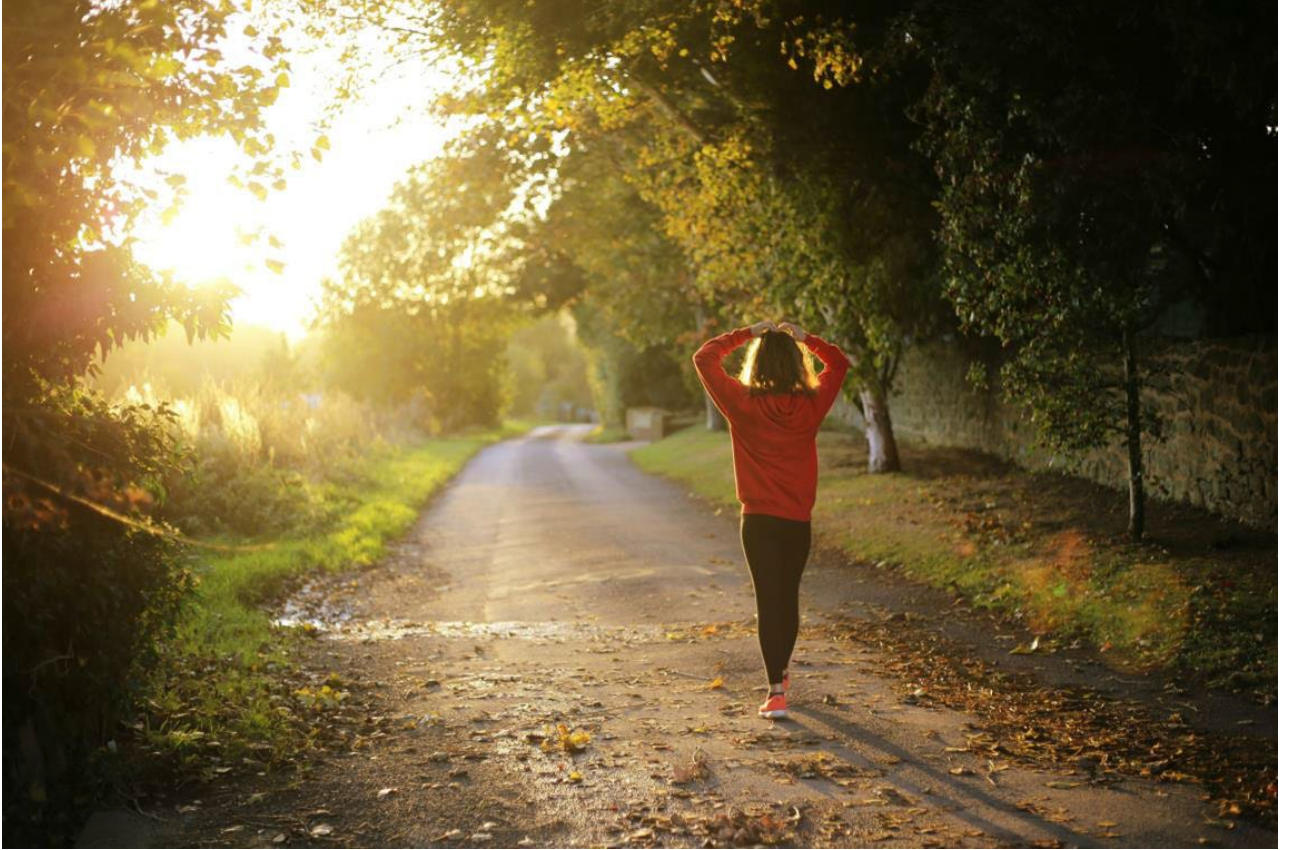


حياتك ورحلة التعافي



مرحبًا بك

مرحبًا بك في دليل حياتك والتعافي. يمكنك استخدام الدليل بمفرده أو استخدامه مع الفيديو أو المجموعات الخاصة إذا كانت متوفرة.

سنستخدم فكرة الغاية لنحكي عن الحياة. سنتحدث عن الاحداث المهمة في الحياة ويمكن ان تكون خسارة كبيرة، او وفاة احد الاحياء، او صدمة، او ظهور مرض عقلي، او تكرار تلك التجربة، او مرض جسدي، او مشكلة تعاطي المخدرات، او اصابة تؤدي الى اعاقه جسدية. وقد تحدث احداث مهمة اكثر من مرة في حياتك.

ولتوضيح تأثيرات هذه الأحداث وما يحدث بعد ذلك، سنتحدث عن عملية تسمى التعافي، والتي تعني العثور على طريقك في الحياة وعيش الحياة التي ترغبها. يرشدك الدليل أيضًا خلال عملية تطوير الخطط التي يمكن أن تساعد في تحديد شكل التعافي بالنسبة لك، وكيف تبدو صحتك وعافيتك بالنسبة لك وكيفية التعامل مع أي من فترات الأزمات التي قد تواجهها.

نأمل أن يساعدك هذا الدليل على الاستكشاف والتفكير وإنشاء استراتيجيات أو خطط لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة ومتابعة الحياة التي ترغبها. هذه حياتك، لذا استخدم أجزاء الدليل التي تفيدك واترك الأجزاء التي لا تفيدك.

نحن نشجعك على التحدث مع مؤيديك الشخصيين الذين يدعمونك والمهنيين حول أفكارك، خاصة إذا كنت ترغب في أن يشاركوا في حياتك وتعافيك.



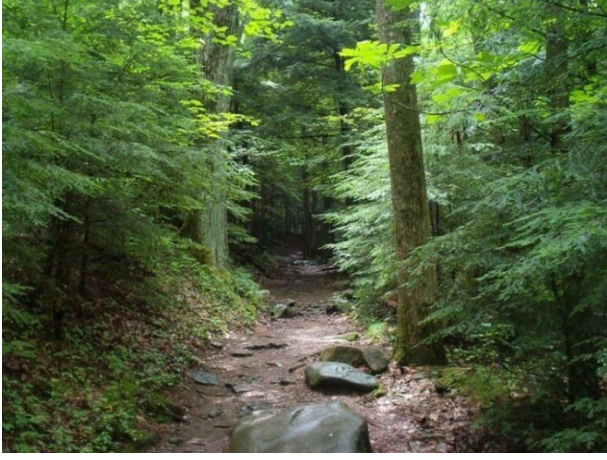
نود الحصول على تعليقك، يرجى استخدام احد الخيارات ادناه:

استخدم رابط: [الاستطلاع](#) هذا او مسح رمز الاستجابة السريعة QR

فهرس المحتويات

	الصفحة
مرحبا بك	1
حياتك كنز همة في الغابة	3
التعافي بعد حدث مهم في الحياة	4
مرونتك	
أنصارك	
تقييم جودة حياتك	
الآمال والأحلام	8
أهمية الآمال والأحلام	
إيقاظ الآمال والأحلام	
استكشاف آمالك وأحلامك	
أفضل مكان للعيش فيه	
أهمية المجتمع	
اتصالاتك	
عافيتك	
قضاء وقتك	
بوصلتك	15
قيمتك	
ورقة عمل قيمتي	
هويتك	
استخدام البوصلة الخاصة بك	
هويتك الحالية والمستقبلية	
ورقة عمل هويتي	
ورقة عمل هويتي الآن	
ورقة عمل هويتي المرغوبة	
التعبير عن هويتك	
خطة حياتك أو تعافيك	
ورقة عمل حياتي أو خطة التعافي	
العثور على طريقك	27
توقف، تنفس، فكر	
عقل حكيم	
الوضع، الخيارات والنتيجة، الفعل، المراجعة (S.O.A.R)	
الوضع، الخيارات والنتيجة، الفعل، المراجعة (S.O.A.R)، ورقة عمل صنع الاختيار	
الاختيار والتحكم	
خطة الأزيمة	
ورقة عمل خطة الأزمات الخاصة بي	
مقياس جودة الحياة	

الحياة كنزها في الغابة



تخيل أنك تمشي في الغابة. إنه يوم جميل.

فكر في صورة الغابة هذه باعتبارها وقتاً في حياتك شعرت فيه بحالة جيدة.

كيف تصف حياتك أو مشاعرك عندما تكون بصحة جيدة؟



فجأة ترى ناراً!

قد تشعر بالذعر أو تشعر بالقلق أو الرعب.

بعد حريق الغابة، تبدو الغابة قاحلة.

الأشجار ميتة. وقد رحلت الحيوانات.

ربما تكون قد مررت بأزمة، مثل هذه النار، في حياتك.

يمكن أن تكون الأزمة خسارة كبيرة، أو وفاة أحد من الاحبا، أو

صدمة، أو مرض عقلي، أو عنف قائم على النوع الاجتماعي،

أو جريمة ذات دوافع عنصرية، أو مرض جسدي، أو مشكلة

تعاطي المخدرات، أو إصابة تفضي الى إعاقة جسدية.

قد تشعر في الأزمات بالذعر أو القلق أو الرعب. قد تكون خسائرتك كبيرة. قد تفقد الأمل في أن تغيير الأمور. ربما تظن أن حياتك ستكون دائماً على هذا النحو. وقد يخبرك أشخاص آخرون بهذا أيضاً. لدينا جميعاً أوقات صعبة. أنت لست وحدك.

قد تكون مشاعرك مؤلمة أو سلبية أو شديدة. قد تكون غير مريحة أو حتى مؤلمة. لكن كل مشاعرك طبيعية وتعد جزء من كونك إنساناً. إن السماح لنفسك بتجربة كل مشاعرك يساعدك على أن تكون مرناً ويضعك في طريقك للتعافي.

ماهي المشاعر التي جربتها؟

التعافي بعد حدث مهم في الحياة



بعد الحريق، قد تبدو الغابة قاحلة ولكنها ليست ميتة للأبد. هناك عملية تجديد طبيعية. تبدأ النباتات في النمو من تلقاء نفسها. ولكن هذه النباتات الجديدة يمكن أن تُداس بسهولة. البشر هم نفس الشيء.

بعد الصدمة أو خسارة مدمرة أو مرض خطير (سواء كان جسدي أو عقلي) أو إصابة، نبدأ في التفكير في حياتنا مرة أخرى. "ماذا سأفعل؟ ماذا سيحدث لي؟" وهذا جزء من عملية الشفاء الطبيعية، وجزء من عملية التعافي. من المهم حماية هذه العملية وعدم الحكم عليها. لا نعرف أبدًا ما هي الأفكار التي ستنبثق خلال هذه العملية.

ماهي الافكار التي لديك او كانت عندما بدأت عملية التعافي؟

ماهي العلامات التي كانت تشير على انك كنت تتعافى من هذا الحدث؟

مرونتك

المرونة هي قدرتك على اجتياز التحديات والتكيف معها بنجاح. إنها قدرتك على المثابرة عندما تكون الأمور صعبة. ولسوء الحظ، يمكن أن تضعف مرونتك بمرور الوقت وتجعلك تشعر بأنك غير متحمس وضعيف.

الاحداث الحياتية الصعبة والمزعجة تشكل جزءاً لا مفر منه ولكن غير مرغوب فيه في حياة أي شخص. وعلى الرغم من صعوبة التغلب عليها في كثير من الأحيان، إلا أن هناك طرقاً يمكن أن تزيد من مرونتك، بما في ذلك استكشاف هويتك، وإيقاظ الأمل، وزيادة اتصالاتك، وتقليل الضرر في حياتك، وتعلم مهارة اتخاذ خيارات فعالة. هناك العديد من الخيارات التي يمكننا اتخاذها سواء كانت داخل أنفسنا أو في أفعالنا في العالم من حولنا.

مالذي ساعدك على تخطي حدث مهم في حياتك؟

مالذي فعلته للعودة الى العافية؟

انصارك



خلال الاحداث المهمة في الحياة والتي تسبب الضيق، من المفيد الحصول على الدعم.

يمكن أن يكون دعم في مجال الرعاية الصحية من العائلة والأصدقاء، أو الأقران، أو الأشخاص في مجتمعك، أو مستشار، أو طبيبك، أو خط الأزمات، أو قسم الطوارئ في المستشفى أو وحدة مرضى الطب النفسي.

من هم/ من كانوا داعمين لك خلال حدث مهم في حياتك؟

كيف كان دعمهم لك عندما كنت في طور التعافي من حدث مهم في حياتك؟

بعد الأزمة قد يتغير الأشخاص الذين يدعمونك. يمكن أن يكون دعم الرعاية الصحية من العائلة والأصدقاء، أو الأقران، أو خدمة أو موظفين للصحة العقلية أو تعاطي المخدرات، أو خط الأزمات، أو مجموعة المساعدة الذاتية، أو دعم الأقران، أو النادي.

من هم داعميك اليوم؟

تقييم جودة حياتك

إن أداة جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (انظر الملحق أ، الصفحة 38) هي أداة يمكنك استخدامها لمساعدة نفسك في تقييم جودة حياتك. فهناك 26 سؤالاً عن حياتك كما هي الآن. تطلب منك الأسئلة تقييم جملة عن حياتك على مقياس من 1 إلى 5 أو راضٍ جداً وصولاً إلى غير راضٍ جداً. أجب عن الأسئلة بقدر ما تستطيع حيث لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. هذه هي إجاباتك.

قد تبدو بعض الأسئلة شخصية بعض الشيء أو قد يبدو الأمر برمته أكثر من اللازم. على سبيل المثال، السؤال رقم 26 يسألك عن مدى رضاك عن حياتك الجنسية. ليس مضطراً للإجابة على هذا السؤال ولا تحتاج إلى إعطاء أي تفاصيل.

عندما تفكر في الأشياء التي تهتمك، يمكن أن يساعدك هذا الاستبيان في تقييم جودة حياتك في مجالات مختلفة. فيمكنك معرفة الأجزاء التي تشعر بالرضا عنها، والأجزاء التي أنت أقل رضا عنها أو حتى غير راضٍ عنها.

يمكنك معرفة أدائك في المجالات التي تقدرها وتجدها مهمة. يمكنك أن تقرر ما إذا كنت ترغب في القيام بشيء مختلف لتحسين مجال واحد أو أكثر. إن الدرجات الخاصة بكل قسم ملون هي فقط لمساعدتك في معرفة المجالات التي تشعر فيها أن نوعية حياتك أصبحت أفضل وكذلك في المجالات التي تصبح فيها حياتك غير جيدة. يمكنك استخدام هذا في المحادثات مع الأشخاص المؤيدين لك. إذا كررت هذا الاستبيان بانتظام، فقد يساعدك ذلك على ملاحظة مشاركتك تجاه حياتك مع مرور الوقت وما إذا كانت الأشياء التي تحاول تجربتها تساعدك.

مقياس جودة الحياة					
تسئل الأسئلة التالية عن ما تشعر به تجاه جودة حياتك أو صحتك أو مجالات أخرى من حياتك. اقرأ كل سؤال مع خيارات الإجابة. يرجى وضع دائرة حول الرقم الموجود أسفل خيار الإجابة الذي يصف تجربتك خلال الأسبوعين الماضيين. إذا لم تكن متأكدًا من خيار الإجابة الذي يجب تحديده، فغالبًا ما تكون الإجابة الأولى التي تفكر فيها هي الأفضل.					
	سيئ جداً	سيئ	ليس سيئاً ولا جيد	جيد	جيد جداً
1- كيف تقييم جودة حياتك؟	1	2	3	4	5
	غير راضٍ جداً	غير راضٍ	لا راضٍ ولا غير راضٍ	راضٍ	راضٍ جداً
2- ما مدى رضاك عن صحتك؟	1	2	3	4	5
	كمية كبيرة جداً	كثيراً جداً	كمية معتدلة	قليلاً	ليس على الإطلاق
3- إلى أي مدى تشعر أن الألم الجسدي يمنعك من القيام بما يجب عليك القيام به؟	1	2	3	4	5
4- ما مدى حاجتك إلى أي علاج طبي للقيام بحياتك اليومية؟	1	2	3	4	5
	ليس على الإطلاق	قليلاً	كمية معتدلة	كثيراً جداً	كمية كبيرة جداً
5- كم تتمتع بالحياة؟	1	2	3	4	5

الآمال والأحلام

أهمية الآمال والأحلام

في غضون عملية التعافي، قد تبدأ في تكوين أفكار أو مشاعر حول ما تريد القيام به، أو الأشياء التي تحتاجها لنفسك. أو قد يكون لديك صورة لما تريد أن تبدو عليه حياتك. الأمل هو الإيمان بإمكانية تحقيق مستقبل مرغوب فيه. أحلامك تجعل هذا المستقبل أكثر واقعية من خلال تخيل التفاصيل والشعور بالانجذاب إلى هذا الحلم. الأمل تنشطه أفكارك وأحلامك. عندما يكون لديك الأمل، تصبح نشيطاً وترغب في متابعة أحلامك.



وهذا يختلف من شخص لأخر. يمكن أن تكون أشياء مثل:

- العودة إلى المدرسة
- تعلم ما تحتاجه
- البقاء خارج المستشفى
- الحصول على وظيفة
- القيام بشيء مهم
- تكوين صداقات
- البقاء بصحة جيدة
- المضي خلال اليوم
- التعبير عن جنسك
- الشعور بالارتباط بمجتمعك
- العثور على شريك الحياة

قد يتجاهل بعض الأشخاص آمالك وأحلامك. وقد يعتقدون أنها غير واقعية أو أنها تغييرات غير مرغوب فيها. قد يعتقدون أنه لا ينبغي عليك القيام بها أو عدم قبولها. ولكن من الشائع أن يكون لدى الناس آمال وأحلام حتى لو كانوا يعلمون أنها لن تتحقق.

الشخص الذي يمارس الرياضة فقط في عطلة نهاية الأسبوع قد لا يزال يحلم بالمنافسة في الألعاب الأولمبية. الشخص الذي حلم بأن يصبح رائد فضاء ولم يتمكن من تحقيق ذلك أبداً قد يظل لديه نفس المشاعر عندما ينظر إلى النجوم من خلال التلسكوب الخاص به. تخبرنا الأبحاث أن التفكير في آمالنا وأحلامنا يمكن أن يحسن مزاجنا لفترة قصيرة. فكر في ما تشعر به عندما تخطط لرحلة أو عندما تفكر في الفوز باليانصيب.

تساعدك الآمال والأحلام على المضي قدماً وتجربة أشياء جديدة. يمكنها أن تمنحك إحساساً بالاتجاه. من المفيد رعايتهم حتى لو لم تكن تعرف كيف سيحدثون أو إذا كانوا سيحدثون. يمكنها أن تمنحك الطاقة والشعور بالأمل في المستقبل. وقد تقودك إلى أشياء أخرى تريدها.

ايقاظ آمالك واحلامك

لنبدأ ببعض الاسئلة للمساعدة في ايقاظ الامل لديك

إذا تم منحك مجموعة من الأمنيات، فماذا ستكون؟

إذا كان بإمكانك أن تكون في أفضل حالاتك وتعيش حياتك تماماً كما تريد، ما الذي ستفعله بشكل مختلف؟

مكان واحد (أو أكثر) ترغب في زيارته

شخص واحد (أو أكثر) تريد مقابلته أو التحدث إليه

شيء واحد (أو أكثر) تريد القيام به

شيء واحد (أو أكثر) تريد تغييره في نفسك

فيما يلي بعض الطرق الأخرى للبدء في اكتشاف آمالك واحلامك. جرب واحداً أو أكثر.



- اصنع صور مجمعة
- اكتب قائمة بالأشياء التي تريدها
- اكتب قصة
- أرسل بعض الأفكار لنفسك
- ارسم صوراً
- ابحث عن مقاطع أفلام عن الأشياء التي تهتمك
- ابحث عن صور على شبكة الإنترنت
- ابحث عن صور لهوايات مارستها في الماضي.

ماذا اكتشفت عن نفسك؟

ما هي بعض آمالك وأحلامك؟

استكشاف آمالك وأحلامك



عند استكشاف آمالك وأحلامك، فكر في وقت بعيد بما فيه الكفاية في المستقبل بحيث لا يعمل وضعك الحالي كقيد. يمكن أن يكون ذلك بعد خمس سنوات أو سنتين أو سنة واحدة أو ستة أشهر أو أسبوع في المستقبل، أيًا كان ما يبدو لك مناسبًا. أو قد يكون مرتبطًا بحدث: "عندما أعمل" أو "عندما أنتقل".

ما هو الجدول الزمني لآمالك وأحلامك؟

تساعدك التمارين التالية على وصف آمالك وأحلامك بطريقة تلهمك. أضف أكبر قدر تريده من التفاصيل حتى تشعر بالإثارة تجاهها.

افضل مكان للعيش فيه

قد تكون لديك أفكار وتفضيلات حول المكان الذي تريد أن تعيش فيه وكيف تريد أن تعيش. إن معرفة تفضيلاتك الشخصية تساعدك على انشاء مساحة جيدة لنفسك.

أين تود أن تعيش؟ (منطقة من المدينة أو المتنزهات أو المتاجر من حولك أو الريف/المدينة، وما إلى ذلك)

من تريد أن يكون حولك؟ (زملاء السكن، الجيران، العائلة، الخ.)

المزيد عن أفضل مكان للعيش فيه:

أهمية المجتمع

المجتمع يمكن أن يعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين. الأمر لا يتعلق فقط بالمكان الذي تعيش فيه. يمكن أن تكون مجموعة من الأشخاص، أو نشاطًا مشتركًا، أو هوية مشتركة تجمع الناس معًا. ليس من الضرورة التواصل مع كل عضو في المجتمع بشكل متساوٍ ولكنك تشترك معهم في الكثير من نفس القيم أو الرغبات. إن كونك جزءًا من المجتمع والمساهمة فيه أمر مهم جدًا للأشخاص ويمكن أن يساعد في تحديد الهوية والدور. المساهمة لا تعني دائمًا القيام بشيء ما، فقد يكون الأمر بسيطًا كأن تكون جزءًا منه.

ماذا يعني المجتمع بالنسبة لك؟

ما هو دورك في مجتمعك أو ماذا تريد أن يكون دورك في مجتمعك؟

ما الذي تحصل عليه من كونك جزءًا من مجتمعك أو ما الذي ترغب في الحصول عليه؟

ما الذي تساهم به أو ماذا ترغب المساهمة به في مجتمعك؟

المزيد عن مجتمعك ومساهماتك

اتصالاتك

دعنا نستمر من مجتمعك إلى الأشخاص الذين تتواصل معهم. الاتصالات الهادفة يمكن أن تجعل الحياة أكثر متعة وهادفة. يمكن أن تشمل الاتصالات الأصدقاء والشريك والعائلة والحيوانات الأليفة والروابط الروحية مع نفسك وشيء يتجاوز نفسك.

بمن تربطك صلة أو صداقة أو علاقة؟

من الذي ترغب في أن تكون لديك علاقة معه أو تريد تقوية علاقتك معه؟

ما هي الأشياء التي تفعلها أو يمكنك القيام بها لبناء الروابط والصداقات والعلاقات مع الآخرين؟

المزيد عن اتصالاتك

عافيتك

العافية تدور حول ما تشعر به جسديًا وعقليًا وعاطفيًا وروحيًا. ويمكن أن يشمل ذلك المساعدة الذاتية والتثقيف الصحي والصحة البدنية الشخصية. يمكنك أن تشعر بصحة جيدة في منطقة ما وتواجه تحديات في مناطق أخرى.

ماذا الذي تقوم به من أجل عافيتك؟

قد تشمل ادوات العافية مايلي:

- التأمل
- الحرفة اليدوية
- القراءة
- ممارسة الرياضة
- الاستماع إلى الموسيقى

ما هي الأفكار الصحية التي ترغب في تجربتها أو إضافتها إلى روتينك؟

ما الذي يجب عليك فعله للحفاظ على صحتك؟

يوميًا	أسبوعيا	شهريا	سنويا	أحيانا
على سبيل المثال تنظيف الأسنان مرتين في اليوم	على سبيل المثال دروس اليوغا (أو التوحيد) ثلاث مرات في الأسبوع	على سبيل المثال اتصل بالعمة أو الخالة	على سبيل المثال تجديد التأمين على المنزل – 14 مارس	على سبيل المثال شراء منظف للمطبخ

قضاء وقتك

يمكن أن تؤثر الطريقة التي تستخدم بها وقتك على طاقتك وتحفيزك وصورتك الذاتية وخبرتك. من المفيد التفكير في الأنشطة ذات المغزى بالنسبة لك أو التي تجلب المتعة أو المهمة بالنسبة لك. لديك القدرة على اختيار كيفية قضاء وقتك وإدارته.

كيف تحب أن تقضي وقتك؟ صف يوماً ممتعاً ومثيراً للاهتمام وذا معنى .

ما هي بعض الهوايات أو الاهتمامات التي لديك أو ترغب في تطويرها؟

من تحب أو من تود ان تقضي وقتك معه؟

ما هي الأشياء الأخرى المهمة لأمالك وأحلامك؟

بوصلتك

قيمك

إذا كنت تسير في الغابة، فمن السهل أن تضيع بدون بوصلة. البوصلة تشير دائماً في اتجاه واحد. من خلال النظر إليها يمكنك معرفة الاتجاه الذي تتجه إليه. فهو لا يخبرك بالاتجاه الذي يجب أن تسلكه، بل فقط الاتجاه الذي تتجه إليه.



في حياتك، تحتاج أيضاً إلى بوصلة. قيمك، أو ما هو مهم في حياتك هي بوصلتك.

غالباً ما تأتي قيمك من ثقافتك وعائلتك وتجاربك الحياتية. فهي تقول شيئاً عن شخصيتك. بوصلة حياتك تشير دائماً في اتجاه واحد. من خلال معرفة قيمك، يمكن أن يكون لديك إحساس أقوى بنفسك وباتجاهك.

يمكن أن تكون القيم أشياء مثل:

وجود علاقات المحبة والرعاية،

أن تكون والدًا يقطاً (لطفل أو لحيواناً أليف)،

أن تكون بصحة جيدة،

أن تكون ذكياً،

أن تكون أصيلاً.



يمكنك معرفة ما إذا كانت أفعالك تتماشى أم لا مع ما هو أكثر أهمية بالنسبة لك. ليس هناك صواب أو خطأ بشأن الاتجاه الذي تختاره، ولكن من المفيد أن تعرف ما هو مهم بالنسبة لك.

يمكنك ملاحظة ما تشعر به عندما تفعل أشياء تتماشى مع قيمك وأشياء لا تتماشى مع قيمك. يمكنك أيضاً البدء في ملاحظة الأشياء التي تحبها، وتفضلها، وتريدها، والأشياء التي لا تريدها.

خلال أوقات التوتر، من السهل أن تفقد الاتصال بقيمك. في بعض الأحيان نقرر أن القيم السابقة أو قيم الآخرين لم تعد مهمة بالنسبة لنا وأن القيم الأخرى أكثر أهمية.

جرب هذا التمرين التالي، فهو يمكن أن يساعدك على البدء في تحديد قيمك.

ورقة عمل قيمي

1. ضع دائرة حول كل القيم التي تهتمك. أضف القيم التي تهتمك والتي ليست موجودة في القائمة.
2. من قائمتك، اختر أفضل خمسة.
3. ابحث عن ثلاث قيم إرشادية. هذه هي القيم التي تريد أن تضعها في اعتبارك عند اتخاذ الخيارات التي تؤثر على حياتك. قد تكون مختلفة عن أهم خمس قيم لديك. على سبيل المثال، قد ترغب في التأكيد على قيمة جديدة بالنسبة لك ولكنها مهمة عند اتخاذ القرارات، وهي القيم التي تريد أن تتذكرها دائمًا.

المسؤولية	النزاهة	الأمن المالي	القبول
تقدير الذات	الحب	التسامح	الإنجاز
الرصانة	الولاء	السعادة	الطموح
التضامن	مساهماتي	العمل الجاد	الأصالة
الروحانية	الدافع	الصحة	الاتصالات
الثقة	الوطنية	المساعدة	الرحمة
الصدق	المتعة	الصدق	الشجاعة
التفرد	القوة	الأمل	الإبداع
الحكمة	الفخر	حقوق الإنسان	التنوع
_____	الخصوصية	الشمولية	التميز
_____	السبب	الاستقلال	العدالة
_____	الاحترام	راحة البال	العائلة

أعلى خمس قيم عندي

قيمي التوجيهية الثلاث

هويتك

هويتك هي إحساسك بمن أنت، ذاتك الفريدة. يمكن أن تشمل هويتك أو تتأثر بأدوارك العائلية والحياتية، وجنسك، وتوجهك الجنسي، وعرقك أو أصلك العرقي، واهتماماتك، ومجموعاتك، ونظرتك للعالم، وأحداث الحياة، وقوتك، واحلامك، ووظائفك، وثقافتك، ومهارتك، وأي شيء يحدد من أنت.

يمكن أن تتغير الهويات بمرور الوقت، أو يمكنك اختيار تغيير هويتك.

استخدم هذه الأسئلة لاستكشاف بعض الأشياء التي جعلتك ما أنت عليه.

كيف تحدد هويتك؟

ما هو أهم شيء في شخصيتك؟

ما هي المغامرات أو الأحداث البارزة التي مررت بها في حياتك؟

ما هي الأهداف التي حددتها في حياتك؟

ما هي النجاحات أو الإنجازات التي ساعدت في تشكيل هويتك الحالية؟

ما هي مهاراتك أو مواهبك أو صفاتك كإنسان؟

ما هي دروس الحياة التي تعلمتها؟

ما هي نقاط التحول أو اللحظات التي غيرت حياتك؟

متى أحدث شخص ما فرقاً في حياتك أو أرشدك الطريق الصحيح في الحياة؟

ما هي العلاقات التي تفتخر بها أو التي تعتبر ذات معنى بالنسبة لك؟

استخدام البوصلة الخاصة بك

مع البوصلة، من الأسهل العثور على طريقك في الغابة. تبدأ في اكتشاف نوع المناظر الطبيعية والتضاريس التي تفضلها. ربما يكون مساراً مسطحاً وواسعاً بسماء مفتوحة بالقرب من النهر. ربما درب جبلي. تكتشف أيضاً التضاريس التي لا تعجبك. ربما يكون جانب منحدر صخري أو غابة كثيفة.

كل خطوة هي خيار يأخذك في اتجاه أو آخر. يمكنك استخدام البوصلة لمعرفة ما إذا كنت تسير في الاتجاه الذي تريده.

الطريقة التي تفكر بها في نفسك الآن مهمة. بنفس القدر من الأهمية هو كيف ترغب في التفكير في نفسك وتطوير نفسك في المستقبل. إن الحصول على رؤية مفعمة بالأمل للمستقبل يوفر الدافع لإحداث التغيير ويساعدك على اتخاذ خيارات فعالة في الحاضر والتي ستحملك إلى حيث تريد أن تذهب.



هويتك الحالية والمستقبلية

في الصفحات القليلة التالية، سوف توضح الطريقة التي ترى بها نفسك حاليًا (تحدها الهوية) وترغب في رؤية نفسك في المستقبل. يرجى استخدام قائمة أمثلة الكلمات الرئيسية المقدمة كمصدر إلهام للعثور على الكلمات التي تصفك. استخدم كلماتك الخاصة. تمتلك الدائرة شخصيتك ككل، وهي ملخص لكيفية رؤيتك لنفسك.

الهوية الآن

1. اختر أكبر عدد ممكن من الكلمات لوصف نفسك بأفضل صورة. استخدم كلماتك الخاصة التي قد لا تكون موجودة في قائمة الأمثلة.
2. ضع الكلمات الموجودة في الصورة بأي طريقة توضح مدى كونها جزء من هويتك. على سبيل المثال، يمكنك تقسيم الصورة إلى مناطق لكل كلمة مع قطع أكبر للكلمة التي تصف الجانب الأكثر أهمية من شخصيتك. أو يمكنك استخدام اللون لإظهار كيفية تفاعل هذه الكلمات. كن مبدعًا كما تريد.
3. عندما تنظر إلى صورتك، ضع دائرة حول الصفات/السمات التي تحبها، ثم ضع خطأً تحت تلك التي لا تحبها. قد يساعدك هذا في تحديد الأشياء التي ترغب في تغييرها في هويتك.

الهوية المستقبلية

قم بمراجعة قيمك وأوراق عمل هويتك. فكر في أجزاء من نفسك من وقت سابق في حياتك كان عليك أن تتخلى عنها بسبب حقيقة وضعك. على سبيل المثال، ربما كنت موسيقيًا أو ربما كنت تحب الطبيعة أو التفاعل الاجتماعي ولكنك اضطررت إلى التخلي عن ذلك بسبب تغيرات الحياة أو الحواجز أو التحديات.

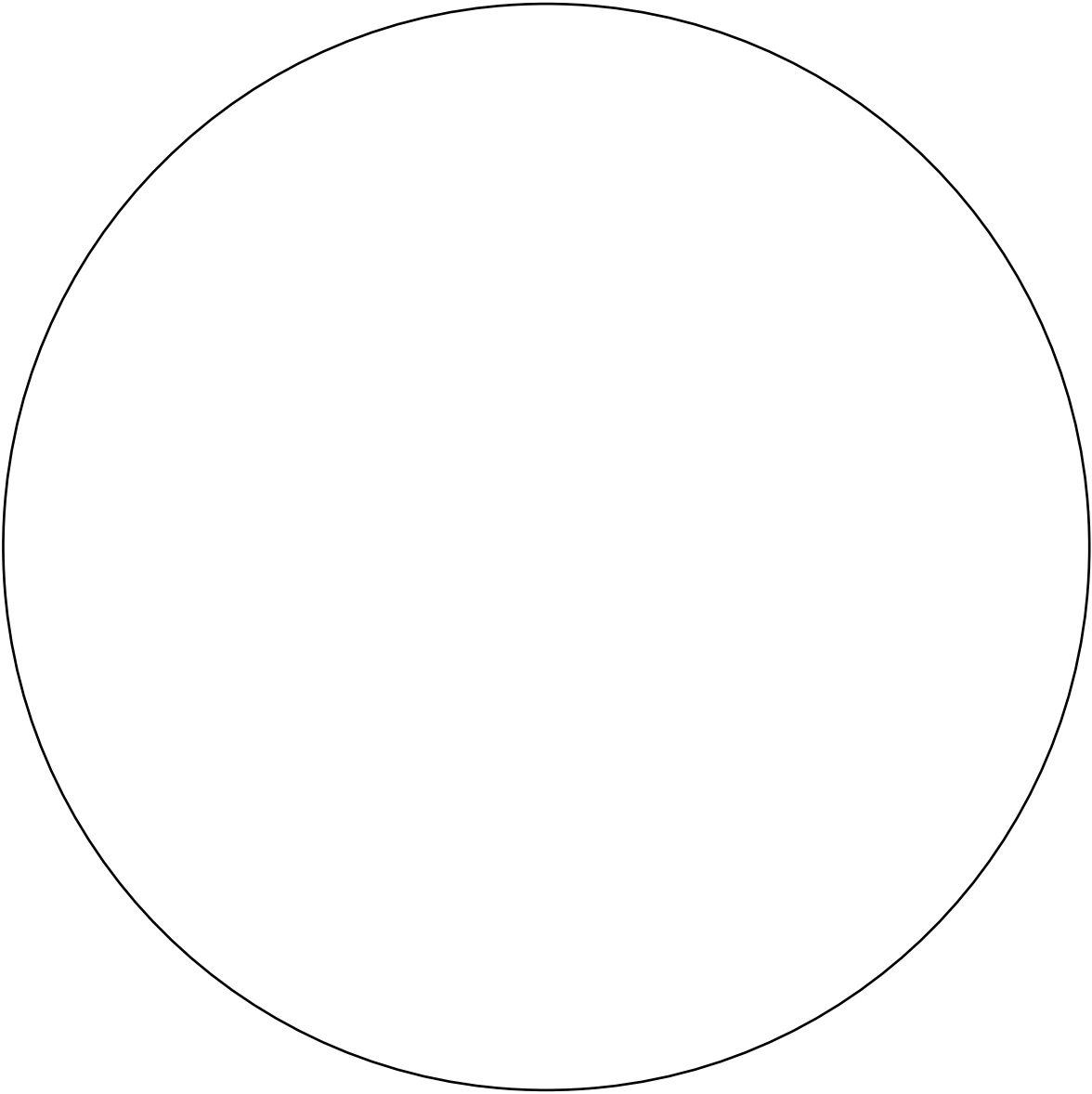
1. اختر الكلمات التي تصف أجزاء هويتك التي تريد الاحتفاظ بها أو استعادتها أو تطويرها. ضع الكلمات الموجودة في الصورة بأي طريقة توضح مدى كونها جزءًا من هويتك.
على سبيل المثال، يمكنك تقسيم الصورة إلى مناطق لكل كلمة مع أجزاء أكبر للكلمة تصف جانبًا أكثر أهمية من شخصيتك. أو يمكنك استخدام اللون لإظهار كيفية تفاعل هذه الكلمات. كن مبدعًا كما تريد.
2. انظر إلى صورتك واكتب جملة قصيرة عن نفسك. على سبيل المثال، "أنا الجدة التي يلجأ إليها أطفالي للحصول على الحكمة في تربية أطفالهم".
3. اكتب خطوة أو خطوتين أو خيارين يمكنك اتخاذهما للتحرك في هذا الاتجاه.

ورقة عمل هويتي

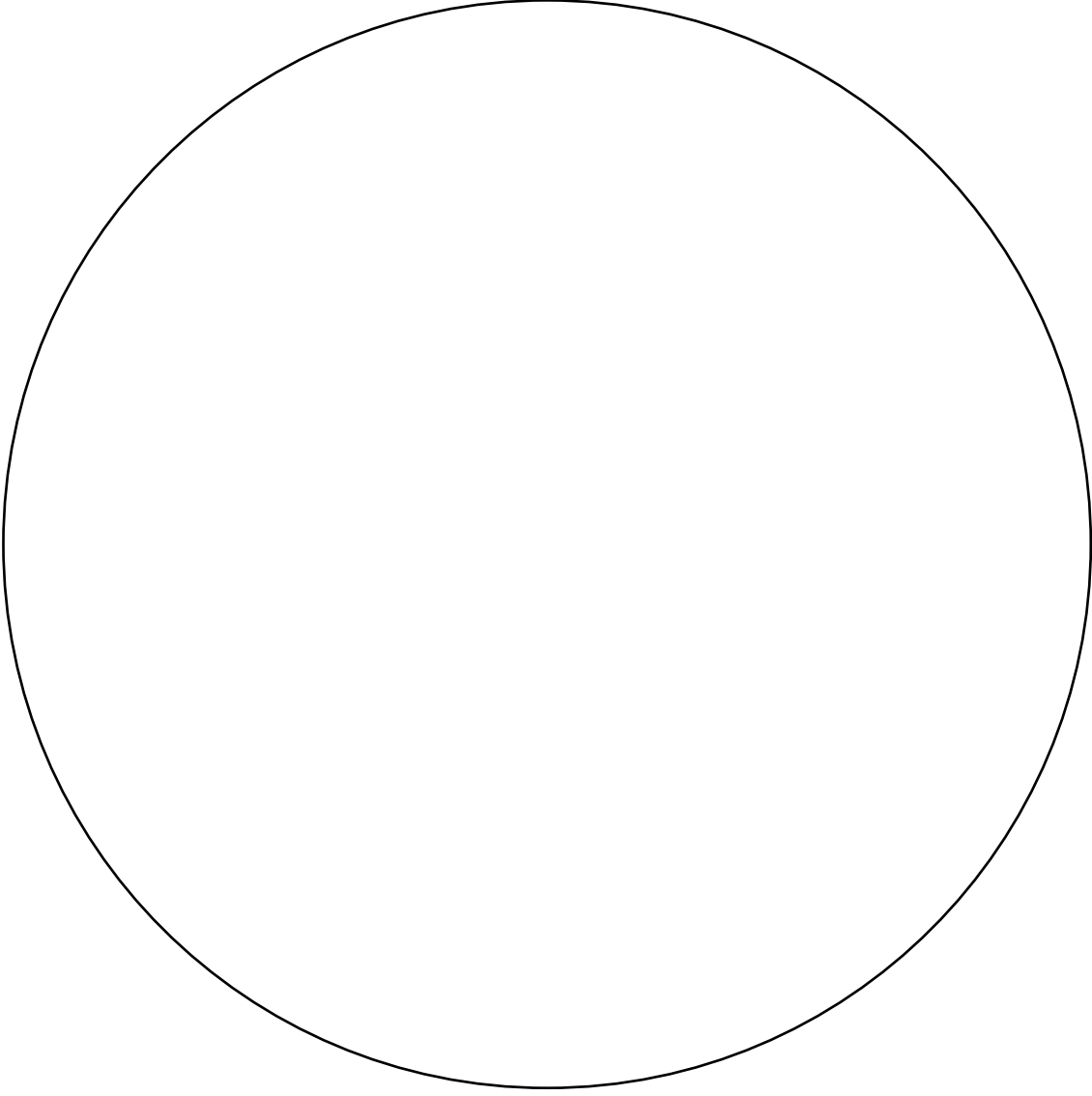
من المستحيل إنشاء قائمة شاملة بكل ما يمكن تضمينه في هويتك. توفر القائمة التالية أمثلة للإلهام فقط. الرجاء استخدام كلماتك الخاصة لوصف من انت.

الجنس	الأمة / العرق / السلالة	التوجه الجنسي
روحان	هيدا جواي	بانجنسي
متحول جنسياً	ستولو	مثلي الجنس
غير ثنائي	آسيوي كندي	مثليه
سائل الجنس	هندية كندي	ثنائي الجنس
متوافق مع الجنس	كندي أفريقي	لاجنسي
ذكر	الماني	سائل
أنثى	فرنسي كندي	من جنسين مختلفين / مستقيم
الدين / الفلسفات	الهوايات	الإنجازات
يهودي	الحياكة	الوصول إلى الهدف
مسلم	الرسم	التخرج
مسيحي	الشعر	الحصول على وظيفة
بوذي	الفخار	تعلم مهارة أو لغة جديدة
هندوسي	التدوين	التغلب على التحدي
بهائي	البيستنة	الانتقال إلى بلد جديد
الويكا	التصوير الفوتوغرافي	الفوز بالسباق/بالمسابقة
شاهد يهوه	الموسيقى	الحصول على رخصة قيادة لك
التعليم / الحالة الاجتماعية	المجتمعات	الصحة
شيخ عجوز	فرقة	روحي
رجل اعمال	على أساس الهوية	اليوغا
رياضي	دراجة نارية	تأمل
حاصل على الثانوية العامة	الحيوان	الصحة العقلية أو الجسدية
التاجرة	المجتمع الرياضي	الإعاقة
دبلوم جامعي/ كلية	التعافي	مجموعات الدعم
فئة ابداعية	على أساس الإيمان	الحزن والخسارة
أشياء اخرى	أضف الأمثلة الخاصة بك	أضف الأمثلة الخاصة بك
اللغة		
النسب		
الاسم		
السفر		
الكوميديا		
الأدوار		
التجارب		

ورقة عمل هويتي الآن



ورقة عمل الهوية المرغوبة



جملة عني:

خطوة أو خيار قمت به أو يمكن أن أقوم به ليقربني من هويتي المستقبلية:

التعبير عن هويتك

كل منا يعبر عن هويته بطريقته الفريدة. فيمكنك التعبير عن جوانب من هويتك في ملابسك، وتصفيفة شعرك، ومجوهراتك، ووشومك، وكلامك، والمجتمعات التي تنتمي إليها، واختيار العمل التطوعي أو المدفوع الأجر، ومقاطع الفيديو على اليوتيوب، الأعمال المنشورة، والموسيقى والعديد من الطرق الأخرى. قد تعبر عن بعض هوياتك بشكل مختلف في مواقف مختلفة، وفي بعض الأحيان قد تختار عدم التعبير عن جوانب هويتك على الإطلاق. أو يمكنك ان تقتصر البوح بهذا التعبير على عدد قليل من الأصدقاء المقربين أو مجتمعات محددة. في بعض الحالات، قد تختار التعبير على عكس ما تشعره من هويتك لكي يتم قبولك أو من اجل الشعور بالأمان أو لأسباب شخصية أخرى. الجزء من نفسك الذي قد تختار التعبير عنه بشكل مختلف، قد يشمل جنسك وتوجهك الجنسي وعرقك ودينك وأرائك السياسية وأيديولوجياتك وجوانب أخرى من نفسك تعتبرها أكثر خصوصية أو تشعر بعدم الأمان في التعبير عنها في ظروف معينة.

قد تتضمن بعض الأمثلة على الأوقات التي تعبر فيها عن هويتك بشكل مختلف مايلي:

تجنب ارتداء ملابس المعتادة أو التعبير عن هويتك الثقافية أو العرقية لأنك تعتقد أن هذا قد يمنحك المزيد من المساواة في التقدم الوظيفي أو فرص العمل.

التعبير عن الجنس المتوقع منك من قبل الآخرين بدلاً من جنسك لأنك تعتقد أن الآخرين قد يدلون بتعليقات أو يتصرفون بطرق تجعلك تشعر بعدم الارتياح.

إخفاء رموزك الدينية تحت ملابسك لتجنب معاملتك بشكل مختلف في العمل أو المدرسة أو في دوائر اجتماعية معينة.

فيما يلي بعض الأمثلة على الطرق التي يمكنك من خلالها التعبير عن هويتك:

الملابس / المجوهرات / تصفيفة الشعر	المجتمعات/ عضوية الانتساب	اختيار العلاقات
الصوت / الكلمات / اللغة	النظام الغذائي/ الأطعمة	السلوكيات
الحركة/ الرقص/ الرياضة	المشاهير/ الاحداث	الجسم/ الوشم/ ثقب الجسم
الشعر / المدونات / الفيديو	الموسيقى	الرموز/ الزخارف/ الأعلام

قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتكيف مع جوانب معينة من شخصيتك وقد تغير الطريقة التي تعبر بها عن هويتك بمرور الوقت.

ما هي بعض الطرق التي تعبر بها عن هويتك؟

هل هناك جوانب من شخصيتك تشاركها فقط مع أشخاص محددين في حياتك أو مجتمعاتك أو مكانك؟

هل هناك جوانب من نفسك تخفيها، أو تعبر عنها بشكل مختلف، أو لا تعبر عنها على الإطلاق؟

هل ترغب في التعبير عن جوانب معينة من هويتك لعدد أكبر من الأشخاص أو للجميع؟ ما الذي يؤثر على قرارك؟

هل تخطط للتعبير عن هويتك أو جوانب معينة منها أكثر في المستقبل؟ ما الذي يجب أن يتغير لتحريكك في هذا الاتجاه؟

ما هي الجوانب التي تشعر من خلالها بالرضا عند التعبير عنها الآن والتي تريد الاحتفاظ بها أو شعرت من خلالها بالرضا عند تعبيرك عنها في الماضي والتي قد ترغب في استعادتها؟

الخطوة أو الاختيار الذي قمت به أو يمكنك القيام به لتقريبك من التعبير عن هويتك بحرية هو:

خطة حياتك أو تعافيك

خطة لخلق الحياة التي تريدها

رحلات الحياة يمكن أن تكون صعبة. ربما واجهت تحديات أبعدتكم عن المسار الصحيح. الآن هو الوقت المناسب لاختيار مسار مختلف والتحرك نحو مستقبل واعد مليء بالأمل والمعنى. إنه الوقت المناسب للتفكير في المستقبل الذي تريده لنفسك ولوضع خطة لهذه الرحلة إلى الحياة التي تريد أن تعيشها.

من المهم أن تتذكر أنك ستخرج عن المسار الصحيح في بعض الأحيان. نحن جميعا نفعل. ومع ذلك، عندما تقوم بخلق خطة لحياتك أو خطة للتعافي مع رؤيتك والخطوات التي ستتخذها، عندها يمكنك استخدامها لمساعدتك على العودة إلى المسار الصحيح لاحقاً. ويمكنك أن تساعدك في توجيه رحلتك. من السهل تغيير خطة الحياة أو خطط التعافي عندما تجد شيئاً لا يناسبك، أو تجد أنك بحاجة إلى إضافة شيء تريد البدء به أو التوقف عن القيام به.

راجع الصفحات السابقة حول تحديد قيمك وهويتك المستقبلية وأمالك وأحلامك وروحانياتك.

1. **القيم التوجيهية** - اكتب القيم التوجيهية الخاصة بك. ستساعدك خطة التعافي الخاصة بك على الوصول إلى الحياة بناءً على هذه القيم.
2. **الآمال والأحلام** - حدد الآمال والأحلام الأكثر إلهاماً وذات معنى بالنسبة لك. لخص آمالك وأحلامك في خطة التعافي الخاصة بك. وعادة ماتكون بعض الكلمات والعبارات كافية.
3. **الطريقة التي تسير بها الأمور الآن** - فكر في ظروفك الحالية في نفس المجالات التي تفكر فيها آمالك وأحلامك. اكتب بعض الكلمات عن هذا.
4. **البدء والتوقف** - اكتب قائمة بالأشياء التي تريد القيام بها بشكل مختلف. ما الذي تريد أن تبدأ بفعله والذي سيساعدك في رحلتك؟ ما الذي ستختار التوقف عن فعله؟ هذه الأشياء ستقربك من الحياة التي تريد أن تعيشها. أنت تغير عاداتك من خلال التفكير في الخيارات.
5. **خطوة أقرب** - اختر وقتاً في المستقبل القريب (بعد بضعة أشهر) وقم بوصف ما سيبدو مختلفاً في حياتك مع تقدمك للأمام. اكتب هذا بطريقة تتيح لك أن تقول: "نعم، لقد حققت ذلك" أو "لا، لم أتمكن من تحقيق ذلك هذه المرة".

سأفعل أنا والآخرين - هذه هي الخطوات أو المهام التي ستتخذها وتطلب من الآخرين القيام بها لمساعدتك على الاقتراب من الحياة التي تريد أن تعيشها.

ورقة عمل حياتي أو خطة التعافي

قيمي التوجيهية الثلاث:

آمالي واحلامي:

خطوة أقرب — اختر شيئاً يمكنك بسهولة القول متى قمت بتحقيقه.

توقف - الأمور ستتحسن لو تمكنت من التوقف...

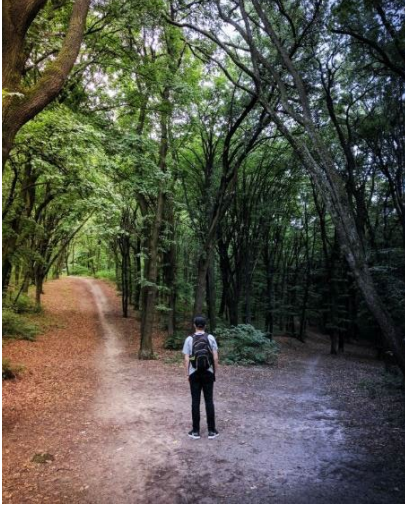
البداية - ستتحسن الأمور إذا تمكنت من البدء...

الامور كما هيه الان - حياتي الان

سوف يفعلها الآخرون — أشياء يمكن للآخرين القيام بها لمساعدتي في التحرك نحو آمالي واحلامي. ضع قائمة بهؤلاء الاشخاص

سأفعل — خطوات أنا على استعداد لاتخاذها والقيام بها للتحرك بنشاط نحو آمالي واحلامي

أيجاد طريقك



في بعض الأحيان يكون الطريق في الغابة بسيطاً. هناك درب واحد مؤشر بوضوح. يبدو أن الأمر منطقي. في بعض الأحيان تكون الاختيارات التي تتخذها في حياتك بسيطة وواضحة، ويمكنك اتخاذها بسهولة.

في بعض الأحيان يكون المسار مربكاً. لا يمكنك معرفة الطريق الذي يجب أن تسلكه. أو الطريق الأسهل يأخذك في الاتجاه الخاطئ. وما يجعلك تشعر بالتحسن في البداية قد لا يأخذك إلى حيث تريد على المدى البعيد.

في بعض الأحيان قد يفودك الطريق الصعب إلى الاتجاه الذي تريد أن تسلكه ولكنه مخيف.

تذكر أنه ليس عليك أن تتحرك دائماً. يمكنك التوقف والراحة. خذ وقتك للبحث عن الجمال من حولك وملاحظته. لاحظ واختبر رحلتك، حتى الأجزاء الصعبة منها.

جرب المهارات الموجودة في الصفحات القليلة التالية لبناء مهاراتك في اتخاذ القرار:

- توقف وتنفس وفكر—تساعدك هذه المهارة على الوصول إلى عقلك الحكيم
- العقل الحكيم - تساعد هذه المهارة على استخدام عقلك الحكيم لاتخاذ خيارات فعالة واستخدام المعلومات من عواطفك وتفكيرك
- الوضع، الخيارات والنتيجة، الفعل، المراجعة (S.O.A.R) - تساعدك هذه المهارات على اتخاذ خطوات مدروسة في الاختيار والتعلم من ذلك لاتخاذ خيارات فعالة في المستقبل

توقف وتنفس وفكر

اجلس على كرسي أو على الأرض.

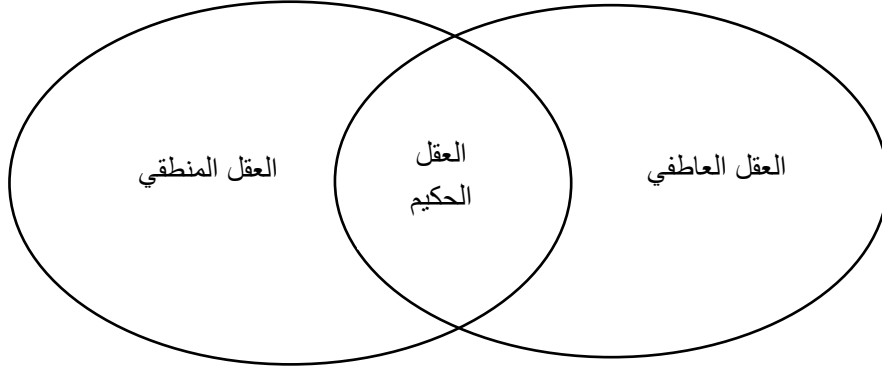
1. ركز على تنفسك، وكيف تشعر بأنفاسك أثناء الشهيق والزفير.

2. لاحظ أفكارك ومشاعرك. اسمح لنفسك بالتخلي عن هذه الأشياء أثناء الزفير.

3. لاحظ ما تشعر به عندما تستمر في الشهيق والزفير عدة مرات.

4. مارس هذه المهارة لتصل إلى عقلك الحكيم.

العقل الحكيم



العقل العاطفي

يحدث العقل العاطفي عندما يتم التحكم في تفكيرك وأفمالك في الغالب من خلال عواطفك. يمكن أن تسيطر المشاعر الشديدة على قدرتك على التفكير بوضوح ورؤية جميع الخيارات التي قد تكون لديك. يمكن أن تؤدي الاختيارات المبنية على المشاعر الشديدة إلى إحداث ضرر كبير في حياتك.

العقل العقلاني

ويحدث العقل العقلاني عندما تتعامل مع الأشياء فكرياً فقط، وتفكر بشكل منطقي. التفكير المنطقي صعب وقد يتم تشويبه الحقائق أو إساءة تفسيرها. المنطق ليس سوى جزء من الصورة اللازمة لاتخاذ خيار فعال.

العقل الحكيم

العقل الحكيم يحدث عندما يجتمع العقلان العاطفي والعقلاني. ويكونا أكثر فعالية عندما يتم استخدامهما معاً. عندما تكون في عقلك الحكيم فإنك تكون متوازناً وتستخدم عواطفك وتفكيرك في اتخاذ الاختيارات.

هناك أكثر من طريقة للوصول إلى عقلك الحكيم. الهدف هو أن تصبح مسترخياً ولكن مركزاً. تريد أن تكون قادراً على الاهتمام بالأفكار والأحاسيس دون الرد عليها أو الحكم عليها.

قم بتسمية أفكارك أو مشاعرك
بالتركيز على الحقائق،
ليست جيدة أو سيئة

تأمل
حمام دافئ أو دش
الاستماع إلى الموسيقى الهادئة

توقف وتنفس وفكر
تمرين قوي
نزهة هادئة

الموقف/الخيارات والنتيجة/الفعل/المراجعة(S.O.A.R)

يمكن أن تساعدك هذه الخطوات الأربع في اتخاذ خيارات أكثر فعالية.

S - الموقف - ما هو وضعك؟

خطوتك الأولى هي تحليل موقفك والاستعداد لاستكشاف خياراتك. صف ظروفك. هل هناك أي شيء يمنعك من اتخاذ خيار فعال؟ تحقق لمعرفة ما إذا كنت في عقلك الحكيم.

- فكر في كيفية ارتباط هذا الاختيار بمستقبلك أو كيف تريده أن يساعدك.
- هل توجد أي "موانع للاختيار"؟ على سبيل المثال: المواد (الكحول والمخدرات)، المتطرفة العواطف أو الأعراض أو غيرها من الأشياء التي تؤثر على قدرتك على التفكير بفعالية.
- كيف سيؤثر اختيارك على الآخرين؟

O - الخيارات والنتيجة - ما هي النتيجة التي تريدها وما هي الخيارات المتاحة لك؟

- ماذا تريد أن تكون النتيجة؟
- ما هي الخيارات المتاحة لك؟
- هل هناك أي مهارات أو نقاط قوة يمكنك الاعتماد عليها؟ على سبيل المثال: هل مررت بهذا الطريق من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تعلمته في المرة السابقة والذي يمكن أن يساعدك الآن؟
- هل سيجعلك هذا الاختيار أقرب إلى آمالك وأحلامك المستقبلية؟
- ما هي إيجابيات وسلبيات خيارك؟
- ما هي المعلومات الأخرى التي تحتاجها قبل أن تتمكن من اتخاذ القرار؟

A - الفعل - اتخذ الإجراء

اتخذ الإجراء الذي اخترته وقم بوضع خطة لمتابعته. استمر في المسار الصحيح ولا تستسلم إلا إذا أدركت أنك اتخذت القرار الخاطئ. إذا لم يكن الأمر على ما يرام، فابحث عن الأخطاء وصححها وقم بالتعديلات بعد ذلك. استخدم الخطة ب إذا لم تنجح خطتك الأولى.

R - قم بمراجعة النتائج والتعلم منها

يتطلب اتخاذ خيار فعال النظر إلى النتائج التي اخترتها لمعرفة ما إذا كنت قد حصلت على النتائج التي تصبو إليها.

- أدرج ما حدث.
- هل حصلت على النتائج التي تريدها؟
- إذا كانت الإجابة بنعم، عظيم! ما الذي سار بشكل جيد حتى تتمكن من استخدام هذا الأمر مرة أخرى في المستقبل؟
- إذا كان الجواب لا، ماذا تعلمت؟ استخدم هذه المعلومات في المستقبل حتى تحصل على نتائج أفضل.

ورقة عمل صنع الاختيار (S.O.A.R)

الوضع - ما هو الوضع؟

النتائج - ماذا تريد أن تكون النتيجة؟

الخيارات - ما هي الخيارات المتاحة لك؟

الخيار	الايجابيات	السلبيات

الإجراء - ما هو خيارك؟

ما هي خطتك؟

ما هي خطة ب بالنسبة لك؟

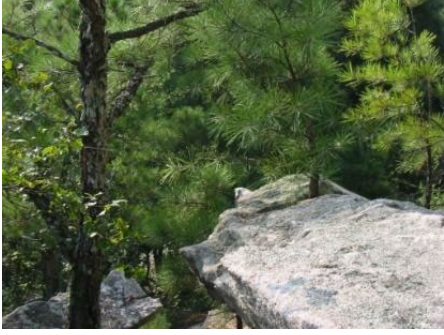
المراجعة والتعلم - قم بذلك بعد وقت قصير من اتخاذ الإجراء.
ماذا حدث؟

هل حصلت على ما تريد؟ نعم لا

ما الذي سار على ما يرام؟

ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف/أفضل في المرة القادمة؟

الاختيار والتحكم



قد لا تسير الأمور على ما يرام دائمًا. في بعض الأحيان قد يتخذ شخص آخر القرارات نيابةً عنك. التحدث عن قيمك وأمالك وأحلامك يمكن أن يساعدك على استعادة بعض من قدرتك على اتخاذ القرار.

ما هي مجالات حياتك التي لديك سيطرة شخصية عليها؟

ما الذي سيساعدك على الشعور بأن لديك المزيد من السيطرة الشخصية؟

ما هي الأشياء التي قد تجعلك تشعر بالإعياء أو تخرجك عن المسار الصحيح؟

أمثلة: روائح معينة، مشاهد، أصوات، أذواق، أماكن، أشخاص، ذكريات معينة

ما هي أدوات الصحة التي يمكنك استخدامها لإدارة الضغوطات لديك (انظر لقسم عافيتك في الصفحة 12)؟

أمثلة: اتبع خطتك للحفاظ على العافية؛ تجنب الاثارة في هذا الامر. استخدام الاشياء التي تلهي. خذ نفسا عميقا. اذهب للنزهة

في بعض الأحيان قد تشعر أنه ليس لديك خيار على الإطلاق أو ليس لديك خيارات جيدة. الاختيارات ليست دائما جيدة أو سيئة. والمفيد هو أن تعرف سبب تفضيلك لواحدة على الأخرى. فكر في تأثيرات تلك القرارات عليك وعلى الآخرين وفكر في ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك في ذلك الوقت. انظر إلى بوصلة قيمك وقرر ما إذا كانت ستأخذك تلك البوصلة نحو قيمك وأمالك وأحلامك أم تأخذك بعيدا عنها.



الأشياء لا تبقى على حالها طوال الوقت. فيمكن أن يتغير الطقس في الغابة لذا من المفيد أن يكون لديك ملابس مناسبة. في حياتك، يمكن أن تساعدك أدوات واستراتيجيات العافية على البقاء بصحة جيدة والتكيف مع التغييرات أو التحديات.

ما هي العلامات التي تشير إلى حاجتك إلى اتخاذ الإجراءات اللازمة للعودة إلى عافيتك؟

أمثلة: عدم القدرة على الشعور بالمتعة؛ تجنب الآخرين أو العزلة؛ أشعر بالانفصال عن جسدي. عدم القدرة على التركيز

ما هي الإجراءات التي ستتخذها عندما تواجه علامات توعك مبكرة ؟

أمثلة: أخبر أحد الداعمين/المستشارين بما أشعر به واطلب منهم مساعدتي في معرفة كيفية اتخاذ الإجراء؛ أكتب في مذكرتي

ما هي العلامات التي تشير إلى أنك لست على ما يرام الآن؟

أمثلة: الشعور بالهشاشة؛ الاستجابة بشكل غير عقلائي أو غير متناسب مع الظروف؛ النوم أكثر من اللازم أو عدم القدرة على النوم. زيادة استخدام المواد المخدرة

ما هي الإجراءات التي سأخذها عندما أشعر انني غير سليم؟

ارجع إلى أدوات العافية و اكتب الأشياء التي تساعد في تقليل الأعراض عند تقدمها إلى هذه المرحلة. هذه تحتاج الآن إلى أن تكون مفصلة ومحددة. أمثلة:

- اتصل بطبيبي أو مقدم الرعاية الصحية الرئيسي واطلب/اتبع تعليماته
- رتب الامور لاجل الحصول على استراحة من بعض المسؤوليات/العمل/المدرسة
- قم بإجراء الترتيبات مع الاشخاص الداعمين لك للحصول على المساعدة على الفور إذا تفاقت الأعراض

خطة الأزمة

الدخان في الغابة هو علامة على احتمال وجود حريق. في حياتك، هذه العلامات تشير على ان الامور تزداد سوءًا. قد تفقد وظيفتك ولن تتمكن من النهوض من السرير لمدة أسبوع. قد تفقد شخصًا قريبًا وتواجه صعوبة في القيام بأبسط المهام. قد تكون مريضًا جسديًا ولا تتمكن من النوم. قد تكون هذه علامات على أنك بحاجة إلى القيام بشيء ما لمساعدة نفسك.



إن خطة الأزمات الخاصة بك هي وسيلة يمكنك من خلالها تتبع ما يناسبك وما لا يناسبك في الحفاظ على الصحة وإدارة فترات الشعور بالتوعك حتى تتمكن من عيش حياتك على أفضل وجه. ستبني وتصمم هذه الخطة بنفسك – وستكون هذه خطة.

إن تدوين خطة الأزمات الخاصة بك سيزودك أنت ومؤيدك بدليل مرجعي سريع لما هو الأكثر فعالية بالنسبة لك فيما يخص عافيتك.

يمكن استخدام خطة الحياة اليومية وكذلك للتخصيص للأحداث المخطط لها وغير المتوقعة. سوف تساعدك خطة على:

- تقليل وإدارة الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوب فيها أو المزعجة
- تمكينك من اتخاذ خيارات وقرارات إيجابية فيما يتعلق بصحتك
- تحسين نوعية الحياة
- اتخاذ خطوات نحو تحديد/تحقيق أهدافك وأحلامك

ومن خلال الحصول على خطة واستخدامها، قد يكون لديك أوقات صعبة أقل وعندما تصل التحديات الصحية، ستكون أكثر استعدادًا للتغلب عليها.

في الصفحات التالية، توجد بعض الأدوات التي تساعدك على وضع خطة الأزمات الخاصة بك أو الاستعداد لخطة رعاية مسبقة لنفسك.

بعد الانتهاء من خطة الأزمات الخاصة بك، إذا كنت ترغب في إضافة خطة رعاية مسبقة إلى سجلك الصحي، يرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول ملء سجل التخطيط المسبق للرعاية.

ومع استمرار رحلتك في الحياة، قد تلاحظ أن الأمر مختلف عما كان عليه قبل أزمته. هذا جيد. أنت تتعلم وتنمو. إن معرفة قيمك أو بوصلتك والتواصل مع أمالك وأحلامك أو مع ما تريده يمكن أن يساعدك في العثور على طريقك في الحياة. في النهاية الأمر يتعلق بأن تعيش حياتك بالطريقة التي تريدها.

ورقة عمل خطة الأزمات الخاصة بي

هذا ما أكون عليه عندما أكون بصحة جيدة (يمكنك نسخ المواد من الصفحة 3)

هذا هو حالي عندما أكون غير سليم. كن واضحًا ومحددًا في وصف كل الاعراض والمدة التي عانيت فيها مما يشير إلى أنك بحاجة إلى المساعدة في الرعاية واتخاذ القرار.

أريد من الأشخاص التاليين أن يدعموني بهذه الطرق. انظر ص. 6

أمثلة على ذلك:

الاسم	نعم / لا	علاقتك بهم	رقم التليفون	الدور/الملاحظات
ماري دو	نعم	طبيب نفسي	XXX-XXX-XXXX	رعاية الصحة العقلية، والأدوية
جون دو	نعم	جار	XXX-XXX-XXXX	رعاية الحيوانات الأليفة اليومية
جين دو	لا	عمة/ خالة	XXX-XXX-XXXX	يصبح مستاء للغاية
جو دو	لا	ابن عم/ ابن خال	XXX-XXX-XXXX	يقدم نصائح غير مرغوب فيها

الاسم	نعم / لا	علاقتك بهم	رقم التليفون	الدور/الملاحظات

يجب أن يتم الاهتمام بهذه المهام من قبل الأشخاص الداعمين لي

أمثلة على ذلك:

مهمة	الاسم (علاقتك بهم)
اتصل بصاحب العمل لترتيب إجازة من العمل	جين (صديقة)
رعاية الأطفال والحيوانات الأليفة	أم
دفع الفواتير في نهاية الشهر	جيمس (الأخ)
شراء اللوازم الغذائية حسب الحاجة	جاك (صديق)

مهمة	الاسم (علاقتك بهم)

من فضلك افعل هذه الأشياء لمساعدتي

أمثلة :

- دعني أتحدث وأستمع بدون حكم
- اسألني عما أحتاجه في تلك اللحظة
- تأكد من أنني أتناول طعامًا مغذيًا، وأتناول الفيتامينات والأدوية الأخرى
- تأكد ما إذا كان لدي ما أحتاجه لممارسة هواياتي أو للاستماع إلى الموسيقى التي أحبها

لا تفعل هذه الأشياء من فضلك

أمثلة:

- لا تجربني على الحديث
- لا تنتقدي على ما قد فعلته أو لم أفعله
- لا تتولى المسؤولية دون أن تسألني أولاً عما أود أن أفعله
- لا تقل لي ما الذي سيشفيني

فيما يلي العلاجات التي قد يقترحها الفريق الطبي الخاص بي، وتجربتي معهم وما إذا كنت منفتحاً على ان أجربها
قد يقترح فريقك الطبي علاجات لا يعرفها الأشخاص المساندين لك. قم بإعداد قائمة بالعلاجات التي قد تظهر ولاحظ تجربتك
(تجاربك) السابقة معهم. أضف الى ذلك أيضاً ما إذا كنت تريد تجربتها أثناء أزمته أم لا.
على سبيل المثال: الأدوية التي جربتها؛ التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة (TMS)؛ الذهاب الى المستشفى؛ العلاجات البديلة

علاج	تجربتي	حاول / لا تحاول

مقياس جودة الحياة

تطرح الأسئلة التالية ما تشعر به تجاه جودة حياتك أو صحتك أو مجالات أخرى من حياتك. اقرأ كل سؤال مع خيارات الإجابة. يرجى وضع دائرة حول الرقم الموجود أسفل خيار الإجابة الذي يصف تجربتك في **الأسبوعين** الماضيين على أفضل وجه. إذا لم تكن متأكدًا من خيار الاستجابة الذي يجب تحديده، فغالبًا ما يكون الجواب الأول الذي تفكر فيه هو الأفضل.

سينة للغاية	سينه	لا سينه ولاجيده	جيده	جيده جدًا	
1	2	3	4	5	1. كيف تقيم جودة حياتك؟

غير راضٍ جدًا	غير راضٍ	لا راضٍ ولا غير راضٍ	راضٍ	راضٍ جدًا	
1	2	3	4	5	2. ما مدى رضاك عن صحتك؟

كثير بشكل مفرط	كثيرا جدا	لا كثير ولا قليل	قليل	لا يوجد على الاطلاق	
1	2	3	4	5	3. إلى أي مدى تشعر أن الألم الجسدي يمنعك من القيام بما عليك القيام به؟
1	2	3	4	5	4. ما مدى حاجتك لأي علاج طبي لتتمكن من أداء وظائفك في حياتك اليومية؟

لا يوجد مطلقاً	قليلا	لا كثير ولا قليل	كثيرا جدا	كثيرا بافراط	
1	2	3	4	5	5. إلى أي مدى تستمتع بالحياة؟
1	2	3	4	5	6. إلى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى؟
1	2	3	4	5	7. ما مدى قدرتك على التركيز؟
1	2	3	4	5	8. ما مدى شعورك بالأمان في حياتك اليومية؟
1	2	3	4	5	9. ما مدى صحة بيئتك الطبيعية؟

لا يوجد مُطلقاً	قليلاً	يوجد بشكل معتدل	على الاغلب	كثيراً جداً	
1	2	3	4	5	10. هل لديك ما يكفي من الطاقة للحياة اليومية؟
1	2	3	4	5	11. هل أنت قادر على قبول مظهرك الجسدي؟
1	2	3	4	5	12. هل لديك ما يكفي من المال لتلبية احتياجاتك؟
1	2	3	4	5	13. ما مدى توفر المعلومات التي تحتاجها في حياتك اليومية؟
1	2	3	4	5	14. إلى أي مدى تتاح لك الفرصة لممارسة الأنشطة الترفيهية؟

سيئة للغاية	سيئه	لا سيئه ولاجيده	جيدة	جيدة جداً	
1	2	3	4	5	15. ما مدى قدرتك على التجول؟

غير راضٍ جداً	غير راضٍ	لا راضٍ ولا غير راضٍ	راضٍ	راضٍ جداً	
1	2	3	4	5	16. ما مدى رضاك عن نومك؟
1	2	3	4	5	17. ما مدى رضاك عن قدرتك على أداء أنشطة الحياة اليومية؟
1	2	3	4	5	18. ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل؟
1	2	3	4	5	19. ما مدى رضاك عن نفسك؟

غير راضٍ جدًا	غير راضٍ	لا راضٍ ولا غير راضٍ	راضٍ	راضٍ جدًا	
1	2	3	4	5	20. ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟
1	2	3	4	5	21. ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية؟
1	2	3	4	5	22. ما مدى رضاك عن الدعم الذي تتلقاه من أصدقائك؟

غير راضٍ جدًا	غير راضٍ	لا راضٍ ولا غير راضٍ	راضٍ	راضٍ جدًا	
1	2	3	4	5	23. ما مدى رضاك عن ظروف مكان معيشتك؟
1	2	3	4	5	24. ما مدى رضاك عن حصولك على خدماتك الصحية؟
1	2	3	4	5	25. ما مدى رضاك عن وسيلة النقل الخاصة بك؟

ابدا	نادرا	غالبا	في كثير من الاحيان	دائما	
1	2	3	4	5	26. كم مرة تنتابك مشاعر سلبية، مثل المزاج الحزين، واليأس، والقلق، والاكتئاب؟

نأمل أن تكون قد وجدت هذا الكتيب مفيدًا ونرغب في الحصول على تعليقاتك، يرجى استخدام إحدى الخيارات أدناه:



استخدم رابط: [الاستطلاع](#) هذا او مسح رمز الاستجابة السريعة QR.