تمهّل — خمس خطوات للأيام الصعبة

في الأيام التي لا يكفي فيها شيء

خمسة أشياء صغيرة, بالترتيب. ليس عليك أن تفعلها كلها, فواحد منها يكفي

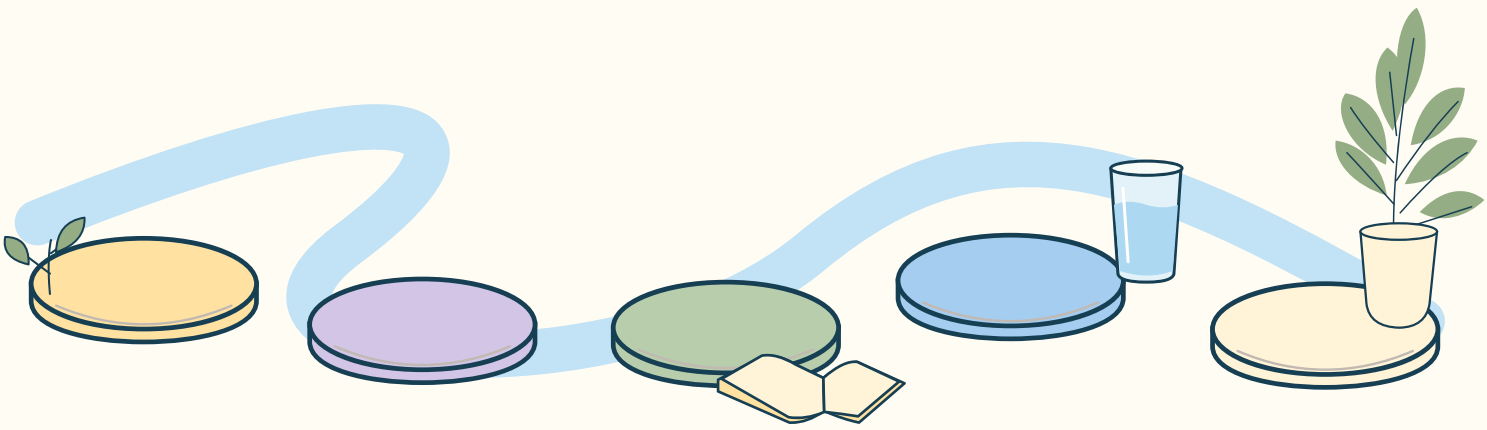
الجسد أولًا
اشرب كوب ماء. كُل شيئًا خفيفًا. قم وامشِ إلى النافذة. جهازك العصبي يحتاج إلى الأساسيات قبل أن يستجيب شيء آخر

تنفّس
خذ أربعة أنفاس بطيئة, واجعل الزفير أطول من الشهيق. الزفير الطويل يخبر جسمك أن الخطر قد مر

خفّف المؤثرات من حولك
اقلب الهاتف على وجهه للساعة القادمة. أوقف التنبيهات. خفّض الصوت. اجعل الإضاءة هادئة جهازك العصبي مثقل, فاحمِه من المزيد

تواصل، مرة واحدة
رسالة واحدة إلى شخص واحد تثق به. ليس لتتظاهر بأنك بخير, بل لتقول فقط: "اليوم صعب" هذه الجملة تفعل أكثر مما تظن

خطوة صغيرة ولطيفة
شيء واحد للساعة القادمة, لا للغد ولا للأسبوع القادم. وجبة. حمّام. مشوار إلى آخر الشارع الساعة القادمة هي كل ما يحتاج جهازك العصبي أن يحمله اليوم



إذا كان اليوم أصعب من ذلك

إذا كانت تراودك أفكار عن إيذاء نفسك, أو بأنك لا تريد أن تكون هنا, فلا تنتظر, تواصل مع أحد اليوم. في المملكة العربية السعودية, اتصل بـ 911 في حالات الطوارئ (الإسعاف 997) وللاستشارات النفسية, خط وزارة الصحة هو 920033360 (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً, والسبت من 1 ظهرًا حتى 8 مساءً) لبقية دول الخليج monita.org/in-crisis الرابطة الدولية لمنع الانتحار — دليل عالمي لمراكز الأزمات https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/

