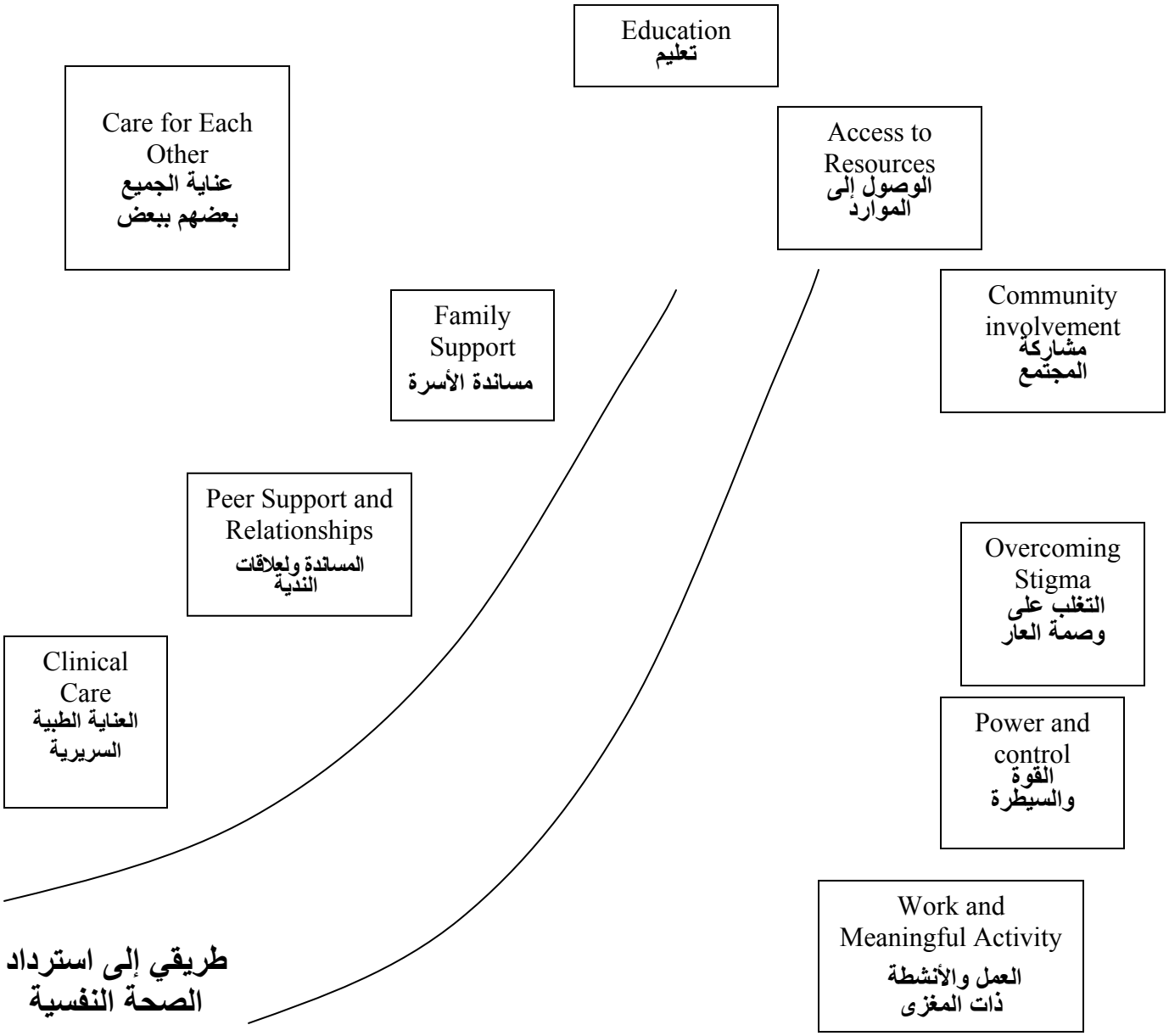
الاستمرار في الحياة: مجلة إدارة شفائي

Getting On With Life:
My Recovery Management Journal



TWIN VALLEY BEHAVIORAL HEALTHCARE
2007

(الاسم)

جدول المحتويات

الفصل الأول **عملية شفائي**

مقدمة..... صفحة 1 من 55
الوعي: نقطة بداية نحو الشفاء..... صفحة 2 من 55
الأسى والحزن..... صفحة 3 من 55
الإنكار..... صفحة 4 من 55
تعريف الشفاء..... صفحة 5 من 55
مبادئ توجيهية..... صفحة 6 من 55
العناصر التسعة الأساسية ..... صفحة 7 من 55

الفصل الثاني **خطة إدارة عملية شفائي**..... **صفحة 8 من 55**

الفصل الثالث **عناصر الشفاء**

العنصر الأول الرعاية الطبية..... صفحة 13 من 55

تطوير فريق الشفاء الخاص بك..... صفحة 13 من 55

الاضطرابات العامة..... صفحة 14 من 55
اضطراب المزاج ..... صفحة 15 من 55
الاضطراب ثنائي القطب ..... صفحة 16 من 55
اضطراب انفصام الشخصية..... صفحة 17 من 55
اضطراب انفصام العواطف..... صفحة 18 من 55
استخدام المواد والمرض العقلي (SAMI)..... صفحة 19 من 55
أنواع المواد..... صفحة 20 من 55
إدارة الأعراض: أسماء الاضطرابات العامة وأعراضها ..... صفحة 21 من 55
إدارة الأعراض: أعراضي المستهدفة ..... صفحة 22 من 55
إدارة الأعراض: المرض المتعلق بالحرارة..... صفحة 23 من 55
دوائي: قيمي ومعتقداتي عن الأدوية..... صفحة 24 من 55
دوائي: أدوية عامة..... صفحة 25 من 55
دوائي: قائمة أدويتي ..... صفحة 26 من 55
دوائي: الدواء والسلامة ..... صفحة 27 من 55
دوائي: الآثار الجانبية المحتملة للأدوية بوجه عام ..... صفحة 28 من 55
دوائي: الآثار الجانبية الحادة..... صفحة 29 من 55

العنصر الثاني دعم الأقران والعلاقات ..... صفحة 30 من 55

التعامل مع الوحدة ..... صفحة 30 من 55
التعامل مع الوحدة (تكملة) ..... صفحة 31 من 55
بناء الثقة ..... صفحة 32 من 55
بناء الثقة (تكملة) ..... صفحة 33 من 55

الفصل الثالث .....عناصر الشفاء (تكملة)
اكتساب الأصدقاء..... صفحة 34 من 55
اكتساب الأصدقاء (تكملة) ..... صفحة 35 من 55

العنصر الثالث دعم الأسرة..... صفحة 36 من 55
أفراد أسرتي ..... صفحة 36 من 55
ثقافة الأسرة ..... صفحة 37 من 55

العنصر الرابع العمل والنشاط ذو الأهمية ..... صفحة 38 من 55

الموازنة بين الراحة والنشاط ذي الأهمية..... صفحة 38 من 55
ثقافة العمل ..... صفحة 39 من 55
المهارات القابلة للانتقال: أشياء أفعلها على نحو جيد..... صفحة 40 من 55
السيرة الذاتية ..... صفحة 41 من 55
السيرة الذاتية (تكملة) ..... صفحة 42 من 55

العنصر الخامس القوة والتحكم ..... صفحة 43 من 55

الخيارات ..... صفحة 43 من 55
التعامل مع الغضب ..... صفحة 44 من 55
التعامل مع الغضب (تكملة) ..... صفحة 45 من 55
إدارة الإجهاد ..... صفحة 46 من 55
الاسترخاء ..... صفحة 47 من 55

العنصر السادس التغلب على وصمة العار ..... صفحة 48 من 55

حقوقي ..... صفحة 48 من 55

العنصر السابع مشاركة المجتمع ..... صفحة 49 من 55
المواطنة ..... صفحة 49 من 55
خيارات المجتمع ..... صفحة 50 من 55

العنصر الثامن الوصول إلى المصادر ..... صفحة 51 من 55

مصادر الشفاء ..... صفحة 51 من 55

العنصر التاسع التعليم ..... صفحة 52 من 55
الأهداف والتجربة . ..... صفحة 52 من 55
المصادر ..... صفحة 53 من 55
المصادر (تكملة) ..... صفحة 54 من 55
شكر وتقدير ..... صفحة 55 من 55

عملية شفائي

مقدمة

تم إعداد هذا الكتاب لمساعدتك على معرفة كل ما يمكنك معرفته عن حالتك الطبية. فالناس لا يقضون الكثير من الوقت في التفكير في المرض قبل أن يُخبروا بأنهم مرضى. وحيث أنه قد تم تشخيص حالتك على أنك تعاني مرضاً عقلياً، فإن معرفتك لأكبر قدر يمكنك معرفته عن مرضك وعما يكون أكثر فائدةً في عملية شفائك سوف يعمل على مساعدتك.

ويمثل استرداد الصحة النفسية عملية أمل حيث تتغلب على الأثر السلبي للمشاكل في حياتك. أما كيفية القيام بذلك فهو أمر مختلف بالنسبة لكل شخص. ويحتوي هذا الكتاب على معلومات وأفكار وخبرات قائمة على أساس أفضل معرفة لدينا حالياً عما يساعد الأشخاص في شفائهم. وإليك بعض الحقائق لاستخدامها:

الحقيقة رقم 1 **أنت شخص جدير.**

يتدخل المرض العقلي في مقدرتك على العمل بفعالية وإقامة العلاقات مع الآخرين بنجاح. فقد لا تتمكن من إنهاء الدراسة أو العمل بنجاح في أية وظيفة أو الاحتفاظ بأية علاقة بسبب أعراض مرضك العقلي. لست كسولاً ولا مجنوناً ولا غبياً. فالمرض العقلي ليس بالشيء الذي تختاره؛ وإنما هو مرضٌ عضويٌ للمخ ويمكن معالجته. قد يكون التعلم صعباً لأنك قد تكون مشتتاً بسبب أفكارك أو قد لا تتمكن من قول ما تعنيه للآخرين بسبب المرض.

الحقيقة رقم 2 **المرض العقلي ليس نتيجة لخطأ أي أحد.**

ليس المرض العقلي عقاباً ولا شيئاً تسببه التربية السيئة من قبل الأبوين أو الشخصية الضعيفة، فقد تخلق العوامل الجينية استعداداً لدى بعض الأشخاص وقد تثير ضغوط الحياة بداية الأعراض.

الحقيقة رقم 3 **المرض العقلي يمكن معالجته.**

على الرغم من أننا قد أحرزنا تقدماً هائلاً في فهم كيفية عمل المخ، إلا أن ما هو معروف في الوقت الحالي ليس كافياً للوقاية. والمعالجة متاحة للحد من أعراض المرض العقلي والتحكم فيه. ويمكن أن يشترك كل من الدواء والدعم والتعليم ومهارات المواجهة معاً في جعل الحياة مرضية وذات معنى مرة أخرى.

الحقيقة رقم 4 **إن كون الشخص يعاني من مرض عقلي يجعله عرضة لخطر الاستخدام المفرط للمواد المسببة للإدمان.**

تتراوح نسبة اكتساب اضطراب بسبب استخدام المواد في حياة عامة الأشخاص ما بين 10% و 14%. وتزداد نسب خطر التعرض لمشاكل بسبب استخدام المواد لدى الأفراد الذين يعانون أمراضاً عقلية (حيث تتراوح النسبة لديهم ما بين 40% إلى 50%) وذلك تبعاً للمرض الذي تم تشخيص حالتهم على أنهم يعانون منه.

شيزوفرينيا (انفصام الشخصية)	48%	اضطرابات القلق	35%
الاضطراب ثنائي القطب	56%	اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع	80%
الاكتئاب الرئيسي	40%		

الوعي: نقطة بداية نحو الشفاء

قد يشعر بعض الأشخاص ببعض الراحة إذا عرفوا أخيرًا لماذا بدت حياتهم غير قابلة للتحكم فيها وخارج السيطرة.

وينبغي أن تهنئ نفسك إذا سعيت إلى المساعدة في التعافي من مرضك وقبلت تلك المساعدة. وقد آن لك أن تحرز بعض التقدم في شفائك. وعلى الرغم من أن ذلك لن يكون أمراً سهلاً، إلا أن الفرصة متاحةٌ أمامك للانضمام إلى العديد من الأشخاص الذين يتعاملون مع المرض العقلي بنجاح.

ومن الضروري بالنسبة لك أن تعرف أنك أهم شخصية في عملية شفائك. وتعد هذه المجلة أداة توجيهية داعمة لمساعدتك على طول الطريق. كما أن رغبتك في أن تظل منفتحاً على الاقتراحات التي يوصي بها الفريق المهني سوف تساعدك على القيام بتغييرات إيجابية في أسلوب الحياة.

إنهم يقولون أنني أعاني من مرض يسمى _____ .

<u>هذه هي الطريقة التي أشعر بها في مرضي العقلي .....</u>

يمثل الرسم أو الخربشة أو الكتابة في هذه المساحة المشاعر التي أحس بها. وقد لا تمثل أي معنى إلا بالنسبة لي وحدي، ولكنها مشاعري.

ضع علامة في المربع الذي يمثل أفضل وصف لما تعتقد به.

☐ إنني بخير، ولا أريد أو أحتاج إلى أية عناية بصحتي النفسية.

☐ إنني أعاني من مرض وأحتاج إلى المساعدة لمعرفة ما ينبغي علي فعله حيال ذلك.

☐ أعرف أنني أعاني من مرض ولدي أفكار محددة عما أحتاج إليه.

☐ أعمل مع الآخرين وأختار البحث عن مصادر أخرى للشفاء

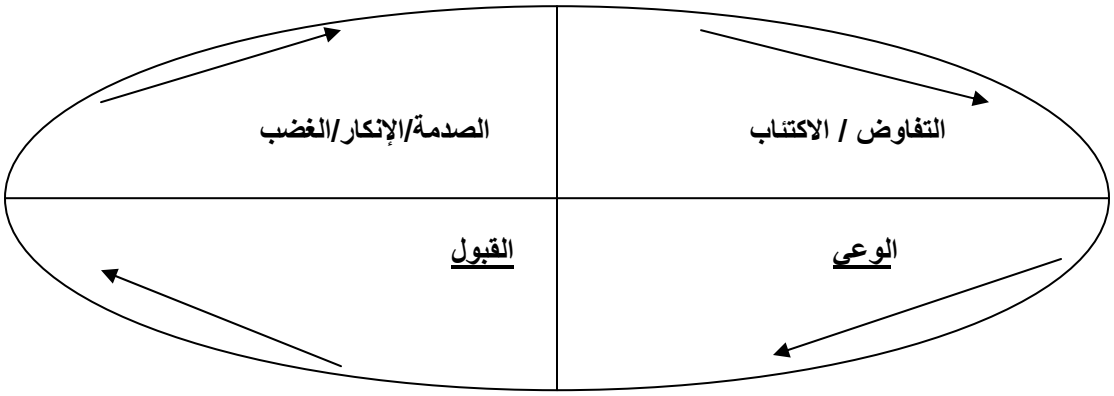
.

الأسى والحزن

الآن أصبحت تعمل مع طبيبك وقد يتم تشخيص حالتك على أنك تعاني من مرض عقلي، أي اضطراب عضوي بالمخ يتدخل في كيمياء المخ العادية. إن المرض العقلي أمر شائع جداً.

- يصاب حوالي 25 مليون أمريكي كل عام
- يصاب 3،19% من الأمريكيين باضطراب في المزاج في وقتٍ ما من حياتهم.
- تم تشخيص حالة 5،1% من السكان الأمريكيين على أنهم يعانون من مرض الشيزوفرينيا (انفصام الشخصية). وهذه الأمراض من الأمور الهدامة للشخص المريض ولأسرته، كما أنها تثير استجابة تتسم بالأسى، ولكنها قابلة للعلاج وقد شفي العديد من الأشخاص منها بالفعل وراحوا يعيشون حياةً مثمرة.

الاستجابة المتسمة بالأسى: قد يساورك الغضب أو الارتباك أو الخوف مثل معظم الأشخاص الذين أُخبروا بأنهم يعانون من مرض عقلي. ويمكن أن تستمر الصدمة والإنكار، وهما أول مراحل الأسى، من أسابيع إلى أعوام. فالإنكار في واقع الأمر هو استجابة طبيعية للمعلومات أو المعرفة الغامرة التي قد لا نقدر على تقبلها في الحال. ويعمل عنصرا الوقت والدعم على مساعدة الشخص على بدء عملية قبول التشخيص. ويتعرض العديد من الأشخاص لفترة من الاكتئاب والتفاوض في طريقهم للوعي والقبول. **في الرسم التخطيطي أدناه، قم بتلوين ذلك الجزء من الدائرة الذي يمثل ما وصلت إليه اليوم.**



يمكن لمشاعرك وللموضع الذي وصلت إليه في عملية الأسى أن يتغيرا من يوم إلى آخر. إنها ليست عملية سهلة بتخطي مرحلة واحدة في وقتٍ ما. فقد ترجع إلى الغضب والإنكار عدة مرات كما تكتسب الوعي والقبول بالإصابة بمرضٍ عقلي.

الإنكار

يمثل الإنكار الطريقة التي نحمي بها أنفسنا من الحقائق المؤلمة. إنه من الصعب قبول أي تشخيص. فلا أحد يرغب في أن يسمع أنه مصاب بمرض في القلب أو الكبد أو بالسكر ولكن الأمر الذي يبدو أكثر صعوبة هو قبول أن تكون مصابا بمرض يؤثر على مخك - مثل المرض العقلي أو الإدمان على تعاطي المواد الكيماوية. ويتمثل أهم جزء في عملية الشفاء في العمل من خلال مخاوفك وردود أفعالك، أي إنكارك للمرض. إنه ليس بالأمر السهل ولكنك لست بحاجة إلى مقاومته وحدك وهناك أدوات يمكنها أن تجعل الأمر أسهل مما هو عليه وهذه الأدوات هي: الرغبة في الاحتفاظ بعقل منفتح والاستماع إلى ما ينبغي على الآخرين قوله ومعرفة كل ما يمكنك معرفته عن المرض الذي قيل بأنك مصاب به.

إن الإنكار مثل حائط تقيمه حول نفسك. يبدأ الحائط كدفاع لحمايتك ولكنه يؤدي في النهاية إلى الانعزال والوحدة لأنه يبدو أن لا أحد يتفق معك على طريقتك في النظر إلى الأشياء.

هذا هو ما أريد أن أقوله لمن يقولون بأنني مصابٌ بمرضٍ عقلي:

هذا هو ما كان يخبرني به الآخرون عن سبب اعتقادهم بأنني مصاب بمرضٍ عقليٍّ:

تعريف الشفاء

الشفاء هو رحلة الأمل الفردية الخاصة بك. ويعرف المجلس الاستشاري لنظام الحماية والدفاع للأفراد ذوي الأمراض العقلية (PAIMI) التابع لخدمة الحقوق القانونية لأوهايو (OLRS) الشفاء بأنه "عملية حيوية بين الأشخاص لمعانقة الأمل وتحديد الذات والمشاركة في الأدوار ذات المعنى في المجتمع". وتعرف إدارة أوهايو للصحة النفسية (ODMH) الشفاء بأنه "عملية شخصية من التغلب على الأثر السلبي للعجز النفسي على الرغم من استمرار وجوده".

هذا هو ما يعنيه الشفاء بالنسبة لي:

ما قمت به اليوم للمساعدة في عملية شفائي أو تحسينها أو دعمها هو:

مبادئ توجيهية

شكلت المبادئ التوجيهية التالية الأساس لتطوير الممارسات المثلى الناشئة عن عملية استرداد الصحة النفسية. وقد قامت إدارة أوهايو للصحة النفسية بتطوير هذه الأداة بالتعاون مع المستهلكين والمزودين وأفراد الأسر في كل أنحاء الولاية.

المبدأ الأول	يقوم المستهلك بتوجيه العملية؛ ومن ثم فإن ما يقوم المستهلك بإدخاله ضروري طوال العملية.
المبدأ الثاني	يجب أن يكون نظام الصحة النفسية مدركاً لاتجاهه نحو تمكين اعتماد المستهلك وتشجيعه.
المبدأ الثالث	• يكون المستهلكون قادرين على الشفاء بسرعة أكبر عندما: • يتم تشجيع أملهم وتعزيزه و/أو الحفاظ عليه؛ • وتكون أدوارهم الحياتية فيما يتعلق بالعمل والأنشطة ذات المغزى محددة؛ و • تؤخذ حالتهم الروحية في الاعتبار؛ و • تُفهَم ثقافتهم؛ و • تُحدّد احتياجاتهم واحتياجات عائلاتهم/الآخرين المهمين بالنسبة لهم؛ و • تُحدَّد احتياجاتهم فيما يتعلق بالاندماج في المجتمع.
المبدأ الرابع	تؤخذ الفروق الفردية في الاعتبار ويتم تقييمها طوال حياتهم
المبدأ الخامس	يكون الشفاء من المرض العقلي أكثر فعالية عندما يتم أخذ منهج شمولي في الاعتبار.
المبدأ السادس	لكي تنعكس "الممارسات المثلى" الحالية، يجب دمج جميع نماذج التدخل بما في ذلك النماذج الطبية والنفسية والاجتماعية ونماذج الشفاء.
المبدأ السابع	التأكيد الأولي للطبيب السريريّ على "الأمل" والقدرة على تطوير علاقات ثقة يؤثر على عملية شفاء المستهلك.
المبدأ الثامن	يعمل الأطباء السريريّون من نموذج للقوى/مصادر القوة
المبدأ التاسع	يقوم الأطباء والمستهلكون بالتعاون في وضع خطة لإدارة عملية الشفاء وتركز هذه الخطة على التدخلات التي سوف تسهل الشفاء والمصادر التي سوف تدعم عملية الشفاء.
المبدأ العاشر	يمكن أن يعمل إشراك الأسرة على تعزيز عملية الشفاء. يقوم المستهلك بتحديد وحدة أسرته.
المبدأ الحادي عشر	تكون خدمات الصحة النفسية أعظم أثراً عندما يتم تقديمها في سياق مجتمع المستهلك
المبدأ الثاني عشر	تعد مشاركة المجتمع كما هي محددة من قبل المستهلك أمراً ضرورياً لعملية الشفاء.

عناصر الشفاء التسعة الأساسية

تتخذ تجربة كل شخص شكلاً مختلفاً غير أنها عادة ما تشمل بعض العناصر التالية. هذه هي عناصر الشفاء التسعة:

ما يجب القيام به: في المساحة الموجودة أمام كل صورة أدناه، صنّفْتُ كل عنصر طبقاً لأهميته بالنسبة لي في الوقت الحالي بحيث يكون العنصر رقم "1" هو العنصر ذا الأهمية القصوى والعنصر رقم "9" هو العنصر الأقل أهمية. وسوف أضع دائرة على أعلى ثلاثة أرقام ثم أضع خطة إدارة عملية شفائي في الصفحات التالية.

		الرعاية الطبية: **وتشمل الأدوية الموصوفة والعلاج وتعلم اكتساب الثقة بالآخرين والعمل مع فريق المعالجة الخاص بك وغيره من مقدمي الرعاية.**
		دعم الأقران وعلاقاتهم: **ويتضمن التفاعل مع الآخرين كلٍ بمفرده وفي جماعات. الاتصال وحل المشاكل ومشاركة المشاعر وأداء الأشياء معا لأجل المتعة.**
		دعم الأسرة: **اتخاذ القرارات بشأن أفراد الأسرة في عملية شفائك ومساعدتهم على فهم مرضك وكيف يمكنهم مساعدتك في عملية شفائك.**
		العمل والنشاط ذو الأهمية: **المشاركة في الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك منتج وراضٍ عن نفسك، مثل التدريب المهني أو العمل التطوعي أو العمل مدفوع الأجر أو العودة إلى الكلية للحصول على الدبلوم الخاص بك.**
		القوة والتحكم: **تحديد الأهداف لنفسك ولمستقبلك. القيام بدور إيجابي في القرارات المتعلقة بالرعاية المقدمة لك ومعرفة مرضك وأفضل أساليب المعالجة المتاحة لك.**
		التغلب على وصمة العار: **معرفة الحقائق عن المرض العقلي والمساعدة في توعية عامة الجمهور بأن المرض العقلي هو مرض عضوي ويمكن معالجته.**
		مشاركة المجتمع: **كن مواطناً إيجابياً وتعرف على فرص المشاركة في المجتمع وكن أقل انعزالاً واستفد من مصادر المجتمع.**
		الوصول إلى المصادر: **اعرف المصادر المتاحة لك وتعلم الاستفادة مما هو مقدم كالمال والتعليم والإعلام والإسكان.**
		التعليم: اعرف مرضك وأفضل طرق العلاج المتاحة وإمكانية الرجوع إلى الكلية للحصول على الدبلوم الخاص بك أو على الشهادة لأجل تحقيق أهدافك.

صفحة رقم 1

خطة إدارة عملية شفائي

اسمي:	التاريخ:
اسم مدير حالتي هو:	هاتف
اسم طبيبي هو:	هاتف
الأصدقاء/أفراد الأسرة الداعمين الذين أتصل بهم بانتظام:	
الاسم	الهاتف
الاسم	الهاتف
الاسم	الهاتف
1.	تشخيصي هو:
2.	هذه هي الأعراض التي أعاني منها في مرضي (أمراضي):
3.	هذه هي الخطوات التي سوف أتخذها لمنع ازدياد الأعراض سوءاً:
4.	إذا ازدادت أعراضي سوءاً فسوف أفعل ما يلي لمنع الوقوع في أزمة (مثلاً دخول المستشفى أو السجن):
5.	اختياري حول استخدام المخدرات أو الكحول في حياتي:
6.	يمكنني القيام بما يلي لتجنب استخدام الكحول وغيره من المخدرات:

خطة إدارة عملية شفائي صفحة 2

.7	أشياء وأحداث مرهقة يمكن أن تعرض صحتي النفسية للخطر وتضعني في أزمة:
.8	ما يمكنني فعله لتجنب هذه الأشياء المرهقة في المستقبل:
.9	أشياء مرهقة تحدث في حياتي حالياً:
.10	هذه هي الأشياء التي يمكنني من خلالها أن أقلل إجهادي وأزيد مرونتي:
.11	يتمثل بعض مصادر قوتي فيما يلي:
.12	هذه هي الطرق التي يمكنني من خلالها أن أجعل أفكاري ومشاعري سلمية وصحية ومتوازنة:
.13	هذا هو النشاط اليومي الإنتاجي والممتع الذي سوف أقوم به:

خطة إدارة عملية شفائي صفحة رقم 3

1	أهم عناصر الشفاء بالنسبة لي هي **(ضع علامة { ✓ } في المربع (المربعات) أدناه):**				
4		**الرعاية الطبية**		**العمل والنشاط ذو المغزى**		**مشاركة المجتمع**
		دعم الأقران وعلاقاتهم		**القوة والتحكم**		**الوصول إلى المصادر**
		دعم الأسرة		**التغلب على وصمة العار**		**التعليم**
	لماذا يعد هذا العنصر حالياً ضرورياً بالنسبة لي:					

الأهداف	**خطوات العمل**	**تاريخ البدء**	**تاريخ الانتهاء**
	1:		
	2:		
	3:		
	1:		
	2:		
	3:		

خطة إدارة عملية شفائي صفحة رقم 4

14	أهم عناصر الشفاء بالنسبة لي هي **(ضع علامة { ✓ } في المربع (المربعات) أدناه):**				
		الرعاية الطبية		**العمل والنشاط ذو المغزى**		**مشاركة المجتمع**
		دعم الأقران وعلاقاتهم		**القوة والتحكم**		**الوصول إلى المصادر**
		دعم الأسرة		**التغلب على وصمة العار**		**التعليم**
	لماذا يعد هذا العنصر ضرورياً بالنسبة لي الآنَ:					

الأهداف	**خطوات العمل**	**تاريخ البدء**	**تاريخ الانتهاء**
	1:		
	2:		
	3:		
	1:		
	2:		
	3:		

خطة إدارة عملية شفائي صفحة رقم 4

1	أهم عناصر الشفاء بالنسبة لي هي **(ضع علامة { ✓ } في المربع (المربعات) أدناه):**				
4		**الرعاية الطبية**		**العمل والنشاط ذو المغزى**		**مشاركة المجتمع**
		دعم الأقران وعلاقاتهم		**القوة والتحكم**		**الوصول إلى المصادر**
		دعم الأسرة		**التغلب على وصمة العار**		**التعليم**
	لماذا يعد هذا العنصر ضرورياً بالنسبة لي الآن:					

الأهداف	**خطوات العمل**	**تاريخ البدء**	**تاريخ الانتهاء**
	1:		
	2:		
	3:		
	1:		
	2:		
	3:		

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية

تطوير فريق الشفاء الخاص بك

لا تحاول مطلقاً إخراج لوزتي حلقك بنفسك أو المشي بنفسك على ساقين مكسورتين. فأحياناً تحتاج إلى المساعدة. وسوف تكون محاولة مواجهة المرض العقلي وحدك بمثابة الطريق إلى الفشل.

لقد أوضحت مكافحتك في الماضي على الأرجح عدة أمثلة على الجهود الصادقة التي قمت بها للتعامل مع مرضك العقلي وهي الجهود التي كثيراً ما نجم عنها الإحباط وخيبة الأمل.

والبديل لذلك هو بناء فريق شفاء يكون جميع أعضائه واعين لشفائك وداعمين له. ستظل أنت قائد هذا الفريق وتتحمل مسؤولية طلب المساعدة واستخدام مهارات أعضاء الفريق كل على حدة عندما تحتاج إلى ذلك.

فريق الشفاء الخاص بك

هذه قائمة بالأشخاص الذين يمكن أن تأخذهم في الاعتبار عند اختيار فريق الشفاء الخاص بك.

أفراد الأسرة - ربما يكون هناك بعض أفراد أسرتك الذين تريد أن يشاركوا في عملية شفائك.

مدير الحالة - قد تتخذ مديراً للحالة يساعدك في شفائك للمساعدة في الاحتفاظ بسجل لمواعيدك وإدارة أموالك والحصول على عمل ومسكن.

آخرون - قد تتخذ أشخاصاً مثل الأصدقاء أو المعلمين أو الجيران أو رجال الدين الذي يعرضون المساعدة.

الطبيب - طبيب يكون واسع الاطلاع في مجال المرض العقلي ويكون شخصاً تثق به.

المستشار/المعالج - يمكنك أن تتخذ واحداً أو أكثر من الأشخاص الذين يقدمون لك المشورة والتوجيه المنظمين لدعم عملية شفائك.

الصيدلي/الممرض/الممرضة - شخص محترف يعمل بحرص مع طبيبك ومعك لتقديم الأدوية التي تصب في مصلحتك على أفضل وجه.

الأقران - أشخاص آخرون يشاركون بعض التحديات والإحباطات نفسها التي تواجهها وتشعر بها. ويمكن للأقران الناجحين في برنامج للشفاء أن يقدموا وجهة نظر خاصة "كنت هناك - فعلت ذلك" والتي سوف تساعدك في الأوقات العصيبة.

اكتب أسماء الأشخاص الذين في فريق شفائك. ضع اسمك في الوسط، لأنك نجم فريقك.

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
الاضطرابات العامة

التشخيص هو عبارة طبية تصف مرضاً/اضطراباً من خلال سمات وأعراض. ويشير تشخيص المرض العقلي إلى حالة تؤثر على كيفية عمل المخ. والمخ ما هو إلا عضو يمكن أن يتأثر بالمرض تماماً مثل قلبك أو كليتيك أو رئتيك. وعندما يصيب المرض عضواً ما في أجسامنا، فلا يؤدي العضو وظيفته بشكلٍ جيد.

فعلى سبيل المثال خصصت قلوبنا لتوزيع الدم على أجسامنا. وفي ظل وجود مرض في القلب، فإنه قد لا يقوم بتوزيع الدم على الجسم بنفس الدرجة من الأداء الجيد. كما أن مخنا مخصص لمساعدتنا على فهم العالم حولنا، ولاتخاذ القرارات على أساس المعلومات التي يتلقاها، ولمساعدتنا في التعامل مع مشاعرنا وعواطفنا. وعندما يؤثر مرض عقلي ما على المخ فإنه لا يستطيع أن يفهم العالم من حوله أو يتخذ القرارات الصحيحة أو يساعد في التحكم في المشاعر والعواطف.

وإذا تم تشخيص حالتك على أنك مصاب بمرض في المخ أو باضطراب في الصحة النفسية، فهناك أخبار طيبة هي أن المعالجة الناجحة متاحة وميسورة. وعلى الرغم من أنك قد تصاب باضطراب في الصحة النفسية بقية حياتك، إلا أنه يمكن تحسين الأعراض التي تمنعك من العيش بأفضل ما لديك من قدرات من يوم إلى آخر.

إن الأعراض هي الأشياء التي تفشل لأن العضو به مرض ما. وهناك العديد من الأعراض التي تحدث تبعاً لنوع المرض العقلي. وسوف يساعدك تعلم فهم أعراض المرض العقلي وما يمكن أن يساعدك على التعامل معها في طريقك إلى استرداد الصحة النفسية.

وتتمثل الفئتان (2) الرئيسيتان للمرض العقلي فيما يلي: (1) اضطرابات المزاج و (2) اضطرابات التفكير. وسوف تصف الصفحتان (2) التاليتان أعراض اضطرابات المزاج وأسماءه ثم بعد ذلك سيتم وصف أعراض وأسماء اضطرابات التفكير. وقد يكون لديك أكثر من تشخيص. فالأشخاص يمكن أن يكون لديهم بل إن لديهم بالفعل أكثر من مشكلة واحدة في آن واحدٍ. فعلى سبيل المثال، حوالي نصف الأشخاص المصابون بمرض عقلي لديهم أيضا مشكلة مع استخدام الكحول أو غيره من المخدرات. ويحتوي العديد من هذه الصفحات على معلومات حول كيفية تأثير استخدام هذه المواد على مرضك العقلي.

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
الاضطرابات العامة: اضطرابات المزاج

تسمى الاضطرابات العاطفية أيضاً الاضطرابات المثيرة للعاطفة. وتتسم اضطرابات المزاج بالاضطرابات الشديدة أو المطولة للمزاج مثل الحزن أو الاكتئاب أو الابتهاج. وتتكون هذه الاضطرابات من اضطرابات "المزاج المنخفض" مثل الاكتئاب الرئيسي أو النسخة الأكثر اعتدالاً والتي تسمى اضطراب عسر المزاج واضطرابات المزاج المرتفع والتي تجعلك تشعر بأنك لا تحتاج إلى النوم ولا إلى الطعام وتجعل عقلك في سباق من فكرة إلى أخرى.

وعندما يذكر شخص ما أنه قد شعر بالاكتئاب أو عانى من مشاكل في النوم أو فقد شهيته أو شعر باليأس أو مر بفترات بكاء في الشهر الماضي فإنه يكون قد وصف مجموعة من الأعراض التي يمكن أن تناسب اثنين على الأقل من التشخيصات. فيمكن أن يكون يعاني من الاضطراب الرئيسي أو الاكتئاب بسبب رد فعل الأسى الذي يرجع إلى أنه قد فقد مؤخراً أحد أفراد الأسرة المقربين. ويأخذ علاج هذين التشخيصين شكلا مختلفاً. فالفريق الطبي يحتاج إلى جمع الكثير من المعلومات منك وممن يعرفونك لأجل التوصل إلى التشخيص الأمثل والأكثر دقة.

يتم إدراج تشخيصات الصحة النفسية في الدليل التشخيصي والإحصائي الذي تقوم بنشره جمعية الطب النفسي الأمريكية. وقد صدر هذا الكتاب مؤخراً في طبعته الرابعة حيث تنص مقدمته على أن "هذه المعايير التشخيصية وتصنيف DSM-IV-TR للاضطرابات العقلية يعكس إجماع الصيغ الحالية للمعرفة المتطورة في مجالنا.... والغرض من DSM-IV-TR هو توفير توصيفات واضحة للفئات التشخيصية لتمكين الأطباء من تشخيص حالة الأشخاص الذين يعانون من مختلف الاضطرابات العقلية والتواصل معهم ودراستهم ومعالجتهم."

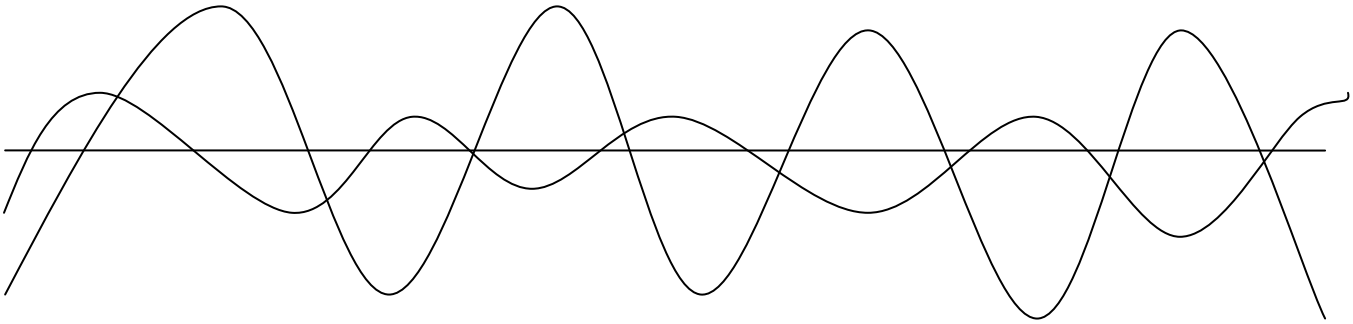
والاكتئاب الرئيسي هو أكثر الأمراض العقلية شيوعاً وهناك أدوية مؤثرة إلى أبعد الحدود لهذا المرض. ونظراً لأن الدواء يحتاج ما بين 4 إلى 6 أسابيع لكي يؤتي ثماره بالكامل، فهناك حاجة إلى المزيد من المعالجة/التغييرات/التدخلات بقدر أكبر مما يمكن أن يوفره الدواء. ويتضمن الشفاء من الاكتئاب الانتباه إلى الأساسيات التالية: الراحة والتمارين والتغذية. من الضروري أن تأكل حتى وإن لم تكن جائعاً. حاول الالتزام بأطعمة مغذية حتى وإن كنت تشتهي الحلويات والمواد الكربوهيدراتية. ويعد النوم بما لا يقل عن 6 ساعات ولا يزيد عن 10 ساعات يومياً أمراً مساعداً. كما أن ممارسة التمارين قد تساعدك على الشعور بالتحسن بسرعة أكبر.

الأعراض: وضعتُ علامة بجانب الأعراض التي أشعر بها:

	المزاج المكتئب
	فقدان الاهتمام أو السرور
	تغيير أنماط النوم والأكل
	تغيير مستوى النشاط
	الشعور بالحقارة أو بالذنب غير الملائم
	أفكار متكررة دورياً عن الموت
	عدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
الاضطرابات العامة: الاضطراب ثنائي القطب

عندما يكون لدى شخص ما مجموعة من هذه النوبات من "الانخفاضات" و الارتفاعات" فإن هذا يسمى **الاضطراب ثنائي القطب**. وقد تحدث هذه النوبات أو "تأرجح المزاج" بشكل متكرر كثيراً أو بشكل غير متكرر. فقد تتأرجح ما بين الانخفاض والارتفاع أو بين مزاج "الشمق الذي يرافق الإدمان" أو المزاج العادي إلى المزاج المرتفع. ويسمى المزاج المرتفع **بالهوس**.



أعراض الهوس (ضع علامة بجانب أي من هذه الأعراض التي تشعر بها)
وعلى وجه العموم، تنطوي أعراض الهوس على زيادة مفرطة في النشاط السلوكي وحالات المزاج (التهيج المفرط أو مشاعر الحب المفرطة) واحترام الذات والثقة.

المزاج الشمق أو المتسم بوهم العظمة.
عندما يكون مزاج الشخص في حالة مفرطة من السعادة أو الإثارة ويتحدث بحماس شديد.

جنون العظمة.
عندما يكون الشخص في حالة مفرطة من الثقة بالنفس وقد يكون غير واقعي بشأن قدراته.

المشاركة المفرطة في الأنشطة الممتعة التي تنطوي على إمكانية عالية لأن تؤدي إلى عواقب سلبية.
وتشمل المجالات العامة للمشكلة الإسراف في الشراب أو الطيش الجنسي أو الاستخدام المفرط للمواد المخدرة أو القيام باستثمارات تتسم بالحماقة في مجال العمل.

الحاجة المتناقصة إلى النوم.
ساعات قليلة فقط من النوم هي المطلوبة للشخص لكي يشعر بالراحة. (غالباً ما تكون أقل من 4 ساعات في الليلة).

الأفكار المتسابقة.
تأتي الأفكار بشكل غاية في السرعة بحيث يجد المريض أنه من الصعب مجاراتها أو التعبير عنها.

الشرود.
يكون من السهل اجتذاب انتباه الشخص إلى منبهات غير ذات صلة مثل صوت سيارة تطلق البوق في الشارع خارجاً.

النشاط المتزايد الموجه للهدف.
يتم قضاء قدر كبير من الوقت في السعي وراء أهداف معينة في العمل أو المدرسة أو جنسياً.

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
الاضطرابات العامة: انفصام الشخصية

يشار إلى انفصام الشخصية على أنه اضطراب في التفكير. فهو يؤثر بشكل أساسي على قدرة الشخص على التفكير الواضح والتصرف المنطقي. وغالباً ما يصعب أن تقر بنفسك لأن كل ما تمر به وتراه وتسمعه وتفعله يبدو حقيقياً وذا معنى بالنسبة لك. وقد يعلق أصدقاؤك والآخرون بأنك غير مفهوم أو بأنهم لا يرون أو يسمعون ما تتحدث عنه.

ويمكن أن يؤدي هذا إلى جنون الاضطهاد حيث أن المرض يجعل مخك يعتقد بأن ما تراه وتسمعه حقيقي في حين يكون ذلك هلوسة وأعراض للمرض. وسوف نعرض قائمة بالأعراض العامة لانفصام الشخصية فيما يلي. إنها تنقسم إلى أعراض إيجابية (وتسمى إيجابية لأنها الأكثر قابلية لأن تلاحظ والأكثر سهولة في التحكم فيها) والأعراض السلبية.

الأعراض الإيجابية

تشير الأعراض الإيجابية إلى الأفكار والإدراكات والسلوكيات التي عادة ما تكون **غير موجودة** لدى الأشخاص العاديين ولكنها تكون **موجودة** لدى الأشخاص المصابين بانفصام الشخصية. وهذه الأعراض كثيراً ما تتفاوت في شدتها على مدار الوقت وقد تغيب لفترات طويلة لدى بعض المرضى.

الهلوسة. تمثل الهلوسة "إدراكات كاذبة"؛ أي سمع الأشياء غير الموجودة فعلياً أو رؤيتها أو الشعور بها أو شمّها.

الأوهام. الأوهام هي "اعتقادات خاطئة"؛ أي اعتقادات يتبناها الشخص في حين يرى الآخرون بوضوح أنها غير صحيحة.

- من المرضى مَنْ لديه أوهام جنون الاضطهاد فيعتقد أن الآخرين يريدون إيذاءه حتى وإن كانوا لا يريدون ذلك.
- أوهام الإشارة شائعة وفيها يعتقد الشخص بأن شيئاً ما في المحيط يشير إليه أو إليها مع أن ذلك غير صحيح (مثل حديث التليفزيون إلى الشخص).
- أوهام التحكم هي اعتقادات بأن الآخرين يمكنهم التحكم في أفعال المرء.

اضطرابات التفكير. يتحدث الشخص بطريقة يصعب متابعتها. فمثلاً قد ينتقل الشخص من موضوع ما إلى آخر أو يتوقف في منتصف الجملة أو يختلق كلمات جديدة أو ببساطة يصعب فهمه.

الأعراض السلبية

الأعراض السلبية عكس الأعراض الايجابية فهي **غياب** للأفكار أو الإدراكات أو السلوكيات **الموجودة** عادة لدى الأشخاص العاديين.

الشعور المتبلد. تكون تعبيرات وجه الشخص ونغمة صوته وإشاراته إما قليلة أو غير موجودة وهذا لا يعني أن هذا الشخص لا يتفاعل أو أنه ليست لديه مشاعر.

فتور الشعور (اللامبالاة). لا يشعر الشخص بأنه متحفز للقيام بأي شيء. وقد يشعر بأنه متعب أو بأن لديه مشاكل مستمرة حتى النهاية حتى في الخطط البسيطة. وغالباً ما يكون لديه إدراك بسيطٌ جداً بالغرض من حياته وتكون لديه اهتمامات قليلة.

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
الاضطرابات العامة: اضطراب انفصام العواطف

كثيراً ما تُشخّص حالة **اضطراب انفصام العواطف** للأشخاص الذين لديهم العديد من الأعراض الإيجابية لانفصام الشخصية ولكن أيضاً لديهم العديد من أعراض اضطرابات المزاج . ويتطلب تشخيص اضطراب انفصام العواطف أن يمر الشخص ببعض الانحدار في الفعالية الاجتماعية لفترة لا تقل عن ستة أشهر مثل المشاكل التي يمر بها في المدرسة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية أو الاهتمام بالنفس. وبالإضافة إلى ذلك توجد بعض الأعراض الأخرى بشكل عام. ويمكن تقسيم أعراض اضطراب انفصام العواطف إلى خمس فئات رئيسية:

1. الأعراض الإيجابية
2. الأعراض السلبية
3. أعراض الهوس
4. أعراض الاكتئاب
5. أعراض أخرى (الأشخاص المصابون باضطراب انفصام العواطف معرضون لإساءة استخدام الكحول أو المخدرات، فقد يستخدم الأشخاص الكحول والمخدرات بسبب أعراضهم المضطربة لكي يجربوا السرور أو عند معاشرة الآخرين).

ولا يمكن تشخيص هذه الاضطرابات إلا من خلال مقابلة طبية حيث يكون الغرض منها هو تحديد ما إذا كنت تمر "بأعراض" معينة للاضطراب، وما إذا كانت هذه الأعراض موجودة لفترة طويلة بما يكفي لكي تستحق التشخيص. وبالإضافة إلى إجراء المقابلة، يجب أيضاً على اختصاصيّ التشخيص أن يفحص المريض ليتأكد من أنه لا يمر بأية مشاكل بدنية يمكن أن تسبب أعراضاً مشابهة لهذه الاضطرابات مثل تورم المخ أو استخدام الكحول أو المخدرات.

يتعرّض حوالي واحد من كل مائتي شخص (2/1٪) لاضطراب انفصام الشخصية في بعض الوقت خلال حياته. وتُشغل أسِرّة المستشفيات من أشخاص مصابين باضطراب انفصام الشخصية أو بانفصام الشخصية أكثر من أولئك المصابين باضطراب نفسي.

ملاحظات:

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
استخدام المواد والمرض العقلي

إن المرض العقلي هو أحد اضطرابات المخ كما سبق مناقشته بالفعل. كما أن بعض المواد مثل الكحول والماريجوانا والكوكايين لها أثر مباشر على المخ أيضاً. وقد تؤدي هذه المواد، في بعض الأحيان إلى تقليل أعراض المرض العقلي. وهي تسبب زيادة في الأعراض في أكثر الأحيان وتتدخل في قدرتك على أن تكون منتظماً في الالتزام بالمواعيد ودفع الفواتير الخاصة بك والذهاب إلى العمل وتناول الأدوية الخاصة بك والاحتفاظ بعلاقات صحية.

وتتراوح نسبة اكتساب اضطراب بسبب استخدام المواد في حياة عامة الأشخاص ما بين 10% و 14%. وتزداد نسب خطر التعرض لمشاكل بسبب استخدام المواد لدى الأفراد الذين يعانون أمراضاً عقلية (حيث تتراوح النسبة لديهم ما بين 50% إلى 50%) وذلك تبعاً للمرض الذي تم تشخيص حالتهم على أنهم يعانون منه.

انفصام الشخصية	48%	اضطرابات القلق	35%
الاضطراب ثنائي القطب	56%	اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع	80%
الاكتئاب الرئيسي	40%		

لماذا يستخدم الأشخاص الموادّ؟ معظم الأشخاص يشرعون في استخدام المواد للشعور بأنهم أكثر استرخاءً وأكثر ألفة. في المربع المتاح، دوّنْ بعض الأسباب التي تجعلك تستخدم الكحول وغيره من المخدرات:

_____

_____

_____

_____

_____

	كيف أعرف ما إذا كان استخدام المواد مشكلة بالنسبة لي؟ وبعد التفكير في الأمر سأجيب عن الأسئلة التالية بوضع علامة في المربع المناسب **"نعم" أو "لا"**.	**نعم**	**لا**
1	هل مررت بمشاكل طبية تتعلق باستخدام الكحول وغيره من المخدرات أو ازداد الأمر سوءاً بسببها؟	☐	☐
2	هل أنا قادر على التوقف عن الشرب أو الاستخدام عندما أريد ذلك؟	☐	☐
3	كل مرة؟	☐	☐
4	هل أدى شربي أو استخدامي إلى خلق مشاكل بيني وبين أي شخص آخر ولو لمرة؟	☐	☐
5	هل تم القبض علي حتى ولو لساعات قليلة أثناء الشرب أو الاستخدام؟	☐	☐
6	هل توقفتُ عن القيام بأشياء أخرى اعتدت الاستمتاع بها مثل الرياضة أو الهوايات لكي أنفق المزيد من وقتي في حالة من الشعور بالنشاط والخفة بسبب المخدرات أو الكحول؟	☐	☐
7	هل واصلت الإدمان على الرغم من أنني قد فقدت وظيفتي أو تم القبض علي أو أصبت بالمرض؟	☐	☐
8	هل أنفقت أموالاً كان ينبغي ألا أنفقها على الكحول أو المخدرات؟	☐	☐

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية

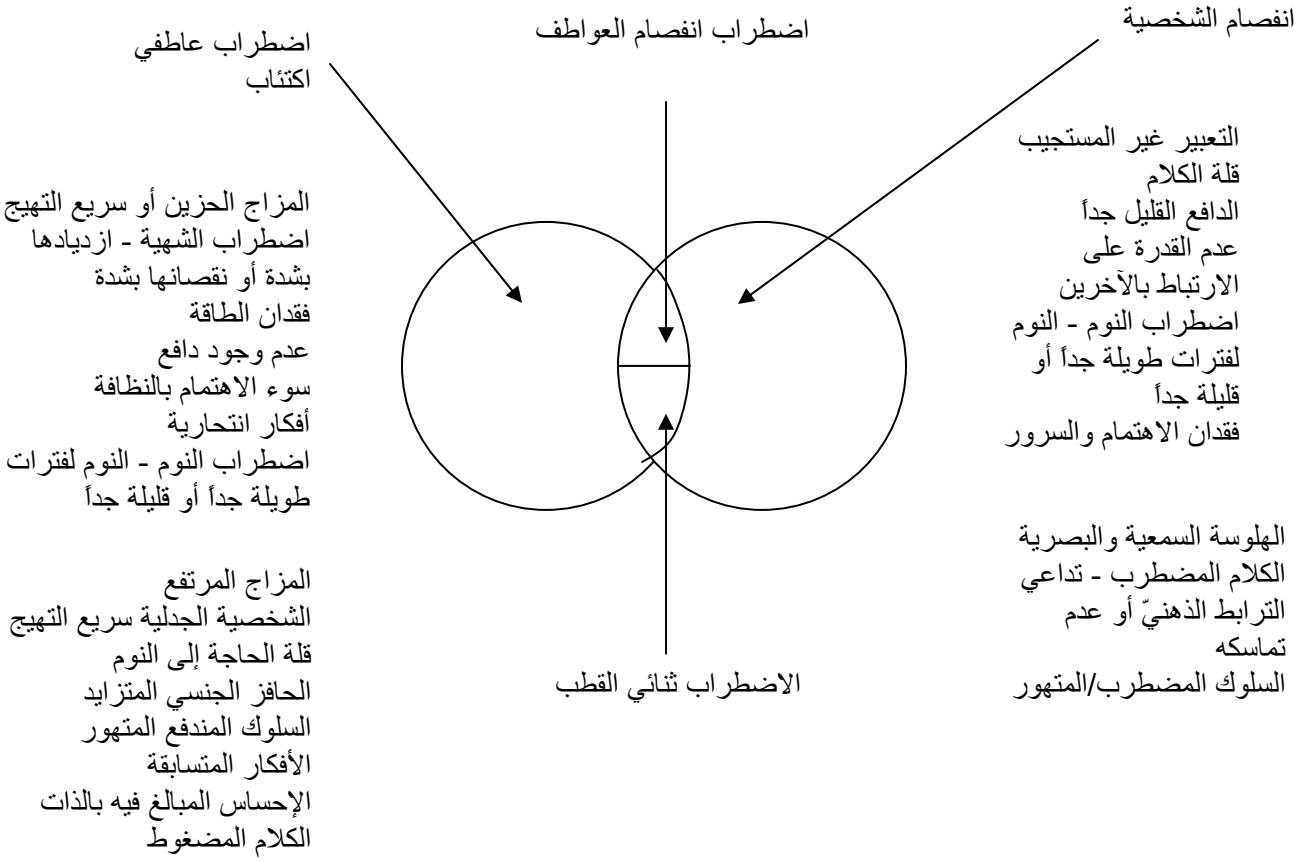
أنواع المواد

ما هو المقدار الذي يعد مقداراً كبيراً جداً؟ التكرار والمقدار

إن مسألة ما إذا كنت تمر بمشكلة مع المواد لا تدور حول مقدار استخدامك لها أو تكرار استخدامها وإنما تدور بشكل أكثر حول ما يحدث لك عندما تستخدمها. ما هي العواقب الناجمة عن استخدامك لتلك المواد؟
إن استخدام أي مواد **غير قانونية** مثل الماريجوانا أو الكوكايين يعد مشكلة يحتمل أن تكون لها عواقب قانونية.

	يمكن للمقادير الصغيرة من المواد (مثل 2 كوب من الجعة أو سيجارة ماريجوانا) أن تؤثر على الأشخاص المصابين بمرض عقلي أكثر من الأشخاص غير المصابين بمرض عقلي.	
	يصبح مخك أكثر عرضة لآثار الكحول وغيره من المخدرات حالما تصاب بمرض عقلي ويمكن حتى للكميات الصغيرة أن تسبب زيادة في أعراض الاكتئاب لديك أو جنون الاضطهاد أو القلق أو الهلوسة أو غيرها من الأعراض.	
	لقد فكرت ودونت أدناه تجربتي الشخصية مع هذه المواد:	
	المخدر	**كيف أثّر على تفكيري وسلوكي؟**
	الكحول (الجعة، النبيذ، الشراب الكحولي المعطر)	
	الماريجوانا: الحشيش والتبغ والماريجوانا (pot, weed, blunts)	
	الكوكايين/crack	
	الأمفيتامين (الميثامفيتامين، الريتالين، حبوب النظام الغذائي)	
	المهدئات (أتيفان، زاناكس، فاليوم)	
	المهلوسات (PCP, LSD, magic mushrooms)	
	الهيروين/المستحضرات الأفيونية الأخرى (أوكسي كونتين، الميثادون، المورفين، الفيكودين، الكوداين)	
	النشوقات (الغاز، الغراء، مرقق الدهان، دهان الرش)	
	مجموعة عقاقير Club Drugs: (Ecstasy، GHB، Ketamine، Steroids)	

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
إدارة الأعراض: أسماء الاضطرابات العامة وأعراضها



(لقد وضعتُ دائرة حول الأعراض التي أعاني منها)

عناصر الشفاء

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
إدارة الأعراض: أعراضي المستهدفة

تشخيصي النفسي هو _____

الأعراض المعتادة التي أختبرها هي:

_____

_____

_____

أوّل عَرَض أتذكر أنني اختبرته هو _____ _____

_____

أكثر الأعراض إزعاجاً أو تهييجاً هو:_____

_____

وجدت أن أعراضي تتحسن عندما:_____

_____

وجدت أن أعراضي تسوء عندما:_____

_____

هذا هو تأثير شرب الكحول أو استخدام المخدرات على أعراضي:

كيف تزداد الأمور سوءاً بسبب استخدام الكحول أو المخدرات:	**كيف يساعد استخدام الكحول أو المخدرات:**

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية

إدارة الأعراض: المرض المتعلق بالحرارة

• عند التعرف عليه في المراحل الأولى فهذا يؤدي عادة إلى إبطاله. ويؤثر العديد من عوامل الخطر على قدرة الجسم على تبريد نفسه أثناء الطقس الحار.

• عندما تكون درجة الحرارة والرطوبة عاليتين، فإن العرق لا يتبخّر بنفس السرعة مما يمنع الجسم من تخفيف الحرارة ومن التبريد. وفي ظل هذه الظروف، يتم استدعاء إنذار بالحرارة للحد من أنشطة التعرض الخارجية.

• وتشمل عناصر المخاطرة الأخرى:
- التقدم في العمر - الأدوية مثل: مضادات القلق
- الوزن الزائد - مضادات الاكتئاب، وموازنات المزاج، و
- العرق الزائد مضادات الذهانيات
- الحمى- مرض القلب
- ضغط الدم المرتفع - سفعة الشمس
- استخدام المخدرات والكحوليات- الدورة الدموية الضعيفة

الوقاية والتعرف

الوقاية هي أكثر المعالجات فعالية وهي مسئولية كل فرد.

• **ابق هادئاً.** ابق في الداخل في مكان مكيف الهواء. اجعل فواصل التدخين من 15 إلى عشرين دقيقة. لا ترتدِ معطفاً عندما تكون بالخارج في طقس ساخن.

• **اشرب الكثير من السوائل.** زد مما تتناوله من السوائل حتى وإن لم تكن عطشاناً. يوصي مركز التحكم في الأمراض بتناول من 2 إلى 4 زجاجات (450-680 غ) من السوائل الباردة في كل ساعة تكون فيها بالخارج. كما يوصى بالماء أو عصير الفاكهة أو المشروبات الرياضية. تأكد من طبيبك إذا كنت متبعاً لنظام غذائي مانع للسوائل أو إذا كنت تتعاطى دواءً معيناً مدراً للبول.

• **ارتدِ الملابس المناسبة واستخدم واقياً ضد الأشعة الشمسية.** اختر الملابس الخفيفة الوزن والخفيفة اللون والفضفاضة. يوصى بقبعة عريضة الحواف لحماية رأسك. استخدم أيضاً حاجبة الأشعة الشمسية المزودة بعامل الحماية من الشمس 15-30. يمكن للممرضة أن تحصل على حاجبة الأشعة الشمسية من الصيدلية.

• **نظمْ أنشطتك الخارجية بعناية.** إذا توجب عليك أن تكون بالخارج في الطقس الحار، حاول أن تخطط للقيام بالأنشطة قبل الظهر أو في المساء. وعليك بالسير جيئة وذهاباً وأخذ فترات متكررة من الراحة وتناول السوائل. ومن إجراءات التبريد الأخرى أخذ حمام بارد أو الاغتسال.

• **استخدم نظام تكوين الأزواج لأجل السلامة.** عندما تكون في الخارج والطقس حاراً ، تفقد حالة الآخرين واجعل الآخرين يتفقدون حالتك. إذا كان لديك أصدقاء أو أقارب أكبر سناً أو يعيشون بمفردهم، فادعهم على الأقل مرتين يومياً أثناء الموجة الحارة.

• **راقب إشارات التحذير.** اطلب المساعدة الطبية على الفور إذا شعرت أنت أو أي شخص تعرفه بما يلي:
- الدوار - الارتباك
- الضعف - الغثيان أو التقيؤ
- تشنج العضلات - الصداع أو الإغماء

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية

دوائي: قيمي ومعتقداتي عن الأدوية

تعد المشاعر تجاه الدواء عاملاً هاما يؤخذ في الاعتبار عند الالتزام بالدواء. وفي حالة العديد من الأدوية مثل مضادات الاكتئاب ومضادات الذهان وموازنات المزاج وأدوية ضغط الدم، تعود أعراض المرض إذا توقفت عن تناولها. وقد لا يحدث هذا على الفور ولكنها سوف تعود وعادة ما يكون الأمر مسألة أشهر.

ما هو اعتقادي تجاه الأدوية؟؟؟ سوف أجيب عن الأسئلة التالية بقدر ما أستطيع من الصدق.

عندما أرى شخصا ما يتناول حبوبا فإنني أعتقد _____

_____

أعتقد أن تعاطي الأدوية يعني أنني _____

_____

يجب أن يؤخذ الدواء فقط _____

_____

الأشخاص الذين يتعاطون الأدوية كل يوم هم _____

_____

إنني حتى لا أحب أن أتناول التايلنول (Tylenol) عندما أشعر بالصداع لأنني _____

_____

توصف الأدوية لي لمجرد _____

_____

أحياناً أتناول قدراً أقل أو أكثر من الدواء بسبب _____

_____

أفكار أخرى كانت تساورني حول تعاطي الأدوية: _____

_____

عناصر الشفاء

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
دوائي: الأدوية الشائعة

تعد الأدوية أكثر الوسائل فعالية لعلاج انفصام الشخصية والاكتئاب الرئيسي والاضطراب ثنائي القطب واضطراب انفصام العواطف. قد يقترح عليك طبيبك تناول دواء واحد أو أكثر ليساعدك على التحكم في أعراضك. وتعد مسائل ما إذا كنت ستتناول الدواء أم لا وأي الأدوية سوف تتناولها قرارات حاسمة يجب عليك اتخاذها مع طبيبك. وكلما ازدادت معرفتك بمختلف الأدوية كلما ازدادت قدرتك على اتخاذ قرار فعال. مدرج أدناه الفئات والأسماء الأساسية للأدوية ولكنك تستطيع الحصول على معلومات أكثر تفصيلاً من طبيبك أو ممرضك/ممرضتك أو الصيدلي الخاص بك أو الكتب من المكتبة أو الانترنت. مدرج أدناه بعض الأسماء العامة للأدوية مع أسمائها التجارية بين الأقواس.

الأدوية		
موازنات المزاج	**مضادات الذهان**	**مضادات الاكتئاب**
Lithium Carbonate (Lithobid or Eskalith) **Carbamazapine (Tegretol Carbatrol XR)** **Divalproex sodium (Depakote, Depakote ER)** **Valproic acid (Depakene)** **Lamotrigene (Lamictal)**	**مضادات الذهان العصرية** **Clozapine (Clozaril)** **Risperidone (Risperdal)** **Olanzapine (Zyprexa)** **Quetiapine (Seroquel)** **Ziprasidone (Geodon)** **Aripiprazole (Abilify)**	**SSRI:** **Fluoxetine (Prozac)** **Paroxetine (Paxil)** **Sertraline (Zoloft)** **Escitalopram (Lexapro)** **Fluvoxamine (Luvox)** **Citolopram (Celexa)**
	مضادات الدّهان التقليدية: **Chlorpromazine (Thorazine)** **Haloperidol (Haldol)** **Fluphenazine (Prolixin)** **Perphenazine (Trilafon)** **Trifluoperazine (Stelazine)** **Mesoridazine (Serentil)** **Thiothixene (Navane)** **Loxapine (Loxitane)** **Pimozide (Orap)** **Thioridazine (Mellaril)**	**أدوية أخرى:** **Trazodone (Desyrel)** **Bupropion (Wellbutrin)** **Amoxapine (Asendin)** **Venlafaxine (Effexor)** **Nefazodone (Serzone)** **Mirtazapine (Remeron)** **Duloxetine (Cymbalta)**
		Heterocyclics: **Amitriptyline (Elavil)** **Desipramine (Norpramin)** **Doxepin (Sinequan)** **Imipramine (Tofranil)** **Nortriptyline (Pamelor)** **Clomipramine (Anafranil)**
		MAO Inhibitors: **Phenelzine (Nardil)** **Tranylcypromine (Parnate)** **Eldepryl (Emsam Patch)**

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
دوائي: قائمة أدويتي

أدويتي (سوف أطلب من ممرضي أو الصيدلي الخاص بي أن يعطيني صفحة من المعلومات عن كل دواء من الأدوية التي أتناولها)

اسم الدواء	الجرعة	كم مرة يُؤخَذ ومتى	الغرض من الدواء

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
دوائي: الدواء والسلامة

من الضروري أن تحفظ دواءك في مكان آمن:

- بعيداً عن متناول الأطفال
- في مكان بارد وجاف بعيدا عن أشعة الشمس المباشرة
- يرى بوضوح وكون سهل المتناول بالنسبة لي ولكن لا تسهل سرقته
- مرتبط بسهولة بنشاط يومي يذكرني بتناوله مثل:
  - تنظيف الأسنان بالفرشاة
  - أوقات الطعام
  - ارتداء الملابس

خطوات للاتباع	ملاحظات
1. اقرأ البطاقة الملصقة بعناية.	هذا يمنع الخطأ في تناول جرعات أكثر أو أقل من المفروض ألا تفهم تعليمات البطاقة الملصقة؟ اطلب من الصيدلي أن يشرح لك.
2. قم بتفريغ العدد المطلوب من الحبوب/الكبسولات في غطاء الزجاجة.	المس الدواء بأقل ما تستطيع لكي تحتفظ بالدواء نظيفاً.
3. ضع الدواء على صحن صغير أو على منديل.	فهذا يمنع سقوط الدواء أو فقدانه.
4. أغلق الزجاجة.	فهذا يمنع فقدان بعض منها.
5. اقرأ البطاقة الملصقة على الزجاجة مرة أخرى.	فهذا يضمن أنني أتناول الدواء والجرعة الصحيحين من هذه الزجاجة.
6. تناول الدواء مع زجاجة كبيرة من الماء أو العصير.	فهذا يساعد على الابتلاع والامتصاص.

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
دوائي: الآثار الجانبية الشائعة المحتملة للأدوية

جميع الأدوية لها نوعين من الآثار. النوع الأول وهو الآثار المقصودة - حيث يفعل الدواء ما قصد منه أن يفعله. والنوع الثاني ويسمى الآثار الجانبية - حيث يؤثر على جسمك بما لم يكن مقصوداً منه غير أن ذلك يحدث بالإضافة إلى الآثار المقصودة. والعديد من الآثار الجانبية مؤقت، وعادة ما يزول بنفسه في ظرف أسابيع. وبعض الآثار الجانبية مزعجة وبعضها الآخر أكثر خطورة. وقد تستغرق الآثار المفيدة للدواء أسابيع لكي تبدأ عملها ولكنها يمكن أن تساعد على الشفاء والحفاظ على حياة صحية.

تحديد الآثار الجانبية العامة

العرض	الإجراء الواجب اتباعه
جفاف الشفاه أو الفم	تناوَلْ مقداراً أكبر من السوائل. اغسل الفم بالماء بكثرة. حافظ على الحلوى الصلبة الخالية من السكر أو العلك في متناول اليد.
اضطراب مؤقت في المعدة	اشرب كميات قليلة من المياه الغازية الصافية. كُلْ البسكويت المملح الجاف أو الخبز المحمص. ناقش تناول الأدوية مع الأطعمة مع طبيبك.
اضطراب مؤقت في المعدة	لا تتناول مضادات الحموضة بدون موافقة طبيبك.
إمساك مؤقت	تناوَلْ مقداراً أكبر من السوائل. أكثرْ من التمارين الرياضية. عليك بأكل الخضروات الخضراء المورقة أو نخالة الحبوب--- الأطعمة العالية الألياف.
دوار مؤقت	انهض ببطء من وضع الجلوس أو الاستلقاء. زد من السوائل.
التعب	خذ قسطاً يسيراً من الراحة أثناء النهار. كن أكثر إيجابية. استشر طبيبك حول تحويل الجرعة اليومية بأكملها إلى وقت النوم. احذر من الكافيين.
أرق خفيف أو شد عضلي أو شعور بالتباطؤ	عليك بأداء التمارين. امش لفترات قصيرة. ابسط العضلات. استرخ مع الموسيقى.
زيادة الوزن	زد من التمارين. التزم بنظام غذائي وقلل من الأكل الزائد ولاسيما الوجبات الخفيفة.

العنصر رقم 1 الرعاية الطبية
دوائي: الآثار الجانبية الحادة

أبلغ طبيبك أو فريقك في الحال بهذه الأعراض الأكثر خطورة.

العرض	التوضيح
الرؤية غير الواضحة	صعوبة تركيز عينيك.
سيلان اللعاب أو صعوبة الابتلاع	تشنجات محتملة لعضلات البلع أو ببساطة أثر جانبي عام "مزعج".
رعشة الجسم أو التشنجات	الارتعاش غير الاختياري أو شد العضلات.
الإسهال	التبرز السائل (لأكثر من يومين).
الإمساك الحاد	عدم القدرة على تحريك الأمعاء (لأكثر من يومين).
تصلب العضلات	صعوبة الحركة (الوجه الشبيه بالقناع)
توتر الأعصاب، الاضطراب الداخلي، عدم القدرة على الاستلقاء أو الجلوس	أرق العضلات في الجسم أو الذراعين أو الساقين.
الطفح الجلدي	الطفح الجلدي.
تغير لون الجلد	الاصطباغ المفرط.
صعوبة القيام بالأنشطة الجنسية أو عدم انتظام الحيض	تأخر القذف، الضعف الجنسي، تغير الصدر، تغيرات في الدورة الشهرية.
لفحة الشمس	الحساسية لأشعة الشمس.
تثاقل حركة اللسان وعضلات الوجه.	حركات بطيئة لا إرادية للفم أو اللسان أو اليد أو الأجزاء الأخرى من الجسم.
الصعوبة التامة في التبول	تراخي نشاط المثانة.
المرض المتعلق بالحرارة	عندما يتم تحميل نظام التحكم في درجة حرارة الجسم أكثر من طاقته ويصبح غير قادر على تبريد نفسه أثناء الطقس الحار.

العنصر رقم 2 دعم الأقران وعلاقاتهم التعامل مع الوحدة والتغيير

إن تشخيص حالة المرء ومعالجته من مرض عقلي كثيرا ما يجعله يتساءل من هو ولمن ينتمي بالفعل. ثم تبدأ حياته تبدو مثل حلم أكثر من كونها حقيقة. فإذا كنت في المدرسة أثناء تشخيص حالتك، فإنك ربما احتجت إلى ترك المدرسة إلى أن تصبح أعراضك تحت السيطرة. إننا كثيرا ما نحدّد أنفسنا بأدوارنا - سواء دور الطالب أو العامل أو الزوج...الخ، وعندما نفقد ذلك الدور، ولو لفترة مؤقتة، فإننا نشعر بالضياع أو الانفصال.

يشعر كل شخص أحيانا بأنه وحيد. ولا يهم من أنت ولا كم عمرك ولا كم عدد الأشخاص الذين تقول بأنهم أصدقاؤك. فإذا لم تشعر بالانتماء، فإنك يمكن أن تشعر بالوحدة حتى وإن كنت في حشد من الناس. ويعمل الانتماء، وهو أن يكون لك شيء ما مشترك مع الآخرين، على محاربة الشعور بالوحدة. وتشير كلمة "أقران" إلى الأشخاص الذين يتعاملون مع مسائل مشابهة لمسألتك. وهؤلاء الأشخاص الذين يبحثون عن الشفاء بشكل عام معك والذين يمرون ببعض نفس الأشياء مثل الصدمة أو التعامل مع نظام الصحة النفسية أو الأدوية يحاولون فهم لغة الصحة النفسية وماذا يعني أن تكون مصاباً بمرض عقلي.

تمثل الوحدة مشكلة كثيرا ما توجد لدى الأشخاص الذين لديهم مشاكل مع الكحول أو غيره من المخدرات. ومن الضروري تغيير الأشخاص والأماكن والأشياء المرتبطة باستخدام الكحول أو غيره من المخدرات كجزء من التحولات اللازمة لتغييرسلوك الاستخدام هذا.

الأشياء المدونة أدناه هي الأشياء التي تغيرت بالنسبة لي منذ أصبحت مريضاً:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

العنصر رقم 2 دعم الأقران وعلاقاتهم التعامل مع الوحدة والتغيير (تكملة)

العنصر رقم 2 دعم الأقران وعلاقاتهم
بناء الثقة

إن مسألة تكوين أصدقاء جدد إما أن تكون أمراً مثيراً أو مروعاً وذلك تبعاً لشخصيتك ولكنه في النهاية أمرٌ مجزٍ. ينبغي لك أن تذهب إلى الأماكن التي يتجمع بها الآخرون لكي تلتقي بالأشخاص الجدد الذين قد يصبحون أصدقاءً لك. و أصعب شيء في الخروج والقيام بأي شيء في المجتمع هو القيام به لأول مرة. وهو أمر صعب على الجميع. اندفع خلال هذه المشاعر الصلبة واذهب وستشعر بالسعادة معظم الوقت لأنك فعلت ذلك.

هناك العديد من الطرق لمقابلة الأشخاص. لا تضع لنفسك حدوداً. حاول العديد من هذه الأفكار:

- احضر اجتماع مجموعة دعم

يُعدّ الذهاب إلى مجموعة دعم طريقة جيدة لبدء تكوين الأصدقاء وإيجاد الطرق لمحاربة الوحدة. ومعظم مجموعات الدعم لا تطلب أي أموال للمشاركة فيها ولك الحرية في حضور أي اجتماع ومغادرته وقتما تشاء، وإنك لست حتى مضطراً لأن تشارك بأي شيء عن نفسك إذا لم ترغب في ذلك. ومدرج أدناه بعض جماعات الدعم العامة.

الفريق المجهول للشفاء المزدوج - الأفراد الذين يتعاملون مع مرض عقلي ومشكلة في استخدام المواد في الوقت نفسه. وهؤلاء يعتمدون على 12 خطوة للفريق المجهول للكحوليات ويأخذون في الظهور فقط في المدن الكبرى. انظر في دليل هاتفك لترى ما إذا كانت هناك اجتماعات للفريق المجهول للشفاء المزدوج بالقرب منك.
الفريق المجهول للكحوليات - وهم جماعات من الأشخاص الذين لا يريدون أن يستخدموا الكحول أو غيره من المخدرات. وهناك اجتماعات مغلقة ومفتوحة للفريق المجهول للكحوليات في كل يوم من أيام الأسبوع. ويدل الذهاب إلى اجتماع مغلق على أنك تشعر بأن لديك مشكلة مع الكحول أو غيره من المخدرات. يمكن لأي شخص الذهاب إلى أي اجتماع مفتوح لمجرد رؤية ما يدور حوله. ويمكنك أن تتصل برقم 3795 - 870 - 800 – 1 في أي وقت من النهار أو الليل لتجد اجتماعاً بالقرب منك.
آل - أنون - وهي مجموعة من الأشخاص الذين لديهم أصدقاء أو أفراد من الأسرة يعانون من مشاكل مع الكحول أو غيره من المخدرات. وهذه الاجتماعات مفتوحة للجميع ويمكنك الاتصال برقم 2701- 253 (614) لتحديد موقع أحد الاجتماعات أو للبحث عن مجموعة Al-Anon المحلية الخاصة بك في دليل الهاتف.
الفريق المجهول لانفصام الشخصية - وهم أشخاص يستشفون من انفصام الشخصية. ويمكن تحديد اجتماعاتهم في منطقتك بالاتصال بجمعية الصحة النفسية أو مراجعة الجريدة المحلية للقاءات المجتمعية.
ولمزيد من المعلومات حول مجموعات دعم الصحة النفسية في منطقتك اتصل بجمعية الصحة النفسية المحلية على _____ أو الاتحاد الوطني للمرضى النفسيين على _____ .
مركز الشركاء في العيش الإيجابي من خلال الاندماج في المجتمع - وهو مركز مقره في كولومبوس وله قائمة من الأحداث. ويمكن الاتصال بهم على الرقم التالي: 0974 - 298 (614).

العنصر رقم 2 دعم الأقران وعلاقاتهم
بناء الثقة (تكملة)

- **يمكنني المشاركة في الأنشطة المجتمعية مثل الأحداث الرياضية والحفلات الموسيقية والعروض الفنية والتوقيعات على الكتب وجماعات الهوايات الخاصة.**
- **يمكنني المشاركة في صف دراسي.**
- **يمكنني إيجاد مكان أحبه للعبادة.**
- **يمكنني قضاء الوقت في أماكن مجانية مثل المكتبة.**
- **يمكنني أن أتطوع. أعلم أن الصلات القوية كثيرا ما تتكون عندما يعمل الأشخاص ذوو الاهتمامات المشتركة سوياً. عند التطوع، سأكون بالفعل مع مجموعة من الأشخاص الذين لديهم مصلحة مشتركة. يمكنني المشاركة في مطعم للفقراء أو القراءة للأطفال في الحضانة أو زيارة الأشخاص في دور المسنين.**

سوف أفكر في الأماكن التي كونت فيها أصدقاء في الماضي. ويمكنني مراجعة جريدتي بخصوص الأحداث المحلية وجماعات الدعم. وسوف أحدد أيها يبدو شيقاً. وسوف ألتزم بالذهاب إلى واحد من هذه الأحداث على الأقل. وقد أدرجت الإمكانيات أدناه:

العنصر رقم 2 دعم الأقران وعلاقاتهم اكتساب الأصدقاء

"الأقران" هم الأشخاص الذين يتعاملون مع مسائل مشابهة لمسألتك وهم أيضاً في رحلة نحو الشفاء وربما تكونون قادرين على مشاركة التجربة معا والتعلم من تجارب بعضكم البعض، وسوف تفهمون بالتأكيد مشاعر أحدكم للآخر أفضل من غيركم ممن ليسوا في رحلة للشفاء من مرض عقلي أو ليسوا نزلاء في مستشفى أو لا يتناولون أدوية. استخدم هذه المساحة لتدوين أسماء وعناوين وهواتف الأقران الذين قابلتهم وتشعر بأنهم سوف يمثلون دعماً جيداً لك.

الأشخاص الذين يمكن أن أتصل بهم للدعم:

الاسم	العنوان	رقم الهاتف

إن التواصل لتكوين الأصدقاء يحدث أحياناً ببساطة وبشكل عرضي. وفي أحيان أخرى يستغرق الأمر جهداً خاصاً. إذا كنت أحتاج وأرغب في أن أتخذ إجراء ما بحيث يصبح الشخص الذي قابلته صديقاً، فإنني يمكن أن أقوم بما يلي ---

- أطلب من الشخص أن يلتقي بي في مقهى لتناول القهوة أو الغداء أو للمشي أو للقيام بنشاطٍ آخر معي
- أطلب الشخص على الهاتف لمشاركة بعض الأخبار الطيبة التي أعتقد أنه قد يكون مهتماً بها
- أرسل له رسالة ودية قصيرة بالبريد الإلكتروني وأنظر ما إذا كان سيرد
- أتحدث عن شيء ذي أهمية بالنسبة لكلينا
- أعرض مساعدة على الشخص في مهمة معينة إذا كنت أعتقد أنه سيقدر ذلك.
- بعد اجتماع الفريق المجهول للكحوليات يمكنني أن أطلب من بعض الأعضاء أن يشاركني في تناول القهوة أو الغداء ويسمى هذا الأمر في الفريق المجهول للكحوليات "لقاء ما بعد الاجتماع".

العنصر رقم 2 دعم الأقران وعلاقاتهم اكتساب الأصدقاء (تكملة)

رسمت في أدناه صورة توضح ما يمكننا أن نفعله أنا وصديقي.

أنا وصديقي نقضي وقتاً طيباً

العنصر رقم 3 دعم الأسرة
أفراد أسرتي

أدرجت أدناه أفراد أسرتي الذين أشعر بأنهم الأكثر أهمية في المساعدة في شفائي:

قمت أدناه بوصف القدر الذي أعتقد أن أفراد الأسرة يعرفونه عن مرضي:

العنصر رقم 3 دعم الأسرة
تعليم الأسرة

هل ينبغي على أسرتي أن تحصل على تعليم الأسرة؟

هذا هو ما أود أن تعرفه أسرتي عن مرضي:

الكتب التي توصى بها للأسرة والأصدقاء

Andreasen, N. (1997). (المخ المكسور): الثورة البيولوجية في الطب النفسي.

Mueser, K.T., & Gingerich, S. (1994). (التعامل مع انفصام الشخصية): دليل للأسر
Oakland, CA: New Harbinger.

Torrey, F. (1995). (النجاة من انفصام الشخصية): دليل للأسرة (الطبعة الثالثة).
New York: Harper & Row.

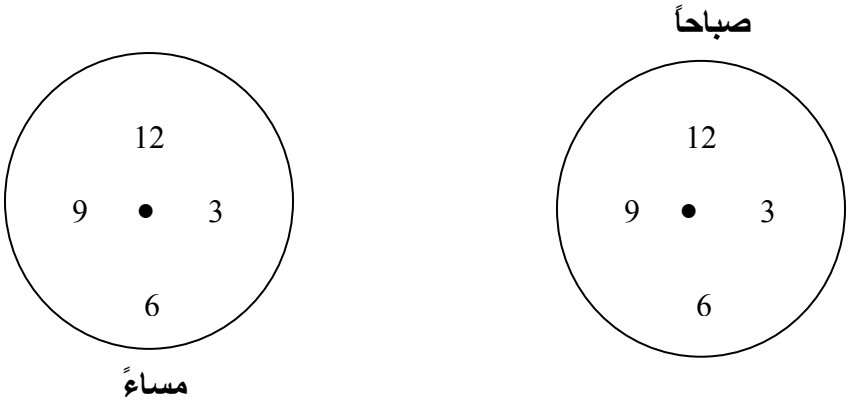
Woolis, R. (1992). (عندما يصاب شخص تحبه بمرض عقلي): كتيب للأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية.
New York: Putnam.

الفصول التعليمية المجانية التي يقدمها الاتحاد الوطني للمرضى النفسيين حول المرض العقلي

يقدم الاتحاد الوطني للمرضى النفسيين مجموعات تعليمية من الأسر للأسر. وفي أوهايو، تستضيف كل مستشفى حكومي إحدى الجلسات التي تستمر 12 أسبوعاً في العام. ويمكنك الاتصال إما بالمستشفى أو بالمكتب المحلي التابع للاتحاد الوطني للمرضى النفسيين لكي تعرف متى وأين تعقد هذه الفصول. ومن بين سلاسل التعليم المشترك الأخرى التابعة للاتحاد الوطني للمرضى النفسيين: سلسلة يداً بيد التابعة للاتحاد للأسر الصغيرة ودورة تعليم مزود الاتحاد الوطني للمرضى النفسيين.
رقم الهاتف في مقاطعة فرانكلين هو 614-262-0114
موقع الاتحاد الوطني للمرضى النفسيين على شبكة الانترنت: http.//www/nami.org

عناصر الشفاء

العنصر رقم 4 العمل والنشاط ذو المغزى
موازنة الراحة والنشاط



الرسم البياني الدائري للعمل/النوم

يمكن تقسيم الساعة إلى أقسام مختلفة مثل الفطيرة. توجد ساعتان أعلاه. أولاهما معلَّمة بعلامة "صباحاً" وتمثل ساعات النهار من منتصف الليل إلى الظهر. **وسوف أستخدم لوناً واحداً لتحديد الوقت الذي أقضيه في النوم أو الراحة. وسوف استخدم بعد ذلك لوناً مختلفا لتمييز أوقات النشاط أو العمل أو الأوقات عندما أتناول الطعام أو أستحمّ أو أذهب إلى المجموعات**. وتمثل الدائرة الثانية المعلمة بعلامة "مساءً" الساعات من الظهر حتى منتصف الليل. **ومرة أخرى سوف أستخدم لونا واحدا لتمييز أوقات راحتي ولوناً آخر لبيان متى أستيقظ**. كيف يتم تقسيم هذه المجالات بالتساوي؟؟؟ أية أوقات سرور قمت بإدخالها في الرسم البياني أعلاه؟؟ أحتاج إلى تذكر أنني أحتاج إلى المتعة في حياتي.

ما أرغب في أدائه خلال أيامي	
7:00 صباحاً	
8:00 صباحاً	
9:00 صباحاً	
10:00 صباحاً	
11:00 صباحاً	
12:00 ظهراً	
1:00 مساءً	
2:00 مساءً	
3:00 مساءً	
4:00 مساءً	
5:00 مساءً	
6:00 مساءً	
7:00 مساءً	
8:00 مساءً	
9:00 مساءً	
10:00 مساءً	

عناصر الشفاء

العنصر رقم 4 العمل والنشاط ذو المغزى المعرفة بالعمل

لماذا التركيز على العمل؟

يرغب معظم المستهلكين في العمل، فالعمل في مجتمعنا جزء من كونك راشداً. ويعد العمل أمرا طيبا بالنسبة لصحتك النفسية من عدة طرق. ويمكن العمل في وظائف تطوعية أو العمل مقابل أجر. إن وجود مصدر للدخل سواءً أكان مصدراً أساسيا أم ثانوياً هو أمر يساعدك على تحسين جودة حياتك واستقلالك.

- العمل يقلل العديد من أعراض الاكتئاب
  - فهو يمكن أن يكون سبباً للاستيقاظ في الصباح وارتداء الملابس.
- المستهلكون الذين يعملون يحتاجون إلى إقامة أقل بالمستشفيات.
- المستهلكون الذين يعملون يشعرون بشكل أفضل نحو أنفسهم.
- العمل يقلل من الانعزال.
- العمل يعطي الحافز لتحسين السلوك.
- العمل يوفر بعض الدخل الإضافي.
- العمل يتيح الفرصة للتركيز على العالم الخارجي القائم على الواقع.
- العمل يوفر مكانا هادفا للذهاب إليه.
- العمل يقلل من الشعور بوصمة عار تجاه المرض العقلي.
- العمل يسمح لأفراد الأسرة بأن يكونوا نافعين.

لقد أدرجت أدناه بعض الأسباب التي تجعلني مهتماً بالعمل:

_____

_____

_____

_____

عناصر الشفاء

العنصر رقم 4 العمل والنشاط ذو المغزى

المهارات القابلة للانتقال: أشياء أفعلها على نحو جيد

تدرج السيرة الذاتية سجلك التاريخي في وظائف معينة. كما تتضمن *السيرة الذاتية للمهارات القابلة للانتقال* معلومات حول كيفية تنظيم الأشياء وكيف يمكن أن تحافظ على الاجتماعات والمواعيد بشكل جيد وفي أي نوع من الإطارات تعمل بشكل أفضل. وتستخدم السيرة الذاتية للمهارات القابلة للانتقال الصفات لوصف المهارات مثل ما يلي:

قابل للتكيف	قادر على ترتيب المهام حسب الأولوية	جدير بالثقة
يمكن الاعتماد عليه	متاح على الفور	مرن
منظم	موثوق به	مهارات ممتازة في التواصل بما في ذلك المهارات الكتابية و/أو الشفهية
مستقل	دقيق في مراعاة المواعيد	
في حينه	قادر على القيام بعدة مهام	قادر على القيام بمهام متنوعة

مهارات أقوم بها بشكل جيد:

لبدء تحديد المهارات القابلة للانتقال، حدّدتُ (أو ذكرتُ) مهارة معينة. بعد ذلك سوف أحاول إعداد قائمة بالمهارات المطلوبة لاستكمال تلك المهمة الخاصة.

المهمة:	**المهارات:**

استخدم القائمة لصياغة بعض الأشياء التي قد ترغب في فعلها. فعلى سبيل المثال، إذا كنت شخصاً يمكن الاعتماد عليه فقد ترغب في النظر في الوظائف التي تتطلب مستوى قياسيا من الالتزام بالمواعيد النهائية أو الإنتاج. وإذا كنت تميل لأن تكون أكثر ابتكارا ومرونة، فلعلك لا ترغب في العمل في الأماكن التي يوجد بها الكثير من القواعد أو المبادئ التوجيهية.

تذكر أن ما تحاول إظهاره لأي صاحب عمل هو أنه حتى وإن لم تكن لديك الخبرة الخاصة في وظيفة مامعينة، إلا أن بعض الأشياء التي تفعلها بشكل جيد تكون ضرورية للقيام بتلك الوظيفة.

من المفيد أن تعد قائمة تشارك فيها مع مستشار مكتب التأهيل المهني الخاص بك عندما تبدأ بتحديد بعض عناصر القوة لديك وكذلك موانع العمل. تحدّثْ مع مستشار مكتب التأهيل المهني الخاص بك عن سيرة ذاتية ليست لديك فيها أية خبرة غير أنه لديك المهارات اللازمة. وتذكر دائماً أن وضع خطة مهنية يتطلب عدة خطوات، فتحديد المهارات القابلة للانتقال يعد خطوة واحدة في العملية.

عناصر الشفاء

العنصر رقم 4 العمل والنشاط ذو المغزى
السيرة الذاتية

ورقة عمل السيرة الذاتية					
تاريخ اليوم:		التاريخ الذي أحتاج إلى إنهاء السيرة الذاتية فيه:			
الاسم الأول:		الحرف الأوسط:		الاسم الأخير::	
عنوان الشارع:				الشقة/الوحدة:	
المدينة:		الولاية:		الرمز البريدي:	
الهاتف أثناء النهار		هاتف الرسائل:		البريد الإلكتروني:	

سوف تساعدني ورقة العمل هذه على استخراج الأفكار البارعة في مهاراتي وتاريخي الوظيفي. كما أنها سوف توفر الأساس لسيرتي الذاتية. وسوف أحاول أن أتذكر: **أن الجميع** لديهم قدرات ومهارات بمن فيهم أنا! وأنني سوف أبذل أفضل ما يمكنني فعله وأحصل على المساعدة لإعداد غطائي و/أو سيرتي الذاتية

الغرض أو نوع العمل الذي أريده

العمل/الصفات الشخصية - (ما هي الصفات الشخصية التي أتمتع بها سواءً داخل أو خارج محيط العمل؟) فمثلاً: "دائماً أحضر في الموعد المحدد"؛ "أعرف كيف أقول و/أو أكتب الأشياء بحيث يفهمها الناس"؛ "أعمل جيداً مع الآخرين و/أو متعاون مع المجموعات"؛ "أتعلم بسرعة".

المهارات (سوف أفكر في الأشياء التي تعلمتها في الوظائف السابقة أو العمل التطوعي أو الخدمة في الجيش....إلخ) العديد من المهارات والمواهب يمكن أن تنتقل إلى الوظائف الأخرى. فمثلاً "أنا بارع في ملء الاستمارات". ومثال ذلك أيضاً إصلاح الأشياء، وربط عدة تفاصيل لحدث ما مع بعضها البعض وجعلها تنساب بشكل جيد، وإيجاد المصادر للقيام بالأشياء. وسوف أدرج قائمة بتجاربي في الاتصالات العامة وبأي الطرق تعاملت معها بشكل جيد.

التاريخ الوظيفي (بدءاً بأحدث الوظائف/استخدم الصفحات الخلفية من ورقة العمل إذا لزم الأمر)

1.	اسم الشركة:			المدينة:		الولاية:			
	تاريخ البدء:	الشهر:		العام:		تاريخ الانتهاء:	الشهر:		العام:
	لقبي (إذا كان هناك أكثر من لقب، أدرج اللقب الأحدث أولاً):								
	وصف لما فعلته بالتفصيل لكل لقب:								
	الإنجازات الخاصة في هذه الشركة:								
	(أي شيء يحسب مثل: دعيت موظف الشهر؛ أو حققت أعلى رقم في _____؛ أو أنشأت نظام الملفات.)								
2.	اسم الشركة:			المدينة:		الولاية:			
	تاريخ البدء:	الشهر:		العام:		تاريخ الانتهاء:	الشهر:		العام:
	لقبي (إذا كان هناك أكثر من لقب، أدرج اللقب الأحدث أولاً):								
	وصف لما فعلته بالتفصيل لكل لقب:								
	الإنجازات الخاصة في هذه الشركة:								
	(أي شيء يحسب مثل: دُعيت موظف الشهر؛ أو حققت أعلى رقم في _____؛ أو أنشأت نظام الملفات.)								

العنصر رقم 4 العمل والنشاط ذو المغزى
السيرة الذاتية (تكملة)

Resume Worksheet											
1.	اسم الشركة:				المدينة:			الولاية:			
	تاريخ البدء:	الشهر:		العام:		تاريخ الانتهاء:		الشهر:		العام	
	لقبي (إذا كان هناك أكثر من لقب، أدرج اللقب الأحدث أولاً):										
	وصف لما فعلته بالتفصيل لكل لقب:										
	الإنجازات الخاصة في هذه الشركة:										
	(أي شيء يحسب مثل: دُعيت موظف الشهر؛ أو حققت أعلى رقم في _____؛ أو أنشأت نظام الملفات.)										
الخبرة بالعمل التطوعي (استخدم ظهر الصفحة إذا لزم الأمر)											
1.	اسم الشركة:				المدينة:			الولاية:			
	تاريخ البدء:	الشهر:		العام:		تاريخ الانتهاء:		الشهر:		العام:	
	لقبي (إذا كان هناك أكثر من لقب، أدرج اللقب الأحدث أولاً):										
	وصف لما فعلته بالتفصيل لكل لقب:										
	الإنجازات الخاصة في هذه الشركة:										
	(أي شيء يحسب مثل: دعيت موظف الشهر؛ أو حققت أعلى رقم في _____؛ أو أنشأت نظام الملفات.)										
التعليم: ابدأ بأحدث كلية. أدرج الثانوية العامة فقط إذا لم أكن قد حصلت على تعليم آخر بعدها.											
اسم الكلية الأولى:					الموقع:						
						(المدينة، الولاية)					
نوع الدرجة التي حصلت عليها أو الفصول الدراسية التي حضرتها:											
إذا كانت هناك درجة، اكتب التاريخ الذي حصلت فيه عليها:					**مجال التركيز:**						
اسم الكلية الأولى:					**الموقع:**						
						(المدينة، الولاية)					
نوع الدرجة التي حصلت عليها أو الفصول الدراسية التي حضرتها:											
إذا كانت هناك درجة، اكتب التاريخ الذي حصلت فيه عليها:					**مجال التركيز:**						
الفصول التدريبية (خارج المدرسة)											

• نعبر عن تقديرنا لمركز البدائل المهنية (COVA) لمساعدتنا في تصميم هذه السيرة الذاتية.

العنصر رقم 5 خيارات القوة والتحكم

حياة مَنْ هي على أي حال من الأحوال؟ ما هو مقدار المسؤولية التي أريد تحملها في الاختيارات التي أختارها في حياتي وفي رعايتي الصحية؟

ماذا أريد في حياتي؟ جميع الأشياء التي أريدها في حياتي مكتوبة أو مرسومة داخل الدائرة أما الأشياء التي لا أريدها في حياتي فقد وضعتها خارج الدائرة.

أريد هذه الأشياء في حياتي

اجعل حياتك بسيطة قدر الإمكان. وإذا لم تكن حقا بحاجة إلى القيام بشيء ما فلا تقم به. تعلم أنه ما من مشكلة في أن تقول "لا" إذا لم تكن تستطيع أو ترغب في القيام بشيء، غير أن هذا لا يبرر تجنب المسؤوليات مثل الاعتناء الجيد بنفسك وبأولادك.

العنصر الخامس القوة والتحكم
التعامل مع الغضب

الغضب عاطفة يمكن أن تجعلنا نشعر بأننا في غاية القوة في بعض الأوقات وتمنحنا الشجاعة للدفاع عن أنفسنا أو اتخاذ إجراء يبدو مستحيلاً في ظل الظروف العادية.
عمل الغضب بشكل إيجابي لصالحي من خلال هذه الطرق:

_____

_____

_____

وفي أوقات أخرى يمكن للغضب أن يجعلنا نشعر بأننا خارج السيطرة ويجعلنا نتصرف بعدوانية ونفعل أو نقول أشياء لم نكن عادة لنفعلها أو نعرفها لو لم نكن في حالة غضب.
هذا مثال على متى يجعلني الغضب أشعر بأنني خارج السيطرة:

_____

_____

_____

ولكن كيف تبقي الغضب بعيدا عن أن يتحول إلى عدوان؟؟؟؟

لكي تتحكم في الغضب فأنت تحتاج إلى أن تعرف كيف يعمل الغضب والعدوان. إن الغضب شعور بمعنى أنه عندما يضايقنا شيء ما تكون لدينا استجابة شعورية، وهذه الاستجابة الشعورية يمكن أن تتأثر بما يلي: 1) كيف نرى الموقف؛ و2) توقعاتنا لأنفسنا وللآخرين؛ و3) حديث النفس؛ و 4) استخدام الكحول والمخدرات. هذه هي جميع الأشياء التي يمكننا أن نغيرها في أنفسنا. فعلى سبيل المثال:

كيف نرى الموقف
هناك دائماً أكثر من جانب واحد لكل قصة وموقف. فعلى سبيل المثال، إذا اصطدم بك شخص ما وجعلك تريق قهوتك فإنك تستطيع أن ترى الموقف من خمسة أوجه مختلفة. (اكظم غيظك صفحة 40)

1. أنه اصطدم بك عمدا ويحاول أن يبدأ شجاراً.
2. أنه لم يرك وأنت تقف هناك وأن الأمر كان مجرد حادث.
3. أنه شخص معوق وله مشية شاذة جعلته يجد صعوبة في الحفاظ على توازنه.
4. أنه يريد عذرا لكي يجتمع بك لأنه يعتقد أنك ظريف.
5. أنه كان يحاول تجنب شيء ما يلقى عليه وأدى ذلك إلى قلب فنجان القهوة مصادفة.

هذه هي بعض الطرق التي أتفاعل معها تجاه الأمثلة الخمسة المبينة:

_____

_____

_____

(يستخدم الظهر لكتابة استجابتي)

طرق تغيير كيفية رؤيتك للأشياء

لا تأخذ الأمور على محمل شخصي: فاتجاهات الأشخاص وأفعالهم وأقوالهم تعبر عنهم هم أكثر من كونها تعبر عنك أنت، ويمكنك أن تختار أن تنظر إلى اتجاهاتهم أو أفعالهم أو أقوالهم على أنها "مشكلتهم" وتختار ألا تجعلها مشكلتك أنت. ويمكنك أن تفعل ذلك أيضاً حتى وإن وجهت إليك أفعالهم أو أقوالهم بصفة شخصية. ولست بحاجة لأن تتفق معهم ولا لأن تقنعهم بأنهم على خطأ. وإذا اخترت ألا تأخذ الأشياء على محمل شخصي فإنه يكفيك أن تعرف الحقيقة في نفسك دون أن تكون مضطرا إلى تغيير رأيهم. ولا يمكنك التحكم فيما يقوله الأشخاص الآخرون أو يفعلونه ولكن يمكنك التحكم في رد فعلك من نحوه.

اتجاه الإقرار بالفضل: يتغير اتجاهك والطريقة التي تمارس بها الأشياء تغيرا حاسماً عندما تجعل نفسك تفكر فيما ينبغي عليك أن تكون مقراً بالفضل لأجله. ومعظم الأشخاص يميلون للانتباه إلى ما ينقصهم وينظرون إلى ما يمتلكونه على أنه أمر مسلَّم به. ولذا، حاول أن تنظر إلى ما في يدك بدلاً من أن تنظر إلى ما ليس في يدك (أن تنظر إلى الكعكة وليس إلى الفتحة التي بها) فيما يلي قائمة بالأشياء التي ينبغي أن أقر بالفضل لأجلها:

_____

_____

_____

توقعات النفس والآخرين

يمكننا أن نغير ما نتوقعه من الآخرين ولكننا لا نستطيع أن نغيرهم هم. ويأتي الكثير من مشاعر الإحباط والغضب لدينا من رغبتنا في أن نرى شخصاً آخر يفعل أو يقول أو يحسّ بالأشياء بشكل مختلف. وإذا أردنا أن نتحلى بالإخلاص تجاه ذلك، فإن علينا أن نتجه إلى تغيير طريقته لا أن نتحكم في جعله هو نفسه يتغير، وإذا واجهنا تلك الحقيقة وتوقفنا عن توقع أن يتغير الأشخاص إلى الطريقة التي نريدهم أن يكونوا عليها؛ وإذا قللنا من توقعاتنا فإننا سنكون أقل انزعاجاً عندما يستمرون في قول وفعل نفس الشيء الذي يضايقنا.

إن الشخص الوحيد الذي يمكنك أن تغيره هو نفسك. نعم يمكنك أن تغير نفسك، ولن يحدث ذلك الأمر فجأة ولكن إذا قررت أنك تريد أن تكون أقل غضباً وإحباطاً وخيبة أمل، وأكثر سعادةً ورضا، فإن ذلك يمكن أن يحدث إذا احتفظت بتركيزك على نفسك وعلى أهدافك. ومن بين الأشياء التي يمكنك أن تغيرها على الفور هو توقع أن تدخل في كل شجار ولكن بدلا من ذلك اختر أن تتخلى عنه. إن الشجار يحتاج إلى طرفين لكي يحدث وإذا لم تكن أنت هناك فإنه لن يحدث. إن التخلي عن الشجار هو خطوة قوية للغاية. كما أن ذلك يعني أنك لا تزال تتحكم في نفسك.

حديث النفس

احذر مما تخبر به نفسك بالداخل. إننا نخبر أنفسنا بأشياء طوال الوقت. وعندما يفعل شخص ما شيئاً مثل إلقاء فنجان من القهوة في حجرك فإن رد فعلك ربما يكون مختلفاً جداً إذا قلت لنفسك "يا رجل، أي شخص أخرق هذا، ولكنني لن آخذ هذا الأمر على محملٍ شخصي" عما إذا قلت "لا يمكن أن أدع هذا الشخص أن ينجو بعد أن عبث بي هكذا".

استخدام الكحول وغيره من المخدرات

إن الكحول وغيره من المخدرات هما وقود الغضب. فإذا كنت تستخدمهما لتهدئ من غضبك فإنك تكون كمن يلقي بالبنزين على النار. إن الكحول والمخدرات الأخرى يقللان من قدرتك على التحكم في سلوكك، وتزيد مخاطرة الاشتراك في العنف أربعة أضعاف عندما تضيف الكحول إلى الموقف.

عناصر الشفاء

العنصر الخامس القوة والتحكم
إدارة الإجهاد

الإجهاد جزء طبيعي من الحياة، ولكن فرط الإجهاد أو تجاهله يمكن أن تكون لهما نتائج سيئة. إن فهم ما يزيد إجهادك ويقلله يسمح لك بالتحكم فيه بدلا من أن يسمح له بالتحكم فيك. كما أن جسمك هو أفضل مقياس لمقدار الإجهاد الذي تشعر به. هذا هو ما أشعر به في جسمي عندما أكون **مجهداً**!!!

عندما أكون مجهداً: (املأ المساحة الخالية)
أشعر بأن رأسي
أشعر بأن رقبتي
أشعر بأن كتفيّ
أشعر بأن معدتي
أشعر بأن ظهري
هذا هو الموضع الذي أشعر فيه بأكبر قدر من الإجهاد:

أشياء تجعلني مجهداً بشدة
; عندما يصيح الناس في وجهي ; ; عندما يجعلني الناس أشعر بالغباء ; ; عندما لا يكون معي أي نقود ; ; عندما أنسى موعداً ; ; عندما أكون جائعاً أو غاضباً أو وحيداً أو متعباً [توقف] ; ; عندما تنتابني رغبة ملحة في استخدام الكحول أو المخدرات ; ; ; ; ;

عناصر الشفاء

العنصر رقم 5 القوة والتحكم الاسترخاء

هناك طريقتان لتقليل الإجهاد والقلق ولمساعدتك على الاسترخاء والاستمتاع بالحياة. وتوجد طريقتان، إيجابية وسلبية، لتقليل الإجهاد. ومعظم الأشخاص يستخدمون كلتا الطريقتين. وينبغي عليك أن تجرب مختلف الأساليب وتقرر لنفسك ما يعمل معك بشكل أفضل في المواقف المختلفة.

الطريقة الإيجابية	الطريقة السلبية
رمي الطوق	الرسم
تنظيف الأرضيات	التنفس ببطء وبعمق
قرع الطبول أو قرع شيء ما	الاستماع إلى الموسيقى
الغناء	أن تتخيل نفسك بأنك على الشاطئ، أو في نزهة طويلة سيرا على الأقدام، أو تسبح

هذه بعض أفكاري الخاصة

أشياء تجعلني أشعر بالاسترخاء

- ☐ الاستحمام بمياه ساخنة
- ☐ ممارسة التمارين/القيام بحركات باستخدام الجسم
- ☐ التحدث إلى صديق
- ☐ قراءة كتاب
- ☐ التمشية
- ☐ الذهاب لمشاهدة فيلم

عناصر الشفاء

العنصر رقم 6 التغلب على وصمة العار حقوقي

التعلم ومشاركة الحقائق حول الأمراض العقلية يساعدان على التخلص من الشعور بالعار. يبدأ التغلب على الشعور بالعار عندما تقبل بأنك مصاب بمرض ليس من اختيارك، وأنه قابل للمعالجة، وعندما لا تضع نفسك في موضع أقل من أي شخص آخر.

إن كوني مصاباً بهذا المرض يجعلني أشعر بأنني:

أريد أن أشعر بأن.....

إن لي الحق في أن....	♦ **أطلب ما أريده وأن أقول نعم أو لا وأن أغير رأيي.** ♦ **أقترف الأخطاء.** ♦ **أتبع ما يخصني من القيم والمعايير والمعتقدات الروحية.** ♦ **أعبر عن جميع مشاعري الإيجابية منها والسلبية بطريقة تنم عن المسؤولية.** ♦ **أكون خائفا وغير متأكد.** ♦ **أحدد ما هو ضروري بالنسبة لي وأتخذ القرارات الخاصة بي تبعاً لما أريده وأحتاج إليه.** ♦ **يكون لي أصدقاء وهوايات من اختياري.** ♦ **أكون نفسي كما أنا وأن أسمح لنفسي بأن تتغير وتنمو.** ♦ **يكون لي مساحتي ووقتي الشخصيين.** ♦ **أكون آمناً.** ♦ **أكون لعوباً وطائشاً.** ♦ **أعامل بكرامة وعطف واحترام في جميع الأوقات.**

يجب محاربة الشعور بوصمة العار على جميع المستويات. أولاً يجب على الشخص أن يحمي نفسه ضد الشعور بوصمة العار الموجّه إليه. فبعض الناس يجد معنىً للمجتمع في محاربة الشعور بوصمة عارٍ كجزءٍ من مجموعة. وتمثل مجموعات الدفاع أجزاء أصغر من مجموعات الدعم التي تتجمع بعضها مع بعض لكتابة الرسائل والتحدث إلى وسائل الإعلام وإرسال رسائل البريد الإلكتروني التي تساعد على توعية الآخرين بالمرض العقلي.

وتعد مجموعة الشركاء في عيش إيجابي من خلال الاندماج في المجتمع واحدة من مجموعات الدفاع هذه.

ما الذي يمكنني فعله للتغلب على الشعور بوصمة العار في حياتي._____ _____ _____

العنصر السابع مشاركة المجتمع المواطنة

يمكنني أن أعرف مجتمعي وأن أصبح مشاركاً في الأنشطة التي تساعدني على الشعور بأنني أقل انعزالاً. كما يمكن للمشاركة أن تؤدي إلى الحصول على الوظائف والأصدقاء والأنشطة الممتعة ذات المغزى والإحساس بشعور طيب تجاه نفسي.

يمكن أن تكون مشاركة المجتمع بنفس بساطة لقاء جيراني أو التصويت أو قراءة الجرائد المحلية.

يمكنني أن أذهب إلى مكان للعبادة وأخرج في إحدى جولاتهم أو ربما في نزهة أو لمشاهدة فيلم أو لتناول العشاء. وربما تكون روحانيتي مصدرا للقوة بالنسبة لي. ويمكن للعلاقات أن تكون ضرورية للتزود بالقوة والمشاركة الروحانية.

أو يمكنني أن أتطوع للمساعدة في زراعة الزهور والمساعدة في تجميل الجوار.

العنصر رقم 7 مشاركة المجتمع
خيارات المجتمع

هناك العديد من الأندية والمجموعات التي يتم الإعلان عنها في الصحف المحلية مثل مجموعات مشاهدة الطيور وأندية الكتاب التي تلتقي في المكتبة وتتحدث عن كتاب قرأته وأندية صناعة اللحف وأندية الكاميرا...

سوف أرسم دائرة حول الأشياء التي أهتم بها وسوف أضيف الأشياء الأخرى على ظهر الورقة عندما أفكر فيها.

العنصر رقم 8 الوصول إلى المصادر
مصادر الشفاء

موقع مركز مكافحة الاستخدام المفرط للمواد المخدرة وإدارة خدمات الصحة النفسية (SAMHSA)
لخدمات الصحة النفسية على الانترنت:
Web site: www.samhsa.gov

المركز الوطني لمعلومات خدمات الصحة النفسية التابع لمركز SAMHSA،
PO Box 42490
Washington, D. C. 20015
هاتف: 1-800-789-2647
الموقع على الشبكة: www.mentalhealth.org

مركز تنظيم المستهلك والمساعدة الفنية للشبكات (CONTAC)
1036 Quarrier Street
Charleston, WVA 25301
هاتف: 1-888-825-8324
فاكس: 1-304-346-9992
الموقع على الشبكة: www.contac.org

الاتحاد الوطني للمرضى النفسيين (NAMI)
(مركز الدعم الخاص)
Colonial Place Three
2107 Wilson Boulevard, Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
هاتف: 1-703-524-7600
الموقع على الويب: www.nami.org

تحالف دعم مرضى الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب
730 N. Franklin Street, Suite 501
Chicago, IL 60610-3526
هاتف 1-800-826-3632
الموقع على الويب: www.dballiance.org

مركز التمكين الوطني
569 Canal Street, 5 East
Lawrence, MA 01840
هاتف 1-800-power2u
هاتف لضعيفي السمع 1-800 TTY-POWER
فاكس 1-978-681-6426
الموقع على الويب: www.nec.org

دار النقاهة الوطنية للمساعدة الذاتية لمستهلكي الصحة النفسية،
1211 Chestnut St., Suite 1000
Philadelphia, PA 19107
صوتي: 1-800-563-4539،
فاكس: 1-215-636-6310،
البريد الإلكتروني: THEKEY@delphi.com
www.libertynet.org/~mha/cl_house.html

مركز بازيلون لقانون الصحة النفسية
(للصيغة النموذجية لتوجيه التحسن وخطة الأزمات)
1101 15th Street, N.W.
Washington, D.C 20005
20005
هاتف: 1-202-467-5530
الموقع على الشبكة: www.bazelon.org

الجمعية الوطنية لأنظمة الحماية والدفاع، إنك. (NAPAS)
900 Second Street, N>E> #211
Washington, D.C. 20002
هاتف: 1-202-408-9514
هاتف نصّي: 1-202-408-9521
فاكس: 1-202-408-9520

الحلف الوطني لأبحاث انفصام الشخصية والاكتئاب (NARSAD)
هاتف: 1-516-829-0091
الموقع على الويب: www.mhsource.com/narsad.html

مصادر أوهايو

مركز خدمة الحقوق القانونية بأوهايو

نقطة اتصال أوهايو

إدارة الصحة العقلية اوهايو

المصادر المحلية

عناصر الشفاء

العنصر رقم 9 التعليم
الأهداف والتجربة

أهداف الماضي/تجاربه:

لقد فكرت وكتبت إجاباتي عما يلي:

1 أي نوع من التعليم أو التدريب قد اكتسبته (سنوات الدراسة، الصفوف الدراسية الخاصة):

_____

_____

_____

2 هل فكرت مرة في الحصول على درجة التعليم العام الخاصة بي أو الحضور في الكلية أو مجرد تعلم شيء جديد؟ ما الشيء الذي أريد تعلم المزيد عنه؟

تحديد الأهداف:

1 ما الذي سوف أفعله أو أمتلكه أو أكون عليه في المستقبل (في الفترة من 1-5 أعوام التالية)؟
هل سأحتاج إلى تعليم رسمي أو غير رسمي لتحقيق هذا الهدف؟

2 ما الذي يتوجب عليّ عمله حالياً لمساعدتي على تحقيق أهدافي على المدى البعيد؟

أشياء ينبغي التحدث عنها:

هذه ثلاثة عوامل مساندة قد تساعدني في التغلب على تلك العقبات وتعينني على تحقيق هدفي التعليمي: .1 .2 .3	هذه ثلاثة عوائق أو عقبات قد تقف في طريق تحقيق هدفي التعليمي: .1 .2 .3

العنصر رقم 9 مصادر التعلم

المصادر على صعيد الولاية	☐	**شبكة أوهايو الأدبية..... 1-800-228-7323** أعرف كيف وأين تسجل للحصول على الفصول الدراسية لما قبل درجة التعليم العام.
المصادر الإقليمية	☐	**احصل على درجة التعليم العام الخاصة بك! ..... 1-800-334-6679** سجل مسبقا لتدخل اختبار درجة التعليم العام.
	☐	**المدرسة المهنية المشتركة بمقاطعة ديلاوير ..... 740-363-1993** هذا البرنامج يقدم الفصول الدراسية الأساسية وفصولاً في الإنجليزية للبالغين غير الناطقين بها من خلال التعليم والتدريس في صف الدراسة.
	☐	**مجلس تعليم القراء والكتابة بمقاطعة فيرفيلد . ... 740-653-2745 Ext.112** مجلس تعليم القراءة والكتابة بمقاطعة فيرفيلد يقدم برامج أساسية وبرامج للأسرة لتعليم القراءة والكتابة من خلال التعليم الإفرادي للأشخاص والتعليم في صف الدراسة.
	☐	**المدرسة المهنية المشتركة بمقاطعة ليكينج..... 740-399-3358** تقدّم المدرسة تعليما للبالغين، درجة التعليم العام، الإنجليزية لغير الناطقين بها، برامج تعليم القراءة والكتابة وتعليم الكمبيوتر للأسرة. كما يمكن الحصول على فصول دراسية في المواطنة.
	☐	**برنامج الاتحاد من أجل عيش وتعليم أفضل في مقاطعة بيكاواي .....740-477-2927** يقدم برنامج الاتحاد من أجل عيش وتعليم أفضل تعليما أساسيا للبالغين ودرجة التعليم العام وبرنامج الإنجليزية لغير الناطقين بها وتعليم القراءة والكتابة للأسرة. مواقع الفصول الدراسية موجودة في جميع أنحاء المقاطعة
	☐	**برنامج الاتحاد من أجل عيش وتعليم أفضل في مقاطعة يونيون ..... 1-877-585-4833 أو 937-644-2796** يقدم برنامج الاتحاد من أجل عيش وتعليم أفضل برامج أساسية لتعليم البالغين وبرامج للحصول على درجة التعليم العام من خلال التعليم في حجرة الدراسة والتعليم بمساعدة الكمبيوتر. كما أن التدريب على تعلم الكمبيوتر متاح أيضاً.
المصادر المحلية	☐	**مجلس كولومبوس لتعليم القراءة والكتابة (CLC) ..... 614-275-0660** ويتسم هذا البرنامج بالحساسية لاحتياجات المتعلمين الذين لديهم معوقات في التعلم وكذلك شاشات متاحة للبالغين فقط.
	☐	**مكتبة العاصمة كولومبوس ..... 614-645-2275** توفر المصادر للمتعلمين البالغين في المكتبة الرئيسية في قسم المكتبة الشعبية.
	☐	**مدارس كولومبوس العامة ..... 614-365-5645** تقدم مدارس كولومبوس العامة برامج أساسية للبالغين، وبرامج درجة التعليم العام، والإنجليزية كلغة ثانية (الإنجليزية لغير الناطقين بها)، والشباب، وتعليم القراءة والكتابة للأسرة، والتدريب على الكمبيوتر. كما أنها تقدم دورة في المواطنة، معتمدة من قبل مصلحة المواطنة والهجرة، ثلاث مرات في العام. وهناك العديد من المواقع في جميع أنحاء كولومبوس.
	☐	**برنامج كولومبوس للتحدث والاستماع..... 614-263-5151** يقدم هذا البرنامج تعليم الإنجليزية لغير الناطقين بها للبالغين الصم والذين لديهم صعوبة في السمع مع الاعتراف بلغة الإشارة الأمريكية على أنها اللغة الأساسية.

عناصر الشفاء

العنصر رقم 9 مصادر التعلم (تكملة)

المصادر المحلية	☐	**برنامج توين فالي للتعليم الأساسي للبالغين..... 614-756-0333 Ext .5192** ويقع هذا البرنامج في شبكة دعم المجتمع، 3565 Sullivant Ave., Columbus, OH 43228. وهذا البرنامج مفتوح لجميع المتعلمين البالغين وهو معد لمساعدة ذوي المرض العقلي. وتشمل الصفوف الدراسية على: التعليم الأساسي، ومهارات الاتصالات، والتدريب على ما قبل درجة التعليم العام، وتعليم الكمبيوتر، والتعليم في أوقات الفراغ، ومهارات الحياة المجتمعية، وإدارة الأموال.

مصادري المحلية:

شكر وتقدير:

نود أن نعبر عن تقديرنا للعديد من الأفراد والمجموعات التي ساعدت في إعداد هذه النسخة من مجلة إدارة الشفاء لعام 2007، بمن في ذلك:

- أعضاء فريق العملاء/المستهلكين والمستشارين في كل مراحل العملية الإبداعية بمن في ذلك: مايك إس.، وبل جيه.، ومات إم.، وجاك دبليو.، وجون بي.، ومارتين سي.، وسام دبليو.
- مجموعة أوهايو وقيادة وفريق إدارة أوهايو للصحة النفسية والذين صمموا ودعموا الممارسات المثلى الناشئة لعملية استرداد الصحة النفسية؛ و
- دعم قيادة TVBH من جيم إيجنيلزي، كبير المسؤولين التنفيذيين وبوب شورت كبير المديرين؛ و
- أعضاء فريق تنسيق وتحسين شفاء TVBH في الماضي بمن في ذلك: سو ثاي، ولين ديكرسون، وباتي ميتشيل، وليزا مارتين، وأمبر جوين، وجيم شيثام، وديفيد كيك، وتريش سميث، وجويس مونتجومري، وديك كورنر، وستيف فورس، وساندي ميللر، وجيم شيس، ومارلا يودر- تيدت
- فريق TVBH الذين شاركوا مع المجموعة الرئيسية وغيرهم من مقدمي المواد المعلوماتية.

من فريق تنسيق عملية الشفاء لعام 2006:

الرؤساء المشاركون: د. ماريون شيرمان، وإد ديسموند؛

والأعضاء: ديب ديفيس، وريبيكا جيلمور، وميندي هاريس، وميسي ماك جارفي، وجيورجيان نيوزيل، وجيم روجا، ودوريس تولاند، وريتشارد وورز، وكارين وودز.