

الصحة النفسية في الرياضة

ابدأ الوحدة



مقدمة



أسس الصحة النفسية



دور المدرب



أهمية الرعاية الذاتية



الخاتمة

المصادر



الأدوات



الروابط

مرحبًا بك وشكرًا لك على تناول وحدة التعلم الإلكتروني بشأن الصحة النفسية في الرياضة التابع لرابطة التدريب في كندا!



تؤثر الصحة النفسية على جودة حياة وأداء كل من المشاركين في الرياضة والمدربين. سنتعلم، من خلال إكمال هذه الوحدة، المهارات التي تساعدك على لعب دور فعال في دعم رفاهية المشاركين الذين تدرّبهم، مع دعم صحتك النفسية أيضًا. لا يجعلك إكمال هذه الوحدة متخصصًا مؤهلًا في مجال الصحة النفسية، ولكنه سيساعدك على دعم المشاركين وإحالتهم إلى الموارد التي قد يحتاجون إليها.

قد تكون المفاهيم التي تمت مناقشتها في هذه الوحدة غير مريحة وقد تثير تجارب مؤلمة وصادمة لبعض الأشخاص. يرجى التواصل مع الأصدقاء أو العائلة لمناقشة تجاربك أثناء عمالك على هذه الوحدة. بالإضافة إلى ذلك، توجد أدوات الصحة النفسية في أقسام الموارد والروابط في هذه الوحدة.



معلومة: ستجد، عند إكمال هذه الوحدة مربعات تشمل نصائح مثل هذه التي سنشرح بعض المكونات التفاعلية وتساعدك على تعلم كيفية التنقل في البرنامج. ستجد أيضًا بعض الإرشادات والتعليمات للتنقل باستخدام لوحة المفاتيح. يرجى ملاحظة أن هذه الإرشادات والتعليمات مخصصة للأشخاص الذين لا يستخدمون برامج قراءة الشاشة. إذا كنت تستخدم قارئ شاشة، يجب أن تعمل الطرق القياسية للتنقل باستخدام لوحة المفاتيح.

في بعض النقاط طوال البرنامج، لن تكون أزرار المتابعة (مثل الزر الموضح أدناه) متاحة حتى تنتهي من أنشطة معينة أو تشاهد كل المحتوى. لاحظ أن هذه الأزرار لن تظهر مرة أخرى بعد تحديدها، مما يعني أنه إذا عدت لمراجعة المواد مرة أخرى في المستقبل، فلن ترى أزرار المتابعة بعد ذلك.

أهمية معالجة الصحة النفسية في الرياضة

يوجد، طيلة هذه الوحدة، مقاطع فيديو لأشخاص يفهمون ويدعمون أهمية معالجة موضوع الصحة النفسية في الرياضة. حدد الفيديو أدناه لتشغيل رسالة من الحائزة على الميدالية البارالمبية تشانثال بيتيتكليرك.

الصحة النفسية في الرياضة

تعزير رفاهية المدرب والمشاركين

coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

نص الفيديو

مرحباً، اسمي تشانثال بيتيتكليرك، حائزة على ميدالية أولمبية بارالمبية وعضوة في مجلس الشيوخ. شكرًا لك على الوقت الذي خصصته لإكمال هذه الوحدة حول أهمية الصحة النفسية لرياضيينك ولنفسك. كانت علاقتي بمدربي بيتر بالغة الأهمية خلال عشرين عامًا كعضو في فريق كندا. بالطبع كانت هناك أمور مثل خبرته ومهاراته التقنية ومنصات التنوير التي فزنا بها معًا، لكن قوة فريقنا كانت دائمًا نابغة من الكيمياء والتناغم والاحترام والتواصل. بصفتي رياضية، لم يكن الأمر سهلًا دائمًا بالنسبة لي داخل المضمار وخارجه، لكنني كنت أعرف أنه يمكنني دائمًا الاعتماد عليه. كمدرب، لديك هذا الامتياز والمسؤولية لإحداث فرق وخلق تأثير كبير، ليس فقط في المهنة الرياضية لشخص ما، ولكن في حياته، ولكي يكون هذا التأثير أفضل ما يمكن، فإن دعم الصحة النفسية لرياضيينك والعناية بصحتك أنت النفسية أيضًا أمر ضروري. لذا أشكرك على الوقت الذي تخصصه لرياضيينك ومن أجل نفسك.

ترتبط الرياضة بمجموعة من النتائج الإيجابية، بما في ذلك تحسين الصحة النفسية وتحقيق الرفاهية. توضح الأدلة أن الانخراط في ممارسة الرياضة والنشاط البدني يمكن أن يعزز الصحة النفسية طوال عمر الشخص (Eime et al., 2013; Vella et al., 2019). وبصفتك مدرب، لديك قدر كبير من التأثير على الصحة النفسية للمشاركين.

حول هذه الوحدة



CCMHS
CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS
CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

كان المركز الكندي للصحة النفسية والرياضة (CCMHS) شريكاً في إنشاء هذه الوحدة. المركز الكندي للصحة النفسية والرياضة (CCMHS) هو جمعية خيرية مسجلة تدعم الصحة النفسية وأداء المشاركين في الرياضة الكندية.

في هذه الوحدة، سوف تستكشف الموضوعات التالية:

- أسس الصحة النفسية
- دورك كمدرب،
- أهمية الرعاية الذاتية



القسم الأول

أسس الصحة النفسية

تقع أسس الصحة النفسية في صميم هذه الوحدة. في هذا القسم، سنقدم التعريفات الرئيسية التي ستساعدك على استخدام اللغة المناسبة عند التحدث عن الصحة النفسية. في نهاية هذا القسم، ستتمكن من وصف الصحة النفسية في سياق الرياضة.

التدريبية للصحة النفسية في صميم هذه الوحدة. في هذا القسم، سنقدم التعريفات الرئيسية التي ستساعدك على استخدام اللغة المناسبة عند التحدث عن الصحة النفسية. في نهاية هذا القسم، ستتمكن من وصف الصحة النفسية في سياق الرياضة.

القسم الثاني

دورك كمدرّب.

بمجرد أن يكون لديك فهم قوي للأسس، فإنك كمدرّب تصبح محور التركيز. أولاً، ستنظر في السلوكيات والمواقف التي يمكنك تجنبها لتشجيع الصحة النفسية لدى المشاركين. في نهاية هذا القسم، ستتمكن من وصف دورك في دعم الصحة النفسية في الرياضة من خلال كونك استباقياً إلى جانب خلق بيئات صحية.

القسم الثالث

أهمية الرعاية الذاتية

عندما تنتهي من الوحدة، اسأل نفسك: كيف تنطبق هذه الأفكار على كمدرّب؟ كيف تنطبق على المشاركين؟ سيساعدك القسم الأخير على التركيز على الرعاية الذاتية، من خلال تحديد الخطوات والإستراتيجيات المهمة التي يمكنك اتخاذها من أجل صحتك النفسية.

من خلال إكمال هذه الوحدة، فإنك تتخذ خطوة واثقة نحو أن تكون مدرّباً فعالاً يقدر الصحة النفسية للمشاركين.

ستستغرق هذه الوحدة حوالي 45 إلى 60 دقيقة لإكمالها. يمكنك إكمال الوحدة في جلسات متعددة.

عندما تكمل الوحدة، سنشير إلى موارد محددة يمكنك استخدامها لدعم المشاركين وغيرهم. تحقق من قسم الموارد في نهاية الوحدة.

أسس الصحة النفسية



الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية.

الصحة النفسية

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي والعاطفي والاجتماعي حيث يكون الأفراد قادرين على الشعور والتفكير والتصرف بطرق تسمح لهم بالاستمتاع بالحياة، وإدراك إمكاناتهم، والتعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية، والعمل المنتج والمساهمة لمجتمعهم.

تشمل بعض علامات الصحة النفسية الجيدة القبول الذاتي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلال، والنمو الشخصي، والرضا عن الحياة، والاندماج في مجتمعاتنا.

ستتعلم لاحقاً في الوحدة كيف يمكنك التعرف على علامات الصحة النفسية الجيدة والسبب في المشاركين الخاصين بك.

المرض النفسي

المرض النفسي هو حالة صحية تجعل من الصعب العمل بفعالية (Keyes, 2003). وهو ينطوي على اختبار تغييرات مطولة في الأفكار والسلوكيات والمشاعر التي تسبب الضيق ويمكن أن تجعل من الصعب على الشخص تجربة المشاعر الإيجابية، والعمل اليومي، والحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين والمساهمة بشكل هادف في مجتمعهم (وكالة الصحة العامة الكندية، 2006).

لا ترتبط الزيادات في أعراض المرض النفسي بالضرورة بانخفاض الصحة النفسية. وذلك لأن الصحة النفسية والمرض النفسي مفهومان مترابطان ولكن متميزان.



يمكن للأشخاص المصابين بمرض نفسي الحفاظ على صحة نفسية جيدة. على العكس من ذلك، أولئك الذين لا يعانون من أعراض المرض النفسي لا يزالون يعانون من ضعف الصحة النفسية.

وهذا يعني أن الصحة النفسية والمرض النفسي يمكن أن يتعايشا. يمكن أن يتمتع الشخص المصاب بمرض نفسي بصحة نفسية جيدة من خلال اتخاذ خطوات للحفاظ على سلامته باستخدام أصول الصحة النفسية الخاصة به.

أصول الصحة النفسية هي المهارات والدعم الذي يساعدنا على الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية، ويمكن تنميتها.

أصول الصحة النفسية هي المهارات والدعم الذي يساعدنا على الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية، ويمكن تنميتها.

تشمل أصول الصحة النفسية الداخلية المهارات والممارسات مثل التنظيم الذاتي والتحدث الذاتي واليقظة الذهنية.

تشمل أصول الصحة النفسية الخارجية شبكات الدعم الرسمية (مستشار، أخصائي نفسي) وشبكات الدعم غير الرسمية (الأصدقاء، الزملاء).

تتفاعل الصحة النفسية والمرض النفسي مع الأداء النفسي للتأثير على الأداء العام للفرد في الرياضة. لمزيد من المعلومات حول كيفية تفاعل هذه الأشياء، يمكنك حضور [ورشة عمل](#)

[المهارات النفسية الأساسية الخاصة بالبرنامح الوطني لإعداد وتأهيل المدربين الوطنيين \(NCCP\)](#).

في الصحة النفسية، تصف الرفاهية والسلامة حالة الأداء الإيجابي. دعونا نستمر في استكشاف الرفاهية بمزيد من التعمق.

الرفاهية

السعادة والصحة هي طريقة بسيطة للنظر إلى الرفاهية، ولكن لتحسين الرفاهية، نقوم بتقسيمها إلى 4 مجالات: جسدية، ونفسية، وعاطفية، واجتماعية/روحانية/ثقافية.

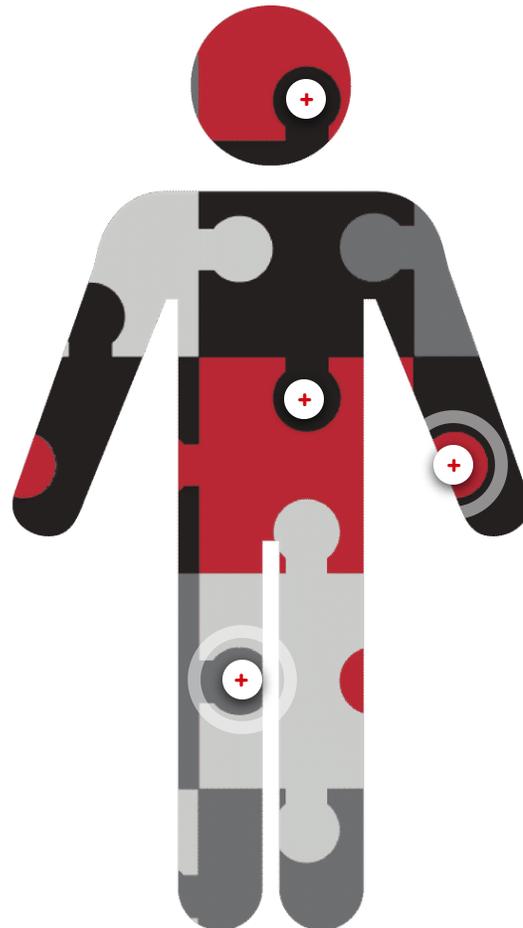




معلومة: انتقل إلى الأزرار الأربعة الموجودة على الرسم المسمى أدناه لقراءة المزيد عن كل نطاق على حدة.

تعليمات وإرشادات لوحة المفاتيح

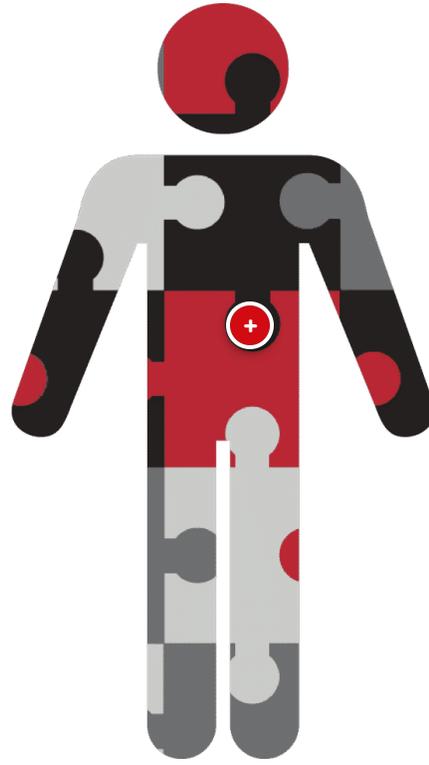
- استخدم Tab و Shift+Tab للانتقال من علامة مغلقة إلى أخرى.
- اضغط على Enter أو على شريط المسافة لفتح علامة.
- استخدم مفاتيح الأسهم لأعلى ولأسفل للتمرير خلال محتويات علامة مفتوحة.
- استخدم السهمين الأيسر والأيمن للانتقال من علامة مفتوحة إلى أخرى.
- اضغط على ESC لإغلاق علامة.





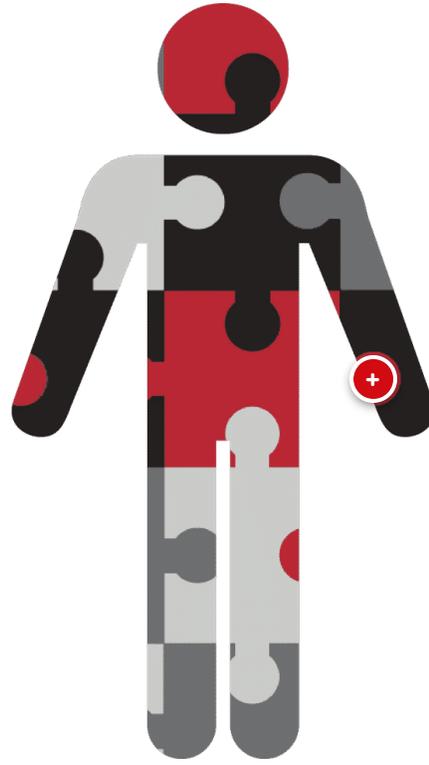
1. الجانب النفسي

تتعلق الرفاهية والسلامة النفسية بالقدرة على التعامل مع الضغوط المتوقعة والاستجابة بطريقة متوازنة. يرتبط هذا المجال ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على تولي دور ومسؤوليات في المجتمع بشكل فعال وأن تكون شخصاً يمكن الاعتماد عليه من قبل أقرانك.



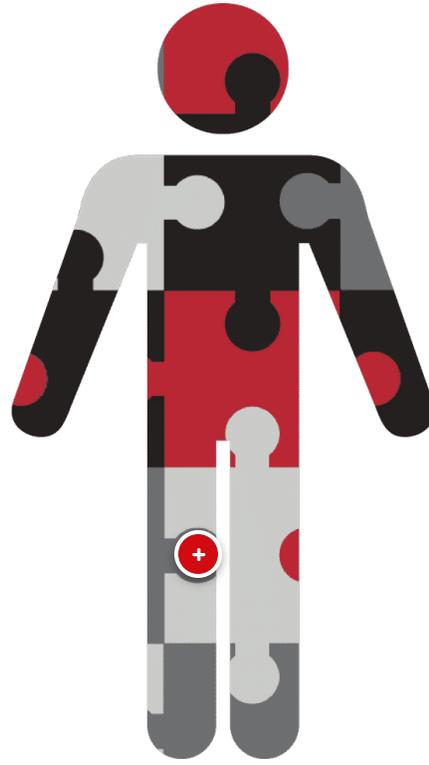
الجانب العاطفي الانفعالي.2

يتعلق هذا النطاق بالقدرة على التعلم والنمو من تجاربك. إنه يبني على قدرتك على أن تكون مرناً ومدركاً لذاتك ومتعاطفاً ومتحفزاً. ترتبط الرفاهية والسلامة العاطفية ارتباطاً وثيقاً بالمشاعر الإيجابية، مثل الفرح أو السعادة أو الأمل أو الرضا.



3. الجانب الاجتماعي/الروحي/الثقافي

الرفاهية والسلامة الاجتماعية/الروحية/الثقافية أقل وضوحًا بكثير من بعض المجالات الأخرى، ولكنها مهمة للغاية. يأتي هذا النوع من الرفاهية من قدرتنا على إيجاد المعنى والهدف من خلال الروابط التي نشعر بها مع الآخرين، أو تاريخنا المشترك، أو الفن أو حتى الطبيعة. غالبًا ما يجد الناس الرفاهية والسلامة الروحية فيما يتعلق بمعتقداتهم حول العالم.



4. الجانب البدني.

كمدرسين ومشاركين، من المرجح أن تكون الرفاهية والصحة البدنية هي الشيء المألوف بصورة أكبر بالنسبة لك. يتعلق الأمر بالشعور بالقوة البدنية واللياقة والصحة الجيدة. غالبًا ما يتم الوصول إلى ذلك من خلال اتخاذ خيارات جيدة لجسمك تعزز الصحة.

المتابعة





أفكار وتأملات

1. خصص بعض الوقت لدراسة ما يحسن سعادتك وصحتك في حياتك.
2. حدد عنصرًا واحدًا للرفاهية والسلامة من كل مجال من المجالات الأربعة الموضحة هنا.
3. اسأل نفسك بشأن كل عنصر:

كيف أشعر عندما يكون هذا العنصر ناقصًا؟

ما الذي يمكنني فعله لتنمية عنصر الرفاهية هذا في حياتي؟

سيساعدنا فهم رفاهيتنا وسلامتنا على دعم المشاركين بشأن صحتهم النفسية. ضع هذا التمرين في اعتبارك لأنه سيساعدك على إكمال خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك في نهاية الوحدة.



الرفاهية والسلامة للجميع

من المهم أن نفهم كيف تؤثر التجارب الحية على الرفاهية والسلامة لدعم الصحة النفسية حقًا.

هناك فرص تعلم في البرنامج الوطني لإعداد وتأهيل المدربين الوطنيين (NCCP) ستساعدك على فحص ممارسة التدريب الخاصة بك وتعلم كيفية دعم رفاهية وسلامة جميع المشاركين. راجع قسم التنوع والشمول في [102.1010103.102.coach.ca](https://coach.ca/102.1010103.102).

تتضمن هذه المجموعة المتزايدة من الموارد معلومات عن المرأة في التدريب، ومكافحة العنصرية في التدريب، وتدريب السكان الأصليين، والعمل مع 2SLGBTQI+ الرياضيين والمدربين، وتدريب الرياضيين ذوي الإعاقة، وأكثر من ذلك.

الصحة النفسية الإيجابية

دعونا نفكر في الشكل الذي يبدو عليه الشخص السليم نفسيًا وما يشعر به من خلال فهم الصحة النفسية والرفاهية والسلامة والمرضى النفسي. هناك العديد من مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية (Keyes, 2007). دعونا نستكشف هذه المؤشرات باستخدام البطاقات التعليمية.



معلومة: النشاط أدناه عبارة عن مجموعة من 7 بطاقات تعليمية. حدد كل بطاقة تعليمية لعرض المحتوى على الجانب الآخر.

- اضغط مفتاح إدخال أو مفتاح المسافة لقلب البطاقة المحددة.
- استخدم مفتاحي السهمين لأعلى ولأسفل للتمرير خلال النص.
- لتحديد السهم السابق أو التالي Tab استخدم مفتاح
- اضغط مفتاح إدخال أو مفتاح المسافة لعرض البطاقة السابقة أو التالية.

القبول الذاتي



لديه مواقف إيجابية تجاه الذات، ويعترف ويحب معظم أجزاء الذات والشخصية

1 of 7

النمو الشخصي



يسعى إلى التحدي، ولديه نظرة ثابتة على إمكاناته الخاصة، ويشعر بحالة من التطور المستمر



يجد أن لحياته اتجاهًا ومعنى



يعيش وفقاً للمعايير والقيم الداخلية الخاصة
به



المساهمة الاجتماعية



يرى أن الأنشطة اليومية الخاصة به مفيدة
ومقدرة من قبل المجتمع و/أو الآخرين

الاندماج الاجتماعي



لديه شعور بالانتماء والراحة من المجتمع



أفكار وتأملات

عندما أكون بصحة نفسية جيدة، كيف أبدو؟ ما الحالة التي أكون عليها؟ كيف أشعر؟

كيف يبدو المشارك الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة؟ ما الحالة التي أكون عليها؟

كما فكرت، ربما توصلت إلى استنتاج مفاده أن الأمر يعتمد على عدة عوامل. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تغير مما يبدو عليه الشخص السليم نفسيًا، ويمكن أن يتغير هذا بمرور الوقت. يجب أن تكون لديك فكرة عما ستحدده أنت والمشاركون على أنه طبيعتهم بحيث يمكنك تحديد التغييرات المحتملة على صحتهم النفسية بسهولة أكبر، وذلك نظرًا للتنوع في كيفية ظهور الأشخاص عندما يتمتعون بصحة جيدة. في القسم التالي، سننظر عن كثب في معرفة المشاركين حتى تتمكن من تعيين خط أساس. سيساعدك هذا الخط الأساسي على تحديد ما إذا كان المشارك يعاني أو يحتاج إلى دعم إضافي للحفاظ على صحته النفسية.

دور المدرب

سيركز هذا القسم التالي بشكل خاص على دورك كمدرب. عند إكمال هذا القسم، تذكر أن أحد أهم أدوار المدرب هو إعطاء الأولوية لصحتك النفسية من خلال الرعاية الذاتية.

دعم الصحة النفسية للمشاركين

حدد الفيديو أدناه لمعرفة كيف يدعم بول لابلويس، مدرب كرة قدم محترف، الصحة النفسية لرياضييه.

الصحة النفسية في الرياضة

تعزيز رفاهية المدرب والمشاركين



coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

نص الفيديو

أول لقاء لنا في اليوم مع الأظهرة الربعية هو أن نجلس ونحدث لمدة 15 دقيقة عن الحياة، أليس كذلك؟ ليس حول كرة القدم، لأن لاعبيك يجب أن يفهموا أنك تهتم بهم أكثر، حسناً؟ ومن المهم أن يكون لديك علاقة معهم، لذلك دعونا فقط نفعل أكثر من مجرد رياضتك، دعونا نتأكد من أننا نتحدث ونرى فقط ما يجري في حياتهم وهذا أمر جيد حقاً. يمكنك أن تصحح، يمكنك فرض الانضباط، حسناً؟ يمكنك أن تطالب، يمكنك أن تفعل كل تلك الأشياء وتكون مدرباً إيجابياً، أليس كذلك؟ وما أعنيه بذلك هو أن تبني لاعبيك، لا أن تهدمهم. يجب أن ينظروا إليك لتكون الشخص الذي يتعرف على أفضل الأشياء التي يفعلونها، حسناً؟ لذا، تأكد من أنك قدوة إيجابية لهم. تأكد من أنك دائماً تبشر بالإيجابيات التي يفعلها كل لاعب من لاعبيك.

يكون دور المدرب في دعم الصحة النفسية للمشاركين استباقياً في المقام الأول، بما في ذلك:

- معرفة المشاركين جيداً بحيث يكون من الأسهل ملاحظة التغييرات في السلوك
- خلق بيئة تدريب صحية وأمنة وشاملة
- تنفيذ السلوكيات التدريبية الإيجابية
- التعرف على الضيق والشدائد والإحالة عند الضرورة
- الاعتناء بصحتهم النفسية

واجب الرعاية

بصفتكم مدربين، لديكم واجب الرعاية لجميع المشاركين. يشير واجب الرعاية إلى الحد الأدنى من معايير الرعاية التي يستحقها الشخص

الحد الأدنى من الرعاية التي يدين بها المدرب للمشاركين هو:

- توفير بيئة صحية
- التعرف على الضيق والشدائد
- الإحالة عند الضرورة

ضع في اعتبارك، كمدرب، أن هناك حدودًا لواجب الرعاية الخاص بك. أنت لست أخصائيًا في الصحة النفسية وإذا كان المشاركون الذين تدرّبهم دون سن 18 عامًا، يجب عليك إبلاغ أي مخاوف للآباء/الأوصياء.

هناك ثلاثة مبادئ أساسية لمدونة أخلاقيات البرنامج الوطني لإعداد وتأهيل المدربين الوطنيين (NCCP):





القيادة والاحترافية

يأخذ هذا المبدأ في الاعتبار القوة والسلطة المتأصلة التي يتمتع بها المدرب.



الصحة والسلامة

يأخذ هذا المبدأ في الاعتبار الصحة النفسية والعاطفية والجسدية والسلامة لجميع المشاركين.



الاحترام والنزاهة

يأخذ هذا المبدأ في الاعتبار الاحترام والنزاهة، وهما من حقوق جميع المشاركين.

لكل من هذه المبادئ الأساسية، هناك معايير أخلاقية مرتبطة بالسلوك الشخصي وعبر الإنترنت متوقعة من كل مدرب تابع للبرنامج الوطني لإعداد وتأهيل المدربين الوطنيين (NCCP) ومطور مدرب تابع لـ NCCP في كندا، سواء داخل الميدان أو خارجه.

تظهر البطاقات التعليمية أدناه ثلاثة معايير أخلاقية للسلوك. هل يمكنك مطابقة كل منها بالمبدأ الأساسي الصحيح؟ اقلب البطاقة للتحقق من إجابتك.

تعليمات وإرشادات لوحة المفاتيح

- لتحديد بطاقة Shift + Tab و Tab استخدم
- أو مفتاح المسافة لقلب البطاقة المحددة Enter واضغط على
- واستخدم مفاتيح السهمين لأعلى ولأسفل للتنقل عبر النص.

:المعيار

دعوة الآخرين ذوي المهارات
المتخصصة عند الحاجة

:المبدأ

الصحة والسلامة

:المعيار

خلق بيئة رياضية محترمة
وشاملة

:المبدأ

الاحترام والنزاهة

:المعيار

الحفاظ على النهج الذي يركز
على المشاركين

:المبدأ

القيادة والمهنية

أدناه لمراجعة جميع المعايير الأخلاقية للسلوكيات المرتبطة (NCCP) قم بتنزيل مدونة أخلاقيات البرنامج الوطني لإعداد وتأهيل المدربين الوطنيين
يكل مبدأ



قد يتم تنزيله أو فتحه على الفور في علامة تبويب متصفح جديدة، اعتماداً على إعدادات PDF معلومة: عند تحديد ملف المتصفح.



معلومة: عند تحديد ملف PDF، قد يتم تنزيله أو فتحه على الفور في علامة تبويب متصفح جديدة، اعتمادًا على إعدادات المتصفح. إذا كنت تستخدم جهازًا محمولًا، فافتح المورد أدناه. لحفظه، شاركه عبر المتصفح الخاص بك إلى جهاز حيث يمكنك حفظ الملفات.



مدونة أخلاقيات NCCP.pdf

KB 658.2

PDF

العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية

يجب عليك تطوير فهم لما يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية للاضطلاع بمسؤوليات دورك. نأخذ في الاعتبار ثلاثة أنواع من العوامل في الرياضة: العوامل البيئية، والعوامل الخاصة بالرياضة، والأخرى الخاصة بالمشاركين.



تصف **العوامل البيئية** السياق الذي نعيش ونعمل ونلعب فيه. يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة النفسية للمشاركين من حيث أنها تتطلب من المشاركين التكيف. وتشمل هذه العوامل البيئة المادية (المساحات والفراغ والطقس والضوضاء) والحياة الاجتماعية (التفاعلات مع الآباء/الأوصياء أو الأصدقاء) والثقافة (التوقعات والممارسات).

العوامل الخاصة بالرياضة هي تلك المتأصلة في رياضتك. على سبيل المثال، يمكن أن يكون لضغط المنافسة (الفوز أو الخسارة) أو شرط تلبية فئات الوزن تأثير على الصحة النفسية.

بالإضافة إلى العوامل البيئية والعوامل الخاصة بالرياضة، لكل مشارك **عناصره الشخصية الفريدة** التي ستؤثر على صحته النفسية. لهذا السبب من المهم جدًا معرفة المشاركين. دعونا نلق نظرة فاحصة على معرفة المشارك في هذا القسم التالي.

معرفة المشارك

تتعلق معرفة المشارك بالتعرف على الشخص بأكمله، داخل وخارج الرياضة. ضع في اعتبارك العناصر المحددة أدناه.





كيف يمكن أن يكون لكل منها تأثير على الصحة النفسية للمشارك؟ كيف تؤثر العناصر أدناه على بعضها البعض؟

- مرحلة التطوير والنمو
- الإعاقات والعاهات
- التوجه الجنسي
- الدافع الداخلي للرياضة
- الجنس المحدد عند الولادة
- الخلفية الثقافية
- الهوية الجندرية والتعبير الجندري
- الصحة النفسية
- الذكاء العاطفي
- القدرات
- العوامل الاجتماعية والاقتصادية
- عناصر أخرى

العناصر الموصوفة هنا ليست شاملة، لكنها يمكن أن تساعدنا على التفكير في المشاركين بصورة متكاملة. تساعدك معرفة المشاركين الذين تقوم بتدريبهم على التعرف بسهولة أكبر على التغييرات التي تطرأ على سلوك المشارك أو مظهره أو تفاعله مع الآخرين.

- استخدم Tab و Shift + Tab للانتقال من خيار إجابة إلى آخر.
- اضغط على مفتاح المسافة لتحديد إجابتك أو إلغاء تحديدها.
- وبمجرد تحديد أحد الخيارات، اضغط على زر إرسال واضغط على مفتاح المسافة أو Enter.
- لإعادة طرح السؤال، انتقل إلى الزر Take Again واضغط على مفتاح المسافة أو Enter.

الآن بعد أن تعرفت على العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، ما هي العوامل الخاصة بالرياضة التي قد تحرك المشارك على طول السلسلة من الصحة النفسية المثلى إلى الصحة النفسية السيئة؟ حدد كل ما ينطبق من الخيارات الأربعة أدناه.

العلاقات مع أعضاء الفريق والمدربين (عدم الشعور بكونك جزءًا من الفريق)

الضغط للفوز

الإصابة

التحولات في الرياضة (ترك الرياضة، الانتقال من رياضة تنافسية إلى رياضة ترفيهية)

إرسال

الآن بعد أن تعرفت على العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، ما هي العوامل الخاصة بالرياضة التي قد تحرك المشارك على طول السلسلة من الصحة النفسية المثلى إلى الصحة النفسية السيئة؟ حدد كل ما ينطبق من الخيارات الأربعة أدناه.



العلاقات مع أعضاء الفريق والمدربين (عدم الشعور بكونك جزءاً من الفريق)



الضغط للفوز



الإصابة



التحولات في الرياضة (ترك الرياضة، الانتقال من رياضة تنافسية إلى رياضة ترفيهية)



صحيح

هناك الكثير من العوامل الفريدة في الرياضة التي يمكن أن تحسن وتدفع الصحة النفسية للمشاركين. على سبيل المثال، العلاقات الإيجابية مع أعضاء الفريق والمدربين، ونجاح الأداء، وتعزيز المرونة، والوفاء هي بعض العوامل التي يمكن أن تحسن الصحة النفسية للمشارك. من ناحية أخرى، فإن الضغط للفوز، وأنماط التدريب المسيئة، والضغط من قبل أعضاء الفريق، والضغط للتوافق مع الصورة المفضلة للرياضة، والإصابة، وجدول النوم المضطرب بسبب السفر للمنافسة هي بعض العوامل التي يمكن أن تضر بصحتهم النفسية.

الإجابة مرة أخرى





إن معرفة مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية أمر مهم، ولكن معرفة كيف قد يبدو المشارك إذا كان يعاني من أمر مهم أيضًا لدعم المشارك. في كثير من الأحيان، عندما يعاني شخص ما من صحته النفسية، قد تلاحظ تغييرًا في السلوك أو المظهر أو التفاعلات مع الآخرين.

- قد يبدو المشارك الذي عادة ما يكون مبهجًا منخفض الطاقة وهادئًا
- قد يخبرك أحد المشاركين أنه يعاني من صعوبة في النوم أو أنه متعب باستمرار
- قد يبدأ المشارك الذي عادة ما يكون ودودًا في أن يكون غير صبور وغريب الأطوار
- قد يفوت المشارك الذي يُظهر عادة التزامًا بالرياضة التمارين أو يصل متأخرًا
- قد يسعى أحد المشاركين فجأة إلى الحصول على مزيد من الاهتمام أكثر مما يتطلبه عادةً
- قد يتعرض أحد المشاركين لتغيير مفاجئ في الوزن أو يبدأ في إيلاء اهتمام أقل لنظافته الشخصية

عندما تلاحظ هذه الأنواع من التغييرات في السلوك لمدة أسبوعين أو أكثر، فقد يكون الوقت قد حان لمساعدة المشارك في الوصول إلى دعم إضافي. استخدم حكمك ولا تتردد في طلب الدعم إذا كنت غير متأكد.



نشاط التعلم: التعرف على المشارك

بالنسبة لهذا النشاط التالي، ستطبق ما تعلمته عن معرفة المشارك من خلال إنشاء ملف تعريف لبيئتك ورياضتك والمشاركين الذين تدرّبهم. يمكنك أيضًا تنزيل النموذج أدناه لمساعدتك في هذا النشاط.



اعرف المشارك.pdf

KB 591.7

PDF

1. باستخدام نموذج اعرف المشارك المقدم، أو ورقة بيضاء، فكر في مشارك معين أو فريق تقوم بتدريبه. إذا كنت تقوم بإنشاء ملف تعريف لفريق، فستأخذ في الاعتبار كل عامل للمجموعة. على سبيل المثال، "يتشارك هذا الفريق بشكل عام قدرات متقدمة مماثلة."
 2. قسّم ورقتك كما هو موضح في ملف PDF.
 3. بدءًا من المربع العلوي الأيسر، صف أي عوامل خاصة ببيئتك قد يكون لها تأثير على الصحة النفسية للمشاركين.
 4. بعد ذلك، في المربع العلوي الأيمن، صف أي عوامل خاصة بالرياضة قد يكون لها تأثير على الصحة النفسية للمشاركين.
 5. في المربع السفلي الأيسر، صف أي عوامل خاصة بالمشارك أو الفريق قد يكون لها تأثير على الصحة النفسية للمشاركين.
 6. في المربع الأخير، حدد التحولات التي يمكنك إجراؤها لتحسين أو تقليل هذه العوامل اعتمادًا على ما إذا كان من المحتمل أن تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على الصحة النفسية للمشاركين.
- ركز على العوامل التي لديك بعض التأثير عليها. على سبيل المثال، لا يمكنك تغيير الخلفية الثقافية للمشارك، ولكن قد تكون قادرًا على التأثير على عوامل أخرى مثل الذكاء العاطفي أو الدافع للرياضة.





يمكن استخدام هذه الأداة في أي وقت مع أحد المشاركين أو الفريق لمساعدتك على التفكير في كيفية دعم المشاركين من خلال تقليل العوامل التي قد تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية. إن معرفة الشخص بصورة متكاملة يقطع شوطًا طويلًا للمساعدة في التعرف على وقت حدوث التغييرات التي يمكن أن تعكس تغييرًا في الصحة النفسية.

إذا كنت ترغب في تمديد النشاط، يمكنك إكماله مرة أخرى بنفسك. ما هي أهم العوامل في نفسك التي تجلبها إلى التدريب؟

خلق بيئة تدريب صحية

بيئة التدريب الصحية هي بيئة تعطي الأولوية للسلامة النفسية والصحة النفسية لجميع المشاركين في الرياضة. عندما يشعر المشاركون بالأمان، فمن المرجح أن يطوروا شعورًا بالانتماء والتواصل والاندماج (جلبرت، 2017).





إن خلق بيئة صحية هو جهد جماعي بينك وبين المشاركين، ولكنه يبدأ بك. تتضمن أمثلة الأدوات التي يمكنك استخدامها لإنشاء بيئة آمنة والحفاظ عليها قواعد الفريق والقيم الأساسية والتوقعات والإجراءات الروتينية. هناك ملف PDF في قسم الموارد يوضح كيف تساهم كل من هذه الأدوات في بيئة آمنة وشاملة. كما يشرح كيفية تطوير كل أداة والاتصال بها، بالإضافة إلى العناصر الرئيسية لكل أداة. يمكنك أيضًا تنزيل ملف PDF هذا هنا.



أدوات من أجل بيئة تدريب صحية.pdf

KB 468.5

PDF

السلوكيات التدريبية الإيجابية

بصفتك مدربًا، فإنك تحدد الإيقاع الخاص بخلق بيئة تدريب صحية من خلال السلوكيات التدريبية الإيجابية. سلوكياتك هي كيفية التواصل مع المشاركين حول ما تتوقعه من سلوكهم في الرياضة. حدد الفيديو أدناه للحصول على بعض النصائح من البطلة الأولمبية إليزابيث مانلي.

الصحة النفسية في الرياضة

تعزيز رفاهية المدرب والمشاركين

coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

نص الفيديو

مرحبًا بكم جميعًا. الحاصلة على الميدالية الفضية الأولمبية إليزابيث مانلي هنا، كما قد يتذكر الكثير من الناس، كما تعلمون، وقتي وعصري كان في أولمبياد كالجاري، كل ذلك كان بسبب صحتي النفسية وسلامتي النفسية. وبصفتك مدربًا، كيف يمكنك دعم ذلك؟ هناك العديد من السبل المتاحة الآن مع جميع مؤسساتنا، ومن الضروري، إنه أمر لا بد منه، أن تستفيد منها. خذ الوقت الكافي للاستماع إلى رياضيك والتواجد هناك من أجلهم. وإذا كنت تشعر أنك لست في ذلك المكان، من المعرفة حول أي اتجاه يجب اتخاذه، عندها يمكنك اللجوء إلى الموارد التي، كما تعلمون، توفرها منظماتنا الرياضية. لم أكن لأفوز بميدالية أولمبية أبدًا إذا لم أتواصل للحصول على المساعدة. شعرت بالخوف عندما علمت ذلك. كنت خائفة من ذلك، لكن كان مدربي وعائلتي هما من منحاني تلك الدفعة والشجاعة، كما تعلم، للتحدث إلى شخص ما. ابدأ هذا الحوار، حسنًا؟ ابدأ الحوار ودع الرياضيين يعرفون أنه لا بأس بذلك ويمكنهم تجاوز هذا. لذلك أتمنى للجميع التوفيق، ودعونا لا نخاف، دعونا لا نخاف من طلب المساعدة.

حدد كل عنصر أدناه لاستكشاف سلوكيات التدريب الإيجابية المحددة التي ستساعدك على ضبط الإيقاع ودعم الصحة النفسية للمشاركين بشكل فعال واستباقي.

استخدام لغة مناسبة

إنشاء لغة مشتركة حول الرفاهية والسلامة. استخدام اللغة المناسبة واستبعاد مصطلحات معينة من مفرداتك. على سبيل المثال، تسمية ركض الخط "ركض الخط"، وليس "الانتحار". فكر في اللغة التي تستخدمها وفكر في كيفية الحرص على عدم المساهمة في وصمة العار.

نمذجة الرعاية الذاتية

اعمل على القيادة من خلال كونك قدوة يحتذى بها عن طريق التحدث عن صحتك النفسية. تحدث عن الرعاية الذاتية والممارسات التي اعتمدها، مثل ممارسة تقنيات التنفس أو الاسترخاء (انظر قسم الموارد)، أو استخلاص المعلومات بعد التدريب.

تسجيل الوصول

قم بإجراء فحوصات الصحة النفسية من خلال سؤال المشاركين عن أحوالهم أو كيف كان يومهم. إن جعل الحديث عن الصحة النفسية أمرًا طبيعيًا هو عنصر مهم لبناء بيئة تدريب صحية وتقليل التشهير ووصمة العار.

إجراء الإحالات

قم بإحالة المشاركين إلى الموارد المناسبة عند الضرورة، بما في ذلك لأغراض المعلومات، بحيث يصبح تقاسم موارد الصحة النفسية أمرًا طبيعيًا.

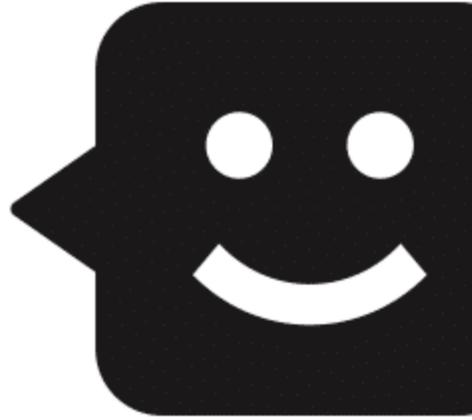
دعم الاستقلالية

يشمل دعم الاستقلالية شرح القرارات (تجاوز "لأنني قلت ذلك")، بما في ذلك المشاركين في تمارين تحديد الأهداف، والسماح للمشاركين بالاختيار بين التمارين/التدريبات وإشراك المشاركين في صنع القرار عند الاقتضاء.

Whenever you
need to talk,
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



الوقوف ضد السلوكيات السلبية

أحد أكثر سلوكيات التدريب إفادة وإيجابية هو الوقوف في وجه السلوكيات السلبية. وهذا يعني التصدي بنشاط للتنمر ووصمة العار والتشهير والاعتداءات الصغيرة.

التنمر هو إيذاء شخص آخر و/أو تخويفه و/أو تجاهله لتخويفه و/أو إذلاله و/أو عزله. تعتبر بعض سلوكيات التنمر جرائم جنائية (على سبيل المثال، تهديد شخص ما أو التظاهر بأنك شخص آخر).

التشهير ووصمة العار هو معاملة شخص ما بشكل سيئ بسبب الخوف أو سوء الفهم.

والاعتداءات الصغيرة هي على ما يبدو تعليقات وأسئلة وسلوكيات برينة تعزز التمييز على أساس الصور النمطية وتسبب الأذى بغض النظر عن النية.

توفر جمعية التدريب الكندية فرصاً أخرى لمعرفة المزيد عن سلوكيات التدريب الإيجابية ونمذجة العلاقات الصحية. قم بزيارة موقع **Support Through Sport** على موقع **coach.ca** للحصول على مزيد من المعلومات. لاحظ أن هذا الرابط سيفتح في علامة تبويب جديدة.

COACH.CA

نصف الوقت

لقد أكملت الكثير من هذه الوحدة في هذه المرحلة. لنأخذ استراحة قصيرة لتجربة تمرين التنفس المرئي أو الصوتي.

تمرين التنفس البصري

1. في الصورة أدناه، ابدأ بالنظر إلى الصافرة. اتبع الخط الأحمر بعينيك بينما تأخذ نفسًا عميقًا. يجب أن يستغرق هذا حوالي 4 ثوانٍ.
2. عندما يتحول لون الخط إلى اللون الداكن، احبس أنفاسك مع الاستمرار في تتبع الجزء الداكن من الخط لمدة 4 ثوانٍ أخرى.
3. أطلق زفيرًا بينما تتابع بقية الخط البرتقالي لمدة 4 ثوانٍ.
4. كرر 3 إلى 5 مرات.

تم ربط تمارين التنفس (أو **التنفس المتحكم فيه**) بتقليل التوتر والإجهاد ومساعدتنا على تركيز أنفسنا من خلال الاسترخاء. يمكن أن يساعد قضاء بعض الوقت في الاسترخاء والتفكير في زيادة رفاهيتنا وسلامتنا (الجسدية والنفسية والعاطفية والروحية/الثقافية).



يمكنك تنزيل تمرين التنفس البصري هذا أدناه.



تمرين التنفس.pdf
KB 489.1



تمرين التنفس الصوتي

معلومة: عندما تكون مستعداً، قم بتشغيل الصوت الذي يتبع قائمة التعليمات والإرشادات أدناه. ستبدأ بصافرة، تشير إلى أنه يجب عليك البدء. إذا كنت تنتقل في هذه الوحدة باستخدام لوحة مفاتيح، يمكنك تشغيل الصوت وإيقافه مؤقتاً باستخدام مفتاح المسافة أو مفتاح Enter.

1. خذ زفيرًا ببطء لمدة 4 ثوانٍ.
2. احبس أنفاسك لمدة 4 ثوانٍ.
3. قم بالزفير ببطء لمدة 4 ثوانٍ.
4. كرر عدة مرات حسبما تشاء.



00:12



نشاط التعلم: السيناريو

دعونا نأخذ بضع دقائق للعمل من خلال بعض الأمثلة على سلوكيات التدريب الإيجابية وكيف يمكن وضع الاستماع والإحالة موضع التنفيذ.



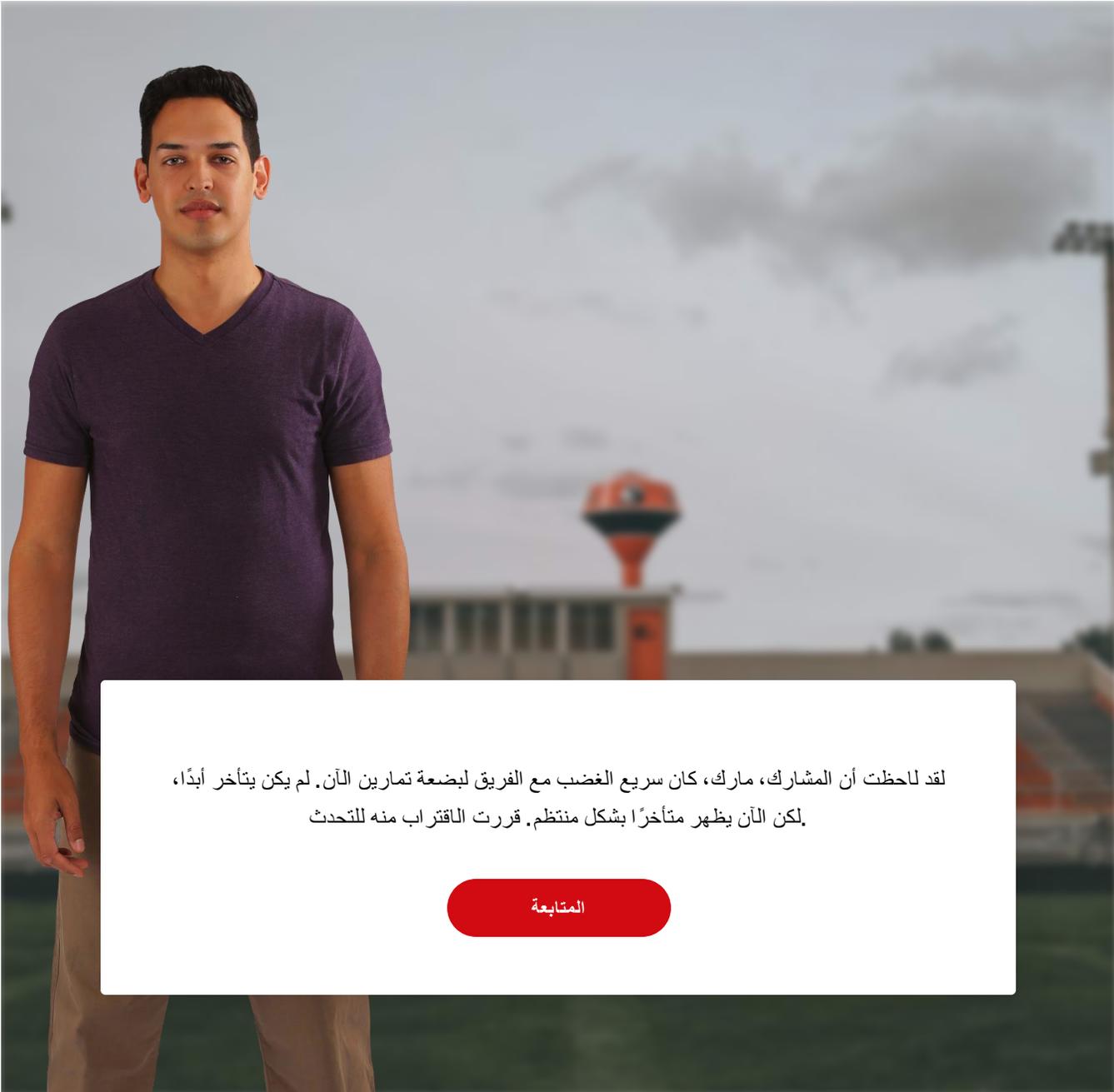
معلومة: فيما يلي سيناريو تكون فيه مدربًا يلحق بمشارك في استراحة من التدريب. أثناء العمل على السيناريو، سنتلقى تعليقات على الاختيارات التي تتخذها أثناء التفاعل مع المشارك، مارك، الذي تكون الضمانر العائدة عليه هو/له.

للبدء، حدد الزر "متابعة". سترى خطاب مارك وتختار الرد الأنسب عن طريق تحديد فقاعات الكلام أدناه.

تعليمات وإرشادات لوحة المفاتيح

- في محتوى النص، استخدم مفتاح Tab لتحديد الزر متابعة أو Start Over، ثم اضغط على مفتاح المسافة أو Enter. في
- محتوى الحوار، استخدم مفتاح Tab لتحديد الردود والزر Continue أو Try Again، ثم اضغط على مفتاح المسافة أو Enter.





لقد لاحظت أن المشارك، مارك، كان سريع الغضب مع الفريق لبضعة تمارين الآن. لم يكن يتأخر أبدًا،
لكن الآن يظهر متأخرًا بشكل منتظم. قررت الاقتراب منه للتحدث

المتابعة

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



ما الأمر، أيها المدرب؟

1 مرحبًا مارك، هل لي ببضع دقائق من وقتك على طاولة الغداء مع الجميع؟

2 مرحبًا مارك، دعنا نتجول في الميدان حتى تتمكن من التحدث لبضع دقائق

3 مرحبًا مارك، هل تمانع في الدخول إلى المكتب معي حتى تتمكن من التحدث لبضع دقائق؟

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

إعادة المحاولة

سيكون من الأفضل العثور على مكان يتمتع ببعض الخصوصية (لكنه لا يزال يحترم القاعدة الثانية)
ومريح.

المتابعة

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

إعادة المحاولة

على الرغم من أن هذا الخيار خاص، إلا أنه لا يلتزم بالقاعدة الثانية وبالتالي فهو غير مناسب.

المتابعة

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

عمل جيد

هذا خيار جيد. ستمتع ببعض الخصوصية ولكن لا تزال تحترم القاعدة الثانية، حيث ستظل مرئيًا أنت ومارك للجميع من حولك.

المتابعة

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



يمكنك المشي لبضع دقائق والدردشة حول كيفية سير هذا التمرين. ليس لدى مارك الكثير ليقوله ولكن يبدو أنه مرتاح.

المتابعة

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



عن ماذا كنت تريد التحدث؟ أود أن أعود لتناول الغداء

1

بأمانة؟ لقد كنت تحضر متأخرًا وهذا عدم احترام بشكل كبير لنا جميعًا. ما الخطب؟

2

يبدو أنك تمر بوقت عصيب. أنا قلق عليك. هل تغير شيء ما؟

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

إعادة المحاولة

كان هذا عدوانيًا، مليئًا بالأحكام والقرارات، ولم يُظهر أي تعاطف مع ما يواجهه مارك.

المتابعة

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

عمل جيد

عمل جيد في التعبير عن القلق على مارك دون حكم. هذا يظهر له أنك تهتم برفاهيته وسلامته

المتابعة

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



أنا أتفهم أنك تهتم أيها المدرب، أنا فقط أشعر أن علي أن أحمل كل هذا بمفردي

1

هذا قاسي جداً. لقد لاحظت أنك متوتر قليلاً معنا مؤخراً وليس كما كنت دائماً معنا عندما بدأنا. ما الذي يجعل الأمور أكثر صعوبة؟

2

حسنًا، لقد كنت تدمر الفريق. هل تعلم أن عليهم العمل بجدية أكبر عندما تأتي متأخرًا؟... دعني أخبرك لماذا هذا أمر سيئ ومقيت

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

إعادة المحاولة

هذا اللوم لا يساعد مارك على الانفتاح للحديث. يجب أن يكون هذا أكثر حول الاستماع من تقديم المحاضرات.

المتابعة

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

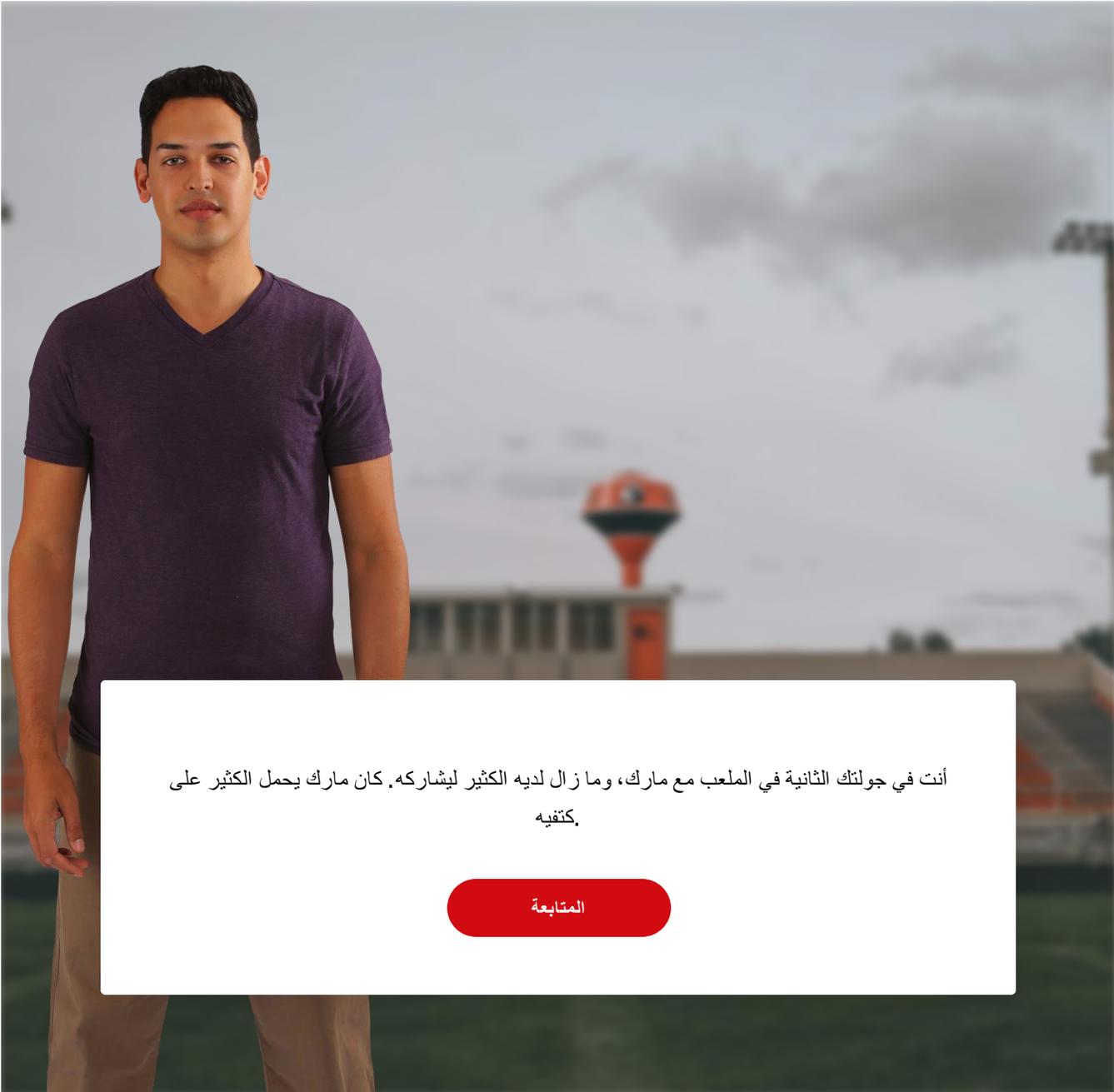
عمل جيد

من الجيد مشاركة ما لاحظته. الآن، حان الوقت لتتصت

المتابعة

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



أنت في جولتك الثانية في الملعب مع مارك، وما زال لديه الكثير ليشركه. كان مارك يحمل الكثير على
كتفيه.

المتابعة

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide

لا أعرف، أيها المدرب، أشعر وكأنني قد ألقيت على كاهلك الكثير هنا.

1

مشاكلك أنت. أنا لست متأكدًا لماذا تحاول أن تجعل مشاكلك مشاكلي. لا يوجد شيء يمكنني القيام به هنا.

2

يجب أن يكون من الصعب الانفتاح للحديث بهذا الشكل. شكرًا لك على ثقتك بي.

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

عمل جيد

يعد شكر مارك على ثقته بك خطوة إيجابية نحو بناء علاقة

المتابعة

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

إعادة المحاولة

اللوم لن يساعد مارك، وأنت لست مسؤولاً عن تحمل مشاكله

المتابعة

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



إذن، ماذا أفعل؟ أشعر أنني لا أستطيع أن أفعل هذا بعد الآن بمفردي.

1

تصرف بنضج. إذا كنت ذاهبًا إلى المدرسة، فسيتعين عليك تحديد ومعرفة هذه الأشياء بنفسك من الآن فصاعدًا.

2

الدرجات والعمل هي مسؤوليتك، وأنا لا يمكنني تحملها. ما يمكنني القيام به من أجلك... هو الحصول على بعض المساعدة لك

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

إعادة المحاولة

العزلة والتنازل لن تساعد مارك في هذا الموقف

المتابعة

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

عمل جيد

من المهم أن تكون واضحًا بشأن حدودك، ولكن لا يزال عليك العثور على الدعم الذي يمكن أن يساعد
مارك.

المتابعة

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20

أشعر وكأن ثقلًا أزيح عن صدري. شكرًا لك على التخلي عن وقت
غدائك للاطمئنان عليّ.

1

لا داعي للقلق. أنا سعيد لأننا تمكنا من التحدث. دعنا نتحقق في غضون أسبوعين ونرى
كيف تسير الأمور.

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

أحسنّت

يساعد هذا مارك على معرفة أنك موجود وتستثمر في رفايته وسلامته

البدء من جديد



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

سلط سيناريو مارك الضوء على عدد من النصائح لمساعدتك في المحادثات حول الصحة النفسية. وهي:

- اختر مكاناً يتمتع ببعض الخصوصية والراحة، مع الالتزام بالقاعدة الثانية
- أكد على الاهتمام برفاهية وسلامة المشارك
- قم بتوصيل التغييرات التي لاحظتها دون إصدار حكم، ثم حاول الاستماع أكثر من التحدث
- اشكر المشارك على التحدث معك
- كن شفافاً بشأن حدودك والخطوات التالية التي ستخذها
- ارجع إلى الموارد المناسبة
- استمر في التحقق من المشارك على أساس منتظم

تشتمل **وحدات إدارة الصراع والتدريب والقيادة الفعالة** في البرنامج الوطني لإعداد وتأهيل المدربين الوطنيين (NCCP) على موارد ممتازة للتحدث والاستماع بشكل فعال.

الانتحار أو إيذاء النفس

في بعض الحالات، قد تدرك وتقلق من أن شخصاً ما قد يؤدي نفسه أو الآخرين. في هذه الحالة، اتبع الخطوات نفسها: **استمع وراجع وقم بالإحالة**.

الاستماع

فهم بالإحالة

الاستماع

الخطوة الأولى

احرص على إجراء حوار.

الخطوة الأولى

احرص على إجراء حوار.

الخطوة الثانية

ألا تصدر حكمًا وأن تكون مباشرًا. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول، "أنا قلق لأن [اسم السلوك/الإشارة التي لاحظتها]. هل تشعر بالرغبة في إيذاء نفسك اليوم؟"

الخطوة الثالثة

تحقق من صحة مشاعرهم (على سبيل المثال، "لا بأس أن تشعر بهذه الطريقة.")

الخطوة الرابعة

الخطوة الرابعة

إذا كنت مرتاحًا، فاكتشف ما إذا كان لدى المشارك خطة لإيذاء نفسه ويعتزم التصرف وفقًا لها.

سيؤدي هذا إلى اتخاذ إجراء طارئ مثل مكالمة هاتفية إلى 9-1-1 أو رحلة إلى غرفة الطوارئ.

الخطوة الخامسة

إذا كان المشارك أقل من 18 عامًا، فأخبره أنك قلق بشأن سلامته وأنت بحاجة إلى إخبار أولياء أمره أو الأوصياء بما يحدث.

إذا أصبح دفاعيًا، فاشرح أنك لن تخفي أبدًا إصابة في العضلات عن والدي المشارك، وأن المشاعر التي يشعر بها هي نوع آخر من الإصابة.

قم بالإحالة.

في بعض الحالات، مثل تلك التي توجد فيها خطة للضرر، تكون خطوة الإحالة سديدة للغاية: اتصل بالرقم 9-1-1.

في حالات أخرى، يمكنك الرجوع إلى الجمعية الكندية لعلم النفس الرياضي أو المركز الكندي للصحة النفسية في الرياضة أو هاتف مساعدة الأطفال

في

جميع الحالات التي يكون فيها المشارك أقل من 18 عامًا، يجب إبلاغ الوالدين أو الأوصياء.

إذا كنت ترغب في زيادة راحتك بشأن إجراء هذه المحادثات الصعبة، ففكر في الحصول على تدريب إضافي في الإسعافات الأولية الخاصة بالصحة النفسية.

خطة العمل الخاصة بالصحة النفسية

خطة العمل الخاصة بالصحة النفسية هي أداة مصممة للاستخدام مع المشارك. يمكنك تنزيل الخطة أدناه.



خطة عمل الصحة النفسية.pdf
KB 667

PDF

جزء من خطة العمل الخاصة بالصحة النفسية هو فهم كيف تبدو عندما تكون في منطقة الراحة (الخضراء)، أو منطقة التحدي (الصفراء)، أو المنطقة المكتظة (الحمراء).

تمثل المناطق الحالات الجسدية والعاطفية والنفسية التي نختبرها ونحن نتحرك في الحياة. قد نشعر بالراحة (المنطقة الخضراء)، أو التحدي (المنطقة الصفراء)، أو عند نقطة نحتاج فيها إلى التوقف، والتراجع خطوة إلى الوراء وإعادة التقييم (المنطقة الحمراء).

كمشاركين، نحن جيدون بشكل عام في ملاحظة الإشارات الجسدية المادية التي تشير إلى أننا نتحرك عبر هذه المناطق المختلفة أثناء التدريب والمنافسة (على سبيل المثال، الشعور بصعوبة التنفس، تراكم حمض اللاكتيك، الدوخة)، ونحن مدربون جيدًا على كيفية الاستجابة.

ومع ذلك، فإننا عمومًا لسنا بهذه المهارة في التعرف على السلوكيات والأفكار والعواطف التي نمر بها وتصنيفها بينما نتحرك في مناطق الراحة والتوقف طوال حياتنا اليومية وفي الرياضة.

ومع ذلك، فإننا عمومًا لسنا بهذه المهارة في التعرف على السلوكيات والأفكار والعواطف التي نمر بها وتصنيفها بينما نتحرك في مناطق الراحة والتحدي والتوقف طوال حياتنا اليومية وفي الرياضة.

في كثير من الأحيان، تكيفنا اجتماعيًا لننبد الألم، ودفع الانزعاج، وقمع ردود أفعالنا العاطفية (كن رزينًا متحفظًا). لكن القدرة على التعرف على الوقت الذي لا تشعر فيه بأنك على طبيعتك هي مهارة مهمة ويمكن أن تمنع الضيق إذا تدخلت مبكرًا.



استمرار الوعي الذاتي هو أساس الحفاظ على الصحة النفسية. نحتاج أولاً إلى ملاحظة الإشارات من أجل التدخل عندما تتدهور صحتنا النفسية.



نشاط التعلم: خطة العمل الخاصة بالصحة النفسية

أكمل الرسم البياني في خطة العمل الخاصة بالصحة النفسية بنفسك. في هذا المخطط، ستحدد بعض السلوكيات والأفكار والمشاعر (الإشارات) التي تتوافق مع مناطق صحتك النفسية.

من المحتمل أن تختلف إشاراتك اختلافًا كبيرًا عن إشارات الآخرين لأن العديد من العوامل تؤثر على كيفية تحركنا خلال حياتنا اليومية.



أفكار وتأملات

الآن بعد أن أكملت خطة العمل الخاصة بالصحة النفسية، فكر في هذه الأسئلة:

1. ما الذي تعلمته عن وعيك الذاتي خلال استكمال خطة عمل الصحة النفسية لنفسك؟
2. كيف تتواصل مع أحد المشاركين لوضع خطة عمل للصحة النفسية؟
3. ما هي النقطة الأكثر ملاءمة في الموسم؟

ألقينا نظرة في هذا القسم على دورك كمدرّب في دعم الصحة النفسية لدى المشاركين. من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها كمدرّب هو الاعتناء بنفسك وتقديم نموذج السلوكيات الإيجابية. سيستكشف القسم التالي أهمية الرعاية الذاتية.

أهمية الرعاية الذاتية

الرعاية الذاتية هي ممارسة القيام بدور نشط في الحفاظ على صحة الفرد ورفاهيته وسلامته أو تحسينها من خلال تصميم نمط الحياة والخيارات اليومية.

الرعاية الذاتية تتجاوز احتياجاتك الجسدية الأساسية. تحتاج إلى النظر في سلامتك النفسية، والعاطفية، والروحية، والاجتماعية، والمالية، والأكاديمية. طلبنا منك التفكير في كيفية تطبيق هذه الأفكار على رعايتك الذاتية على مدار الوحدة. ستصف هذه الأنشطة التالية إجراءات محددة يمكنك اتخاذها لتحديد أولويات صحتك النفسية.

لماذا الانخراط في الرعاية الذاتية؟

الرعاية الذاتية يمكن أن تساعدك على:

- تجنب الإرهاق
- إنشاء بيئة عمل إيجابية
- تقديم نموذج السلوكيات الإيجابية

في الفيديو أدناه، الذي تم إنشاؤه بالشراكة مع جمعية المدربين الكنديين السود، سنتسمع من عدد من الأشخاص عن سبب اعتقادهم أن الرعاية الذاتية مهمة وكيف يمارسونها.

الصحة النفسية في الرياضة

تعزيز رفاهية المدرب والمشاركين

coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

نص الفيديو

غودي جيببي،
مدرب

أعتقد أنه من الضروري أن يكون لدى كل من المشاركين والمدربين رعاية ذاتية وأن يقوموا فعليًا بالعناية الذاتية كل يوم.

ألكسندر ماكنزي،
طالب

إن قضاء بعض الوقت في الاعتناء بنفسك أمر بالغ الأهمية.

بايتون شانك،
رياضية ومدربة

، من المهم للغاية بالنسبة للمشاركين والمدربين الانخراط في الرعاية الذاتية لأنها تضمن أنهم يعتنون بصحتهم الجسدية، بل ويعطون الأولوية لصحتهم النفسية والعاطفية أيضًا.

ماريان أجي جياميرا،

مديرة رياضية

يمكن أن تكون الرعاية الذاتية بسيطة مثل الذهاب في نزهة على الأقدام أو ممارسة التمارين الرياضية أو حتى تناول فنجان من القهوة أو عصير مع عدد قليل من أصدقائك.

علية فريزر،

رياضية

أنا شخصياً أحب الانخراط في الرعاية الذاتية من خلال أخذ قيلولة أو الخروج مع أصدقائي أو تناول العشاء أو مجرد قضاء الوقت مع العائلة الذي يسمح لي بإعادة شحن طاقتي والاسترخاء.

بايتون شانك،

رياضية ومدرية

بعض الأشياء التي أفعلها لتأكد من أنني أعتني بصحتي النفسية هي التدوين، والتأمل، والتمارين اللطيف والممتع الذي لا يدفعني إلى تجاوز حدودي وكذلك معرفة حدودي، ومعرفة متى أخذ قسطاً من الراحة، وأخذ يوم إجازة، أو متى أقول لا لإضافة المزيد إلى أعمالي ومسؤولياتي.

ماريان أجي جياميرا،

مديرة رياضية

سواء كنت مدرباً أو قائداً رياضياً أو حتى رياضياً، يجب أن تكون العناية بالنفس أولوية لديك. لا يمكننا أن نكون الأفضل للآخرين إلا عندما نكون الأفضل لأنفسنا.

إستراتيجيات المواجهة والتأقلم





تساعدك إستراتيجيات المواجهة والتأقلم على إدارة وتقليل التوتر في حياتك. على الرغم من أن بعض إستراتيجيات المواجهة والتأقلم قد تصرف انتباهنا عن الإجهاد مؤقتًا، إلا أنها ستخلق في النهاية ضغطًا جديدة على صحتك النفسية. ويشار إلى هذه الإستراتيجيات باسم إستراتيجيات المواجهة والتأقلم الضارة. تدعمك إستراتيجيات المواجهة والتأقلم المفيدة وتقلل من التوتر من خلال إبقائك في اللحظة.



معلومة: فيما يلي مزيج من إستراتيجيات المواجهة والتأقلم الضارة والمفيدة. هل يمكنك اختيار الإستراتيجيات الثماني المفيدة؟ اقلب البطاقة لمعرفة ما إذا كنت على صواب.

تعليمات وإرشادات لوحة المفاتيح



- استخدم Tab و Shift + Tab لتحديد بطاقة
- واضغط على Enter أو مفتاح المسافة لقلب البطاقة المحددة.

تعليمات وإرشادات لوحة المفاتيح

- لتحديد بطاقة Shift + Tab و Tab استخدم
- أو مفتاح المسافة لقلب البطاقة المحددة Enter واضغط على

استخدام الكحول أو المخدرات أو التدخين



الاستحمام



الصراخ/التصرف العدواني



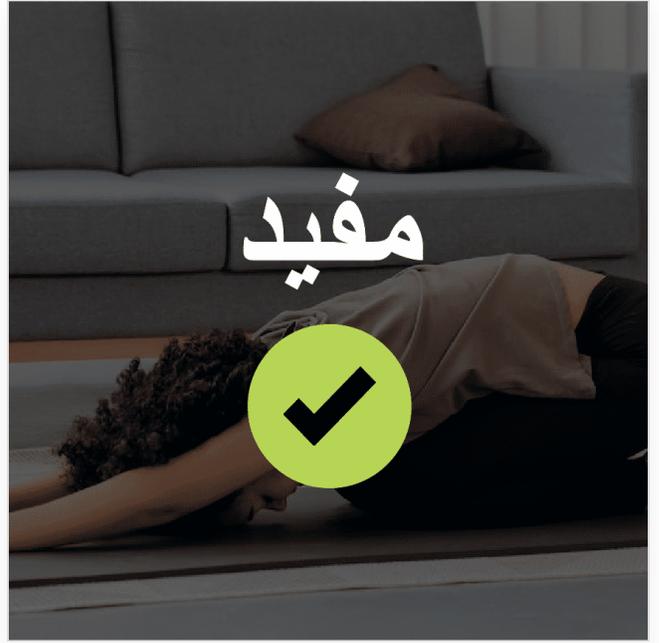
الإفراط في تناول الوجبات أو تخطيها



المماثلة والتسويق



تمارين الإطالة



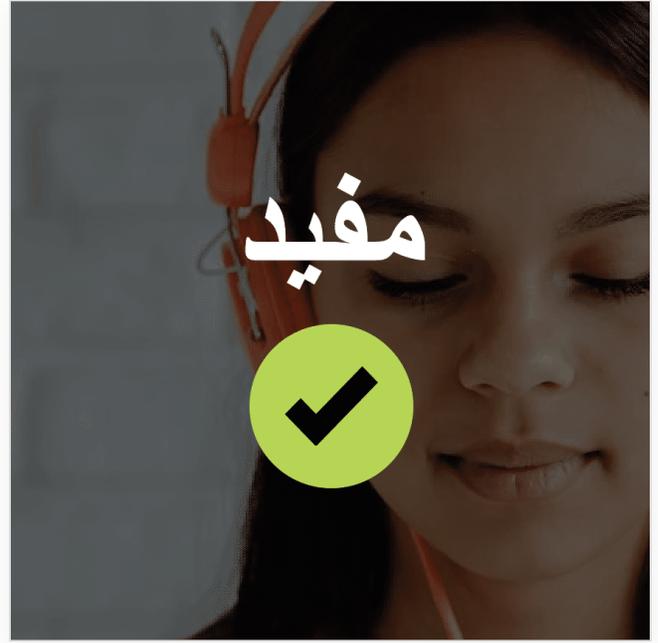
مفيد

التمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي



ضار

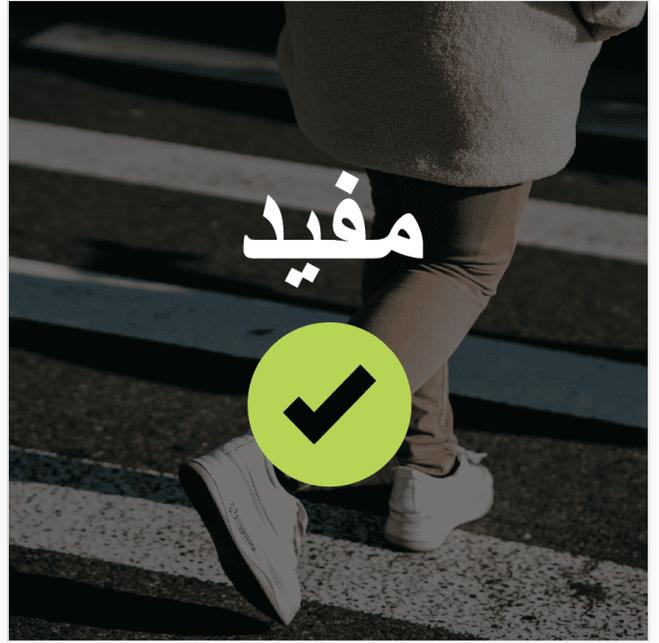
الاستماع إلى الموسيقى



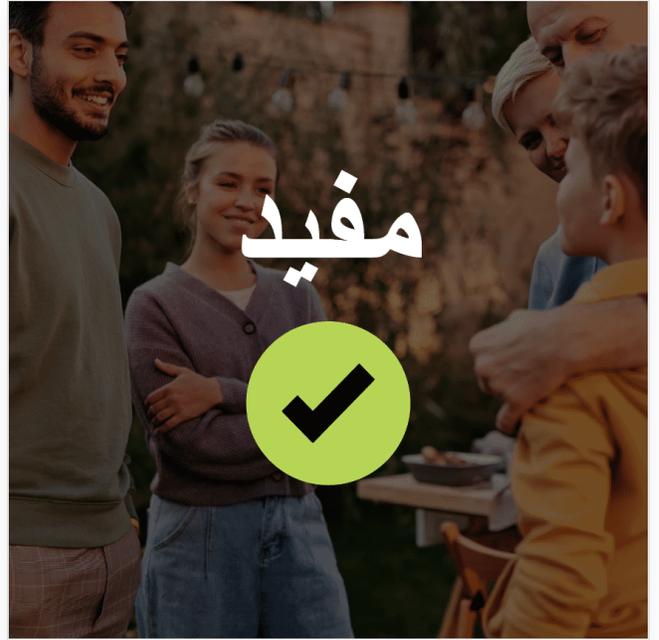
التنفس العميق (تذكر النشاط في وقت سابق
في هذه الوحدة)



الذهاب في نزهة على الأقدام



التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء



الانخراط في هواية



عض الأظافر



تجنب الموقف أو الشخص



الوجود في الطبيعة



هل وجدت كل الإستراتيجيات الثماني المفيدة؟

خطة الرعاية الذاتية

خطة الرعاية الذاتية هي نموذج منظم لمساعدتك على فحص إستراتيجيات المواجهة والتأقلم الخاصة بك، والنظر في الرعاية الذاتية اليومية والطارئة، وتحديد الشخص المناسب الذي تذهب إليه. ستعدك هذه الجولة لإكمال خطة الرعاية الذاتية بنفسك.

لاحظ أن هذا ليس بديلاً عن دعم الصحة النفسية. إذا كنت تعتقد أنك قد تحتاج إلى التحدث إلى أخصائي الصحة النفسية، فلا تنتظر.

القسم الأول

إستراتيجيات المواجهة والتأقلم

يعد فحص عاداتك خطوة أولى مهمة في تطوير خطة الرعاية الذاتية

- كيف تتعامل عادة مع متطلبات الحياة؟
- هل يمكنك تحديد متى تحتاج إلى أخذ قسط من الراحة؟
- عندما نواجه تحديات، يمكننا استخدام إما إستراتيجيات تأقلم ومواجهة مفيدة أو إستراتيجيات تأقلم ومواجهة ضارة. ما هي الإستراتيجيات التي تستخدمها؟

تذكر إستراتيجيات التأقلم والمواجهة المفيدة والضارة التي نظرت إليها في النشاط السابق

القسم الثاني

الرعاية الذاتية اليومية

إننا جميعا نواجه تحديات فريدة من نوعها، ولا يوجد شخصان لهما نفس احتياجات الرعاية الذاتية. خصص بعض الوقت للتفكير فيما تقدره وتحتاج إليه في حياتك اليومية وما تقدره وتحتاج إليه في حالة حدوث أزمة. الرعاية الذاتية تتجاوز احتياجاتك الجسدية الأساسية. ضع في اعتبارك سلامتك النفسية، والعاطفية، والروحية، والاجتماعية، والمالية.

في هذا القسم، ستحدد الإستراتيجيات التي تستخدمها والإستراتيجيات التي قد ترغب في تجربتها للرعاية الذاتية اليومية في مجالات الرفاهية والسلامة (الجسدية والنفسية والعاطفية والروحية/الثقافية).

القسم الثالث

الرعاية الذاتية في حالات الطوارئ

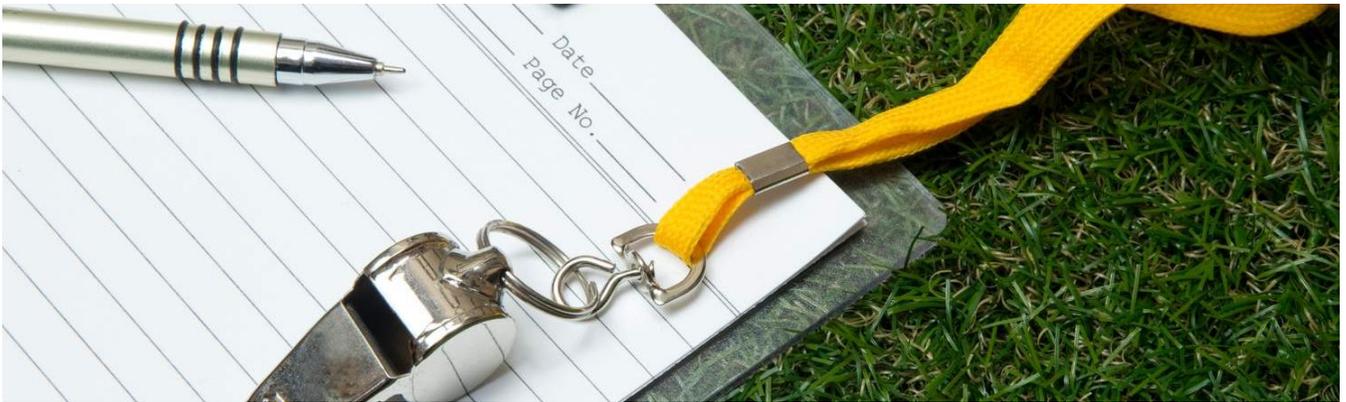
عندما تواجه أزمة، فمن المحتمل ألا يكون لديك الوقت لتطوير إستراتيجية للمواجهة والتأقلم، خصص وقتاً لوضع خطة مقدماً حتى تكون موجودة عندما تحتاج إليها. سوف تستكشف في هذا القسم إستراتيجيات مفيدة لتحديد احتياجات الرعاية الذاتية الفريدة الخاصة بك خلال أوقات الشدة.

القسم الرابع

الشخص المناسب الذي يمكنني الذهاب إليه

الشخص المناسب الذي تذهب إليه هو الشخص الوحيد الذي يمكنك الذهاب إليه في أي لحظة مع أي شيء، ضع في اعتبارك السماح للشخص الذي تريد الذهاب إليه بمعرفة أنه ملاذ آمن لك. أبلغهم كيف من المحتمل أن تتواصل (رسالة نصية، مكالمة) وماذا ستقول إذا كنت بحاجة إلى الدعم ("هل تريد الذهاب في نزهة للمشي؟"، "هل يمكننا تناول العشاء هذا الأسبوع؟" أو أي كلمة أو عبارة مشفرة تقررها)

بمجرد إنشاء خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك، انظر إليها بانتظام، يستغرق الأمر وقتاً لتكوين عادات جيدة. أضف وقت الرعاية الذاتية إلى التقويم الخاص بك بنفس الطريقة التي تحدد بها أولويات الأشياء الأخرى، التزم مع نفسك بممارسة روتين الرعاية الذاتية الخاص بك قدر الإمكان. فأنت تستحقه



نشاط التعلم: خطة الرعاية الذاتية

قم بتنزيل وإكمال خطة الرعاية الذاتية لنفسك. سيتم الاحتفاظ بهذا فقط من أجلك، لذا ابحث بعمق واستكشف خيارات الرعاية الذاتية الخاصة بك.



خطة العناية بالنفس.pdf

722.5 KB



المتابعة

الخاتمة



لدينا رسالة فيديو أخيرة لك:

الصحة النفسية
في الرياضة



تعزيز رفاهية المدرب والمشاركين



Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

نص الفيديو

مرحبًا، أنا لوك ريتشاردسون، لاعب سابق في دوري الهوكي الوطني ومدرب مساعد دوري الهوكي الوطني الحالي. شكرًا لك على إكمال هذه الوحدة. بصفتك مدربًا، تلعب دورًا مهمًا في الحد من وصمة العار والتشهير في الصحة النفسية ودعم الرياضيين الذين تدربهم.

في هذه الوحدة، تعرفت على ما يلي:

- أسس الصحة النفسية، بما في ذلك مجالات الرفاهية والسلامة والمرض النفسي
- دورك كمدرّب يتلخّص في دعم الصحة النفسية للمشاركين من خلال بناء بيئة تدريبية صحية وفهم العوامل التي لها تأثير على الصحة النفسية
- ما يجب القيام به عندما يعاني شخص ما من الصحة النفسية: التعرف والاستماع والإحالة
- كيفية وضع خطة رعاية ذاتية لتحديد أولويات الصحة النفسية الخاصة بك وتقييمها

أنت الآن على استعداد لتطبيق المعرفة التي اكتسبتها من هذه الوحدة على سياق التدريب الخاص بك.

لمزيد من التطوير، قم بزيارة coach.ca عن طريق تحديد الأزرار هنا لمشاهدة إما وحدات رياضية محددة أو وحدات رياضية متعددة.

خاص بالرياضة

رياضة متعددة

شكرًا لك على تناول وحدة الصحة النفسية في الرياضة. نتمنى لك نجاحًا واستمتاعًا كبيرًا في أنشطة التدريب الخاصة بك!

شكر وتقدير

فريق العمل

Suzanne Fisher, Project Lead •

William Bridel, PhD •

Jenny Davey •

Sean Liebich •

Marles Martins, ChPC •

- Marles Martins, ChPC
- Deanna Metro
- Wayne Parro, ChPC
- John Paton
- Jake Schuknecht
- Jason Sjostrom
- Jackie Tittley
- Mekwan Tulpin
- Yolande Usher

الخبرة المتخصصة

- Krista Van Slingerland, MA, PhD(can), Executive Director, Canadian Centre for Mental Health & Sport

حقوق الصور

- Darryl Gershman 2017 Canada Summer Games

مقطع الفيديو

- Hon. Chantal Petitclerc
- The Royal Ottawa Foundation for Mental Health
- Black Canadian Coaches Association

التصميم الإرشادي

- Kristopher Tharris
- Keaton Kwok

الإنتاج

- Translation: wintranslation
- Copyedit: Tania Cheffins

تقوم Sport Canada بتمويل هذه الوحدة.

المراجع

- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013) الرياضة للأطفال والمراهقين: الاستشارة في تطوير نموذج مفاهيمي للصحة من خلال الرياضة. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98
- Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016) التدخلات التي تعزز الصحة النفسية بين عامة السكان: استعراض تحديد نطاق المراجعات. *الطب الوقائي*, 87، 70-80.
- Gilbert, W. (2017). التدريب بشكل أفضل كل موسم: نظام على مدار العام لتطوير الرياضيين ونجاح البرنامج. *Champaign*.
- Keyes, C. L. M. (2002) استمرارية الصحة النفسية: من الضعف إلى الازدهار في الحياة. *مجلة الصحة والسلوك الاجتماعي* 43 (2)، 207-222.
- Keyes, CLM (2003). الصحة النفسية الكاملة: جدول أعمال للقرن الحادي والعشرين. *In C. L. M. Keyes (Ed.), Flourishing: الإيجابي والحياة الجيدة. واشنطن العاصمة: جمعية علم النفس الأمريكية.*
- Keyes, C. L. M. (2007). تعزيز وحماية الصحة النفسية: استراتيجية تكاملية لتحسين الصحة النفسية الوطنية. *عالم نفس أمريكي*، 62 (2)، 95-108. doi: 10.1037 / 0003-066X.62.2.95
- وكالة الصحة العامة في كندا. (2006). الوجه الإنساني للصحة النفسية والمرض النفسي في كندا. متاح على https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf
- Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019) مسارات وتنبؤات خطر مشاكل الصحة النفسية طوال مرحلة الطفولة. *الصحة النفسية للأطفال والمراهقين*، 24، 142-148. doi:10.1111/camh.12279
- منظمة الصحة العالمية. (2014). الصحة النفسية: حالة من السلامة والرفاهية. مقتبس من http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en

Canada

- Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016). رسم خرائط التدخلات التي تعزز الصحة النفسية بين عامة السكان: استعراض تحديد نطاق المراجعات. الطب الوقائي، 87، 70-80.
- Gilbert, W. (2017). التدريب بشكل أفضل كل موسم: نظام على مدار العام لتطوير الرياضيين ونجاح البرنامج. Champaign.
- Keyes, C. L. M. (2002). استمرارية الصحة النفسية: من الضعف إلى الازدهار في الحياة. مجلة الصحة والسلوك الاجتماعي 43 (2)، 207-222.
- Keyes, CLM (2003). الصحة النفسية الكاملة: جدول أعمال للقرن الحادي والعشرين. In C. L. M. Keyes (Ed.), Flourishing. الإيجابي والحياة الجيدة. واشنطن العاصمة: جمعية علم النفس الأمريكية.
- Keyes, C. L. M. (2007). تعزيز وحماية الصحة النفسية: استراتيجية تكاملية لتحسين الصحة النفسية الوطنية. عالم نفس أمريكي، 62 (2)، 95-108. doi: 10.1037 / 0003-066X.62.2.95

وكالة الصحة العامة في كندا. (2006). الوجه الإنساني للصحة النفسية والمرض النفسي في كندا. متاح على https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-human06/pdf/human_face_e.pdf

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). مسارات وتنبؤات خطر مشاكل الصحة النفسية طوال مرحلة الطفولة. الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، 24، 142-148. doi:10.1111/camh.12279

منظمة الصحة العالمية. (2014). الصحة النفسية: حالة من السلامة والرفاهية. مقتبس من http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en

Canada



لقد أكملت هذه الوحدة.

حدد الزر للخروج من الوحدة.

الخروج من الوحدة

الأدوات



تتوفر جميع أدوات PDF المذكورة في الدورة للتنزيل أدناه.



تمرين التنفس.pdf
KB 489.1

PDF

تتوفر جميع أدوات PDF المذكورة في الدورة للتنزيل أدناه.



تمرين التنفس.pdf

KB 489.1

PDF



اعرف المشارك.pdf

KB 591.7

PDF



خطة عمل الصحة النفسية.pdf

KB 667

PDF



خطة العناية بالنفس.pdf

KB 722.5

PDF



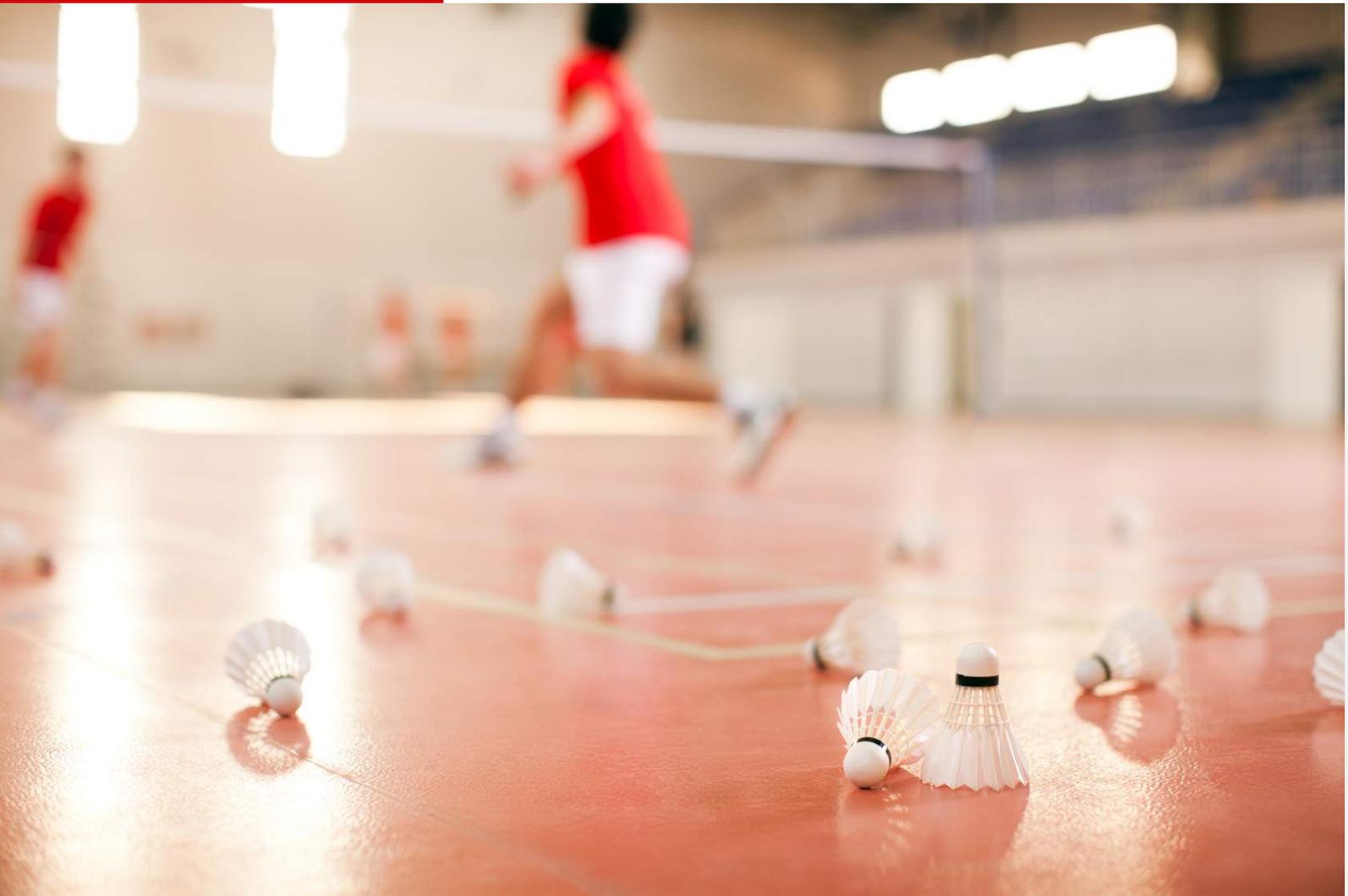
أدوات من أجل بيئة تدريب صحية.pdf

KB 468.5

PDF



الروابط



ترد أدناه قائمة بمجموعة متنوعة من الموارد. حدد أي مورد لمعرفة المزيد عنه، بما في ذلك معلومات الاتصال.

هاتف مساعدة الأطفال +

اتصل بالرقم 1-800-686-6868

اتصل بالرقم 1-800-686-6868

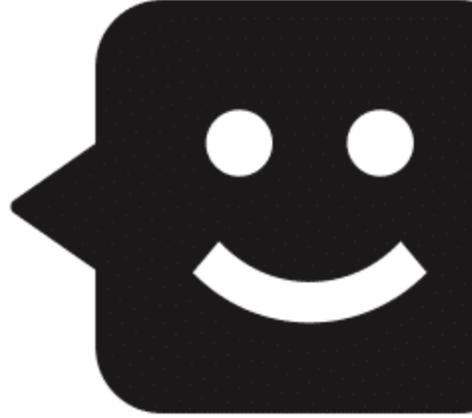
الهاتف النصي اتصل بـ 686868

خدمات الدردشة الهاتفية المساعدة للأطفال (من 6 مساءً إلى 2 صباحًا بتوقيت شرق الولايات المتحدة)
موارد الهاتف المساعدة للأطفال القابلة للتنزيل

Whenever you
need to talk,
we're open.

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



خط المساعدة الرياضي الكندي (Canadian Sport Helpline)

خط مساعدة مجاني وطني يقدم المساعدة لضحايا أو شهود التحرش أو الإساءة أو التمييز في الرياضة.

[الموقع الإلكتروني للخط](#)

البريد الإلكتروني info@abuse-free-sport.ca

اتصل أو أرسل رسالة نصية على 1-888-837-7878 (83SPORT)

المركز الكندي للصحة النفسية والرياضة (CCMHS)

توفر رعاية الصحة النفسية المستندة إلى الرياضة (وليس مركزًا للأزمات).

[موقع CCMHS](#)

Youthspace.ca

تقدم دردشة حول الأزمات والدعم العاطفي عبر الإنترنت ومنع الانتحار والتثقيف والدعم في 2.NEED.
رسائل الشباب النصية (6 مساءً إلى 12 صباحًا بتوقيت المحيط الهادئ): 778-783-0177
Youthspace.ca دردشة الشباب (من 6 مساءً إلى 12 صباحًا بتوقيت المحيط الهادئ)

خدمات الأزمات في كندا (Crisis Services Canada)

تقدم خدمات الوقاية من الانتحار.
الاتصال بالهاتف المجاني على مدار اليوم طيلة أيام الأسبوع (24/7): 1-833-456-4566
النص (4 مساءً إلى 12 صباحًا بالتوقيت الشرقي): 45645

Black Mental Health Canada

تم إنشاء [Black Mental Health Canada](#) لتوفير الوصول إلى خدمات الصحة النفسية بأسعار معقولة والتعليم للمجتمع الأسود.

تطبيق لايف لاين (The Lifeline App)

مؤسسة [Lifeline Canada Foundation](#) مكرسة للصحة النفسية الإيجابية والوقاية من الانتحار.

- الوصول المباشر إلى خدمات الهاتف والدردشة عبر الإنترنت والرسائل النصية والبريد الإلكتروني
- الاستشارات الإلكترونية وأدوات الإدارة الذاتية والوصول إلى مراكز الأزمات في جميع أنحاء كندا

مؤسسة [Lifeline Canada Foundation](#) مكرسة للصحة النفسية الإيجابية والوقاية من الانتحار.

- الوصول المباشر إلى خدمات الهاتف والردشة عبر الإنترنت والرسائل النصية والبريد الإلكتروني
- الاستشارات الإلكترونية وأدوات الإدارة الذاتية والوصول إلى مراكز الأزمات في جميع أنحاء كندا
- متاح لمستخدمي iPhone و Android

Togetherall

[Togetherall](#) هي خدمة عبر الإنترنت توفر الوصول إلى الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب ومشاكل الصحة النفسية الشائعة. يمكن الوصول إلى مجتمع دعم الأقران المجهولين في أي وقت وفي أي مكان.

Wellness Together Canada

تدعم [منظمة Wellness Together Canada](#) الكنديين في رحلة الصحة والسلامة النفسية والعافية.

9-1-1

إرسال الطوارئ وفرقة الإنقاذ بالنسبة للحالات التي تكون فيها سلامة الفرد في خطر.

Trans Lifeline

تقدم [Trans Lifeline](#) الدعم للأشخاص المتحولين جنسيًا في الأزمات – لمجتمع المتحولين جنسيًا، من قبل مجتمع المتحولين جنسيًا.

اتصل بالرقم 1-877-330-6366

خط مساعدة الأمل من أجل العافية (Hope for Wellness)

يقدم خط مساعدة الأمل من أجل العافية (Hope for Wellness) استشارات فورية في مجال الصحة النفسية والتدخل في الأزمات لجميع السكان الأصليين في جميع أنحاء كندا.
اتصل بالرقم 1-855-242-3310

[عبر درشة Hope for Wellness عبر الإنترنت](#)

خط الأزمات للمدارس الداخلية للهنود

تم إنشاء خط الأزمات للمدارس الداخلية للهنود لتقديم الدعم لطلاب المدارس الداخلية السابقين للوصول إلى خدمات الإحالة العاطفية والأزمات.
اتصل بالرقم 1-866-925-4419

خط الوقاية من الانتحار للمقيمين في كيبك (24/7)

خط الوقاية من الانتحار في كيبك يوفر مساعدة مؤهلة لتقديم المساعدة والإجابة على الأسئلة

اتصل بـ APPELLE-866-1

أساليب العيش الصحية

تدعم [أساليب العيش الصحية](#) صحتك البدنية والنفسية والروحية من خلال الأكل الصحي والنشاط البدني والمزيد.

مبادرة الصحة النفسية للطلاب والرياضيين

[مبادرة الصحة النفسية للطلاب والرياضيين](#) هي منظمة خيرية مكرسة لتعزيز العافية والصحة النفسية ودعم الطلاب والرياضيين الذين قد يعانون من مشكلة أو مرض في

خط الأزمات للمدارس الداخلية للهنود

تم إنشاء خط الأزمات للمدارس الداخلية للهنود لتقديم الدعم لطلاب المدارس الداخلية السابقين للوصول إلى خدمات الإحالة العاطفية والأزمات.
اتصل بالرقم 1-866-925-4419

خط الوقاية من الانتحار للمقيمين في كيبك (24/7)

خط الوقاية من الانتحار في كيبك يوفر مساعدة مؤهلة لتقديم المساعدة والإجابة على الأسئلة

اتصل بـ APPELLE-866-1

أساليب العيش الصحية

تدعم [أساليب العيش الصحية](#) صحتك البدنية والنفسية والروحية من خلال الأكل الصحي والنشاط البدني والمزيد.

مبادرة الصحة النفسية للطلاب والرياضيين

[مبادرة الصحة النفسية للطلاب والرياضيين](#) هي منظمة خيرية مكرسة لتعزيز العافية والصحة النفسية ودعم الطلاب والرياضيين الذين قد يعانون من مشكلة أو مرض في الصحة النفسية. ليست مركز أزمات.

لجنة الصحة النفسية الكندية

تقود [لجنة الصحة النفسية الكندية](#) تطوير ونشر البرامج والأدوات المبتكرة لدعم الصحة النفسية والعافية للكنديين.