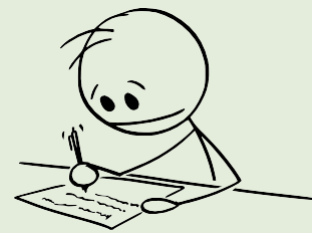
استمع للوسيقى



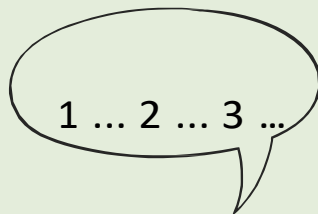
راسم غضبك



رتب غضبتك



الكتب عن غضبك



عدل- 100

العيش مع الألم



الشعور بالألم ليس اعدن اعلى الي القراء.

إذال مرنا وعاءس اخأ أفلن انن حبي في لبرعة لأننا نشعر بالألم
ب هذه ال طروق فتجرب حدوث لمرار جري مقل مجم. ونحن نعلم
مذا النوع ن الألم الأم لحاد



الآلام المزمنة

يستمر الألم المزمن فترة من الوقت على الرغم من عدم وجود ضرر واضح في كثير من الأحيان. يمكن أن تشعر بالألم 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

فكرك لبيبة عن الألم

قد يكون لدى العبد من الشخاص لافيني علون ن الألم فلكار حؤينة وغاضبة حو الألم. هذه الفلكاري يمكن أن تجعلك نشعر بالأسوء على سويل النبال، قد يعتقد لمرء: "سوف فيجر غنوباً إذا لقتس أعلي ن هذا الألم ليشيد طوال اليوم!" فترة من الوقت قد يكون من المفيد استخدام التم اهن المذكور في ص 8 أول قتي اتم اهن (السترخاء ص 9-10)

تفكر!

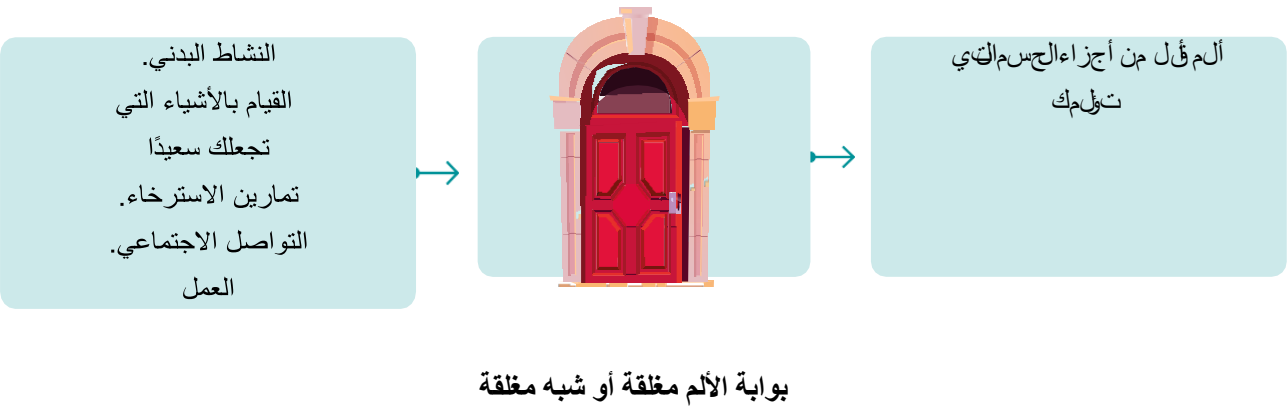
ي يمكن أن تتس اعد من لقتات الأغمي علاج الألم لحاد لكنها لا تساعد بنفس الجوده ضد الآلام المزمنة. من الأفضل تجربة طرق أخرى للتحسن

العيش مع الألم

في كثير من الأحيان العيش مع الألم لا يغير من أحيانا العيش مع الألم طويلاً. ماضيك من أين جئت من عدم تصديقك. قد يكون الأمر مزعجاً أيضاً. قد يكون لشخص ما أن الألم موجود فقط في الرأس.

لحقيقة هي: هل عيش مع الألم مدى قوة الألم لذيق عربه.

توجد هيبوألغيا (عدم تعلق) (نظراً للوسم) (في بعض الأحيان) تتسبب في وذات ارتداد إلى الصخرة إلى الدم. في أحيان أخرى تتسبب في وذات ارتداد إلى الدم. قد يكون سعادة وراضين تكون البوابة مغلقة أو مفتوحة قليلاً. قد هاش عربال جسمي. قد يكون حزينين أو غاضبين أو يتوترين. يمكن أن تكون الهيبوألغيا مفتوحة تماماً، وتعيش مع الألم.



فذاكر لتلوية عن العيش مع الألم:

- عن عدم إتصاص من الألم بعد شك:
- هل لتطبع أن تبدأ العمل.
- هل يمتدني الهدى لتدرب.
- هل لتطبع العمل من أجل أن تكون سعيداً.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

بالنسبة لفرغ اليقظة العظمى من الألم من فإنا هذا شيء يجب عليّ من أجل العيش مع الألم. عليك أن تبذل قصارى جهدك لتعيش الحياة لتعيش. إذ بدأنا نعيش في فعلنا. نحن أفقدنا إدراكنا للبيئة التي نعيش فيها. لأننا نعيش في الألم من أجل أن نكون أصغر. يوجد في الألم من أجل أن نكون أصغر. هذا يعني أن الألم من أجل أن نكون أصغر. هذا يعني أن الألم من أجل أن نكون أصغر. هذا يعني أن الألم من أجل أن نكون أصغر.

إذا ان الألم يؤثر على نومك، فيمكنك أن تتحدث مع طبيبك عن ذلك. إذا كان الألم يؤثر على نومك، فيمكنك أن تتحدث مع طبيبك عن ذلك. إذا كان الألم يؤثر على نومك، فيمكنك أن تتحدث مع طبيبك عن ذلك. إذا كان الألم يؤثر على نومك، فيمكنك أن تتحدث مع طبيبك عن ذلك.

الحنن والاكئاب



من الطبيعي أن نشعر بالحنن والاكئاب بعد عيش الأزمات

غالبًا ما يتم استخدام الحزن والاكئاب 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؟

الاهتمام بمرضف نفسي . كما هو الحال مع الأمراض الأخرى،
يمكن أن تتأثر شريكك طفيل أو تتوسط أو شيء يدجداً.

يمكن أن تكون أفكارك سوداء وتمائمك الملو أن كل شيء سيء.
من الصعب التفكير في الأشياء الجيدة. قد يفقد المرء
أن لا أحديهم حقاً ولن يتحسن شيء.

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

لسلوك، أي خلعت عملك غير طبيعي لكن أنت تشعر وكأن الأمور تتباطأ.
يفضل للعرض للقاء بفرده ولا يتحمل اللقاء مع الآخرين كثيراً.
قد يكون من الصعب إن جازالم هام أو الأشياء التي سبقت جعلها
عادة أو حتى لن موض من السيرة. قد يكون للعرض أكثر غمياً
وحد ذلك جاء الآخرين.

قد يشعر لاجس من التعب أو المرض أو الراحقفي معظم الأوقات

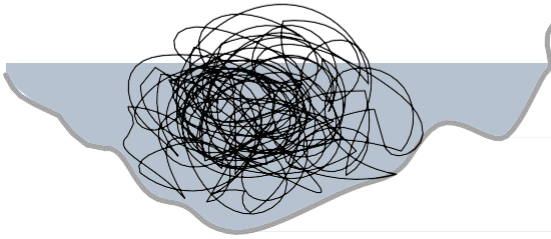


لماذا يصعب علينا بليلتنا؟

القلق البشري عموماً يمكن أن يصيبه أي شخص، وهو ليس علامة ضعف يجب عجز الأهل أن يهتدي بالقلق الخلس في أي حال أخرى يكون ناجماً عن حدث خاص.

إن وجودك في السجون مومثلاً جي دل حدث خاص.

تعد الهشكلات التي توصلها الصراعات مع العائلة أو الأصدقاء نظرة أخرى على حالات التي يمكن أن تتسببها إثارة القلق. إذا لم تتعلم من صحتك في جزء كبير من حياتك أو إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من القلق (الورثي) ففقد يكون الأمر أسهل أن تصاب به.



يمكنك، على سبيل المثال، التحدث إلى قس السجن أو مسؤول التمريض أو أخصائي طبي.

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).

قد يكون من الصعب رؤية مخرج عندما يبدو كل شيء ميؤوساً فيه، وقد تدرك تضاعف الألم من الألم الذي كان في السابق.

ماذا يجب أن أفعل؟

إذا كنت حزينا أو قلقا فإن الخطوات التالية هي أهم أولوياتك في التغلب على الحزن والقلق.

أن تتفهم مشاطي حياتك التي تجعلك تشعر بالأساء

كل شيء يبدأ من هنا أول وبعده الفطام وتغيير الانتحار من بين خياراتك وممارسة الرياضة أو لعب اللورق مع الأصدقاء الآخرين ممن أن يكونون نشطة ممتعة.

بمذه للطوقه التي يمكنك ملء وقتك بالأشياء التي تجعلك تشعر بالسرور عادة بدلاً من الشعور بالهلع أو القلق.

قواعد جدول يومي

يجد التغيير من الناس صعب في البدء.

لذلك يمكن للجدول اليومي ان يساعد

اكتب ما تنوي القيام به ومتى ستفعله

جمعة	يوم الخميس	الأربعاء	يوم الثلاثاء	الاثنين
		استيقظ	استيقظ. تناول الإفطار	استيقظ
		تدريب مع مائس	مدرسة	مدرسة
		كل الغذاء	تهوية.	تناول وجبة الغذاء في القسم
		طبخ الدجاج والأرز	الطبخ باستخدام أواني الطهي	15:30-17:00
		لعبة الورق مع سبايا	انصل بالمنزل	19:00 التمرين 30 دقيقة
		استرخاء. بطبخ	اعداد الطعام مع مجموعه للطعام	20:00 تمرين النفس
				21:00

*اكتب رسالة
*حضر للطعام
*اجعل وجهك
*مداين النفس
*اقرأ القاب اجوده
*تصلح لباح دم
*مزن
*شش
*التم فحل مديوني

تم لوين الإبتراء

تم لوين الإبتراء

يمكن أن تتض من ال خطة اليومي ءأثيري اعص غيرة نحل
تناول وجبة الإفطار، أو ال ستحمام، أو شطة ألب
نحل قراة لكتاب، أو التوصل ال اجتماعي، أو استخدام
دردش لقيهي أو التصل، أو التمشي أو مارس ال رياضة،
أول مدرسة أو التديب على ال عمل، أو التماع إلى لموسيقى
وتم ايز ال سترخاء.

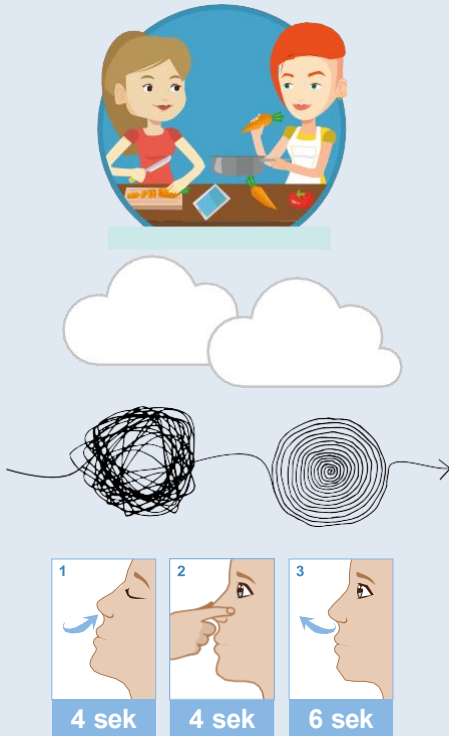
المزيد من الإقتراحات للتقدم

1- انضم لوفيق لبطخ أو شش وفوقك لخاص
فهي اتمام اعة وصحة تفهية.

2- تحنني لتعامل مع لتأمل وللفلوري (ص 11-13)

3 - علاج لشك لتيت تخم علك (ص 14-15)

4- تم ايز ال ابتراء (ص 9-10)



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

إذاق متفتقيذ واحد أو أكثر من هذه التما ايز نفس وفت فحكش عور لبل علية والوقان، وس وفتك نيببطء
لوك نيشبات من ال خروج مل حفرة لمظمة التي لتفي ها الآن.

القلق والتعب



القلق والتعب يشكك ال عيدة .

من لا خصال صال م طمأنينة لثقتش عبال خوف في الموقوف
لتي ليس من المعتاد أنت خافي ها، و هذا خلق صعبت في
ال عيوية .

إن لا شعور بالقلق لا يعني أن المرد ع بال أوض عيف .
يعني فقط أن الجسم متحم بال خوف من الأذى التي ليست خطيرة حقا .

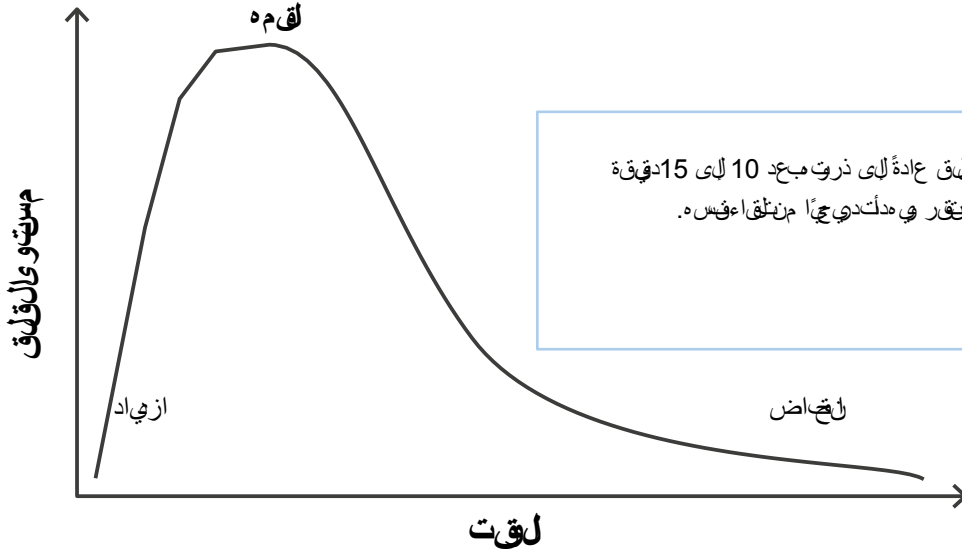
في اسم لمشترك ل عي وع أنواع القلق
هو المشعور لقي بالهبة

ال خوف موفي ال وقع جزء من نظام الإندورفي للجسم الذي حينها من ال خطر . عر دتمت ش عبال خوف في قوم جزء من ال جزء ال عصب يفت عجل عدد من
ال عيات الجسمي التي يتمكن الجسم من ال قتال ال فرار .

ع نش عر بالقلق ، ي حدث للهي رفي الجسم .

ي مكن أن ي سبب القلق أ عرضاً متصل ص عبة ال نفس ، و بها افانم ،
والفخ ان ، وال عشة ، وال دوخة ، وال خدر ، و التوتري ال جسم .
ق ي ص اب ال ع ضر بلا عي ان وال ق ي .

يصبح ال نفس أسرع و ين طحي ، و يزداد ال نبض وض غطال دم ،
وسيتهم إعطاء الأولي للعضلات للهي رفي لاذرا ع و ال س رهي
وق ي ها .



ي ع ل ي ع ضر ال شخص أيضا من الأعراض

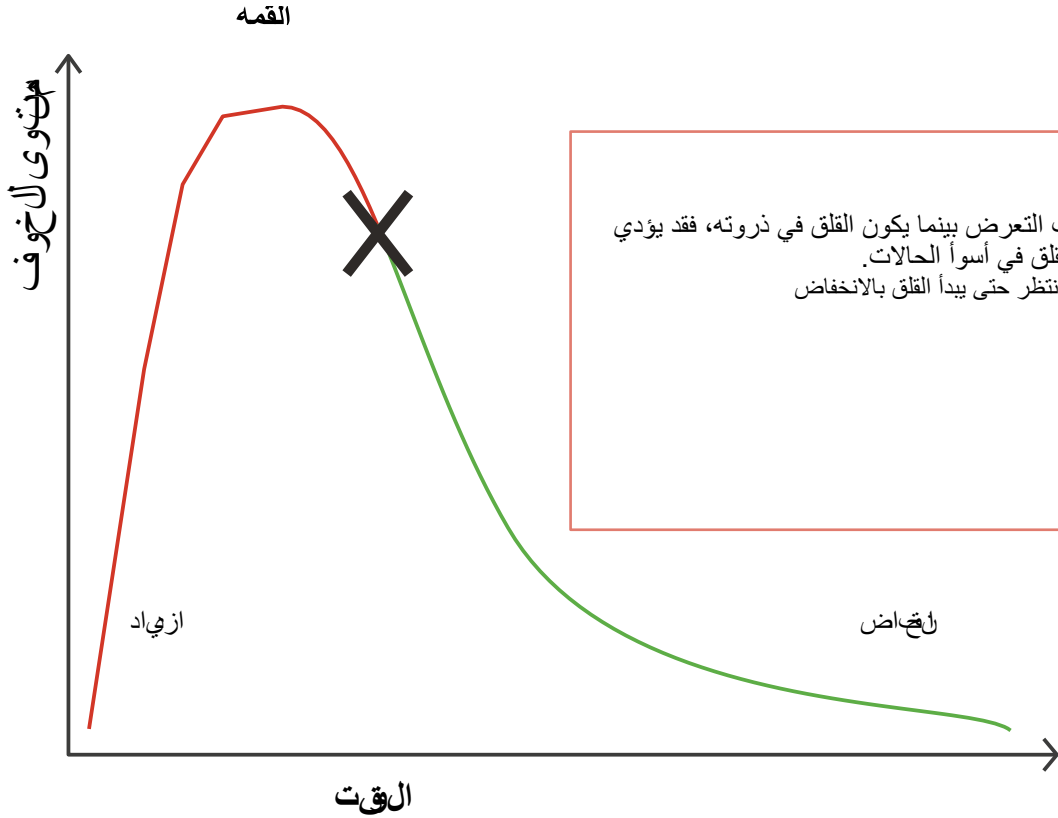
ع دم ل ي جهرون بغير دم في ال عبة ل ع للباب الموقوف ل ع من ال ضروري أن ي كون
لوض ع خطري حده انه ل كني ل كني الجسم أن ي ع ال ع نفس للطوقه لتي ي ع ر فب ها
ع دم ال ع ر في موقف خطري . و مذي عوي أن نظام الإندورفي الجسمي ل كني أن يرد نض
ول ي كني فك خطري للطوقه ي ل كني أن ي كون ال ع مجرد لذار ك ادب .

التجنب والتعرض

ومن المهم عدم الامتناع عن عدم أيكوارن قلل قفبي ذروته. عليك
الانتظار حتى يهدأ قلبك في الهدوء. لم اذالك قلل قفبي
لذلك بعد 10-15 دقيقة سترى قفبال جسم عن فلبراز مرمونات التوت.
يضررك الدم اذ ان الوقت قد حان لاشترخ اقلها. ستشعر بالتدريج
، حتى لو كان لك خوف في اليزال بمزيد من الاسترخاء
موجوداً. سترى عرالحسب كذلك ان الأمر ليس خطيراً مع
ذلك.

التعرض هو شئ كل من أشكال العمل، لذا من المهم تفراره عدة
مرات حتى يعتاد.

لقلق أمر مزعج، لذلك من الطبيعي أن ترغب في تجنب الموقف
التي حدثت في لقلق. لوكن عدم تجنب لقلق قفبي التسبب في
صعوبات في الحياة اليومية في الحياة، يجب عليك التمسك به
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
الاجل التعرض في دور حول تعريض نفسك لقلق في تعليم
الحسب أن ليس خطيراً. الهدف هو أن تتعلم على أنك تخاف في



بعد ليلة قلل قفبي ساحة قالت هبة، أصبحت أخاف من كة هبة. مجرد فكرة الخروج إلى فاك جعلتني أشعر بعجز عن الخروج. ولست وء
الاحظ ان التجنب ليس مفيداً بل يضر. لم أكن أعرف في تلك اللحظة

لقد حرصت على عدم التعرض للتدريب على ممرس قالت هبة. اعتقدت أنني سأفعل بقليل من القلق في هذه الطريقة. وبعثت بقررت أن أجبه.
في اليوم الأول لوقفت في ساحة لهدوء. وبعد مدتها انقضى وقت الباب ببعثرة من الوقت انقضى على المتعدلات جاوزت العبء.
واسيت ممرت على هذا النحو وأل سبب في الحظ أن هبت. الآن أشعر بالقلق في هبة عدة مرات في الأسباب وعفياً بعض الأحيان
يعود لقلق، لكنني لم أعد خائفاً في بعد الآن.

ماذا يمكنني لفعل ه ؟

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.



1- انسي البهجة التي يمكنك أن تقول لنفسك أن لقل ليس خطيراً. يمكن أن يكون لذارك انبا.



2- لا تحارب لقل فبقط دع هينئي. عادةً ما يوصل إلى ذرته خلال 10 إلى 15 دقيقة هكدي جيًا من لقل افنس ه دون الحاج ةل لقل قيا اب أي شيء.



هناك شركل
عن دم لقل جت

هناك شركل بعد أن
فقل تذل ك.

3- تتدرب على وت عريض ففس كل متجده مخياً. قديكون لقل القيام لقل لقل فقل طثم زياته لاحقاً. إذا لقل تتحقق ل ه من الصعب القيا هذل ك بعفردك، يم لقل كطل بل مس اعدة من أخص لقل الر علة الص حة.

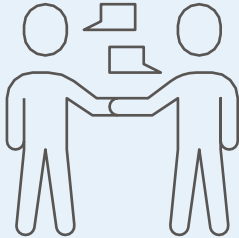


4 ثوان

4 ثوان

6 ثوان

4- فن تقنيات للنفس (ص 9-10) ل ه لقل جزء من لقل هاز لقل عبي لذي يسبب الأعراض.



5- كتحث إلى ش خص ما حول ملش عرب ه. بتصل لبا ح دفل ا ادال علة أو بصري ق. يمكن أيضاً أن يكون ن زياً آخر أو هيقاً أوي لقل ك الحصول على مس اعدة من ك هن أو موظفين ص حيين في الس جن.



6- قبال ه افنسك عن طري ق رش ال مله الثلج لقل و جهك و ع هيك م غمضين. أوق ب احس اعشري ه طهي ال غبة التي يتتواج في ه، عد من 100 إلى الأفل يم لقل ك لقل القيا اب لقل ش طة أخرى تجدها في القيب لالهافنسك.

التجارب السيئة والصدمات



لوقت عرض ال عيديد من لس جزل للى عن ف ونجبره من ال أحداث
في وقت سريقت من ال حياة

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

قوي يبدو الأمر وكأن ذكريات لمضيت حدث فجأة، فكن فييب عض
ألحي اني مكن أهيت صمخ يزه عن طري قلس عور بيوا حة أو طعم
م عمن، أو رؤية أو سم اعش يء م اي لك ريب ال حدث.

أولئك ال في ذت عرض واصل صدمات /الأحداث مظم قق نتيش عرون ب عدم ال راحه
والتوتر لوقال قوال خوف نتيش عرب عرض ألش خ اصل الي غضب
وض عفال تولي زوص عياتفي لنوم. قدي علي ال بعض ال آخر
من تيقف الحسم عن الفاعل المش عور يال ع دوال خدر.

المشاكل الأكثر شيوعاً التي يمكن أن تواجهها بعد ذلك هي إعادة التجربة على شكل كوابيس وأحلام بقطعة، والتي تسمى غالباً 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

يشعر للتغير من لناسب ان لمض ي ول حضري مزج ان معاً
وقويكون من لصعب أن تكون حضراً فيا والآن.

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

بلن سب قق للخي يين، ي لمكن أن يتغير الأمسيات
لكييات سريهة.

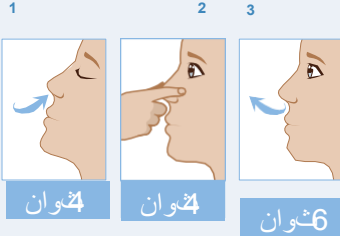
ي واج ال بعض ص عوب قي الن ومبئن اعل ليل
ي ستيقظون شركل بتك رر
بلاليل.

ي لمكن العور على ن صرط الخ لن ومبشرك لفض لفي
الصفحات 16-20

ماذا يمكن لفيتي ه ؟

فيما يلي يجب عض القتر اح اسنلت م ارن التي يومك ان نس اع دلفي التعمامل مع ألكار أول لذكري اتوا المشاعر المولمة بي جب ممارس قبعض التمارين ب نظام، ضع في ل حظا ال مدوء، حتى يومك اسنخدام م لفع الي في الموقف التي يتضاج الي ها.

1- توي ل سانس



التي ابدت م ارن التفس وتم ارن ال ستر خاء (ص 9-10) ت هة ال اله التلقوي فو ذل ك ال جزء من ال ج ه ا ز ال عصبي

الذي ردو فع ل ج هية.

2- لت أريض

عل سويل النخال، إذ لت عرض تل ع ف من ل مكن أن نش ع ربه كم ال و كان ي حدث مرة أخرى ولئك عت إلى قوت حدث ه في م ارن ب عض الأمله ع م حث يبيت خدم ل مرء ال حواس لوسريه م س اع دق لت و اجد ق ا و آل ن.

ا جل س عل كرس ي مع و ض م ح ل اس ر ه ي ك عل ال أرض و ظم رك عل ظم الكرس ي. ض ع ي ي ل ف ي ح ن ن ك. رك ز عل س ر ه ي ك و ل ع ر ل ي ف ت ن ق ي ان ب ال أرض. ن ت م ح ل أن س ر ه ي ك ت ج ذ ر ف ي ل ل ط ق ال ت ح ي ع و ن ز ل ال ي الت بة. ل ي ف م ش ع ر ب ه أ؟ أوي م ل ن ك:

- * خذ ح م أس ا ح أ أوب اردأ .
- * ن ت اول ش ه ي أ ح ا ض أ أو ح ا د أ و ح ل و ا .
- * ش ر ب م ش ر و ب س ا ح ن أوب ارد.

ح اول أن ت م ح ل ط ع ل ي ت و ل ي ز ك ال طول ف ن ت رة م م ل نة س ج ل م ل ش ع ر ب ه ع ر د ق ي ا م ك ب ا ل ت م ا ر ن .

3- مكن آم ن

فك ر ف ي م ك ان ي ج ب ل ك م ش ع ر ب ل مدوء و الأمان. ق د ي ك و ن م ذا م ك ل أ ز ت ه ذات مرة، أو م ك ل أش ا ه ت ف ي ف ع ل م أوس م ع ت ع ه ي م ك ن أن ي ك و ن ف ي م ن ل ك أو ع ر د ش خ ص ر ع ف ه، أوف ي م ك ان م ل س ل ل ط ي عة ي م ك ن ك ل ي ص ا ل ل ش اء ن ح ل م ذا ل م ك ان ف ي م ح ل ك.

ن ت م ح ل ل ف ص ر ي ل م ل و ج و د ق ي م ذا ل م ك ان: ال لوان و ل ر و ط ح و ال ص و ات. ن ت م ح ل ل ش م س، و ش ع ر ب ل ي ا ح أو در جة ل ل ح رارة. ن ت ع ر ف م ح ي م ح ي أن ت ك و ن آ م نًا.

ي م ك ن ك ل ذ ه اب ال ي م ذا ل م ك ان و ت م ل ش اء و ق د ر م ت ي د ب ت ي م ح ي، ب م ج ر د ل ف ل ي ر ف ي م ك ن ك ال آم ن، س ت ص ا ح ل ف ر مدوءًا و أم لًا.



المساعدة والدعم أثناء الم حكومية

يجتال عبيد من النزلاء صعب في طلب المساعدة أو الدعم ضلوكولوا بحاجه 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، فاكنتب ملاحظة إلى قس السجن

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

الكتب ملاحظه حول الناس خص الذايترغب في الاتصال بوقمبتليها
إلى أحدا الضباط بيكن أن يكون هذا بتخصر صلي الرعيه الصعيه
أو مسؤول اتصال أو مخرج اجتماعاً أو قسيس صلي السجن.

لمت ياليت حدث مع شخص ما يعرال هاتف؟

يجب بعض الأشخاص صعب في التحدث مع الغباء وجة الوجود.
ومن ثم قد يكون من الأسهل تلقي اللغات يعرال هاتف. خط
المساعدة هو خدمة هنيئة مجانية أليش خصري صليج إلى شخص ما
للتحدث معه. يتفق مع مسؤول الاتصال الخاص بك على أن هيمكفك
إدخال أرقام هاتف، وأن ذلك مجاني، وأن سيتم التخصت على
للغات أو خصم فائق الاتصال.

تلف لمساعدة لصلح فلسية:
116123

ساعات العمل: غي مدارال ساعة، طوال
للعام.

خطم مساعدة للصليب الأحمر مر لتف:
81555201

ساعات العمل: من الاثنين لى لجمعة
16.00-09.00



Foto: Kriminalomsorgen

SELFIE



SELVHJELP FOR INNSATTE

تم إعداد كتيب لمساعدة الذات في هذا لأشخاص لمدجوي نفسيال سجن
يقى لك تيب مدغومات عن لصحة النفسية ونصائح حول كغياي قال عتاعن نفس للثنا
فترة عيووتك.

تدبص ميمللتي ببالتع اوزنين:

WayBack, ن اللس جون, الخدمه اصل الهمي الوري همي ه, SIFER-Nord,

المبشرفى الراج اعيش مال الوري ج, Helsekompetanse,