

# الوالدان

nobody's perfect

## التعامل مع التوتر

### طرق إيجابية للتغلب على التوتر

- التحدث مع الأصدقاء والأسرة
- طلب المساعدة
- ممارسة الرياضة
- الحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة
- التغذية الجيدة
- التحدث مع استشاري



### طرق التغلب على التوتر التي قد تسبب المشكلات

- التدخين
- المشروبات الكحولية
- القمار
- قضاء وقت طويل على الإنترنت ولعب الألعاب الإلكترونية
- المخدرات

يشعر الوالدان أحياناً بالتوتر. إن أي تغيير يطرأ على حياتك قد يسبب لك التوتر، ويمكن أن يكون الوضع الذي أنت فيه مرهقاً أيضاً. يصبح التوتر مشكلة عندما تشعر بأنه لديك الكثير من التحديات، أو بأنك بدأت تفقد السيطرة على حياتك.

قد تعاني من علامات التوتر الجسدية والعقلية والنفسية. انتبه لتلك العلامات واعتنِ بنفسك. جد شخصاً يمكنك التحدث إليه. اطلب مساعدة الأصدقاء وذوي الاختصاص.

يُعدّ الغضب إحدى الطرق التي يرد بها الكثير من الناس على التوتر. جميعنا يغضب أحياناً. تذكر أن الغضب ليس إلا شعوراً، وأنت لا يمكنك التحكم بما تشعر به، ولكن يمكنك التحكم بما تفعله حيال غضبك. فالغضب لا يبرّر أبداً جرح الآخرين.

اطلب المساعدة إذا كانت لديك مشكلة في التحكم بغضبك أو كنت دائم الغضب، أو إذا خشيت أن تؤذي طفلك.



For an electronic version of this HANDLING STRESS tipsheet, please contact: [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca).

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements LA GESTION DU STRESS, veuillez s'il vous plaît contacter :

[DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca](mailto:DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

كن قدوة لطفلك، واختر طرقاً إيجابية  
لمعالجة التوتر الذي ينتابك.



- يصاب العديد من الأشخاص بالحزن عندما يتعرضون لكثير من التوتر. قد تشعر بالتوتر عندما تحدث أشياء غير سعيدة في حياتك. يمكنك مساعدة نفسك على تجاوز المشاعر الحزينة أو أن تمنعها من أن تسوء من خلال عمل أشياء للاعتناء بنفسك. تحدث إلى صديق، أو افعل شيئاً تستمتع به.
- يستطيع معظمنا أن يتخطى المشاعر الحزينة ويشعر بحال أفضل بفضل حب ودعم الأشخاص الذين نهتم بهم.
- يصاب العديد من الكنديين بالاكتئاب في وقت ما من حياتهم. يبدو أحياناً أن لا شيء يجدي نفعاً لتحسين حالتك، وأنت لا زلت تشعر بقلّة الحيلة وانعدام الأمل، ولا تهتم حقاً بأي شيء. إذا لم تفعل شيئاً حيال هذا الأمر، قد يسوء هذا النوع من الاكتئاب.
- يمكن أن يساعدك الإرشاد النفسي والأدوية في التغلب على الاكتئاب، اطلب مساعدة الاختصاصيين.
- من المهم جداً لك ولطفلك أن تحصل على المساعدة التي تحتاج إليها.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:  
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: