

Cognitive Behavioural Therapy Skills Training Workbook

التدريب على مهارات العلاج المعرفي السلوكي
دليل عملي

دليل عملي للمعالج والحالات

Translation
Abdulaziz I Aljemaiah
Senior Specialist Clinical Psychologist



العلاج المعرفي السلوكي C.B.T صحة/تجميل



تسوق الآن 

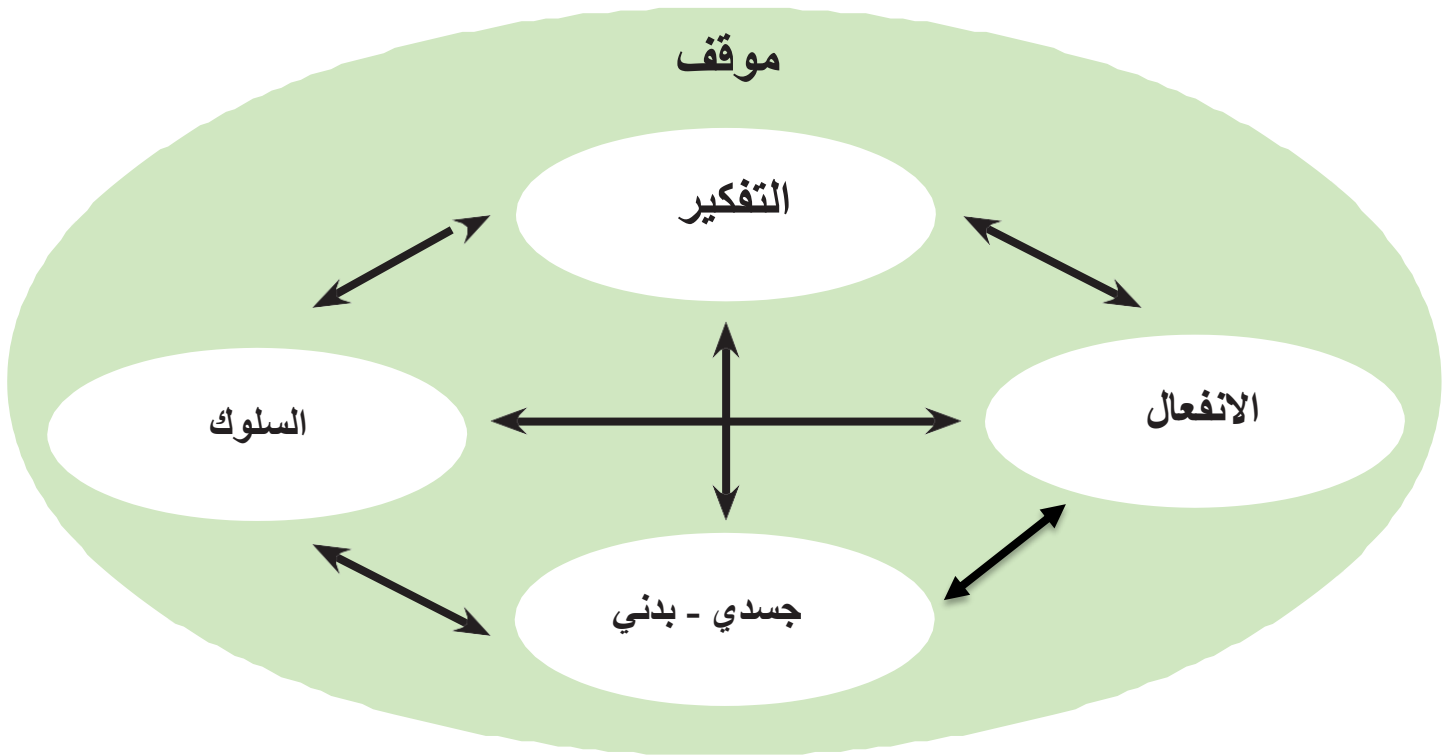
cbt2020.blogspot.com

يمكنك التعرف على أحدث المنتجات من العلاج المعرفي السلوكي C.B.T

Cognitive Behavioural Therapy Skills Training Workbook

التدريب على مهارات العلاج المعرفي السلوكي دليل عملي

تعلم المزيد عن انخفاض الحالة المزاجية ، والإجهاد ، والقلق ، وكيف يمكن أن يساعدك العلاج المعرفي السلوكي



المحتويات

المقدمة	- 3
ما هو القلق وانخفاض الحالة المزاجية؟	- 4
نهج العلاج المعرفي السلوكي القائم على الأدلة	- 7
وضع أهداف	- 11
الأداة 1 - زيادة مستويات النشاط	- 16
أداة 2 - مواجهة مخاوفك	- 22
أداة 3 - تحدي الفكر	- 28
الأداة 4 - حل المشكلات	- 42
الأداة 5 - الحصول على ليلة نوم سعيدة	- 46
إنشاء مخطط الرفاه الخاصة بك	- 48
الخطوات التالية	- 51
قراءة متعمقة	- 52

المقدمة

يمكن أن يؤثر الإجهاد وضعف المزاج والقلق على العديد من الأشخاص في أوقات مختلفة من حياتهم. في بعض الأحيان يمكن أن تكون الحياة صعبة للغاية. قد نشعر بالضعف بسبب الفجعة أو القلق والتوتر بسبب وجود مشكلات في المال أو الحاجة إلى مقابلة عمل. على الرغم من أننا لا نستطيع في كثير من الأحيان تغيير تجارب الحياة التي نمر بها ، يمكننا تغيير طريقة تفاعلنا مع هذه التجارب ويمكننا أن نتعلم كيفية إدارة مزاجنا.

توفر خدمة الصحة العقلية الأولية المعززة (EPMHS) الدعم للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في الاكتئاب أو القلق. تم تصميم هذا المصنف ليتم استخدامه إما كمساعدة ذاتية ، أو بالتزامن مع حضور إحدى ورش العمل التدريبية لمهارات CBT ليوم واحد.

الهدف من هذا الدليل هو تعريفك بعدد من الأدوات التي ستساعدك على بناء "حقيبة أدوات" خاصة بك والتي ستمنحك بعض المهارات لإدارة حالتك المزاجية. تستند الأدوات المشمولة في هذا الدليل إلى مبادئ العلاج المعرفي السلوكي ، والتي سيتم شرحها لاحقاً في الدليل.

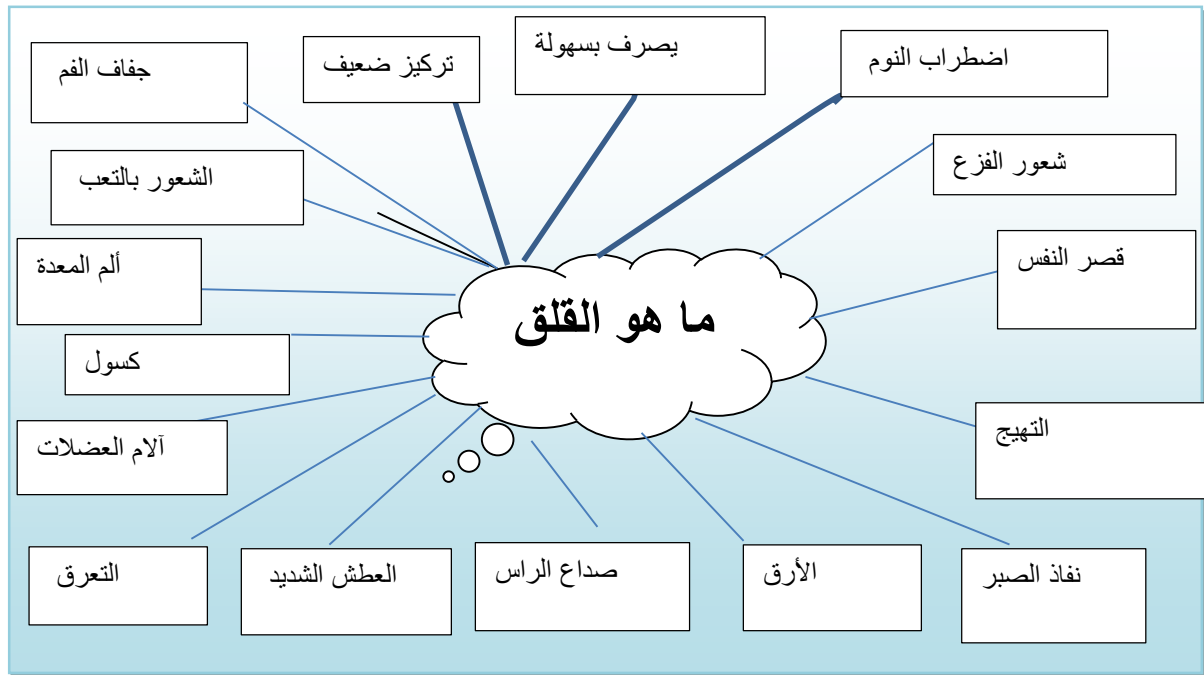
ستلاحظ أثناء قراءة الدليل أن هناك عددًا من التمارين لتكملها والتي ستساعدك على تعلم أدوات CBT العلاج المعرفي السلوكي. جرّب التمرينات وتمارسها وربما تقضي وقتًا أطول في تلك التي تبدو أكثر فائدة لك ومشاكلك وتذكر أنه كما هو الحال مع أي مهارات ، قد تحتاج الأدوات إلى بعض الوقت للتعلم والتدريب!

ما هو القلق والاكتئاب؟

ما هو القلق؟

القلق هو العاطفة التي تنطوي عادة على عنصر اعراض والخوف .إنها حالة ذهنية ولكنها قد تؤثر أيضاً على أفكارنا وسلوكياتنا وردود أفعالنا الجسدية في أجسامنا .على الرغم من أن القلق قد يكون مزعجاً ، إلا أنه في الواقع آلية تطورية للبقاء .عندما نجد أنفسنا في مواقف خطيرة أو مرهقة ، فإن القلق يساعدنا من خلال إعداد أجسامنا إما للهرب أو للرد .هذا هو المعروف باسم "قتال مقابل الطيران" وهذه تعتبر استجابة.

على الرغم من أن القلق يمكن أن يساعدنا على البقاء على قيد الحياة ، إلا أنه قد يصبح مشكلة عندما نستخدم القتال مقابل استجابة الطيران عندما لا تكون هناك حاجة .القلق طبيعي ومفيد في المواقف الخطرة أو المجهدة ، لكنه يصبح مشكلة عندما نشعر بالقلق عندما لا نكون في موقف خطير أو مرهق أو لفترة طويلة بعد انقضاء وضع خطير أو مرهق.

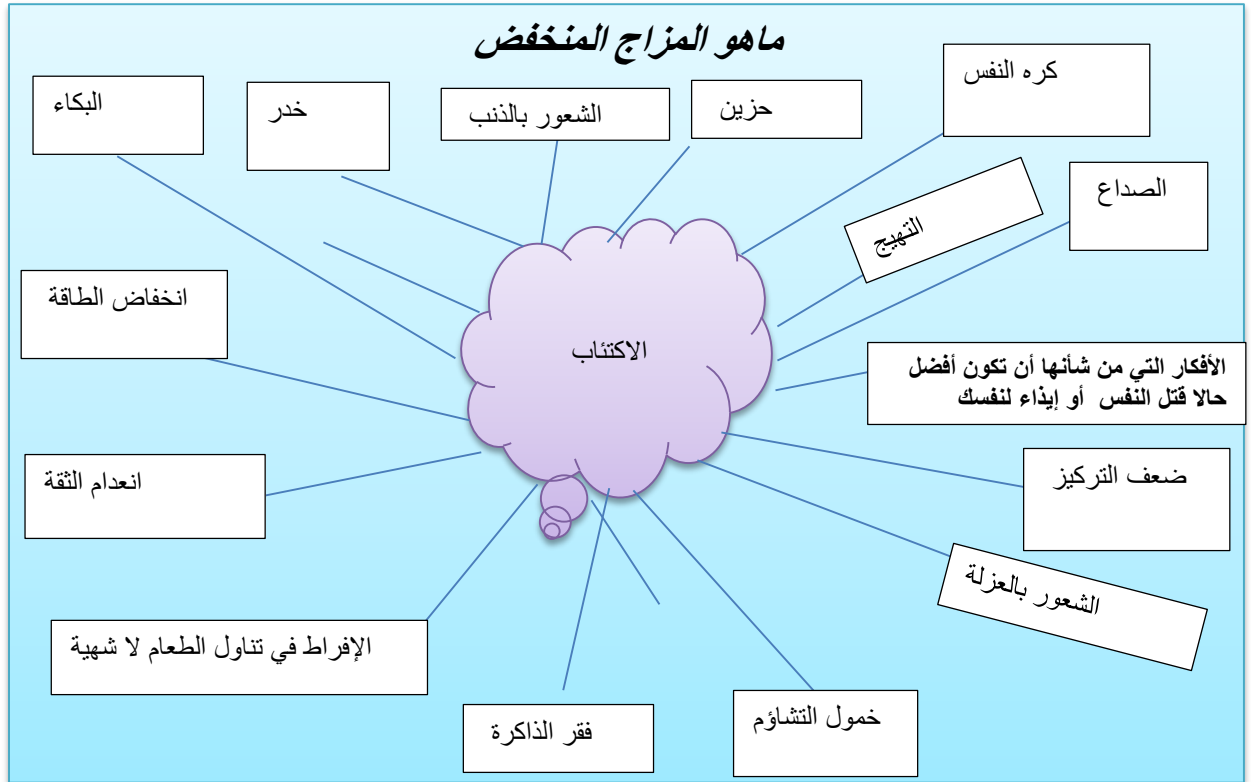


ماهو المزاج المنخفض ؟

الحالة المزاجية المنخفضة هي عاطفة أخرى يمكن أن تسبب الضيق العاطفي. يمكن أن يعاني الأشخاص غالباً من عدد من الأعراض المختلفة التي يمكن أن تؤثر على طريقة تفكيرنا ، والأشياء التي نقوم بها ، وكذلك الأعراض الجسدية التي يمكن أن نشهداها. يمكن أن يؤثر ذلك على الأشخاص عن طريق التسبب في تدهور الحالة المزاجية بشكل أكبر. أظهرت الأبحاث أن الأسباب الرئيسية لانخفاض الحالة المزاجية يمكن ربطها بعلم الوراثة، وعلم الأحياء، والتجارب المبكرة في الحياة، أو مزيج من الأحداث المجهدة أو حتى أحداث الحياة الكبرى مثل انهيار العلاقة، وفقدان شخص عزيز أو أي حدث صادم.

عندما تشعر بالضعف ، قد يجد الناس أنفسهم يفكرون سلبيًا في أنفسهم ويفكرون في الآخرين لا يحبونهم. من الأعراض الشائعة لضعف الحالة المزاجية أن الناس يميلون إلى الانسحاب من الأنشطة أو التفاعل الاجتماعي ، بالإضافة إلى صعوبات في البقاء أو النوم ، وكذلك تناول الطعام. يمكن للأشخاص الذين يعانون من حالة مزاجية منخفضة أن يظنوا أن الحياة لا تستحق العيش ، أو قد يفكرون في إيذاء أنفسهم أو الانتحار. قد يكون هذا شائعًا جدًا للأشخاص الذين يعانون من هذه الصعوبات.

قد يكون وجود مثل هذه الأفكار مخيفًا جدًا ولكن لا يعني ذلك أنك ستعمل عليها. من المهم التحدث إلى المعالج النفسي ، خط مساعدة الصحة العقلية على 0000000 أو حضور أقرب قسم للطوارئ إذا كنت تشعر بالقلق إزاء التصرف بناءً على أي أفكار حول إيذاء نفسك أو أي شخص آخر. سيضمن ذلك حصولك على المساعدة والدعم اللازمين.



نشاط

ألق نظرة على القوائم أدناه للحصول على بعض الأعراض الشائعة للقلق والحالة المزاجية المنخفضة. لا تتردد في تحديد الأعراض التي تواجهها:

كيف يؤثر عليك القلق؟

المشاعر		الأفكار	
<input type="checkbox"/>	قلق	<input type="checkbox"/>	" سيحدث شيء فظيع "
<input type="checkbox"/>	خوف	<input type="checkbox"/>	" لن أكون قادرًا على التأقلم "
<input type="checkbox"/>	مرتبك	<input type="checkbox"/>	" ماذا لو لم أفعل ذلك بشكل صحيح "
<input type="checkbox"/>	سريع الغضب	<input type="checkbox"/>	" ماذا سيفكر الناس بي "
<input type="checkbox"/>	مكتئب	<input type="checkbox"/>	" أحتاج إلى الهروب "
السلوك		الأعراض الجسمية	
<input type="checkbox"/>	تجنب المواقف	<input type="checkbox"/>	سرعة ضربات القلب
<input type="checkbox"/>	زيادة التدخين أو زيادة في شرب الكحول أو المخدرات	<input type="checkbox"/>	الشد العضلي
<input type="checkbox"/>	الجدال	<input type="checkbox"/>	الشعور بالدوخة
<input type="checkbox"/>	التحدث بسرعة أو الاندفاعية	<input type="checkbox"/>	حرارة وتعرق
<input type="checkbox"/>	الاقبال من الأكل أو زيادة في الأكل	<input type="checkbox"/>	اختلاف الرؤيا

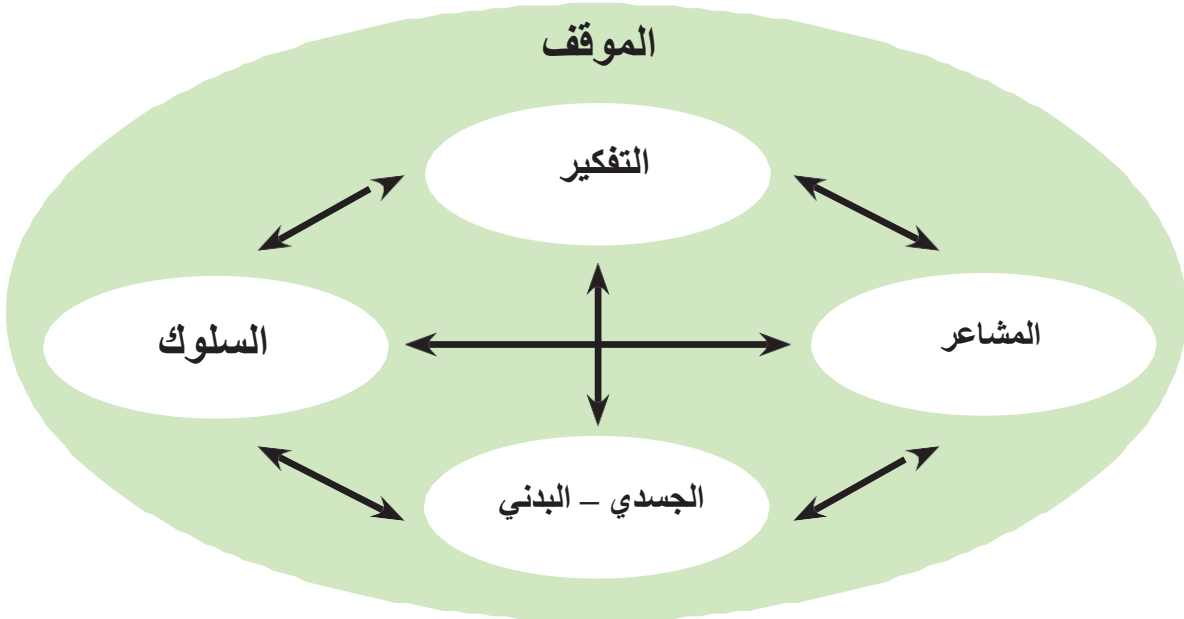
كيف تؤثر الحالة المزاجية المنخفضة عليك؟

الانفعال		الأفكار	
<input type="checkbox"/>	مكتئب	<input type="checkbox"/>	" أنا فاشل "
<input type="checkbox"/>	حزين	<input type="checkbox"/>	" الناس يعتقدون أنني غبي "
<input type="checkbox"/>	كسول	<input type="checkbox"/>	" لا أحد يحبني "
<input type="checkbox"/>	سريع الغضب	<input type="checkbox"/>	" ، لن أستمتع بها "
<input type="checkbox"/>	انتحاري	<input type="checkbox"/>	لا أستطيع القيام بأي شيء كما ينبغي
السلوك		الأعراض الجسدية أو البدنية	
<input type="checkbox"/>	الانسحاب الاجتماعي	<input type="checkbox"/>	الصعوبة في النوم
<input type="checkbox"/>	زيادة التدخين والزيادة في شرب الكحول أو تعاطي المخدرات	<input type="checkbox"/>	ضعف الشهية أو الإفراط في الأكل
<input type="checkbox"/>	انخفاض في الأنشطة	<input type="checkbox"/>	البكاء
<input type="checkbox"/>	كثرة النوم خلال النهار	<input type="checkbox"/>	فقدان الدافع الجنسي

اسلوب العلاج المعرفى السلوكى القائم

ما هو العلاج المعرفى السلوكى؟

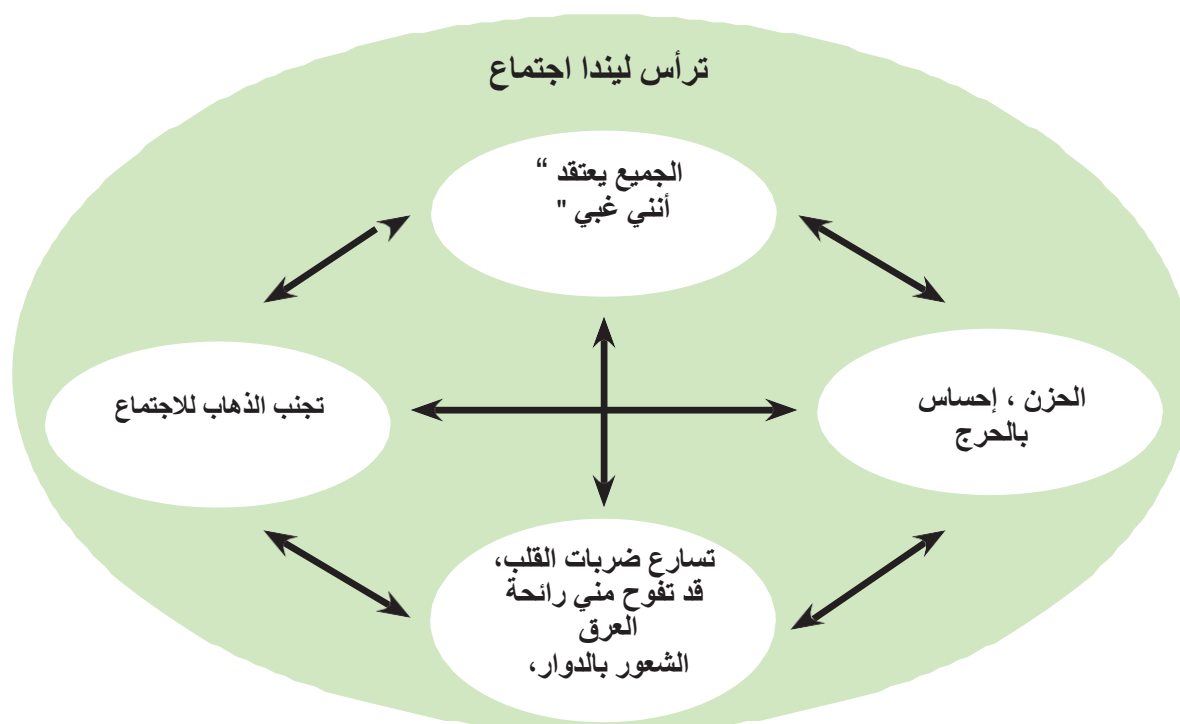
العلاج المعرفى السلوكى (CBT) هو علاج حديث يمكن أن يساعد الناس على النظر في المواقف المختلفة التي يجدون أنفسهم فيها ، وفهم أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم. الفكرة هي أن أفكارنا وعواطفنا وأعراضنا الجسدية وسلوكنا يمكن أن تؤثر جميعها على بعضها البعض ، وبالتالي تساعد على الحفاظ على مزاج غير مفيد مثل الحالة المزاجية المنخفضة. نلقي نظرة على الرسم البياني أدناه.



يؤكد نموذج العلاج المعرفى السلوكى أنه ليس الوضع الذي يسبب الضيق العاطفي الذي يواجهه الفرد. يناقش CBT العلاج المعرفى السلوكى أن تفسير أو رؤية الفرد لهذا الحدث أو الموقف هو الذي يسبب الضيق العاطفي. يعمل العلاج المعرفى السلوكى من خلال التركيز على الأفكار السلبية وتعلم كيفية تحديها ، وكذلك تعلم كيفية تغيير السلوكيات غير المفيدة مثل التجنب.

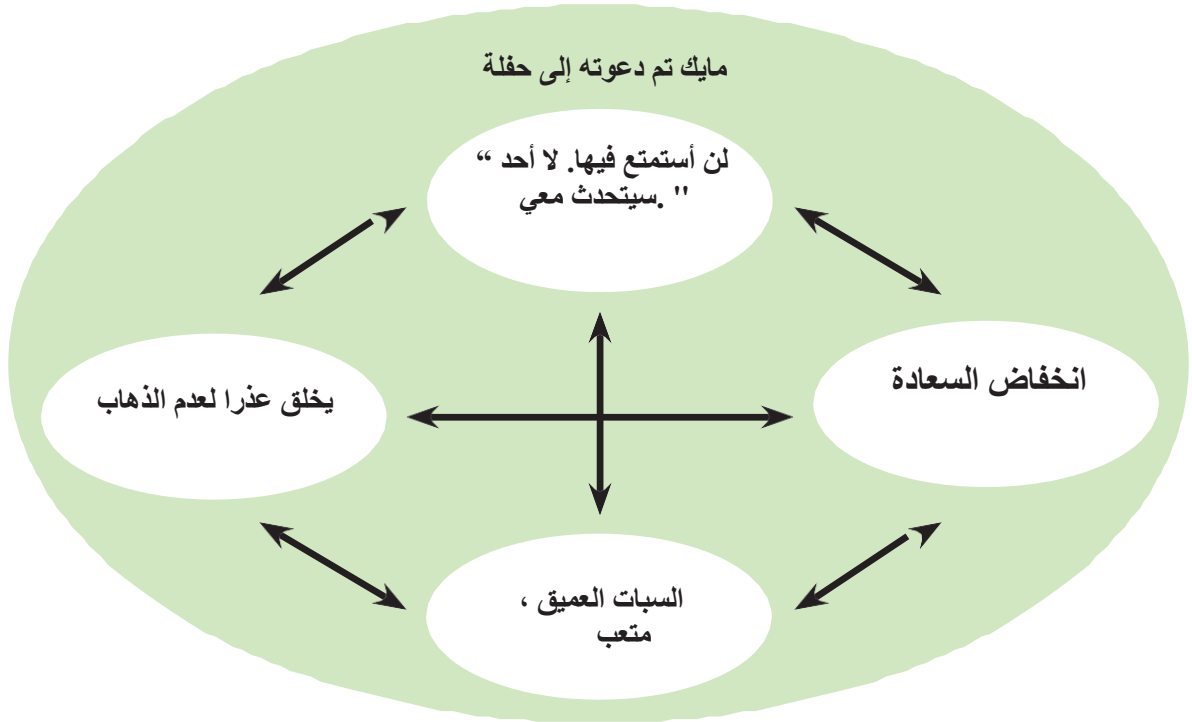
عند الشعور بالضعف أو القلق ، من الشائع أن يكون لديك أفكار أو أفكار تلقائية سلبية. هذه أفكار غير مفيدة تبرز في أذهاننا دون أي جهد. في حالة القلق ، غالبًا ما تدور الأفكار حول المبالغة في تقدير الخطر وتقلل من قدرة الفرد على التغلب على هذا المرض ، وهو ما يمكن أن يحافظ على أي قلق. في بعض الأحيان يجد الناس آليات للتكيف تساعدهم على التعامل مع الموقف. قد يشمل ذلك تجنب الموقف ، أو القيام بشيء مختلف من أجل المساعدة في السيطرة على قلقهم. على الرغم من أن هذا قد يقلل من قلقهم على المدى القصير ، إلا أنه يمكن أن يحافظ عليه ويعززه على المدى الطويل. قد يؤدي كسر هذه الحلقة المفرغة إلى زيادة في القلق ، ولكن في النهاية يساعد في تقليلها.

المثال أدناه هو من ليندا. موقفها هو ترأس اجتماع في العمل. تتأثر أفكارها وعواطفها وأعراضها الجسدية وسلوكياتها ببعضها البعض. إنها تعتقد أن "الجميع سوف يفكرون أنني غبية" ، مما يسهم في شعورها بالحرج ، وكذلك جعل قلبها ينبض بشكل أسرع وتصبح متعرقه. نتيجة لذلك ، فإنها الآن تتجنب أي نشاط ك الذهاب إلى أي اجتماعات. هذا يمكن أن يجعل ليندا تشعر بمزيد من القلق والحرج ويقوي أفكارها السلبية. إذا اعتقدت ليندا أنها كانت قادرة على رئاسة الاجتماع ، ولم تتفادى الاجتماعات المستقبلية ، فإن ذلك يمكن أن يساعد في خلق مشاعر أكثر توازناً وإدارة القلق.



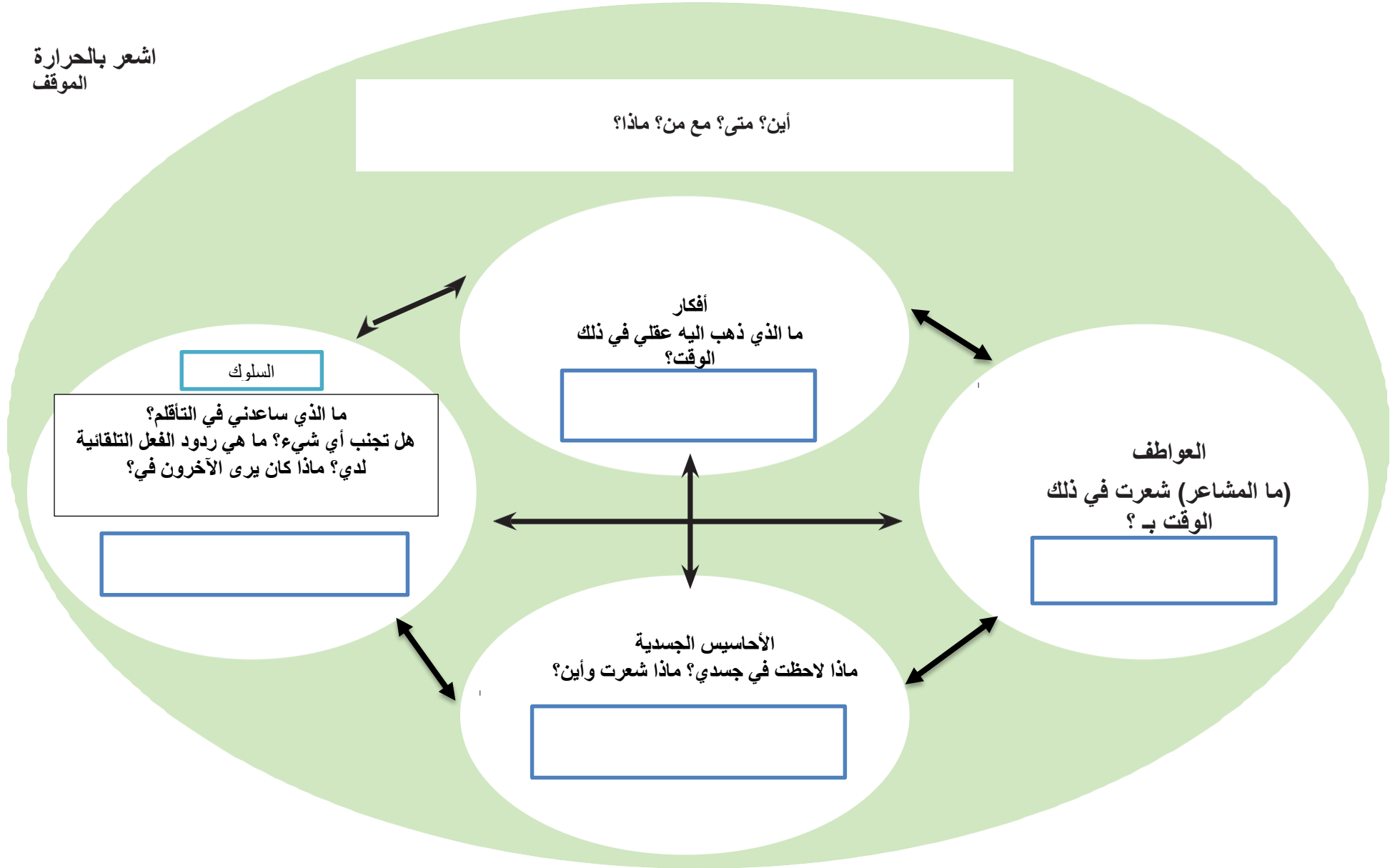
مع الحالة المزاجية المنخفضة ، يميل الناس إلى التفكير في أنفسهم والعالم والمستقبل بطريقة سلبية للغاية. على سبيل المثال ، قد يكون لدى شخص ما أفكار "أنا عديم الفائدة" أو "إنها محاولة عديمة الجدوى ، حيث لا يوجد أي نقطة ابداء منها ". كلما انخفض شعور الشخص ، زاد عدد الأفكار لديهم ، وكلما زاد عدد الأفكار ، كلما شعر الشخص بانخفاض المزاج. هذا يشكل حلقة مفرغة يجب كسرها.

انظر إلى المثال أدناه من Mike. لقد واجه مايك مشاكل في العمل وعلى مدى الأشهر القليلة الماضية كان شعوره منخفضًا للغاية. وضعه هو أنه طلب منه الذهاب إلى حفلة بواسطة صديق قديم. مرة أخرى ، لاحظ كيف تتأثر أفكاره وعواطفه وسلوكه وأحاسيسه الجسدية ببعضها البعض. يفكر سلبيًا في الدعوة ويعتقد أن "لا أحد سيتحدث معي". نتيجة لذلك ، قرر عدم الذهاب إلى الحفلة ويشعر بأنه أقل. إذا كان مايك قد ذهب إلى الحفلة ووجد أن الناس قد تحدثوا إليه فقد يكون هذا ساعده على الشعور بتحسن حالته المزاجية المنخفضة.



يمكنك التفكير في المواقف التي تشعر فيها بالقلق أو انخفاض المزاج - ما كان الوضع؟ بماذا كنت تفكر؟ ماذا لاحظت في جسمك؟ كيف تصرفت في الموقف؟ يمكنك ملء النموذج ادناه الخاص بك ؟

اشعر بالحرارة
الموقف



تحديد الهدف

قبل المتابعة والتركيز على الأدوات التي يمكن أن تساعدك في إدارة حالتك المزاجية ، نحتاج إلى التفكير في الأهداف. لكي تكون أي مساعدة ذاتية فعالة ، من المهم تحديد بعض أهداف SMART الذكية .

- محددة
- قابل للقياس
- قابلة للتحقيق
- وقت محدود

المساعدة الذاتية تشبه خريطة الطريق

تخيل أنك تخطط لرحلة وتبحث عن اتجاهات. هل من الممكن الحصول على الاتجاهات إلى وجهة لا تعرفها بعد؟

إذا لم يكن لديك أي أهداف ، فكيف نعرف التقنيات المستخدمة لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك؟

عدم وجود أهداف يشبه محاولة العثور على اتجاهات إلى وجهة عندما لا تقرر المكان الذي ترغب في الذهاب إليه.

يمكن أن تكون أهداف المساعدة الذاتية إما قصيرة الأجل أو متوسطة الأجل أو طويلة الأجل. قد تستغرق الأهداف طويلة المدى سنوات لتحقيق الأهداف التي قد تكون قابلة للتحقيق في غضون أسابيع قليلة. عند التفكير في أهداف المساعدة الذاتية ، قد يكون من الجيد البدء في تفصيل الخطوات لإنشاء بعض الأهداف قصيرة أو متوسطة المدى.

سؤال؟

قد يكون من الصعب تغيير عادة كنا نمارسها طوال عمرنا خلال بضعة أسابيع أو أشهر. بمجرد إنشاء أهدافك ، يجب أن تبدأ رحلتك نحو الشفاء. وهذا يشبه مساعدة الناس للوصول إلى محطة القطار المناسبة وإلى القطار الصحيح. بمجرد بدء الرحلة ، فإن الأمر متروك للفرد لممارسة العمل من خلال التقنيات الجديدة والاستفادة منها .

دعونا نلقي نظرة على بعض الأمثلة على أهداف الذكية: SMART:

أود مقابلة صديق لتناول شرب القهوة معه 3 مرات في الأسبوع وقضاء 30 دقيقة في التحدث معه. أود تحقيق هذا في غضون الـ 3 أشهر القادمة.

بينما أبحث عن وظيفة ، أود الاتصال بأرباب عمل محتملين كل أسبوع وأسألهم عن أي وظائف شاغرة. أود أن أكون قادرًا على القيام بذلك خلال الأسابيع الثلاثة القادمة.

أود أن أتعلم كيف أتحدى تفكيري السلبي حتى لا أفقر دائمًا إلى الاستنتاجات. بدلاً من القلق بشأن الأشياء طوال اليوم ، أود تخصيص 20 دقيقة يوميًا لتدوين جميع قلقي ومحاولة إدارته. أود تحقيق ذلك بنهاية الشهر.

دعونا نلقي نظرة على بعض أمثلة الأهداف التي ليست ذكية:

- أود أن أشعر بقلق أقل.

- أود التوقف عن تجنب الأشياء.

- أود أن أفعل الأشياء التي اعتدت علي القيام بها.

نشاط

في الصفحة التالية ، يرجى قضاء بضع دقائق لتحديد أهدافك ومشغلاتك. تشير المشغلات إلى المواقف التي تسبب لك عادة أي قلق أو مزاج ضعيف قد تواجهه.

- حدد ما الذي يثير قلقك أو مزاجك المنخفض
- انظر إلى Hot Cross Bun الخاصة بك
- حدد ما يحتاج إلى التغيير لكي تشعر بتحسن (الأهداف)

محفزات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهداف من المساعدة الذاتية

- ماذا تأمل أن تكسب؟
- ما الذي تأمل أن تحققه؟
- ماذا سيكون مختلفا بالنسبة لك؟

اقض بضع دقائق في التفكير في أهدافك الفردية واكتبها على الصفحة التالية. تذكر أن تجعل هذه الأهداف ذكية بقدر الإمكان.

الأهداف الذكية:

- محددة
- قابل للقياس
- قابلة للتحقيق
- وقت محدود

الأهداف :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العقبات الشائعة التي قد يواجهها الناس:

1. المخاوف بشأن الحصول على أشياء "صحيحة" قد تؤدي إلى عدم محاولة الأشخاص أو إكمال هذه المهام.
2. الشعور بالضعف أو عدم التحفيز قد يجعل الأمر يبدو أكثر صعوبة.
3. الشعور بالإحباط عندما لا يكون التحسن فوريًا قد يؤدي أحيانًا إلى انسحاب الأشخاص من العلاج دون إعطائه فرصة كافية.
4. أن تكون مشغولًا للغاية وعدم إعطاء الأولوية للمحتوى والتقنيات الواردة في هذا الدليل .

برأيك ، ما الذي سيمنعك من تحقيق هذه الأهداف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا يمكنك أن تفعل للتأكد من أن هذه العقبات لا تمنعك من تحقيق أهدافك والتغلب على مشاكلك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

فمثلاً:

1. تذكر أنه لا توجد طريقة واحدة "صحيحة" لإكمال المهام.
2. ذكّر نفسك أن التحسن يمكن أن يكون تدريجيًا ، وهو أمر طبيعي والمتوقع.
3. إعطاء الأولوية لممارسة التقنيات وإتمام المهام بحيث يمكنك الحصول على أكبر قدر ممكن من الفائدة.
4. ناقش أي مخاوف مع معالج نفسي مؤهل إذا كنت تتلقي المساعدة والدعم من واحد.

ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأداة 1 - زيادة مستويات النشاط لضعف الحالة المزاجية

يمكن أن تؤثر الحالة المزاجية المنخفضة على الأشخاص بطرق مختلفة يمكن أن تؤثر على أفكارهم أو أجسادهم على المستوى البدني وكذلك على ما يفعله الناس أو بشكل أكثر تحديدًا ، ما قد يبدأ الناس في التوقف عن فعله. من الأعراض الشائعة للمزاج المتدني أن تصبح أقل نشاطًا وتتسحب من الأنشطة اليومية التي نحتاج إلى القيام بها أو التي نستمع بها. عندما يشعر الناس بأنهم يفعلون أقل ، فإن الأشياء التي اعتادوا على الاستمتاع بها غالباً ما يتوقفون عن فعلها في جدولهم الأسبوعي. قد يساعد الانسحاب من الأنشطة في الحفاظ على حالة مزاجية منخفضة نظراً لعدم توفر الفرص لك للتفاعل مع الآخرين.

يمكن أن يشعر الناس أيضاً بأنهم يفعلون أقل لأنه قد يكون من الأسهل عدم القيام بأي شيء. يمكن أن تساعد زيادة مستويات النشاط على كسر هذه الحلقة المفرغة من خلال تشجيع الناس على أن يصبحوا أكثر نشاطاً بطريقة منظمة. يعمل هذا من خلال مساعدتهم على القيام بأنشطة لمعرفة كيف يؤثر ذلك على عواطفهم ، بدلاً من انتظار أن يشعروا بأنهم يفعلون شيئاً ما قد لا تأتي أبداً. يمكن تقسيم الأنشطة اليومية إلى 3 أنواع رئيسية مدرجة أدناه:

الروتيني - الأشياء التي تتم بشكل طبيعي يوميًا ، على سبيل المثال الاستيقاظ ، الاستحمام ، مشاهدة التلفزيون..

ضروري - الأشياء التي قد لا نرغب في القيام بها ولكن يلزم القيام بها وإلا ستكون هناك عواقب سلبية ، على سبيل المثال دفع الفواتير ، الذهاب إلى العمل أو تنظيف المنزل.

متعة - الأشياء التي نستمع بها مثل هواياتك. ومن الأمثلة على ذلك السباحة وزيارة الأصدقاء ولعب التنس....الخ.

هناك بعض التداخل بين الأنشطة الروتينية الضرورية والمتعة. يرجى محاولة عدم قضاء الكثير من الوقت في محاولة تحديد الفئة التي تندرج فيها المهمة ، طالما تم تضمينها. الهدف هو خلق زيادة متوازنة في الأنشطة.

خمس خطوات لزيادة مستويات النشاط

- 1- قم بإنشاء قائمة بالأنشطة الروتينية والضرورية والممتعة - أشياء تود القيام بها ، لكنك توقفت عن القيام بها منذ أن شعرت بالضعف أو انخفاض المزاج .
- 2- قم بإنشاء تسلسل هرمي للقائمة التي قمت بإنشائها في الخطوة الأولى - تأكد من تضمين كل نوع من النشاط - روتيني وضروري وممتع.
- 3- جدولة المهام باستخدام مذكرات نشاط فارغة - وضعت في مزيج من الأنشطة. جرب بعض الأنشطة الأسهل أولاً. من الأفضل أن تبدأ الأنشطة الصغيرة والمنتظمة ومن ثم يمكنك إنشاء أنشطة أخرى بمرور الوقت. يجب أن تكون الأنشطة مفصلة للغاية ، على سبيل المثال ، للذهاب لمدة عشر دقائق سيرًا على الأقدام مع صديق كل مساء حوالي الساعة 7 مساءً.
- 4- افعلها - قم بالنشاط وسجله بطريقة ما في اليوميات أو سجل النشاط الذي حصلت عليه من المعالج.
- 5- راجع الأسبوع - راجع الأنشطة التي تمكنت من تضمينها خلال الأسبوع. كيف أثر النشاط المتزايد على مزاجك؟ ما هي الأنشطة الأخرى التي يمكنك جدولتها في الأسبوع القادم؟ إذا كان من الصعب إكمال بعض الأنشطة ، فأين الأنشطة صعبة للغاية التي ترى انها صعبة ؟ هل يمكن أن تحصل على صديق أو شريك للمساعدة في تذكيرك؟

نشاط

الآن قم بالملء الاستمارات التالية للبدء في العمل من خلال 5 خطوات

تذكر أنه قد يكون من الصعب في البداية زيادة مستويات نشاطك ولا يوجد شيء اسمه الفشل. كل مهمة "فاشلة" هي في الواقع فرصة للتعلم من الأخطاء من أجل تحسينها في المرة القادمة.

يمكن الاستعانة بكتيب التنشيط السلوكي الذي يمكن الحصول عليه من المعالج
اطلبه من المعالج

الخطوة 1 - قائمة الأنشطة

الروتين

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الضروري

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الممتع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 2 - التسلسل الهرمي للأنشطة

. استخدم مزيجاً من الأنشطة الروتينية الضرورية والممتعة

	الصعب
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	

	المتوسط
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	

	البسيط
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	
▶	

يرجى كتابة أي ملاحظات هنا إذا كان لديك أي مشكلة تعيق ذلك:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الخطوة 3

يوميّات النشاط للأسبوع الذي يبدأ: _____

		الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الصباح	ماذا							
	اين							
	متى							
	من الذي							
الظهر	ماذا							
	اين							
	متى							
	من الذي							
المساء	ماذا							
	اين							
	متى							
	من الذي							

الخطوة 4 - إكمال الأنشطة

الخطوة 5 - مراجعة الأسبوع

اكتب الأنشطة التي أكملتها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اسأل نفسك الأسئلة التالية:

• ما هو تأثير زيادة النشاط على حالتك المزاجية؟

• هل كانت أي أنشطة أكثر فائدة في جعلك تشعر بتحسن؟

• ما الذي سوف تدرجه في جدول نشاط الأسبوع القادم؟ (قد ترغب في إضافة بعض الأنشطة الجديدة الأكثر صعوبة ، أو قد ترغب في زيادة بعض الأنشطة الحالية) اكتبها هنا:

.....

.....

.....

.....

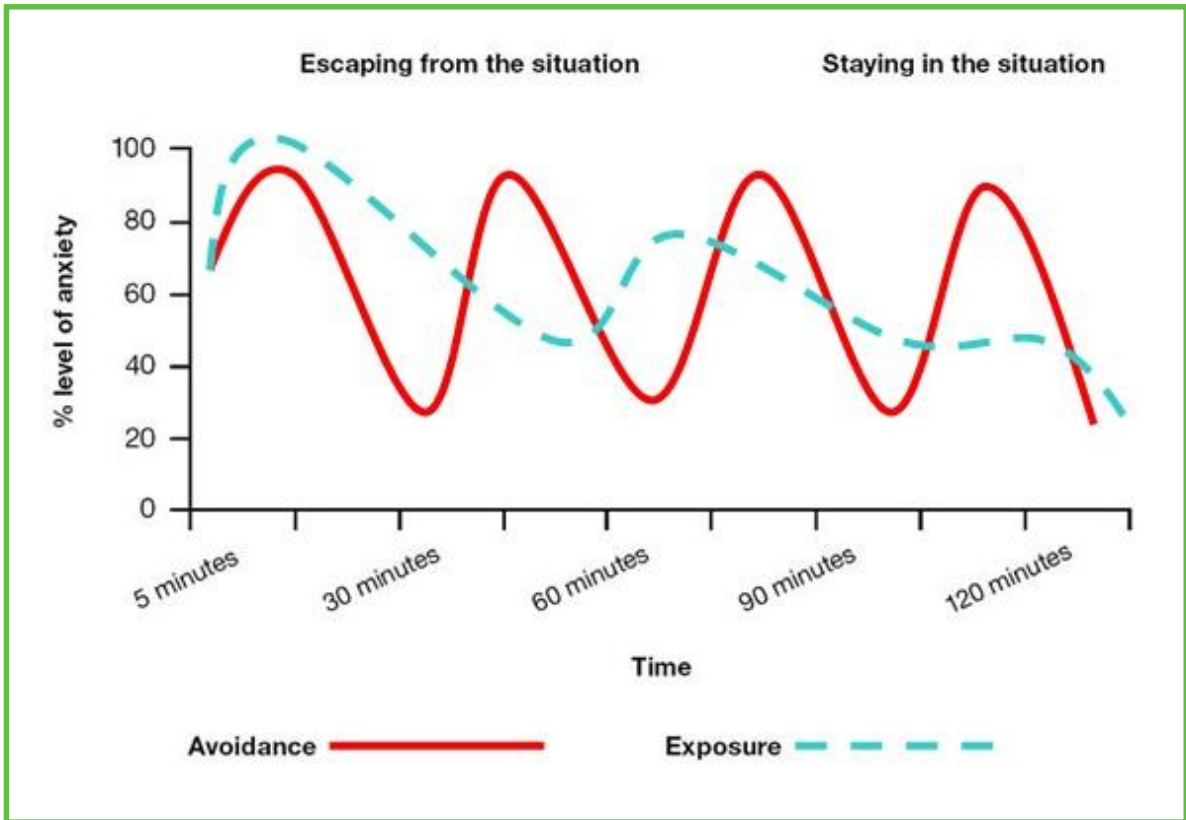
.....

.....

الأداة 2 - مواجهة مخاوفك

إذا كنت تتذكر المعلومات الواردة في المقدمة، فإن الأشخاص يواجهون القتال مقابل استجابة الطيران عند الشعور بالقلق. تشير الرحلة إلى تجنب أو الهروب من الموقف الذي يسبب القلق.

إن تفادي الموقف أو الهروب منه قد يجعلك تشعر بتحسن على المدى القصير ، ولكن على المدى الطويل هذا التفاقم يعزز في الواقع قلقك. ذلك لأنك تعلم أن تجنب الموقف أو الهروب منه يقلل من قلقك ، مما يشجعك على الخوف من الموقف.



يوضح الرسم البياني أنه من خلال تجنب الموقف أو الهروب منه ، تنخفض مستويات القلق بشكل كبير. ومع ذلك ، في المرة القادمة التي يتم فيها وضع الفرد في نفس الموقف ، يعود قلقه وسيواصل القيام بذلك إذا استمر في الهروب وتجنب الموقف. الحل هو البقاء فعليًا في الموقف الذي يسبب القلق.

للتغلب على هذا ، يستخدم العلاج المعرفي السلوكي مقاربة تسمى التعرض المتدرج. هذا ينطوي على البقاء في المواقف التي تسبب بعض القلق والعمل تدريجياً في طريقك إلى سلم القلق حتى تبقى في نهاية المطاف في الموقف الذي يسبب معظم القلق. فيما يلي مثال على سلم القلق المكتمل لـ Jo الذي يخشى أن يكون مركز الاهتمام.

الخوف من كونه مركز الاهتمام

الأكثر خوفاً

6. تقديم عرض تقديمي للزملاء (100%)
5. تقديم عرض تقديمي للأصدقاء و العائلة (90%)
4. تعليق العرض التقديمي ، على سبيل المثال في قلق (70%)
3. يسأل عن العناصر في المتاجر المختلفة (65%) قلق لمدة 40 دقيقة
2. ارتداء الملابس الملفته للنظر في مكان عام (50%) قلق
1. (40%) قلق عند تقديم عرض تقديمي أمام المرأة

الأقل خوفاً

الآن حان دورك. إذا وجدت أن لديك رهابًا من كائن أو نشاط أو تتجنب شيئًا ما ، فعليك إكمال سلم
القلق الخاص بك:

الأكثر تخوفاً

6.

5.

4.

3.

2.

1.

الأقل خوفاً

القيام بالتعرض المتدرج

لكي يكون التعرض المتدرج فعالاً ، يجب أن يتم تقديره وإطالة أمده وتكراره وفعله بدون أي إلهاء. اقرأ أدناه لمعرفة ما يعنيه هذا:

التدرج - التغلب على الخوف يتحقق بشكل أفضل من خلال مواجهة الخوف تدريجياً

لفترة طويلة - يجب أن يكون التعرض لفترة طويلة بما يكفي لتقليل مستويات القلق. يجب أن تستمر الجلسات حتى تقل مستويات القلق بحوالي 50%.

متكرر - يجب تكرار مهمة التعرض حوالي 4 أو 5 مرات في الأسبوع.

من دون إلهاء - عند التعرض ، من المهم أن يشعر الناس ببعض القلق ويرون أنه يمكن أن يقلل القلق. لذلك ، من المهم ألا يقوم الأشخاص بأشياء أخرى عند القيام بتمارين التعرض ، على سبيل المثال صرف انتباههم بالاستماع الى القرآن او الموسيقى أو الاسترخاء أو تمارين التنفس إلخ.

خطوات التعرض

1. خذ خطوة لبناء سلم القلق
2. واجه الموقف حتى يقل خوفك بنسبة 50% على الأقل.
3. كرر 4 أو 5 مرات في الأسبوع.
4. تذكر التعرض دون استخدام الألهاء ، ك الاسترخاء أو تمارين التنفس حتى تتمكن من الشعور بالقلق بحد كبير.
5. بمجرد تطبيق الخطوة ولم تعد تشعر بالقلق ، انتقل إلى الخطوة التالية
6. كرر الخطوات

عند الانتهاء من أي مهام تعرض ، قد يكون من المفيد الحفاظ على مذكرات القلق. يمكن أن يسمح لك ذلك بتقييم مستويات القلق لديك قبل وأثناء وبعد تمرين التعرض. يمكنك أيضاً تدوين ملاحظات أو كتابة أي من أفكارك في ذلك الوقت. يرجى استخدام مذكرات القلق فارغة على الصفحة التالية.

لاحظ أنه يمكن أيضاً استخدام سلم القلق والخوف. القلق هو شيء نقوم به جميعاً ويمكن أن يساعدنا في التخطيط للأخطار المستقبلية. يمكن أن تحافظ أيضاً على مستويات القلق لدينا في بعض المواقف ، والتي عادة ما تكون عندما نشعر بالقلق إزاء أشياء غير مؤكدة (مثل التحقق من صحتك) أو لا يمكن التنبؤ بها (مثل التحقق من سلامة أسرتي أو قيادتها) أو لا يمكن السيطرة عليها (مثل ردود فعل الناس في العمل ، في المنزل ، في الأسواق ، الكافيه ، المطعم).

نشاط

إذا كنت ترغب في تجربة خطوات التعرض والعمل على التغلب على خوف معين ، فيرجى استخدام مذكرات القلق الفارغة في الصفحة التالية لمساعدتك.

تذكر أن التعرض يحتاج إلى الكثير من التدريب ويمكن أن يكون صعباً في البداية. ومع ذلك ، سوف يصبح الأمر أسهل وأنت تتدرب.

		تقييم القلق 0 - 100 %				
التاريخ - والوقت	المدة الزمنية	التمارين	قبل التمارين	بداية التمرين	الانتهاء من التمرين	الأفكار أو التعليقات



أداة 3 - تحدي الأفكار

تعلم كيفية إدارة الأفكار السلبية يمكن أن يساعد أيضًا في إدارة قلقك وضعف مزاجك. عندما يشعر الناس بالقلق أو الخوف ، فغالبًا ما تكون أفكارهم متطرفة أو غير واقعية. كما ناقشنا سابقًا ، يستدعي العلاج المعرفي السلوكي CBT هذه الأنواع من الأفكار كـ الأفكار التلقائية السلبية أو . نظرًا لأن الأفكار يمكن أن تؤثر على عواطفنا وسلوكنا والعكس صحيح ، فمن المهم أن نتعلم كيف نعامل بعض أطفالنا. على الرغم من أن بعض الناس يدركون أن أفكارهم السلبية قد لا تكون صحيحة ، إلا أنه قد يكون من الصعب جدًا على الأشخاص الذين يعانون من القلق أو الحالة المزاجية المنخفضة التمييز بين الاثنين ، وغالبًا ما يأخذون أفكارهم السلبية كحقيقة.

من الأمثلة على الأفكار ما يلي:

- "لا أحد يحبني"
- "كل شيء على ما يرام دائما بالنسبة لي"
- "إذا تأخرت عن العمل ، فسوف أفقد وظيفتي"
- "يعتقدون أنني غبي"

ما الفرق بين الفكر والعاطفة؟

- ما سبق هو أمثلة للأفكار ، وعادة ما تكون عبارة عن شيء أو شخص ما الفكر هو عادة او عبارة أو جملة او صورة ذهنية .
- العاطفة هي كلمة تصف كيف نشعر ، وعادة ما تكون كلمة واحدة. تشمل أمثلة العواطف الغضب والسعادة والقلق والاكتئاب وما إلى ذلك. عندما يشعر الناس بالقلق ، هناك عدد من أساليب التفكير غير المفيدة التي قد يستخدمونها. مثال على ذلك هو الافتراض أو التكهّن ، وعادة ما يتضمن التنبؤ بحدث أو نتيجة سلبية لحدث مستقبلي.

هناك 3 مراحل للأفكار الصعبة:

1- المرحلة 1 - اصطيات الأفكار

2- المرحلة 2 - البحث عن الأدلة

3- المرحلة 3 - العثور على الفكر القائم على الأدلة / البديل

المرحلة 1 - اصطيات الأفكار

قد يكون التقاط أو التعرف على الأفكار السلبية أمرًا صعبًا لأنه من المحتمل أننا لم نعتد على القيام به. لهذا السبب ، من المهم جدًا أن تكون قادرًا على إعطاء الأولوية للوقت لممارسة جذب أفكارك السلبية. عندما يكون هناك الكثير من الأفكار ، حاول تحديد الفكر الذي يسبب أكثر الضيق أو "الفكر الساخن". عندما يكون لديك "الفكر الساخن" ، ما مدى تصديقك من 0 إلى 100٪.

من أجل مساعدتك في التعرف على أفكارك ، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ماذا كنت تفعل؟
- مع من كنت؟
- أين كنت؟
- ماذا كنت تقول لنفسك؟
- ما هو أسوأ شيء يخطر ببالك؟
- ماذا تقول عن نفسك إذا كان هذا صحيحًا؟

هناك أيضاً عدد من النقاط التي يجب مراعاتها عند محاولة اللحاق بالأفكار:

- أنها قصيرة ومحددة
- تحدث بسرعة كبيرة بعد الحدث
- يمكن أن تحدث ككلمات أو صور ذهنية
- أنها لا تنشأ من التفكير بعناية
- لا تحدث في سلسلة من الخطوات المنطقية
- تبدو معقولة في ذلك الوقت

فخاخ التفكير

عند اصطياذ افكارك ، قد تجد أيضاً أن هناك سمة لتفكيرك السلبي. نحن نسمي هذا التشويهاات الفكرية للفخاخ الفكرية. يتم وصف عدد من هذه أدناه:

1. كل شيء أو لا شيء التفكير

- ترى الأشياء في أقصى الحدود أو بالأبيض والأسود.
- إما أن تكون مثالية ، أو أنها فوضى " ، "صديقي يحبني أو هو يكرهني "

2. الإفراط في التعميم

- ترى حدثاً سلبياً واحداً كدليل على أن الأحداث المماثلة الأخرى ستظهر بنفس الطريقة.
- إذا تصرف شخص واحد بطريقة حساسة لك ، فإن جميع الناس يتصرفون بهذه الطريقة.

3. تفسيرات عقلية

- يمكنك اختيار تفاصيل سلبية واحدة والتفاصيل عليها ، مع عرض الموقف بأكمله على أنه سلبي.
- رفض ملاحظة أي إيجابيات أو أي شيء سار بشكل جيد / لقد قمت بعمل جيد.

4. استبعاد الإيجابية

- ترفض التجارب الإيجابية من خلال الإصرار على أنها "لا تحسب" لسبب أو لآخر. بهذه الطريقة يمكنك الحفاظ على اعتقاد سلبي الاعتقاد الذي يتناقض مع تجاربك اليومية.

5. القفز على الاستنتاجات:

- يمكنك تقديم تفسير سلبي على الرغم من عدم وجود حقائق محددة تدعم استنتاجك.
- قراءة العقل - أنت تستنتج أن شخصًا ما يتفاعل معك سلبيًا ، لكنك لا تفحص ذلك معه.
- التكهن أو التنبؤ - تتوقع أن تسير الأمور بشكل سيء ، وأنت تشعر أن تنبؤك حقيقة ثابتة بالفعل.

- ## 6. التخدير (كارثة) هو أنك تشعر بخدر أو تعب.
- أنت تبالغ في أهمية الأشياء ، مثل شيء قد تعتقد أنه كان خطأ.
 - تقلص إنجازاتك أو صفاتك المرغوبة بشكل غير لائق.

7. المنطق العاطفي

- أنت تفترض أن عواطفك السلبية تعكس بالضرورة الأشياء هي في الحقيقة أشعر بالفشل ، لذلك "أنا وحدي".

8. يجب / يجب أن يكون كل شيء صحيح

- حدد معاييرك الشخصية لما تراه "يجب" أو "يجب" القيام به. هذه المعايير غالبًا ما تكون عالية جدًا وغير واقعية.
- النتيجة العاطفية هي الشعور بالذنب.
- عند توجيهك للتنبؤات تجاه الآخرين ، تشعر بذلك الغضب والإحباط والاستياء.

9. التسمية والخطأ

- هذا شكل متطرف من الإفراط في التعميم. بدلاً من وصف الخطأ الخاص بك ، يمكنك إرفاق تصنيف سلبي لنفسك: "أنا خاسر."
- عندما يزعجك سلوك شخص آخر ، فأنت تعلق ملصقًا عامًا عليه "إنه غبي."
- يتضمن العناوين المضللة وصف حدث مع لغة ملونة للغاية وتحميلها عاطفياً.

10. تخصيص

- تعتبر نفسك سببًا لبعض الأحداث الخارجية السلبية، بينما في الواقع لم تكن تتحمل أية مسؤولية أساسية أو أي مسؤولية.

نشاط

هل تفكر في طرق تفكيرك غير المفيدة؟ يمكنك التعرف على هذا النمط؟

الطرق الأساسية غير المفيدة في التفكير هي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

في المرة القادمة التي لاحظ فيها نفسي سـ استخدامهما، سأحاول:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط

من أجل مكافحة الآثار السلبية التي يمكن أن تحدثها هذه الأفكار على عواطفنا وسلوكياتنا ، نحتاج أن نبدأ بتعلم كيفية جذب افكارنا باستخدام مذكرات التفكير.

يرجى إلقاء نظرة على المثال في الصفحة التالية ثم حاول إكمال المثال الخاص بك في مذكرات التفكير ذات الأعمدة الثلاثة الفارغة.

<p>موقف</p> <p>مع من كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ أين كنت؟ متى حدث ذلك؟</p>	<p>عواطف</p> <p>ماذا شعرت؟ (كلمه واحده) كيف شديدة؟ (0-100%)</p>	<p>أفكار الفهم</p> <p>ما لذي كنت تفكر فيه؟ ما الأشياء السيئة التي قد تحدث؟ ماذا يقول عقلي التفسير؟ (0-100%) كيف شديدة؟ ما أسلوب التفكير غير مفيد يمكن أن يكون ؟ مثلا قراءة العقل ، أكثر من التعميم</p>

مثال على 3 أعمدة من مذكرات الفكر تم ملؤها:

<p>أفكار الفهم ما الذي كنت تفكر فيه من خلال عقلك؟ ما الأشياء السيئة التي قد تحدث؟ ماذا يقول عقلي؟ (0-100%) كيف مكثفة؟ ما أسلوب التفكير غير مفيد يمكن أن يكون هذا؟ مثلا قراءة العقل ، أكثر من التعميم</p>	<p>عواطف ماذا شعرت؟ (كلمه واحده) (0-100%) كيف مكثفة؟</p>	<p>موقف مع من كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ أين كانت؟ متى حدث ذلك؟</p>
<p>لن أتجاوز هذا العام. 60% أنا لست جيداً. 60% يجب أن أستسلم الآن وأترك الجامعة. 65% والدي سيصابون بخيبة أمل. أصدقائي يعتقدون أنني خاسر. 75% أنا فاشل. 90%</p>	<p>قلق 80 % منخفض 100 %</p>	<p>لم اجتز امتحاني اليوم. كنت أستعد لها على مدى الأسابيع الأربعة الماضية.</p>

المرحلة 2 - البحث عن الأدلة

بعد اصطياذ افكارك ، المرحلة التالية هي تحدي هذه الأفكار السلبية. تركز عملية تحدي هذه الأفكار المتطرفة وغير المفيدة على النظر إلى الأدلة المؤيدة للفكرة وضدها .

لمساعدتك عندما تبحث عن أدلة ، قد تحتاج إلى طرح أسئلة مثل:

- .. كيف يفكر شخص آخر في الموقف؟
- .. إذا لم أكن قلقًا ، فكيف سأنظر إلى الموقف؟
- .. هل هناك أي طريقة أخرى للنظر إلى الوضع؟

كيف يمكن أن تساعدني الأفكار الصعبة؟

الأفكار الأكثر توازنًا ستحسن مزاجك وتمكنك من العمل بشكل أفضل ، مما يؤدي إلى الاستمتاع بحياتك مرة أخرى.

الآراء أو الأفكار هي ما يفكر فيه الناس. لا يحتاج الأشخاص إلى الحصول على أي دليل علمي من أجل الحصول على رأي أو تفكير ، ولأن وجود شخص ما لديه رأي أو رأي لا يجعله صحيحًا بالضرورة. هذا النوع من الأدلة شخصي وبالتالي يصعب إثباته.

الأدلة الوقائية أقوى بكثير حيث لا يمكن أن يكون هناك أي عنصر شك. الأدلة الوقائية موضوعية وبالتالي يصعب دحضها. عندما نتحدى الأفكار السلبية، نحتاج إلى ممارسة البحث عن أدلة ضد الفكرة السلبية. والفكرة هي أننا نعمل مع الفكر الذي يسبب الضائقة العاطفية، والتي عادة ما تكون ذات أعلى درجة اعتقاد. نحتاج بعد ذلك إلى إنشاء فكر بديل جديد يستند إلى الأدلة. يرجى الرجوع إلى مذكرات التحدي الفكر لدينا في الصفحة التالية.

دليل على	الأدلة ضد ما هي أساليب التفكير غير المفيدة التي أستخدمها	الأدلة القائمة على الفكر النظر في الأدلة ما الفكر المتوازن سيكون أكثر فائدة لك؟	ما المنقحة ماذا (كلمة واحدة) كيف مكثفة: نشونها اشعر الآن؟ 0 - 100 %
لم اجتز الامتحان. وصلتني درجة F.	حصلت على علامة 50 % ، والتي كانت مذهلة ، لكنني حصلت على بعض منها بشكل صحيح. لقد اجتزت جميع الاختبارات الخمس الأخرى في هذا الفصل. هذا هو الأول امتحان فشلت فيه. كنت مريضة لمدة أسبوعين قبل هذا الامتحان. وقت أقل للدراسة.	أنا لست اعاني من الفشل ، لقد فشلت فقط في امتحان واحد. 60% هذا يعني أنني يجب أن أركز الآن وأن أدرس من أجل استعادة هذا الاختبار.	منخفض 70 % قلق 60 % حار 50 % بنسبة 60 %

انظر إلى المثال المكتمل حيث يتم تحدي الفكرة "أنا فاشل" ثم ألق نظرة على مذكراتك المكونة من ثلاثة أعمدة مرة أخرى ، هل يمكنك أن ترى كيف يمكنك أن تبدأ في تحدي "فكرتك الساخنة" ، الأكثر إثارة للحزن؟

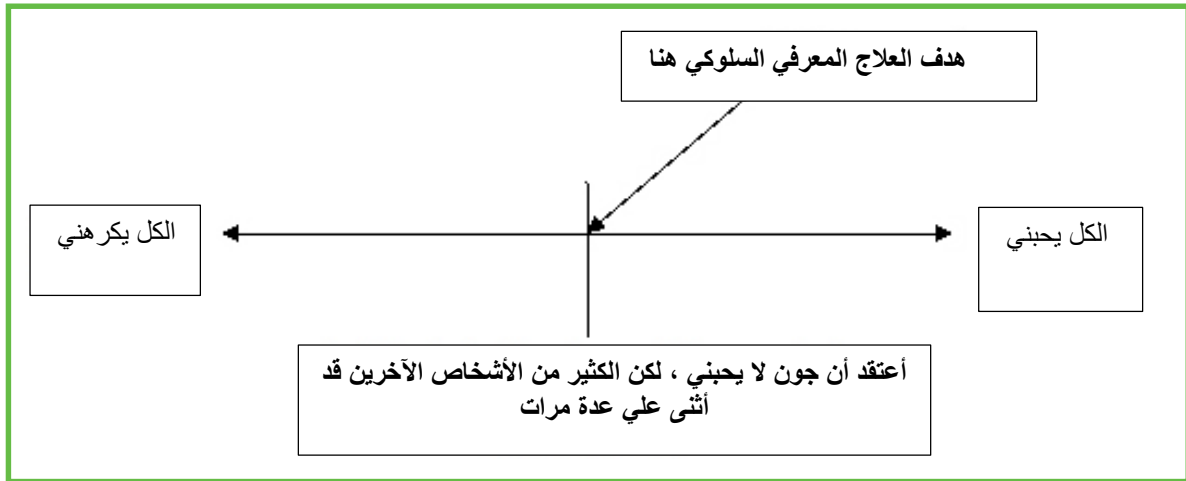
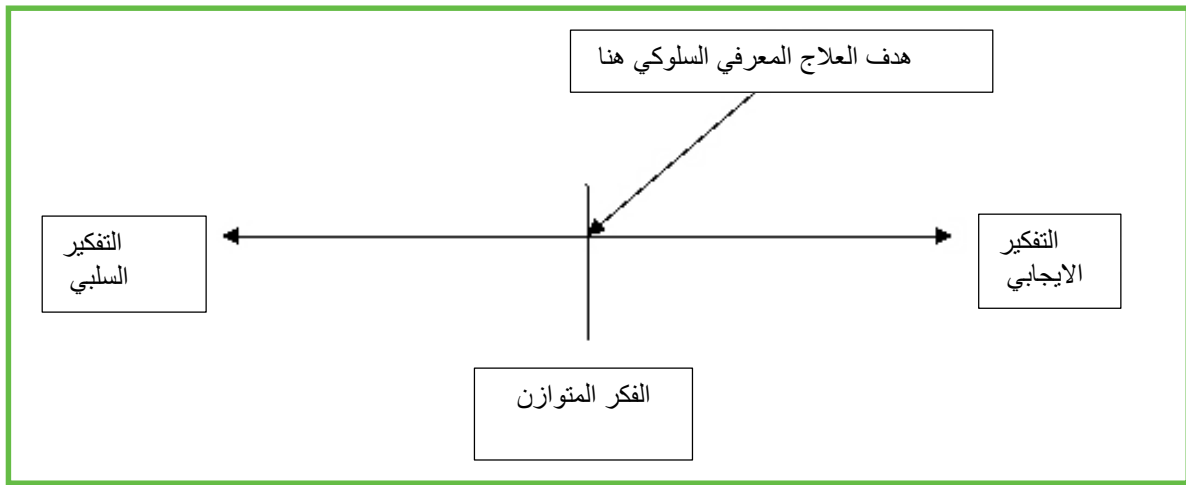
الفكر السلبي =

الدليل على	الأدلة ضد	الأدلة القائمة على الفكر	العاطفة المنقحة
	ما هي أساليب التفكير غير المفيدة التي استخدمها	النظر في الأدلة ما الفكر المتوازن سيكون أكثر فائدة لك؟	ما هو شعورك الآن؟ (كلمه واحده) كيف مكثفة: 0 - 100 %

المرحلة 3 - العثور على الفكر القائم على الأدلة / البديل

لذلك ، في المرحلة 2 ، يساعد CBT العلاج المعرفي السلوكي الناس على تحدي أفكارهم السلبية من خلال النظر في الأدلة المؤيدة للفكرة وضدها. ثم ننتقل إلى المرحلة 3 حيث نحاول إنشاء فكر بديل جديد، وهو أكثر واقعية مقارنة بالفكر الأصلي. هذا لا يعني أننا ببساطة نطور فكرةً جديدًا هو عكس الفكر السلبي؛ الانتقال من طرف إلى آخر ليس مفيدًا بشكل خاص في العلاج المعرفي السلوكي. CBT حيث لا يهتم بتطوير التفكير الإيجابي بدلاً من ذلك فهو يساعد الناس على خلق أفكار أكثر توازنًا أو واقعية.

انظر في الرسم البياني والمثال أدناه:



لذلك بمجرد التفكير السلبي ، قرر ما سيكون الطرف الآخر (الانتقال من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي) ثم استخدام الأدلة المؤيدة والمعارضة لمحاولة إنشاء فكر متوازن قائم على الأدلة.

قضية المحكمة (الدراما في التفكير)

تخيل أنك قاض في دعوى قضائية. المتهم قيد المحاكمة بسبب السرقة من متجر. دليله على براءته هو "لم أفعل ذلك". لدى الادعاء لقطات من الدوائر التلفزيونية المغلقة للمدعى عليه يسرق قطعة من الملابس من المتجر. ما هي الأدلة التي تعتقد أن القاضي سيستخدمها لاتخاذ قرارهم، وما رأيك في النتيجة؟

تحدي الفكر يشبه أيضاً كونك القاضي في قضيتك الخاصة. المدعى عليه هو فكرك التلقائي السلبي ، على سبيل المثال "الجميع يكرهني". عند تقديم الأدلة التي تدعم هذا ، ما مدى موثوقية وقوته هذا الدليل؟ "الكل يكرهني ، أنا أعرف ذلك" هل هذا دليل جيد وقوي بما فيه الكفاية؟ النظر في جميع الأدلة وإنشاء الحكم الخاص بك باستخدام الفكر البديل القائم على الأدلة.

نشاط

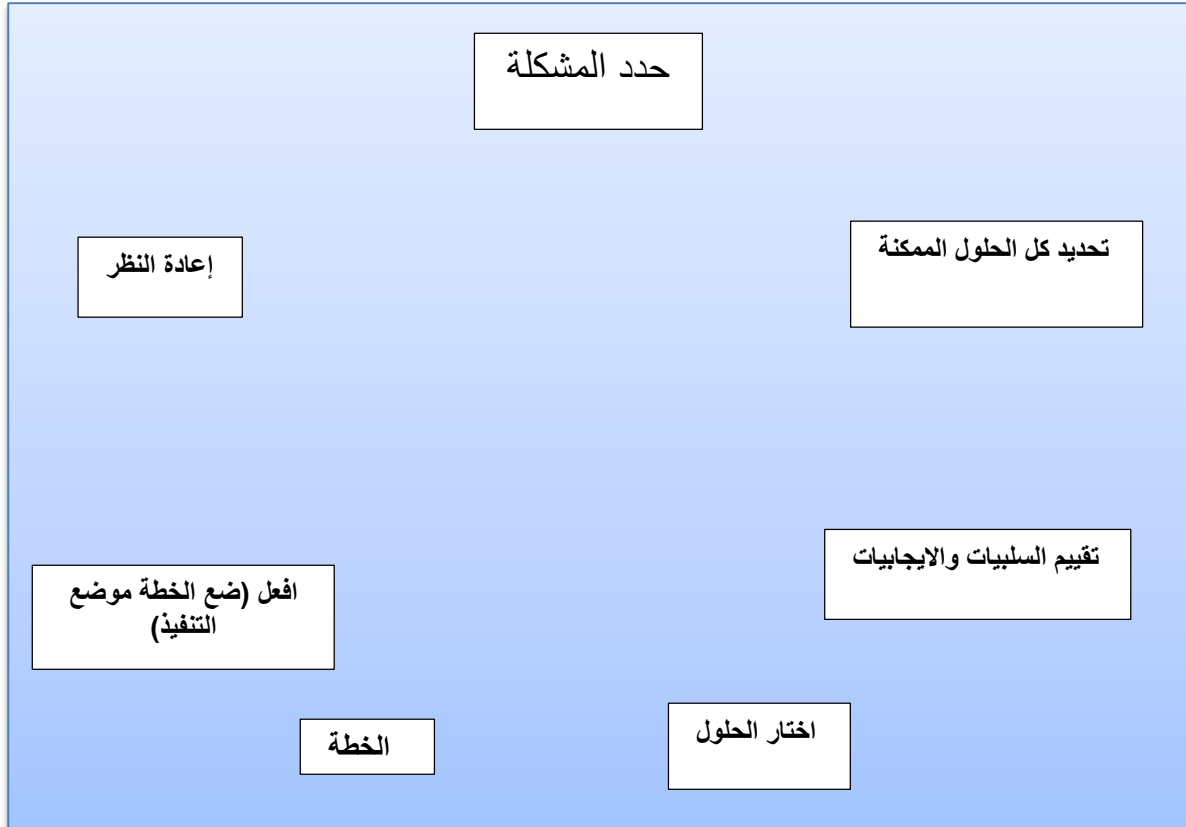
فيما يلي بعض الأمثلة لمفكرة الفكر الكاملة. اقض بعض الوقت في إكمال الأعمدة الثلاثة الأولى فقط ، ثم عندما تشعر بمزيد من الثقة في جذب أفكارك ، حاول أن تكمل المزيد من اليوميات ، وابدأ في النظر في الأدلة المؤيدة والمعارضة للتفكير البديل. لا تنس أن هذا يحتاج إلى الكثير من الممارسة.

معدل العاطفة مرة أخرى (0-100%)	الفكر البديل	الأدلة ضد؟ هل أقفز إلى أي استنتاجات (لا) تبررها الأدلة؟	الدليل على؟	الأفكار التلقائية (الصور) ما الذي يدور في ذهني؟ ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ماذا يعني عني إذا كان صحيحا؟	المشاعر ماذا شعرت؟ (كلمة واحدة) حدد كيفية قوينة؟ (0-100%)	موقف مع من؟ ماذا تفعل؟ أين؟

معدل العاطفة مرة أخرى (0-100%)	الفكر البديل	الأدلة ضد؟ هل أقفز إلى أي استنتاجات (لا) إذا ما هو تبرير هذه الأدلة؟	دليل على؟	الأفكار التلقائية (الصور) ما الذي يدور في ذهني؟ ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ماذا يعني عني إذا كان صحيحا؟	المشاعر ماذا شعرت؟ (كلمة واحدة) كيف قوينة؟ (0-100%)	موقف مع من؟ ماذا تفعل؟ أين؟

الأداة 4 - حل المشكلات

على الرغم من أن الأشخاص الذين يعانون من تدني الحالة المزاجية أو القلق قد يقلقون بشأن الأمور بشكل عام ، فقد تكون هناك في بعض الأحيان حاجة للتعامل مع المشكلات والصعوبات بطريقة عملية. يمكن استخدام نهج حل المشكلات للمساعدة في تحديد المشكلة ثم محاولة إيجاد طريقة لإدارتها .



- 1- تحديد المشكلة
- 2- تحديد جميع الحلول الممكنة
- 3- تقييم إيجابيات وسلبيات
- 4- حدد الحل
- 5- خطة
- 6 - افعل (ضع الخطه موضع التنفيذ)
- 7 - مراجعة

حل المشكلات في العمل :

عُرض على عمران مقابلة عمل في يوم الخميس المقبل الساعة 4 مساءً ، لكنه كان من المقرر أن يأخذ ابنه من الحضانة في نفس الوقت. بدأ القلق بشأن هذا وأصبح قلقاً. قرر محاولة واستخدام أسلوب حل المشكلات للمساعدة في موقفه.

1. تحديد المشكلة - يجب أن أكون في مكانين مختلفين في نفس الوقت.

• أحتاج لأخذ ابني وحضور مقابلة العمل.

2. تحديد جميع الحلول الممكنة-

- يمكنني أن أطلب من زوجتي أن تأخذ ابننا من المدرسة
- يمكنني أن أسأل ما إذا كان أي من أصدقائي فاضي في هذا الوقت لأخذ ابني.
- يمكنني الاتصال بصاحب العمل وأسأل ما إذا كان يمكن تغيير وقت المقابلة.

3. تقييم إيجابيات وسلبيات-

- يمكنني أن أطلب من زوجتي أن تأخذ ابننا - فقد تغضب زوجتي عندما اطلب منها ذلك.
، لكنها قد تكون مشغولة في عملها وليس ذلك متاحاً لها.

- يمكنني أن أسأل ما إذا كان أي من أصدقائي لديه وقت فاضي - قد تكون فرصة أكبر عندما اطلب ذلك من صديقي لكي يأخذ ابني من المدرسة واحضر المقابلة.
ولكنه قد يكون مضطراً لقول نعم لي.

- يمكنني الاتصال بصاحب العمل وأسأل ما إذا كان يمكن تغيير وقت المقابلة -
قد يكون من الممكن تغيير وقت المقابلة لكنني لا أعتقد ذلك يبدو جيداً لصاحب العمل وهذا احتمال.

4. حدد حلاً - بعد التفكير في إيجابيات وسلبيات ، رتب عمران حله بالترتيب التالي:

- يمكنني أن أطلب من زوجتي أن تأخذ ابننا.
 - يمكنني أن أسأل ما إذا كان أي من أصدقائي حراً.
 - يمكنني الاتصال بصاحب العمل وأسأل ما إذا كان يمكن تغيير وقت المقابلة.
5. الخطوة - يمكنني أن أسألها عندما تعود إلى المنزل من العمل ، بعد أن يكون لدينا وقت فراغ .

6. افعل (ضع الخطوة موضع التنفيذ) - سأل عمران زوجته عما إذا كان يمكنها أخذ ابنهما الأسبوع المقبل.

مراجعة - لسوء الحظ ، لم تكن زوجة عمران حرة في أخذ ابنهما الأسبوع المقبل. قالت إنها ربما تكون قادرة على ذلك إذا كانت قد تلقت إشعاراً من قبل بذلك . علم عمران أنه قد يضطر إلى إعطاء المزيد من إشعار الناس في المستقبل عندما يريد منهم مساعدة . قرر الاتصال ببعض الأصدقاء لمعرفة ما إذا كانوا أحراراً. او كان واحد منهم حراً ووافق على أخذ ابنه. حضر عمران المقابلة الشخصية لكن للأسف لم يحصل على الوظيفة.

نشاط

إذا كانت لديك مشكلة تريد التفكير في إدارتها ، فحاول إكمال ورقة العمل التالية لمساعدتك:

حل مشكلة ورقة العمل

حدد المشكلة

.....

.....

.....

.....

حدد جميع الحلول الممكنة (استخدم أوراقاً إضافية إذا لزم الأمر)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تقييم إيجابيات وسلبيات (استخدم أوراق إضافية إذا لزم الأمر)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اختر الحل الذي تراه مناسباً

.....

.....

.....

.....

خطة

(اكتب الخطوات التي ستأخذها لتطبيق الحل الذي اخترته - استخدم أوراق إضافية إذا لزم الأمر)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

افعل (ضع الخطة موضع التنفيذ)

(قم بتدوين متى سوف تفعل ذلك ، لاحظ التاريخ والوقت والمكان)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مراجعة (اكتب كيف نفذت الخطة)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأداة 5 - الحصول على نوم جيد ليلاً

يمكن أن يكون للنوم في ليلة جيداً وتأثيره إيجابي على حالتك المزاجية. يميل الناس في بعض الأحيان إلى القلق بشأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم. يختلف مقدار النوم الذي تحتاجه حسب العمر والصحة. من الأساطير الشائعة أن كل شخص يحتاج إلى 8 ساعات على الأقل من النوم ، وهو ما قد يكون أكثر بكثير مما تحتاجه بالفعل. حاول التركيز على النوم بدلاً من القلق بشأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم.

إذا شعرت بالتعب خلال النهار ، فحاول ألا تنام لأن ذلك قد يزعجك

الايقاع الطبيعي للنوم مفيد جداً ولكن عندما تكون مرهقاً جداً في الليل فقد تواجه صعوبة في النوم ليلاً.

حاول أن تفكر في محيطك أيضاً. هل غرفة نومك صاخبة جداً أم أن الكثير من الضوء فيها؟ هل الغرفة نظيفة ومرتبّة أم فيها فوضى؟ هل السرير والفرش مريح؟ هل الغرفة ساخنة جداً أو باردة جداً؟ هذه كلها أسئلة يجب التفكير فيها لأن هذه العوامل يمكن أن تسبب صعوبات في النوم. قد يكون من المفيد ضبط بعض هذه الخصائص من أجل خلق بيئة نوم مثالية لك.

حاول ألا تأكل أو تشرب أي شيء يحتوي على مادة الكافيين قبل النوم بـ 4 ساعات. شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل وقت النوم أو تناول وجبة ثقيلة يمكن أن يجعل هناك صعوبة في النوم . يعمل النيكوتين أيضاً كمنشط ، لذا حاول قدر الإمكان عدم التدخين قبل النوم بـ 4 ساعات.

قد تتداخل الأدوية أيضاً مع كمية ونوعية النوم التي تحصل عليها. إذا كنت تستخدم دواء ، فقد يكون من المفيد التحقق من طبيبك إذا كان ذلك قد يسبب أي صعوبات في النوم إذا كنت تأخذ من أي منها. في بعض الأحيان قد يستخدم الناس أقراص النوم أو الكحول لمساعدتهم على النوم. على الرغم من أن هذه قد تساعد في المدى القصير ، إلا أنها قد تسبب صعوبات طويلة في المدى البعيد على أنماط النوم . حاول ألا تستخدم الكحول أو أي منومات لمساعدتك على النوم بدون استشارة طبيبك الذي تتابع معه حالتك ، وإذا كنت ستستخدم أقراص النوم ، فحاول الحفاظ على هذا الاستخدام لفترة قصيرة فقط مع استشارة طبيبك .

حاول إنشاء روتين ثابت حيث تستيقظ وتذهب للنوم في نفس الوقت تقريباً كل يوم. معظم الناس قد يفضلون النوم فترات طويلة في عطلة نهاية الأسبوع. حاول قدر الإمكان عدم النوم لأكثر من ساعة من الوقت الطبيعي الذي تستيقظ فيه. أنه من المهم بالنسبة لك الاسترخاء في الساعة التي تسبق وقت النوم. قد يتضمن ذلك تغيير الملابس إلى وقت النوم أو تجنب تناول مشروب ضار الا انه يمكن الاستماع إلى القرآن أو قراءة القرآن أو الاستماع الى موسيقى مريحة أو حتى قراءة كتاب. هذا الروتين يمكن أن يساعد الجسم على الاسترخاء.

نصيحة مفيدة أخرى هي الذهاب إلى النوم عندما تكون متعباً بالفعل وتشعر بالنعاس قد يؤدي ذلك إلى تغيير مستويات نشاطك في اليوم أو الوقت الذي تذهب فيه للنوم بحيث ينتهي بك الأمر إلى النوم في وقت مناسب وأنت تشعر بالتعب أيضاً.

فعل

- اذهب إلى النوم واستيقظ في وقت منتظم.
- استرخ قبل النوم.
- اذهب إلى الفراش عندما تشعر بالفعل بالتعب والنعاس .
- اترك سريرك وقم بممارسة الاسترخاء إذا لم تستطع النوم في غضون 30 دقيقة من الذهاب إلى السرير.
- مارس التمارين بانتظام ، ولكن ليس قريباً جداً من وقت النوم.
- قم بتهيئة بيئة نوم مريحة.
- تحقق مما إذا كانت الأدوية قد تتداخل مع نومك.

لا تفعل

- لا تقلق بشأن عدم الحصول على قسط كاف من النوم.
- لا تقلق بشأن الأشياء قبل الذهاب إلى النوم
- لا تقرأ كتاباً أو تشاهد التلفزيون أو تأكل بينما أنت في السرير.
- لا تأكل أو تشرب الكافيين قبل الذهاب للنوم بـ 4 ساعات .
- لا تدخن أو تشرب الكحول في قبل الذهاب للنوم بـ 4 ساعات .
- لا تنام أثناء النهار إذا شعرت بالتعب.
- لا تنام لفترة أطول لتعويض النوم المفقود
- لا تستخدم الجوال أو الكمبيوتر أو تتابع وسائل التواصل الاجتماعي وانت في السرير.

قم بإنشاء مخطط الرفاهية الخاص بك

من وقت لآخر قد نجد أنفسنا نعود إلى عاداتنا القديمة. لكي يكون أي تغيير واقعياً ، يتطلب الأمر وقتاً وجهداً لممارسة وتطوير مهاراتنا الجديدة. من أجل منع الانتكاس في المستقبل ، من المستحسن إنشاء خطة يمكن أن تساعدك في تحديد المواقف التي قد تسبب صعوبات لك في المستقبل ، وكذلك التفكير في أفضل السبل لإدارة هذه المواقف.

مخطط الرفاهية

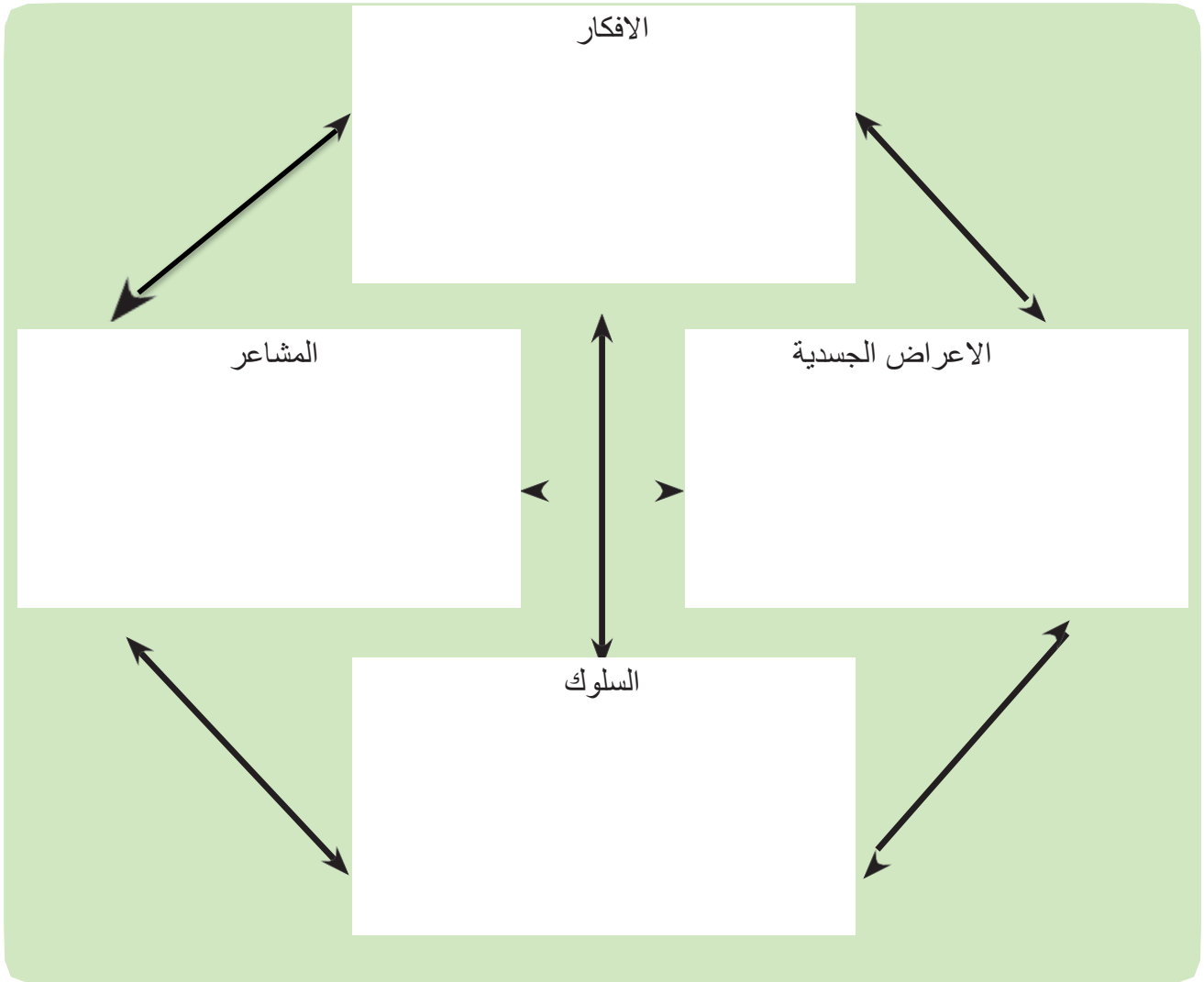
ما الذي وجدته أكثر فائدة في مجموعة الأدوات؟

كيف ستستمر في البناء على ما تعلمته؟

ما هي أهدافك لمدة سنة واحدة؟

كيف ستتعرف ان مشاكلك تزداد سوءاً؟

موقف:



كيف ستحافظ على صحتك
إذا لاحظت أن المشاكل تزداد سوءاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي أفكارك الأكثر فائدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي البدائل لهذه الأفكار؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا يمكنك أن تفعل يوميا وأسبوعيا وشهريا للمساعدة في صحتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

من يمكنك الاتصال به للحصول على الدعم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شكرا لكم. يرجى الاحتفاظ بهذا المخطط السهل و الرجوع إليه اذا احتجت.

مقترحات للقراءة

Further Reading

- Anger:** *Overcoming Anger and Irritability: A self-help guide using cognitive behavioural therapy* - by Davies William (2000)
- Anxiety:** *Feel the Fear and do it anyway* - by Susan Jeffers (2007)
Overcoming Anxiety - by Helen Kennelly (2009)
Overcoming Anxiety - by Chris Williams (2003)
The Worry Cure - by Robert Leahy (2006)
- Health Anxiety:** *Introduction to Coping with Health Anxiety* - by Charles Young (2007)
- Self-Esteem:** *Overcoming Low Self-Esteem: a Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Therapy* - by Melanie Fennel (1999)
- Depression:** *Feeling good handbook* - by David Burns (1999)
Overcoming Depression: a Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques - by Paul Gilbert (2007)
- OCD:** *Overcoming Obsessive Compulsive Disorder: a Self Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques* - by David Veale (2009)
- Phobias:** *Introduction to Coping with Phobias* - by Brenda Hogan (2007)
- Pain:** *Overcoming Chronic Pain: A self help guide using cognitive behavioural techniques* - by Frances Cole (2005)
- Panic:** *Overcoming Panic & Agoraphobia: A self help guide using cognitive behavioural techniques* - by Derrick Silove, (2009)
- Social Anxiety:** *Overcoming Social Anxiety and Shyness* - by Gillian Butler (1999).
- PTSD:** *Overcoming Traumatic Stress: a self help guide using cognitive behavioural techniques* - by Claudia Herbert (2008)