

## كيف تبقى سليم العقل عندما تكون عالقاً في المنزل

### 5-طرق إلى الرفاهية



كيف نفعل ذلك إذا اضطررنا للبقاء في المنزل للحد من انتشار الفيروس التاجي؟

يقدم "5-طرق إلى الرفاهية" خمس طرق بسيطة وفعالة لتحسين صحتك النفسية والعاطفية تستند إلى أبحاث دولية مكثفة.

سيساعدك ذلك على العيش حياة أسعد وأطول كما يساعدك على التأقلم مع التوتر.

يمكن للجميع "تجربة ال 5" في المنزل. لا يكلف شيئاً وهو أسهل مما تعتقد!

يمكن للأشخاص السعداء إضافة 7.5 سنوات إلى حياتهم!

« اختر نباتاً أو شتلة وقم بزيارتها كل يوم - لاحظ كيف تتغير وتتمو

« عند غسل يديك ، ركز بشكل خاص على الإحساس

« قم بجلسات لتركيز الذهن عن طريق تطبيقات

« اذهب في نزهة بطيئة كل يوم لاستكشاف المنتزهات والأحياء (إذا كان مسموحاً بذلك) - التقط صوراً للنظر فيها لاحقاً

إذا كنت تستطيع القيام بهذه الأشياء الصغيرة كل يوم ، فسوف تشعر بهدوء أكبر وتبني مهاراتك عندما تشعر بالتوتر الشديد

### ساعد الآخرين



يوافق معظم الناس على أن مساعدة الآخرين أمر جيد يجب القيام به في حد ذاته. لكن تظهر الأبحاث أنه يمكن أيضاً أن يحسن صحتك. تساعد مساعدة الآخرين على تعزيز السعادة لنا وكذلك الأشخاص الذين نساعدهم، يزيد من الرضا عن الحياة ، ويوفر الشعور بالمغزى، يزيد من الشعور بالكفاءة ويحسن مزاجنا ويقلل من التوتر. "بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يساعدنا على التخلص من مشاكلنا أيضاً!

### كيف يمكنني مساعدة الآخرين عندما نكون جميعاً عالقين في منازلنا؟

« اطمئن على كل شخص يعيش معك بالمنزل في نهاية كل يوم

« اتصل بأحد الأقارب أو الأصدقاء الذين يحتاجون إلى الدعم أو الرفقة

« اعرض مساعدة شخص ما في مشروع

« تطوع عبر الإنترنت في مجتمعك المحلي

« كن نشطاً هناك - عندما احد ما تعرفه يكون بحاجة، اجلس معهم، استمع، وساعدهم ان استلعت

« تابع نفسك وقم بمهام شخص آخر أيضاً!

« علم أطفالك أكبر قدر ممكن من المهارات الحياتية

« قم بإعادة ملء مستلزمات جارك ، بينما تقوم بإعادة تخزين مستلزماتك

تتم مكافأة الأشخاص الذين يمنحون وقتهم للآخرين بصحة بدنية أفضل - بما في ذلك انخفاض ضغط الدم وعمر أطول.

ضع علامة @STREATMelbourne مع طرقتك الإبداعية لتبقى سليم العقل

« شاهد فيديوهات "كيف تفعل" على الأنترنت

« ساعد شخصاً ما في واجبه المدرسي

« زور عبر الأنترنت متحفاً او معرض فني

« قم بحل ألغاز (بازل) او اسئلة مسابقة او كلمات متقاطعة كل يوم

« استمع إلى البث الصوتي حول موضوع مثير للاهتمام أو اقرأ كتاباً

« أسأل شخص ما عن هواياته واهتماماته واطلب منه أن يريك

« ابحث عن بعض التطوير المهني عبر الإنترنت

نحن ابدا لسنا صغار او كبار السن على التعلم!

### كن يقطاً



كونك واع هو مهارة ذات قيمة لا تصدق لأنها تزيد من قدرتك على الهدوء، يقلل من الإجهاد، يساعدك على التفكير بوضوح ، ويساعدك على التأقلم بشكل أفضل مع المواقف الصعبة ، ويحسن المزاج ويقلل من الهم والقلق والاكتئاب.

لقد أصبح إدراكنا المستمر لأحاسيسنا و محيطنا ومشاعرنا يعزز رفاهية الشخص لعدة سنوات! وهو مجاني بدون أي آثار جانبية كيميائية. يمكننا القيام بذلك بغض النظر عن كبر حجم الغرفة أو صغرها التي نقضي وقتنا فيها.

### هذا أسهل مما يبدو!

« ذكر نفسك أن تأخذ ملاحظة من أفكارك

ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية والعالم من حولك

« لاحظ الشعور بالهواء وهو يتحرك على وجهك وجسديك اثناء المشي

« تناول الطعام ببطء ولاحظ طعم الطعام

« احتفظ بمذكرة امتنان - اكتب الأشياء التي تشعر بالامتنان لها يومياً

النشاط بشكل عام ليس أمرًا صعبًا أو مكلفًا ، ولكن من الصعب الحصول على 60 دقيقة يوميًا من النشاط المكثف أو تقوية العضلات إذا لم تتمكن من الخروج من منزلك

### قد تتضمن الأفكار:

« اذهب في نزهة أو ركض (إذا كان ذلك يتماشى مع النصائح الصحية / الحكومية). لا تنس أن تأخذ الكلب!

« اجعل قلبك يرقص

« الانضمام إلى تحدي جسدي عبر الإنترنت (مثل تمارين الضغط)

« صعود الدرج و هبوطه 20 مرة (حتى الرحلات الصغيرة)

« جز العشب أو تسوية الأرض أو فقط التقط الأغصان التي سقطت في الفناء.

« قم بالوثب ل 60 ثانية.

« قم ببعض تمارين التمدد أو القوة سوياً كعائلة.

« استخدم فيديوهات تمرين /اليوغا عبر الانترنت

إذا لم تكن كبيراً في ممارسة الرياضة ، فاختر عادةً نشاطاً صغيراً وقم به عدة مرات في اليوم ، وقم بتنميته

### استمر بالتعلم



الدماغ البشري قادر على إعادة توصيل نفسه جيداً في منتصف العمر، يتضمن عقوداً من الخبرة والسلوكيات. تعلم أشياء جديدة يمكن أن يكون متعة، ندعم ثقتنا بانفسنا، حب الذات، لمساعدتنا ليجاد معنى وهدف في الحياة، ولتصل انفسنا مع الاخرين.

### ماذا يمكن ان نفعل من المنزل؟

« جرب وصفات جديدة

### تواصل مع الناس



إن تطوير العلاقات الوثيقة والاختلاط مع الأصدقاء والعائلة والآخرين مهم للصحة والعافية. توسيع الشبكات الاجتماعية الخاصة بك ومجموعة من العلاقات مع الآخرين في المجتمع الأوسع ، مهم أيضاً لصحتك.

### كيف يمكنني البقاء على اتصال حتى لو اضطررت للحفاظ على مسافة جسدية؟

« تناول العشاء مع عائلتك بدون تشغيل التلفزيون « اجلس في مكان ما حيث يمكنك التحديق في الأشجار أو النباتات

« قضاء الوقت مع الحيوانات والحيوانات الأليفة « قراءة القصص بصوت عال لبعضكم البعض

« دعوة صديق لـ "المشي والتحدث" على الهاتف (حتى أعلى وأسفل الردهة - المشي والتحدث يعمل حقاً)

« تمتع بحفل عشاء افتراضي حيث تأكلون جميعاً معاً في نفس الوقت في اجتماع فيديو.

« اصنع كوباً من الشاي في نفس الوقت مع صديقك / قريبك وتحديث معه على الهاتف بينما تحنسي الكأس.

« اكتب رسالة بريد إلكتروني أو رسالة إلى صديق أو قريب

من الطبيعي للبشر ان يتواصلوا وينتموا

### كن نشطاً



يمكن للنشاط أن يزيد من مزاجك الجيد ، ويحافظ على وزن صحي أكثر ، ويزيد كتلة عضلاتك ، ويزيد خلايا دماغك ، ويحسن مظهرك ويمنح أو يؤخر ظهور العديد من الأمراض.

# خطتي الشخصية / العائلية من أجل النجاة في الأسبوع التالي



أساعد الآخرين

أكون واعياً

أواصل التعلم

أن أكون نشيطاً

التواصل مع الناس

ماذا أفعل الآن؟				
ما الذي أريد تغييره أو عمل المزيد منه ؟				
ما هي الخطوة الواحدة التالية التي أستطيع أخذها في كل مرحلة لكي أبدأ ؟				

## WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE	13 11 14
KIDS HELPLINE	1800 551 800
MENSLINE	1300 789 978
BEYOND BLUE	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE	1800 675 398

## REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>