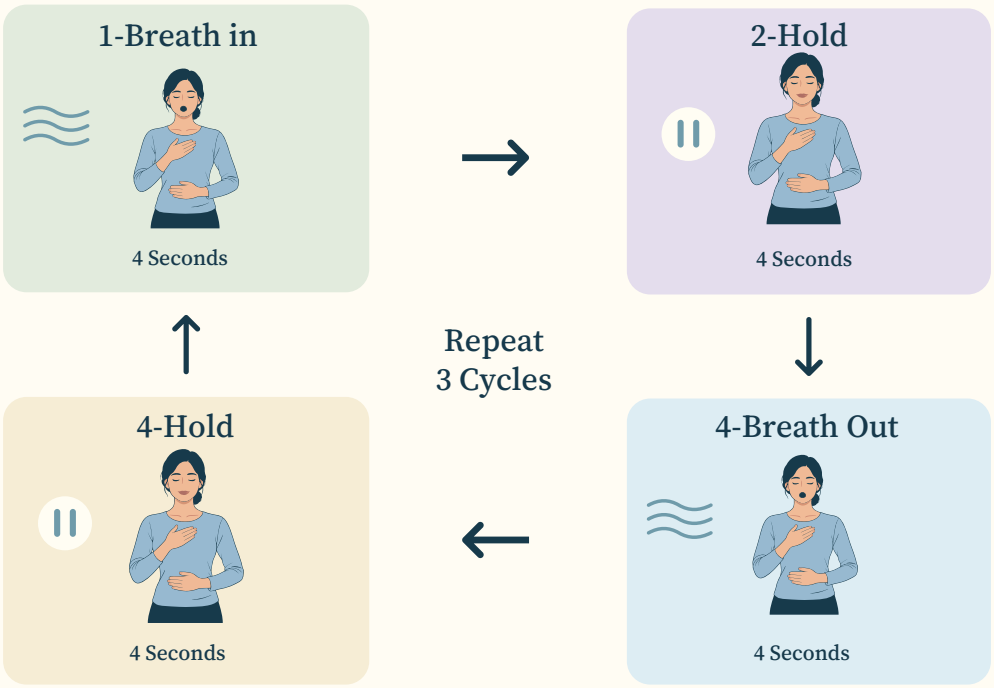
التنفّس والتسمية

إذا لم تهدأ الموجة في جسدك بعد «التوقّف والتثبيت»
هاتان الخطوتان تخفّفان من حدّة القلق في جسدك وتفكيرك

01 تنفّس

التنفّس المربّع. شهيق بطيء بعدّ أربعة. احبس بعدّ أربعة. زفير بطيء بعدّ أربعة. احبس بعدّ أربعة. كرّر ثلاث مرات. التحكّم بإيقاع تنفسك هو ما يهدّئك. فهو يمنح جهازك العصبي وقتاً ليهدأ



لماذا يفيد هذا؟

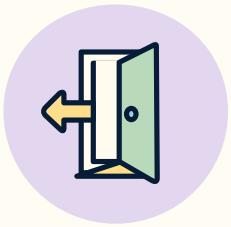
إيقاع تنفسك يرسل إشارة مباشرة إلى جهازك العصبي، فيبطّئ الإنذار. بضع دورات من التنفس المربّع قد تخفّض نبض القلب وضغط الدم، وتهدّئ الجسد

02 سمِّ ما يحدث

قل لنفسك: **"هذا قلق. هو مزعج. لكنه ليس خطرًا. لا داعي لإصلاحه الآن"** ثم اختر شيئًا واحدًا صغيرًا ولطيفًا للدقائق العشر القادمة: كوب ماء، أو خطوة إلى الخارج، أو رسالة إلى شخص واحد تثق به



كوب ماء



خطوة إلى الخارج



أو رسالة
إلى شخص واحد تثق به

لماذا يفيد هذا؟

تسمية المشاعر تنشّط القشرة الجبهية الأمامية الأمامية **(الجزء المسؤول عن التفكير في دماغك)** أما اللوزة الدماغية، التي كانت تطلق الإنذار، تهدأ حين تسمّى ما تمرّ به ولو للحظات

في حالة الأزمة

إذا شعرت أنك لن تستطيع تجاوز الدقائق العشر القادمة، كأن تراودك أفكار عن إيذاء نفسك أو عن عدم رغبتك في أن تكون هنا فاتصل بخط الأزمات المحلي أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ. 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