[illegible]

Breathe

The NDIS process can be a long and difficult process. It can be a confusing and overwhelming time. To take care of yourself, think about how you can best keep yourself physically and emotionally strong when applying. There are many activities and strategies you can use and what works is individual – it can range from eating well, sleeping enough, practicing relaxation, such as breathing or yoga, exercising and allocating time for fun activities in your life. Think about what has kept you well in the past and be aware of what has made you feel stressed or unwell in the past. Ask yourself the question – what keeps me happy, healthy and safe? You may want to consider:



Take a Break – Check in with Your Body



Make a Self-Soothing Kit



Explore Meditation and Mindfulness



reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

Join a Forum - Talk to Peers about our Experience

كيف تشعر؟

قلق غاضب متفائل محبط مرتبك

لا بأس أن تشعر بالقلق ... فقد تكون تلك العملية مرهقة. خذ في اعتبارك استكشاف اليقظة والتقنيات الأخرى هناك العديد من الموارد NDIS. لمساعدتك في التعامل مع مشاعر التوتر أو الضيق التي قد تثيرها لديك عملية التي قد تدعمك:

اكتشاف التأمل

اكتشاف اليقظة

لا بأس في أن تشعر بالغضب أو الإحباط أحياناً. قد تشعر بالإحباط من هذه العملية، أو بالغضب إذا ما تم رفض الخاص بك، أو قد تشعر بأن احتياجاتك لم يتم الاستماع إليها خلال عملية التقديم والتخطيط. ذكّر NDIS طلب نفسك بما قد تشعر به في جسدك عندما تغضب (مثل صرير فكك)، حتى تتمكن من الاستعداد لكيفية التجاوب مع ذلك. في بعض الأحيان قد يكون من المفيد أن تخرج من الغرفة، أو تشرب الماء أو تذهب إلى الحمام، وأن ترش بعض الماء

| 4

reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

البارد على وجهك. عندما يشعر جسدك بالهدوء، ستجد أنه من السهولة التواصل بحزم وليس بعنف.

اعتماداً على سبب شعورك بذلك، فإن هناك بعض الأمور التي قد تكون مفيدة لك الآن:

التأمل

تقنيات التعامل مع الغضب

5 طرق للتعامل مع الغضب

أنظر في أنواع الدعم الأخرى المتاحة

ضع في اعتبارك ما إذا كنت بحاجة إلى تقديم شكوى

من الجيد أن نسمع أنك تشعر بالتفاؤل! الآن هو الوقت المناسب لإضفاء بعض الأمور الإضافية إلى عاداتك في الرعاية الذاتية.

استكشف بنفسك - ما هي أهدافك الخاصة بالرعاية الذاتية، والتي يمكنك المباشرة بالعمل عليها اليوم؟

استكشف آمالك وأحلامك - يمكنك القيام بذلك باستخدام كراسة تمارين reimagine.today

قم بتنزيل كراسة التمارين

ضع في اعتبارك - هل الوقت مناسب الآن لاتخاذ الخطوة التالية مع خطة NDIS الخاصة بك؟

نأسف لسماع أنك تشعر بالإحباط. فكر في التواصل مع شخص تثق به والتحدث إليه.
بعض الروابط التي قد تجدها مفيدة أيضاً الآن:

المعلومات

الدعم

نحن ندرك أن هذه العملية يمكن أن تكون مربكة ومحيرة! هل فكرت في التحدث مع شخص تثق به؟
قد ترغب أيضاً في القيام بذلك خطوة بخطوة بدعم من كراسة التمارين الخاصة بنا.

قم بتنزيل كراسة التمارين

نصيحة من المشاركين في NDIS

يمكنك العثور على نص هذا الفيديو هنا: النص - مشورة

نصيحة من زملائك

- كن لطيفاً مع نفسك. حيثما أمكن ذلك، نظم يومك كن لطيفاً مع نفسك. حيثما أمكن ذلك، نظم يومك بطريقة تقلل من توترك. إذا كنت تعلم أن الموعد الطبي يعني أن بقية اليوم غير منتج أو غير مريح بالنسبة لك، فخطط لإعطاء نفسك وقتاً قبل الموعد المحدد للاستعداد للموعد ووقتاً بعد ذلك للقيام بشيء يريحك.
- كن لطيفاً مع نفسك. حيثما أمكن ذلك، نظم يومك بطريقة تقلل من توترك. إذا كنت تعلم أن الموعد الطبي يعني أن بقية اليوم غير منتج أو غير مريح بالنسبة لك، فخطط لإعطاء نفسك وقتاً قبل الموعد المحدد للاستعداد للموعد ووقتاً بعد ذلك للقيام بشيء يريحك.

5 |

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] NDIS.
- [illegible] NDIS. [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]: https://mensline.org.au/wp-content/uploads/2017/10/MLA-Self-Care-Toolkit-Better-Sleeping.pdf

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

في بعض الأحيان قد تحتاج أو ترغب في مراجعة تفاصيل ما واجهته . سيكون بعض الأشخاص الذين ستتحدث معهم تحت ضغط ضيق الوقت، أو يبدو أنهم لا يستمعون إلى قصتك أو لا يدركونها . إذا كنت تعيد سرد الأحداث المؤلمة أو الموجعة في حياتك، فقد تكون تلك تجربة قاسية . وذلك هو السبب في أهمية سرد القصص بأمان، ووضع استراتيجيات للتعامل مع مخاطر سرد قصتك بطريقة غير آمنة.

يتوفر هذا المورد المهم لمساعدتك في معرفة المزيد حول سرد قصتك بأمان : “التحدث بما يدور في أذهاننا : دليل لكيفية استخدامنا لقصصنا” www.ourconsumerplace.com.au

أن يكون لديك طبيب عام جيد

الاتصال المنتظم بطبيبك أو بمقدمي الخدمات الآخرين يمكن أن يساعدك في الاعتناء بنفسك . إذا لم يكن لديك خطة رعاية للصحة العقلية، يمكنك التحدث إلى طبيبك حول إعدادها، وهو الأمر الذي من شأنه أن يساعد في توفير العلاج والرعاية المستمرة للصحة العقلية، بما في ذلك الحصول على طبيب نفسي . للمزيد من المعلومات حول خطط رعاية الصحة العقلية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني أدناه: www.health.gov.au

مصادر أخرى مفيدة

التركيز الذهني
متعة التنشيط السلوكي والإنجاز
ويلويز - الروحانيات
مشاهدة الأفكار
التفكير في الصحة العقلية - التعافي
تحمل الضيق
تمارين نقاء السريرة
العقل السليم - أداة سهلة القراءة حول الصحة العقلية

no results

| 7