



SVENSKA
DESIGN
PRISET.
NOMINERAD
2019

تطبيق أنتي - سترس بعشر لغات

يحتوي التطبيق أنتي - سترس على تنفس متعمد، استرخاء عضلي، مفكرتي اليومية والتقييم الشخصي حول معاشتي للإجهاد النفسي. إن هذا التطبيق لا يزال قيد التطوير ويجب أن ينظر إليه على أساس أنه أداة للشخص الذي يعيش الإرهاق النفسي في الحياة اليومية ويريد أن يخلق وقتنا لاستعادة قواه.

إن التطبيق مجاني وقابل للتنزيل عن طريق أب ستور أو قوقل بلاي. تتوفر اللغات العشرة مجعة في التطبيق وتقوم باختيار اللغة التي تريدها. أنت تملك بنفسك كل ملاحظتك وتقييمك والأمور التي تقولها. ستعثر على مزيد من المعلومات والرابط للتطبيق في:

vgregion.se/antistress

كيف يمكن أن أحصل على المساعدة عن طريق الإصغاء إلى أنتي سترس؟

عندما نكون مجهدين نفسياً فمن الطبيعي أن نبدأ بالتنفس بشكل سطحي وأسرع. على العكس من ذلك إذا تنفسنا بهدوء وببطء فإننا نعطي إشارات للمخ الذي يقوم بتقليل الإجهاد لدينا. إن استخدام التنفس المدرك بانتظام يُحسّن من التعامل بالأفكار أو المشاعر التي تؤدي في الحالات الأخرى إلى منعك من الشعور بحسن الحال. لا تتوانى عن التمرّن على أنتي سترس يوميا. أعط نفسك وقتاً وتخلّى بالصبر.

مفكرتي اليومية

في مفكرتي اليومية بإمكانك أن تكتب أو تتحدث عن الأمور التي تحدث وعن كيف تعاش حياتك اليومية وما هي الأمور التي تسلب القوة والطاقة. إن الهدف هو أن تزيد وعيك عن كيفية شكل حياتك اليومية وكيف تعثر على توازن الطاقة.

هل أشعر أنني هادئ أو مرهق نفسيًا؟

بإمكانك أن تقيم معاشتك للقلق، عن طريق تحريك المؤشر مع النص هادئ أو مرهق نفسيًا. كل شيء يتم حفظه في تطبيق أنتي - سترس في هاتفك الجوال والذي لا يتاح لأحد غيرك.

كن حاضرا بشكل أكبر في حياتك اليومية وزد شعورك بحسن الحال!

ما هو التنفس المتعمد؟

إن التنفس المُدرَك مشمول كأداة شخصية في برنامج أنتي سترس وهو شكل من المعالجة التكاملية عند الشعور بسوء الحال المرتبط بسوء الحالة النفسية. تم تطوير تطبيق أنتي سترس ضمن الأبحاث والتطوير في الرعاية الأولية في قطاع فسترا جوتالاند عن طريق أبحاث نظامية وأعمال إبداعية.

الإرشاد ي تطبيق أنتي سترس باللغة السويدية يتم تقديمه من قبل المخترعة تينا أرفيدس دوتر، حاملة دكتوراه الفلسفة في علوم الرعاية ووخز الإبر وخبرة معالجة ومرشدة في الرعاية النفسية الشخصي. تم تأليف الموسيقى بشكل خاص لأنتي سترس من قبل بو سافيك.

أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من سوء الحال المرتبط بالإجهاد النفسي والذين شاركوا في برنامج أنتي سترس يعتبرون أن التنفس المُدرَك في أنتي سترس يعمل كشریان الحياة النابض ويعزز حسن الحال على المدى البعيد. اقرأ المزيد في المقالة:

Arvidsdotter, T.,Kylén, S., & Bäck-Pettersson, S. (2019). Experiences of Living with Stress-Related Exhaustion Disorder and Participating in a Tailor-Made AntiStress Program in Primary Care. *Psychology*, 10, 1463-1484. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011096>



التنفس المدرك

يحتوي التطبيق أنثي سترس على تمارين مع إرشاد للشخص الذي يعيش الإجهاد في الحياة اليومية. يتوفر التنفس المدرك على شكل تمرين أساسي مدته ١٥ دقيقة والذي يستحسن أن تبدأ به وتتمرن عليه يوميا لتعميق نموذج التنفس لديك. هناك أيضا تمارين تنفس أقصر مثل الاستراحة القصيرة جدا (مليكترو باوس) وآخر أطول تبلغ مدته حوالي ٢٥ دقيقة يمكن أن يعطيك استراحة أكثر عمقا أو يسبب الغفو. عن طريق العمل بشكل معرفي فيما يتعلق بالتنفس تتوفر لك إمكانية التأثير بنفسك على صحتك وعلى حسن حالك.

يتوفر التطبيق أنثي سترس بعشرة لغات مختلفة. قم بعمل مسح ضوئي لرمز الاستجابة السريع (كيو آر كود) لتنزيل التطبيق أو قم بزيارة

vgregion.se/AntiStress



SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA	DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA	فارسی PERSISKA
دري DARI	العربية ARABISKA	ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA	BOS/HRV/SRP BKS