



متى يمكننا وطلب المساعدة.

متى يمكننا طلب المساعدة؟

بطلب المساعدة عندما نكون بحاجة إلى مساعدة، سواء كانت نفسية، جسدية، مالية، أو غيرها. طلب المساعدة ليس علامة على الضعف، بل علامة على القوة والوعي بالمشكلة. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على تجاوز الصعوبات والتحديات التي نواجهها.

متى يمكننا طلب المساعدة؟

بحسب أبحاث جامعة نيو ساوث ويلز، فإن 16% من المشاركين في الأبحاث طلبوا المساعدة في مجالات مختلفة، بما في ذلك الصحة العقلية، الصحة الجسدية، والمشاكل المالية. ¹

بطلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى دعم، سواء كان ذلك من قبل الأصدقاء، العائلة، أو المهنيين. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على الشعور أننا لسنا وحدنا في مواجهة الصعوبات. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على التعرف على المشاكل التي نواجهها والحصول على الدعم والموارد التي نحتاجها.

طلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى مساعدة في اتخاذ قرارات مهمة تتعلق بحياتنا، مثل تغيير الوظيفة، أو الانتقال، أو غيرها. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على فهم الخيارات المتاحة وتحديد أفضل حل للمشكلة.

بطلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى مساعدة في التعامل مع المشاعر السلبية، مثل الحزن، الغضب، أو القلق. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على التعرف على مشاعرنا وفهم أسبابها، والحصول على الدعم والموارد التي نحتاجها للتعامل معها.

متى يمكننا طلب المساعدة؟

أبداً يمكننا طلب المساعدة، عندما نكون بحاجة إلى مساعدة في مجالات مختلفة، بما في ذلك الصحة العقلية، الصحة الجسدية، والمشاكل المالية.



بطلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى دعم، سواء كان ذلك من قبل الأصدقاء، العائلة، أو المهنيين. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على الشعور أننا لسنا وحدنا في مواجهة الصعوبات.



بطلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى مساعدة في اتخاذ قرارات مهمة تتعلق بحياتنا، مثل تغيير الوظيفة، أو الانتقال، أو غيرها. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على فهم الخيارات المتاحة وتحديد أفضل حل للمشكلة.



بطلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى مساعدة في التعامل مع المشاعر السلبية، مثل الحزن، الغضب، أو القلق. طلب المساعدة يمكن أن يساعدنا على التعرف على مشاعرنا وفهم أسبابها، والحصول على الدعم والموارد التي نحتاجها للتعامل معها.



بطلب المساعدة عندما نشعر أننا بحاجة إلى مساعدة في التعرف على المشاكل التي نواجهها والحصول على الدعم والموارد التي نحتاجها.

¹ ملامحة صحية (2017)، "طلب المساعدة: متى يمكننا طلب المساعدة؟"، جامعة نيو ساوث ويلز، أستراليا. Kutin, Russell, Reid (2017), Economic Abuse between intimate partners in Australia: prevalence, health status, disability and financial stress, Australian and New Zealand Journal of Public Health

² www.commbank.com.au/content/dam/commbank-assets/support/2021-09/uns-w-disability-report-4.pdf



