

## العلاقات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي

الإنسان مخلوق اجتماعي. العلاقات الاجتماعية ضرورية لصحتنا. يعني الدعم الاجتماعي وجود تواصل وعلاقات مع أشخاص في حياتك يمكنك اللجوء إليهم في الأوقات الصعبة.

يمكن أن يساعدك وجود نظام دعم اجتماعي في:

- التعامل بشكل أفضل مع الإجهاد (وحتى المساعدة في خفض ضغط الدم)
- تحسين نوعية حياتك (مثلاً: مزاج أفضل)
- إيجاد مصدر من مصادر المرح والمتعة والشعور بالانتماء

## استراتيجيات عملية لبناء نظام دعمك الاجتماعي

### 1. ضع خطة:

- ضع خطة لزيادة نظام دعمك الاجتماعي تدريجياً. تذكر أن تحدد هدفاً صغيراً وقابلاً للتحقيق.

### 2. ابحث عن الأقران:

- إنه لأمر مدهش أن تشعر بالدعم عندما يقول أحدهم، "أنا أيضاً!" عندما تذكر له تجربة صعبة أو شعوراً أحسست به.
- إيجاد أشخاص "يفهمون الأمر" ولا يحتاجون منك لشرح ألمك يمكن أن يكون تجربة محفزة للغاية. تزيد مجموعات الدعم في توفير الدعم الاجتماعي بالمعلومات والدعم العاطفي والصدقات الجديدة والنصائح العملية.

### 3. استخدم التكنولوجيا:

- يمكنك البقاء على اتصال بنظام دعمك الاجتماعي من خلال الاستفادة القصوى من وسائل التواصل الاجتماعي.
- إذا كنت تشعر بالعزلة، ففكر في إرسال رسالة نصية أو مكالمات فيديو أو مكالمات هاتفية.

- هناك فوائد للانضمام إلى مجموعات الدعم عبر الإنترنت. يمكن أن يقلل من إجهادك ويبيح لك الفرصة للتفاعل مع الآخرين في الأيام التي يتعدّر عليك فيها مغادرة منزلك.

#### 4. جَرِّبْ أنشطة جديدة بناءً على اهتماماتك:

- يمكن للحركة أن تساعد في تخفيف الألم وتحسين الحالة المزاجية وتقليل الإجهاد. فكّر في الأنشطة التي تستمتع بها الآن أو استمتعت بها في الماضي واكتشف ما إذا كان هناك نشاط مشابه أو ذو صلة يمكنك المشاركة فيه.
- يمكن أن يساعدك الانخراط الجسدي في أنشطة في بيئات جديدة في تطوير روابط اجتماعية جديدة.

#### 5. فَمِّمِ بالبناء على العلاقات الحالية:

- التواصل هو المفتاح. اسأل الأشخاص في شبكة دعمك عن الطريقة التي يفضلون التواصل بها (البريد الإلكتروني / الرسائل النصية / الهاتف / شخصياً) وأخبرهم كم مرة يتوقعون منك الرد على الرسائل. لست بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما كثيراً حتى تعتبره جزءاً من نظام دعمك الاجتماعي.
- أحياناً، حتى الأصدقاء الداعمين لك قد لا يسألونك عن أحوالك. إذا كان هناك شيء تحتاجه منهم (الدعم العاطفي / الدعم المادي، وما إلى ذلك)، فقد تحتاج إلى طرحه بنفسك. تأكد أيضاً من تخصيص بعض الوقت للاستماع إلى الشخص الآخر واسأله عن حاله أيضاً.
- إذا كان عليك إلغاء الخطط بسبب الألم، فحاول ألا تبعد عن أصدقائك. لأنهم لا يزالون يهتمون بك.

#### 6. أطلب المساعدة:

- قد يكون طلب المساعدة أمراً صعباً. قد نشعر وكأننا ننقل كاهل الآخرين، أو لا نريد إزعاجهم. ومع ذلك، فإن ممارسة الدفاع الذاتية والتعبير عن النفس والإدراك بأننا نستحق الدعم والرعاية أمر مهم لرفاهيتنا. يمكنك محاولة أن تقول مثلاً: "أواجه صعوبة في هذه المهمة اليوم وأتساءل عما إذا كان لديك الوقت لمساعدتي في ذلك؟" طلب الإذن أو السماح للشخص الآخر بفرصة في أن يرفض وأن يقول أنه لا يمكنه ذلك يجعل الأمر أقل صعوبة.

#### الموارد (الإنجليزية)

- هيئة كولومبيا البريطانية للتعامل مع الألم - خط دعم الألم (للمقيمين في كولومبيا البريطانية فقط)
- لعلاج الجيد: العزلة
- هكذا تبدو العزلة الاجتماعية

- تأثير العزلة الاجتماعية على تداخل الألم: دراسة طولية
- فهم العزلة الاجتماعية: الجزء الأول
- تحسين العزلة الاجتماعية: الجزء الثاني
- الألم الاجتماعي = الألم الجسدي
- التأمل الهادئ لكبار السن: التغلب على العزلة الاجتماعية
- الألم المزمن والشعور بالوحدة

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية