

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

الاعتناء بنفسك

Copy:

يُعد الحديث عن الاعتناء بالنفس أمرًا شائعًا، ولكنه بالغ الأهمية أيضًا لصحة الشخص ورفاهيته. وفي هذا الشهر، تعرّف على سبب أهمية الاعتناء بنفسك. فإذا كنت مسؤولاً عن رعاية شخص آخر، فتعرّف على الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحقيق ذلك.

Tile 1: Not-to-do list

احرص على إعداد قائمة المحظورات



ربما سمعت على الأرجح عن قوة الرفض وأهمية وضع الحدود الصحية التي لا تتجاوزها في حياتك الشخصية وفي العمل. كما يمكن أن تكون قائمة الواجبات القائمة على حسن النوايا طريقة رائعة للتنظيم وإدارة التوتر والسيطرة عليه. ولكن هل فكرت يوماً في إنشاء قائمة المحظورات التي لا ينبغي ارتكابها؟

إن إعداد قائمة المحظورات الخاصة بك يمكن أن يساعد على تحديد الأمور التي تستنزف طاقة عقلك وجسدك وروحك أيضاً. وفيما يلي ورقة عمل تساعدك على البدء.

املاً كل مربع بالأشياء، و/أو الأنشطة، و/أو الأشخاص الذين كثيراً ما:

يجعلني أشعر بأني مُثَقَّل بالهموم، منفعِل غضباً، قلق، و/أو متوتر:

يحرمني من الشعور بالحضور في المواقف، أو لا يدعمني، أو يمنع تعبيرتي عن رأيي، أو شعوري بالأمان:

يجعلني أشعر بالاضطرار الإلزامي:

يجعلني أشعر بعدم التقدير:

يضعني في مزاج سيء:

يهدر وقتي، أو يستنزف طاقتي، أو لا أستمتع ببساطة به:

يكلف الكثير من الوقت و/أو المال:

الآن، أعد قراءة قائمتك في الصفحة المقابلة. ضع دائرة حول خمسة أشياء يمكنك اختيار عدم القيام بها بعد الآن. اكتبها أدناه.

لن أفعل ما يلي:

1

2

3

4

5

بعد ذلك، استخدم هذه العبارات الخمسة وامنح نفسك تأكيدًا لما يمكنك فعله أو ما ستفعله بدلاً من ذلك واذكر السبب.

بدلاً من ذلك، سأفعل ما يلي:

1

2

3

4

5

على سبيل المثال:

لن أقضي الوقت مع ____ .
لا بأس برفض دعوة ما.

لن أوافق على السفر إلى الوطن لقضاء العطلات العام المقبل.
السفر باهظ التكلفة ومرهق.

بدلاً من ذلك، سوف اغتني هذا الوقت في ممارسة التمارين، والتي
تجعلني أشعر بحالة جيدة وكذلك تفيدني.

بدلاً من ذلك، سوف أحدد موعداً آخر لزيارة والدي، مثل الوقت
التالي لزحام العطلات، عندما تكون التذاكر رخيصة.

المصادر:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accessed January 19, 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accessed January 19, 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accessed January 19, 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accessed January 19, 2023

بقلم Andrea Lieberstein، الأستاذة في eM Life، الحاصلة على ماجستير الصحة العامة (MPH)، واختصاصية التغذية والنظم الغذائية (RDN)، ومعلمة اليوجا المسجلة (RYT)

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الحاجة إلى رعاية الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على رقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية التخصصية. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظراً لاحتمال تعارض المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على اتخاذ إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات، وهما عرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5 دقائق من تمارين الإطالة

تُعد ممارسة النشاط الحركي للجسم يوميًا أمرًا مهمًا للصحة البدنية والعقلية. فتخصيص 5 دقائق من يومك لممارسة تمارين الإطالة يُعد طريقة بسيطة ولكنها فعّالة لتقليل التوتر.

Tile # 3: Training flyer (PDF):



تدريب الأعضاء: الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية

التدريب المميز لشهر مارس

الاعتناء بالنفس: تغييرات صغيرة لنتائج إيجابية

يشعر الكثير من الناس بأنه يتعين عليهم الاهتمام باحتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم الخاصة. ولكن تنحية احتياجاتنا الخاصة جانباً هو فخ يمكننا بسهولة أن نقع فيه مع الآباء المسنين، أو الأطفال الصغار أو المُعالين الذين يعتمدون علينا. وعندما نفكر في الأمر، فإن صحتنا وسعادتنا هما الركيزتين الأساسيتين لحياتنا. وتماماً مثل بناء المنزل، إذا كانت الأساسات غير راسخة، فذلك يكون حال بقية الهيكل. وبمجرد أن تدرك هذه الحقيقة، فإنك تلجأ حينئذٍ إلى التساؤل قائلاً: "ولكن متى يكون لدي الوقت؟". الحل لدينا. في هذه الوحدة، سنتناول هاتين المسألتين كليهما: الحاجة إلى الاعتناء بالنفس والوقت الذي يمكنك أن تجده للقيام بذلك.

المشاركون سوف:

- يتعرفون على سبب حاجتهم إلى الاعتناء بأنفسهم أكثر قليلاً
- يستكشفون الطرق العديدة التي يمكنهم من خلالها دمج الاعتناء بالنفس في حياتهم اليومية
- يتعرفون على كيفية تصميم خطة للاعتناء بالنفس تخصهم
- يتحدثون عن كيفية مساعدة الآخرين على تصميم خططهم الخاصة للاعتناء بالنفس

أحرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة أو استخدم الخيار عند الطلب لمشاهدة التدريب عندما يكون ذلك مناسباً لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية ومتاحة عالمياً.

الجلسات المسجلة	14 مارس	15 مارس	16 مارس
عند الطلب (بدون سؤال وجواب)	من الساعة 7ص وحتى 8ص بتوقيت جرينتش (مع سؤال وجواب)	من الساعة 1م حتى 2م بتوقيت جرينتش (مع سؤال وجواب)	من الساعة 5م حتى 6م بتوقيت جرينتش (مع سؤال وجواب)
شاهد الآن	سجل الآن	سجل الآن	سجل الآن
هل وقتك محدود؟ شاهد ملخصاً مدته 10 دقائق هنا			

الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل المسبق.

سيركز تدريب الشهر المقبل على التوتر والتعامل مع المواقف العصيبة. ترُقّب توفر روابط التسجيل للانضمام إلى جلسة مباشرة أو استخدم الخيار عند الطلب للمشاهدة عندما يكون ذلك مناسباً لك.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إشعار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد، وقد تنطبق قيود واستثناءات على التغطية.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

مقدمو الرعاية: هل تحرص على الاعتناء بنفسك؟

إليك سبب ضرورة الاعتناء بالنفس ونصائح عملية لكيفية القيام بذلك

في العديد من الثقافات حول العالم، تعتبر الإناث مقدمات الرعاية الأولية في أسرهن، بما في ذلك الأجيال المتعددة. يمكن أن يركز بعضهن على الاهتمام بالآخرين أو يكن مكلفات برعاية الآخرين، وبذلك تأتي صحتهم وسلامتهم في ذيل الأولويات. وينطبق الشيء نفسه على مقدمي الرعاية من الذكور. لكن ما لم يعتنوا بأنفسهم، فقد يخاطرون بصحتهم وسلامتهم.

يحتفل الناس في جميع أنحاء العالم يوم 8 مارس باليوم العالمي للمرأة، والذي يعزز تحقيق المساواة وتمكين المرأة. وتكريماً للمرأة في كل مكان، دعونا نفكر في طريقة محددة وشخصية للغاية لتمكينها وتمكين الجميع في الحياة اليومية. لذلك، ينبغي منحهم الفرصة للاعتناء بعافيتهم وسلامتهم في المقام الأول.

- بالنسبة للعديد من الأشخاص، من الإناث أو الذكور، من المهم جداً أن يكون الشخص موجوداً في وقت يحتاج فيه شخص آخر إليه، سواءً على المستوى المهني أو الشخصي.
- مقدمو الرعاية الرسميون، مثل أولئك الذين يعملون في مجال الرعاية الصحية أو الطوارئ أو الخدمات المجتمعية، يساعدون الناس في جميع أنواع الظروف أو المواقف الصعبة.
- مقدمو الرعاية غير الرسميين، مثل أولئك الذين يعتنون بأفراد الأسرة، مسؤولون عن الصحة والسلامة اليومية للآخرين. إنهم يهتمون بأولئك الذين يحتاجون إلى مساعدة وحماية واهتمام إضافي باستمرار (مثل الصغار والمراهقين والأقارب الذين يعانون حالات صحية أو عقلية، وما إلى ذلك) وأولئك الذين قد يكونون في أزمة ظرفية.

في حين أن الاهتمام بالآخرين قد يكون مجزياً للغاية، قد يكون أيضاً مرهقاً عاطفياً وعقلياً وجسدياً. يحتاج مقدمو الرعاية إلى الوقت والمساحة والوسائل لرعاية صحتهم وعافيتهم أيضاً.

- وبدون ذلك، يمكن أن يتعرضوا للإجهاد المزمن، والإرهاق و/أو إجهاد التعاطف، وكل ذلك يمكن أن يطغى على نظام الشخص ويضر بسلامته الجسدية والنفسية.
- الإجهاد المزمن، الشعور بضغط متواصل ومستمر لفترة طويلة، مما يسبب القلق والأرق وآلام العضلات وارتفاع ضغط الدم وضعف جهاز المناعة. كما يمكن أن يساهم في الإصابة بأمراض خطيرة، مثل أمراض القلب والاكتئاب والسمنة.
- الإرهاق، الإرهاق الجسدي و/أو العاطفي الناجم عن الإجهاد المطول أو الإحباط من العمل أو الظروف التي تؤدي إلى القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، من بين حالات الصحة العقلية الخطيرة الأخرى.
- إجهاد التعاطف، الإرهاق الجسدي والعاطفي الذي يستنزف إحساسك بالتعاطف.

يمكن لهذه الثلاث أيضاً أن تعرّض جودة الرعاية، التي يقدمها مقدم الرعاية للآخرين، للخطر. قد يبدأ مقدم الرعاية في الافتقار إلى القوة العقلية و/أو الجسدية لتلبية احتياجات الأشخاص في رعايته. قد يُصاب مقدم الرعاية أيضاً تدريجياً وبشكل متزايد بقلة الصبر والغفلة وسوء المزاج.

تشمل العلامات والأعراض الشائعة للإجهاد المزمن والإرهاق والتعب ما يلي:

- الشعور بالإرهاق أو القلق المستمر
- مواجهة صعوبة في النوم أو النوم لفترات طويلة
- اكتساب الوزن أو نقصانه
- الشعور بالقلق أو الغضب أو الانفعال أو الانزعاج
- معاناة أوجاع وآلام الجسم، بما في ذلك نوبات الصداع المتكررة
- الشعور بالإرهاق عقلياً وعاطفياً و/أو جسدياً
- مواجهة صعوبة في التفكير وحل المشكلات
- الشعور بالحزن و/أو التلعاسة و/أو فقدان الدافع
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي يستمتع الشخص بها
- فقدان الأمل أو الشعور بالهدف
- زيادة تعاطي الكحوليات أو العقاقير أو المواد المخدرة

يمكن لاتباع تدابير "الاعتناء بالنفس" الاستباقية أن تقطع شوطاً طويلاً في مساعدة مقدم الرعاية على رعاية صحتهم وسلامتهم.

يمكن لمقدمي الرعاية اتخاذ تدابير استباقية لحماية ورعاية صحتهم وسلامتهم، من خلال ما يلي مثلاً:

- الحصول على قسط كافٍ من النوم، إذ يحتاج البالغون عموماً إلى 7-9 ساعات من النوم الجيد يومياً.
- تناول الأطعمة المغذية، وذلك باختيار الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والأطعمة من المصادر الحيوانية.
- ممارسة الرياضة بانتظام، وهذا من خلال ممارسة النشاط الحركي للجسم لمدة 2.5 إلى 5 ساعات أسبوعياً.
- الاهتمام بالرعاية الصحية الروتينية، وهذا بإجراء الفحوصات والحصول على التطعيمات وإجراء الاختبارات والفحوصات السنوية

- الموصى بها بناءً على العمر والجنس والحالة الصحية.
- أخذ فترات راحة، وذلك بالاسترخاء وفعل شيء يستمتع الشخص به.
- الخروج للتنزه، يمكن أن يساعد وجود الشخص بين أحضان الطبيعة على تعزيز الهدوء والابتهاج والإبداع.
- طلب المساعدة، إذ ينبغي التحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة أو متخصص لدعم التأقلم.

المصادر:

.AARP.10 ways to deal with caregiver stress

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window

Are you experiencing compassion fatigue? apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue .American Psychological Association
.Accessed January 18, 2023 .

Maybe you are suffering from chronic stress. ?Stress won't go away .American Psychological Association
.Accessed January 18, 2023 .apa.org/topics/stress/chronic

.Provision of care across multiple generations :Caught in the middle in mid-life .Cambridge University Press
Accessed .cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care
.January 18, 2023

How much sleep do I need? .Centers for Disease Control and Prevention
.Accessed January 18, 2023 .https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

.Accessed January 19, 2023 ./What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care .International Self-Care Foundation

.Tips for taking care of yourself :Caregiver stress .Mayo Clinic
.Accessed January 18, 2023 .mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784

.Accessed January 18, 2023 ./Insomnia. nhs.uk/conditions/insomnia .National Health Service (NHS)

It's OK to not be OK. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health .National Institute for Health Care Management (NIHCM)

.The American Institute of Stress
.Accessed January 18, 2023 .stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue

.Accessed January 19, 2023 .International Women's Day March 8. un.org/en/observances/womens-day .United Nations

Preventive Care. health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care .U.S. Department of Health and Human Services
.Accessed January 18, 2023 .

Development of a theoretical framework to understand the ?Informal caregiver burnout .U.S. National Institute of Health
.impact of caregiving
.Accessed January 18, 2023 ./ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954

Accessed January .Physical activity. who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity .World Health Organization
.18, 2023

.Accessed January 18, 2023 .Healthy diet. who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet .World Health Organization

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

الاعتناء بنفسك

يعد الحديث عن الرعاية الذاتية أمرًا شائعًا، ولكنه مهم أيضًا لصحة الشخص وعافيته. في هذا الشهر، تعرف على سبب أهمية الاهتمام بنفسك والإجراءات الاستباقية التي يمكنك اتخاذها لتحقيق ذلك.

ستجد في مجموعة أدوات المشاركة لهذا الشهر:

كيفية إنشاء قائمة "ما الذي يجب عدم القيام به" لوضع الحدود الصحية
التدريب على الرعاية الذاتية وكيف تؤدي التغييرات الصغيرة إلى نتائج إيجابية
فيديو مدته 5 دقائق للتخلص من التوتر
مقال لمقدمي الرعاية مع نصائح للعناية بنفسك

[عرض مجموعة الأدوات](#)

ماذا تتوقع كل شهر:

أحدث الموضوعات - تواصل مع محتوى محدث يركز على موضوع جديد كل شهر



المزيد من الموارد - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية



مكتبة المحتوى - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك



دعم للجميع - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه سيجد المعلومات مفيدة



WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed Nov. 3, 2022

Tile # 2: Social posts

يوجد أدناه نسخة مقترحة للوسائل التواصل الاجتماعي (مرفقة بخيارات الصورة) لمساعدتك على الترويج لموضوع الصحة والعافية لهذا الشهر، الاعتناء بالنفس، بين أعضائك. لا تتردد في مشاركة الموضوع على منصات الاتصال الداخلية الخاصة بك وعبر حسابات LinkedIn الخاصة بك، حسب الاقتضاء.



يعدُّ الحديث عن الاعتناء بالنفس أمرًا شائعًا، ولكنه مهم جدًا أيضًا لصحتك ورفاهيتك. وفي هذا الشهر، تعرّف على سبب أهمية الاعتناء بنفسك، لا سيما إذا كنت تعتني بشخص آخر، وعلى الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحقيق ذلك. تفضّل زيارة optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

تعرّف على كيفية إعداد قائمة "المحظورات" هذا الشهر، حتى تتمكن من تحسين تركيز الاهتمام على الأشياء والأنشطة والأشخاص الذين يبتغون النشاط في حياتك. احصل على ذلك هنا: تفضّل زيارة optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

مقدمو الرعاية، هل تحرصون على الاعتناء بأنفسكم؟ هذا الشهر، تعرّف على سبب الأهمية الكبيرة لوضع الاعتناء بنفسك في المقام الأول، واحصل على نصائح عملية حول كيفية تحقيق ذلك. تفضّل زيارة optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

كيفية النشر على LinkedIn:

- افتح حسابك على LinkedIn.
- حدد النص المفضّل لديك (بما في ذلك الرابط) من أعلاه. انسخه + الصقه.
- اختر صورتك المفضّلة وأضفها إلى منشورك (احفظ الصورة على محرك الأقراص، حدد "إضافة صورة (add photo)") قبل الخطوة 4.
- انقر على "نشر (Post)".

"الاعتناء بالنفس: إجراء تغيير صغير لتحقيق نتائج إيجابية في ثقافة مكان العمل".

لا يمكنك أن تعطي ما ليس لديك. يتحمل القادة قدرًا كبيرًا من الضغط بسبب متطلبات أسبوع العمل المعتاد. عندما تنضب طاقة القائد، يفقد القدرة على إعطاء ما يحتاجه الفريق. وكلما يزداد الإجهاد تدريجيًا، تتضاءل الفاعلية. هذا يتطلب من القادة تعلم الاعتناء الروتيني بالنفس من خلال وضع الحدود، وتعلم شحذ الهممة، وتعلم ممارسة اللطف الخارجي والداخلي ومختلف المهارات الأخرى. سيتعلم القادة الذين يشاهدون هذا البودكاست أفكارًا إبداعية لتعزيز الاعتناء بالنفس وتطوير ثقافة عمل تمكن الموظفين من العناية بأنفسهم أيضًا. الفريق الأكثر صحةً فريق أقوى.

نصائح لنوم هانئ ليلاً

- احرص على ممارسة النشاط البدني خلال اليوم.
- استرخ قبل النوم بقراءة كتاب أو ممارسة نشاط مهدئ آخر.
- صمم بيئة نوم مريحة.
- قلل الضوضاء والضوء أو احجبهما.
- اكنم صوت الأجهزة واضبطها على مرشح الضوء الأزرق أو الوضع الليلي أو الوضع المظلم.
- احصل على 7-9 ساعات من النوم واستيقظ في نفس الوقت تقريباً يومياً.

نصيحة إضافية!

إذا كنت تشعر بالتعب باستمرار في أثناء النهار، مع قضاء وقت كافٍ من النوم ليلاً، فقد تكون مصاباً باضطراب في النوم. اطلب المساعدة من طبيب أو اختصاصي نوم.

المصادر:

How can I improve my sleep? mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep. Mind.org
.Accessed January 18, 2023.

Getting a good night's sleep. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. AgeUK
.Accessed January 18, 2023.

Healthy sleep tips. sleepfoundation.org/sleep-habits Accessed January 18, 2023. Sleep Foundation