

SÅ MINSKAR DU DIN ORO HOW TO LESSEN YOUR WORRY

چند راهنمایی برای کاهش اضطراب خود

مجموعه من النصائح حول كيفية التقليل من مخاوفك وقلقك

HEED & HEED AB APRIL 2017

Svenska Röda Korset
Box 17563, Hornsgatan 54, 118 91 Stockholm
Telefon 08-452 46 00, Fax 08-452 46 01
E-post: info@redcross.se | Besök vår hemsida www.redcross.se



سأ مینسکار دین اورو

Svåra händelser skapar ett mycket stort lidande. Människors sätt att uppleva och hantera stress varierar också stort. Trots att vi kan ha varit med om samma händelse har vi inte samma behov. Det finns därför inte en metod som passar, eller hjälper, alla.

نأقرا ٹیپس فور اٹٹ مینسکا دین اورو

- Var inte ensam och grubbla
- Tala med någon om din oro och dina känslor
- Umgås med någon som du känner dig trygg med, även om du inte vill prata om din oro
- Slukas inte upp av nyhetsrapporteringen eller samtal om det som har hänt
- Fortsätt göra saker du mår bra av
- Bibehåll rutinerna
- Aktivera dig fysiskt
- Balansera dina tankar och undvik att tänka i "svart eller vitt"

نأقرا ٹیپس فور اٹٹ تالا مع بارن اورو اوندومار

- Barn behöver sina närmaste och att vara fysiskt nära dem efter en svår händelse
- Var konkret i samtal om det som har hänt utan att överösa barnet med vuxendetaljer
- När barnet frågar, svara så enkelt och konkret som möjligt
- Ladda inte informationen med din egen oro. Känslor smittar och barnet kan läsa oron och göra den till sin egen.
- Var ärlig! Var noga med att det du berättar är sant, men inte överväldigar eller skrämmer barnet. Säg exempelvis att du inte har alla svar och att det är svårt även för dig att förstå att människor gör så onda saker.
- Förmedla lugn och trygghet genom ord och handlingar. Avsätt gärna extra tid tillsammans.

چند راهنمایی برای کاهش اضطراب خود

حوادث شدید می توانند بسیاری رنجآور باشند. تجربه و مقابله با استرس میان مردم به طور گسترده متفاوت است. اگر چه ممکن است بعد از تجربه همان حادثه ما نیازهای مشابه نداشت باشیم. بنابراین یک روشی که برای همه مناسب باشد، یا به کمک همه باشد وجود ندارد.

چند راهنمایی برای کاهش اضطراب خود:

- تنها بسر نبرید و به فکر فرو نروید
- در مورد نگرانی و احساس تان با دیگران صحبت نمایید
- با شخصی که خود تانرا با او محفوظ احساس میکنید بیشتر معاشرت کنید، این حتی در صورتیکه نخوسته باشید یا او در مورد نگرانی تان صحبت نکند
- راپورهای خبری یا گفتگوها در مورد آنچه که رخ داده است را مصرف نکنید
- کارهایی که برای تان احساس خوب میدهد را انجام دهید
- عادات روزانه ای تانرا حفظ نمایید
- مشغول یک فعالیت جسمی خود را بسازید
- موازنه ای فکری تانرا حفظ نمایید و از فکر کردن به طریق "سیاه و سفید" خودداری کنید

How to lessen your worry

Difficult events creates great suffering. Peoples' way of experiencing and dealing with stress also varies. Even though we may experience the same event we do not have the same needs. Therefore there is not one method that suits, or helps, everyone.

Some tips on how to lessen your worry

- Don't be alone and contemplate
- Talk to someone about your worry and your feelings
- Spend time with someone you feel safe with, even if you don't want to talk about your worry
- Don't get wrapped up in news reporting or conversations about what happened
- Continue doing things that make you feel good
- Maintain routines
- Activate yourself physically
- Balance your thoughts and avoid thinking in "black or white"

Some tips on how you talk to children and youth

- Children need their loved ones to be physically close to them after a difficult event
- Be concrete in conversations about what happened without giving the child to much "grown-up" details
- When the child asks questions, answer as simple and concrete as possible
- Don't couple the information with your own worry. Feelings can be contagious and the child can sense your worry and make it into his/her own.
- Be honest! Make sure what you are saying is true, but that it doesn't overwhelm or scare the child. For instance don't say you have all answers, but that it is hard even for you to understand why people do bad things.
- Convey calm and security through words and actions. Allocate extra time together.

مجموعه من النصائح حول كيفية التقليل من مخاوفك وقلقك

الأحداث الصعبة تخلق معاناة كبيرة حيث تختلف طريقة الأشخاص في التعايش والتعامل مع الإجهاد النفسي، فعلى الرغم من أننا نعاش الحدت نفسه إلا أن احتياجاتنا تختلف، لذلك لا يوجد طريقة محددة تناسب الجميع.

مجموعه من النصائح حول كيفية التقليل من مخاوفك وقلقك:

- لا تكن لوحك وتفكر بالحدث كل الوقت.
- تحدث مع شخص ما عن قلقك وشعورك
- التقي مع شخص ما تشعر بالأمان معه، حتى وإن لم تكن ترغب بالحديث عن مخاوفك وقلقك
- لا تكرر متابعة التقارير الإخبارية أو الأحاديث المتعلقة بما حدث كل الوقت.
- استمر في القيام بفعل الأشياء التي تجعلك تشعر بأنك في حالة جيدة
- حافظ على الأمور الروتينية
- نشط حركتك الجسدية
- وازن أفكارك وتجنب التفكير بالأمور من منطلق "أسود أو أبيض"

هكذا يمكنك التحدث مع الأطفال والشباب البالغين:

- الأطفال يحتاجون لأقربانهم وأن يكونوا قريبين منهم جسدياً لاسيما بعد الحدث الصعب.
- كن واقعياً خلال حديثك حول ما حصل لكن من دون الحوض مع الطفل في التفاصيل الخاصة بالبالغين.
- عندما يسأل الطفل، جابو بطريقة مبسطة وبشكل ملموس وواقعي قدر الإمكان.
- لا تخلط المعلومات مع مخاوفك الشخصية وقلقك.
- قالمشاعر هي مؤثرة ومعديّة و الطفل يستطيع قراءة الاضطراب وملاحظة القلق، وبالتالي فهو يجعل هذه المخاوف خاصة به.
- كن صادقاً! تأكد من أن ما تقوله هو صحيح، ولكن لا تجعل مخاوفك أو مشاعر قلقك تطغى على الطفل. قل على سبيل المثال إنك لا تملك كل الأجوبة وأنه من الصعب حتى بالنسبة لك أن تفهم قيام الناس بفعل مثل هذه الأشياء المؤلمة.
- انقل الأمان والهدوء من خلال الكلمات والأفعال والتصرفات. خصص بكل سرور المزيد من الأوقات الإضافية لقضائها معاً.