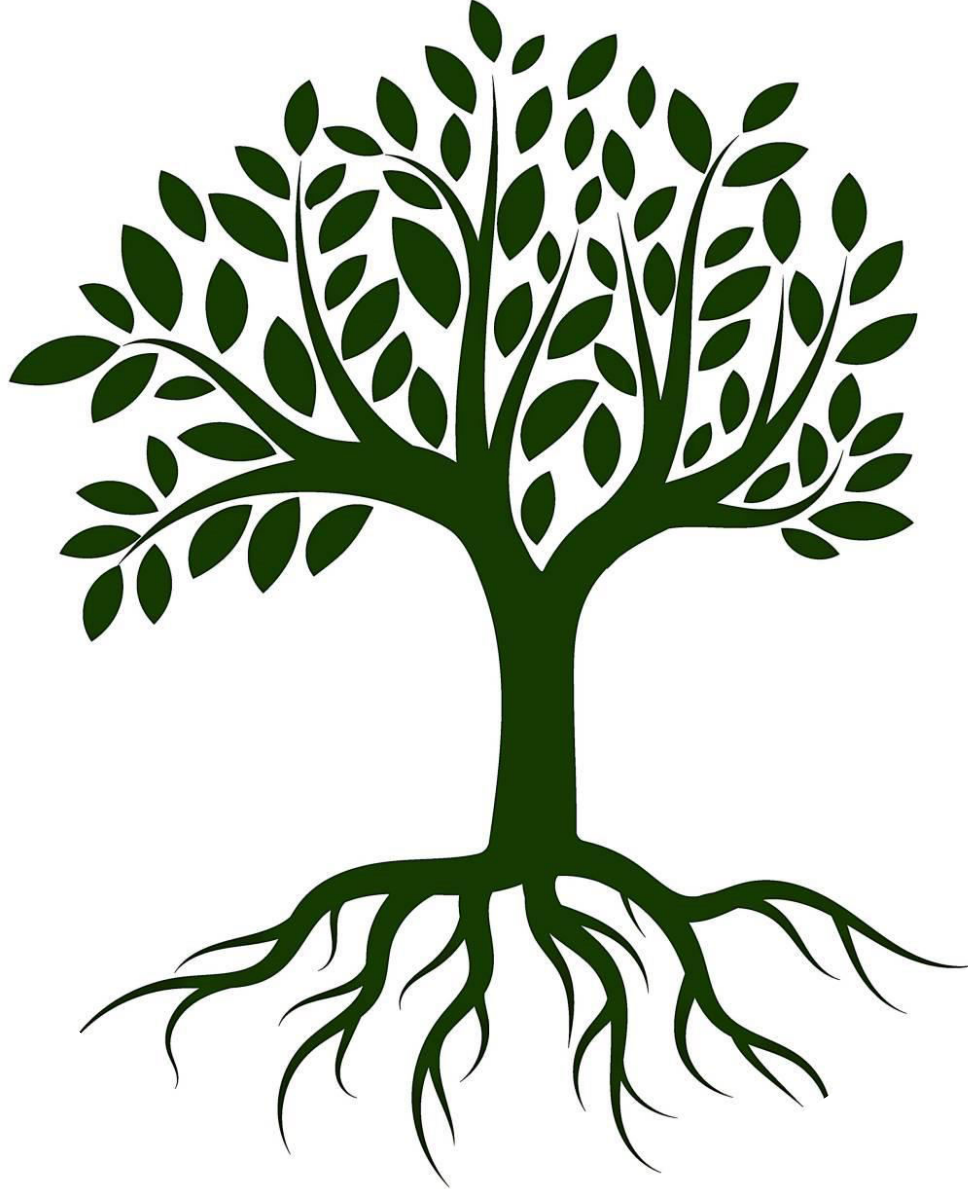


مهارات الحياة: الهجرة، الصحة، والتنوع





ملخص الدورة

- عملية الهجرة
- الصحة ونمط الحياة
- الصحة الجسدية والنفسية
- الحياة اليومية الجديدة في النرويج
- الحق في الحياة الحرة والمستقلة في النرويج

القواعد الأساسية



- السرية
- الالتزام بالمواعيد
- المشاركة
- الاحترام
- الحضور الإلزامي
- كلما زادت الأسئلة، كلما زاد ثراء المناقشات.
- لا تزعج الآخرين بمحدثات جانبية مع زميلك لا علاقة لها بموضوع الحصة
- لا تفشي معلومات شخصية قد سمعتها من زملائك في الحصة
- ضع الهاتف الجوال على الصامت

+
○ ●

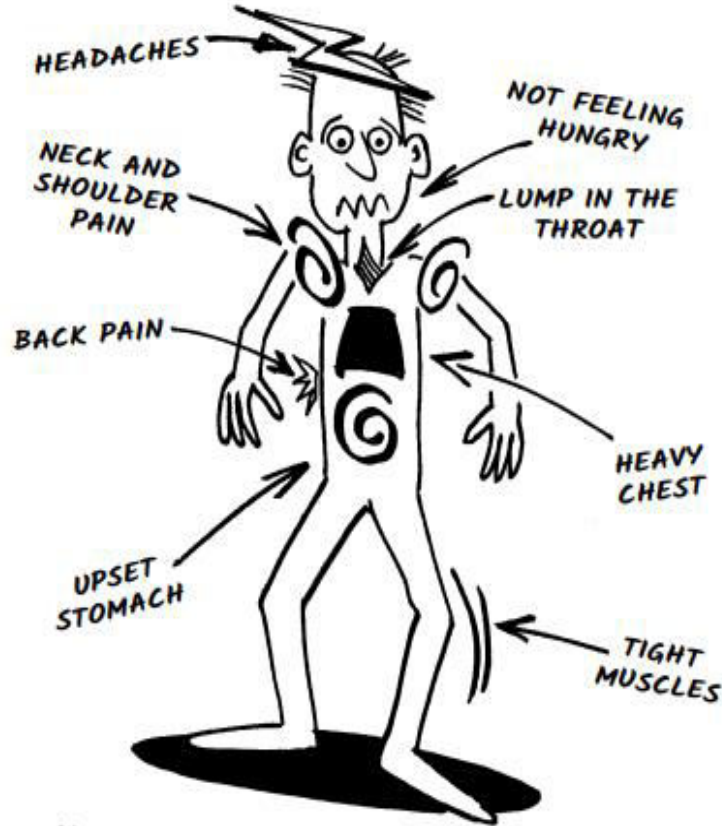
الصحة ونمط الحياة



ما هو التوتتر؟

Hvordan stress vanligvis ser ut

But very high stress often affects the body.
Many people get unpleasant feelings.



Other people find their body gets sick – skin rashes, infections, illnesses or bowel problems.

When they are stressed, many people ...

...cannot focus



...get angry easily



...cannot sit still



...have difficulty sleeping



...feel sad or guilty



...worry



...cry



...feel very tired



...have changes in appetite.



And many of us think a lot about bad things from the past or bad things we fear in the future.



عندما يكون هناك الكثير من التوتر...

ديفيد يبلغ من العمر 27 عامًا، يدرس ويعمل كنادل في أحد المطاعم في بيرغن. يعيش بمفرده ولديه العديد من الأصدقاء في المدينة. تعيش العائلة في بلد آخر.

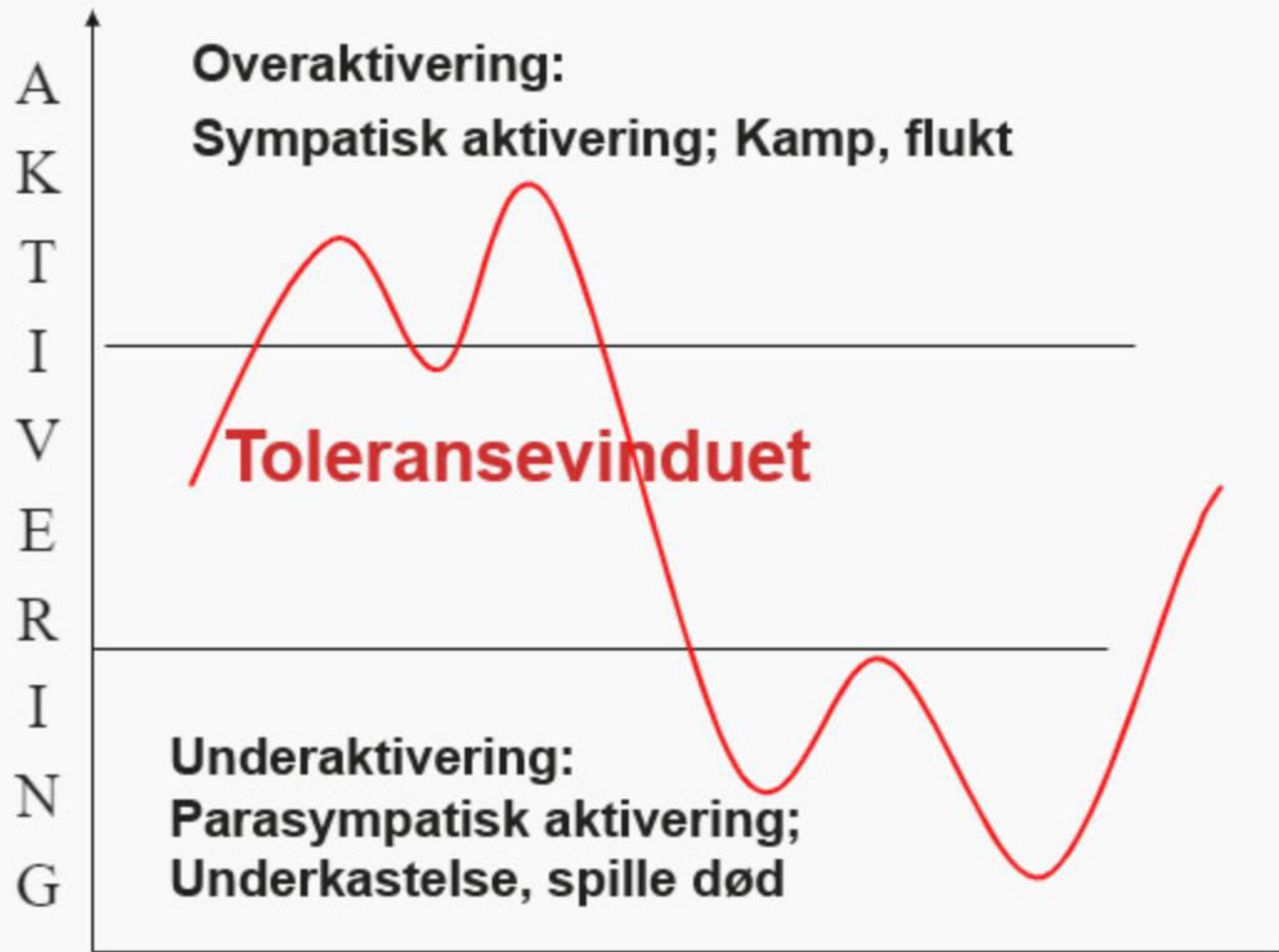
يشعر بالقلق الشديد بشأن امتحانه وما إذا كان سيصل على وظيفة جيدة في المستقبل. غالبًا ما يعتقد أن الأمور ستسير على نحو خاطئ، ويشعر بحالة من القلق في جسده.

يشعر ديفيد بالارتياح من همومه عندما يعمل في المطعم. وفي الوقت نفسه، يعتقد أنه بحاجة إلى العمل بشكل أقل قبل الامتحان مباشرة، لأنه متعب للغاية ولديه الكثير ليقوم به. غالبًا ما يقول نعم لرئيسه عندما يُطلب منه العمل الإضافي، على الرغم من أنه يريد حقًا أن يقول لا.

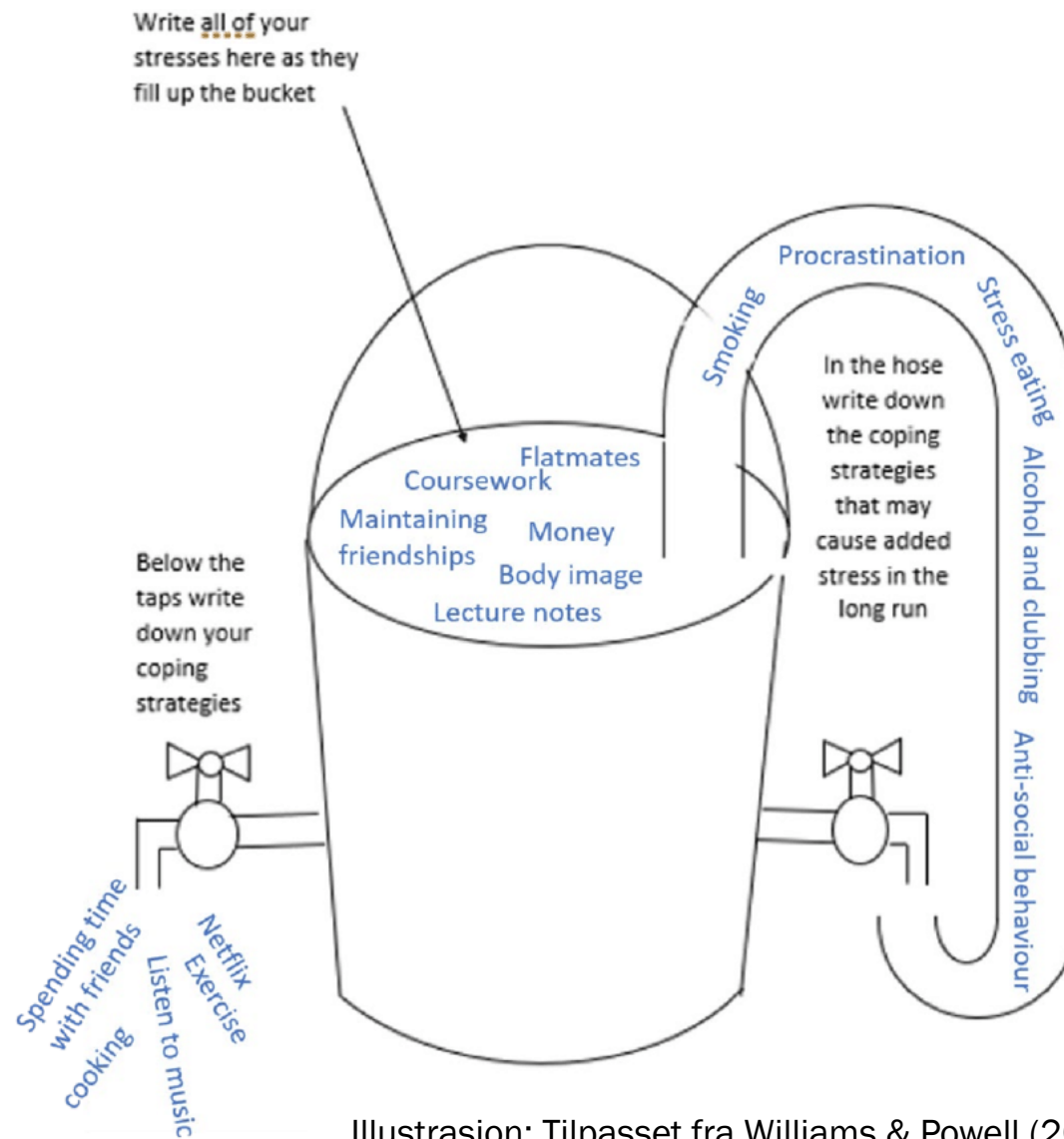
في أحد الأيام وبمجرد وصوله إلى العمل، عانى من خفقان مفاجئ وارتعاش في جسده وفقد التركيز فيما كان يفعله. وبعد ذلك، بدأ يخشى الذهاب إلى العمل، تحسبًا لتكرار الأمر أمام العملاء.

ويجد ديفيد صعوبة في التركيز على دراسته في الأيام التي خصصها لذلك. كما يلاحظ أنه يصعب عليه النوم ليلًا وأنه ينام بشكل سيئ.

عادةً ما كان يحب ممارسة التمارين الرياضية والطهي والتسكع مع أصدقائه، ولكن الآن لا يبدو أن لديه الوقت لذلك. في المرة الأخيرة التي كان فيها مع الأصدقاء، شعر أنه كان عصبياً للغاية وكان لديه شعور سيء بعد ذلك. عندما تتصل عائلته لتسأل عن حاله، يختار الظاهر بأنه بخير.



Illustrasjon: Siegel (1999)



Illustrasjon: Tilpasset fra Williams & Powell (2017)



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

التوتر المستدام



ماذا تفعل للتخفيف التوتر؟



Most people try at least some of these strategies:

Yelling!



Trying not to think about it



Avoiding people, places or situations



Staying in bed



Isolating yourself



Giving up



Alcohol



Tobacco



Illicit drugs



Starting arguments



Blaming or criticizing oneself



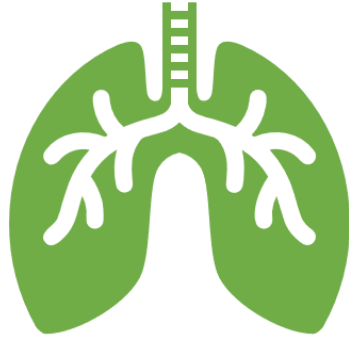
What else have you tried?



Illustrasjon: WHO



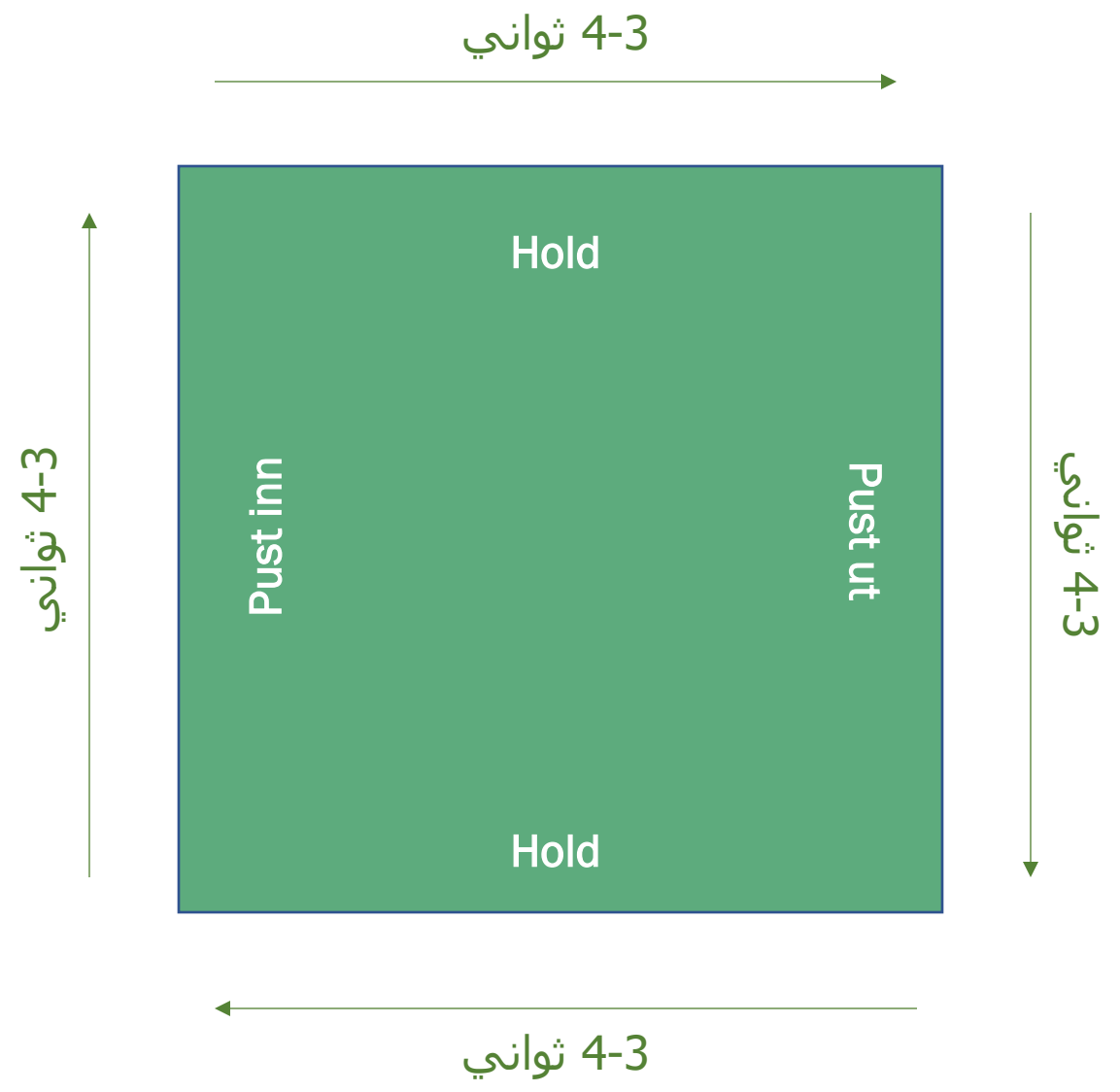
Håndtere stress



معدل التنفس الهادئ هو أقل من 13 نفسًا في الدقيقة.



عندما يعاني الأشخاص من فرط التنفس، فإنهم عادةً ما يتنفسون أكثر من 23 نفسًا في الدقيقة.



فاصل

+

o

•

النوم

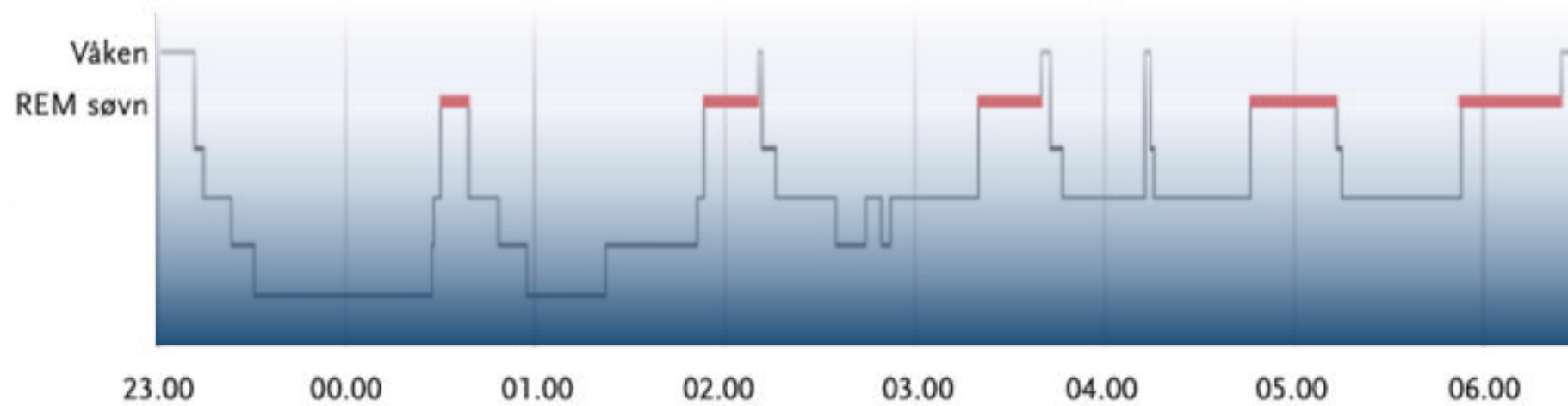


ما أهمية النوم؟





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune





Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune



Søvnhygiene



النظام الغذائي





- Opphaver: Fotograf FotoshopTofs









+
•
◦

شكراً على متابعتكم
ومشاركتكم