

علامات مبكرة تدل على انك قد تحتاج إلى دعم

من الطبيعي تمامًا أن تتقلب مشاعرك وطاقاة جسدك بين الارتفاع والانخفاض. يمر الجميع بأيام صعبة وأسابيع مزدحمة ولحظات يكون فيها شعور بثقل الأمور أكثر من المعتاد. لكن أحيانًا تستمر هذه المشاعر لفترة أطول من المتوقع أو تبدأ في التأثير على طريقة سير يومك.

ملاحظة العلامات المبكرة للضغط النفسي يمكن أن تساعدك على فهم ما تحتاج إليه. يمنحك ذلك فرصة للتواصل في وقت أبكر، قبل أن تصبح الأمور مرهقة. ليس عليك الانتظار حتى تزداد سوءًا. التعرف على هذه التغييرات المبكرة والانتباه لها هو أحد أشكال العناية بنفسك.

كيف يمكن أن تبدو العلامات المبكرة

يبدأ الكثير من الناس بملاحظة تغييرات صغيرة قبل أن يشعروا بوضوح أن هناك شيئًا «ليس على ما يرام» هذه التغييرات قد تكون طفيفة، وقد تتساءل حتى عما إذا كانت مهمة. نعم، إنها مهمة.

تشمل العلامات المبكرة الشائعة:

- الشعور بالإجهاد أو استنزاف أكثر من المعتاد
- وجود صعوبة في التركيز أو البقاء منظمًا
- زيادة العصبية أو الشعور بالتوتر
- تغييرات في النوم – إما نوم قليل جدًا أو كثير جدًا
- الابتعاد عن الأشخاص أو الأنشطة التي تستمتع بها عادة
- القلق بشكل أكثر تكرارًا أو بشدة أكبر
- الشعور بانك عالق، أو خامل، أو غير متحمس
- الشعور بالتشتت أو سرعة التأثر بالمواقف.

هذه التجارب شائعة. لا تعني أنك تفشل. تعني أنك إنسان، وأن هناك شيئًا في حياتك أو بيئتك يستهلك مواردك النفسية.

متى تصبح العلامات المبكرة أكثر إثارة للقلق

قد يكون حان الوقت لطلب الدعم إذا لاحظت أنها:

- تستمر أكثر من أسبوعين
- تؤثر على عملك أو دراستك أو حياتك المنزلية أو علاقاتك
- تجعل من الصعب مواكبة المهام
- تجعلك تتجنب المواقف التي عادة ما تبدو قابلة للإدارة
- تنمو ببطء مع مرور الوقت
- تُشعرك بثقل شديد لدرجة أنك لا تستطيع التعامل معها لوحدها.

هذه العلامات ليست شيئًا يدعو للخوف. إنها إشارات تدل على أنك قد تستفيد من دعم إضافي وأنت تستحقه.

متى قد تحتاج إلى مساعدة عاجلة

إذا كنت تعاني أنت أو شخص آخر من:

- أفكار لإيذاء نفسك أو الآخرين
- ضيق شديد لا يهدأ
- تغيرات مفاجئة أو كبيرة في السلوك
- مشاعر فقدان السيطرة أو عدم الأمان،

يرجى التواصل للحصول على الدعم الفوري. يمكنك الاتصال بـ 000، أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك، أو الاتصال بخط الحياة (Lifeline) على الرقم 13 11 14. أنت لست وحدك، وسلامتك مهمة.

ما يمكنك فعله الآن

لست بحاجة إلى انتظار أن يصبح كل شيء منطقيًا قبل أن تطلب المساعدة. يمكنك البدء الآن، وفق وتيرتك الخاصة.

يمكنك التحدث مع شخص تثق به أو مع طبيبك العام أو الاتصال بخط الصحة النفسية التابع للميديكير [Medicare Mental Health Line](#) أو زيارة مركز الصحة النفسية التابع للميديكير [Medicare Mental Health Centre](#).

لا تحتاج إلى إحالة أو تشخيص للقيام بأي من هذه الأمور.

طرق صغيرة لدعم نفسك في هذه الأثناء

يمكن للدعم المبكر أن يُحدث فرقًا حقيقيًا وملموّسًا.

قد ترغب في تجربة:

- ملاحظة تغييرات صغيرة في المزاج أو الطاقة أو التوتر
- الحفاظ على روتين يومي لطيف
- أخذ فترات راحة قصيرة عندما تشعر أن الأمور تزيد ثقلاً
- البقاء على اتصال مع شخص تثق به
- استخدام تقنيات التهدئة أو التثبيت الذهني (التأريض)
- القيام بمهمة صغيرة واحدة في كل مرة.

تساعد هذه الخطوات على استقرار جسدك وعقلك ويمكن أن تجعل من السهل طلب المساعدة عندما تكون مستعدًا.

أنت تستحق أن تشعر بالدعم، بغض النظر عن مكانك في مسيرتك

العلامات المبكرة ليست إنذارًا بوجود خطبٍ ما بك. هي دعوة للانتباه، لتبطئ وتعتني بنفسك. لا يجب أن تواجه هذه المشاعر وحدك. الدعم متاح الآن، والمزيد من المساعدة في الطريق.