

دليل المستكشف: خريطة طريق لراحتك النفسية والجسدية

أهلاً بيك. إحنا عارفين إنك تلاقي توازنك في بداية رحلة استقرارك في مكان جديد ممكن
الدليل ده عبارة عن "بوصلة" عملية و بسيطة معمولة مخصوص عشان تساعدك تفهم
تفهم مشاعرك، تعرف احتياجاتك، وتتأكد إنك مش لوحدك أبداً في الرحلة دي.

Gemini Notebook

العافية هي توازن مثالي بين خمس حاجات أساسية



Gemini Notebook

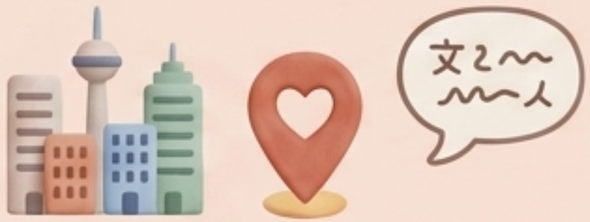
الهجرة بتغير العالم اللي برا.. والعالم اللي جواك

العالم اللي جواك



مشاعرك كمان بتتغير. طبيعي جداً تحس بفضول وحماس للفرص الجديدة، وفي نفس الوقت تحس بتوهان شديد، إرهاق، ولخبطة.

العالم اللي برا



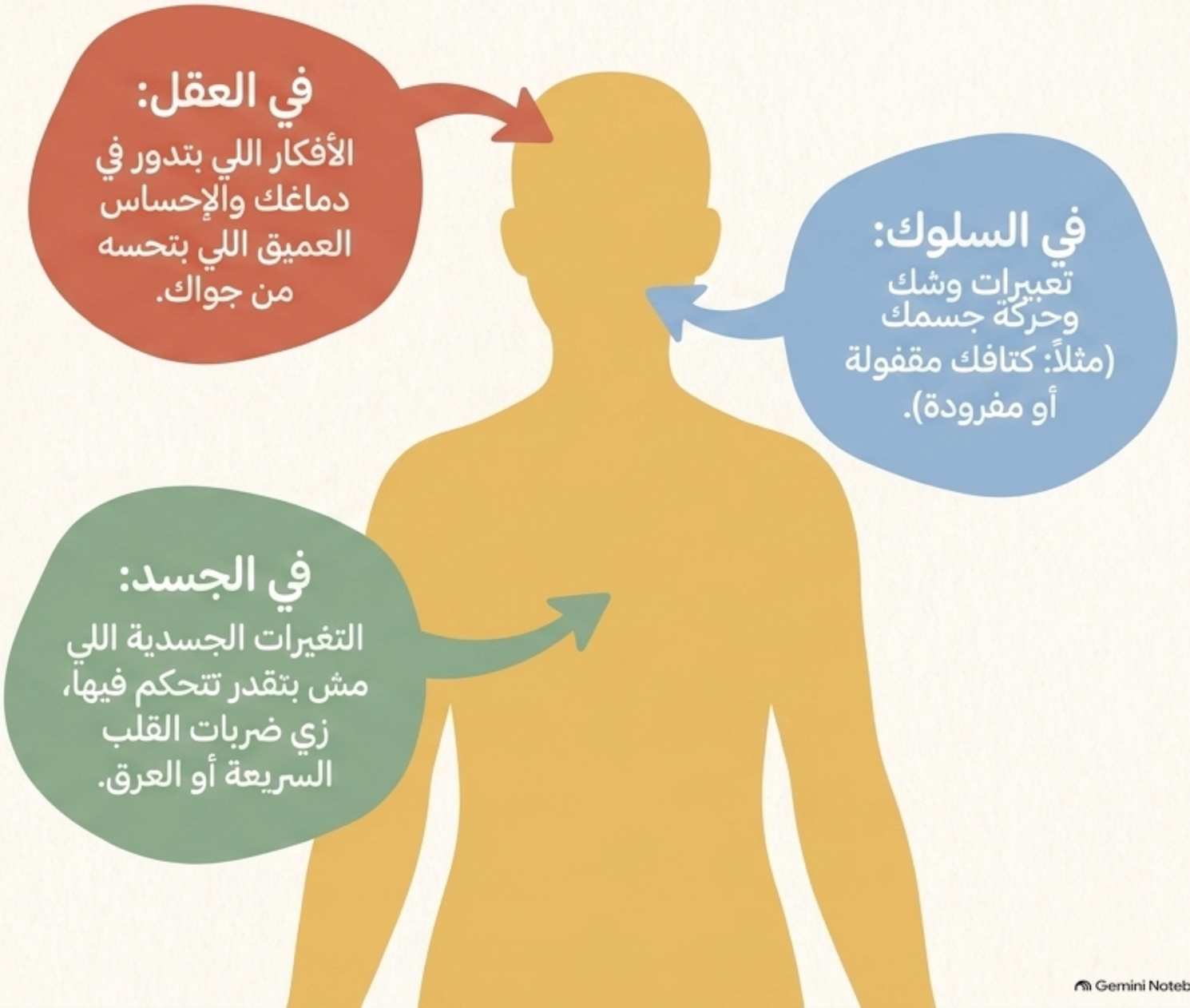
القوانين بتتغير، اللغة، المدينة، وحتى الناس اللي حواليك. إنت في مكان جديد تماماً لسه لسه بتكتشفه.

إنك تحس إنك تايه ده إحساس طبيعي جداً. أي تغيير كبير بياخد وقت عشان تبني توازن جديد.

Gemini Notebook

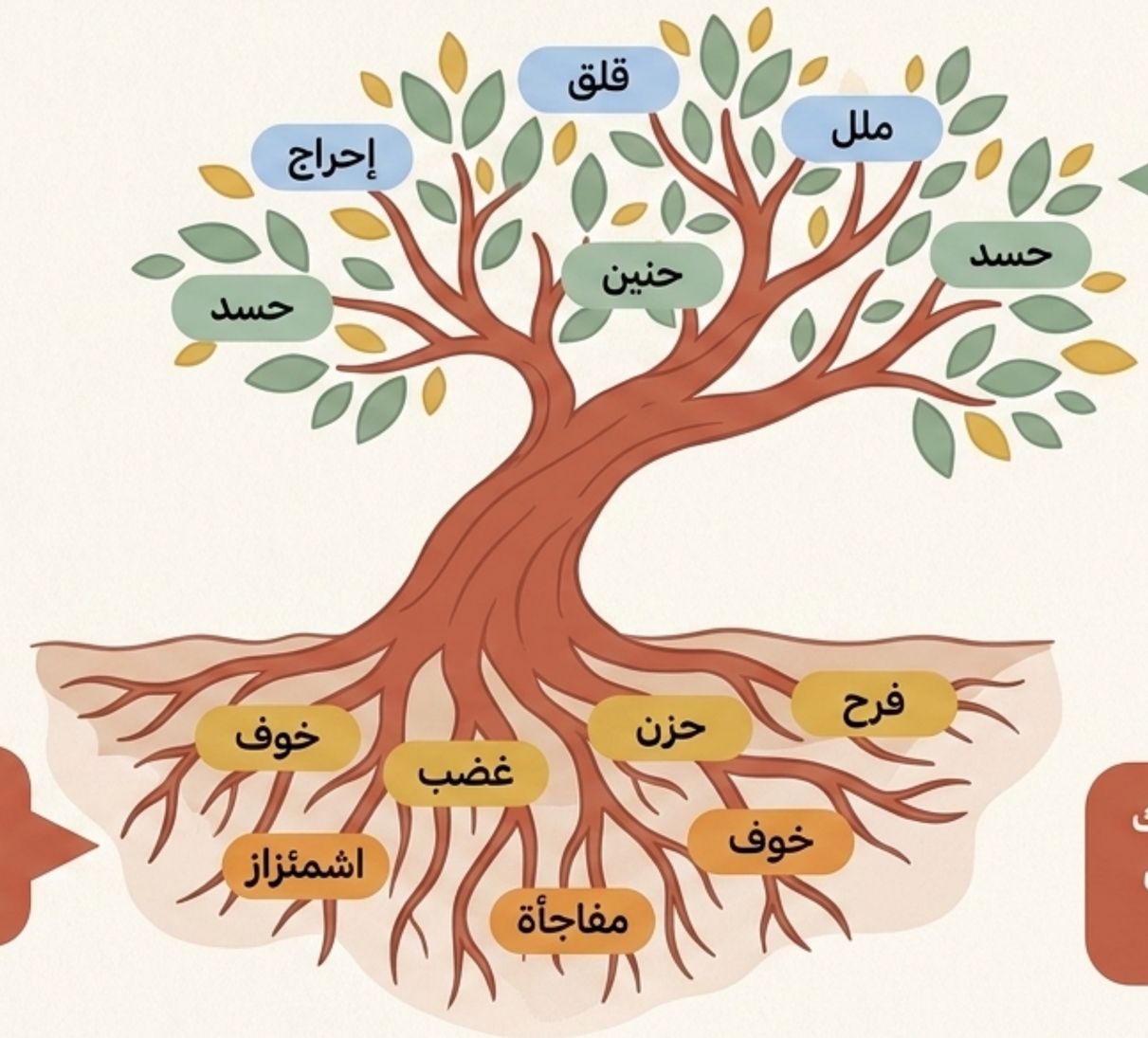
الشعور بيتكون إزاي وبنحس بيه فين؟

المشاعر هي مجرد ردود فعل تلقائية بتشتغل عشان تحمينا من الخطـر وتساعدنا ناخذ قرارات.
المشاعر دي بتظهر في تلات أماكن:



Gemini Notebook

عشان نتحكم في مشاعرنا، لازم الأول نعرف نسميها



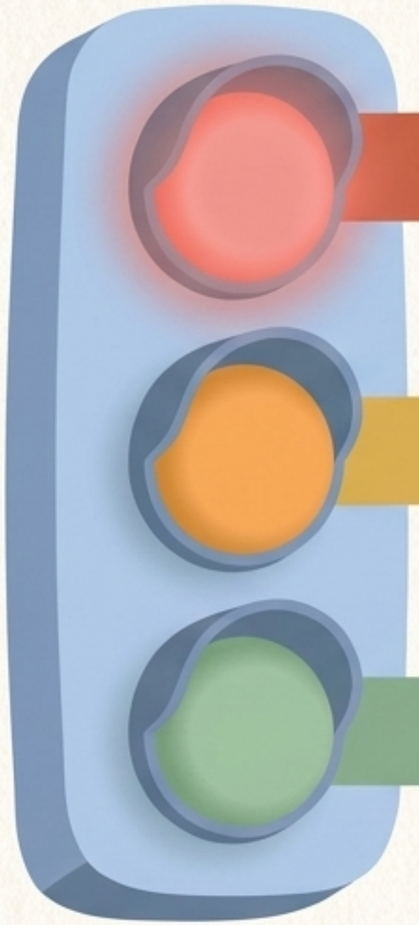
الفروع (المشاعر المعقدة):
دي مشاعر بتكبر وتتفرع مع خبراتنا في الحياة وعلاقاتنا.

الجذور (المشاعر الأساسية):
دي مشاعر فطرية، بتتولد معانا من وإحنا أطفال.

إنك تتعلم إزاي تتعرف على شعورك وتديله اسم، دي أول خطوة عشان تقدر تتحكم فيه.

Gemini Notebook

طريقة إشارة المرور لإدارة الانفعالات



أحمر (اقف)

المشاعر هي اللي سايقة. ده رد فعل مدمر ومش عقلاني. بيكبر المشكلة، بيعمل صراعات، وبيقفل باب الحوار مع الناس.

برتقالي (فكر)

رد فعل غريزي. أضراره أقل من الأحمر، لكنه مش بيحل المشكلة الحقيقية. غالباً بيكون مجرد هروب من الموقف.

أخضر (اتصرف)

عقلك ومشاعرك بيشتغلوا مع بعض. إنت معترف بشعورك، وبتستخدم عقلك عشان تتواصل، تطلب مساعدة، وتلاقي حلّ بنّاء.

Gemini Notebook

إشارة المرور في أرض الواقع.. هتتصرف إزاي؟



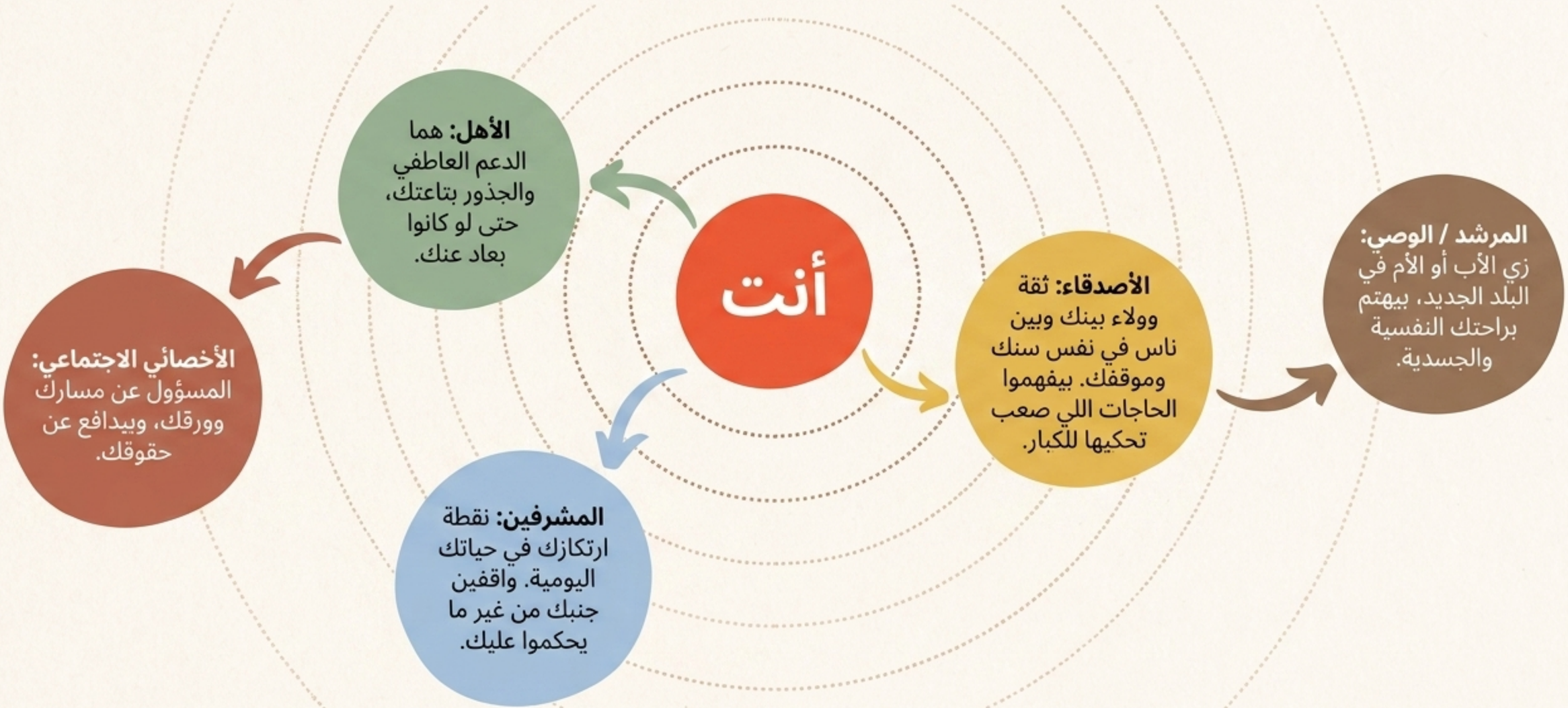




ألاقي وقت هادي أتكلم معاهم فيه، ونحاول نوصل لحل مع بعض.	أصور الكركبة من وراهم وأروح أشتكيهم للمشرفين.	أزعق وأشتمهم وأتعصب عليهم.	**الموقف الأول:** زمايلك في السكن مش مرتبين ومش بيحترموا دورهم في النضافة.
أحاول أتكلم معاهم وأشرحلهم إيه اللي مضايقني، وأطلب دعم من المرشد بتاعي.	أطلب فوراً من الأخصائي الاجتماعي ينقلني سكن تاني من غير ما أدي أسباب.	أتجنب أي تعامل معاهم، أعزل نفسي، وأعملهم بلوك على التليفون.	**الموقف التاني:** إنت في في سكن جديد ومش قادر تثق في المشرفين الجداد.

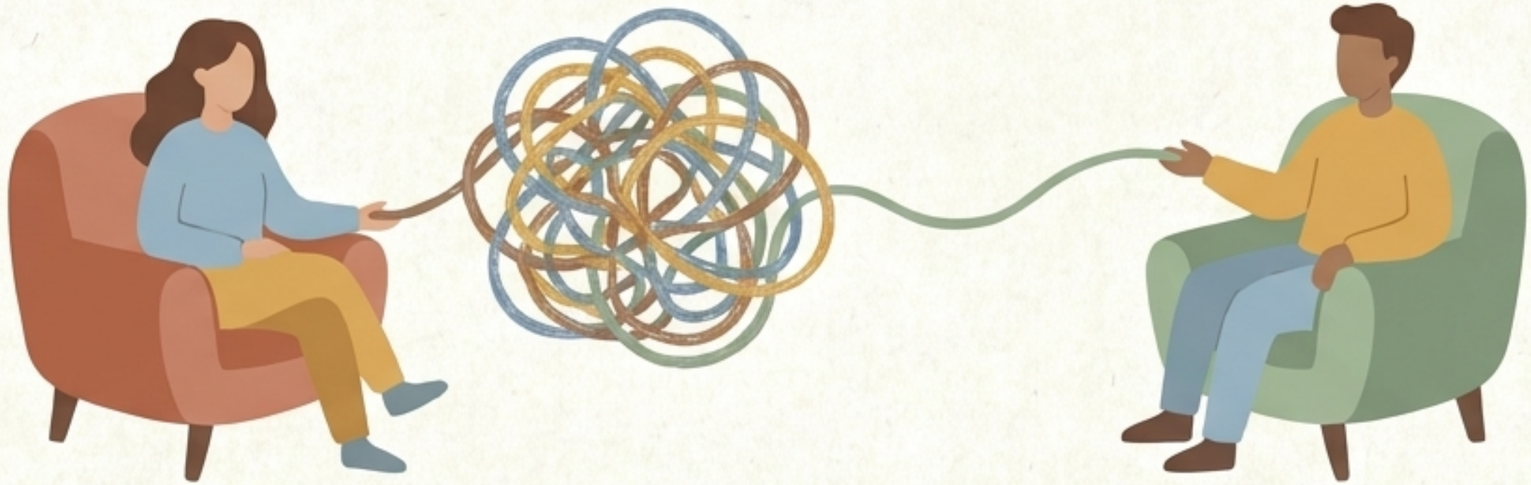
Gemini Notebook

إنت مش لوحدك: خريطة الدعم الخاصة بيك



Gemini Notebook

مين هو الأخصائي النفسي؟ (الحقيقة والخرافة)



الحقيقة:

- **مساحة آمنة ومحمية:** كل اللي بتقوله بيفضل سر تماماً.
- **بدون أحكام:** بيسمعك ويتقبلك زي ما إنت بالظبط.
- **بيرتب الأفكار:** بيساعدك تفهم مشاعرك بشكل أحسن، تكتشف قوتك، وترجع تاني تحس إنك كويس.

خرافات غلط:

- ~~مش دكتور للمجانين.~~
- ~~إنك تروحله مش معناه إنك مريض أو ضعيف.~~
- ~~مش شخص هيحكم عليك أو ياخد قرارات بالنيابة عنك.~~

Gemini Notebook

طلب المساعدة قمة الشجاعة



طبيعي جداً إنك تمر بلحظات أزمة أو يأس، خصوصاً بعد رحلة طويلة وتغييرات ضخمة في حياتك.
إنك تاخد بالك من نفسك ومن صحتك النفسية عمره ما كان علامة على الضعف.

إنك تعترف إنك محتاج مساعدة ده بيحتاج شجاعة كبيرة. ده في الحقيقة تصرف بيدل على الذكاء، الإصرار، وحبك لنفسك.

Gemini Notebook