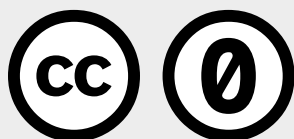
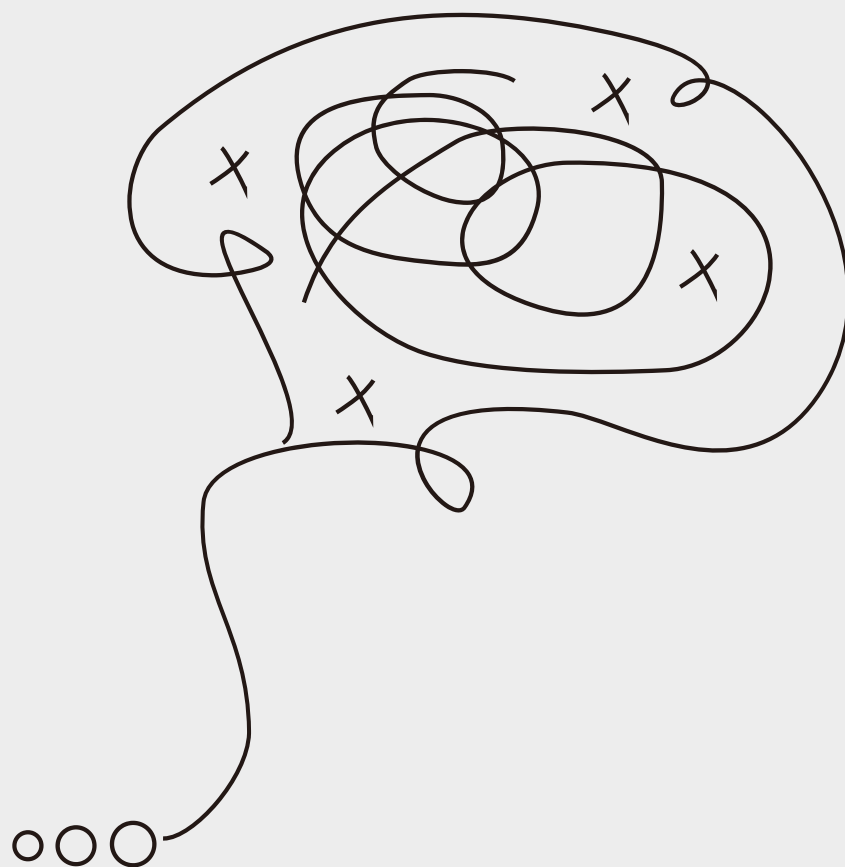


التعامل مع المحتوى الصادم على منصات التواصل الاجتماعي

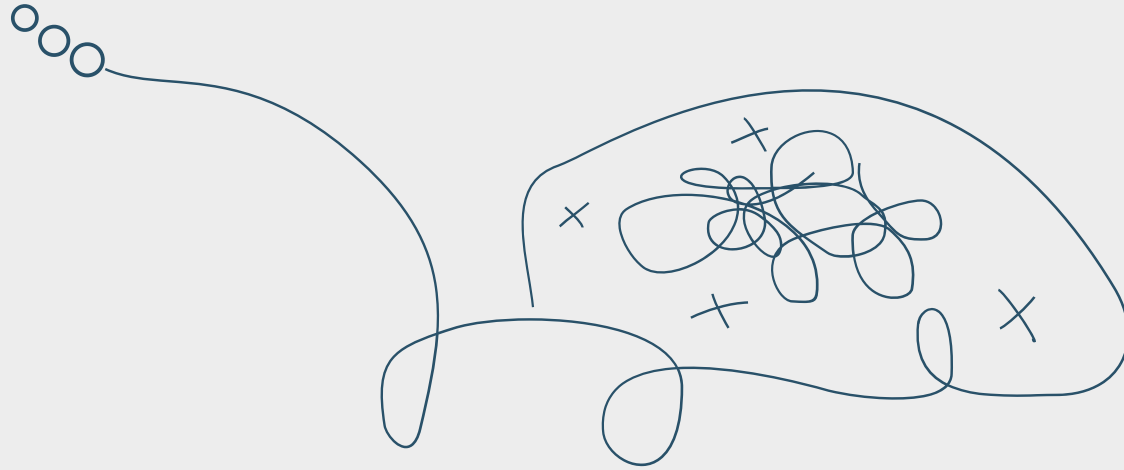


بعض النصائح للتعامل مع المحتوى الصادم

وسط الفيض الكبير من الصور الصادمة على
منصات التواصل الاجتماعي،
تذكر/ي أنه
ليس عليك مشاهدة كل فيديو يعرض أمامك.



احمِ/ي صحتك العقلية



حدّ/ي من التعرض للمحتوى الصادم والمرهق لحماية
صحتك العقلية!

كيفية التعامل مع الفيديوهات الصادمة دون الإفراط في الضغط على نفسك

تؤثر مشاهدة الفيديوهات خلال الحرب بشكل كبير على حالتنا النفسية. إليك بعض الاقتراحات لتقليل الضغط:

خذ استراحات تنفس بعد ذلك.

كتم الصوت للحد من استيعاب الحواس.

الاعتراف بمشاعرك كتعبيرات صحيحة عن التضامن والقلق.

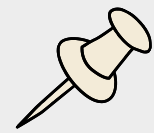
تقنيات لمعالجة وتحرير الصدمة الناتجة عن المحتوى الصادم أثناء الحرب

ابحث/ي عن ما يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك للتعامل
والمعالجة.

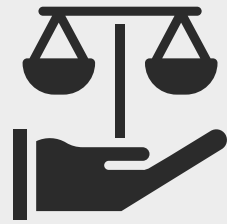
يمكن أن تساعد ممارسة
الرياضة أو إجراء المحادثات في
تحرير الصدمات من جسدك.

ناقش/ي ما رأيته مع الأشخاص
الموثوق بهم للمساعدة في تحرير
الصدمة المخزنة.

تؤثر الصدمة علينا جسديًا وعاطفيًا!



تحقيق التوازن العاطفي أثناء التعرض للمحتوى الصادم



- لدى التعرض لمحتوى صادم، تثار عواطفنا بشكل كبير.
- اكتشف/ي الطرق لتحقيق التوازن العاطفي على الرغم من المحتوى المؤثر والمرهق.
- طبّق/ي تقنيات مثل التنفس الواعي وممارسة النشاط البدني، أو المحادثات المشوّقة لتثبيت استجاباتك العاطفية

حملة - المركز العربي لتطوير الاعلام الاجتماعي Partners Global

تم إنشاء موارد الاستجابة لحرب غزة بالتعاون مع عدد من المنظمات وهي متاحة للاستخدام والنشر من دون أي شرط.

