

Build your Arabic vocabulary

This glossary of terms and phrases is aimed as a conversation building resource. Taking the first step to initiate conversations about our thoughts and feelings can be tricky. We hope that this glossary can help you communicate your inner worlds more clearly and bridge some of the language gap. We're sending you strength!

I feel _____ a lot/sometime:

Overwhelmed:
Stressed:
Sad:
Anxious/anxiety:
Lonely:
The urge to self-harm:
Demotivated:

أشعر _____ كثيرًا / أحيانًا
أرباك
مضغوط
حزين
قلق
وحيد
الرغبة في إيذاء النفس
محبط

I have _____:

Depression:
Anxiety:
Panic attacks:
Eating disorder:
Bipolar disorder:
Drug and alcohol issues:
Trauma:
Intrusive thoughts
Flashbacks:
Suicidal thoughts:

أعاني من _____
اكتئاب
قلق
نوبات ذعر
اضطرابات الطعام
اضطراب ثنائي القطب
فضايا المخدرات والكحول
صدمة
الافكار الدخيلة
ذكريات الماضي
أفكار انتحارية

I have trouble sleeping:
I can't concentrate:
I am being bullied at school/work:
I am having trouble with my relationship/friendships:
I need your help/can you help me?
I am worried for my mental wellbeing:
Can I talk about my worries with you?
Can I speak truthfully?
It's been difficult for me:
I know you want to help but I need space:
Can I please have some time for myself?

أجد صعوبة في النوم
لا أستطيع التركيز
أنا أتعرض للتعرض في المدرسة / العمل
أواجه مشكلة في علاقاتي / صداقتي
أحتاج مساعدتك / هل يمكنك مساعدتي؟
أنا قلق على صحتي العقلية
هل يمكنني التحدث معك عن مخاوفي؟
هل يمكنني التحدث بصدق؟
كان الأمر صعبًا بالنسبة لي
أعلم أنك تريد مساعدتي لكنني بحاجة إلى مساحة
هل يمكنني من فضلك الحصول على بعض الوقت مع نفسي؟
سأتحدث معك عندما أكون جاهزًا

I will talk to you when I am ready:

I feel distressed when you...

...ignore me:

...yell at me:

...talk over me:

Please listen to me before you say anything:

أشعر بالحزن عندما...

...تجاهلي

...تصرخ في وجهي

...تكلم بنفس الوقت الذي أتكلم به

من فضلك استمع لي قبل أن تقول أي شيء

Telling you this makes me feel...

...nervous:

...anxious:

...hopeful:

...embarrassed:

...ashamed:

...guilty:

...self-conscious:

...empowered:

...pro-active:

...mature:

إخبارك بأن هذا يجعلني أشعر...

...متوتر

...قلق

...أمل

...محرج

...خجالتن

...مذنب

...الوعي الذاتي

...تمكين

...استباقي

...ناضج

but I'm telling you this because...

...I have struggled with unexplained anger or rage

...This has been troubling me for a long time

...I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings

لكني أقول لك هذا لأن...

...لقد عانيت من الغضب أو الغضب غير مفسر

...لقد كان هذا يزعجني لفترة طويلة

...أريد أن أتعلم كيفية التعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية

It is making it hard for me...

...to be productive at school/work

...enjoy the things I usually enjoy doing

...be present with family and friends

إنه يجعل الأمر صعبًا بالنسبة لي...

...أن أكون منتجًا في المدرسة / العمل

...استمتع بالأشياء التي أستمتع بفعلها عادةً

...كن حاضرًا مع العائلة والأصدقاء ...

I would like to ...

...talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher

...get a mental health care plan

...find a support group

...understand why I am feeling this way

وأود أن...

...أتحدث إلى طبيب / اختصاصي نفسي / مستشار مدرسة / مدرس

...أحصل على خطة رعاية للصحة العقلية

...أبحث عن مجموعة دعم

...أفهم لماذا أشعر بهذه الطريقة

It is important that...

- ... I feel valued, loved and seen
- ... we don't talk over each other
- ... I can be independent and have my decisions respected
- ... I have time to rest

من المهم أن...
 ... أشعر بالتقدير والحب ومرئي
 ... نحن لا نتكلم فوق بعضنا البعض
 ... يمكنني أن أكون مستقلاً وأن تحترم قراراتي
 ... لدي وقت للراحة

I did not say anything before because I...

- ...am afraid of your judgement
- ...did not want you to feel disappointed in me
- ...felt like a failure

لم أقل شيئاً من قبل لأنني...
 ... أنا خائف من حكمك
 ... لا أريدك أن تشعر بخيبة أمل في
 ... شعرت بالفشل

I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...

أمل أن نتمكن من العمل على الحصول على علاقة أفضل. سأظل أستمع إليك وأحترمك، ولكني أحتاج أيضاً...

...to be respected:

... لكي أحصل على الاحترام

... you to trust my word:

... عليك أن تثق بكلمتي

...to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me:

... للخروج والتعرف على الأصدقاء، من المهم بالنسبة لي أن أكون اجتماعياً وأن أبنى علاقات هادفة مع الأشخاص من حولي

...have freedom to do things that I enjoy

... لدي الحرية في فعل الأشياء التي أستمتع بها

...decide my own subjects and course in life

... أقرر المواد والدورات في الحياة

Mum and dad, can I talk to you about something that has been troubling me a lot lately? I hope you can listen with an open mind and listen to what I have to say. I've had to muster up a lot of courage for this. I've feel very ashamed and afraid to tell you but I have been feeling very sad for the past few months and it won't go away. I can't concentrate at school/work and don't feel motivation to do anything. Everything feels very hard and I don't know why. I need your support. I would like to see a GP to get a mental health care plan so that I can see a psychologist and learn how to cope with these thoughts and feelings. It would mean a lot to me if you can help me.

أمي وأبي، هل يمكنكني التحدث إليكم عن شيء أرعجني كثيرًا مؤخرًا؟ أأمل أن تتمكن من الاستماع بعقل متفتح والاستماع إلي ما يجب أن أقوله.

كان عليّ أن أجمع الكثير من الشجاعة من أجل هذا. لقد شعرت بالخجل الشديد والخوف من إخباركم لكنني كنت أشعر بالحرن الشديد خلال الأشهر القليلة الماضية ولن يخفني الأمر. لا أستطيع التركيز في المدرسة / العمل ولا أشعر بالحافز لفعل أي شيء. كل شيء يبدو صعبًا جدًا ولا أعرف السبب. أنا أحتاج إلى دعمك. أود أن أرى طبيبًا عامًا للحصول على خطة رعاية للصحة العقلية حتى أتمكن من رؤية طبيب نفسي وتعلم كيفية التعامل مع هذه الأفكار والمشاعر. سيحدي لي الكثير إذا كنت تستطيع مساعدتي.

I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.

أفهم أنك تريد الأفضل بالنسبة لي، وأريد أن أنجح وأقوم بعمل جيد في الحياة أيضًا. لكن الضغوطات التي تضعني تحتها تؤثر على يومي وصحتي العقلية والحياة الاجتماعية وإرادة الحياة. أحتاج إلى مساحة ووقت للراحة والتعافي بشكل صحيح.

I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life.

أحتاج إلى الاستقلالية للاستكشاف والنمو حتى أتمكن من تعلم الدفاع عن نفسي واتخاذ قرارات جيدة في المستقبل لمسيرتي المهنية ودراساتي وحياتي.

I need your help:

I appreciate you listening to me:

Thank you for being here for me:

Your understanding means a lot to me:

بحاجة لمساعدتك

أنا أقدر لك الاستماع إلي

شكرا لوجودك هنا من أجلي

فهمك يعني الكثير بالنسبة لي