# كيفية التعامل مع التوتر والكرب

لستَ وحدك. قد تشعر بالقلق أو الإرهاق أو تظهر عليك علامات التوتر الأخرى. هذه المشاعر وأعراض التوتر طبيعية. ومع ذلك، في بعض الأحيان، يمكن أن يتحول التوتر المستمر إلى كرب يمكن أن يؤثر سلبًا على صحتك ورفاهيتك. يتطلب الكرب انتباهكم.

لحسن الحظ، هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمنع تحول التوتر إلى كرب. والأهم أن تبدأ بما يلي:

* مراقبة صحتك الجسدية والعقلية، والتعرف على الأوقات التي تشعر فيها بالضيق.
* معرفة ما يجب فعله لتخفيف التوتر لديك حتى لا يتحول إلى كرب.
* معرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة.

## معرفة علامات الكرب

على الرغم من أن التوتر هو استجابة طبيعية لتحديات الحياة، إلا أن **التوتر يمكن أن يتحول إلى كرب عندما نشعر كما لو أن لدينا ما يجب أن نديره على نحو أكثر مما لدينا من الطاقة أو الموارد للتعامل معه**. هناك العديد من علامات الكرب الشائعة:

* زيادة التهيج، ونوبات الغضب، أو عدم الانسجام مع الآخرين.
* مواجهة مشاكل في النوم أو الاسترخاء.
* الشعور بالحصر النفسي والخوف والذعر والقلق المستمر.
* الرغبة في البقاء وحيدًا معظم الوقت.
* عدم الاهتمام بأي شيء.
* إلقاء اللوم على الآخرين في كل شيء.
* صعوبة التواصل أو الاستماع.
* صعوبة تذكر الأشياء.
* صعوبة تقديم المساعدة أو قبولها.
* مواجهة صعوبة في الحصول على المتعة أو الشعور بالسعادة.
* زيادة أو انخفاض مستويات الطاقة والنشاط.
* زيادة تعاطي الكحول والتبغ والماريجوانا أو المخدرات غير المشروعة.

## معرفة كيفية تخفيف الكرب

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لإدارة التوتر والكرب. أولا، من المهم أن

### تعتني باحتياجاتك الجسدية عن طريق:

* تناول الأطعمة الصحية وشرب الكثير من الماء.
* الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم والراحة والاسترخاء.
* ممارسة التمارين الرياضية أو تخصيص وقت للخروج واستنشاق بعض الهواء النقي.
* تجنب تناول كميات زائدة من الكافيين أو الكحول أو التبغ أو الماريجوانا، والامتناع عن تعاطي المخدرات غير المشروعة.
* قضاء بعض الوقت بمفردك عندما تحتاج إلى ذلك.
* تخصيص وقت للتواصل مع الأشخاص الذين يدعمون صحتك العاطفية.

هناك أيضًا العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها **الاعتناء باحتياجاتك العاطفية**. قد ترغب في تجربة:

* تقليل التعرض لوسائل التواصل عن طريق الحد من مقدار الوقت الذي تقضيه في قراءة الأخبار المتعلقة بتفشي المرض أو الاستماع إليها أو مشاهدتها .
* قضاء وقت للتركيز على ما يسير بشكل جيد في حياتك، وما يمكنك التحكم فيه.
* توزيع مجهودك بين الأنشطة المجهدة، والقيام بنشاط ممتع بعد تنفيذ مهمة مجهدة.
* التحدث عن مشاعرك مع الأصدقاء والأحباء المؤتمنين.
* فعل ما بوسعك لجعل جسمك يسترخي عن طريق المشي أو تمارين التمدد أو إبطاء التنفس أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو التأمل أو القراءة أو ممارسة هواية ممتعة.
* التواصل مع الآخرين عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو المحادثة أو المراسلة.

## معرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة

لا يوجد شخص لا يقهر. سيحتاج معظم الأشخاص إلى شكل من أشكال الدعم، لكن قد يشعر الكثيرون أنه من غير المقبول طلب المساعدة. ولكن، إذا لم نهتم بأنفسنا، فمن المستحيل تقريبًا أن ندعم الآخرين، لذا فإن طلب المساعدة يعد استثمارًا مفيدًا فيك وفي الأشخاص الذين تهتم بهم.

### إذا ظهرت عليك أو على أي شخص تعرفه علامات الكرب المذكورة أعلاه لعدة أيام أو أسابيع، فيمكنك الحصول على المساعدة والدعم من خلال الوصول إلى أحد الموارد أدناه أو الاتصال بمقدم خدمات الصحة العقلية المحلي.

**اتصل برقم 911** أو اتصل بأحد خطوط المساعدة عند الكرب المدرجة أدناه **على الفور** إذا قمت أنت أو أي شخص تعرفه بالتهديد بإيذاء أو قتل نفسه أو نفسها أو شخص آخر، أوإذا تحدث أو كتب عن الموت أو الوفاة أو الانتحار.

## موارد الطوارئ

### 988 شريان الحياة للانتحار والأزمات

اتصل برقم 988

[988 شريان الحياة محادثة ورسائل نصية](https://988lifeline.org/chat/) [988 الموقع الإلكتروني باللغة الإنجليزية](https://988lifeline.org/)  
[988 الموقع الإلكتروني باللغة الأسبانية](https://988lifeline.org/es/home/)

### خط المساعدة الخاص بالكرب الناتج عن الكوارث التابع لـ SAMHSA

اتصل برقم 1-800-985-5990 أو أرسل رسالة نصية إليه

Español: Llama o envía un mensaje de texto 1-800-985-5990 presiona “2.”

بالنسبة للمتصلين الصم وضعاف السمع بـ ASL: للتواصل مباشرةً مع وكيل بلغة الإشارة الأمريكية، قم بزيارة "[ASL الآن](https://vibrant.aslnow.io/app/8/10004)" أو اتصل برقم 1-800-985-5990 من الهاتف المرئي الخاص بك.

[الموقع الإلكتروني باللغة الإنجليزية لخط المساعدة الخاص بالكرب الناتج عن الكوارث](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)  
[الموقع الإلكتروني باللغة الأسبانية لخط المساعدة الخاص بالكرب الناتج عن الكوارث](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

### خط المساعدة الوطني التابع لـ SAMHSA

[خدمة توجيه إحالة العلاج على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع طوال العام باللغتين الإنجليزية والإسبانية](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)  
الرقم المجاني: 1-800-662-HELP

### الموارد غير الطارئة للتحدث مع الأطفال

* [مساعدة الأطفال والمراهقين خلال الفقد والصدمات](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/mental-health/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)
* [معلومات مركز السيطرة على الأمراض CDC باللغة الإنجليزية](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html)
* [CDC باللغة الأسبانية](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html)
* [قلب التعلم والتعليم: الرحمة والمرونة والنجاح الأكاديمي](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)