

במקור, זהו סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב. זה עוזר לך להרגיש יותר רגוע, ולשחרר מתח.

הנשימה העמוקה והקצרה

הנשימה העמוקה

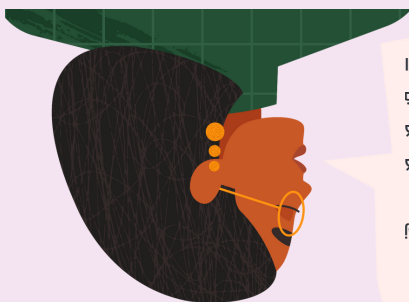
הנשימה הקצרה

הנשימה העמוקה היא נשימה שבה אתה נשום עד כדי כך שאתה חש את האוויר בלחצי בטן. הנשימה הקצרה היא נשימה שבה אתה נשום עד כדי כך שאתה חש את האוויר בלחצי חזה.



הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה



הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב. זה עוזר לך להרגיש יותר רגוע, ולשחרר מתח.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

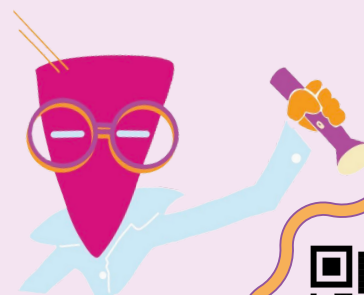
הנשימה העמוקה והקצרה היא סוג של תרגילי נשימה, שבהם אתה נשום עמוק, ואז נשום קצר, ואז נשום עמוק שוב.

هو أنا المفروض أبقي
كويسة؟
ولا حزينه؟

دليلك للراحة النفسية
مابعد الإجهاض



لو محتاجة معلومات أكثر, شوفي
دليل الإجهاض الامن بالعربي



3- خرافة "متلازمة ما بعد الإجهاض"

بسبب الميديا والمعتقدات السائدة، بقي شائع جداً أن الناس تصدق أن الإجهاض هيسبب اضطرابات نفسية طويلة الأمد، وغالباً ما يُطلق على ده اسم "متلازمة ما بعد الإجهاض". لكن الحقيقة إن مفيش أي دليل علمي يثبت وجود متلازمة زي دي، إنما اللي ممكن يأتّر على الصحة النفسية بعد الإجهاض هو:



قلة الدعم



الوصم المجتمعي

الضغط من الناس اللي حواليني

4- طب هو الإجهاض ممكن يسبب اكتئاب؟

في ستات كثيرة بتحس بأعراض تشبه أعراض الاكتئاب بتجلبها بعد الإجهاض، زي الشعور بالحزن، بالندم، أو بالخسارة والشك. لو لاحظتي إن الأعراض دي بتتحسن تدريجياً مع الوقت، ده معناه إنه غالباً ده مش اكتئاب. لكن لو الأعراض فضلت مستمرة أو زادت، ده ممكن يكون اكتئاب ولازم وقتها تطلي مساعدة متخصصة.

4

5- اعرفي إنك ممكن تحسي بالحزن والارتياح في نفس الوقت

حتى لو كنتي متأكدة من قرارك بخصوص الإجهاض، الحزن مش شرط يكون علامة إنك غلطانة أو ندمانة، أحياناً ببساطة بيجي كجزء من التجربة.

ممكن تلاقي نفسك بتنقلي بين مشاعر مختلفة:

حزن، ارتباك، شعور بالذنب، أو حتى ارتياح لأنك أخذتي القرار اللي كان أفضلك في ظروفك.



أحياناً الحزن بيظهر فجأة ومن غير مقدمات، أو بتلاقي أسئلة كثير بتدور في بالك زي "ماذا لو؟" و"لو كنت اتصرفت بطريقة مختلفة؟" وده شيء طبيعي بيحصل مع ستات كثير بعد تجربة زي دي.



وماتنسش برضو إن الإجهاض بيأتّر على الدورة الهرمونية اللي جسمك بيمر بيها، فالمشاعر السلبية اللي ممكن تحسي بيها بعد الإجهاض ممكن يكون سببها التغيرات الهرمونية دي.

لو حسيتي إن المشاعر دي ثقيلة عليكي، وبتأثر على يومك وحياتك بشكل كبير، اعرفي إنك مش لازم تكوني لوحدة، وإنه ممكن تطلي دعم نفسي يساعدك تتعامل معاها بشكل أفضل. افكري: مش لازم تكوني مشاركة واضحة أو متسقة ... كل مشاركتي ليكي الحق فيها، ومهمم تاخدي وقتك في التعامل معاها على راحتك.

5

7- لو حد قريب منك عدت بتجربة إجهاض، إزاي ممكن تدعميها؟

لو في واحدة من عيلتك، أو صديك، أو حتى مراتك عدّت بتجربة إجهاض، فاعرفي/ي إنه وجودك جنبها ممكن يفرق معاها جداً. حتى لو مش عارف/ة تقول/ي إيه بالزبط، بس إنك تكون/ي موجودة/ة وبتسمع/ي، بدون أحكام، ده في حد ذاته دعم.

جربوا:

تسمعو من غير مقاطعات أو أحكام

أهم حاجة، فُكّروها إنها مش لوحدها. وتأكدوا إنها فعلاً مش لوحدها.

ما تفترضوش إنكم عارفين هي حاسة بيه، تقدروا تسألوا وتأكدوا هي حابة تتكلم في إيه وإزاي

ما تقولوش حاجات زي "عديها" أو "مش للدرجة دي"، ده تقليل من مشاعرها، وممكن يخلي حالتها أسوأ، مش أحسن

كونوا فاكرين إن التعافي ممكن ياخذ وقت، ورحلته ممكن تكون متقلبة، فلو لقيتوها في يوم مبسوسة وبتهز، ماتفترضوش إنها تعافت وماقتش محتاجة حاجة

اعرضوا مساعدتكم بشكل عملي، مش بس معنوي، ممكن تسألوها لو حابة تعمل نشاط معين سوا، لو حابة تزوجوا معاها للدكتور، أو حتى لو عايزة تاكلوا سوا

الإجهاض تجربة جسدية ونفسية مركبة، وما بياخدش شكل واحد عند كل الناس، الدعم والتفهم بدون أحكام بيغرفوا كثير، سواء لنفسك أو لحد بتحبينه.

افكري دائماً إن طلب الدعم مش ضعف، ولا عيب؛ إنما أول خطوة في طريق التعافي.

7

6- إزاي ممكن أتعامل مع المشاعر دي؟



اسمحي لنفسك تحسي:

ما تضغطيش على نفسك عشان تكوني "قوية" أو "ما تعيطيش". كل فرد ليه/ا طريقة مختلفة في التعبير عن المشاعر، وده لوحده ممكن يخفف عنك.



اتكلمي مع حد بتثقي فيه:

مشاركة مشاعرك دي بصوت عالي مع حد من أصحابك، أو عيلتك، أو مع مختص/ة نفسي/ة ممكن يساعدك تفهمي مشاعرك أكثر، وتتعاملي معاها بطريقة صحيحة.



خدي وقتك:

التعافي مش بيحصل بين يوم وليلة.



خلي بالك من جسمك:

خدي وقتك في الراحة، وجربي تاكلي أكل صحي، نامي لساعات كافية، وافكري الحاجات اللي بتحيي عمليلها وبتستمتعي بيها، واعمليلها. جربي عملي نشاطات خفيفة زي المشي، لو دي حاجة بتحبيلها.

6