

# الحياة بصحة مع إيمجا

## العدد السابع: الشفاء بالطبيعة



### ملخص

الطبيعة موجودة في كل مكان حولك، وهذا الشهر نشجعك على الاستفادة من جمال الطبيعة لدعم صحتك العامة ومن ضمنها صحتك الجسدية والنفسية. الدراسات الحديثة تثبت الفوائد الناتجة من "تبجيل" الطبيعة والتي تشمل تقليل اعراض التوتر وكرب ما بعد الصدمة، تنمية القدرات العقلية بالإضافة الي زيادة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. هناك طرق كثيرة تساعدك على الاندماج مع الطبيعة منها الخروج للمشي، السفر على الاقدام، قيادة الدراجات او الركض خارجا. يمكنك ايضا زيارة المتنزه القريبة والاماكن الخضراء بالإضافة الي ممارسة تمارين التأمل الواعي والتخيل الموجه والاستحمام في الغابات واشياء اخري كثيرة. في هذا العدد من نشرة "الحياة بصحة مع إيمجا"، نتمنى ان تستمتع بالصيف والجو الحسن من خلال الاتصال بالطبيعة والاستشفاء الذاتي. سوف تتعلم بعض النصائح العملية والتي ستساعدك لدعم صحتك العامة في الهواء الطلق الرائع.

Sources: Greater Good Science Centre, 2018; Jimenez et al., 2021; Participaction, 2023; Tillmann et al., 2018; American Psychological Association, 2020;

### تنبهات صحية!

- **تجنب ضربة الشمس** عن طريق ارتداء ملابس مناسبة واقية خلال اليوم اذا كان مؤشر الأشعة فوق البنفسجية +3 (قبعة، نظارة شمس، ملابس فاتحة اللون)، شرب كمية مياه كافية و وضع واقي الشمس. تعلم أكثر عن كيفية البقاء بصحة جيدة في درجات الحرارة العالية من خلال نصائح [منظمة الصحة بكندا](#) او قم بقراءة [نشرة شهر مايو](#).
- **اتبع قواعد سلامة الطريق عند ركوب الدراجات:** تأكد من ارتداء خوذة محكمة، استعمل جرس او صوتك لتنبيه المشاة قبل عبور الطريق، تجنب القيادة علي السرعات العالية (واحدة من الاسباب الرئيسية للإصابات المرتبطة بقيادة الدراجات عند الشباب)، استخدام الممرات المخصصة للدراجات مع تجنب الشوارع المزدحمة بالإضافة الي ضرورة المعرفة و الالتزام بقواعد المرور، كما يمكنك قيادة الدراجة برفقة صديق. من الضروري مراجعة إشارات المرور والقواعد الخاصة بالمقاطعة التي تقم بها.
- **عند السفر على الاقدام او التخييم:** خطط مسبقا وكن مستعدا، لا تغامر بترك الطرق المحددة، ارتدي طبقات متعددة من الملابس، واحضر معاك كميات اضافية من المياه وادوات تساعدك على النجاة (صندوق الاسعافات الأولية، رذاذ الدببة، اعواد ثقاب)، سافر مع الآخرين، اجلب معك بوصلة و خريطة و تأكد إنك علي دراية بكيفية استخدامهم، قم بتنزيل تطبيق AllTrails .
- من فضلك قم بمراجعة الروابط التالية: تطبيق [AdventureSmart](#) لتخطيط الرحلات، [مدونة الحدائق](#)، [عشرة قواعد ذهبية](#).
- لمن يعيشون في إقليم الدببة: معرفة [كيفية تجنب المواجهة مع الدببة](#) هو امر بالغ الأهمية حتى تستطيع الاستمتاع بالطبيعة بأمان .
  - 1- أصدر الكثير من الضوضاء وانتقل في مجموعات.
  - 2- كن على دراية بالبيئة المحيطة وانظر/ استمع الي علامات الدببة (المسارات، الفضلات، الحفر، جذوع الاشجار الممزقة بالإضافة الي الأحجار المنقلبة رأسا على عقب).
  - 3- ابق حيواناتك الاليفة مربوطة.
  - 4- احمل رذاذ الدببة وكن على دراية بكيفية استخدامه.

## إشارات الخطر:

يمكن قراءة المزيد عن هذه الخطوات وما يجب فعله في هذا [المقال](#). إذا كان بمقدورك، قم بإجراء مكالمة هاتفية (اتصل ب ٩١١ وقم بمشاركة موقعك مع استخدام إحداثيات نظام تحديد المواقع العالمي GPS الخاص بك أو العلامات البارزة لتساعد منقذيك علي تحديد موقعك بدقة) أو يمكنك إرسال رسالة هاتفية إذا لم تتمكن من إجراء المكالمة.

عند استكشاف الطبيعة اثناء شهور الصيف، يجب ان تكون على دراية بأعراض **ضربة الشمس**. اتصل ب ٩١١ أو رقم الطوارئ المحلي فوراً إذا كنت تعتني بشخص يعاني من ارتفاع درجة الحرارة بالإضافة إلى أما كونه فاقد للوعي أو يعاني من تغيرات في الحالة العقلية (تشوش) أو توقف عن التعرق. (منظمة الصحة بكندا، ٢٠٢٢)

[اضغط هنا للمزيد من المعلومات عن ضربة الشمس!](#)

١ لو رأيت دب اتبع تلك الخطوات: كن هادئاً، تحدث إلى الدب بهدوء وحزم، ارجع للوراء ببطء، اجعل نفسك ضخماً قدر الامكان، احتفظ بشنطة الظهر ولا تسقطها لأنها من الممكن ان توفر لك حماية.

• [اضغط هنا](#) لتعلم المزيد عن رذاذ الدببة وكيفية استخدامه.

• [اضغط هنا](#) للمزيد من النصائح حول ما يجي فعله لو اقترب منك أو هاجمك دب وايضا نصائح حول التخميم.

٢ لو ضلت الطريق اثناء السفر على الاقدام او رحلة تخميم: من المهم ان تتبع هذه الخطوات:

- توقف وابق على وضعك واهدأ
- فكر بهدوء
- لاحظ
- خطط

## فيديوهات عن الاتصال بالطبيعة.

[تمارين المشي الموجه في الغابات.](#)



[محاضرات TEDx عن الطبيعة والصحة.](#)



[تعلم المزيد عن الطبيعة كعلاج للصحة النفسية.](#)  
(باحثين معهد ستانفورد)



## هل تعلم؟

يتوافر في إيمجا متخصصون للتحدث مع منظمك حول هذا الموضوع.

احجز موعد لتقديم عرضك اليوم عن طريق الايميل [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

لمزيد من المعلومات يرجى الاطلاع على النسخة الكاملة من نشرة " الحياة بصحة مع إيمجا" عن طريق المسح الرقمي للكوود الموجود بالأسفل بواسطة هاتفك الجوال!

<https://aimga.ca/wp-content/uploads/7.July2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

