دليل
العناية بنفسي

خطوات بسيطة لحياة أجمل
وبشرة وشعر أكثر صحة



@drhebasadek

محتوى الدليل

دليل بسيط ترجعي له وقت ما تحتاجي ترتبي يومك من جديد

ليه العناية بنفسك مهمة؟	01
روتين بسيط للأيام السهلة والصعبة	02
العناية بالبشرة	03
العناية بالشعر	04
العناية من الداخل	05
التوتر والمزاج	06
النوم والطاقة	07
العلاقة مع الموبايل	08
حدودك وحياتك الاجتماعية	09
روتين عشر دقايق لنفسك	10
خطة اليوم الصعب	11
مراجعة آخر الأسبوع	12
ثلاث مستويات للعناية حسب طاقتك	13
أخطاء شائعة وكيف تتجنبيها	14
تذكير لطيف من د. هبة	15
خلاصة الدليل	16

ليه العناية بنفسك مهمة؟

لأن لما تعتني بنفسك، حاجات كتير حواليكي بتبقى أسهل

1. بتحسن طاقتك وتقلل الإحساس بالإرهاق.
2. بشرتك وشعرك بيتأثروا بصحتك العامة وعاداتك اليومية.
3. مزاجك بيتحسن لما احتياجاتك الأساسية تبقى موجودة.
4. بتتعلمي تسمعي جسمك بدل ما تفضلي تضغطي عليه.
5. بتكوني أهدى وأقدر على التعامل مع يومك.

افتكري

العناية بنفسك مش رفاهية، هي جزء من حياة متوازنة.

روتين بسيط للأيام السهلة والصعبة

مش كل يوم لازم يبقى بنفس المستوى

1. في الأيام السهلة: اعملي روتين متكامل يناسب وقتك وطاقتك.
2. في الأيام الصعبة: اعملي الحد الأدنى فقط من أكل ومية ونظافة وراحة.
3. الهدف مش إن كل الأيام تبقى شبه بعض.
4. الاستمرارية أهم من المثالية.

العناية بالبشرة

روتين بسيط وعملي

1. في الصباح: تنظيف لطيف حسب احتياج بشرتك، مرطب مناسب، وواقي شمس.
2. في المساء: نظفي المكياج وواقي الشمس كويس.
3. استخدمي المادة الفعالة المناسبة لخطة بشرتك، مش كل المواد مع بعض.
4. اختمي بمرطب مريح يدعم حاجز البشرة.

ملاحظة مهمة

اختاري منتجات تناسب نوع بشرتك واحتياجها، بدل استخدام منتجات كتير مع بعض.

العناية بالشعر

خطوات أساسية لشعر صحي

1. اختاري شامبو مناسب لاحتياج فروة رأسك.
2. استخدمي بلسم على الأطراف بعد الغسيل.
3. فكي التشابك بهدوء ومن غير شد.
4. قللي الحرارة والربطات المشدودة.
5. اهتمي بالأكل والماء والنوم.
6. لو في فراغات أو تساقط مستمر، افهمي السبب قبل شراء سيرومات عشوائية.

العناية من الداخل

الأكل والماء جزء من شكل بشرتك وشعرك

1. حاولي يكون في مصدر بروتين مناسب خلال يومك.
2. ضيفي خضار أو فاكهة حسب المتاح ليكي.
3. اشربي مية بانتظام بدل ما تفتكريها آخر اليوم.
4. قللي الاعتماد على الأكل شديد التصنيع قد الإمكان.
5. المكملات الغذائية مش خطوة ثابتة لكل الناس؛ الاحتياج بيتحدد حسب الحالة.

التوتر والمزاج

إزاي تخففي الحمل على نفسك؟

1. خدي نفس هادي وبطيء لما تحسي إن جسمك مشدود.
2. اعملي حركة بسيطة أو مشي لو تقدري.
3. قللي المهام الكبيرة لخطوات صغيرة.
4. اتكلمي مع شخص تثقي فيه بدل ما تشيلي كل حاجة لوحدك.
5. اطلبي مساعدة متخصصة لو الضغط بقى أكبر من قدرتك على التعامل معاه.

تذكري

التوتر اليومي ممكن يبان على نومك ومزاجك وعاداتك، وأحيانا ينعكس كمان على البشرة والشعر.

النوم والطاقة

نوم أفضل يعني يوم أسهل

1. حاولي يكون عندك ميعاد نوم واستيقاظ قريب من بعضه أغلب الأيام.
2. قللي الموبايل والإضاءة القوية قبل النوم.
3. خلي غرفة النوم مريحة وهادية قد الإمكان.
4. قللي الكافيين في الساعات المتأخرة لو بيأثر على نومك.
5. لو النوم مضطرب لفترة طويلة وبيأثر على حياتك، راجعي مختص.

العلاقة مع الموبايل

استخدام أذكى وأهدى

1. قللي وقت التصفح العشوائي على قد ما تقدري.
2. اختاري محتوى يخليكي أهدى بدل المحتوى اللي بيزود المقارنة والضغط.
3. اعملي فترات قصيرة خلال اليوم من غير موبايل.
4. متخليش أول وآخر لحظة في يومك للشاشة كل يوم.
5. افتكري إن السوشيال ميديا جزء من الحياة، مش الحياة كلها.

حدودك وحياتك الاجتماعية

راحتك النفسية مهمة

1. مش لازم تردي على كل رسالة فورا.
2. اختاري الناس اللي وجودهم مريح وآمن ليكي.
3. ابعدي قد الإمكان عن العلاقات اللي بتستنزفك طول الوقت.
4. امنحي نفسك وقت لوحدك من غير إحساس بالذنب.
5. افتكري إن سلامك النفسي أولوية، مش مكافأة بعد ما تخلصي كل حاجة.

روتين عشر دقايق لنفسك

خطوات بسيطة تغير إحساسك باليوم

1. اغسلي وشك أو اعملي روتين البشرة المختصر.
2. حطي مرطب مريح.
3. اشربي كوباية مية.
4. رتبي مساحة صغيرة جدا حواليكي.
5. اكتبي أهم حاجة لباقي اليوم وحاجة ممكن تستنى.
6. اعملي حاجة هادية بتحبيها لدقايق.

خطة اليوم الصعب

الحد الأدنى اللي يكفي

1. غسيل الوجه والأسنان.
2. مرطب وواقي شمس لو هتخرجي.
3. أكل بسيط ومية.
4. خدي الدواء الموصوف ليكي لو عندك.
5. اختاري مهمة واحدة ضرورية فقط.
6. قللي الالتزام اللي ينفع ممكن يتأجل.
7. اتعاملي بلطف مع نفسك النهارده.

مراجعة آخر الأسبوع

مراجعة بسيطة وإعادة توازن

1. نضفي مساحة صغيرة بتأثر على مزاجك.
2. اعملي لمسة عناية للبشرة أو الشعر حسب احتياجك.
3. رتبي هدوم أو حاجات الأسبوع القادم.
4. اسألي نفسك: إيه اللي ريحني وإيه اللي استنزفني؟
5. تخلصي من حاجة واحدة مش محتاجاها.
6. اختاري أولوية واحدة للأسبوع الجديد.

ثلاث مستويات للعناية حسب طاقتك

بدل روتين واحد ثابت لكل الأيام

مستوى بسيط

للأيام الصعبة

الحد الأدنى: أكل، مية، نظافة، وراحة.

مستوى متوسط

للأيام العادية

روتين أساسي ومتوازن للبشرة والشعر واليوم.

مستوى كامل

للأيام اللي طاقتك فيها أعلى

وقت أطول للعناية، الحركة، الترتيب، والحاجات اللي بتحبيها.

أخطاء شائعة وكيف تتجنبيها

العناية مش سباق

1. المبالغة في استخدام منتجات كتير في نفس الوقت.
2. تغيير روتين البشرة والشعر باستمرار قبل ما تدي الخطة وقتها.
3. إهمال النوم والأكل والماء والتركيز فقط على المنتجات.
4. الاعتماد على السوشيال ميديا كأن كل نصيحة تناسب كل الناس.
5. مقارنة نفسك بغيرك أو انتظار نتيجة مثالية بسرعة.
6. تجاهل أعراض واضحة محتاجة تقييم طبي أو نفسي متخصص.

تذكير لطيف من د. هبة

العناية بنفسك مش قائمة واجبات جديدة

العناية بنفسك

مش لازم تكون مثالية.

كوني لطيفة مع نفسك.

كل خطوة صغيرة بتعمليها لصحتك وراحتك محسوبة.

ولو يومك كان تقيل، ارجعي للأساسيات وبس.

المهم إن العناية تبدأ من احتياجك الحقيقي، مش من الضغط أو المقارنة.

د. هبة

خلاصة الدليل

ابدئي بخطوة صغيرة النهارده

1. روتين بسيط ومستمر أفضل من خطة كبيرة مرهقة.
2. اختيارات صحية ومتوازنة على قد ظروفك.
3. راحة نفسية وحدود أوضح مع الناس والموبايل.
4. نوم وماء وأكل كفاية جزء من العناية.
5. اهتمي ببشرتك وشعرك على حسب احتياجهم الحقيقي.
6. لو في مشكلة مستمرة أو شديدة، اطلبي المساعدة المناسبة.

أنت تستحقي العناية دائما

وبكل الطرق الممكنة

ابدئي بالأبسط وكملي على قد طاقتك.