

أسباب التوتر الضار

هناك عدة أمور من المحتمل أن تسبب التوتر الضار في حياة الأطفال والشباب. وهي تشمل:

إساءة المعاملة

الإهمال

الخلل العائلي



البدنية



الإهمال



المرض العقلي



سجن أجد الأقارب



العاطفية



العاطفي



التعامل العنيف مع الأم



الطلاق



الجنسية



تعاطي المخدرات

تأثيرات التوتر الضار

ينطوي التوتر الضار على مخاطر جمة وله تأثيرات سلبية جذرية على صحتك البدنية والعقلية. إذا كنت تعاني الكثير من التوتر الضار في حياتك كطفل، فستكون أكثر عرضة لما يلي:

- إقامة علاقات جنسية في عمر مبكرة
- إدمان
- الإصابة بمرض في الكبد
- الإصابة بمرض في الرئة أو القلب
- الإصابة بالسكري
- تعاطي المخدرات
- الإصابة بالاكنتاب
- محاولة الانتحار

الأخبار المطمئنة: التكيف

الأخبار المطمئنة هي: هناك العديد من الطرق لمقاومة الشعور بالتوتر الضار. ويُعرف هذا بالتكيف.

يعمل التكيف على تغيير التوتر الضار إلى توتر محتمل. يساعدنا التكيف على التعامل مع المواقف الصعبة وليس فقط النجاة منها بل النجاح والازدهار.

أفضل النصائح للتكيف

- اخرج من الموقف إن كان ذلك ممكناً
- تحدث إلى شخص بالغ تثق به
- تقبل فكرة أن التغيير هو جزء من الحياة
- اعتن بنفسك
- انتبه إلى احتياجاتك ومشاعرك
- جرّب التنفس بعمق أو اليقظة
- وازن بين أمورك
- احصل على 8 ساعات من النوم على الأقل
- تناول الطعام الصحي وحافظ على نشاطك
- أمض أوقاتك مع أصدقائك وشاركهم مشكلاتك
- اعمل الأشياء التي تحبها: الرياضة، الموسيقى، القراءة، مشاهدة الأفلام وما إلى ذلك
- من الجيد أن تفصح عما بداخلك

إذا شعرت أن حياتك في خطر، فاتصل هاتفياً بالشرطة على رقم 999 أو تحدث إلى أحد الأشخاص عن طريق الاتصال بخط الإنقاذ على رقم 0808 800 8000

عندما أشعر بالتوتر فإنني...

- "أخرج لممارسة المشي وتصفية ذهني." شارون، 19.
- "أتناول كوباً من الشاي." سايمون، 13.
- "أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية وأستمع إلى الموسيقى." هاري، 17.
- "أتحدث مع صديق." ميكا، 15.
- "أذهب للمشي أو ممارسة التمارين الرياضية." ريكاردو، 16.
- "أمارس لعبة مفضلة وأتناول كوباً من الشاي." إيما، 17.
- "أصطحب كلابي للمشي." نيكى، 20.
- "أضع سماعات الرأس وأستمع إلى الموسيقى." توماس، 17.
- "أذهب إلى السينما، أو أشاهد التلفاز، أو أمارس ألعاب الفيديو." آرون، 16.