

نحن جاهزون لدعمك كل يوم بين الساعة 9 صباحًا و5 مساءً.

# التعامل مع الخسارة والحزن

Windsor Women Working With Immigrant Women  
Mental Wellness Community Connections

اتصل بنا:

Tel: 519 973 5588 X 701

للخدمة بالإنجليزي والعربي:

Tel: 519 551 8922

للخدمة بالإنجليزي والماندارين:

Tel: 519 551 7878

بريد إلكتروني: mw@wwwiwi.org

الموقع الشبكي: wwwiwi.org

انتبه

حاول أن تفهم أن الخسارة والحزن ليست  
خطية. فالناس غالبًا ما يغيرون بين  
المراحل الحزن.

خذ وقتك

الحزن أمر شخيص وفردى. لا أحد يستطيع أن  
يخربك كيف تحزن. أنها رحلة تبدأها ولا يحزن  
شخصان بنفس الطريقة. الوجود مدة طبيعية  
أوطريقة صحيحة للحزن.

إقرار

اسمح لنفسك أن تشعر بعواطفك. دع نفسك  
تبكي. إن التعبير عن مشاعرك أمر صحي  
وسيساعد في الوصول إلى القبول.

اطلب المساعده

تواصل مع أصدقائك وعائلتك. اسمح  
لنفسك بالتحدث عن عما حدث. ابحث عن  
شخص يمر بما تمر به حتى لا تشعر  
. لوحدك. دع أحبائك يعرفون ما تحتاج إليه

قم بعمل شيء ما

خذ وقت لنفسك وقم بعمل شيء تتذكر الشخص  
به. سواء كان ذلك نظر إلى الصور الشخص أو يقرأ  
كتاب الشخص المفضل أو يشارك قصص عنه