



To access the helpline:

- (1) Call 16000
- (2) Select the language (Arabic or English)
- (3) Press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.

للوصول إلى خدمة خط المساعدة:

- (1) اتصل على الرقم المجاني 16000
- (2) قم باختيار اللغة المناسبة (اللغة العربية أو الإنجليزية)
- (3) اضغط على الرقم 4 لخدمة الصحة النفسية

يضم فريق خط المساعدة متخصصين في مجال الصحة النفسية والذين بإمكانهم التحدث بعدة لغات مختلفة.

Understanding Depression:



Coping with depression

Taking the first step is always the hardest. But by taking small but positive steps, you will soon find yourself feeling happier, healthier, and more hopeful again.

Reach out and stay connected

You may feel too exhausted to talk, ashamed of your situation, or guilty for neglecting certain relationships. But this is the depression talking. Getting support plays an essential role in overcoming depression.



Do things that make you feel good

To overcome depression, you have to do things that relax and energize you. This includes following a healthy lifestyle, learning how to better manage stress, setting limits on tasks to do, and scheduling fun activities into your day.



Challenge negative thinking

When negative thoughts overwhelm you, it is important to remember that this is a symptom of depression and these pessimistic attitudes are not realistic. The trick is to identify the negative thoughts that are fueling your depression and replace them with a more possible way.



Understanding depression

Everyone occasionally feels negative thoughts, but these feelings are usually fleeting and pass within a couple of days. When a person has depression, it interferes with daily life, normal functioning, and causes pain for both the person with depression and those who care about him or her. Many people with a depressive illness never seek treatment. Depression is a common but serious illness, and most who experience it need treatment to get better. The vast majority, even those with the most severe depression, can get better with treatment.



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.

Understanding Depression:



Depression Signs and Symptoms:



Helplessness



Guilt



Anger



Withdrawal from friends and family



No concentration



Thoughts of death



Changes in appetite



Energy loss



Sleep problems

Red Flags:



- Prolonged or extreme sadness of mood (Usually longer than 2 weeks)
- Sleeping and eating changes
- Loss of interest in activities
- Increased anger / irritability
- Withdrawal from friends and family
- Excessive tiredness
- Feelings of worthlessness / guilt
- Thoughts of death / suicide

* If you are experiencing one or more of these significant indicators then it is important to seek professional help from mental health services.



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

فهم الاكتئاب:

فهم الاكتئاب

يشعر الجميع أحياناً بأفكار سلبية، ولكن هذه المشاعر عادة ما تكون عابرة وتزول في خلال يومين. عندما يُصاب الشخص بالاكتئاب، فإن ذلك يتعارض مع الحياة اليومية، والأداء الطبيعي، ويسبب هذا الوضع الألم لكل من الشخص المصاب بالاكتئاب وأولئك الذين يهتمون به. يذكر أن كثيراً من الناس الذين يعانون من مرض اكتئابي لا يسعون للعلاج. علماً بأن الاكتئاب مرض شائع ولكنه خطير، ومعظم الذين يعانون منه يحتاجون إلى علاج للإستشفاء. الغالبية العظمى، حتى أولئك الذين يعانون من أشد الاكتئاب، يمكن أن تتحسن أحوالهم الصحية مع العلاج.

علامات وأعراض الاكتئاب:

التعامل مع الاكتئاب

اتخاذ الخطوة الأولى دائماً أصعب. ولكن من خلال اتخاذ خطوات بسيطة وإيجابية، سوف تجد نفسك قريباً من الشعور بالسعادة، وأكثر صحة، وأكثر أملاً مرة أخرى.

اتصل وتواصل مع الآخرين

قد تشعر بالإرهاق الشديد نتيجة للتحدث معهم، أو بالخجل من موقفك، أو بالذنب لإهمالك بعض العلاقات. وهذا هو محور الحديث عن الاكتئاب. حيث يلعب الحصول على الدعم دوراً أساسياً في التغلب على الاكتئاب.



قم بعمل أشياء تجعلك تشعر بالرضى

للتغلب على الاكتئاب، عليك أن تفعل أشياء تريحك وتنشطك. ويشمل ذلك اتباع أسلوب حياة صحي، وتعلم كيفية التعامل مع الإجهاد بشكل أفضل، ووضع جدول زمني للمهام التي يجب عليك القيام بها، وجدولة الأنشطة الترفيهية في يومك.



تحدي التفكير السلبي

عندما تطغى عليك الأفكار السلبية، من المهم أن تتذكر بأن هذا هو أحد أعراض الاكتئاب وأن هذه المواقف المتشائمة ليست واقعية. تشكل الحيلة الوسيلة للتعرف على الأفكار السلبية التي تغذي اكتئابك وعليك استبدالها بطريقة تفكير ممكنة أكثر.



فهم الاكتئاب:



الأعلام الحمراء:

- مزاج طويل أو شديد من الحزن (عادة أكثر من أسبوعين)
- تغيرات في النوم والأكل
- فقدان الاهتمام بالأنشطة
- زيادة الغضب/ التهيج
- الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة
- التعب المفرط
- الشعور بانعدام القيمة/ الشعور بالذنب
- أفكار خواطر الموت / الانتحار

علامات وأعراض الاكتئاب:

العجز



الشعور بالذنب



الغضب



الابتعاد من الأصدقاء والعائلة



عدم التركيز



التفكير في خواطر الموت



تغيرات في الشهية



فقدان الطاقة



مشاكل في النوم



Feeling Anxious? You are not alone



Coping with anxiety and worry

When you find yourself worrying, ask yourself the following questions:

Is your worry reasonable?

- Is the thing you fear really likely to happen?
- How can you be sure? Is there another possible explanation or outcome? Are you trying to predict things in the distant future that you cannot possibly know anything about? How would someone else see this worry?

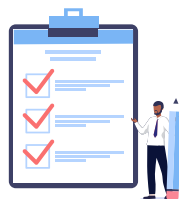
What is the effect of thinking the way you do?

- If your worry has some basis, but there is nothing you can do about it right now, try to say, "There is nothing I can do to change this right now. Thinking about it will only make me more upset. I will accept the worry and get busy with something else for now."

Is there a true problem to be solved?

- If there is a realistic problem, then you may need to focus on finding solutions for it.

1. Write down exactly what you believe the main problems to be
2. Write down all possible solutions, even bad ones
3. Think about each solution in practical terms
4. Choose the most practical solution
5. Plan how you will carry out your solution
6. Do it



Understanding Anxiety:

People often experience a general state of worry or fear before confronting something challenging such as an exam, public speaking, or interview. These feelings are easily justified and considered normal.

Fear is the emotional response to real or perceived imminent threats, whereas anxiety is the anticipation of a future threat which can be marked by excessive worry about an object or situation.



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

Feeling Anxious? You are not alone



People with anxiety say it feels like:

Your mind is racing and you have so many thoughts at the same time that it is hard to have one complete thought.



Long-term anxiety's effect on the...



Stomach and digestive tract

- Greater susceptibility to ulcers
- Digestion troubles
- Changes in metabolism



Heart

- Cardiovascular problems



Lungs

- Weaker respiratory functions



Brain

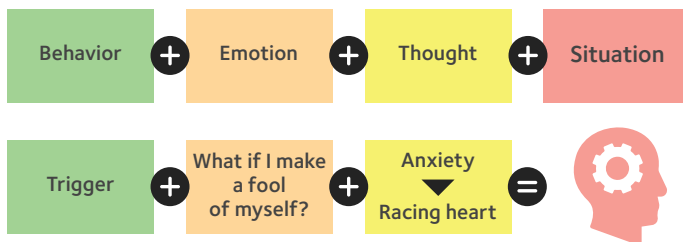
- An overworked nervous system
- Problems falling asleep
- Changes in the brain



Immune System

- Weakened immune system

The toxic thought cycle



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

الشعور بالقلق؟ أنت لست وحدك



التعامل مع القلق والإنزعاج

عندما تجد نفسك قلقاً، أسأل نفسك الأسئلة التالية:

هل قلقك معقول؟

- هل من المحتمل أن يحدث الشيء الذي تخشاه حقاً؟
- كيف يمكنك التأكد من ذلك؟ هل هناك تفسير أو نتيجة أخرى محتملة؟ هل تحاول التنبؤ بأشياء في المستقبل البعيد الذي لا يمكنك معرفة أي شيء عنه؟ كيف يرى شخص آخر هذا القلق؟

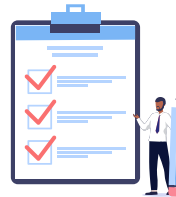
ما هو تأثير التفكير في الطريقة التي تفكر بها؟

- إذا كان لقلقك أساس ما، ولكن ليس هناك ما يمكنك فعله حيال ذلك الآن، فحاول أن تقول "لا يوجد شيء يمكنني فعله لتغيير هذا الوضع الآن. والتفكير فيه سوف يجعلني فقط أكثر اضطراباً. سأقبل القلق وأنشغل بشيء آخر في الوقت الراهن".

هل هناك مشكلة حقيقية يجب حلها؟

- إذا كانت هناك مشكلة واقعية، فقد تحتاج إلى التركيز على إيجاد حلول لها.

1. اكتب بالضبط ما تعتقده عن المشاكل الرئيسية
2. أكتب كل الحلول الممكنة، حتى السيئة منها
3. فكر في كل حل من الناحية العملية
4. قم باختيار الحل العملي منها
5. خطط لكيفية تنفيذ الحل الذي تراه مناسباً
6. نفذ الحل



فهم القلق:

غالباً ما يعاني الناس من حالة عامة من القلق أو الخوف قبل مواجهة شيء صعب مثل الامتحان أو التحدث أمام الجمهور أو المواجهة. ذلك أنه يمكن تبرير هذه المشاعر بسهولة وتعتبر طبيعية.

فالخوف هو الاستجابة العاطفية لتهديدات وشيكة حقيقية أو متصورة، في حين أن القلق هو توقع تهديد مستقبلي يمكن تمييزه بقلق مفرط بشأن شيء أو موقف معين.



الشعور بالقلق؟ أنت لست وحدك



تأثير القلق على المدى الطويل على ...

- المعدة والجهاز الهضمي**
- زيادة القابلية للإصابة بالقرحة
 - مشاكل الهضم
 - التغيرات في التمثيل الغذائي



- القلب**
- مشاكل القلب والأوعية الدموية



- الرئتين**
- ضعف وظائف الجهاز التنفسي



- الدماغ**
- جهاز عصبي مرهق
 - مشاكل النوم
 - التغيرات في الدماغ
- الجهاز المناعي**
- ضعف الجهاز المناعي



يقول الأشخاص المصابون بالقلق إنهم

يشعرون بما يلي:

عقلك يتسابق ولديك الكثير من الأفكار في حين أنه من الصعب أن يكون لديك فكرة واحدة كاملة.

تشعر
بأنك
لست على
ما يرام
بما فيه
الكفاية
ودائماً
تلوم
نفسك

القلق دائماً يكون حول
المستقبل مع إمكانية خيبة
أمل الآخرين

تشعر بقلق مستمر وخوف

خائف، مضطرب ومرهق

التظاهر بأنك بخير ولكن
في الواقع هو أنك غير قادر
على التنفس أو التفكير
بشكل صحيح

قلبك
ينبض من
صدرك

دورة التفكير السام



Understanding Substance Abuse and Addiction

What is addiction?

The American Society of Addiction Medicine defines addiction as “a treatable, chronic medical disease involving complex interactions among brain circuits, genetics, the environment, and an individual’s life experiences. People with addiction use substances or engage in behaviors that become compulsive and often continue despite harmful consequences.”

People can get addicted not only to illegal drugs, such as heroin or cocaine; but also to alcohol, nicotine, pain, sleep and anti-anxiety medications, and other legal substances.

Additionally, people can also develop addictions to behaviors, such as gambling or internet gaming.



The 4 C’s of addiction

People experiencing all four of the following signs, are highly likely to have an addiction or a substance use disorder requiring professional addiction treatment.



Craving

A craving is a strong urge or powerful desire to use a given substance or enact an addictive behavior. It often manifests as a physical need, and the withdrawal can result in restlessness, loss of sleep or appetite and difficulty in thinking of anything other than the substance or activity.

Loss of Control

A person’s inability to set limits or maintain control of their cravings, which can lead to a drastic increase in the use of the substance or addictive behavior.

Compulsion

When a person feels a compulsive need for the substance or activity to function. It may not necessarily be that the person experiences joy in using a substance or performing an addictive behavior but rather it is done because the person feels compelled to do so.

Use despite the Consequences

Despite a realization that continued use of a substance or addictive behavior may have health, social, economic and even legal consequence, the behavior continues.

What is substance misuse or abuse?

Substance or drug misuse is generally associated with the inappropriate use of prescription medication, including medicines for pain, restlessness, sleep etc. - unchecked drug misuse can lead to substance addiction.

Substance or drug abuse happens when psychoactive substances (including alcohol, nicotine and prescription medication, as well as illegal drugs), are used with intent to elicit certain feelings.



Understanding Substance Abuse and Addiction

Understanding Substance Abuse and Addiction

People may use certain substances to relax, have fun, or escape from a problem or lessen an emotional or physical pain. They depend on these substance as a way of coping, rather than seeking help and finding more positive strategies and solutions.

One reason that makes it so hard to change is that the immediate effects of the substance are positive, it makes a person confident and helps them forget about the problem temporarily.

Over time, continued substance use causes changes in the body and brain making a person develop a physical dependence. So when they stop using it, they may experience distressing symptoms of withdrawal which causes them to slip back into patterns of problematic use.

It is important to understand that drug addiction is a complex disease and the effect of drugs on the brain can make it extremely difficult for individuals to quit. However, addiction is treatable and can be successfully managed with the right help.

"Substance abuse refers to the harmful or hazardous use of psychoactive substances, including alcohol and illicit drugs. One of the key impacts of illicit drug use on society is the negative health consequences experienced by its members. Drug use also puts a heavy financial burden on individuals, families and society." [WHO International]



The effect on your wellbeing

Substance misuse and addiction can have short and long-term effects on a person's:

Physical health – e.g. nausea, sleep issues, weight gain/loss, infection, accidents, chronic disease

Mental health – e.g. depression, anxiety, violent, and aggressive behavior

Personal relationships – e.g. arguments, relationship breakdowns

How to get help?

Recognize when the substance has become a problem – The person realizing and accepting that the substance is being misused is the first step in finding solutions.

Get support – Getting through substance misuse and addiction on their own is very difficult. Talking to family members, friends, a doctor, or other health professionals about substance use can help a person feel supported, find appropriate treatment options and assist in their recovery.

Find alternative coping strategies – Often people use substances to cope with or escape other personal problems. Finding positive ways of managing stress and problems can help to manage substance use and prevent relapses.

Dealing with setbacks – Recovery from substance addiction is a long road and sometimes people may experience setbacks. Rather than giving up or feeling like a failure following a relapse, try to get back on the wagon as quickly as possible. It also helps to figure out what triggered the relapse and what can help prevent it from happening again.

فهم تعاطي المخدرات والإدمان

ما هو الإدمان؟

تعرف الجمعية الأمريكية لطب الإدمان بأنه «مرض طبي مزمن يمكن علاجه عبر تفاعلات معقدة بين دوائر الدماغ وعلم الوراثة والبيئة وتجارب حياة الفرد. حيث يتعاطى الأشخاص المدمنون بعض المواد أو ينخرطون في سلوكيات تصبح قهرية وغالباً ما تستمر على الرغم من العواقب الضارة».

وإدمان الأفراد لا يقتصر فقط على المواد غير المشروعة كالهرويين والكوكايين، بل يتعدى ذلك ليشمل الكحول، والنيكوتين، ومسكنات الألم، وأدوية علاج الأرق، والأدوية المضادة للقلق، وغيرها من المواد الأخرى المشروعة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للفرد أن يدمن بعض السلوكيات كإدمان المقامرة أو إدمان الألعاب الإلكترونية عبر شبكة الانترنت.



المؤشرات الأربعة للإدمان

إنّ تواجد المؤشرات الأربعة التالية لدى الأفراد يرفع من احتمالية وجود إدمان لديهم أو اضطراب تعاطي المواد؛ والذي يستلزم علاج طبي مختص.



اشتفاء المادة

يمكن تعريف اشتفاء المادة على أنه دافع قوي أو رغبة شديدة لتعاطي مادة معينة، أو رغبة ملحة للقيام بسلوك إدماني. وتتجلى أعراض هذا الإدمان على هيئة حاجة جسمانية لتعاطي المادة أو القيام بالسلوك الإدماني، وإن انسحاب المادة من الجسد أو عدم القيام بالسلوك الإدماني يؤدي إلى التملل، والأرق، وفقدان الشهية، وصعوبة التفكير في أي شيء آخر عدا المادة المدمن عليها، أو السلوك الإدماني.

فقدان السيطرة على الإدمان

ويمكن تعريف ذلك على أنه عدم مقدرة الفرد المدمن على وضع حدود لإدمانه، أو فرض سيطرته على رغبته الشديدة لتعاطي المادة أو القيام بالسلوك الإدماني مما قد يؤدي إلى زيادة جذرية في كمية المادة التي يتم تعاطيها أو السلوك الإدماني الذي يقوم به.

وجود دافع قهري

ويكون ذلك عندما يشعر الفرد برغبة قهرية لتعاطي المادة أو القيام بسلوك معين حتى يتمكن من القيام بمهامه الاعتيادية. وليس بالضرورة أن يشعر الفرد المدمن بالمتعة خلال تعاطيه المادة أو قيامه بالسلوك الإدماني، بل إنه يقوم بذلك نتيجة لشعور إجباري يدفعه إلى ذلك.

الاستمرار في التعاطي أو السلوك الإدماني على الرغم من العواقب المترتبة

فالفرد المدمن يستمر في تعاطيه للمادة، أو القيام بالسلوك الإدماني على الرغم من إدراكه أنّ استمراره في ذلك قد يكون له عواقب صحية، واجتماعية، واقتصادية، وحتى قانونية.

ماذا نعني بسوء استعمال المواد

يرتبط سوء استعمال العقاقير عامة بالاستعمال غير الملائم للأدوية المقررة بوصفة طبية، وتشمل تلك العقاقير مسكنات الألم، وأدوية الأرق وغيرها؛ وانعدام الرقابة على سوء الاستعمال هذا قد يؤدي إلى الإدمان.



ويحصل سوء الاستعمال هذا عندما يتم تعاطي المؤثرات النفسية بهدف استثارة مشاعر معينة. وتشتمل هذه المؤثرات على الكحول، والنيكوتين، والأدوية المقررة بوصفة طبية، بالإضافة إلى العقاقير المحظورة.



خط المساعدة الخاص بالصحة النفسية متوفر من الساعة 8 صباحاً حتى 4 مساءً، من الأحد إلى الخميس.

للوصول إلى خدمة خط المساعدة :

(1) اتصل على 16000 (2) قم باختيار اللغة المناسبة (اللغة العربية أو الإنجليزية). (3) اضغط على الرقم 4 لخدمة الصحة النفسية.

يضم فريق خط المساعدة متخصصين في مجال الصحة النفسية والذين بإمكانهم التحدث بعدة لغات مختلفة.

16000

فهم تعاطي المخدرات والإدمان

التأثير على صحتك

قد يترتب على سوء استعمال المواد والإدمان تأثيرات طويلة وقصيرة المدى على حد سواء:

الصحة البدنية - كالفثيان، ومشاكل النوم، وزيادة الوزن/فقدانه، والعدوى، والحوادث، والأمراض المزمنة.

الصحة النفسية - كالإكتئاب، والقلق، والعنف، والسلوك العدواني.

العلاقات الشخصية - مثل الجدل، وانهيار العلاقات.

كيفية الحصول على مساعدة؟

المرء أن تناوله للمادة أصبح يشكل خطراً عليه - إن الخطوة الأولى لحل مشكلة الإدمان هي إدراك الشخص المتعاطي وتقبله لحقيقة أنه يسيء استعمال المادة.

الحصول على الدعم - يصعب على الفرد المدمن أن يتغلب على إدمانه لوحده؛ لذلك فإن مشاركة المشكلة مع أفراد العائلة، والأصدقاء، وطبيب مختص، أو غيرهم من المهنيين في مجال الصحة وإطلاعهم على إساءة استعمال الفرد لهذه المادة سوف يُشعر الفرد المدمن بالدعم المعنوي، وسييسره في إيجاد الخيارات العلاجية الملائمة، وإعانتته في رحلة الشفاء.

البحث عن استراتيجيات بديلة من أجل التكيف - غالباً ما يلجأ الأفراد لتناول بعض المواد من أجل الهروب من مشاكلهم الشخصية أو من أجل التأقلم معها، وإن استخدام الطرق الإيجابية في إدارة التوتر وغيرها من المشكلات يمكن أن يساعد في التحكم في إساءة استخدام المواد، ومنع الانتكاسات.

التعامل مع النكسات - إن التعافي من المخدرات ما هو إلا رحلة بمسار طويل، وقد يواجه البعض انتكاسات خلال رحلتهم العلاجية؛ فعوضاً عن الاستسلام، أو الشعور بالفشل عند التعرض لانتكاسة، يجدر بالفرد أن يمتطي صهوة حصانه مرة أخرى وبأسرع وقت ممكن ويستكمل رحلة علاجه، كمان أن التفكير في الأسباب المؤدية للانتكاس يساعد في منع حدوثه مرة أخرى.

كيف يحدث الإدمان وسوء استخدام المواد

قد يلجأ الأفراد لتناول بعض المواد لأسباب عديدة منها الحصول على الاسترخاء، أو الشعور بالنشوة، أو الهروب من مشكلة معينة، أو من أجل التخفيف من ألم نفسي أو وجع جسدي. لذلك، نجدهم يلجؤون إلى تناول تلك المواد من أجل التكيف مع صعوبات الحياة عوضاً عن طلب المساعدة لحل مشكلاتهم بطرق واستراتيجيات إيجابية وفعالة.

إن أحد الأسباب التي تجعل من التغيير في حالة الإدمان صعباً للغاية هو أن التأثير الفوري للمادة يكون إيجابياً؛ فهي تمنح الشخص الثقة، وتسيه مشكلاته بصورة مؤقتة. ولكن مع مرور الوقت، يحدث الاستهلاك المستمر لهذه المواد تغييرات جسمية، ودمغية تؤدي إلى تطوير الفرد اعتمادية عليها تجعل منه غير قادر على العيش بمعزل عنها؛ فعند التوقف عن تناول تلك المواد يصاب الفرد بالأعراض المزعجة الناجمة عن انسحاب المادة من جسد المتعاطي؛ مما يدفعه إلى الانزلاق مرة أخرى في وحل التعاطي بأشكاله المدمرة.

إن من الضروري أن ندرك أن إدمان المواد أو العقاقير عبارة عن مرض معقد، وأن تأثيرات تلك المواد على الدماغ تجعل من الإقلاع عنها صعباً، ولكنه ليس مستحيلاً؛ فبالاستعانة بالمساعدة الضرورية يصبح الإدمان قابلاً للعلاج.

"يشير سوء استعمال المواد إلى الاستخدام الضار أو الخطر للمواد المؤثرة نفسياً، بما في ذلك الكحول، والعقاقير غير المشروعة. ومن الآثار الرئيسية لتعاطي العقاقير غير المشروعة على المجتمع هي العواقب الصحية السلبية التي يعاني منها أعضاؤه، كما أن تعاطي المخدرات يلقي عبئاً مالياً ثقيلاً على الأفراد والأسر والمجتمع". (منظمة الصحة العالمية)



Leading the way to wellness

“Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity” – World Health Organization, 1948

Wellness matters:

Wellness is an overall state of wellbeing. It is an active process of becoming aware of and making choices towards a healthy and fulfilling life.

In this brochure we will refer to the six dimensions of wellness.

Are you engaged to improve your wellness?

Six dimensions of wellness:

Social

- Being connected
- Giving and receiving support
- Having intimate and meaningful relationships
- Being an active member of the community
- Caring for and about others



Emotional

- Being self-aware and accepting yourself
- Having a positive outlook
- Managing feelings well
- Having good coping skills



Spiritual

- Finding meaning in life
- Experiencing connection with the land and nature
- Appreciating life, joy and beauty
- Practicing your faith
- Celebrating cultural identity



Intellectual

- Being curious and a life-long learner
- Sharing knowledge and experiences
- Mastering new skills



Physical

- Being active
- Eating well
- Getting enough sleep
- Being safe and secure



Occupational

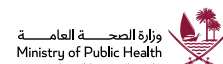
- Engaging in rewarding activities
- Making good use of time
- Having satisfying work
- Being a volunteer
- Being creative



Physical and emotional wellbeing

Are you engaged in your physical and emotional wellness?

- Do you know your cholesterol, weight, blood pressure, and blood sugar levels?
- Do you get an annual physical check?
- Do you avoid using tobacco products?
- Do you get sufficient sleep?
- Do you have a healthy weight management plan?
- Do you have an established exercise routine?
- Do you have ways to reduce stress?
- Do you have a work-life balance?



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

Leading the way to wellness



Suggested practices to keep ourselves healthy

- Daily exercise
- Balanced diet
- Good sleep hygiene
- Regular health and wellbeing checks
- Self-awareness of your thoughts and feelings
- Personal time
- A positive mindset
- Communication with others

Social and spiritual wellbeing Are you engaged in your social and spiritual wellbeing?

- Do you plan time with friends and family?
- Are your relationships with others positive and rewarding?
- Do you explore diversity by interacting with people from other cultures and beliefs?
- Do you make time for relaxation in your day?
- Do you make time for meditation, mindfulness, or spiritual quietness?
- Are you accepting of others' views?
- What can you do to enhance your engagement in this area?

Six steps to your strengthen mind-body connection

- Close your eyes and take a deep breath
- Mentally scan your body
- Be aware of any sensations, pleasant or unpleasant
- Notice where these sensations are coming from
- Let your awareness travel around your body
- Follow these sensations until they disappear



Occupational and intellectual wellbeing Are you engaged in your occupational and intellectual wellbeing?

- Do you enjoy going to work most days?
- Do you have a manageable workload?
- Do you feel that you can talk to your boss or colleagues if problems arise?
- Are you open to new ideas?
- Do you seek personal growth by learning new skills?

Occupational Wellness

It's the ability to achieve a balance between work and leisure time, addressing workplace stress and building relationships with co-workers.

Intellectual Wellness

This is engaging in creative and stimulating mental activities to expand one's knowledge and skills and help discover the potential for sharing knowledge and ideas with others.

- Have a basic health screening with the staff clinic and discuss any health concerns with the doctors
- Call the Mental Health Helpline to speak to anonymously to a qualified professional and, if needed, arrange an appointment with a psychologist



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.


16000

سلوك الطريق إلى العافية

"الصحة حالة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد عدم المرض أو العجز"
- منظمة الصحة العالمية، 1948م.

العافية مهمة:

العافية عبارة عن حالة عامة من الرفاهية. إنها عملية نشطة لإدراك واختيار حياة صحية ومُرضية.

وسوف نشير في هذا الكتيب إلى الأبعاد الستة للعافية.

هل أنت ساعي لتحسين عافيتك؟

ستة أبعاد للعافية:

اجتماعية

- كونها متواصلة
- تقديم الدعم والحصول عليه
- إقامة علاقات حميمة وذات مغزى
- أن تكون عضواً نشطاً في المجتمع
- العناية بالآخرين ورعايتهم

عاطفية

- إدراك الذات وقبول نفسك
- أن تكون لديك نظرة إيجابية
- تصريف المشاعر بشكل جيد
- أن تكون لديك مهارات تأقلم جيدة

روحية

- أن تجد معنى للحياة
- أن تكون لديك علاقة مع الأرض والطبيعة
- لديك تقدير للحياة والفرح والجمال
- أن تمارس إيمانك
- الاحتراف بالهوية الثقافية

ذهنية

- أن تكون فضولياً وتطلب العلم مدى الحياة
- أن تتبادل المعرفة والخبرات
- السعي لاقتان مهارات جديدة

بدنية

- أن تكون نشيطاً
- أن تتناول الطعام الجيد
- الحصول على قسط كاف من النوم
- أن تكون آمناً ومطمئناً

مهنية

- المشاركة في أنشطة مُثمرة
- حسن استغلال الوقت
- أن يكون لديك عمل مُرضي
- أن تكون متطوعاً
- أن تكون مبدعاً

الرفاهية البدنية والعاطفية

هل أنت مهتم بصحتك الجسدية والعاطفية؟

هل تعرف مستويات الكوليسترول لديك والوزن وضغط الدم والسكر في الدم؟

- هل تقوم بعمل فحص بدني سنوي؟
- هل تتجنب استخدام منتجات التبغ؟
- هل تحصل على قسط كاف من النوم؟
- هل لديك خطة صحية للتحكم في الوزن؟
- هل لديك تمرين روتيني ثابت؟
- هل لديك طرق لتقليل التوتر؟
- هل تحقق التوازن بين العمل والحياة؟



سلوك الطريق إلى العافية

الرفاهية المهنية والفكرية

- هل أنت مهتم بصحتك المهنية والفكرية؟
- هل تستمتع بالذهاب إلى العمل معظم الأيام؟
- هل لديك عبء عمل يمكن التحكم فيه؟
- هل تشعر أنه يمكنك التحدث إلى رئيسك أو زملائك إذا حدثت مشاكل؟
- هل أنت منفتح على أفكار جديدة؟
- هل تسعى للتطوير الشخصي من خلال تعلم مهارات جديدة؟

العافية المهنية

وهي القدرة على تحقيق التوازن بين العمل ووقت الفراغ، ومعالجة الضغوط في مكان العمل وبناء العلاقات مع زملاء العمل.

العافية الفكرية

- وهي تتمثل في الانخراط بالأنشطة العقلية الإبداعية والمحفزة لتوسيع المعرفة والمهارات والمساعدة في اكتشاف إمكانيات تبادل المعرفة والأفكار مع الآخرين.
- قم بعمل فحص صحي أساسي بعبارة الموظفين وناقش أي مخاوف صحية مع الأطباء
 - اتصل بهاتف المساعدة للصحة النفسية للتحدث إلى اختصاصي مؤهل دون الكشف عن هويتك، وإذا لزم الأمر، قم بترتيب موعد لمقابلة طبيب نفسي.

الممارسات المقترحة للحفاظ على صحتنا

- ممارسة الرياضة يومياً
- اتباع نظام غذائي متوازن
- النوم بشكل مريح
- عمل فحوصات منتظمة للصحة والعافية
- الوعي الذاتي بأفكارك ومشاعرك
- الاهتمام بوقتك الشخصي
- أن تكون لديك عقلية إيجابية
- التواصل مع الآخرين

الرفاهية الاجتماعية والروحية

هل أنت مهتم بصحتك الاجتماعية والروحية؟

- هل تخطط لقضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة؟
- هل علاقاتك مع الآخرين إيجابية ومثمرة؟
- هل تستكشف التنوع من خلال التفاعل مع أشخاص من ثقافات ومعتقدات أخرى؟
- هل تخصص وقتاً للاسترخاء خلال يومك؟
- هل تخصص وقتاً للتأمل أو اليقظة أو الهدوء الروحي؟
- هل تقبل آراء الآخرين؟
- ما الذي يمكنك القيام به لتعزيز مشاركتك في هذا المجال؟

ست خطوات لتقوية الاتصال بين العقل والجسم



- أغلق عينيك وخذ نفساً عميقاً
- أفحص الجانب العقلي من جسمك
- كن مدركاً لأي أحاسيس، لطيفة أو غير سارة
- لاحظ من أين تأتي هذه الأحاسيس
- دع وعيك يسافر حول جسمك
- تابع هذه الأحاسيس حتى تختفي



How to stress less



Maintain balance with a healthy lifestyle

Certain lifestyle choices can help to increase your resistance to stress.



Eat a healthy diet.

Well-nourished bodies are better prepared to cope with stress, so start your day right with breakfast and choose balanced, nutritious meals throughout the day.



Get enough sleep.

Adequate sleep fuels our mind as well as your body and mood



Reduce caffeine and sugar.

The temporary 'highs' that caffeine and processed sugar provide often end with a crash in mood and energy. Reducing these can help you feel more relaxed and sleep better.



Avoid alcohol, sleep medication and cigarettes etc.

Self-medicating with alcohol or medication may provide an easy escape from stress, but the relief is only temporary. Do not avoid the issue at hand; deal with problems head on and with a clear mind.

Stress – Warning Signs and Symptoms

Eight Ways to Ease Stress:

- Let your feelings out
- Take a walk
- Focus on the present
- Do something you enjoy
- Exercise
- Treat yourself
- Meditate

Why manage stress?

High levels of stress put your entire well-being at risk. Stress ruins your emotional equilibrium, as well as your physical health. It narrows your ability to think clearly, function effectively, and enjoy life. Effective stress management helps you to be happier, healthier, and more productive. The ultimate goal is a balanced life, with time for work, relationships, relaxation, fun and the resilience to hold up under pressure and meet challenges head on.



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

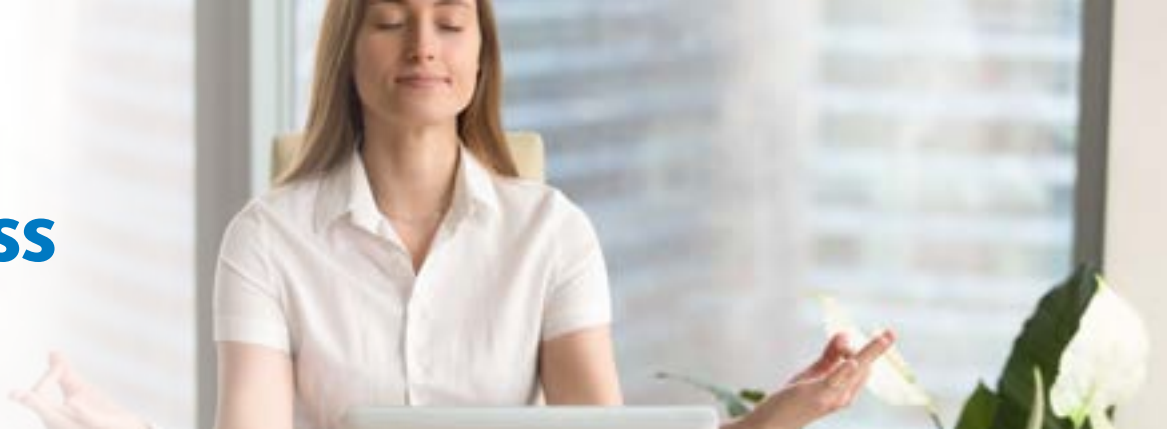
(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

How to stress less



Cognitive symptoms:

- Memory issues
- Inability to concentrate
- Poor judgment
- Seeing only the negative
- Anxious or racing thoughts
- Constant worrying

Emotional Symptoms:

- Moodiness
- Irritability or short temper
- Agitation, inability to relax
- Feeling overwhelmed
- Sense of loneliness and isolation
- Depression or general unhappiness

Physical Symptoms:

- Aches and pains
- Diarrhea or constipation
- Nausea, dizziness
- Chest pain, rapid heartbeat
- Frequent colds

Behavioral Symptoms:

- Eating more or less
- Sleeping too much or too little
- Isolating yourself from others
- Procrastinating or neglecting responsibilities
- Nervous habits (nail biting, pacing)

Step 1: Identify the stress in your life

To identify your true sources of stress, look closely at your:



Step 2: Replace unhealthy coping strategies with healthy ones

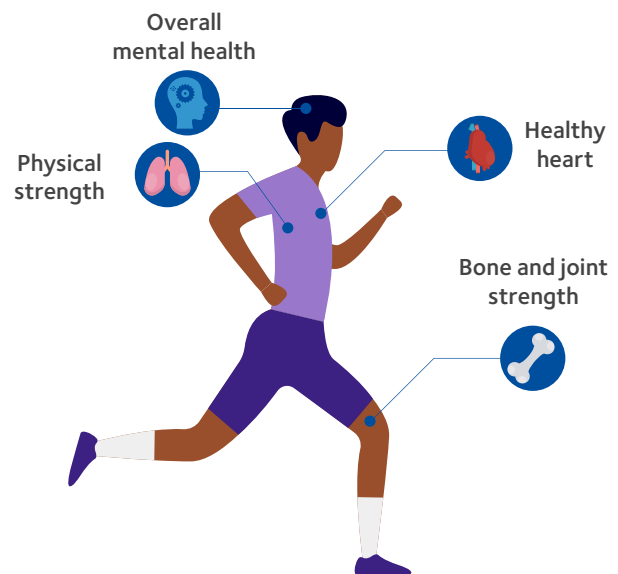
- Identify the habit
- Recognize the habit
- Break the cycle
- Make a public pledge
- Replace with positive alternatives

Step 3: Practice the 4 A's of stress management

- Avoid unnecessary stress
- Adapt to the stressor
- Alter the situation
- Adapt to things you cannot change

Step 4: Get Moving

While you will get the most benefit from regularly exercising for 30 minutes or more, even very small activities can add up over the course of a day. The first step is to get yourself up and moving.



كيفية تقليل التوتر

التوتر - علامات التحذير والأعراض هناك ثمانية طرق لتخفيف التوتر:

- عبر عن مشاعرك بحرية تامة
- تمشي في نزهة
- ركز على الحاضر
- افعل شيئاً تستمتع به
- مارس الرياضة
- عالج نفسك
- استغرق في التأمل

لماذا نتحكم في التوتر؟

تُعرض المستويات العالية من التوتر صحتك العامة للخطر. ويتسبب التوتر في إحداث فوضى في توازنك العاطفي، فضلاً عن صحتك البدنية. فهو يضيق قدرتك على التفكير بوضوح، والعمل بفعالية، والاستمتاع بالحياة. ويساعدك التحكم في التوتر بشكل فعال على أن تكون أكثر سعادة وصحة وإنتاجية. ذلك أن الهدف النهائي هو ممارسة حياة متوازنة، مع إتاحة وقت للعمل والعلاقات والاسترخاء والمرح والمرونة لتحمل الضغط ومواجهة التحديات وجهاً لوجه.

الحفاظ على التوازن مع اتباع نمط حياة صحي
يمكن أن تساعد بعض خيارات نمط الحياة في زيادة مقاومتك للتوتر.

اتبع نظام غذائي صحي
الأجسام التي تتغذى بشكل جيد تكون أفضل استعداداً للتعامل مع التوتر، لذلك ابدأ يومك مباشرة بوجبة الإفطار واختر وجبات متوازنة ومغذية خلال اليوم.



احصل على قسط كاف من النوم
النوم الكافي يغذي عقلك وجسمك. ويجعل مزاجك أفضل.



تقليل الكافيين والسكر
غالباً ما تنتهي «الانشغالات» المؤقتة التي يوفرها الكافيين والسكر المعالج بانهيار المزاج والطاقة. والحد من هذه الأشياء يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الاسترخاء والنوم بشكل أفضل.



تجنب تعاطي الكحول وأدوية النوم والسجائر
وما إلى ذلك.

قد يوفر العلاج الذاتي بالكحول أو الأدوية وسيلة سهلة للهروب من التوتر، لكن تكون الراحة مؤقتة فقط. ولا تتهرب من المشكلة القائمة؛ لكن تعامل مع المشاكل وجهاً لوجه وبعقل حاضر.



كيفية تقليل التوتر

الخطوة 2: استبدل استراتيجيات التكيف غير الصحية باستراتيجيات صحية

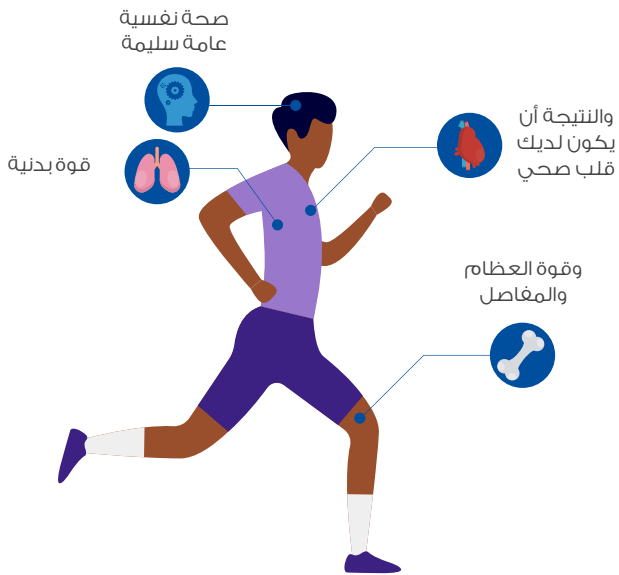
- عرّف العادة
- تعرف على العادة
- أكسر وتيرة الدورة
- قدم تعهد علني
- استبدل النظام ببدائل إيجابية

الخطوة 3: قم بممارسة 4 خطوات للتحكم في التوتر

- تجنب التوتر غير الضروري
- التكيف مع الضغوطات
- قم بتغيير الوضع
- تكيف مع الأشياء التي لا يمكن تغييرها

الخطوة 4: الانطلاق

سوف تحصل على أكبر قدر من الاستفادة من ممارسة الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة أو أكثر، حيث يمكن أن تتراكم الأنشطة الصغيرة جداً على مدار اليوم. وتكون الخطوة الأولى هي النهوض والانطلاق.



الأعراض المعرفية:

- مشاكل الذاكرة
- عدم القدرة على التركيز
- سوء التقدير
- التركيز على الجوانب السلبية فقط
- الانخراط في أفكار قلقة أو متسارعة
- القلق المستمر

الأعراض العاطفية:

- اختلال الحالة المزاجية
- الانفعال أو المزاج القصير
- الهياج وعدم القدرة على الاسترخاء
- الشعور بالإرهاق
- الشعور بالوحدة والعزلة
- الاكتئاب أو التعاسة العامة

الأعراض الجسدية:

- الأوجاع والآلام
- الإسهال أو الإمساك
- الغثيان، الدوخة
- ألم في الصدر، وسرعة ضربات القلب
- نزلات البرد المتكررة

الأعراض السلوكية:

- تناول الطعام بكمية أكثر أو أقل
- النوم كثيراً أو قليلاً جداً
- عزل نفسك عن الآخرين
- المماطلة أو إهمال المسؤوليات
- عادات عصبية (قضم الأظافر، وسرعة الوتيرة)

الخطوة 1: التعرف على التوتر في حياتك

لتحديد المصادر الحقيقية للتوتر، انظر عن قرب إلى:



Healthy Sleeping Habits



Manage stress and anxiety:

- Stop working an hour before you go to bed to calm mental activity
- If you can't sleep or you wake up in the middle of the night and struggle to get back to sleep, go into another room do something relaxing until you feel sleepy again
- At bedtime, keep your mind from worrying about people or problems that affect you negatively. Avoid discussions in bed or around bedtime.
- Practice journal/diary writing. Dedicate a time to list your thoughts before sleeping. It will make your mind more peaceful and relaxed.
- Practice relaxation techniques like the 4 – 7 – 8 technique.

Step 1. Find a comfortable spot where you can sit quietly without being disturbed.

Step 2. Gently place your tongue so that it is pressing against the back of your top teeth.

Step 3. Exhale all of the air around your tongue through your open mouth.

Step 4. Close your mouth and then inhale for a count of 4 through your nose.

Step 5. Now, count to seven while you hold your breath.

Step 6. Finally, exhale through your mouth for a count of eight. Make an audible "whoosh" sound as you exhale. Once you have exhaled fully, it should feel as though all of the air has left.

Step 7. Do a total of four cycles, repeating the previous steps.



Some guidelines to help you optimize your sleep:

Establish a consistent bedtime routine covering the same set of activities before bed – eg: read, drink a warm glass of milk or non-caffeinated and low sugar drink, take a shower and go to bed.



Relaxing bedtime routines can include the below:

- Read a book or magazine.
- Take a warm bath.
- Listen to soft music.
- Do some easy stretches.
- Make simple preparations for the next day.
- Maintain good sleep hygiene.
- Make sure your bed is comfortable.
- Ensure your bedroom is well ventilated and set at a comfortable temperature.
- Minimize noise with earplugs, and light with window blinds / heavy curtains, or an eye mask.
- Associate your bed with sleep.
- Keep all your electronic gadgets away from the bed.
- Move your alarm clock out of sight to avoid repeated checking of time.

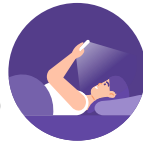


Healthy Sleeping Habits



Boost melatonin levels before sleep

- Turn off your television, computer and smartphones a few hours before bedtime.
- Don't read from backlit devices before sleep.
- Minimize use of bright lights if you need to get up at night. Instead, use a night lamp.



Eat right and get regular exercise

- Exercise regularly to reduce stress hormones. Regular exercise promotes deeper sleep but avoid anything too strenuous within three hours of bedtime.
- Avoid eating within two to three hours of bedtime. If you are hungry, a glass of warm milk or a light snack is a good choice.
- Avoid consuming alcohol, cigarettes and caffeine 3–4 hours before bedtime.
- Avoid drinking too much liquid / water within 2–3 hours of bedtime.



Recommendations to rotating shift schedules:

- Maximize sunlight exposure during mornings and minimize sunlight exposure during afternoons generally and in case of time zone changes.
- When rotating onto night duty, avoid morning sunlight.
- Before night duty, take a short nap (limit the nap to a maximum 30 minutes).
- After waking from daytime sleep, be exposed to at least 2 hours of sunlight or artificial bright light in the late afternoon.



You can monitor your sleep by maintaining a sleep diary. This is an effective way of getting insight into your sleep patterns and habits.



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

عادات النوم الصحية

يلعب النوم دوراً حيوياً في التمتع بالصحة والعافية طوال حياتك. ويمكن أن يساعد الحصول على نوم كافٍ وجيد ما بين (7-8 ساعات) على تحسين صحتك العقلية والبدنية ونوعية الحياة وكفاءة الأداء.

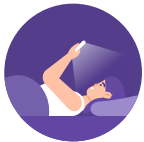
يمكن أن تتضمن إجراءات الاسترخاء قبل النوم ما يلي:



- اقرأ كتاباً أو مجلة
- خذ حماماً دافئاً
- استمع إلى الموسيقى الهادئة
- قم بعمل بعض تمارين التمددات السهلة
- قم بعمل تحضيرات بسيطة لليوم التالي
- حافظ على هدوء النوم بشكل جيد
- تأكد من أن وضع سريرك مريح.
- تأكد من أن غرفة نومك جيدة التهوية وفي درجة حرارة مريحة.
- قلل من الضوضاء باستخدام سدادات الأذن، وقلل الضوء باستخدام ستائر النافذة/ الستائر الثقيلة، أو قناع العين.
- أربط سريرك بالنوم فقط
- أبعاد جميع أجهزتك الإلكترونية بعيداً عن السرير.
- ضع منبهك بعيداً عن الأنظار لتجنب تكرار التحقق من الوقت.

زيادة مستويات الميلاتونين قبل النوم

- قم بإيقاف تشغيل التلفزيون والكمبيوتر والهواتف الذكية قبل ساعات قليلة من موعد النوم
- لا تقرأ من الأجهزة ذات الإضاءة الخلفية قبل النوم.
- قلل من استخدام الأضواء الساطعة إذا كنت بحاجة إلى الاستيقاظ ليلاً. وبدلاً من ذلك، استخدم مصباح ليلى.



تَحكُّم في التوتر والقلق:

- توقف عن العمل قبل ساعة من الذهاب إلى الفراش لتهدئة النشاط العقلي
- إذا كنت لا تستطيع النوم أو تستيقظ في منتصف الليل وتجاهد نفسك من أجل العودة إلى النوم، انتقل إلى غرفة أخرى وقم بعمل شيء من الاسترخاء حتى تشعر بالنعاس مرة أخرى
- في وقت النوم، أبعاد عقلك من الأشياء التي تزعجك، وتجنب مناقشة القضايا العاطفية في فراش النوم أو قبل وقت النوم.
- اعمل دفتر يوميات من أجل نوم أفضل، ضع قائمة بجميع القضايا التي تقلقك، وانقلها من الفكر إلى الورق. وسوف يكون عقلك أكثر هدوءاً وأكثر استعداداً للنوم.
- تدرب على تقنيات الاسترخاء بمعدل 4-7-8.

بعض الإرشادات لمساعدتك على تحسين نومك:

ضع نظام ثابت قبل النوم يغطي نفس مجموعة الأنشطة قبل النوم - على سبيل المثال: اقرأ، اشرب كوباً دافئاً من الحليب أو مشروباً خال من الكافيين وقليل السكر، واستحم واذهب إلى الفراش.



عادات النوم الصحية

توصيات تناوب جداول الورديات:

- قم بزيادة معدل التعرض لأشعة الشمس خلال الصباح وتقليل التعرض لأشعة الشمس خلال فترة ما بعد الظهر بشكل عام وفي حالة تغير المنطقة الزمنية.
- عند الانتقال إلى الدوام الليلي، تجنب أشعة الشمس في الصباح.
- قبل دوام العمل الليلي، خذ قيلولة قصيرة (30 دقيقة كحد أقصى).
- بعد الاستيقاظ من النوم أثناء النهار، يجب التعرض لمدة ساعتين على الأقل لأشعة الشمس أو الضوء الاصطناعي الساطع في وقت متأخر من بعد الظهر.



تناول الطعام بشكل صحيح وممارسة التمارين الرياضية بانتظام

- مارس الرياضة بانتظام لتقليل هرمونات التوتر. وتساعد التمارين المنتظمة على النوم العميق ولكن تجنب القيام بأي عمل شاق للغاية قبل ثلاث ساعات من وقت النوم.
- تجنب تناول الطعام قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات من وقت النوم. إذا كنت جائعاً، فإن كوب من الحليب الدافئ أو وجبة خفيفة يعتبران خياراً جيداً.
- تجنب تعاطي الكحول والسجائر والكافيين قبل 3-4 ساعات من وقت النوم.
- تجنب شرب الكثير من السوائل/ الماء خلال 2-3 ساعات من وقت النوم.



ويمكنك مراقبة نومك عن طريق الإحتفاظ بمفكرة نوم. فهذه طريقة فعالة لمعرفة أنماط وعادات نومك.

Healthy Eating Habits



This information is meant for you if...

1. Your BMI (Body Mass Index – a healthy weight proportional to your height) is more than 25, indicating an overweight category
2. Your BMI is under 18, indicating an underweight category
3. Your waist size is more than: 102 cm for men + 88 cm for women

Why is it important?

- Obesity reduces life span by 6-10 years
- Additionally, it can cause a range of difficulties, such as:
 - Lifestyle Diseases: cardiovascular illnesses, diabetes 2, metabolic syndrome, asthma,
 - Pain, anxiety and depression
 - Sleep disturbance, obstructive sleep apnea, inability to focus and fatigue

The Pitfalls:

- Emotional eating – this involves food that provides comfort or a feeling of wellbeing, typically food with high fat and sugar content
- Physical versus emotional hunger – learning the difference is key. You need to fill your stomach (physical hunger) rather than your emotions



The Solution:

- Be aware your emotions and stressor. Identify your triggers, such as situations, places or feelings that make you reach for comfort food.
- Release anger and stress through physical activity, relaxation methods not by limiting food intake or overeating.
- Find a replacement activity to eating, such as taking a 10 minute break, listening to music, meditating, drinking a glass of water, exploring the outdoors or an activity you enjoy.
- Think about what you are eating and tempting yourself with high calorie foods
- Form a schedule of healthy grocery shopping, workouts and relaxation.
- Get enough sleep (8 hours per night) and practice healthy life habits to get through challenging times, without relying on emotional eating.
- Consult professional support such as therapists, psychologists, doctors and nutritionists.



Healthy Eating Habits




Making healthy choices can be easy.
Try and consider:

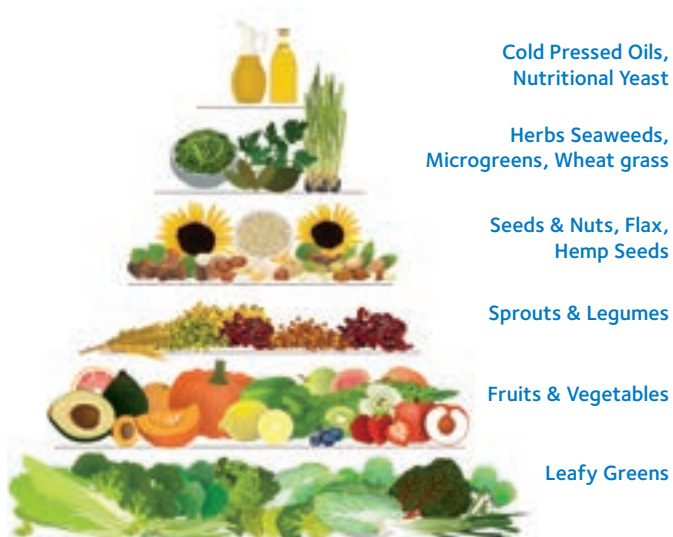
Finding A Balance:

- Raw Food Pyramid


Eating Right:

- Beans, fruits and vegetables of all colors, nuts and whole grains
- Starting your day with a healthy breakfast
- Preparing a lunch and snack from home
- Taking healthy, portable food such as an apple or whole wheat crackers with hummus 
- Make healthy choices when grocery shopping, check the ingredients
- Search for easy, healthy recipes online
- Take a few minutes every day to relax and breath thoroughly

RAW Food Pyramid



Staying Active:

- Take the stairs
- Stretch arms, legs and abdomen every 1-2 hours and look out the window (or at a point in the distance to stretch your eye muscles)
- Do regular wall sits (bend the knees and straighten the back against the wall, sit and hold for 30 – 60 seconds) 
- Take a deep breath and tighten and release abdominal muscles, exhale and repeat 15 times.



The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

عادات الأكل الصحية



أنت مَعْنِي بهذه المعلومات إذا كان:

1. مؤشر كتلة جسمك (مؤشر كتلة الجسم-الوزن صحي يتناسب مع طولك)، أكثر من 25، مما يشير إلى فئة الوزن الزائد
2. مؤشر كتلة جسمك أقل من 18، مما يشير إلى فئة نقص الوزن
3. حجم خصرك أكبر من: 102 سم للرجال ، + 88 سم للنساء

لماذا يعتبر هذا مهماً؟

الحل:

- انتبه لمشاعرك وضغطك. حدد محفزاتك، مثل المواقف أو الأماكن أو المشاعر التي توصلك إلى طعام مريح.
- التخلص من الغضب والتوتر من خلال النشاط البدني، وطرق الاسترخاء وليس بالحد من تناول الطعام أو الإفراط في الأكل.
- ابحث عن نشاط بديل لتناول الطعام، مثل أخذ استراحة لمدة 10 دقائق، والاستماع إلى الموسيقى، والتأمل، وشرب كوب من الماء، واستكشاف الهواء الطلق أو النشاط الذي تستمتع به.
- فكر في ما تأكله وتجنب الأطعمة المغرية ذات السعرات الحرارية العالية
- ضع جدول زمني للتسوق الصحي من مستلزمات البقالة ولعمل التدريبات والاسترخاء.
- ممارسة النوم الأمثل (8 ساعات كل ليلة) وعادات نمط الحياة الصحية سوف يساعدك على تجاوز الأوقات الصعبة دون الاعتماد على الأكل العاطفي.
- احصل على استشارة الدعم المهني مثل المعالجين وعلماء النفس والأطباء وخبراء التغذية.



- لأن السمنة تقلل العمر الافتراضي من 6-10 سنوات
- بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب مجموعة من المشاكل: أمراض نمط الحياة: مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، السكري 2، متلازمة التمثيل الغذائي والربو
- الألم والقلق والاكتئاب
- اضطراب النوم، توقف التنفس أثناء النوم وعدم القدرة على التركيز والتعب

المخاوف:

- الأكل العاطفي - وهذا ينطوي على الطعام الذي يفضي إلى الراحة أو الشعور بالرعاية وعادة ما يكون طعاماً يحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر.
- الجوع الجسدي مقابل الجوع العاطفي - معرفة الفرق هو مفتاح الحل. ذلك أنك تحتاج إلى ملء معدتك (الجوع الجسدي) بدلاً من عواطفك.



عادات الأكل الصحية



حافظ على نشاطك:

- اصعد الدرج
- شد الذراعين والساقين والبطن كل ساعة إلى ساعتين وانظر من النافذة (أو في نقطة على مسافة لتمتد عضلات عينيك)
- أجلس على الحائط بشكل منتظم مع (ثني الركبتين وتصويب الظهر على الحائط، واجلس لمدة 30 - 60 ثانية)
- خذ نفساً عميقاً وشد عضلات البطن وحررها، مع الزفير وكرر 15 مرة.



يمكن أن يكون اتباع الخيارات الصحية أمراً سهلاً. حاول تجربة الآتي:

إيجاد التوازن:

- تسلسل خيارات الغذاء الخام

الأكل الصحيح:

- الفاصوليا والفواكه والخضروات من جميع الألوان والمكسرات والحبوب الكاملة
- ابدأ يومك بوجبة إفطار صحية
- قم بإعداد وجبة غداء ووجبة خفيفة في المنزل
- تناول طعام صحي مثل التفاح أو مقرمشات القمح الكامل مع الحمص
- قم باختيار أصناف صحية عند التسوق من البقالة، وتحقق من مكوناتها
- ابحث عن وصفات سهلة وصحية من الانترنت
- خذ بضع دقائق كل يوم للاسترخاء والتنفس جيداً



هرم المواد الغذائية النيئة



الزيوت المعصورة بدرجة حرارة باردة، الخميرة الغذائية.

الأعشاب البحرية والطحالب ونبات القمح

البذور والمكسرات، وبذور الكتان والقنب

البراعم والبقوليات

الخضراوات والفواكه

الورقيات

Coping with Grief



Understanding Grief:

Grief is a natural response to loss. It is the emotional distress you feel when something or someone close to you is taken away. The emotional pain people experience can feel overwhelming and can disrupt a person's physical health, making it hard to sleep, eat or even think straight. These are normal reactions to loss and the more significant the loss, the more intense the grief can be.

How can you help a grieving friend?

- Ask questions
- Do not compare grief
- Mirror their reality
- Respect their experience
- Listen attentively and with an empathic heart
- Keep quiet and acknowledge need of crying or ventilating emotions
- Offer advice/s when asked for



Information & Communication

Knowing what to expect:



Emotional symptoms

Shock and disbelief
Sadness
Guilt
Anger
Fear
Anxiety



Physical symptoms

Fatigue
Nausea
Lowered immunity
Weight loss or gain
Aches and pains
Insomnia



Behavioral symptoms

Forgetfulness
Dreams
Need to retell the story of the loss
Avoiding the topic of the loss
Withdrawn from others
Dependent

The Mental Health helpline is available from 8 AM to 4 PM, Sunday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.

Coping with Grief



The grieving process:

Healing happens gradually, it can't be forced. There is no normal timetable for grieving. It takes time to fully absorb the impact of a loss. People never stop missing their loved one, but the pain eases after a while and allows them to go on with their life.

The stages of grief:



Denial

"This can't be happening to me."



Anger

"Why is this happening?
Who is to blame?"



Bargaining

"Make this not happen,
and in return I will..."



Depression

"I'm too sad to do anything."



Acceptance

"I'm at peace with what happened."

integrating their loss in your daily life.

Coping with grief

Never grieve alone

There are plenty of people out there who care. Share your grieving period with people you trust – family member, friend, colleague, physician.

Celebrate the life of your loved one

What you chose to do is up to you; for example, donating to their favorite charity, framing photos of fun times, passing on a family name to a baby, planting a garden in their memory etc.

Develop rituals

Research shows developing rituals can help individuals to cope during the mourning period. For example, visiting their loved one's favorite spot in nature on their birthday.

When some time has passed, your head is clearer and you have more energy, keep in mind that having a better day doesn't mean you have forgotten them. It means you're

التكيف مع الحزن

فهم شعور الحزن:

الحزن هو رد فعل طبيعي على الخسارة، والأزمة العاطفية التي قد نمر بها عند فقدان شخص قريب أو أخذ شئٍ منك بعيداً. يمكن أن يسبب الألم العاطفي الذي يشعر به الأفراد الإرهاق والتعب وتعطيل للصحة الجسدية مما يسبب صعوبة في النوم أو الأكل أو حتى التفكير بشكل سليم. كل هذه الأعراض تعتبر ردود فعل طبيعية للخسارة وكلما كانت الخسارة كبيرة كلما زاد الشعور بالحزن.

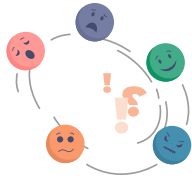
كيف يمكن مساعدة صديق يشعر بالحزن؟

- طرح بعض الأسئلة عليه
- لا تقارن شعور الحزن بغيره
- انظر إلى الأمر من زاويته
- احترم شعوره وتجربته التي يمر بها
- الاستماع بعناية وتعاطف
- التزم الصمت وأسأله عن رغبته في البكاء أو التفتيس عن مشاعره
- قدم النصيحة عند طلب ذلك منه

المعلومات والتواصل

معرفة ما يمكن توقعه:

الأعراض العاطفية
الصدمة وعدم التصديق
الحزن
الشعور بالذنب
الغضب
الخوف
القلق



الأعراض الجسدية
التعب
الغثيان
انخفاض في المناعة
فقدان الوزن أو زيادته
الأوجاع والألام
أرق



الأعراض السلوكية
النسيان
الأحلام
الحاجة إلى إعادة سرد قصة الخسارة
تجنب موضوع الخسارة
الانسحاب من الآخرين
الانكسالية



التكيف مع الحزن



عملية الحزن:

يحدث الشفاء تدريجياً، ولا يمكن حدوثه رغماً عن الشخص، لا يوجد وقت زمني محدد لفترة الحزن، حيث يستغرق الأمر وقتاً للتخلص من تأثير الخسارة أو فقدان. لا يتوقف الأشخاص أبداً عن الاشتياق لأحبائهم، ولكن الألم يخف بعد فترة ويسمح لهم بمواصلة حياتهم.

مراحل الحزن:

الإنكار:

"هذا لا يمكن أن يحدث لي".



الغضب:

"لماذا يحدث هذا؟" على من يقع اللوم؟



المساومة:

"أعمل على تغيير هذا الوضع وفي المقابل سأفعل ذلك أيضاً.."



الاكتئاب:

"أنا حزين جداً لفعل أي شيء".



القبول:

"أنا أشعر بالسلام حول كل ما حدث معي".



التكيف مع الحزن

لا تحزن لوحدهك

هناك الكثير من الأشخاص الذين يهتمون لأمرك، شارك فترة حزنك مع الأشخاص الذين تشعر معهم بالثقة، سواء كانوا أفراد أسرتك، أو صديق، أو زميل، أو طبيب.

احتفل بحياة الشخص العزيز عليك

افعل ما يحلو لك، سواء كان ذلك يتمثل في التبرع لجمعية خيرية يفضلها الشخص العزيز عليك، أو وضع صور لأوقات ممتعة في إطارات، أو نقل اسمه لطفل، أو زراعة حديقة كانت موجودة في مخيلته، وغيرها من الأمور.

ممارسة طقوس جديدة

تظهر الأبحاث أن ممارسة طقوس جديدة يمكن أن تساعد الأفراد على التأقلم خلال فترة الحداد، على سبيل المثال، زيارة المكان المفضل لأحبائهم في يوم ميلادهم.

عندما يمر بعض الوقت، ستصبح الأمور في عقلك أكثر وضوحاً وسيكون لديك المزيد من الطاقة، ضع في اعتبارك أن الاستمتاع بيومك لا يعني أنك قد نسيت من تحب، ولكن ذلك يعني أنك تستمر في ممارسة حياتك مع الحفاظ على ذكراهم في حياتك اليومية.

The 10 habits of happy people



'Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony'
Mahatma Gandhi

The new science of happiness:

Positive psychology has emerged as a recognized discipline to explain new scientific research results concerning happiness. More scientists are asking, "What makes happy people happy?" and findings have indicated that while some people appear to have a genetic predisposition that makes them 'happier', there are ways one can learn to be happier, even in difficult times.



Connect:

Talk and listen, be there and feel connected



Be Active:

Exercise. Explore sports or recreational activities. Move to change your mood



Take Notice:

Remember the simple things that give you joy



Keep Learning:

Embrace new experiences. See opportunities/surprise yourself



Give:

Your Time, your words, your presence.

Search for the meaning:

To feel connected to a deeper purpose or mission in life is key for our wellbeing. People of all ages who report having more meaning in their lives are more likely to have stable moods and show sociable behavior.

Different ways people find meaning:

Through a fulfilling career:

People who find purpose at work show more motivation and engagement on the job.



By raising children:

85% of parents think that their children bring them the most happiness and fulfillment of any relationship.

Through spirituality/religion:

Studies show people who are spiritual/religious tend to be happier; besides meaning, it also helps build a social network.



By pursuing goals that align with their core values:

Goals that include commitment to something besides themselves promote life satisfaction.



The Mental Health helpline is available from 7 AM to 3 PM, Saturday to Thursday.

To access the helpline:

(1) call 16000 (2) select the language (Arabic or English) (3) press 4 for Mental Health

The helpline is staffed by a team of mental health professionals who can speak several languages.



16000

The 10 habits of happy people



Why Happiness?

The pursuit of happiness is an essential human right. Confucius and Socrates implied that happiness and personal growth were a major purpose of life, and a central goal of education.

But the results of that pursuit vary greatly. Some people remain sunny even in the worst of circumstances; others are unhappy despite being surrounded by blessings. Part of that difference is genetic predisposition, but it is estimated that up to 40% of our happiness depends on actions and thoughts we can control.

40% of happiness depends on ourselves
50% of happiness depends on our genes
10% of happiness depends on our circumstances

Happy People Are Healthier











Researchers found that people who enjoy life tend to maintain better physical function than those who do not engage in daily activities as they age. They believe happier people may be more inclined to live a healthy lifestyle, such as exercising regularly or not smoking.



Healthier lifestyle can help:

- Combat stress
- Lower rates of cardiovascular disease
- Improve immunity
- Help you to heal faster after injuries
- Increase your life expectancy

Focusing on the things that make you happy will not only improve your life – it may help extend it too!

-  **Live in the moment**
-  **Have close relationships**
-  **Practice gratitude**
-  **Laugh**
-  **Learn to love yourself**
-  **Get enough sleep**
-  **Make an exercise routine**
-  **Concentrate on what you can control**
-  **Spend money on experiences, not material things**
-  **Celebrate other people's success**

العادات العشر للأشخاص السعداء

"السعادة هي عندما يكون هناك تناغم بين ما تؤمن به، وما تقوله وما تفعله"
مهاتما غاندي

علم السعادة الجديد:

ظهر علم النفس الإيجابي كتخصص معترف به لشرح نتائج البحث العلمي الجديدة المتعلقة بالسعادة؛ حيث يطرح العديد من العلماء السؤال التالي "ما الذي يجعل الأشخاص السعداء سعداء؟" وأشارت النتائج إلى أنه يبدو لدى بعض الأشخاص استعداداً وراثياً يجعلهم "أكثر سعادة"، في حين أن هناك طرقاً أخرى يمكن للفرد من خلالها أن يتعلم كيف يكون أكثر سعادة حتى في الأوقات الصعبة.

البحث عن المعنى:

يعتبر الشعور بالارتباط بهدف عميق أو مهمة في الحياة مفتاحاً لشعورنا بالرفاهية والعافية. من المرجح أن يتمتع الأفراد من كافة الأعمار الذين يجدون معنى أكبر لحياتهم بمزاج مستقر وثقة اجتماعية أكبر.

طرق مختلفة لإيجاد المعنى من خلال:

العمل بمهنة مرضية:

يشعر الأشخاص الذين يجدون هدف للحياة من خلال عملهم بمزيد من التحفيز و التفاعل في وظيفتهم.



تربية الأبناء:

يعتقد 85% من الآباء أن أطفالهم يجلبون لهم أكبر قدر من السعادة و الاكتفاء من أي علاقة أخرى.

التدين/ الشعور بالروحانية:

تظهر الدراسات أن الأشخاص المتدينين يميلون إلى الشعور بالسعادة أكثر من غيرهم، كما أن التدين يساعد على بناء شبكة اجتماعية.



السعي لتحقيق أهداف تتوافق مع القيم الأساسية:

الأهداف التي تتضمن الالتزام بشئ آخر تعمل على تعزيز الرضا عن الحياة بشكل عام.

التواصل:

التحدث والاستماع، الشعور بالتواصل



التفاعل:

ممارسة التمارين الرياضية، واكتشاف النشاطات الترفيهية. تحرك لكي تغير من مزاجك.



الانتباه:

تذكر الأشياء البسيطة التي تمنحك السعادة



مواصلة التعلم:

خوض التجارب الجديدة، النظر في الفرص المتاحة، مفاجئة نفسك



اعط من:

وقتك، كلماتك، وحضورك.



العادات العشر للأشخاص السعداء

يمكن أن يساعد أسلوب الحياة الصحي في:

- مكافحة الإجهاد
- انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- تعزيز المناعة
- الشفاء بشكل أسرع بعد الإصابات
- زيادة متوسط العمر المتوقع

التركيز على الأمور التي تجعلك سعيداً لن يؤدي إلى تحسين حياتك فقط بل قد يساعد في إطالتها أيضاً.

عيش اللحظة 😊

وجود علاقات وثيقة مع الأشخاص 😊

الشعور بالامتنان 😊

الضحك 😊

تعلم حب الذات 😊

الحصول على قسط كافٍ من النوم 😊

ممارسة التمارين بانتظام 😊

التركيز على ما يمكن التحكم به 😊

إنفاق المال على التجارب والخبرات، وليس الأشياء المادية 😊

الاحتفال بنجاح الآخرين. 😊

لماذا السعادة؟

السعي وراء تحقيق السعادة يعتبر حق أساسي من حقوق الإنسان. أشار كونفوشيوس وسقراط إلى أن السعادة والتطور الشخصي يمثلان هدفاً رئيسياً للحياة وهدفاً مركزياً للتعليم.

ولكن نتائج هذا السعي تختلف اختلافاً كبيراً، حيث يظل بعض الأشخاص مشرقيين حتى في أسوأ الظروف، ويظل البعض الآخر غير سعداء حتى بالرغم من ظروفهم الجيدة والمرضية. يتمثل جزء من هذا الاختلاف في الاستعداد الجيني، ولكن تعتمد سعادتنا على ما يصل إلى 40% من الأفعال والأفكار التي يمكننا التحكم بها.

40% من السعادة تعتمد على أنفسنا

50% من السعادة تعتمد على جيناتنا

10% من السعادة تعتمد على ظروفنا

الأشخاص السعداء هم أكثر صحة

وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يستمتعون بالحياة يميلون إلى الحفاظ على وظائف بدنية أفضل من أولئك الذين لا ينخرطون في الأنشطة اليومية مع تقدمهم في العمر. حيث أنهم يعتقدون أن الأشخاص الأكثر سعادة قد يكونون أكثر ميلاً إلى العيش بأسلوب حياة صحي، مثل ممارسة الرياضة بانتظام أو عدم التدخين.

