



العلاقات و الصحة النفسية

العلاقات هي جزء مهم من صحتنا العاطفية. العلاقات الصحية، سواء مع العائلة أو الأصدقاء أو الشريك، يمكن أن تساعدنا على التعامل مع التوتر، وبناء الثقة بالنفس، والشعور بأننا لسنا وحيدين. الشعور بأن الآخرين يقدرونك ويدعمونك مهم لصحتك مثل الطعام والمأوى.

إذا كانت العلاقة تجعلك تشعر بالقلق أو فقدان الدعم أو الاستنزاف العاطفي، فلا بأس من طلب الدعم.

جميع العلاقات لها تقلبات، ولكن عندما تستمر المشاكل، يمكن أن تبدأ في التأثير على ما نشعر به يوميًا بعد يوم.

علامات وجود مشاكل في العلاقات

تختلف العلاقات من شخص لآخر، لكن هناك بعض العلامات الشائعة التي قد تشير إلى أن الأمور ليست على ما يرام، ومنها:

مشاكل الثقة
أشياء مثل الغيرة، السلوك المسيطر، أو عدم الصدق تسبب توترًا في العلاقة.



تجنب قضاء الوقت معًا
تفضل البقاء بعيدًا عن شخص لآخر، أو تشعر بالتعب بعد قضاء الوقت معه.



تعاني من سوء المعاملة
لا أحد لديه الحق في السيطرة عليك أو تخويفك أو إيذائك.



الشعور بالبعد عن الآخر
تبدو المحادثات قسرية، أو أن قضاء الوقت معًا لم يعد ممتعًا.



الحجج المتكررة
يحدث الصراع في كثير من الأحيان، وتستمر نفس المشكلات في الظهور دون وجود حل.



الشعور بفقدان الدعم
لا تُقدّر احتياجاتك أو مشاعرك أو آراؤك، ولا تؤخذ بعين الاعتبار.



إذا شعرت أنك تتعرض للإساءة، يمكنك الحصول على المساعدة. اتصل بـ 1800RESPECT (1800 737 732) للحصول على الدعم السري والمعلومات على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

التأثيرات

عندما تشعر أن العلاقات صعبة أو غير آمنة، فإنها يمكن أن تؤثر على صحتك العقلية ورفاهيتك العامة بعدة طرق، بما في ذلك:

- 
الشعور بمزيد من التوتر أو القلق
 يمكن أن يجعلك الصراع أو التوتر المستمر تشعر بالضيق أو الإرهاق أو الإرهاق العاطفي.
- 
تدني احترام الذات
 عندما تشعر أن أحدًا لا يسمعك أو ينتقدك أو لا يقدرك، قد يؤثر ذلك على طريقة رؤيتك لنفسك.
- 
مشاكل في النوم
 يمكن أن يؤدي القلق أو التوتر أو الألم العاطفي إلى صعوبة النوم أو النوم المستمر.
- 
فقدان الدافع
 يمكن أن يؤدي الشعور بالانفصال أو عدم الدعم إلى استنزاف طاقتك وجعل أشياء مثل العمل أو الهوايات أو الرعاية الذاتية تبدو صعبة.
- 
تغييرات في المزاج
 يمكن أن تجعلك صراعات العلاقات تشعر بالحزن أو الإحباط أو الانفعال، مما يجعل الحياة اليومية أكثر صعوبة.
- 
الابتعاد عن الآخرين
 عندما تبدو إحدى العلاقات صعبة، قد تبدأ في تجنب المواقف الاجتماعية أو الابتعاد عن الأشخاص الذين يهتمون بك.

انتهاء العلاقة يمكن أن يجعلك تشعر وكأنك فقدت جزءًا من حياتك. من الطبيعي أن تحزن على ما فات، لكن المهم أن تواصل المضي قدمًا .

الأسباب

يمكن أن تنشأ مشاكل العلاقات من جميع أنواع التجارب، وغالبًا ما تكون مزيجًا من الأشياء التي تجعل التواصل أمر أكثر صعوبة. تتضمن بعض الأسباب الشائعة ما يلي:

- مشاكل الثقة**
 الماضي أو الكذب أو الوعود غير الملتزم بها قد يصعب الإحساس بالأمان وإعادة بناء العلاقة.
- اختلاف القيم أو الأهداف الحياتية**
 يمكن أن تؤدي التغيرات في الأولويات أو المعتقدات أو الخطط المستقبلية إلى صعوبة البقاء على توافق.
- الضغوطات الخارجية**
 متطلبات العمل أو العائلة أو المخاوف الصحية قد تقلل الوقت والطاقة المتاحة للعلاقة.
- الضغوطات المالية**
 المخاوف المتعلقة بالمال أو الديون أو عدم الاستقرار الوظيفي يمكن أن تضع ضغطًا إضافيًا على العلاقات وتؤدي إلى نزاعات.
- الحزن والخسارة**
 يمكن أن يؤثر فقدان شخص تحبه أو وداع حيوان أليف أو مواجهة تغيير كبير في الحياة على كيفية تواصل الناس ودعمهم لبعضهم البعض.
- صعوبات في التواصل**
 سوء الفهم، التوقعات غير المحققة، أو صعوبة التعبير عن احتياجاتك ومشاعرك يمكن أن يخلق توترًا وبعيدًا بينكما.

مهما كان السبب، هناك طرق للتعامل مع ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

نصائح عملية لبناء علاقات صحية

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

**قم بتدوين
مشاعرك و أفكارك**



ما هو شعوري الآن

أين أشعر به في جسدي؟

ما الذي يحاول جسمي أن يخبرني به؟

تدرب على التحدث بصراحة وانفتاح

شارك أفكارك ومشاعرك بصراحة، واستمع دون مقاطعة أو حكم. الشعور بأنك مسموع ومفهوم يساعد على تعميق العلاقة.

خصص وقتًا للعناية الذاتية

الاعتناء بنفسك من خلال الراحة، والتدوين، والنشاط البدني يمكن أن يحسّن تقديرك لذاتك، مما يساعدك على الشعور بمزيد من التوازن والحضور في علاقاتك.

توقف للحظة أثناء الخلاف

إذا كانت المشاعر تتصاعد، خذ استراحة لمدة 20 دقيقة للمشي، أو شرب كوبًا من الماء، أو قم بالتنفس في الصندوق. يمكن أن تساعد استراحة قصيرة على العودة وأنت أكثر هدوءًا واستعدادًا للاستماع.

تقنية التنفس الصندوقي:



ضع حدودًا شخصية

وضح للآخرين ما هو مقبول بالنسبة لك وما هو غير مقبول. يساعد وضع الحدود على حماية صحتك مع الحفاظ على الصدق في صميم علاقاتك.

أعد التواصل من خلال الأنشطة المشتركة

اقضوا وقتًا معًا في القيام بأشياء تستمتعان بها معًا، مثل الطهي، أو المشي، أو مشاهدة برنامج. يمكن أن تساعد لحظات الفرحة الصغيرة في تقوية روابطك.

كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.

جرب أخذ استشارة

يمكن أن يساعدك التحدث مع أحد المستشارين، إما بمفردك أو كزوجين، على بناء المهارات لتقوية علاقتك وتحسين التواصل والتغلب على التحديات معًا.

متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى شخص موثوق به أو محترف إذا:

- ✓ تجعلك تحديات العلاقات تشعر بالتوتر أو القلق أو الإرهاق بشكل مستمر.
- ✓ أنت تواجه سلوك مسيطر، مخيف، أو مؤذي.
- ✓ تشعر بأنك غير مدعوم أو غير مسموع أو معزول في علاقتك.
- ✓ تشعر بعدم اليقين بشأن البقاء في العلاقة أو تركها وترغب في الحصول على إرشادات.
- ✓ لقد تأثر احترامك لنفسك أو ثقتك بنفسك.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.
الدعم متاح دائماً لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

بناء علاقات صحية ليس شيئاً عليك القيام به بنفسك.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضاً معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقاً لوتيرتك الخاصة، وبقمتا تشاء.

تفضل بزيارة lifecycle.org.au/relations/services أو امسح رمز QR للبدء.



إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114 

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114 

الدردشة عبر الإنترنت على lifecycle.org.au/crisis-chat 

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.