



# ادارة الضغط النفسي



**التعامل مع أصعب المهام:**

كم عدد الأشخاص الذين تعرفين أنهم سيستجيبون لإعلان التوظيف التالي؟

**مطلوب مساعدة!**

**تبدأ من 0.00 دولار / الساعة**

البحث عن أم/أب يتمتع بخبرة عالية

247 في أي مكان، وفي أي مدينة

المهمة المطلوبة لذكر أو أنثى



18 عاماً

نوبتان أو ثلاثة نوبات



مطلوب قدرة تحمل بدنية وعاطفية  
غير محددة

لا توجد عطلات نهاية أسبوع أو عطلات رسمية

الحصول على أجر منخفض، مع إظهار مستوى رضا عاليٍ!

الالتزام طويلاً للأمد  
(18 عاماً كحد أدنى)

لا توجد أمثلات! فالكل يحتاج إلى مساعدة في بعض الأحيان. تُعد تربية الأبناء من أصعب المهام في الحياة، ومع ذلك فهي أقل المهام التي تتلقى تدريباً عليها. تتطلب تربية الأبناء تعلم طرق مختلفة لأداء هذه المهمة بفعالية أكبر، بالضبط كما هو الحال مع كل ما ترغبين في إتقانه. جرّبي هذه الأفكار لإدارة الضغط النفسي وتحقيق أقصى استفادة من إمكاناتك كأم.

## • أخرجي نفسك من هذا الضغط النفسي

تنفسی بعمق، واذهبی للمنشی، وأغمضی عینیک وعدي إلى عشرة، استمعی إلى المقاطع الصوتیة المهدئه، وشاهدي التلفاز لفترات قصیرة، أو تخلي نفسك تسترخي على شاطئ جميل تحت شمس دافئة ونسیم علیل - ببساطة، أخرجی نفسک من هذا الضغط النفسي. قد يكون أخذ استراحة ذهنية قصیرة هو الحل الأمثل لمواجهة الضغط النفسي من منظور جديد.

## • الحصول على الدعم

اعتمدي على العائلة والأصدقاء للحصول على الدعم. تواصلی مع الأشخاص الذين يشعرونك بالرضا عن نفسک، أو بالأمل، أو بالحب. حاولي حل تلك الصعوبات معهم، أو حتى خصصي وقتاً لهم لرعاية أطفالك حتى يمنحكنك استراحة قصیرة من تربية الأبناء. إن أخذ استراحة قبل أن تتفاقم الأمور لأمر ذكي قد يوفر لك هدفاً تطلعين إلى تحقيقه بفارغ الصبر.

## • الحفاظ على الصحة

حافظي على صحتك، واتبعي نظاماً غذائياً متوازناً، ومارسي الرياضة بانتظام، واحصلي على قسط كافٍ من النوم، واجعلي صحتك البدنية أولوية لك. قد يكون الاعتماد على العائلة أو الأصدقاء في رعاية الأطفال حلاً، لكن من المهم أن تحافظي على صحتك البدنية لمواجهة تحديات تربية الأبناء.

## • أعني قائمة بالمهام

ضعی قائمة بالأشياء التي تحبين القيام بها، قم قوی بفعلها!! اختاري بعض الأنشطة وخصصي وقتاً لها. اطلبی من عائلتك وأصدقائك مساعدتك. إنها طريقة رائعة لخفيف الضغط النفسي.

## • توقع المشكلات

توقعی المشاكل المزعجة. إذا كان طفلك الصغير يحب اللعب بجهاز الاستریو، وهذا يزعجك، فانقلی الجهاز. استبدلیه بألعاب ممتعة وآمنة. يمكنك منع المشاكل قبل حدوثها إذا خصصت منطقة لعب خاصة بطفلك.

## • التحدث عن الضغط النفسي

تحدثی مع خبيرة توجيه، أو استشارية موثوق بها، أو صديقة عن الضغط النفسي الذي تعاني منه. أحياناً يكون مجرد الفضفضة عمماً بداخلك أمراً مريحاً.

• خرافات التربية الخالية من الضغط النفسي  
تُعد التربية الخالية من التوتر مجرد خرافات، ولكن يمكنك إيجاد طرق للسيطرة على مشاعرك لتصبحي أمًا أكثر نجاحًا.

## نبذة عنا

تلزم Prevent Child Abuse Indiana بمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم. وبذلك، نجعل ولاية إنديانا مكاناً أفضل وأكثر أماناً لأطفالنا.

### المعلومات ومصادر المعلومات



للمزيد من المعلومات والموارد حول الوقاية والتربية، يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني أو اتصالي على (1.800.244.5373) أو خط الطوارئ 1.800.CHILDREN ، أو الخط الساخن لمنع الانتحار 988.211.

### الإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال



للإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم، يُرجى الاتصال على 1.800.800.5556

### ادعمي جهودنا



ساهمي في دعم جهودنا على مستوى الولاية لمنع إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم من خلال شراء لوحه ترخيص "Kids First". يمكنك زيارة مكتب المركبات الآلية (BMV) المحلي أو تفضلي بزيارة [www.in.gov/dcs/2456.htm](http://www.in.gov/dcs/2456.htm) لمزيد من المعلومات.

