

My

للرعاية الذاتية  
أثناء الحجر الصحي

أنا والحجر الصحي

C

سلوكي

A

وقدرتي على التكيف

R

دليلي الرقمي

E

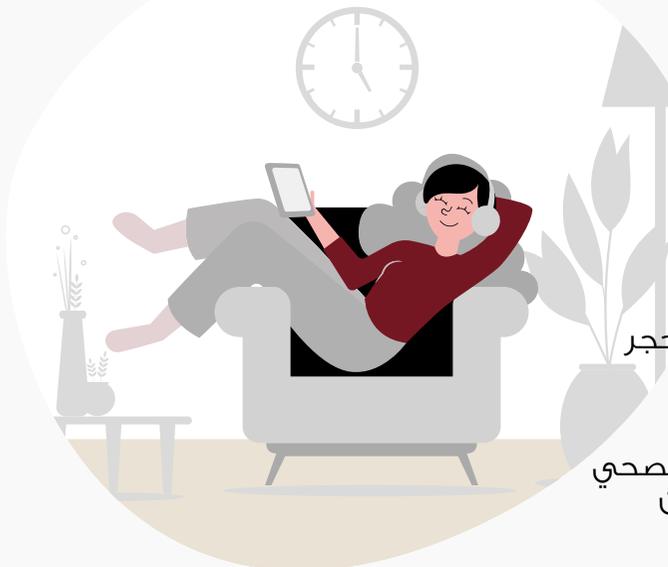


HONORIS  
UNITED UNIVERSITIES

ASSOCIATION  
So<sup>u</sup>rire  
de Reda  
#ana\_m3ak

تم إعداد هذا الدليل الرقمي بمشاركة ما بين جمعية ايتسامة رضا وشبكة Honoris United Universities بهدف مساعدة الشباب على استيعاب فترة الحجر الصحي والتعايش معها بشكل إيجابي ومفيد

## الحجر الصحي



3 ص.

أنت والحجر  
الصحي

4 ص.

الحجر الصحي  
والآخرين

5 ص.

الحجر الصحي،  
هل هو  
نمط عيش جديد؟

## نصائح عملية

6 ص.

أحسن السلوكات الموصى  
باتباعها

9/7 ص.

عيش وأنت في كامل  
يقظتك

10 ص.

اكتشف مواهبك

11 ص.

إستمر في التواصل مع  
الآخرين  
...ولكن دون إفراط

12 ص.

اتبع روتيننا  
يومية سليما

13 ص.

قم بحركات رياضية



14 ص.

راقب توازنك  
الغذائي

15 ص.

ساعد الآخرين

16 ص.

اطلب المساعدة

17 ص.

المكتبة الرقمية

18 ص.

كلمة أخيرة



وأنت،  
كيف تعبر عن  
مشاعرك  
حاليا؟



## نصائح عملية

التواصل البشري ضروري للتوازن النفسي.

غياب التواصل البشري يزيد من صعوبة الحجر الصحي وتفاقمه. وقد يؤدي ذلك إلى انبثاق مشاعر يصعب التعامل معها من قبيل: الخوف، الغضب، الحزن، الاضطراب أو حتى الإحساس بالذنب.

فهذه المشاعر، وإن كانت غير معروفة أو غير معبر عنها، قد تتجلى من خلال اضطرابات في النوم، اضطرابات في السلوك الغذائي، صعوبات في التركيز، فقدان الاهتمام بأي نشاط কিيفما كان، تغيرات مزاجية، اللجوء لتعنيف الذات أو الآخرين، اللجوء لتناول المخدرات أو الكحول أو حتى الاستعمال المفرط لألعاب الفيديو والأنشطة الرقمية واتخاذها ملاذا للإدمان والهروب من الواقع المعاش.

### نقطة الانتباه

قد يكون التواجد في وضعية حجر مع قريب يمارس العنف الجسدي أو النفسي هو المصدر الرئيسي للقلق وانعدام الأمان. فالعالم الخارجي، الذي كان المفر الوحيد في السابق، أصبح اليوم منعزلاً.

# الحجر والآخريين

السكينة، الإبداع والفرح، أمور قد تشكل كلها موضوع عدوى اجتماعية. الحديث عن العدوى الاجتماعية يعني نقل انفعال معين لشخص آخر. ولهذا، فتقاسم الرسائل المحفزة على التماسك الاجتماعي، الفكاهة، القدرة على التكيف والحب قد تعد كلها شكلا من الدعم الذي تقدمه لأحد أقاربك، بالرغم من التباعد الاجتماعي.

## نقطة الانتباه

فترة الحجر الصحي هي أيضا فترة لتفشي الكآبة والحزن، ولاسيما عبر شبكات التواصل الاجتماعي. فهي تمر ضمنا عبر التقاسم المكثف والمستمر للأخبار المقلقة من قبيل نقص المواد الغذائية أو توقع زيادة انتشار وتفشي الوباء، صحيحة كانت أم مزيفة. فالخوف شعور يكتسي وظيفة الإنذار بوجود خطر محقق أو وشيك. فكلما انتشر الخوف عبر العدوى الاجتماعية، كلما تحول إلى فزع وارتباب، ليشكل، هو أيضا، خطرا جسيما.

**الإنسان كائن اجتماعي بطبعه؛ فنحن بحاجة  
للآخر كي نحقق ذاتنا ونعيش في أمن وسلام.**

بوريس سيرولنيك

وأنت، كيف  
تبعث  
بررسائل إيجابية  
للآخرين؟



## الحجر الصحي، هل هو نمط عيش جديد؟

أثناء فترة الحجر هاته، أصبح كل واحد منا مطالباً بالتخلي عن أي نشاط أو عملية تفاعلية اعتاد ممارستها وكانت ضرورية بالنسبة إليه مثل: الجري بالهواء الطلق، ممارسة رياضة جماعية، الجلوس بالمقهى مع أحد الأصدقاء، السباحة، ركوب الأمواج، الصيد...

منذ بضعة أسابيع، وأنت تجد نفسك بعيداً عن الأصدقاء وبعض من أفراد عائلتك، وأنت الآن تفتقد حتى الأنشطة التي اعتدت مزاولتها برفقتهم.

من المهم القبول بأن الحياة لم تعد كما كانت من قبل، خلال بضعة أسابيع. وبالتأكيد، أنت ستمر بمختلف المراحل الحزينة، كالرفض، الغضب، المشاكسة، الألم وبعدها ستكون مضطراً للاستسلام وقبول الأمر الواقع.

### نقطة الانتباه

إذا فقدت شخصاً عزيزاً لديك خلال هذه الفترة، فأنت تحس بنوع من التذمر والحزن لأنك لن تستطيع إقامة طقوس العزاء التي تعتبر عادات رمزية-وضرورية أيضاً-تساعد على تجاوز هذا الامتحان العسير. ولن تستطيع أيضاً لقاء كل الأصدقاء والأصدقاء ليقدّموا لك العزاء و الدعم العاطفي الضروري.

### ومع ذلك، بإمكانك:

- تكريم روح ذكرى الفقيد بالدعاء له والترحم على روحه.
- مضاعفة الأجر بالتصدق وفعل الخير تكريماً للفقيد.
- غرس نبتة أو شجرة، القيام بتربية حيوان أليف، أو بأي عمل يحفزك على مواصلة الحياة، وتؤكد على أن الموت ما هي إلا مرحلة من دورة الحياة.
- التبرع لفائدة مؤسسة خيرية كانت مفضلة لدى الفقيد.

**عندما أفقدك بجانبين، أضع يدي على قلبي وأغلق عيناني. لأنني أعرف على أن قلبي هو المكان الوحيد الذي تتواجد به أنت دائماً.**

كاتب غير معروف

# أحسن السلوكيات الموصى باتباعها

ماذا لو تحول كل وقت فراغك هذا إلى هدية عوض أن يكون عبئاً ثقيلاً؟

ماذا لو جعلت من فترة الحجر فرصة مميزة وجب عليك اغتنامها؟

ماذا لو كانت هذه مناسبة للانكباب على نفسك والتعرف على ذاتك أكثر؟

ماذا لو جعلت من هذه مناسبة فريدة لاكتشاف الوجه الآخر بداخلك؟

ماذا لو قبلت المفاجأة بكون الحجر دعوة لك للاستمتاع بالحياة؟

ماذا لو كانت فترة التباعد الاجتماعي مناسبة لإعادة النظر في علاقاتك مع الآخرين؟



## النصيحة رقم 1

# عش وأنت في كامل يقظتك

اليقظة التامة هي خاصية التواجد والانخراط الكامل بكل ما نفعله ونقوم به خلال هذه الفترة: - بدون شرود، والوعي بأفكارنا ومشاعرنا دون أن تأخذنا. التأمل في اليقظة التامة يؤدي بقدرة الانتباه وملاحظة ما يدور حولنا في كل لحظة (أفكارنا، مشاعرنا، أحاسيسنا الجسدية، إلى جانب البيئة والعلاقات) لنضفي عليها بعدا أخلاقيا وعطفا زائدا (جمعية اليقظة التامة/Association Mindfulness تلك هي فكرة التخلي عن أدوارنا (المجتمعية، المهنية، العائلية)، والتحول من صيغة «الفاعل» إلى صيغة «الكائن»، بكل عناية ودون إصدار أي حكم قيمة (في قلب الزوبعة، اليقظة التامة، دو بوك). إذا لم يسبق لك أن اجترت حصا للتأمل، الفرصة مواتية لك للتعلم واستغلال الإمكانيات المتاحة مجانا على الأنترنت. ممارسة الصلاة والعبادات من وسعه أن يساعدك أيضا على التعايش مع هذا الحجر الصحي بكل اطمئنان.

الفترة الحالية مضغمة كلها بالفرح والسعادة.  
انتبهوا جيدا، وستلاحظون ذلك.

ديباك شوبرا



على سبيل المثال هناك فيديوهات جون كابات زين  
المتوفرة على اليوتيوب

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NBXUAG5TAOS&T=4S](https://www.youtube.com/watch?v=NBXUAG5TAOS&T=4S)





## النصيحة رقم 1

### الأداة رقم 1

# عش وأنت في كامل يقظتك بمساعدة مذكراتك اليومية

المذكرات اليومية قد تساعدك على المحافظة على يقظتك التامة، حيث يمكنك من:

- **التحرر:** بالتخلص من العبء العاطفي اليومي.
- مساعدتك على أن تكون متفائلا بالتحدث عن الأشياء الجميلة عوض اعتبارها مكتسبات.
- مساعدتك على اتخاذ القرارات: بتدوين مختلف الاختيارات لاستغلال البدائل التي لم تتوقعها.
- إعادة الارتباط: من خلال الكتابة، التدوين بمذكراتك اليومية يساعدك على إعادة برمجة ما يدور بخاطرك لمزيد من الهدوء وردة فعل أقل كلما وجدت نفسك في مواقف متعبة ومقلقة.
- مساعدتك على تتبع إنجازاتك: المذكرات اليومية تمكنك من اعتبار أهدافك جزءا من حياتك اليومية، بإضافة خطوات، صغيرة لواقعك.

## ما هي كيفية كتابة مذكرات اليقظة التامة؟

صباحا، كتابة 3 أشياء تحبها، وما ترغب في إنجازه خلال اليوم.

مساء، اكتب ثلاثة أشياء كنت راضيا عنها طيلة اليوم وكيف توصلت إلى الاستمتاع أكثر بيومك.

GRATEFULNESS.ME  
JOUR.COM



مذكرات  
«اليقظة التامة»،  
كيف ذلك؟





## النصيحة رقم 1

### الأداة رقم 2

# حافظ على يقظتك التامة باتباع منهجية 5-4-3-2-1

أحوالك ليست على ما يرام، وتحس بالاختناق والتذمر؟

لعلك بصدد المرور لمرحلة من القلق والتوتر.

ولكن تأكد على أن منهجية «اليقظة التامة» تساعدك بسرعة على استرجاع هدوءك.

المنهجية 5-4-3-2-1 تشتمل على توجيه التركيز على العناصر المحيطة بنا.

«توجيه التركيز على الحواس يمكن من الانغماس في الحاضر واحتساب العناصر

يقطع خيط التفكير. انطلاقاً من هنا، يصبح بإمكانكم العودة للتركيز على بعض

العناصر، تحويل الاتجاه أو التخلص من الأفكار السلبية»، كما أوضحت ذلك عالمة

النفس الأميركية إيلين هندريكسن، مبدعة هذه المنهجية.

5  
أشياء تستطيع  
بمحيطك  
رؤيتها



4  
أشياء  
تستطيع  
لمسها

3  
أشياء  
تستطيع  
سماعها



2  
شيئان  
تستطيع  
إحساسهما

1  
شيء واحد  
تستطيع  
تذوقه





## النصيحة رقم 2

# اكتشف مواهبك

الحجر الصحي مصدر للقلق بالنسبة للكثيرين منا. ومع ذلك، يبقى القلق محفزاً رائعاً للخلق والإبداع. وهو مناسبة لتطوير أو حتى اكتشاف مواهبك الفنية. افسح المجال لمخيلتك: الرسم، الصباغة، عزف ألحان موسيقية، الكتابة، الرقص، الطبخ، الخياطة، التقاط الصور، البستنة... بإمكانك تقاسم بعض الأنشطة مع أقاربك، سواء أكانوا في حالة حجر صحي أم لا بفضل الشبكات الاجتماعية: أغاني، لوحات استعراضية، لوحات جدارية...

### خبر سار

العديد من المتاحف تقترح زيارات افتراضية مجانية، اغتنم هذه الفرصة! بالنسبة للمتاحف المغربية: <http://picasso.visite360.ma> العديد من دور السينما تقترح ولوجاً حراً لباقة من الأفلام. بالنسبة للأفلام المغربية: <https://www.ccm.ma/mfilm.php>

وأنت،  
كيف تعبر  
عن موهبتك؟

لا يفترض في الفن أن يكون جميلاً؛  
ولكن يفترض فيه أن يجعلك  
تشعرون بشيء ما مخالف للمألوف.

راينباو باول





## النصيحة رقم 2

لا يفترض في الفن أن يكون جميلاً؛ ولكن يفترض فيه أن يجعلك تشعرين بشيء ما مخالف للمألوف.

راينباو باول

## ابق على اتصال... ولكن دون إفراط

شبكات التواصل الاجتماعي وسيلة ممتازة للبقاء على اتصال مع عائلتك وأصدقائك وتعلم أشياء جديدة. ولكن الإفراط في استعمال الهاتف، اللوحة الإلكترونية أو الحاسوب أمر قد يضر بك أكثر مما ينفعك.

إليك كيفية التحكم في استعمال شبكات التواصل الاجتماعي دون بذل أي مجهود

- حدد استعمال هاتفك. أتركه بغرفة أخرى في باقي الأوقات.
- اشغل نفسك بالأنشطة التي لا تتطلب استعمال الهاتف. (الحلم، القراءة، الطبخ، الرقص، النوم، ترتيب الغرفة، التأمل...)
- قم بإزالة الإشعارات على مختلف التطبيقات.
- اقطع الاتصال بالكامل آخر الأسبوع.
- ضع بعض المجموعات الحوارية بصيغة «صامت» وابتعد عن التفاعل معها.
- قم مؤقتاً بحجب منشورات بعض الأشخاص الذين يبثون رسائل مقلقة ومزعجة.

وأنت كيف تدبر وقتك على الأنترنت؟





## النصيحة رقم 2

# اتبع روتيننا يوميا سليما

الحجر الصحي أمر قد يؤدي بنا إلى عدم إعطاء قيمة للوقت، وهو بالتالي قد يزيد من حدة الشعور بالارتباك والعزلة لدينا.

اتبع روتيننا يوميا سليما.

**07H00** استيقظ في وقت محدد وارتي ملابسك.

اترك لباس النوم لليل فقط.

**12H00** تناول غذاء متوازنا مع العائلة.

**18H00** مارس نشاطا رياضيا منتظما.

**19H00** أدخل أنشطة إبداعية بمخططك اليومي.

استمع للموسيقى، شاهد فيلما، العب مع إخوتك.

ابدأ برسم الشجرة السلالية لعائلتك على الأنترنت.

**21H00** ضع ألومات للصور/الفيديوهات (أصدقاء الطفولة، الأسفار)

اقترح بعض الألعاب كلما أحسست بأن القلق بدأ يدب في نفوس

المرافقين لك بالبيت.

**23H00** تعود على النوم بوتيرة منتظمة وكافية.

وأنت، ما هي الأوقات المفضلة لديك أثناء الحجر؟



الذين يسيئون استعمال الوقت هم أول من يشتكي من سرعة مروره  
لا برويي



## النصيحة رقم 5

# قم بحركات رياضية

الممارسة المنتظمة للرياضة تساعد على التخفيف من التوتر النفسي والقلق، وذلك ب:

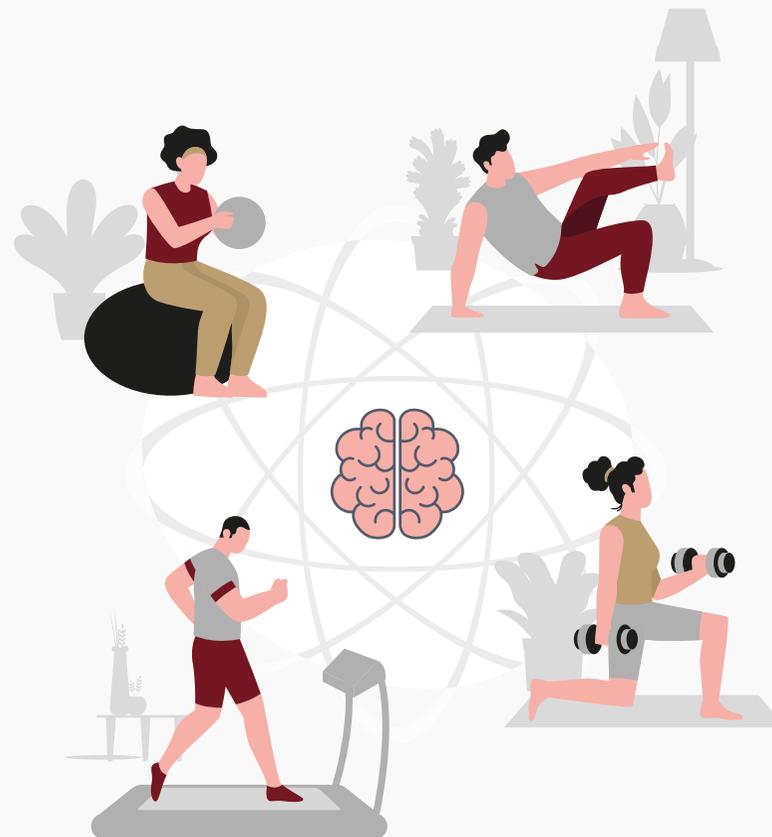
- تحرير هرمونات السعادة (الأندورفين)، وهي المواد الكيميائية أو الطبيعية التي تساعدك على تحسين شعورك بالراحة.
- التركيز على هدف بدني يساعدك على التخلص من الأفكار السلبية.
- المساعدة على بلوغ أهداف أو تحديات للرفع من ثقتك بنفسك.

### نقطة الانتباه

النوم أيضا جد مهم للصحة، فلا تنس أن تنام ما بين 7 إلى 9 ساعات في الليلة الواحدة.

## كيف يمكن ممارسة الرياضة في فترة الحجر الصحي؟

- تتوفر الأنترنت على محتويات مهمة وكافية تساعدك على مزاوله الرياضة ! وقد أطلقت كبريات العلامات الرياضية برامجها الرياضية لتيسير مزاولتها بالمنزل، وبالمجان، من خلال وضعها لتطبيقات (Nike Training Club, Adidas Training). كما يوصي الخبراء بمزاوله تمارين رياضية لما بين 30 إلى 40 دقيقة، ومن 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.
- في حال ولوجك للأنترنت، يمكنك الانضمام لمجموعات الرقص (هيب هوب الأفرو، الراب...).
- ولك الاختيار. فهذه هي المناسبة المواتية لتجربة ذلك...
- **تعود يوميا على بعض الحركات الرياضية.**
- قم ببعض الحركات الرياضية وأنت تشاهد التلفزة.
- **قم بالارتجال: استعمل قنينة ماء كثقل، مثلا !**



وأنت، بماذا  
تشعر أثناء  
مزاولتك  
للرياضة؟



## النصيحة رقم 6

# راقب توازنك الغذائي

الحجر الصحي قد يكون مصدرا للقلق والتوتر  
القلق والتوتر ينسبان رغبة جامحة لتناول كميات غير معقولة من المواد  
الغذائية الحلوة، المالحة أو الدهنية لأنها تمنحك نوعا من الأريحية على  
المدى القصير.  
ماذا لو استغللت هذا الوقت لطبخ أكالات بسيطة ومتوازنة قد تعجب كل  
أفراد عائلتك؟  
أسأل نفسك هل تناولك للطعام مرده الجوع أو لحاجة نفسية تريد  
التخلص منها كالحزن، القلق أو حتى الخوف.

### نقطة الانتباه

إذا كنت تعاني مسبقا من اضطرابات في سلوكك الغذائي (فقدان الشهية، إفراط في الأكل...) من المحتمل أن تكون عرضة لها بدرجة أكثر خلال هذه الفترة. ولكن، احذر من استعمال التغذية كمفر لوحدتك وقلقك.

وأنت، ما هو  
نظامك الغذائي  
خلال الحجر  
الصحي؟



الحليب ومشتقاته  
أحصة



فواكه  
أحصة

الخضر  
حصتان فما فوق على  
الأقل نوعان



اللحوم ومشتقاتها  
أحصة



القطاني  
1 إلى 3 حصص



المواد  
الدهنية



## النصيحة رقم 7

### ساعد الآخرين

واحدة من الطرق الرائعة والإيجابية للاعتناء بنفسك هي مساعدة الآخرين بمحيطك ممن يعانون من الهشاشة على المستوى البدني، النفسي أو حتى المادي. أمام كل واحد منا إمكانية إدخال الفرحة والسرور وزرع الأمل في حياة فرد واحد على الأقل بمحيطنا. فعلى سبيل المثال، بإمكانك:

- مساعدة إخوانك وأخواتك على إنجاز واجباتهم المدرسية.
- المشاركة في الأعمال المنزلية.
- استقصاء أخبار حول محيطك.
- الاعتناء بحيوان أليف.
- بعث رسائل حب وأمل لأقاربك.

**أفضل تمرين للقلب التفرغ  
لمساعدة شخص ما على النهوض**

جون أ. هولمز





## النصيحة رقم 8

# اطلب المساعدة

تذكر أنك لست وحدك!  
كلما أحسست بضيق أو صادفك مشكل ما، هناك شبكات للدعم والاستماع لمساعدتك.

### إبتسامة رضا

- الشبكات الاجتماعية: فايسبوك وأنستغرام – إذا كان سنك يفوق 20 سنة.
- الدردشة السرية: *Stop Silence* – إذا كان عمرك لا يتجاوز 20 سنة.

مجموعة الدعم النفسي لجامعة محمد الخامس (الرباط)  
بشراكة مع اليونيسيف.

الواتساب

### الخطوط الهاتفية:

شبكة الأخصائيين النفسيين المتضامنين

ائتلاف الأخصائيين النفسيين *Collectif PSY, SMPC, AMPSY*

الجمعية المغربية للطب النفسي للطفل والمهمن المساهمة.

خلية التتبع الأبوي ودعم الأزواج خلال فترة الحجر الصحي: 05 22 548 526

الهيئة الوطنية للأطباء وضعت خطوطا هاتفية لمواجهة الآثار النفسية المترتبة عن هذه الأزمة الصحية التي يمر منها العالم.

الدار البيضاء – سطات: 06 39 09 95 33

طنجة – تطوان – الحسيمة: 06 39 09 95 51

وجدة: 06 39 09 95 50

الرباط – سلا-القنيطرة: 06 39 09 95 52

فاس – مكناس: 06 39 09 95 49

مراكش – أسفي: 06 39 09 95 18

سوس – ماسة: 06 39 09 95 94

وضعت الجمعية المغربية للطب النفسي والمهمن المساهمة **SMPA** منصة للإجابة على مختلف تساؤلاتكم  
**منصة على الخط**

منظمة الصداقة العالمية **Befrienders Worldwide**  
تجمع كل خدمات الإنجاد والمساعدة عبر العالم.  
**الدليل**

**Befrienders  
Worldwide**  
volunteer action to prevent suicide

ASSOCIATION  
**Soûrire  
de Reda**  
#ana\_m3ak



# المكتبة الرقمية

## تي ديكس TEDx

سلسلة من المؤتمرات لمنظمة بدون هدف ربحي بأمريكا الشمالية  
Stappling foundation «لنشر أفكار إيجابية».

<https://www.ted.com/>

## غوغل للفنون والثقافة

خدمة إلكترونية لغوغل منذ فبراير ٢٠١٢، وهي تقترح على الخصوص زيارات افتراضية لمختلف المتاحف ومشاهدة أعمال وتحف بدقة عالية.

<https://artsandculture.google.com/>

## زيارات ثقافية

العديد من الفضاءات تقترح زيارات افتراضية انطلاقا من الحاسوب، ويمكن زيارتها مباشرة !

<https://artsandculture.google.com/partner/muse-e-dorsay-paris?hl=en>

<https://artsandculture.google.com/partner/vangogh-museum?hl=en>

<https://artsandculture.google.com/partner/thebritish-museum>

<https://artsandculture.google.com/project/guggenheim-bilbao>

## المكتبة السمعية

للاستماع مجانا

<http://www.bibliboom.com/>

<http://www.litteratureaudio.com/>

المكتبة الرقمية العالمية  
مكتبة رقمية أطلقتها اليونيسكو  
ومكتبة الكونغرس الأمريكي.

[https://www.wdl.org/fr/?fbclid=IwAR1GsrPJIWlyZDIU11Sp\\_UmHFgPnO7lybbn01QmCPZASed0KbAd0h5orJ8](https://www.wdl.org/fr/?fbclid=IwAR1GsrPJIWlyZDIU11Sp_UmHFgPnO7lybbn01QmCPZASed0KbAd0h5orJ8)

## لافناك

500 كتاب إلكتروني متوفر مجانا على الأنترنت

<https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-etbons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooksgrats?fbclid=IwAR1Ip4CY3XSuJVJRRRHwyQ-B74uHMDP0BFFF-XqcSTzePECDXBSIL-gUhl>

## لي ميلز LESMILLS

أزيد من 95 درس مصور للمتابعة مباشرة من المنزل ! رقص، تمارين للقلب، تقوية العضلات، التأمل والاسترخاء...

<https://watch.lesmillsondemand.com/at-homeworkouts>

## كورسيرا COURSERA

دروس بشراكة مع كبريات الجامعات الأمريكية

<https://fr.coursera.org/>

تتوفر أيضا على دروس الصحة النفسية

<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

## إي دي إكس EDX

أحدثت من طرف هارفارد، وميت، إي دي إكس، تتوفر هذه المنصة على أزيد من 2000 درس مجاني.

<https://www.edx.org>

## الأقسام المفتوحة OpenClassrooms

أزيد من 600 درس متوفر على الأنترنت مجانا

<https://openclassrooms.com/fr>



## تلمحة عن ابتسامة رضا

تنشط جمعية ابتسامة رضا منذ أزيد من عشر سنوات في مجال تقديم المساعدة للشباب في معاناة وثنيتهم عن الإقدام على الانتحار. وقد تأسست في سنة ٩٠٠٢ بغاية المساهمة في توعية المجتمع وإشعاره بجسامة معاناة الشباب في صمت وتزويد هذه الفئة بخدمة للدعم النفسي المباشر ليتمكنوا من تفادي الانعزال في الفترات الصعبة والحرجة التي يمرون منها. ويتجلى عمل ابتسامة رضا من خلال ثلاث محاور:

- **محور التوعية والتحسيس:** لقد أسست جمعية ابتسامة رضا يوم ٥ فبراير يوما وطنيا للوقاية من الانتحار، وعلى الخصوص من خلال تنظيم حملة تواصلية واسعة النطاق عبر مختلف الدعائم الإعلامية (ملصقات، فيديوهات، مؤتمرات، مقالات صحفية...) وبثها عبر العديد من الوسائل والمنابر الإعلامية (صحافة، إذاعات، التلفزة الإلكترونية، الشبكات الاجتماعية).
- **محور الوقاية:** في مجال الوقاية، اعتادت ابتسامة رضا منذ أزيد من عشر سنوات على تنظيم ورشات تفاعلية بمؤسسات التعليم الإعدادي والثانوي موجهة للتلاميذ والأساتذة، والأطر الإدارية والآباء. وتهدف هذه الورشات إلى استنباط الأسئلة المرتبطة بمواضيع التحرش المباشر والسيبراني مع التركيز على حالات الشباب في معاناة وتمكين كل واحد من مد يد العون لهم ودعمهم.
- **محور التدخل:** تضع ابتسامة رضا رهن إشارة كافة الشباب بمختلف ربوع المملكة، منذ ١٠٠٢، خطا للدعم النفسي باللغتين الفرنسية والدارجة المغربية يحمل إسم «أوقفوا الصمت»، «أوقفوا الصمت» عبارة عن خط للمساعدة عبر الدردشة المجهولة، السرية والمجانية، ويمكن ولوجه عبر الموقع الإلكتروني و/أو التطبيق النقال. ويقوم المشرفون على هذا الخط بربط الشاب في معاناة بمستمع متطوع منبذب ومكون من طرف ابتسامة رضا ومجموعة من الأخصائيين النفسيين المغاربة والأجانب، على كيفية الاستماع للشباب في معاناة وتدبير خطر الانتحار.



ASSOCIATION  
So  
rire  
de Reda  
#ana\_m3ak

HONORIS  
UNITED UNIVERSITIES

## المكتبة الرقمية

تم إعداد هذا الدليل بفضل خبرة ابتسامة رضا وبشراكة مع كليات علوم الصحة الجمعيات الأعضاء بشبكة **Honoris United Universities** وضمنها جامعة مونديابوليس بالمغرب، الجامعة التونسية و **UPSAT** بتونس. وهو يروم مواكبة الشباب في فترة الحجر الصحي الحالي بمساعدتهم على استيعاب وتفهم الفترة التي يعيشونها حاليا وباقتراح سلسلة من النصائح العملية والمصادر لتمكينهم من اجتياز هذه الوضعية الاستثنائية في أحسن الظروف النفسية.

### لمحة عن UNIVERSITIES

أول شبكة للتعليم العالي الخاص بإفريقيا، وهي تهتم بتكوين جيل من القادة والمهنيين الأفارقة القادرين على التأثير في مجتمعاتهم واقتصادات بلدانهم في ظل العولمة والانفتاح الذي يشهده العالم. وبفضل المهارات الأكاديمية وسلسلة من البرامج العملية المتمحورة حول تصور فريد للذكاء المشترك والجماعي، نجحت **Honoris** في تزويد طلبتها بانفتاح ثقافي، بروح التنقل والقدرة على تلبية حاجيات اقتصادات ومجتمعات العالم المعاصر.

وهي تضم أزيد من **45 000 طالب**، موزعين على **60 جامعة**، مراكز للتعليم المباشر أو على الأنترنت، ب **10 بلدان و32 مدينة إفريقية**. وتسلم أزيد من **280 شهادة** بمجالات علوم الصحة، علوم الهندسة، التكنولوجيا الحديثة، التجارة، الحقوق، الهندسة المعمارية، الفنون والتصميم، الوسائط الإعلامية، التربية والعلوم السياسية.

تضم هذه الشبكة **11 مؤسسة**: جامعات متعددة الاختصاصات، مدارس عليا متخصصة، معاهد للتكوين المهني والتقني، سواء بالنظام الحضوري أو عن بعد عبر الأنترنت.