

تحسين مزاجك العكر



نهج قائم على الأدلة
في العلاج السلوكي المعرفي
للمساعدة في تحسين مزاجك العكر

هل هذا الكتيب مناسب لك؟

قد يحدث تعكر المزاج نتيجة للعديد من المسببات مثل العوامل البيولوجية أو أحداث تحصل في حياتنا. قد يكون من الصعب أحياناً تحديد سبب شعورك بذلك.

إذا كان مزاجك العكر ناتجاً عن مشكلة معينة تجد صعوبة في حلها، على سبيل المثال المشاكل المالية مثل الديون، فقد يكون من الجدير أن تفكر هل سيفيد الحصول على الدعم في هذه المجالات أم لا.

مرحباً!

أحسنت، لقد اتخذت خطواتك الأولى لتحسين مزاجك العكر.

يستند هذا الكتيب إلى علاج نفسي قائم على الأدلة يُعرف باسم العلاج السلوكي المعرفي (CBT). إنه يركز على الزمان والمكان الحاليين، ويساعد الأشخاص الذين يعانون من الإحباط ويفتقرون إلى الطاقة ولديهم حافز قليل لفهم ما يشعرون به وإجراء التغييرات للعودة إلى طبيعتهم السابقة.

سيرشدك هذا الكتيب إلى أسلوب يسمى التنشيط السلوكي الذي ساعد العديد من الأشخاص الذين عانوا من المزاج العكر.

لقد تم تصميمه للعمل به بدعم من أخصائي الصحة العقلية المدرب خصيصًا لمساعدتك في تحقيق أقصى استفادة من هذا الأسلوب. قد يكون الأخصائي ممارسًا للسلامة النفسية، وغالبًا ما يتم اختصار ذلك إلى PWP، يعمل ضمن برنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) في إنجلترا.



ربما تكون قد صادفت هذا الكتيب بنفسك، أو ربما اقترح العمل به أخصائي الصحة العقلية الذي يدعمك. في كلتا الحالتين، أنت المتحكم في قرار طريقة استخدامه.

كيف يبدو المزاج العكر؟

عندما يكون مزاجنا عكرا، قد نلاحظ أشياء مثل قلة النشاطات الذي اعتدنا عليها، والتعب، وضعف التركيز، والأفكار غير المفيدة، وربما الأكل أكثر أو أقل من المعتاد. التعرض لأشياء من هذا القبيل أمر طبيعي تمامًا عند الشعور بالإحباط.

نحن جميعًا نشعر بالإحباط من وقت لآخر!

ولكن عندما نشعر بذلك لأكثر من أسبوعين ونلاحظ أن هذه البداية تؤثر في حياتنا، فقد يكون ذلك بداية "الاكتئاب". يمكن أن تؤثر كل الأمور التي نعاني منها سلبًا في الآخرين، مولدةً "حلقة مفرغة" من الاكتئاب.



تؤثر كل ناحية من هذه النواحي تأثيراً غير مباشر في النواحي الأخرى. نتيجة لذلك قد يقع الناس في الحلقة المفرغة.



تختلف تجارب المزاج العكر من شخص لآخر. ولكن إذا كنت تعتقد أنك وقعت في الحلقة المفرغة، يمكن لهذا الكتيب أن يساعدك.

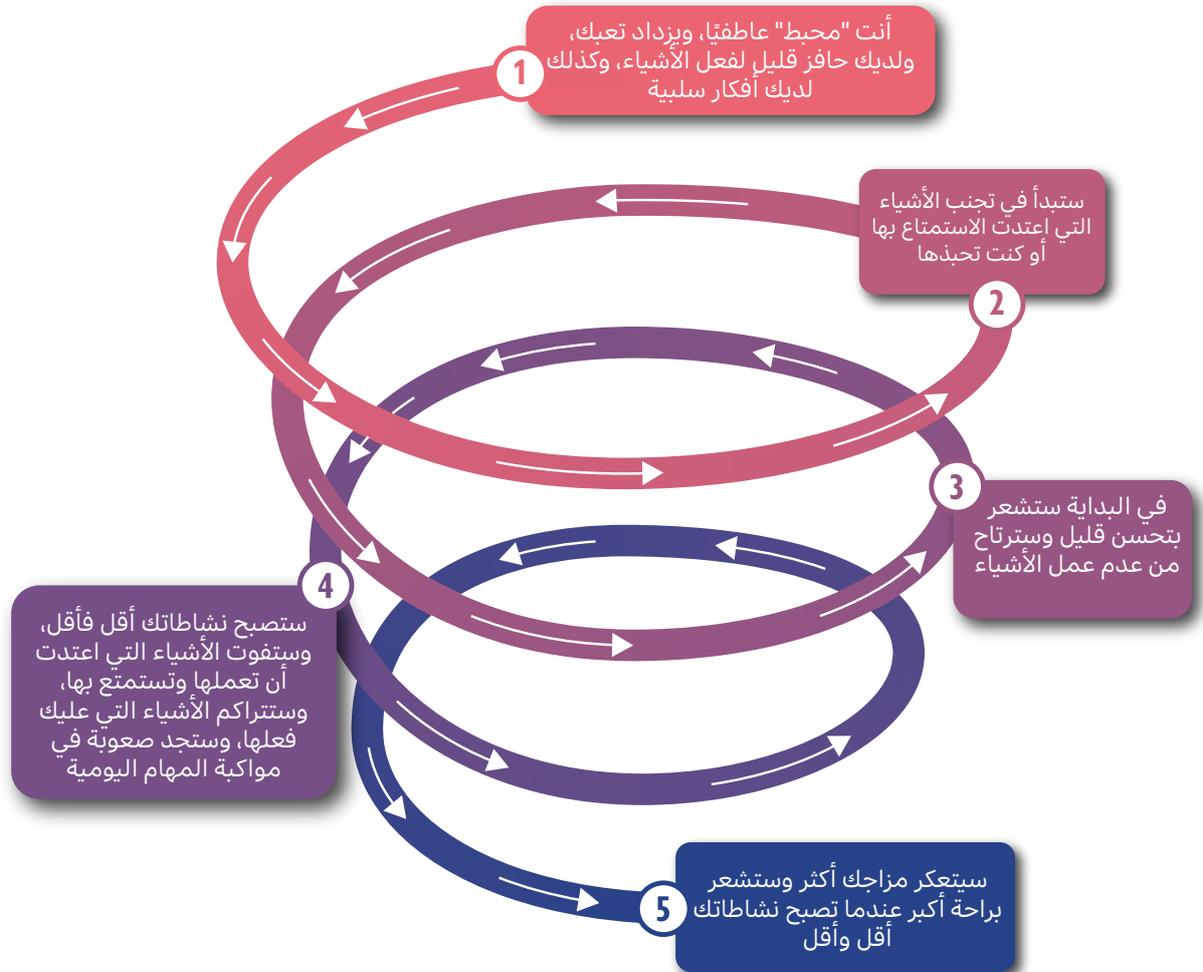
فهم التجنب مع الاكتئاب

عندما يكون مزاجك عكرا وتعاني من نقص الطاقة والاهتمام بفعل الأشياء، قد يصبح من الشائع تجنب الأشياء التي كنت تستمتع بها أو تحبها. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالراحة. وبتقليل نشاطاتك، يخف شعورك بالتعب والغضب، ولن تشعر بالحافز لفعل أي شيء على أية حال.

مع أن تجنب فعل الأشياء أمر مفهوم، فإن الشعور بالراحة الذي يمكن أن يجلبه غير مفيد.

ولكن سرعان ما سيبدأ عالمنا في الانغلاق، ونجد أننا لم نعد نفعل الأشياء التي كنا نستمتع بها أو نحبها أو نحتاج بالفعل إلى عملها. وهذا هو الوقت الذي يبدأ فيه سوء مزاجنا، ويمكن أن يظل عكرا، مما يجعلنا نقع في حلقة مفرغة من الاكتئاب.

حلقة الاكتئاب وقلة النشاطات



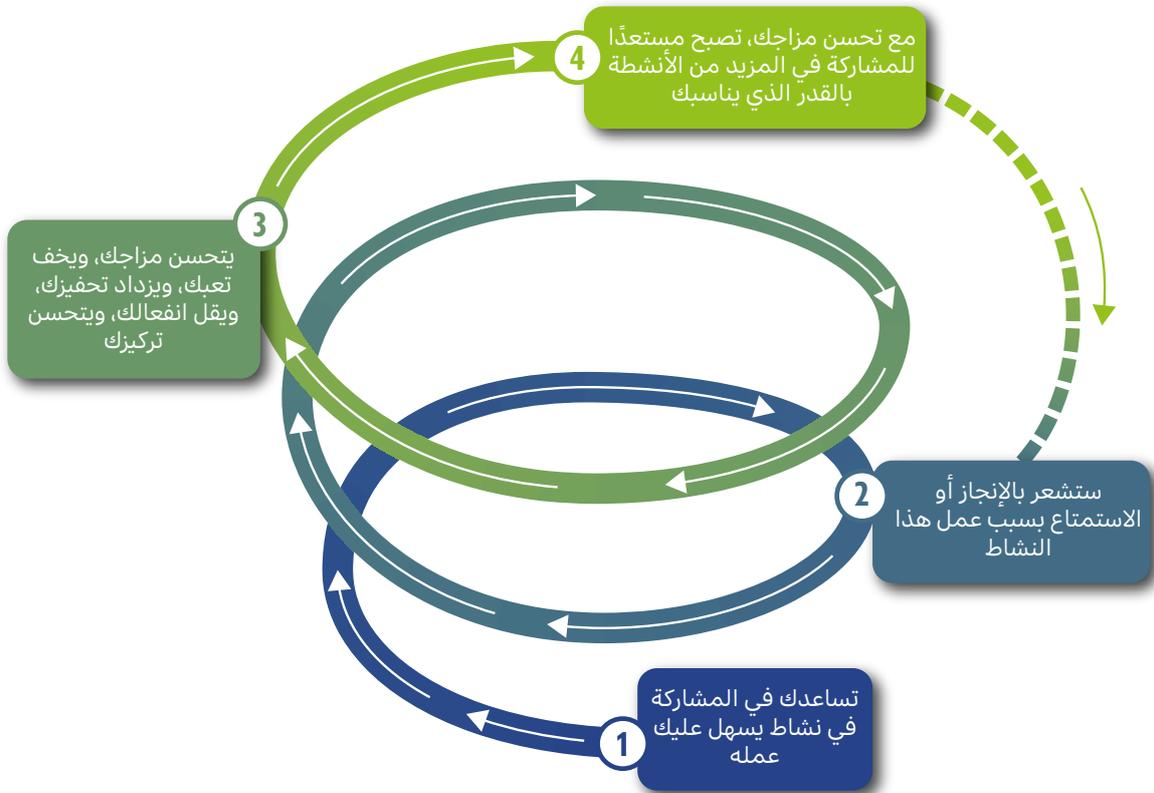
إذا بدا ذلك مألوفاً، فلا تلم نفسك على الوقوع في هذه الحلقة.



المساعدة على الخروج من الاكتئاب: عمل نشاطات

لقد رأينا كيف يبقى الاكتئاب، وستكشف الآن كيف يمكن كسر الحلقة المفرغة من خلال نهج يسمى التنشيط السلوكي. التنشيط السلوكي. التنشيط السلوكي اسم على مسمى. فهو يكسر الحلقة المفرغة بمعالجة قلة النشاط والتجنب الذي يبقى المزاج عكرا. نظرًا لارتباط نواحي الحلقة ببعضها البعض، يمكن أن يكون للتغيير الإيجابي في السلوك تأثير إيجابي في النواحي الأخرى وتحسين مزاجك.

المعانة من الدوامة الصاعدة



إن التقدم بوتيرة تناسكب وعمل الأنشطة التي تشعر أنها سهلة يوفران لك فرصة لتحسين مزاجك. بمرور الوقت، ستعيد عمل الأشياء التي كنت تفعلها، فتلك الأشياء التي تستمتع بها أو تحبها كانت جزءًا من روتينك اليومي أو ما عليك فعله. وربما ترغب في البدء بعمل أشياء جديدة تهتم بها.



لا يعني التنشيط السلوكي إعادة كل شيء كما كان دفعة واحدة. إن البدء بالأنشطة الأسهل والقيام بالقليل مرارا يعطي أفضل النتائج. إذا كنت مهتماً بالتنشيط السلوكي، فلماذا لا تقرأ قصة سام وتجربها.



تذكر: قد يتوفر الدعم من متخصصي الصحة العقلية لمساعدتك في استخدام هذا الكتيب.

قصة سام

أنا أشعر أنني لست على طبيعتي منذ بضعة أشهر. كانت أعمال الشركة التي أعمل بها جيدة، ومع أنه يجب أن أكون سعيدًا بهذا، لكن ذلك زاد عبء العمل علي. كنت أعمل لساعات أطول، وأصبح هناك وقت أقل لعمل الأشياء بعد العمل وأصبحت منهكا بعد يوم عمل طويل.

استمر كل ذلك لعدة أشهر. عندما ازداد تعكر مزاجي، قلت نشاطاتي أكثر فأكثر. بدأت أشعر بالقلق حقًا عندما وجدت نفسي أجد صعوبة في غسل ملابسني والتسوق، وكانت مديرتي إيبوني تحدث معي عن مدى جودة عملي. فهمت إيبوني أنني الآن محبط حقًا وذكرت خدمة Good to Talk IAPT التي ساعدت العمال الآخرين الذين كانت ترأسهم من قبل. على الرغم من أنني لم أرغب حقًا في عمل ذلك وأشك في نجاحه، أدركت أنني بحاجة إلى المساعدة، وقد ساعدتني إيبوني لعمل إحالة عبر الإنترنت. وسرعان ما حصلنا على الرد بتحديد موعد في الأسبوع المقبل. لقد سررت حقًا لأنهم قالوا إن الموعد يمكن أن يكون عبر الهاتف.

بدلاً من عمل الأشياء التي كنت أستمتع بها في المساء، مثل كرة المضرب، وجدت نفسي أشاهد التلفاز بمفردي، ثم أنام مبكرًا. كنت ما أزال أقابل أصدقائي في عطلة نهاية الأسبوع، فقد كانوا يرتبون اللقاءات ولم أكن أبذل الكثير من الجهد.

في البداية، لاحظت حصول تغيرات طفيفة، مثل تعكر مزاجي، وزيادة التعب، وتناول الكثير من الوجبات الخفيفة. كنت أجد صعوبة التركيز على العمل وتلبية المطالب الملقاة على عاتقي، وبدأ رئيسي في العمل ملاحظة ذلك. ولكن بمرور الوقت، تسارعت الأمور بالتدهور، وتعكر مزاجي أكثر فأكثر، وبدأ نشاطي يقل في عطلة نهاية الأسبوع. على الرغم من أن أصدقائي حاولوا الاستمرار في إشراكي في الذهاب للعب كرة المضرب واللقاءات، إلا أنني ببساطة لم أرغب في رؤية أي شخص. أصبحت الأمور لا تطاق، شعرت أنني بحاجة إلى مزيد من الراحة وفكرت "لماذا يريدونني هناك على أية حال، فصحتي ليست مسلية". ولم أعد أهتم بالاستحمام أو تغيير ملابسني للخروج ورؤية الناس. شعرت بأنه من الأسهل جدا الأزعج نفسي وسرعان ما توقفت عن الرد على رسائلهم وشعرت بالوحدة.



أثناء العمل بهذا الكتيب، سوف تتمكن من معرفة كيفية استخدام سام للتنشيط السلوكي. يمكن أن يساعدك هذا إذا كنت تستخدمه بمفردك أو إذا لم تعد تعرف ما يجب فعله في الفترة الزمنية بين جلستي دعم.

تحديد الأهداف

قبل أن تبدأ في استخدام "التنشيط السلوكي"، من المفيد تحديد بعض الأهداف التي ترغب في العمل لتحقيقها بحلول الوقت الذي تكمل فيه هذا الكتيب.

عند تحديد الأهداف، من المهم مراعاة ما يلي:



كن واقعيًا

حدد لنفسك أهدافًا قصيرة المدى تعتقد أنه يمكن تحقيقها في الأسابيع القليلة المقبلة. قد تبدو هذه الأهداف بعيدة المنال الآن، ولكن يمكن تحقيقها في الأسابيع القليلة المقبلة أو نحو ذلك. ثم اعمل لتحقيق هذه الأهداف، وانتقل إلى الأهداف متوسطة المدى وطويلة المدى في الوقت المناسب، حين تبدأ في الشعور بأنها أكثر قابلية للتحقيق. تمنحك الأهداف المتوسطة المدى والطويلة المدى شيئًا للعمل على تحقيقه، مع اعتبار الأهداف قصيرة المدى نقطة انطلاق على الطريق.



كن محددًا

قد يكون من الشائع وضع أهداف عامة مثل "أن أشعر يتحسن" أو "أعود لطبيعتي مرة أخرى". ولكن قد يكون من الصعب معرفة متى حققت هذا الهدف. لكن بدلاً من ذلك، قد يكون من المفيد التفكير في الطريقة التي ستعرف بها ما إذا كنت تشعر بأنك عدت إلى طبيعتك مرة أخرى. كيف سيبدو ذلك؟ على سبيل المثال، "العب كرة المضرب مع أصدقائي كل أسبوع".



كن إيجابيًا

قد يستهويك تحديد أهداف مثل التوقف عن النشاطات أو تقليلها. على سبيل المثال، "توقف عن مشاهدة التلفزيون بقدر ما تشاهده". ومع ذلك، قد يكون من المفيد تحديد الأهداف بطريقة إيجابية، لأن العمل لتحقيق شيء ما على الأغلب أكثر تحفيزًا. يمكن تغيير ما ورد أعلاه إلى "غسل ملابسك على الأقل كل أربعة أيام".

تذكر: قد يبدو تحديد الأهداف أمرًا صعبًا، لا سيما عندما تكون محبطًا وتبدو الأمور أكثر صعوبة. فقط خذ وقتك وفكر في بعض الأشياء الأساسية التي ترغب في أن تكون مختلفة عما هي عليه الآن. عند تقييم هل بإمكانك حاليًا تحقيق أهدافك قصيرة المدى، إذا اعتقدت أنه لا يمكنك تحقيقها في الوقت الحالي، فلا تشعر بالإحباط. يجب العمل على تحقيق هذه الأهداف بمرور الوقت.





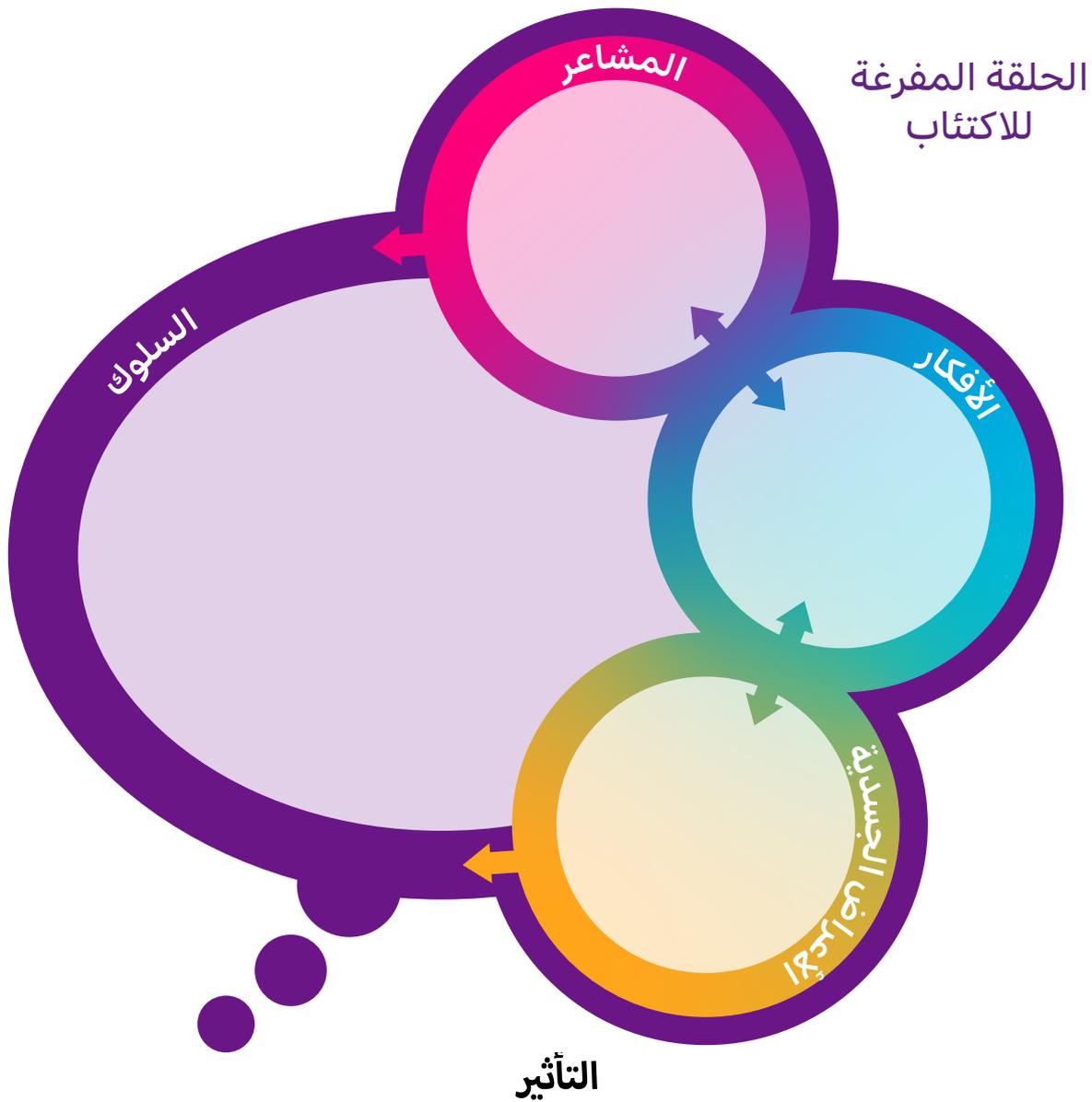
ورقة عمل "أهدافي"

							تاريخ اليوم:								
الهدف الأول															
								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
								6	5	4	3	2	1	0	لا على الإطلاق
							تاريخ اليوم:								
الهدف الثاني															
								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
								6	5	4	3	2	1	0	لا على الإطلاق
							تاريخ اليوم:								
الهدف الثالث															
								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
								6	5	4	3	2	1	0	لا على الإطلاق
							تاريخ اليوم:								
الهدف الرابع															
								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
								6	5	4	3	2	1	0	لا على الإطلاق
							تاريخ اليوم:								
الهدف الخامس															
								يمكنني عمل ذلك الآن (ضع دائرة حول الرقم)							
								6	5	4	3	2	1	0	لا على الإطلاق

فهم حلقة الاكتئاب المفرغة

ربما تكون قد لاحظت تأثير ما تفعله عندما تكون محبطا في أفكارك وكيف تشعر جسديًا. الآن، دعنا نساعدك في معرفة كيف ترتبط هذه الأمور ببعضها البعض في حلقة الاكتئاب المفرغة.

وضعي



تذكر: إذا كنت تتلقى دعمًا لاستخدام هذا الكتيب، يمكن لممارس الصحة العقلية مساعدتك في التفكير في الحلقة المفرغة في حال وجدت صعوبة في ذلك.

دعنا نبدأ في التغلب على مزاجك المعكر

قد يبدو هذا أمرًا شاقًا، لكن تذكر أن تسير بوتيرتك. في بعض الأحيان يكون التقدم أبطأ مما تريد، وفي أحيان أخرى قد تواجه انتكاسات. وهذا أمر شائع - عندما نعمل تغييرات، قد نصادف مطبات على الطريق.

وللمساعدة في كسر الحلقة المفرغة من تعكر المزاج، سيأخذك التنشيط السلوكي عبر ست مراحل لمساعدتك على تحسين مزاجك.

المرحلة 1: إذا كان ذلك مفيدا، فحاول فهم ما تفعله حاليًا

المرحلة 2: حدد الأنشطة التي توقفت عن عملها أو قللت منها أو ترغب في عملها

المرحلة 3: نظم الأنشطة حسب صعوبة عملها حاليًا

المرحلة 4: أعد خطط النشاطات لحياتك

المرحلة 5: جربها

المرحلة 6: تابع التقدم



تذكر:

إذا كنت تتلقى الدعم، فتأكد من مناقشة الصعوبات التي تعاني منها.

المرحلة 1: حاول فهم ما تفعله حالياً

لإجراء تغييرات على سلوكك، قد يكون من المفيد أولاً اكتشاف ما تفعله حالياً. سيساعدك هذا في تحديد الأنشطة التي توقفت أو قللت من عملها أو معرفة متى يوجد وقت في الأسبوع لإضافة بعض الأنشطة مرة أخرى إلى حياتك. قد تجد أيضاً أن هذا يساعدك في ملاحظة الروابط بين ما تفعله وحالتك المزاجية.



ولكن إذا كانت لديك فكرة جيدة عن الأنشطة التي توقفت عن عملها وما يبدو عليه أسبوعك حالياً، فيمكنك التفكير في الانتقال إلى المرحلة 2. وتذكر بأنك انت صاحب القرار هنا!

إذا كنت تعتقد أنه سيكون مفيداً، استخدم دفتر يوميات الأساس الفارغ لتسجيل ما تفعله حالياً خلال الأسبوع. توجد مربعات للصباح وبعد الظهر والمساء، لذا حاول تسجيل الأشياء التي تفعلها في المربعات المناسبة، مع مراعاة الدقة قدر الإمكان. يمكن أن يساعد استخدام الأسئلة المعتادة (ماذا، أين/متى) في إضافة التفاصيل.

"ماذا" كنت تفعل: مثلاً أشاهد التلفزيون

"أين" كنت تفعل ذلك: مثلاً في الصالة

"مع من" كنت: مثلاً كنت لوحدي

يوجد مربع للتعليقات، في نهاية كل يوم. قد تجد إكمال هذا المربع مفيداً باستعراض يومك. في نهاية الأسبوع، قد تجد أنت وأي شخص يدعمك أنه من المفيد التعرف على أي علاقة تربط ما تفعله بمزاجك وبأفكارك وبأحاسيسك الجسدية.



قد تلاحظ أن أسبوعك لا يحتوي على العديد من الأنشطة في الوقت الحالي أو أنك تكرر عمل الأشياء نفسها كل يوم. هذا شائع مع تعكر المزاج. لكن تذكر أن هذه مجرد نقطة البداية لكيفية سير الأمور الآن، وإن إكمال دفتر اليوميات سيساعدك على التفكير في التغييرات التي يمكنك إجراؤها لتحسين مزاجك المعكر.

نصائح مفيدة

قبل الانتقال إلى المرحلة 2، قد يكون من المفيد لك قراءة بعض النصائح المفيدة. وضع هذه النصائح العديد من الأشخاص الذين استخدموا هذا النهج من قبل.

لا تحبط عندما تمر بأيام عصيبة

نمر جميعا في أيام عصيبة من وقت لآخر، وقد تواجه مثل هذه الأيام عند استخدام هذا النهج. لكن تذكر، أحيانا نتعلم من الأيام العصيبة أكثر مما نتعلمه في الأيام الحلوة.

ابدل قصارى جهدك

هذا أقصى ما يطلبه الناس بما فيهم أنت.

تمهل حينما يبدأ نشاطك في الزيادة

إن الرغبة في فعل المزيد هي علامة جيدة على تحسن الأمور.

ولكن

إذا قل نشاطك لفترة من الوقت، أو وجدت نفسك تقوم بأنشطة جديدة، فمن المهم لك التأكد من أخذ استراحة أثناء بناء هذه الأنشطة.

تجنب الانتعاش والكساد

يجب أن تتقدم وتسير بالوتيرة الأنسب لك عند العمل بهذا الكتيب. ولكن محاولة فعل الكثير في وقت واحد قد تكون غير مفيدة وتؤدي بنا إلى الشعور بالسوء أكثر من سابق. على الأغلب يعطي العمل ببطء وثبات نتائج أفضل.

تحدث إلى أشخاص آخرين تثق بهم أو تعتقد أنهم يمكنهم المساعدة.

في بعض الأحيان، مجرد التحدث إلى الآخرين الذين مروا بالتحديات التي تواجهها يمكن أن يساعدك حقًا.

يتعلم الناس بسرعات مختلفة

ستتعلم الكثير باستخدام هذا الكتيب، ولكننا نعلم أن الناس يتعلمون بسرعات مختلفة. لذلك، اعمل بالطريقة التي تناسب أسلوبك في التعلم.

اشمل العائلة والأصدقاء

يمكن أن تكون العائلة والأصدقاء مصدرًا رائعًا للمساعدة والدعم، ولو بتوفير طريقة مختلفة لرؤية الأمور أو دعمك في حل المشكلات.

المرحلة 2: تحديد الأنشطة

حان الوقت للبدء في التفكير فيما قد توقفت أو قللت عمله منذ كنت تشعر بالإحباط. قد ترغب أيضًا في التفكير في الأشياء التي ترغب في البدء بعملها لأول مرة.

عند تحديد الأنشطة، فكر في ثلاثة مجالات رئيسية: روتينية، وضرورية، وممتعة.

الروتين

هذه أشياء تفعلها بانتظام، وغالبًا ما تكون أشياء يومية تساعدك على الشعور بالراحة. ويمكن أن تشمل أشياء مثل الطهي أو التنظيف أو شراء الطعام أو الرعاية الذاتية.

ضروري

إن هذه الأمور مهمة ويمكن أن يؤدي تركها إلى عواقب سلبية. وقد تكون أيضًا أقل تكرارًا من الأنشطة الروتينية. تشمل الأمثلة على ذلك التعامل مع المواقف الصعبة أو دفع الفواتير أو الحصول على وصفة طبية لعلاج حالة مرضية.

ممتعة

هذه الأشياء تجلب المتعة وقد تكون أشياء تحب القيام بها. قد تكون أشياء استمتعت بها قبل تعكر مزاجك، لكنها قد تكون أيضًا أشياء جديدة ترغب في تجربتها لأول مرة. ما تجده ممتعًا قد لا يستمتع به الغير، ولكن قد تشمل الأمثلة العلاقات الاجتماعية أو الهوايات أو المساعدة في بنك الطعام المحلي.

يوفر لنا كل نوع من الأنشطة شيئًا مختلفًا، وبالتالي من المهم أن يكون لدينا توازن في حياتنا. توفر الأنشطة الروتينية هيكلًا تنظيميًا، ويمكن أن يؤدي ترك الأنشطة الضرورية إلى عواقب سلبية، والأنشطة الممتعة مسلية أو تحقق قيمة.



نصيحة!

اذكر جميع الأنشطة التي تتبادر إلى الذهن هنا، ولو كنت تعتقد أنه لا يمكنك ممارستها الآن. سنبحث ذلك في المرحلة التالية.

قد يساعدك استعراض الأهداف التي حددتها على التفكير في الأنشطة التي يجب ذكرها هنا.

قبل إكمال ورقة عمل الأنشطة، قد يكون من المفيد إلقاء نظرة على ورقة سام.

ورقة عمل الأنشطة

الروتين	ضروري	ممتع
على سبيل المثال الطبخ، غسل الأطباق، تسوق الطعام، الرعاية الذاتية	على سبيل المثال حجز المواعيد الطبية، التحدث إلى المدير في العمل، تسوية الأمور المالية	على سبيل المثال العلاقات الاجتماعية والهوايات و الأشياء التي تحبها
تسوق الطعام المنتظم	التحدث مع مديري حول عبء العمل الواقع علي	كرة المضرب
طهي وجبات صحية مناسبة	حجز فحص السيارة	مقابلة الأصدقاء
الاستحمام كل يوم	تسوية إعادة تمويل قرض المنزل	مشاهدة المسلسلات الكوميدية
تنظيف المنزل		المساعدة في تدريب الأطفال على كرة المضرب
غسل الملابس		

المرحلة 3: تنظيم الأنشطة حسب الصعوبة

بعد عمل قائمة الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية في المرحلة 2، رتبها الآن حسب صعوبة تحقيقها. سيساعدك هذا على إعادة هذه الأنشطة إلى حياتك. وبدلاً من محاولة القيام بشيء صعب للغاية في وقت مبكر جدًا، فإن البدء بأنشطة أسهل أكثر فائدة، قبل البدء في الأنشطة الأكثر صعوبة عندما تكون قادرًا.

■ فكر في مدى صعوبة إتمام كل نشاط في الأسبوع المقبل بحسب تقييمك

■ اكتب كل هذه في عمود الصعوبة المناسب

الأقل صعوبة

الأنشطة التي تعتقد أنه يمكنك عملها في الأسابيع القليلة المقبلة.

صعوبة متوسطة

الأنشطة التي قد تجد صعوبة في عملها في الأسابيع القليلة المقبلة، ولكن تعتقد أنه يمكنك عملها إذا لزم الأمر.

الأكثر صعوبة

الأنشطة التي تعتقد أنه من الصعب جدًا إكمالها في الوقت الحالي، ولكنك لا تزال ترغب في العمل على تحقيقها.

قبل إكمال ورقة عمل الصعوبة الخاصة بك، قد يكون من المفيد إلقاء نظرة على ورقة سام.

ورقة عمل الصعوبة

مستوى الصعوبة		
الأقل صعوبة	صعوبة متوسطة	الأكثر صعوبة
حجز فحص السيارة	التحدث إلى مديري عن عبء العمل الواقع علي	تنظيف الحمام مرة واحدة في الأسبوع
تسوق الطعام مرة واحدة في الأسبوع	الاستحمام كل يوم	تسوية إعادة تمويل قرض المنزل
تنظيف المطبخ	طهي وجبات صحية مناسبة	كرة المضرب
اغسل الملابس مرة في الأسبوع	مقابلة الأصدقاء	
مشاهدة المسلسلات الكوميدية	المساعدة في تدريب الأطفال على كرة المضرب	

إذا كان النشاط الضروري عاجلاً ويحتاج إلى إكماله بسرعة لتجنب النتائج السلبية، حاول تقسيمه إلى أنشطة أقل صعوبة.

قد يكون من الصعب تحديد مدى صعوبة الأنشطة إذا كانت عامة جداً، على سبيل المثال تنظيف المطبخ. لكن لتسهيل الأمر، قسّم المهام العامة إلى مهام أسهل، على سبيل المثال غسل الأطباق يومياً، مسح أرضية المطبخ. قد يساعد هذا أيضاً في تقليل مستوى الصعوبة.

ولكن في بعض الأحيان لا يمكن تسهيل هذه المهام بأي شكل من الأشكال ولا يزال يتعين إكمالها بسرعة. في هذه الحالة، تحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو أي شخص يدعمك أو ابحث عن منظمات مجتمعية لمساعدتك في حل المشكلة.

المرحلة 4: تخطيط يوميات التنشيط السلوكي

باستخدام قائمة الأنشطة المرتبة حسب الصعوبة، أصبحت الآن جاهزا لبدء التخطيط للأنشطة مرة أخرى في أسبوعك. من المهم لك أن تخطط مسبقًا لأسبوعك وأن تكون محددًا في ذلك، بدلاً من أن تقرر ما ستفعله كل في وقته. وقد يقودك هذا إلى العودة إلى الحلقة المفرغة من المزاج العكر. التخطيط المسبق باستخدام اليوميات على الصفحة ومحاولة الالتزام بهذه الخطة قدر الإمكان يساعد في ذلك.

إليك بعض النصائح التي ستدعمك في تخطيط اليوميات بالطريقة الأكثر إفادة:

- اختر الأنشطة التي تم تحديدها بأنها الأقل صعوبة أو نشاطًا ضروريًا عاجلاً
- اكتب كل نشاط ضروري أقل صعوبة أو عاجل تحتاج إلى القيام به في اليوميات، مع تحديد أفضل يوم ووقت (صباحًا، ظهرًا، مساءً) لعمله
- لمعرفة أفضل الأوقات للتخطيط للأنشطة، أخبرنا بعض الأشخاص أنهم وجدوا أنه من المفيد تحديد الأوقات التي لديهم فيها أشياء أخرى يعلونها
- عند إضافة أنشطة جديدة، سيكون من المفيد حقًا أن تكون محددًا قدر الإمكان بتقديم تفاصيل عن:
 - "ماذا" ستفعل: على سبيل المثال، "أذهب للتمشية"
 - "أين" ستفعل ذلك: على سبيل المثال "الحديقة"
 - "مع من" ستفعل ذلك: أي "أليس"
- سيفيدك التخطيط لأسبوعك كي يكون هناك مزيج من الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية، لأنها جميعًا توفر شيئًا مختلفًا، ولكنها مهمة لأجل سلامتك
- بقدر الإمكان، وزّع الأنشطة التي تخطط للقيام بها على مدار الأسبوع
- تجنب "الازدهار والكساد" عن طريق زيادة العبء على نفسك في بضعة أيام محددة مع ترك أيام أخرى دون أنشطة.
- عدد الأنشطة التي تخطط للقيام بها أمر راجع لك
- أنت أفضل من يعرف ما هو سهل عمله، ومن الأفضل لك البدء بالسهل ثم الأصعب بمرور الوقت بسرعة تناسبك.
- في بعض الأحيان، لا بأس ألا يكون هناك خطة لعمل أي نشاط.



عندما تلاحظ أن مزاجك بدأ يتحسن عند اتباع هذه النصائح، فذلك أمر رائع! استمر في اتباع النصائح لتخطيط يومياتك التالية واستمر في "الدوامه التصاعديه".

المرحلة 5: جربها

لقد أحسنت في تخطيط دفتر يومياتك.

نظرًا لأن مزاجك كان معكرا، فإن الوصول إلى هذا الحد يعد نجاحًا حقيقيًا. أنت الآن بصدد تنفيذ خطتك والقيام بالأنشطة التي كتبتها في دفتر اليوميات في الأوقات المخطط لها. سيساعدك هذا على البدء في الخروج من دوامة الاكتئاب المتصاعدة التي ناقشناها سابقًا.

ومع المزاج المعكر، قد يجد الأشخاص أحيانًا صعوبة في البدء في العمل وفق دفتر يومياتهم أو عدم الرغبة في عمل الأنشطة التي تم التخطيط لها. في هذه الحال، لا بأس بذلك، وما عليك سوى التفكير في الحلقة المفرغة! ولكن من المهم لك أن تتبع الخطة التي وضعناها بقدر الإمكان، ولو لم تشعر بالرغبة في القيام بالنشاط الذي خططنا له، لأن ذلك يساعد في كسر هذه الحلقة المفرغة.

قد يكون هناك شيئا يعرقلان الناس عند البدء، ولكن هناك أساليب للتغلب على ذلك.

أنا لا أستطيع البدء!

قد تعتقد أنه ليس لديك الدافع للبدء، وربما بالأنشطة الأقل صعوبة أيضًا. عندما يكون مزاجنا معكرا، تقل محفزاتنا أيضًا، وهنا تبدأ الحلقة المفرغة من الاكتئاب. إذا كنت تواجه صعوبة في ذلك، ففكر في النصائح الواردة في الصفحة التالية.

ليس لدي دافع أو تحفيز!

للأسف إذا انتظرنا الدافع أو التحفيز لفعل شيء ما، فسوف ننتظر لفترة طويلة! ولكن قد تجد أن دافعك يتحسن ببطء بمجرد أن تتغلب على عقبة التحفيز، وهذا سوف يدفعك إلى الاستمرار في النشاط وإكماله. لذا، فإن مجرد البدء في النشاط والتغلب على تلك العقبة الأولية سيعطيك دفعة لتكمل المهام والنشاطات الأخرى.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة

عندما تبدأ بالقيام بالأنشطة المخططة، قد تجدها أكثر صعوبة مما كنت تتوقع. لكن لا تقلق، فهذا أمر شائع، خاصة إذا لم تكن قد مارست هذا النشاط منذ فترة. دون ذلك ثم حاول التفكير في النصائح التالية.

■ التحديد: انظر في كل نشاط مدرج بحسب الصعوبة

- إذا بدا النشاط صعبًا جدًا، فهل هناك أي طريقة لتسهيل المهام؟
- لقد ناقشنا سابقاً تقسيم المهام - هل يمكن تقسيمها أكثر إذا لزم الأمر؟
- تقييم الصعوبة ليس ثابتاً، لذلك يمكنك دائماً تحريك العمود الذي يحوي النشاط واعتباره عقبة لتجاوزه لاحقاً إذا لم يكن من الممكن تسهيله

■ التكيف: ضع في اعتبارك طرقاً للقيام بالنشاط بطريقة مختلف

- توجد أحياناً طرق لتكييف الأنشطة لتحسين قدرتنا على عملها
- في بعض الأحيان قد لا تكون هناك طريقة مختلفة لعمل النشاط، لذلك قد نحتاج إلى الإقرار بأنه ينتمي إلى الفئة الأكثر صعوبة حالياً

■ توافر الموارد:

- هل هناك أي موارد متاحة لك يمكنها أن تساعد في تسهيل إنجاز المهام؟
- سيختلف هذا حسب الشخص والنشاط، ولكن في بعض الأحيان قد يجد الناس أن أشياء مثل العائلة والأصدقاء أو المجتمع أو المجموعات التطوعية أو غيرهم من الأخصائيين أو في الواقع شخص يدعمك لاستخدام هذا النهج يمكن أن يساعد

المرحلة 6: متابعة التقدم

نأمل أن يثمر عملك الشاق وأن تلاحظ تحسن مزاجك شيئاً فشيئاً.

في هذه المرحلة، قد يكون من السهل التوقف عن بذل الجهد نفسه لإجراء التغييرات التي مررت بها والحفاظ عليها. ولكن إذا حدث هذا، فقد تبدأ أنت أو أصدقائك وعائلتك بملاحظة بدء الحلقة المفرغة بالنزول مرة أخرى. ولذلك، من المهم التأكد من أن يصبح المنهج المستخدم في هذا الكتيب التدريبي جزءاً من حياتك اليومية.

يمكن أن تساعدك أشياء بسيطة على عمل ذلك.

قم بإعادة المرور على الدورة المفرغة التي تم إكمالها مسبقاً في الكتيب واكتب محتوى كل منطقة أدناه.



الإشارات التحذيرية السابقة

سلوكياتي
مشاعري
الأعراض الجسدية
أفكاري غير المفيدة



يمكن أن يساعدك ذلك في التعرف على العلامات الأولى التي قد تشير إلى تراجع مزاجك مرة أخرى ويساعدك على إجراء التغييرات عاجلاً وليس آجلاً لإعادة الأمور إلى مسارها الصحيح.

مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

الآن، اكتب الاستراتيجيات والأساليب التي وجدتتها مفيدة أثناء استخدام هذا الكتيب. إذا لاحظت علامات التحذير المبكرة أو عودة المزاج العكر، فسوف يعطيك هذا فكرة عما يمكن أن يساعدك.



ورقة عمل مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة

ما هي الأنشطة التي ساعدتني على الشعور بالتحسن؟
ما هي المهارات التي تعلمتها من هذا الكتيب؟
ما الذي ساعدني في وضع هذه الأنشطة والمهارات والأساليب موضع التنفيذ؟

التحقق من حالتي

عند وصولك إلى نهاية هذا الكتيب، من المفيد لك تحديد وقت منتظم للتحقق من أداك. يمكن أن يساعدك هذا في ملاحظة علامات التحذير المبكر والعمل بمجموعة أدوات البقاء بأسرع ما يمكن.



التحقق

سوف أتحقق من المشاعر التي كانت تزعجني كل

..... خلال الأسابيع / الأشهر القادمة.

منذ الانتهاء من هذا الكتيب:

لا	نعم	
		هل زادت أم قلت الأنشطة التي بدأت في عملها مرة أخرى؟
		هل أعاني من أي من الأعراض الجسدية المذكورة في ورقة عمل إشارات التحذير المبكر؟
		هل لدي أي من الأفكار غير المفيدة في ورقة عمل إشارات التحذير المبكر؟
		هل أعاني في مشاعري مرة أخرى؟



إذا كنت أعتقد أن المزاج العكر قد يعود، فماذا أفعل للمساعدة في ذلك؟ هل هناك أي شيء في مجموعة أدوات البقاء بحالة جيدة قد يساعدك؟

تذكر: نحن جميعًا نشعر بتعكر المزاج في بعض الأحيان، وإذا تعكر مزاجك، فهذا لا يعني بالضرورة أنك ستعود إلى حيث كنت. فقد تكون مجرد عثرة في الطريق.

ولكن إذا وجدت أن العثرة في الطريق مستمرة لفترة من الوقت وظل مزاجك معكراً، فقد يكون من المفيد لك الرجوع إلى هذا الكتيب، وإلقاء نظرة على ما تعلمته في المرة السابقة واستفدت منه، وحاول مرة أخرى.



المؤلفون

سارة ماغي محاضرة في شهادة الدراسات العليا في ممارسة العلاج النفسي (LICBT) في CEDAR. علم النفس. عملت سارة كممارس للسلامة النفسية في APT، وتشمل اهتماماتها السريرية دعم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية الشائعة والذين يعانون أيضاً من حالات صحية طويلة الأمد أو أعراض غير مفسرة طبيًا. تدعم سارة تقديم تدريب CPD الخاص بشروط CEDAR على المدى الطويل لممارسي السلامة النفسية.

الدكتورة جوان وودفورد باحثة سابقة في CEDAR بجامعة إكستر. الدكتورة وودفورد تشغل حالياً منصب عضو في مجموعة أبحاث علوم الرعاية الصحية والصحة الإلكترونية، قسم صحة المرأة والطفل، في جامعة أوبسالا في السويد. وهي خبيرة في تدخلات المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي المكتوبة وعلى الإنترنت لعلاج الاكتئاب والقلق وترأست عددًا من المشاريع البحثية في هذا المجال. تهتم جوان بشكل خاص بتطوير وتكييف تدخلات المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي، وقد طورت مجموعة واسعة من التدخلات للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في الصحة البدنية وعائلاتهم، على سبيل المثال الأشخاص المصابون بالسكتة الدماغية أو الخرف وأولياء أمور الأطفال المصابين بالسرطان. عملت جوان أيضاً في العديد من البرامج التعليمية في جامعة إكستر، الموجهة لتدريب المتخصصين في الصحة العقلية لدعم الأشخاص في استخدام مواد المساعدة الذاتية للعلاج المعرفي السلوكي.

البروفيسور بول فاراند، وهو أستاذ الممارسة والأبحاث النفسية القائمة على الأدلة ومدير ملف العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة (LICBT) ضمن تطوير وبحوث التعليم السريري (CEDAR). علم النفس في جامعة أكستر. تتركز اهتماماته السريرية والبحثية الرئيسية في العلاج السلوكي المعرفي منخفض الكثافة LICBT، لا سيما في تنسيق مكتوب وتطبيقات الهاتف المحمول. طور بول مجموعة واسعة من تدخلات المساعدة الذاتية المكتوبة في العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق وهو محرر لمهارات وتدخلات العلاج المعرفي السلوكي منخفضة الكثافة: دليل ممارس (2020). وفيما يتعلق بهذه المجالات، يشغل العديد من مناصب المستشارين الخبراء، بما في ذلك برنامج تحسين الحصول على العلاجات النفسية (IAPT) التابع لخدمة الصحة الوطنية، والممارسة النفسية في الرعاية الصحية البدنية، بناءً على ممارسته السريرية مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية. وهو أيضاً عضو في العديد من اللجان الوطنية التي تعمل على تطوير قوة عاملة أوسع في مجال العلاج النفسي وعلى المستوى الدولي، مستشار علمي فيما يتعلق بالتطورات العالمية في LICBT.

إشراك الأشخاص ذوي الخبرة الحقيقية

نحن ممتنون بشكل استثنائي لأعضاء مختلف مجموعات المرضى والمشاركة العامة لمساعدتهم التي لا تقدر بثمن في تطوير وتصميم هذا الكتيب.

حقوق النشر © جامعة إكستر [2022] (العاملة عبر سيدار، قسم علم النفس). جميع الحقوق محفوظة.

باستثناء ما هو مبيّن أدناه، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو ترجمته أو حفظه أو نقله بأي وسيلة إلكترونية أو غير ذلك، دون إذن كتابي من المالك.

يمكنك تحميل نسخة من هذه المنشورات لاستخدامك الشخصي و / أو للاستخدام السريري الفردي فقط، بشرط أن تقر بالمصدر وتذكره. يرجى العلم أنك ستحتاج إلى ترخيص منفصل إذا كانت مؤسستك تتطلب استخدام هذا المنشور عبر خدمتها بالكامل. لا يحل هذا المنشور محل العلاج، ويهدف إلى استخدامه من قبل المتخصصين المؤهلين، لتكملة العلاج وليس بديلاً عن التدريب المناسب. لا يضمن صاحب حقوق الطبع والنشر أو المؤلفون أو أي طرف آخر شارك في إعداد أو إعداد هذا المنشور أن تكون المعلومات الواردة هنا دقيقة أو كاملة من جميع النواحي، وهم غير مسؤولين عن أي أخطاء أو سهو أو النتائج التي تم الحصول عليها من استخدام هذه المعلومات.

شكر وتقدير

يعتمد هذا الكتيب على نموذج التنشيط السلوكي المضمن في "Reach Out: National Program Educator Materials" المنسوب إلى البروفيسور ديفيد ريتشاردز والدكتور مارك وايت. صمم هذا الكتيب استوديو تصميم الوسائط المتعددة بجامعة إكستر.

[الإصدار 1: مارس 2022]

