



ملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة تعزيز الصحة

٤٣ التوتر وكيفية التغلب عليه

ساعد أطفالك على التعامل مع التوتر

يحتاج الأطفال للتعرض لبعض المشاكل ومحاولة الخروج منها وذلك لتدريبهم وتحسين قدرتهم على المواجهة فامنحهم هذه الفرصة. إذا كنت من النوع المبالغ في حمايته للأطفال أو ممن يتدخل سريعا ، فانك بذلك تمنع أطفالك من اكتساب المهارات اللازمة لحل المشاكل أو من تطوير قدرتهم على التحمل

التغلب على التوتر

تغيير الأمر

من خلال التواصل الفعال و إدارة الوقت والقدرة على قول لا.

تقبّل الأمر

الرضا والاستسلام للأمور التي لا يمكن تغييرها.

ترك الأمر

من غير الممكن أن تكون مثالياً وناجحا في جميع الأمور الصغيرة والكبيرة ، تعلم أن تترك بعض الأشياء.

إدارة نمط حياتك

من الأدوات المقاومة للتوتر :
الغذاء الصحي ، ممارسة الرياضة ،
النوم الكافي ، الترفيه عن النفس و مهارات إدارة الذات .

سلسلة
أنماط
الحياة
الصحية

@healthpromobh
healthpromobh
user/healthpromotionbh

تعلم أن تقول

لا

في الوقت المناسب
و تقبلها من الآخرين

عبر عن
مشاعرك

قارن
نفسك
اليوم
بنفسك
أمس

تعريف التوتر

ردة فعل الفرد المتسمة بالإحباط
والقلق تجاه المتغيرات والمؤثرات التي
تحدث بحياته . فالتوتر هو ردة الفعل
للحدث وليس الحدث نفسه والجدير
 بالذكر بأن الإنسان يستجيب للمؤثر
 باختياره وبين المؤثر وردة الفعل هناك
 دائماً حرية الاختيار.

حافظ على
صلاتك



غير نفسك
قبل أن
تطلب من
غيرك التغيير



وسّع دائرتك
الإجتماعية



إصنع الأفكار
الإيجابية فقط.