

# ماذا يمكنني أن أفعل لأتغلب على التوتر الذي لدي؟



VERMONT  
CARE  
PARTNERS

vermontcarepartners.org

## أنا بحاجة إلى دعم.

**لا تكن صامتاً.** تحدث مع صديق موثوق به أو فرد من العائلة  
يمكنه المساعدة

**العزلة تجعل التوتر أسوأ** اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص  
بك إذا كان الإجهاد يعيق الأنشطة اليومية لعدة أيام متتالية  
تواصل مع مقدم خدمات الصحة العقلية الخاص بك لمناقشة  
طرق التأقلم والتكيف

## تحدث مع قائدك الديني

١-٢-١ اتصل بالرقم للتعرف على موارد المجتمع القريبة منك

ابحث عن مركز الصحة العقلية المجتمعي المحلي للحصول على  
دعم على مدار ٢٤ ساعة وطوال أيام الأسبوع على  
[www.vermontcarepartners.org/intake-and-crises-lines](http://www.vermontcarepartners.org/intake-and-crises-lines).

## ماذا افعل الآن؟

- ⊗ **خذ استراحة** توقف للحظة واسمح لعقلك بالتوقف
- ✂ **كل جيداً** حاول أن تأكل وجبات منتظمة ومتوازنة
- ♥ **مارس الرياضة** مارس بعض النشاط البدني يوميًا
- ☎ **تواصل** اقض وقتًا للتواصل مع العائلة والأصدقاء كل يوم
- 📅 **اتبع جدولاً للنوم.** امنح نفسك وقتًا كافيًا لتنام طوال الليل .
- ⊗ **تجنب الكحول والمخدرات** فهي قد تجعلك تشعر بتحسن على المدى  
القصر، لكنها قد تجعل من الصعب عليك ان تتغلب جسديًا  
وعقليًا على التوتر
- ☑ **اضبط وتحكم في حالاتك الموجودة مسبقًا** اتبع خطط العلاج الخاصة  
بك للحالات الموجودة مسبقًا