

Camden and Islington **NHS**
NHS Foundation Trust

الاكتئاب وفقدان الهمّة دليلك للمساعدة الذاتية

Depression and Low Mood
Your Self Help Guide - Arabic

- المحتويات 1** كيف يمكن أن يساعدني هذا الكتيب؟
- 2** ماذا تخبرنا البحوث عن الاكتئاب؟ **3** علامات وأعراض الاكتئاب **5** فهم هذه المشاعر **7** التعرف على الأفكار السلبية **14** كيف يمكنني أن أساعد نفسي؟
- 14** الخطوات الايجابية **21** أ ب ج تغيير المشاعر
- 22** توازن الأفكار **25** حل المشاكل المعقدة
- 29** المعتقدات طويلة الأجل **30** إدارة النوم **31** الاعتناء بنفسك **32** التعامل مع الانتكاسات **33** خطة للبقاء بصحة جيدة **37** المزيد من المساعدة **38** المزيد من المطالعة **40** في حالات الطوارئ **41** إقرارات **42** المرفق - الخطة اليومية

هذه أفكار شخصين يعانين من الاكتئاب:

"أشعر بالوحدة، لم أعد أرى أصدقائي، اعتقد أنهم تخلوا عني. ربما لا يحبوني ومن ذا الذي يحب شخص مثلي؟ لا يوجد ما يدعو لبذل الجهد لا شيء يؤتي ثماره، أنا أكره نفسي فقط.

أشعر بالرغبة في البكاء طوال الوقت، أنا متعب جدا ولا يجذب انتباهي أي شيء. في الحقيقة أنا حتى لا أبدأ عمل شيء مما يجب عليّ عمله، فأنا لا أستطيع أن أقوم حتى بالأعمال الأساسية التي تبدو شديدة السهولة على الأشخاص الآخرين..."

ربما تكون قد راودتك مثل هذه الأفكار. الاكتئاب هو مشكلة شائعة جدا وكثير من الناس يشعرون بفقدان الهمة أو الهبوط في الروح المعنوية في بعض الأحيان. ويكون هذا في كثير من الأحيان بسبب فاجعة، أو التقدم في السن، أو مشاكل الجسم الصحية، أو مواضيع المال أو السكن، أو الصعوبات في العلاقات. بالنسبة لبعض الناس تصبح المشكلة أسوأ بكثير، وتقف في طريق الحياة الطبيعية.

كيف يمكن أن يساعدني هذا الكتيب؟

قد يبدو أنه ليس بالإمكان عمل أي شيء لمساعدتك على الشعور بالتحسن. لكن هناك ما يمكن أن تعمله لإحداث فرق. وهناك أيضا مساعدات أخرى يمكنك الحصول عليها إذا كان يبدو أن حالة الاكتئاب لا تتحسن.

إن هذا الكتاب يساعدك على التعامل مع الاكتئاب وأن تبدأ في التحسن. وتسمى هذه الطريقة العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب ((Cognitive Behaviour Therapy (CBT)) وتستخدم هذه الطريقة أسلوب تم تجريبه واختباره وأثبتت فعاليته. وهو يقوم على استخدام أسلوبك في التفكير في الأشياء. وقد ضمنا في الكتيب تمارين مكتوبة عليك أن تستخدم في عملها الورق والقلم لمساعدتك على البدء في الفهم والبدء في التعامل فعلا مع الاكتئاب. وسوف تجد في حل هذه التمارين الكثير من المساعدة.

ماذا لو كنت مكتئبا جدا لقراءة هذا الكتيب؟

إذا كنت مكتئبا فإنك قد تجد صعوبة في التركيز أو حتى في قراءة هذا الكتيب. ربما يبدو شديد الصعوبة وطويل؟ لا تقلق. هناك الكثير من المعلومات ولذلك حاول أن تأخذ قليلا في كل مرة. وإذا كان من الصعب استيعاب بعض الأجزاء ربما يمكنك قراءة النص ومناقشة أجزاء منه مع أحد العاملين في مجال الرعاية الأولية للصحة العقلية أو أحد الاختصاصيين في الصحة.

ماذا تخبرنا البحوث عن الاكتئاب؟

في بعض الأحيان تكون الحياة صعبة، ونحن نعلم أن عوامل مثل انخفاض الدخل، والطلاق أو مشاكل العلاقات الشخصية وفقدان العمل يمكن أن تجعل الإنسان أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب. وقد ساعدتنا الأبحاث الجديدة على فهم الاكتئاب بطريقة أكثر وضوحا. إننا ندرك الآن أن الأفكار يمكن أن تلعب دورا مهما في الاكتئاب. تغير المشاعر يمكن أن يحدث بالتدريج ولكن الطريقة التي يفكر بها الشخص في نفسه عندما يكون مكتئبا تكون مختلفة تماما عما سبق. قد يمكنك التفكير في بعض الأمثلة للأفكار الاكتئابية عن نفسك أو عن شخص يعاني من الاكتئاب. بصورة عامة يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب هذا النوع من الأفكار.



رجل الأعمال الذي يؤمن
أنه على حافة الإفلاس

التلميذ الذكي الذي يعتقد
أنه لا يستطيع التركيز

الأم الحنوننة التي تعتقد
أنها فقدت الاهتمام بأولادها

الرجل العادي الذي يعتقد أنه
بلا فائدة لأنه فقد وظيفته



التي يعتقد أنها حقيقية في وقتها. عندما تتغير أفكار شخص بهذه الطريقة، فإن ذلك يكون مصحوبا بتغيرات أخرى.

علامات وأعراض الاكتئاب

العواطف أو المشاعر (فكر اذا كنت تشعر بهذا الشعور)

- الشعور بالحزن، أو الذنب، أو الاستياء أو اليأس
- فقدان الاهتمام أو القدرة على الاستمتاع بالأشياء
- البكاء بكثرة أو عدم القدرة على البكاء عندما يحدث شيء محزن
- الإحساس بالوحدة بالرغم من وجودك في وسط مجموعة
- الشعور بالغضب وسرعة الانفعال لأقل الأسباب

الأعراض العضوية أو الجسمانية

- التعب
- الأرق
- مشاكل النوم
- إحساسك في وقت معين من النهار بأن حالتك تسوء - عادة في الصباح
- تغيرات في الوزن والشهية والأكل
- فقدان الاهتمام بالجنس.

الأفكار

- فقدان الثقة في النفس
- توقع الأسوأ مع وجود أفكار سلبية
- التفكير في أنك تكره نفسك / الشعور بأن لا قيمة لك
- ضعف في الذاكرة أو التركيز
- التفكير بأن الحياة لا تستحق العيش

السلوك

تواجه صعوبة في اتخاذ القرارات
أنت غير مهتم بالقيام بالأعمال اليومية
تؤجل كل شيء

عدم القيام بالأعمال التي كنت تستمتع بعملها

إذا كنت قد وضعت علامة في أكثر من خانة، في هذه الحالة يكون من الممكن أنك تعاني من هبوط في الروح المعنوية أو الاكتئاب. وإذا كنت مكتئبا فانك قد تعتقد أنه لا يمكن مساعدتك وأنك وحيد في هذا العالم، وتقوم دائما بإلقاء اللوم على نفسك لكل أوجه القصور التي تظن أنك تعاني منها.

في مجمل الأمر أنت لديك مشاعر سلبية تجاه نفسك، وتجاه العالم والمستقبل. لذا فأنت تميل إلى فقدان الاهتمام بما يحدث حولك ولا تستمتع بالأشياء التي كنت تستمتع بها في السابق. وقد يصبح من الصعب عليك اتخاذ القرارات والقيام بأصغر الأعمال التي كنت تقوم بها من قبل بدون أي مشكلة.

الملخص

تعلمنا البحوث الآن أن الأفكار السلبية تلعب دورا مهما في الاكتئاب عندما يكون شخصا مكتئبا يكون هناك تغييرات في مشاعره، وفي كيفية استجابة جسمه، وفي طريقة تفكيره وسلوكه.

فهم هذه المشاعر

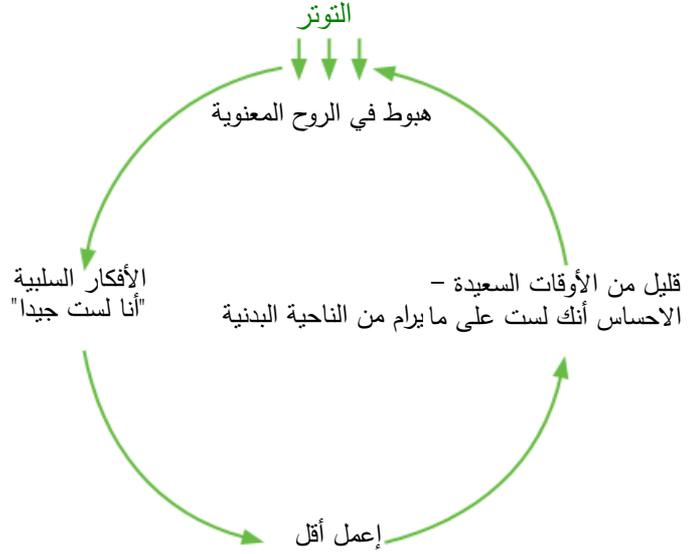
إن الطريقة التي تفكر بها في الأشياء تؤثر على ما تشعر به، مما يؤثر على سلوكك. من الصعب أن تغير إحساسك لكن يمكنك أن تغير طريقة تفكيرك. حين تشعر بالاكتئاب تراودك في كثير من الأحيان أفكارا سلبية. ومع كل فكرة سلبية غالبا ما يتزايد شعورك بالاكتئاب.

أحيانا تعوقك هذه الأفكار السلبية عن أداء الأعمال التي تؤديها عادة. ونتيجة لذلك تبدأ في مراودتك أفكار مثل فكرة كونك بليدا أو غير مسؤول مما يزيد من احساسك بالسوء. أي بعبارات أخرى تصبح سجين حلقة مفرغة.

مثلا:

لنفترض انك تسير في الشارع ورأيت صديقا يبدو انه يتجاهلك تماما. قد تتساءل لماذا تحول صديقك ضدك وتشعر بقليل من الحزن. في وقت لاحق، تذكر هذه الحادثة لصديقك فيقول لك أنه كان مشغولا في ذلك الوقت ولم يرك. بالطبع سوف تشعر أنك أفضل وتبعد ما حدث عن فكرك. ولكن إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فإنك على الأرجح سوف تعتقد أن صديقك قد تجاهلك. وقد لا تسأله عن الحادث، ويظل الخطأ بدون تصحيح. إذا كنت تشعر بالاكتئاب فإنك تكون أكثر عرضة لارتكاب مثل هذه الأخطاء مرارا وتكرارا.

دورة الحلقة المفرغة يمكن أن تكون بالشكل التالي:



هل مررت بمثل هذه الدورة من قبل؟
حاول أن ترسمها

التعرف على الأفكار السلبية

حينما تشعر بفقدان الهمّة تكون الأفكار السلبية مألوفة للغاية وغالبا ما تتقبلها باعتبارها حقيقة ثابتة. وغالبا ما تكون الأفكار السلبية عن نفسك على سبيل المثال: "أنا لست جيدا" "الناس لا يحبونني" "أنا لا أختلط جيدا بالناس"، "أنا قبيح".

هل لديك أي أفكار سلبية عن نفسك؟

تعرف عليهم بكتابتهم



هذه الأفكار في بعض الأحيان تكون حول أمور أخرى مثل العالم من حولك أو المستقبل. على سبيل المثال "الناس قاسية"، و"العالم مكان مروّع"، "لن يُفلح أي شيء".

هل لديك أي أفكار سلبية عن أشياء أخرى؟

تعرف عليهم بكتابتهم



هل هناك المزيد الذي يجب أن أعرفه عن الأفكار السلبية؟

لقد أعطينا أمثلة عن الأفكار السلبية التي تراود الشخص المكتتب. المهم أن تتذكر أن في بعض الأحيان قد تكون لديك بعض من هذه الأفكار وأنت غير مكتتب. الفرق هو أنك ستبعدها عن ذهنك. أما عندما تكون مكتتبا، فهي تراودك طول الوقت.

دعنا ننظر إلى هذه الأفكار السلبية بتفصيل أكثر:

1- الأفكار السلبية تميل إلى أن تكون تلقائية. وهي لا تأتي على أساس من العقل والمنطق ، إنما يبدو كما لو كان مجرد أنها تحدث.

2- هذه الأفكار في كثير من الأحيان غير معقولة، وغير واقعية. إنها لا تخدم أي غرض. كل ما تفعله هو أنها تجعلك تشعر بالإحباط وتقف في طريق ما تريده حقا من الحياة. إذا كنت تفكر بعناية، سوف تجد على الأرجح أنك قد قفزت إلى استنتاج غير صحيح بالضرورة. على سبيل المثال التفكير أن شخصا ما لا يحبك لمجرد أنه لم يتصل بك هاتفيا مؤخرا.

3- حتى ولو كانت هذه الأفكار غير معقولة فإنها تبدو لك، على الأرجح، معقولة وصحيحة في ذلك الوقت.

4- كلما اعتقدت وقبلت الأفكار السلبية، كلما زاد احتمال احساسك بسوء حالتك. إذا سمحت لنفسك بالدخول في قبضة هذه الأفكار، ستقوم بالنظر لكل شيء بطريقة سلبية.

حين يصبح الشخص مكتئبا، عادة ما تتغير طريقة تفكيره. وهو يمكن أن يرتكب أحد هذه الأخطاء عندما يفكر بطريقة سلبية:

المبالغة في السلبية

هذا يعني أنك تعتقد أن الأمور أسوأ بكثير مما هي عليه بالفعل. على سبيل المثال قد قمت بخطأ صغير في العمل وتخاف من أن يتم طردك من العمل من جراء ذلك. قد أضعت مفاتيح المنزل، وتعتقد الآن أنك "تفقد عقلك".

بعبارة أخرى، أنت تقفز إلى استنتاجات سلبية وتصديق أن ذلك حدث بالفعل. قد تمضي وقتنا طويلا قلنا لأنك قد أغضبت صديقة لتجد فيما بعد أنها لا تكاد تتذكر هذا التعليق.

هل سبق لك المبالغة في السلبية؟

راجع في ذاكرتك الأسبوعين الماضيين وأعد قائمة بالأمتلة :



التعميم

على سبيل المثال إذا لم يتوافق شخص معك، سوف تفكر "لا يحبني أحد". إذا لم يتم الانتهاء من إحدى المهام اليومية العديدة تفكر - "لم أحقق شيئاً - لم أقم بعمل أي شيء". إذا كنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً ما بدون مساعدة، تفكر "لا أستطيع أن أفعل ذلك بمفردي - أنا عديم الفائدة".

بعبارة أخرى، فإنك تستخلص من حادث واحد حدث لك، استنتاجات سلبية كبيرة وتغطي هذه الاستنتاجات أشياء عديدة مختلفة.

هل سبق لك التعميم؟

راجع في ذاكرتك الأسبوعين الماضيين وأعد قائمة بالأمثلة :



تجاهل ما هو ايجابي

الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يميلون إلى تركيز أفكارهم على السلبيات أو الأحداث السيئة وتجاهل الايجابيات أو الأحداث الجيدة. يمكن أن تكون قد لعبت مباراة كرة قدم وفشلت في إحراز هدف، ولكنك لعبت بشكل جيد. بعد المباراة يظل تفكيرنا منحصرا على الهدف الذي فشلت في إحرازه وليس على المباراة التي لعبت فيها جيدا. قد يكون لديك الكثير من الأصدقاء المخلصين الذين عرفتهم لسنوات عديدة، ولكنك تركز تفكيرك وتقلق على الوحيد الذي اختلف معك بدلا من تذكر الصداقات الجيدة.

هل تتجاهل أحيانا الايجابيات

راجع في ذاكرتك الأسبوعين الماضيين وأعد قائمة بالأمثلة :



أخذ كل شيء على محمل شخصية

غالبا ما نلوم أنفسنا على أي أمر يسير على نحو خاطئ لأن مزاجنا غير صاف، حتى لو لم يكن لهذا الشيء صلة بنا في واقع الأمر. على سبيل المثال، يمكنك الذهاب إلى متجرك المعتاد وتكون البائعة التي تعرفك "مشغولة"، يكون تفكيرك التلقائي هو "إنها لا تحبني... هل أنك ارتكبت خطأ؟" في حين أنه من الأرجح أن يكون السبب هو أنها متعبة أو غاضبة أو أنها مرت بـ"يوم سيئ". في هذا المثال أخذت اللوم على محمل شخصي.

هل تأخذ في بعض الأحيان الأمور بطريقة شخصية في حين أنها على الأرجح لا علاقة لها بك؟



راجع في ذاكرتك الأسبوعين الماضيين وأعد قائمة بالأمثلة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملخص

حين يكون الناس مكنتيين يكون لديهم في الأغلب أفكار مظلمة أو غير مفيدة عن أنفسهم أو العالم والمستقبل. وقد يرتكبوا أخطاء في تفكيرهم أو يبالغوا في الأفكار السلبية أو يعمموا الأحداث السيئة، أو يتجاهلوا الايجابيات في حياتهم وبأخذوا كل شيء على محمل شخصية. ومن ثم من المهم الكشف عن الأفكار غير المفيدة والأخطاء في التفكير.

كيف يمكنني أن أساعد نفسي؟

تحدثنا حتى الآن عن كيفية تأثير ما نفكر فيه على الطريقة التي نشعر بها وقد بحثنا في طرق معينة من التفكير يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب. في هذا القسم سوف ننظر إلى الخطوات العملية للمساعدة في التغلب على المشاعر والأفكار الاكتئابية.

الخطوات الايجابية: مارس الرياضة، أعد قائمة بالأشياء الواجب

عملها، اشترك في أنشطة جماعية



اختلط بالناس



افعل أشياء تستمتع بها



الخطوات الايجابية - مارس الرياضة

أن تصبح أكثر نشاطا بطريقة ذات معنى وخطوة خطوة يمكن أن يساعد ذلك على تحسين مزاجك. عندما تعاني من أعراض الاكتئاب، تجد أنك لا تشعر برغبة في فعل أي شيء، وتجد صعوبة في تحديد ما يجب القيام به كل يوم، ويمكن، في نهاية المطاف، ألا تفعل الكثير. ويعني هذا أنك قد لا تفعل سوى القليل جدا الذي يمنحك شعورا بالمتعة، أو القليل جدا الذي يمنحك الإحساس بالإنجاز أو بتحقيق الغرض.

إنجاز عدد أقل من الأعمال يمكن أن يعني أن لديك المزيد من وقت الفراغ لتملأه ويمكن أن تبدأ التفكير أكثر في جميع الأشياء التي تزعجك. نحن جميعا بحاجة إلى فعل الأشياء التي تعطينا الشعور بالاستمتاع ويمكنك أن تصبح أكثر اكتئابا وإحباطا إذا لم تقم بترسيخ هذا في حياتك أيضا.

إن تَعَلِّمَ كيف تصبح أكثر نشاطا يمكن أن يتيح لك تنظيم روتين يومي يتضمن زيادة أنشطة ممتعة وضرورية، وأيضا إيجاد الأنشطة التي تمنحك الإحساس بالإنجاز. هناك الكثير من الأبحاث لإثبات أن النشاط المخطط له بعناية يمكن أن يكون علاجاً فعالاً للغاية لعلاج الاكتئاب.

لماذا كونك تصبح نشيطاً شيئاً مهماً

عندما تشعر بالاكتئاب، قد تشعر بتوعك جسدي، وقد تأتيك أفكار سلبية أكثر، يمكن أن تؤدي بك إلى تغيير تصرفاتك. على سبيل المثال، عندما تشعر بالاكتئاب قد تتوقف عن رؤية أصدقائك أو أهلك، أو تتوقف عن ممارسة الرياضة، أو تتوقف عن فعل الأشياء التي كنت تستمتع بعملها أو كانت مهمة بالنسبة لك. في المدى القصير، قد تشعر بالارتياح لأنك لن تقوم بالأنشطة التي تبدو صعبة. وهذا الشعور بالارتياح يمكن أن يؤدي إلى الانسحاب على نحو أكثر.

في الأجل الطويل إذا استمر تجنب الأشياء، فإنك تفوت على نفسك الشعور باللذة أو الإنجاز الذي قد تحصل عليه من هذه الأنشطة. هذا يمكن أن يجعل أعراض الاكتئاب أسوأ، وتؤدي إلى تقليل ثقتك بنفسك.

ما هو نوع الأنشطة التي يتجنبها الناس عندما يكونوا مكتئبين؟

الأنشطة الروتينية

قد تجد أنك تتجنب الأنشطة اليومية، التي هي أعمال روتينية هامة في الحياة. وهذا يشمل:

- 1- عدم تنظيف وترتيب المنزل
- 2- ترك الفراش متأخراً والذهاب إلى الفراش متأخراً
- 3- تحاشي وجبات الطعام أو الأكل بطريقة غير صحية
- 4- عدم القيام بأعمال الكي والغسيل.

الأنشطة الممتعة

يمكنك أيضا تجنب أو التوقف عن القيام بالأنشطة الذي كنت تجدها ممتعة، مثل :

- 1- رؤية الأصدقاء
- 2- ممارسة الرياضة مثل السباحة أو الجري
- 3- تناول الغداء مع زملاء العمل
- 4- القراءة
- 5- اللعب مع أطفالك

الأنشطة الضرورية

والمجال الثالث الذي يتجنب فيه الناس الأنشطة هو الأشياء الضرورية الهامة مثل :

- 1- دفع الفواتير
- 2- فتح البريد
- 3- التعامل مع المواقف الصعبة في العمل.

هناك أنشطة مهمة وممتعة على حد سواء، لأنك اذا تجنبتها يمكن أن يؤدي هذا إلى مزيد من المشاكل وزيادة التوتر.

التحول إلى النشاط خطوة بخطوة

الخطوة 1 - تفهم دورتك

أحيانا يجد الناس أنه من الصعب معرفة ما هي أنواع الأنشطة التي يمكن أن يتجنبوها نتيجة لشعورهم بهبوط معنوياتهم، أو ما هي الأعمال التي يستمروا في ممارستها وتجعلهم يشعرون على نحو أفضل. أول خطوة يمكن أن تكون بالبداية في كتابة مذكراتك (انظر الصفحة 42 من الكتيب) لمعرفة ما تقوم به يوما بعد يوم، وما تجده صعبا. ويمكن استخدام هذا كنقطة انطلاق لتخطيط المزيد من الأنشطة.

الخطوة 2 - ما هي أنشطتك الروتينية والممتعة والضرورية

والخطوة التالية هي تحديد الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية التي كنت معتادا القيام بها، وتود القيام بها، ولكن توقفت منذ شعرت بهبوط معنوياتك.

التمرين 1: ما هي الأنشطة التي انسحبت منها / توقفت عن ممارستها منذ شعرت
بهبوط معنوياتك، والتي تريد أن تكون قادرا على ممارستها؟



1- الأنشطة الروتينية

2- الأنشطة

المتعة

3- الأنشطة

الضرورية

الخطوة 3: إعداد قائمة بالأنشطة الروتينية والأنشطة الممتعة والأنشطة

الضرورية مرتبة حسب درجة صعوبتها

استخدم في التمرين 2 الأمثلة نفسها الواردة في التمرين 1 ولكن مع ترتيبها حسب درجة

الصعوبة في المجموعات الثلاث التالية:

1- الأشد صعوبة

2- المتوسط الصعوبة

3- الأسهل

يجب أن تضمّن في كل واحد من هذه المجموعات منوعة من الأنشطة الروتينية والممتعة
والضرورية للعمل عليها.

التمرين 2: رتب قائمة حسب مدى الصعوبة في المجموعات التالية مع خط الأنشطة
الروتينية والممتعة والضرورية



الأسهل (الأقل جهداً)

متوسط الصعوبة

الأشد صعوبة (الأكثر جهداً)

**الخطوة 4: تحديد الأهداف للقيام ببعض الأنشطة الروتينية، والممتعة
والضرورية**

الآن عليك أن تعرف ما هي الأنشطة التي قلّت ممارستك لها، وتود أن تعاود ممارستها مرة أخرى، وأيها أسهل أو أصعب أن تفعله، لقد حان الوقت لوضع بعض الأهداف لزيادة أنشطتك. فمن الأفضل أن تبدأ بأسهل الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية الواردة في قائمتك. يمكنك استخدام الأنشطة الواردة في التمرين 2 لمساعدتك على تحديد أهدافك.

يمكنك استخدام مفكرة فارغة لتخطيط أنشطتك خلال الأسبوع. وكلما كنت أكثر تحديدا بالنسبة إلى أهدافك (أين، ومتى، ومع من وأي نشاط)، كلما كان من الأرجح أنك سوف تتجح. فمن المغري وضع أهداف كبيرة، ولكن البحوث أظهرت أن تحديد الأهداف والأنشطة العادية الصغيرة يكون أكثر فعالية في المراحل المبكرة. وأنت تحتاج أيضا إلى بذل المزيد من الجهد لذا لا تضع لنفسك الكثير من الأهداف في وقت واحد.

التمرين 3: تحديد الأهداف بغرض زيادة النشاط

حدد بعض الأهداف بغرض زيادة الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية، بدءا من الأسهل ووضعها في صحيفة يومية نشاط فارغة (صفحة 21) حتى يتسنى لك معرفة متى ستقوم بها.

الخطوة 5: وضع الخطة موضع التنفيذ وتحويلها إلى النشاط

والآن بعد أن وضعت خطة بأي الأنشطة والأهداف التي ترغب في العمل عليها، فإن الوقت قد حان لمحاولة متابعة هذه الخطة وتحقيق أهداف النشاط الذي قمت بتحديدتها لنفسك. تذكر أن التوازن بين الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية سيكون أكثر فائدة لك لتتعافى لذا حاول القيام بمجموعة من الأنشطة.

التمرين 4: حاول القيام بالمهام التي كنت قد خططت لها في مفكرة النشاط

السلوكية

دوّن ملاحظة على ورقة المذكرات تبين ما إذا كنت نجحت في تحقيق الهدف، والمشاكل التي واجهتها والنجاح الذي أحرزته.

الخطوة 6: استعرض التقدم الذي أحرزته وحدد أهداف نشاط جديد

خلال جلسات المتابعة الخاصة بك، من المفيد التحدث عن الطريقة التي تتقدم بها نحو تحقيق أهداف النشاط، بما في ذلك ما يسير على ما يرام، وأي صعوبات واجهتها. يمكنك حل أي مشكلة خاصة بالصعوبات مع الموظف المختص بالملف الخاص بك، تكييف أهدافك من حيث :

1- الصعوبة

2- التردد

3- توازن الأنشطة الروتينية والممتعة والضرورية

4- مطالب حياتك

التمرين 5: كيف يمكن أن أبدأ؟

في كل جلسة وفي أوقاتك الخاصة يكون من المفيد النظر في الكيفية التي يتم بها تحديد وتحقيق أهدافك. إذا كنت تجد بعض الأهداف سهلة التحقيق وأنها تساعد مع حالتك المزاجية، من المفيد الاستمرار في تلك الأهداف، أو اتخاذ الخطوة التالية إلى هدف أكثر صعوبة.

إذا كنت تواجه أي صعوبات في تحقيق أحد الأهداف، يمكن أن يكون من المفيد أن تسأل نفسك :

1- هل الهدف ذو مغزى بالنسبة لي؟ إذا لم يكن كذلك، قد تحتاج إلى تحديد هدف مختلف.

2- هل الهدف شديد الصعوبة أو معقد بالنسبة لي في هذا الوقت؟ وإذا كان هذا هو الحال، كيف يمكن تقسيم الهدف إلى خطوات أصغر يمكن التحكم فيها أكثر؟

3- هل أحاول أن أقوم بهذه المهمة في الوقت المناسب؟ قد يكون هناك وقت من اليوم أو الأسبوع يكون فيه من الأسهل محاولة تحقيق هذا الهدف. ماذا سيكون ذلك الوقت بالنسبة لك؟

4- هل سيكون من الأسهل القيام بهذه المهمة إذا حصلت على بعض المساعدة أو الدعم من شخص ما؟ إذا كان الأمر كذلك، من يمكن أن يساعدك، على سبيل المثال شريك أو زميل أو صديق؟

مع مرور الوقت، يجب أن يزيد شعورك بالاجابية، ويقل شعورك بالاكنتاب من خلال استخدام هذه الاستراتيجيات. وبالإضافة إلى ذلك، ستكون قد تعلمت المهارات التي يمكنك استخدامها في المستقبل إذا بدأت، في وقت ما، معنوياتك في الهبوط مرة أخرى.

شكل خطة العمل اليومية المقترحة

(هناك نسخة أكبر في نهاية الكتيب لاستعمالك الشخصي)

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الصباح							
بعد الظهر							
المساء							

أ ب ج تغير المشاعر

معظم الناس الذين يعانون من الاكتئاب يعتقدون أن حياتهم من البشاعة بحيث أن لديهم كل الحق في الشعور بالحزن. في الحقيقة أن مشاعرنا تأتي من ما نفكر فيه وكيف نحلل ما حدث لنا.

حاول أن تفكر فيما حدث لك مؤخرًا وأصابك بالضيق والاكتئاب. يجب أن تكون قادرًا على تقسيمه الأمر إلى ثلاثة أجزاء:

- ألف- الحدث (مثال ما حدث)
- باء- أفكارك عنه (ما مر بخاطرك)
- جيم- مشاعرك تجاهه

عادة ما يكون معظم الناس على علم بألف وجيم. دعنا ننظر إلى المثال.

لنفترض أن شخصا انتقدك على شيء قمت به.
ألف- الحدث - الانتقاد. قد يجرح مشاعرك أو يُشعرك بالحرج.

باء- أفكارك - "انه يعتقد أنني لست جديرا، وهو محق في هذا فأنا حالة ميئوس منها، وأنا غير ذي نفع في شيء".
جيم- مشاعرك - مجروح، محرج.

قد تحتاج لاعادة هذا الحدث مرة أخرى في ذهنك للانتباه إلى الأفكار التي راودتك.

إن شيئا يثير الاكتئاب! لا عجب في أنه يسودك شعور سيئ! النقطة المهمة حول محاولتك ان تصبح على بينة من هذه المراحل الثلاث ألف وباء وجيم هو أن نتمكن من تغيير ما ن فكر فيه تجاه الحدث، وبالتالي يمكننا أن نغير شعورنا حياله.

توازن الأفكار

وهناك تقنية مفيدة يمكنك محاولتها تسمى تقنية التوازن. عندما يكون لديك أفكار سلبية، وانتقادية، يمكن أن توازنها عن طريق تقديم بيان أكثر إيجابية عن نفسك.

فكرة "أنا لست جيدا في عملي"، يمكن أن تكون متوازنة مع "قال لي رئيسي في العمل كم هو مقدر للعمل الذي أديته البارحة". فكرة "أنا أم فظيعة" يمكن أن تتوازن مع "رائر الصحة يقول أن ابنتي في حالة جيدة بالفعل". فكرة " لا أستطيع أن أفعل أي شيء"، يمكن أن تكون متوازنة مع " ذهبت للتسوق بمساعدة صديقي، وأمضيت يوما جميلا".

تقنية العمود المزدوج

شيء آخر يمكن القيام به هو كتابة أفكارك السلبية في عمود ثم كتابة فكرة إيجابية ومتوازنة أمام كل منها، على النحو التالي:

الأفكار السلبية	توازن الأفكار
جون لم يتصل بي، انه لا يحبني	جون لم يتصل بي، انه لا يحبني

حاول تذكر التفاصيل

تخبرنا البحوث أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب لا يتذكرون تفاصيل الأحداث بشكل جيد للغاية ولكنهم يميلون إلى التفكير في مقولات عامة مثل "لم أكن أبدا جيدا في أي شيء". حاول ودرب نفسك على تذكر التفاصيل بذلك يكون من السهل عليك تذكر الأوقات الجيدة والخبرات. فكر في أوقات معينة. مذكرات يومية يمكن ان تساعدك على القيام بذلك. اعمل قوائم بالإنجازات الفعلية والجوانب المرضية عن نفسك مثل "أنا دائما في الموعد"، "لقد ساعدت صديقي يوم الثلاثاء"، "شركي أثنى على عملي في الأسبوع الماضي".

حاول الاحتفاظ بمذكرات عن الأحداث والمشاعر والأفكار. ويمكن أن يشبه قليلا الجدول التالي. استخدم النهج الموصوف للوصول إلى أفكار أكثر توازنا. ابحث عن الأخطاء في التفكير.

أفكار أخرى متوازنة	أفكار في ذهنك	مشاعر أو أحاسيس	الحادث
إن بالها مشغول على الأغلب، أن أقفز لت	هي لا تحبني، لا أجد يحبني	هبوط في الروح المعنوية واكتئاب	أحد جيراني تجاهلني
			مثالك

الملخص

استخدام خطة يومية، وإنجازات وملاحظات عن الاستمتاع، زيادة النشاط البدني والاحتفاظ بمذكرات عن الأفكار السلبية والأفكار الأكثر توازنا يمكن أن يساعدك على مقاومة الاكتئاب والأفكار غير المفيدة التي تأتي معه.

حل المشاكل المعقدة

أحيانا نشعر بالارهاق بسبب الأشياء الصعبة والمعقدة جدا التي يتعين علينا القيام بها، حل المشاكل هو وسيلة منتظمة لمساعدتك على إدارة المشاكل الخاصة بك. ويمكن أن تساعد على زيادة شعورك بالسيطرة والتفكير في حلول واقعية وعملية.

الخطوات السبع لحل المشاكل:

- 1- حدد المشكلة وعرفها بوضوح
إذا كنت تعاني من أكثر من صعوبة اختر أولا الأكثر إلحاحا، أو ربما الأسهل للتعامل مع.
- 2- قم بـ"العصف الذهني" أو أعد قائمة بجميع الحلول الممكنة للمشكلة التي اخترتها -
حتى الأفكار السخيفة أو تلك التي ليس من المرجح أن تؤدي إلى نتيجة تكون كتابتها مفيدة -
كلما كثرت الأفكار التي تأتي بها كلما كان من المرجح أن تجد حلا.
- 3- قيّم مدى فعالية كل حل - ادرس كل الحلول وأعد قائمة بإيجابيات وسلبيات كل حل من
هذه الحلول - سوف يساعدك هذا على اتخاذ قرار أي حل هو الأنسب.
- 4- اختر الحل الأكثر واقعية وعملية
ينبغي للحل الذي تختاره أن يكون مفيدا وقابلا للتنفيذ.
- 5- حدد الخطوات لتنفيذ الحل الذي اخترته- تقسيم الحل إلى خطوات بسيطة سوف
يساعدك على النظر في كيفية تحقيق ذلك وأي الجوانب قد تكون أكثر صعوبة. حاول
التفكير في ما سيتم القيام به، وكيف ومتى سيتم؛ ومن سيشارك فيه، وأين سيتم.
- 6- تنفيذ الخطة التي وضعتها

7- استعراض النتائج. إذا كان الحل الخاص بك يعمل، عظيم! أهنئ نفسك وتذكر هذا النجاح في المستقبل. إذا لم تحل المشكلة، حاول فهم ما حدث خطأ - ربما كنت تشعر بتوعدك غير عادي أو حاولت أن تفعل الكثير. أيا كان السبب، أنت لم تفشل. تعلم من التجربة. يمكنك المحاولة مرة أخرى أو العودة إلى قائمة الحلول واختيار أنسب واحد يليه. يمكنك العودة إلى قائمة الحلول بقدر ما تحتاج. كلما كان لديك المزيد من الأفكار كلما كانت قائمة خياراتك أكبر .

على سبيل المثال:

المشكلة:

لا أستطيع دفع فاتورة بطاقة الائتمان الخاصة بي هذا الشهر ("هذا بيان واضح ومحدد للمشكلة)

الحلول الممكنة:

- تجاهل المشكلة
- سرقة بنك
- ترتيب السحب على المكشوف من البنك واستخدام هذا لتسديد فاتورة
- سداد مبلغ صغير من الفاتورة
- التبديل إلى بطاقة ائتمانية أخرى مع سعر فائدة أصغر
- التحدث إلى خبير حول الدين على سبيل المثال مكتب نصح المواطنين
- طلب إجراء تغيير في شروط إعادة الدفع من شركة بطاقات الائتمان.



اختر حلا

"رتب السحب على المكشوف من البنك"

الايجابيات: سعر فائدة أفضل، ويمكن تقسيم الدفعات على فترة أطول من الزمن.
السلبيات: ربما يرفضون، وسيكون من المخيف التحدث إلى مدير البنك.

الخطة : "يمكنني العثور على رقم هاتف البنك من رسالة وأتصل بهم هاتفيا. سأفعل هذا غدا صباحا، وسوف أخطط لما أريد أن أقول مسبقا حتى لا تخرج عباراتي مشوشة. سوف أطلب موعدا لمناقشة حقيقة أنني أواجه مشاكل في سداد فاتورة بطاقة الائتمان الخاصة بي. سأسأل اذا كان يمكنني ترتيب لقاء في الصباح (حيث أنني أميل إلى الشعور بالتعب وانخفاض المزاج في فترة ما بعد الظهر)، سأؤكد من وجود كل المعلومات التي لدي حول بطاقة الائتمان الخاصة بي وحساب البنك معي لحضور الاجتماع. لو رفضوا طلبي سوف أنظر فيما لدى من حلول أخرى."

جرب هذه الطريقة لحل المشاكل بنفسك.



ما هي المشكلة؟ (اكتبها)

قائمة بجميع الحلول (العصف الذهني) تذكر كيف قد تكون قمت بحل

مشاكل مشابهة في الماضي. بماذا سوف ينصحك أصدقاؤك؟

قائمة بالايجابيات والسلبيات (مزايا وعيوب) كل حل محتمل:

اختر أفضل الحلول (اكتبه)



خطوات للتصدي لها (وتشمل جانب ما، وكيف، ومتى، ومن، وأين)



الخطوة 1

الخطوة 2

الخطوة 3

الخطوة 4

الخطوة 5

المعتقدات طويلة الأجل

أحيانا يحتفظ الأشخاص لمدة طويلة بآراء انتقادية حول أنفسهم - على سبيل المثال، "أنا لست بشخص ذكي جدا" أو "أنا لست بشخص محبوب". هذه المعتقدات غالبا ما تكون نتاج تجربتنا الماضية، وربما لا تنطوي على الصحة في الواقع الحالي. حاول تحدي هذا النقد الذاتي، والتوقف عن التقليل من شأن نفسك، والعثور على طرق لتكون ارحم على نفسك والبحث عن أدلة تستنكر هذه المعتقدات. ما الذي تقوله لصديق جيد إذا احتفظ بهذا الاعتقاد عن أنفسهم؟

إدارة النوم

مشاكل النوم شائعة مع الاكتئاب.

قد يكون لديك صعوبة في النوم، أو قد تستيقظ خلال الليل أو في وقت مبكر جدا في الصباح. الشيء المهم هو أن تتذكر أن نومك سوف يتحسن بتحسين حالة الاكتئاب عندك.

قواعد لتحسين النوم

هناك بعض القواعد الأساسية لتحسين النوم :

- التعود على الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في وقت منتظم
- ليكن عندك روتين لوقت النوم، وحاول الاسترخاء قبل النوم
- تجنب شرب الشاي والقهوة والكحول في المساء
- لا تأخذ قيلولة خلال النهار - حتى لو كنت تشعر بالتعب فعلا. فإنه سيؤثر على ساعة الجسم.
- لا تأكل وجبة كبيرة قبل النوم. إذا كنت جائعا قبل وقت النوم كل وجبة خفيفة.
- حاول ممارسة الرياضة أثناء النهار، ولكن ليس قريبا من وقت النوم
- النوم في السرير الخاص بك فقط ، وليس على أريكة أو في أي مكان آخر
- لا تشاهد التلفزيون، وتناول الطعام أو تكتب في السرير إلا إذا كنت متأكدا من التجارب السابقة أن هذه الأنشطة سوف تساعدك على النوم
- لا تذهب إلى السرير حتى تشعر بالنعاس
- إذا لم تكن قد نمت في غضون نصف ساعة، قم وافعل شيئا يصرف انتباهك ويساعد على الاسترخاء (بعيدا عن غرفة النوم إذا كان ذلك ممكنا). عد إلى السرير فقط عندما تشعر بالنعاس. قد يكون من المفيد أيضا رصد سلوك النوم الخاص بك، لمعرفة متى تنام ومتى لا تنام، وتسجيل أي أنشطة ساعدتك على العودة إلى النوم.

الاعتناء بنفسك

عندما تشعر بانخفاض في المزاج من المهم أن تعتني بنفسك. يكون من السهل أن تنسى أن تأكل وجبات منتظمة أو أن تترىض.

النظام الغذائي الخاص بك ينبغي أن تكون مصدرا للصحة والمتعة. تناول الطعام بانتظام يمكن أن يساعد على المحافظة على الروتين اليومي، والحفاظ على مستويات طاقتك مرتفعة. حاول تجنب الدورات من كثرة أو قلة الطعام، وحاول الحد، بدلا من حظر، الأطعمة غير الصحية.

التمارين البدنية تساعد على بقاءك بصحة جيدة ويمكن أن تجعلك في الواقع تشعر بالنشاط بدلا من التعب. ويوصى بها أيضا كعلاج للاكتئاب والخيف والمتوسط. هناك الكثير من الطرق لزيادة مستويات النشاط، سواء من خلال الأعمال المنزلية قوية، المشي يوميا أو الذهاب إلى الصالة الرياضية المحلية / مركز اجتماعي. إذا كان لديك أية مخاوف حول القيام بالتمارين الرياضية استشر طبيبك الممارس العام.

خذ وقت للاسترخاء. كل واحد يستحق بعض الراحة من حين لآخر.

وقت شديد الإرهاق بصفة خاصة

كثير من الناس يمر بأوقات صعبة في حياتهم ترتبط بأحداث لا يمكن تغييرها. على سبيل المثال الفجيرة، الانفصال عن شريك، البطالة، المرض لفترة طويلة، المشاكل المالية المزمدة أو العزلة. أحيانا عدد من هذه الأحداث يحدث معا، وقد ينتج عنه الاكتئاب. في معظم الوقت يعود الناس مرة أخرى، ولكن قد يكون من الصعب القيام بذلك بدون مساعدة.

التعامل مع الانتكاسات

معظمنا نخترق مشاكلنا من خلال سلسلة من الصعود والهبوط. ومن المرجح أن يتبع تقدمك طريقا مماثلا إلى الرسم البياني أدناه.



"فقط حين بدأت إحراز تقدم وكانت الأمور تسير على ما يرام حدثت لي نكسة وعدت مرة أخرى إلى نقطة الصفر. كنت في حاجة لمساعدة من زوجي للبدء مرة أخرى ولكن سرعان ما عدت إلى الأرض التي كنت قد فقدت ولازلت مستمرا إلى الأمام. لا يزال لدي واحد أو اثنين من الانتكاسات ولكن يمكنني مواصلة العمل على ذلك".

وهذه نقطة مهمة جدا، إذا كنت تتوقع التحسن على نحو أفضل دون أي انتكاسات قد تكون مستاءة للغاية، أو تعتقد أنك قد فعلت شيئا خطأ، عندما تحدث انتكاسة.

الانتكاسات هي شيء طبيعي. للتعامل مع انتكاسة يجب أن تتذكر أنها متوقعة. أنظر كيف أحرزت تقدما حتى الآن. افعل الشيء نفسه مرة أخرى.

معظمنا لنا لحظاتنا المزاجية العالية والمنخفضة في طريقنا لتخطي مشاكلنا.

خطة للبقاء بصحة جيدة

لكي تشعر بتحسن وتستمر على ذلك، من المهم أن تواصل الاهتمام بصحتك العقلية تماماً كما تفعل مع صحتك البدنية. من المفيد أن ترى نفسك في رحلة نحو الرفاه. كجزء من هذه الرحلة، من المهم الاستمرار في المستقبل في استخدام ما تعلمته خلال جلسات العمل الخاصة بك لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة، وتحسين صحتك أكثر.

هذا القسم سيساعدك على استعراض ما هي صعوباتك، ما الذي فعلته وساعد على تحسين الأمور، وماذا يمكنك القيام به للبقاء بحالة جيدة وتحسين شعورك.

1- أي الصعوبات طلبت المساعدة من أجلها؟

• ماذا كانت أهدافي؟

• ما هي الأشياء التي كنت أريد أن أعمل عليها؟

2- ما الذي يجعل مشكلتي (مشاكلي) تستمر؟

• السلوك مثل تجنب الموافق والأفراد.

• التفكير مثل تخيل الأسوأ دائماً.

• الحالات الصعبة أو أحداث الحياة مثل العلاقات، ومشاكل العمل.

3- ما التقدم الذي أحرزته أثناء تحقيق أهدافي؟ وكيف فعلت ذلك؟



4- ما هي الأفكار والأدوات التي تعلمت والتي ساعدتني؟



5- ما هي العقبات التي يمكن أن تؤدي إلى انتكاسة أو تجعل من الصعب

على البقاء بشكل جيد؟ على سبيل المثال

- الأحداث/مواقف الحياة الموترة
- الدافع والتفكير بشكل سلبي.



6- ماذا يمكنني أن ألاحظ أولاً إذا بدأت مواجهة صعوبات مرة أخرى؟ على

سبيل المثال

- التغيير في طريقة تفكيري مثل تخيل الأسوأ دائماً.
- التغيير في سلوكي مثل تجنب الأشياء، الشرب.
- التغيير في احساسني البدني مثل الشعور بالتعب أكثر.
- التغيير في مشاعري مثل البكاء أو الحساسية.

التفكير :

السلوك :

البدني :

المشاعر :

7- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمساعدتي على أن أشعر بتحسن مرة أخرى؟ مثال الكلام مع أصدقاء أو أقارب.

عمل وقت للتمرين

بصورة

منتظمة

8- كيف يمكنني البناء على ما أنجزته؟ ما هي الأهداف الأخرى التي يمكن أن أحدها لمساعدتي على البقاء معافى؟

• المدى القريب

• المدى البعيد

كثير من الناس يجد أن هيكل وروتين التحدث إلى شخص ما بصورة منتظمة مفيدا. الآن والجلسات الخاصة بك قد اقتربت من نهايتها، قد تجد أنه من المفيد أن تستمر بعد هذا الوقت للتحقق من حالك عن طريق تحديد موعد فحص منتظم مع نفسك.

متى يكون أفضل وقت لي لمتابعة حالتي؟

• أي يوم / وقت من اليوم؟

• كم مرة؟

• هل أريد أن يساعدني أحد في القيام بذلك؟
مثلا صديق أو شريك.

المزيد من المساعدة

نتمنى أن تستعين بالتمارين المقترحة في هذا الكتيب. فهي يمكن أن تساعدك على البدء في تخطي الاكتئاب واستعادة تحكمك في أفكارك وحياتك.

إذا كنت تشعر أن التقدم الذي تحرزه بطيء، هناك سبل أخرى للمساعدة متاحة من أجل معاونتك على حل مشاكلك.

طبيب العائلة أو الممارس العام هو أفضل شخص يمكنك أن تبدأ بالتحدث إليه. فهو يمكن أن ينصحك بجلسات استماع أو دواء مضاد للاكتئاب أو الاثنين معا. ويمكن أن ينصحك أيضا بزيارة أخصائي في الصحة العقلية الذي يستطيع أن يقدم لك بخبرته المساعدة بالنسبة لمشاكلك. اذا كنت تشعر بالاكتئاب للدرجة التي معها تفكر في إيذاء نفسك سارع بزيارة طبيبك العام وأخبره بما تفكر فيه.

أين يمكنني الحصول على مساعدة اضافية؟

إذا كنت تعتقد أنك مكتئب، فإن الطبيب العام هو أول وأفضل شخص يمكن أن تتكلم معه. فإن لديهم معلومات عن الخدمات المحلية التي يمكن أن تساعدك. بالإضافة إلى ذلك، تجد في هذا الكتيب صفحة 38 قائمة بهذه الخدمات والمنظمات. يمكن أيضا الحصول على المساعدة من الممرضة المساعدة أو مسؤول الصحة الزائر المرتبط بعيادة طبيبك العام.

إذا كان لديك أي استفسارات بخصوص الأدوية الموصوفة لك اذهب إلى طبيبك العام لمناقشتها معه.

كما يمكنك الاتصال مباشرة بالمكتب الوطني للخدمات الصحية (NHS) لطلب معلومات على الرقم 0845 4647.

مزيد من المطالعة

تتناقش العديد من الأفكار الواردة في هذا الكتيب بمزيد من التفاصيل في الكتب التالية، وبعض هذه الكتب متاح للاستعارة كجزء من برنامج خاص بالمكتبات المحلية "كتب بوصفة طبية" (لمزيد من المعلومات اسأل طبيبك العام أو عامل الصحة العقلية) :

Mind over Mood: Changing how you feel by changing the way you think (1995) Christine A Padesky & Dennis Greenberger.
Guilford Publications

The Feeling Good Handbook (2000 2nd edition)
David Burns, Plume, U.S

Overcoming Depression (1999)
Paul Gilbert

المزيد من الدعم

منظمات مفيدة

Depression Alliance
212 Spitfire Studios 63-71
Collier Street London N1 9BE
Tel: 0845 123 2320

مواعيد العمل: 10ص-3.30م

www.depressionalliance.org

مؤسسة وطنية خيرية تقدم المعلومات والدعم للذين يعانون من الاكتئاب، ولذين يقومون برعايتهم

خطوط المساعدة

Carers Line

0808 808 7777 (الأربعاء والخميس من 10 ص إلى 12 م و 2-4م) خط مساعدة يقدم النصائح والمعلومات حول مسائل متعددة وذلك إلى الذين يقدمون الرعاية.

Cruse Bereavement Care

0844 477 9400 (خط مساعدة طوال اليوم) يقدم المعلومات والنصائح للأشخاص المفجوعين.

Drinkline

0800 917 8282 (خط مفتوح 24 ساعة) معلومات سرية ونصائح لكل مهتم بمشكلة الشرب لدى أحد أقربائه أو شخص آخر. ويمكن الحصول من خلاله على كيانات محلية مختصة.

National Debtline

0808 808 4000 (الاثنتين إلى الجمعة 9ص-9م، السبت 9:30ص-1م). نصائح مستقلة عن كيفية التعامل مع مشاكل الديون.

Parentline

0808 800 2222 (خط مفتوح 24 ساعة) خط مساعدة ومعلومات للآباء المستغيثين.

Shelterline

0808 800 4444 (مفتوح يوميا من 8ص إلى منتصف الليل) للأفراد الذين في حاجة ماسة وسريعة لمكان إقامة.

National Domestic Violence Helpline

0808 2000 247 (خط مفتوح 24 ساعة) خط مساعدة وطني للنساء اللاتي تعاني من العنف في حياتهم الزوجية.

مواقع على الشبكة العنكبوتية

www.livinglifetothefull.com

مصدر معلومات عبر الإنترنت عن المهارات الحياتية عن طريق العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب (CBT) بالاعتماد على النفس، التسجيل بدون مقابل.

www.sortoutstress.co.uk

نصائح ومعلومات للشباب على الإنترنت.

www.moodgym.anu.edu.au

برنامج المساعدة الذاتية لتعليم مهارات العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب للأشخاص المعرضين للإصابة بالاكتئاب أو القلق.

الطوارئ

إذا كنت في أزمة وخاصة إذا كنت تشعر بأنك يمكن أن تؤذي نفسك أو أي شخص آخر، اتصل بطبيبك. أو يمكن الاتصال بأحد هذه الأرقام:

CAMIDOC – 020 7388 5800

يقدم رعاية طبية عاجلة ما بين 6:30م - 8ص من الاثنين إلى الجمعة وعلى مدار 24 ساعة في عطلة نهاية الأسبوع وأيام عطلات البنوك.

Samaritans – 08457 90 90 90 or email jo@samaritans.org

يقدم الدعم العاطفي السري، 24 ساعة في اليوم، للأشخاص المستغيثين واليائسين، أو الذين تسودهم رغبة في الانتحار.

Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73

خط يعمل خارج أوقات العمل العادية لتقديم المساعدة والمشورة، من الإثنين إلى السبت، من الساعة 5 مساءً إلى الساعة 10 مساءً.

Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415

خط هاتفي ليلى خاص بالأشخاص الذين يعانون من صعوبات متصلة بمشكلة لها علاقة بالصحة العقلية. مفتوح كل ليلة من 12:30 ص حتى 6ص. كما يمكنك أيضا الذهاب إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ حيث سيستقبلك شخص يمكنك أن تناقش معه الصعوبات التي تواجهها.

عرفان

تم نقل مقاطع من هذا الكتيب من :

Depression and Low Mood: A Self Help Guide (2003)
Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust

Managing Anxiety: A user's manual (2002) Helen Kennerley,
Distributed by Psychology Department, Warneford Hospital,
Oxford Cognitive Therapy Centre Educational Self-Help
Booklets

Dealing with Worry: A Self Help Booklet (2005)
S Black, J Hastings, M Henderson, NHS
Borders

Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide (1999)
Nicolas Holdsworth and Roger Paxton, The Mental Health
Foundation

Manage your Mind (1995) Gillian Butler and Tony Hope,
Oxford University Press

المرفق

الخطة اليومية / صحيفة اليوميات

يمكن عمل نسخ واستخدامها كلما كان هناك حاجة لذلك. كما يمكنك أن تجد نسخ أكبر من هذه الصفحة مع عامل الصحة العقلية لتستخدمها في التمارين المختلفة.

الوقت	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الصباح				
بعد الظهر				
المساء				

يبدأ الأسبوع:

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	

يمكنك الاحتفاظ بهذا الكتيب فهو لك لتستعمله مرارا وتكرارا

من أجل الحصول على مزيد من النسخ من هذا الكتيب يمكنك الاتصال بمكتب ادارة الصحة العامة على الرقم: 3317 365 1

020

© NHS Camden

كتيبات أخرى من نفس هذه المجموعة:



