

الوحدة 3

الإعتناء بنفسني

- الدرس 1: تقليل التوتر في الحياة اليومية
- الدرس 2: تخصيص وقت للأنشطة الممتعة
- الدرس 3: التفكير بشكل مختلف

الدّرس 1. تقليل التوتر في الحياة اليومية

لماذا هذا الدرس مهم؟

من المهم أن تعتني بنفسك أثناء رعاية شخص آخر. سيساعدك هذا الدرس على الاستمرار في تقديم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

يساعد هذا الدرس في تقليل التوتر وتجديد طاقتك بتمارين لا تستغرق الكثير من الوقت.

ماذا سأتعلم؟

1. أهمية الاسترخاء

2. طرق مختلفة للاسترخاء:

- التنفس الأساس؛
- التنفس اليقظ؛
- حركات الرقبة؛
- العد؛
- التصور؛
- التمدد الكلي؛
- استرخاء العضلات

3. الاسترخاء في أي وقت وفي أي مكان.



1. أهمية الاسترخاء

لنلقي نظرة على مثال

هاجر: "لا وقت ولا طاقة"

تعتني هاجر بزوجها عمر المصاب بالخرف. تشعر بالتوتر بشكل متزايد. نصحتها صديقة بمحاولة الاسترخاء وعدم الإفراط في إجهاد نفسها. تخبر هاجر صديقتها أنها لا تملك الوقت أو الطاقة للاسترخاء. توضح صديقتها أن هناك طرقا للاسترخاء لا تستغرق الكثير من الوقت، وأن الاسترخاء قد يمنح هاجر طاقة متجددة يمكن أن تساعد في إنجاز المهام بسهولة أكبر.

تنجح هاجر في الاسترخاء

قررت هاجر اتباع نصيحة صديقتها وجربت تمرين التنفس الذي أطلعت عليه صديقتها.

عندما رأت هاجر صديقتها مرة أخرى قالت: "شكرا لك على النصيحة الجيدة. على الرغم من أنه لا يزال لدي الكثير لأفعله، إلا أنني أشعر بتوتر أقل".

قررت هاجر القيام بتمرين التنفس في كل مرة تشعر فيها بالتوتر.

تذكير



الاسترخاء:

- يجعلك تشعر بتوتر أقل ؛
- قد يمنحك طاقة متجددة ؛
- قد يسهل إنجاز المهام ويجعلها لا تحتاج إلى الكثير من الوقت.

2. طرق مختلفة للاسترخاء

هناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها الاسترخاء. جرب لتري أي واحدة تناسبك أكثر.

قبل أن تجرب التمرين، اسأل نفسك: "ما مدى توتري؟" بعد التمرين، اسأل نفسك مرة أخرى. قد يساعدك هذا في فهم ما إذا كان هذا النوع من الاسترخاء يساعدك على الشعور بتوتر أقل.

ستجد في هذا الدرس سبع تمارين استرخاء. تستغرق التمارين الثلاثة الأولى بضع دقائق فقط (أي 5 دقائق كحد أقصى). سوف تستغرق التمارين الأخرى وقتاً أطول قليلاً (أي 10-15 دقيقة كحد أقصى). استخدم المقياس من 1 إلى 10 وحدد الرقم الذي يصف مدى التوتر الذي تشعر به الآن، 1 هو مقدار ضئيل جداً من التوتر و 10 يمثل مقداراً كبيراً جداً من التوتر.

1. نشاط الاسترخاء - التنفس الأساسي

لتركيز على تنفسك هو الاسترخاء. عن طريق القيام بتمرين التنفس يمكنك تقليل التوتر.

سيستغرق هذا التمرين: أقل من 5 دقائق.
تحذير: إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، فقد لا يكون هذا التمرين هو الخيار الأفضل لك.
إليك كيف نقوم بذلك:

- عند الجلوس، أجلس مستقيماً على مقعدك مع وضع ظهرك على ظهر الكرسي.
- عند الوقوف، قف بشكل مستقيم.
- ضع كلتا قدميك على السطح.
- ركز على تنفسك.
- استمر في التنفس كما اعتدت على ذلك.
- حاول أن تشعر كيف تتنفس. ضع يدك على معدتك لتشعر كيف يكون الشهيق والزفير.
- أخرج الهواء من فمك واسحب معدتك قدر الإمكان.
- اتبع تنفسك بهذه الطريقة لبضع مرات ثم توقف عن التمرين.

منخفض
جداً

عالي
جداً

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

2. نشاط الاسترخاء - التنفس اليقظ

سيساعدك هذا التمرين على الشعور بالهدوء و تقليل التوتر:

سوف تتنفس بمعدتك وفقاً لإيقاع.

سيسغرق هذا التمرين: 5 دقائق

إليك كيف نقوم بذلك

- اجلس مستقيماً على كرسي وتأكد من استرخاء وجهك وكتفيك.
- اجلب يديك إلى معدتك واستنشق عن طريق المعدة.
- خذ شهيقاً لمدة 5 ثوان ثم أخرج الهواء لمدة 8 ثوان بوتيرة مريحة.
- يجب أن تتمدد معدتك مع كل شهيق وتقلص مع كل زفير.
- عد إلى تنفسك الطبيعي وأقضي دقيقة واحدة فقط في مراقبة نفسك أثناء التنفس ولاحظ كيف تشعر.
- تدرب الى الاستماع لأفكارك دون أحكام سلبية.
- إذا كان عقلك يشرد ، أعد التركيز على التنفس والتأمل.

3. نشاط الاسترخاء - حركات الرقبة

مع هذا التمرين ستشعر بتوتر أقل في رقبتك. سيزيد أيضاً من تدفق الدم إلى عقلك.

سيسغرق هذا التمرين: 5 دقائق.

إليك كيف نقوم بذلك

- تأكد من التحرك ببطء وباهتمام.
- اثن رقبتك للأمام وللخلف.
- استنشق بينما ترفع رأسك إلى أعلى وإلى الخلف. أخرج الهواء بينما تسقط ذقنك على صدرك.
- قم بتدوير ذقنك من جانب إلى آخر.
- استنشق عندما تكون ذقنك في المنتصف. ازفر عندما تنظر إلى الجانب.
- أسقط أذنك باتجاه كتفك.
- استنشق عندما تكون في المركز. أخرج الهواء عندما تضع أذنك على كتفك.
- كرر ذلك 5 مرات.



4. نشاط الاسترخاء - العد

يمكنك الاسترخاء من خلال التركيز على تنفسك والعد من 20 إلى 1. سيزيد هذا التمرين أيضا من تدفق الدم إلى عقلك.

سيستغرق هذا التمرين: 5 دقائق.

إليك كيف نقوم بذلك:

- اجلس أو استلق براحة في مكان هادئ.
- تنفس ببطء.
- مع كل نفس، خذ 3 ثوان على الأقل للشهيق و 6 ثوان للزفير.
- ركز على تنفسك وقاع معدتك عند التنفس حتى تشعر بالهدوء والسكينة داخل قلبك وعقلك.
- قل كلمة "استرخ" كلما قمت بزفير
- أخبر نفسك أنك ستبدأ العد التنازلي من 20 إلى 1.
- أخبر نفسك أنك ستضاعف مستواك من الاسترخاء مع كل عدد، وستكون مرتاحا تماما عندما تصل إلى 1.
- ابدأ العد التنازلي من 20 إلى 1 ببطء. قل كلمة "استرخاء" كلما عدت (بمعنى: خذ نفساً عميقاً، قل "20"، وأخرج ببطء وقل "استرخ"، وخذ نفساً عميقاً، وعد "19"، وأخرج الزفير ببطء وقل "استرخ، وما إلى وهكذا).
- الآن كرر هذا التمرين ولكن مع إغلاق عينيك.

5. نشاط الاسترخاء - التصور



يمكنك الاسترخاء من خلال تخيل أنك في مكان أو محاط بأشخاص وأشياء تحبها.

سيستغرق هذا التمرين: 5 دقائق.

قبل إكمال هذا التمرين، ألق نظرة على الإرشادات المفيدة أدناه.

● تخيل الأماكن والأشخاص والأشياء التي تحبها فقط.

● تخيل ما يمكنك سماعه و / أو الشعور به و / أو شمه و / أو تذوقه إذا كنت في ذلك المكان.

● حاول التفكير في تفاصيل محددة جدا عن المكان أو الشيء أو الشخص. على سبيل المثال، ما هو ملمس سطح الشيء وما رائحته؟

حاول الآن الاسترخاء بينما تتخيل أنك في مكان أو مع الأشخاص أو الأشياء التي تحبها.

إليك كيف نقوم بذلك:

● اجلس أو استلق براحة في مكان هادئ.

● تنفس ببطء.

● مع كل نفس، خذ ثلاث ثوان على الأقل للتنفس وست ثوان على الأقل للزفير.

● ركز على تنفسك وقاع معدتك عند التنفس حتى تشعر بالهدوء في الداخل.

● تخيل أنك في مكان أو محاط بأشياء أو أشخاص تحبهم.

● الآن قم بهذا التمرين مرة أخرى ولكن أغمض عينيك.

6. نشاط الاسترخاء - استرخاء العضلات

هذا التمرين مفيد بشكل خاص عندما تشعر بتوتر عضلاتك. سيساعدك هذا التمرين على الاسترخاء عن طريق شد عضلاتك وإرخائها.

يستغرق هذا التمرين: 10-15 دقيقة

تحذير: إذا كنت تعاني من أي إصابات أو أي قيود جسدية أخرى، فقد لا يكون هذا التمرين الأفضل لك. جرب أحد التمارين الأخرى.

فيما يلي بعض الإرشادات العامة التي يجب وضعها في الاعتبار.

● عندما تكون مستعدا للبدء، قم بشد مجموعة العضلات الموصوفة. تأكد من أنك تشعر بالتوتر، ولكن لا تشعر بالألم. حافظ على شد العضلات لمدة 5 ثوان تقريبا.

● أرخ العضلات وحافظ عليها مسترخية لمدة 10 ثوان تقريبا. قد يكون من المفيد أن تقول "استرخ" بينما تقوم بإرخاء العضلات.

● عند الانتهاء من استرخاء العضلات، ابق جالسا لبضع لحظات للسماح لنفسك بأن تكون يقظا ونشطاً.

إليك كيف نقوم بذلك:

● **اليد اليمنى والساعد:** اصنع قبضة بيدك اليمنى. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. لا تنس أن تتنفس. قد يكون من المفيد أن تقوم بالشهيق أثناء شد عضلاتك والزفير أثناء إرخاء عضلاتك. افعل نفس الشيء ليدك اليسرى وساعدك.

● **أعلى الذراع اليمنى:** ارفع ساعدك الأيمن إلى كتفك "لتكوين عضلة". استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. افعل نفس الشيء مع ذراعك الأيسر.

● **الجبين:** ارفع حاجبيك عاليا كما لو كنت متفاجئا بشيء. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.

● **العَيْنَان والخدان:** اغلق عينيك. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.

● **الفم والفك:** افتح فمك بأكبر قدر ممكن كما لو كنت تتنأب. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.

من فضلك واصل متابعة التمرين على الصفحة الموالية.

6. نشاط الاسترخاء - استرخاء العضلات. (متواصل)



- الرقبة: انتبه وأنت تشد هذه العضلات. الوجه للأمام ثم اسحب رأسك للخلف ببطء، كما لو كنت تنظر إلى السقف. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- الكتفين: شد عضلات كتفك أثناء رفعها نحو أذنيك. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- ألواح الكتف / الظهر: ادفع لحي كتفك للخلف، وحاول جعلهما متلامستين معا تقريبا، بحيث يدفع صدرك للأمام. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- الصدر والمعدة: تنفس بعمق، واملا رئتيك و صدرك بالهواء. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- الوركين والأرداف: شد عضلات الأرداف. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان.
- أعلى الساق اليمنى: شد فخذك الأيمن. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. كرر لساقك اليسرى.
- أسفل الساق اليمنى: افعل ذلك ببطء واحذر لتجنب التشنجات. اسحب أصابع قدمك نحوك لتمديد عضلة الفأرة. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. كرر لساقك اليسرى.
- القدم اليمنى: اثن أصابع قدمك اليمنى للأسفل. استمر لمدة 5 ثوان ثم استرخ لمدة 10 ثوان. كرر لساقك اليسرى.

7. نشاط الاسترخاء - التمدد الكامل



- يمكن أن يساعد شد عضلاتك على تقليل التوتر. تمارين التمدد مريحة للغاية حيث يمكنك ممارستها في أي مكان وزمان. سيسغرق هذا التمرين: 10 دقائق.
- إليك كيف نقوم بذلك:
- قف، أو قم بهذا التمرين على مقعدك.
- خذ نفسا عميقا، حتى أسفل معدتك، واتركه يخرج ببطء،
- أثناء الزفير، حاول أن تشعر بخروج التوتر من جسمك.
- خذ نفسا إضافيا واحبسه لبعض لحظات... ثم اتركه يخرج ببطء.
- مع كل نفس تصبح أكثر استرخاء.
- الآن، مد ذراعيك برفق إلى الجانبين كما لو كنت تحاول لمس الجدران.
- أرخ كتفك ومدد نفسك قليلا.
- مد ذراعيك بلطف أمامك.
- حاول أن تشعر بارتخاء عضلات ظهرك وكتفك.
- مد ذراعيك إلى السماء وكأنك تريد أن تلمسها
- والآن صل إلى أعلى ما تستطيع.
- ارفع ذراعيك نحو السماء، كما لو كنت تحاول الوصول إلى الشمس.
- مرة أخرى، قم بمد ذراعيك إلى الجانبين كما لو كنت تحاول لمس الجدران، كما لو كنت تحاول دفعهما للخارج.
- مد يديك إلى الأمام إلى أقصى نقطة.
- اشعر بأن عضلات ظهرك وكتفك أصبحت أكثر مرونة وأقل توترا.
- تقدم نحو السماء مرة أخرى.
- صل إلى أعلى ما تستطيع.
- حاول أن تلمس الشمس.
- أنزل ذراعيك إلى جانبيك.
- من فضلك واصل متابعة التمرين على الصفحة الموالية



7. نشاط الاسترخاء - التمدد الكامل (متواصل)

- الآن، حرك كتفك للخلف.
- أشعر باستنزاف التوتر من جسمك.
- حرك كتفك للخلف مرة أخرى. حرك كتفك مرة أخرى.
- الآن قم بطرحها إلى الأمام ثم مرة أخرى. و مرة أخرى إلى الأمام.
- الآن هز كتفك، ارفعهما ثم ادفعهما لأسفل.
- هز كتفك مرة أخرى. ثم هز كتفك مرة أخرى.
- الآن قم بتنفس عميق ومنعش آخر وقم بإخراج كل التوتر الذي في جسمك عن طريق زفير.
- خذ نفسا إضافيا قم بإخراج الهواء وتخلص من التوتر المتبقي.



3. الاسترخاء في أي وقت وفي أي مكان

يمكنك قضاء بعض الوقت في الاسترخاء في أي وقت من اليوم وفي أي مكان.

لنلقي نظرة على مثال

هاجر: الاسترخاء أثناء الانتظار في الصف

غالبا ما تشعر هاجر بالتوتر عندما يكون هناك طابور(صف) طويل في المتجر، لأنها تدرك أنه لا يزال لديها العديد من الأشياء الأخرى للقيام بها. قررت أن تقوم بتمرين التنفس أثناء الانتظار في الطابور(الصف). بعد ذلك، أصبحت تشعر بتوتر أقل.

يمكنك أيضا التخطيط لوقت محدد للاسترخاء، على سبيل المثال كل يوم بعد الغداء. يمكنك اختيار أفضل وقت يناسبك. إذا لزم الأمر، يمكنك استخدام تذكير للتأكد من أنك لا تنسى قضاء بعض الوقت في الاسترخاء.

تذكر



- يمكنك قضاء بعض الوقت في الاسترخاء في أي مكان وفي أي وقت من اليوم.
- حدد هدفا: حاول القيام بتمرين الاسترخاء مرة واحدة على الأقل يوميا.
- يمكنك التخطيط لوقت محدد للاسترخاء كل يوم (إذا لزم الأمر استخدم تذكيرا).
- سوف تستفيد من الحصول على طاقة متجددة ومزاج أفضل بعد القيام بتمارين الاسترخاء.
- حتى التمرين القصير يمكن أن يحدث فرقا!
- ستتمكن أيضا من تقليل مشاعر التوتر ومواصلة الاهتمام بأحد أفراد عائلتك أو معارفك على المدى الطويل.

هل كان هذا مفيدا لك؟

إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تكون هناك أسباب مختلفة تجعل الاسترخاء غير مفيد لك:

- ربما لم تتمكن من التركيز على الاسترخاء.
- حاول مرة أخرى في وقت آخر!
- ربما تحب التمرين، لكنك بحاجة إلى مزيد من الممارسة للاستفادة منه حقا. حاول القيام بهذا التمرين بانتظام.
- قد لم يناسبك التمرين الذي اخترته. جرب تمرينا مختلفا!
- التمرين الذي اخترته كان قصيرا جدا.
- جرب هذا التمرين مرة أخرى أو قم بتمرين آخر!

إذا كانت التمارين لا تزال لا تساعدك بعد هذه النصائح، فحاول القيام بنشاط تستمتع به. الق نظرة على الدرس. 2. تخصيص وقت للأنشطة الممتعة في هذه الوحدة لمعرفة الأنشطة التي قد تستمتع بها.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

الدّرس 2. تخصيص وقت للأنشطة الممتعة

لماذا هذا الدرس مهم؟

من المهم أن تعتني بنفسك عندما تقدم الرعاية لشخص آخر. سيساعدك هذا الدرس على الاستمرار في تقديم الرعاية.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على تخصيص بعض الوقت لنفسك والقيام بأنشطة ممتعة للاسترخاء.

ماذا سأتعلم؟

1. أهمية الأنشطة الممتعة.
2. الحواجز للقيام بأنشطة ممتعة.
3. جعل الأنشطة الممتعة قابلة للتحقيق.
4. القيام بأنشطة ممتعة معا.

1. أهمية الأنشطة الممتعة

الأنشطة الممتعة مهمة لأن تقديم الرعاية يمكن أن يستمر لفترة طويلة ويمكن أن يساعدك القيام بالأنشطة الممتعة على الاسترخاء ومواصلة تقديم الرعاية. يمكن أن تكون الأنشطة الممتعة أشياء بسيطة مثل المشي أو التحدث إلى صديق. قد لا يكون هذا سهلا دائما، لأن تقديم الرعاية قد يستغرق وقتا طويلا وقد يتعين على شخص ما تولي رعاية أحد أفراد عائلتك أو أحد معارفك أثناء غيابك.

دعونا نلقي نظرة على تجربة زينب و خالد وعثمان في تقديم الرعاية وأهمية التخطيط لأنشطة ممتعة.

زينب

تعتني زينب بأمها المصابة بالخرف. تركز معظم وقتها لتقديم الرعاية ونادرا ما تأخذ وقتا لنفسها و لا تشارك في أنشطة ممتعة. لاحظت زينب أنها أصبحت مؤخرا متعبة أكثر من المعتاد وتشعر بأنها غير قادرة على رعاية والدتها كما فعلت من قبل.

خالد

يعتني خالد بأخيه المصاب بالخرف. لا ينام خالد كثيراً ونادراً ما يكون لديه وقت لِقِيلولة بعد الظهر. بدأ مؤخراً في مطالبة أخته بالحضور والمساعدة في تقديم الرعاية حتى يتمكن من أخذ قيلولة وقراءة مجلة بعد ظهر كل يوم.

عثمان

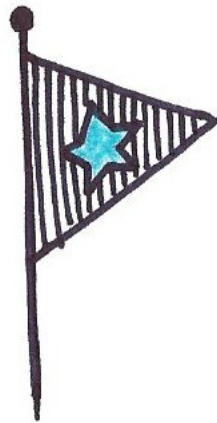
يعتني عثمان بزوجته المصابة بالخرف. في الآونة الأخيرة، قام بتعيين مقدم رعاية متخصص يأتي ثلاث مرات في الأسبوع لمساعدته على العناية بها. عندما يكون مقدم الرعاية المحترف هناك، يقرأ عثمان الصحيفة أو يذهب في نزهة على الأقدام.



تذكر



- إذا لم تكن قادراً على تخصيص الوقت لنفسك، فقد تشعر بالتعب الشديد مما قد يجعلك أقل قدرة على الاستمرار في تقديم الرعاية.
- يمكنك أن تطلب من العائلة والأصدقاء المساعدة في رعاية الشخص المصاب بالخرف حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت لنفسك.
- إذا كان الأمر في المتناول، يمكنك تعيين مقدم رعاية متخصص لمساعدتك في رعاية أحد أفراد عائلتك أو صديقك حتى تتمكن من تخصيص بعض الوقت لنفسك.



ما هي الأنشطة الممتعة التي تود القيام بها؟

قد يكون من الصعب التفكير في الأشياء التي ترغب في القيام بها عندما تجد بعض الوقت لنفسك. هناك العديد من الخيارات الممكنة وحتى في فترة زمنية قصيرة، لا يزال بإمكانك القيام بنشاط تحبه.

في هذا التمرين سوف تعد قائمة بالأنشطة الممتعة التي تود القيام بها

1. النشاط

يرجى اختيار نشاطين على الأقل ترغب في القيام بهما أكثر. إذا لم يكن نشاطك المفضل مدرجا أدناه، فاستخدم مربع "آخر" لكتابة نشاطك الخاص.

☐ أذهب للتسوق	☐ أصلي	☐ أحل لغز الكلمات المتقاطعة
☐ أمشي/ أمارس رياضة المشي	☐ أتجول بالدراجة	☐ أشاهد التلفاز
☐ أمارس الرياضة	☐ أستمع إلى الراديو/ المذياع	☐ أقوم بزيارة الأصدقاء أو العائلة
☐ أذهب إلى الحمام	☐ أذهب إلى البحر/ الشاطئ	☐ أطبخ/ أحضر العولة
☐ أذهب إلى الجامع <المسجد>	☐ أقوم بأعمال يدوية	☐ أستمع إلى الموسيقى
☐ أسبح	☐ البستنة	☐ أقوم بأعمال فنية
☐ أقضي الوقت مع الأبناء والأحفاد	☐ الخياطة	☐ أقرأ / أطالع
☐ أهتم بالحيوانات الأليفة	☐ أخذ قيلولة	☐ أستمع إلى القرآن/ أقرأ القرآن
☐ أدخل على شبكة الأنترنت/ شبكات التواصل الاجتماعي		
☐ أقضي الوقت مع الأصدقاء أو الحبيب/ الحبيبة		
☐ آخر:		

2. الحواجز للقيام بأنشطة ممتعة

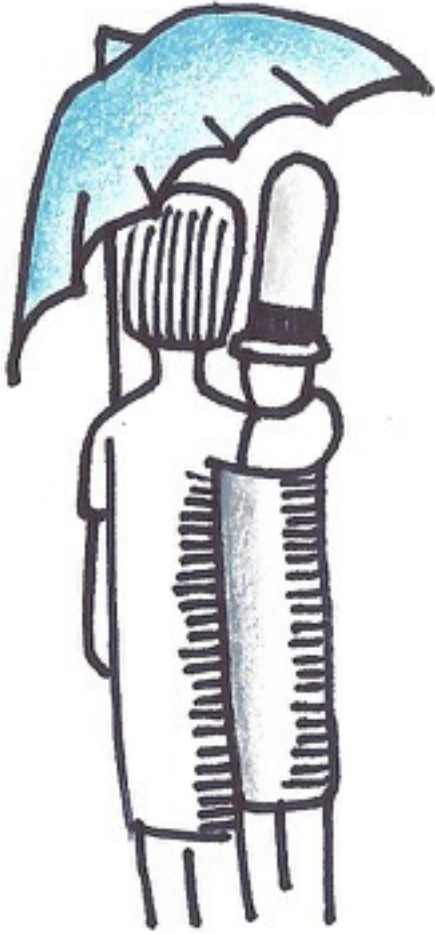
لنعد إلى مثال زينب

تخصص زينب معظم وقتها لرعاية والدتها المصابة بالخرف. إنها لا تتلقى أي مساعدة وهي متعبة طوال الوقت. إنها تكافح لرعاية والدتها وتوقفت عن فعل الأشياء التي تحبها لأنها تشعر أنه ليس لديها الوقت الكافي.

في النهاية، سئمت زينب لدرجة أنها قررت أن تطلب من صديقتها المساعدة. هي الآن قادرة على تخصيص بعض الوقت لنفسها والانخراط في أنشطة ممتعة. تشعر زينب بمزيد من النشاط بعد ذلك. كما أنها تشعر أنها أصبحت، نتيجة لذلك، أكثر قدرة على التعامل مع رعاية والدتها.

أسباب أخرى قد تجعلك تشعر بعدم القدرة على القيام بأنشطة ممتعة

كان عدم وجود الوقت هو السبب الذي جعل زينب تشعر أنها لا تستطيع القيام بأي أنشطة ومع ذلك، هناك عدة أسباب أخرى.



2. النشاط



هل تعيش أي من الحالات التالية؟ الرجاء تحديد ما قد ينطبق عليك.

ليس لدي الوقت الكافي. قد تشعر أنك مشغول جدا ولا يمكنك العثور على أي وقت فراغ. من المهم حقا أن تحاول تخصيص بعض الوقت خلال النهار أو في المساء لفعل شيء تستمتع به. إذا كان لديك القليل من الوقت، فهناك بعض الأنشطة الممتعة التي لا تستغرق الكثير من الوقت والتي يمكنك القيام بها في يومك.

ليس لدي طاقة. قد يكون لديك طاقة أقل لأن تقديم الرعاية قد يكون متعبا. على الرغم من صعوبة تخيل ذلك، فمن المرجح أنك ستشعر بمزيد من النشاط بعد القيام بشيء تحبه.

ليس لدي نقود. قد تعتقد أنه يتعين عليك إنفاق الكثير من المال للقيام بشيء ممتع. لا يجب أن تكون الأنشطة الممتعة مكلفة. يمكنك إبقاء الأنشطة بسيطة كما تريدها. على سبيل المثال، أشياء مثل مقابلة صديق لكوب من الشاي أو الذهاب في نزهة بمفردك لا تكلفك المال.

لست في مزاج جيد. قد لا تشعر بالرغبة في القيام بأنشطة ممتعة. على الرغم من صعوبة تخيل ذلك، فمن المحتمل أن يكون مزاجك أفضل بعد القيام بشيء تحبه. من ناحية أخرى، من المحتمل أن يؤدي عدم القيام بأنشطة ممتعة إلى تدهور مزاجك.

لدي إشكاليات جسدية. قد تعتقد أنه إذا كانت لديك إشكاليات جسدية، فلن تتمكن من القيام بنشاط لطيف. إذا كانت لديك إشكاليات جسدية، ففكر في الأنشطة التي يمكنك القيام بها على الرغم من قيودك. هناك العديد من الاحتمالات، مثل القراءة أو ممارسة لعبة أو التحدث إلى صديق.

الشعور بالذنب. قد تشعر بالذنب لأنك تظن أنك تهرب من الشخص الذي تهتم به. أنت بحاجة إلى وقت للقيام بالأشياء التي تحبها والاسترخاء وإعادة شحن طاقتك حتى تتمكن من توفير الرعاية المناسبة لهم. كونك مقدم رعاية جيد يعني ضرورة الاعتناء بنفسك أيضا.

اقتراحات للقيام بأنشطة ممتعة



- ضع في اعتبارك أن تطلب من شخص ما مساعدتك في بعض مهامك اليومية.
- ضع في اعتبارك تأثير عدم القيام بمهام معينة في تلك اللحظة. على سبيل المثال، ما هو تأثير عدم تنظيف المنزل كل يوم؟ قد تدرك أنه يمكنك أن تكون أكثر مرونة وأن يكون لديك المزيد من الوقت نتيجة لذلك.
- حاول القيام بنشاط واحد في كل مرة وإنهاء الأشياء التي بدأتها قدر الإمكان. إذا تركت شيئا غير مكتمل، فقد يجعلك تشعر بعدم الرضا. قد لا تتمكن من التركيز بالكامل على نشاطك التالي. قد تشعر بمزيد من النشاط إذا أكملت نشاطا قبل القيام بنشاط آخر.
- فكر في طرق لإدارة وقتك بشكل أفضل. ضع في اعتبارك استخدام جدول أعمال أو تقويم (مفكرة)
- تحدث إلى شخص ما حول كيفية إدارة وقتك بشكل أفضل. قد يكون البحث عن رأي أو اقتراحات أخرى مفيدا.

3. جعل الأنشطة الممتعة قابلة للتحقيق

اقرأ كل نشاط وفكر فيما إذا كان النشاط:

1. غير قابل للتحقيق أبداً.
2. من الصعب القيام به.
3. أستطيع القيام به إلى حد ما.
4. أستطيع القيام به.
5. أستطيع القيام به بكل سهولة.

قم الآن بتقييم مدى إمكانية القيام بالأنشطة الممتعة التي اخترتها مسبقاً في هذا الدرس (انظر إلى التمرين في الصفحة 84).

3. النشاط



يرجى التحقق من نشاطين على الأقل ترغب في القيام بهما أكثر. إذا لم يكن نشاطك المفضل مدرجاً أدناه، فاستخدم مربع "آخر" لكتابة نشاطك الخاص.

قابل للتحقيق جداً	قابل للتحقيق	يمكن تحقيقه إلى حد ما	غير قابل للتحقيق	غير قابل للتحقيق أبداً	
					☐ أحل لغز الكلمات المتقاطعة ☐ أشاهد التلفاز ☐ أقوم بزيارة الأصدقاء والعائلة ☐ أطبخ ☐ أستمع إلى الموسيقى ☐ أقوم بأعمال فنية ☐ أأخذ قيلولة ☐ أذهب للتسوق ☐ أمشي ☐ أمارس الرياضة ☐ أقرأ/أطالع

3. النشاط (متواصل)

قابل للتحقيق جدا	قابل للتحقيق	يمكن تحقيقه إلى حد م	غير قابل للتحقيق	غير قابل للتحقيق أبدا	
					☐ أستمع إلى القرآن/أقرأ القرآن ☐ أصلي ☐ أتجول بالدراجة ☐ أستمع إلى الراديو/ المذياع ☐ أذهب إلى البحر/الشاطئ ☐ أقوم بأعمال يدوية ☐ البستنة ☐ الخياطة ☐ أذهب إلى الحمام ☐ أذهب إلى الجامع <المسجد> ☐ أسبح ☐ أقضي الوقت مع الأبناء والأحفاد ☐ أهتم بالحيوانات الأليفة ☐ أدخل على شبكة الأنترنت/ شبكات ☐ التواصل الاجتماعي ☐ أقضي الوقت مع الأصدقاء أو ☐ الحبيب/ الحبيبة ☐ آخر:

أي من أنشطتك يمكنك القيام بها اليوم؟

إنها لفكرة جيدة أن تبدأ بأنشطتك الممتعة في أقرب وقت ممكن وتدمجها في روتينك.

أي من أنشطتك يمكنك القيام بها اليوم؟ إذا كان من غير المناسب أن تبدأ نشاطا اليوم، فكر في الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها غدا.

4. القيام بأنشطة ممتعة معاً

قد يكون من المفيد جدا القيام بأنشطة ممتعة مع الشخص الذي تهتم به. ومع ذلك، قد يكون من الصعب في البداية التفكير في أنشطة ممتعة مناسبة لكليهما.

في هذا التمرين، سنضع قائمة في الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها مع الشخص الذي تهتم به. أولاً، ألق نظرة على تجربة خالد من التمرين السابق.

خالد

يعتني خالد بأخيه المصاب بالخرف. بالإضافة إلى أخذ قيلولة بينما تعتني أخته بشقيقه، يأخذ خالد أخاه للتنزه في جميع أنحاء الحي. يستمتع شقيقه بالمشي، ويستطيع خالد أيضا ممارسة بعض التمارين الرياضية والاستمتاع بالهواء النقي.

تذكر



ابدأ بأهداف صغيرة وأضف المزيد من الأنشطة الممتعة بعد أن تشعر بالنجاح في المحاولة الأولى. أعد التفكير في الأنشطة التي ترغب في القيام بها للمساعدة في جعلها أكثر قابلية للتحقيق.

- يجب أن تكون الأنشطة الممتعة قابلة للتحقيق.
- هناك أسباب مختلفة تجعلك تشعر بأن الأنشطة الممتعة غير قابلة للتحقيق.
- على الرغم من هذه الأسباب، هناك طرق للقيام بأنشطة ممتعة.

ماذا تريد أن تفعل في كثير من الأحيان؟

ألق نظرة على القائمة أدناه للحصول على مقترحات من الأشياء التي يمكنك القيام بها مع الشخص الذي تهتم به.

4. النشاط

الرجاء تحديد نشاط واحد على الأقل ترغب في القيام به معاً في كثير من الأحيان.

إذا لم يكن النشاط مدرجاً أدناه، فاستخدم المربع "آخر" أسفل القائمة لإضافة النشاط الذي ترغب في القيام به.

- | | |
|---|---|
| ☐ نشاهد الطيور أو الحيوانات | ☐ نستمع إلى الموسيقى |
| ☐ نقوم بالأعمال اليدوية أو الحرف اليدوية | ☐ نَعزف على آلة موسيقية |
| ☐ ننظر إلى صور | ☐ نقوم بنزهة مريحة |
| ☐ نشاهد الغيوم أو نستكشف الطبيعة | ☐ استمع معه أو نقرأ القصص والمقالات |
| ☐ نتذكر وناقش الذكريات السعيدة | ☐ الصحفية والقصائد وما إلى ذلك. |
| ☐ نتلقى زيارة من أصدقاء | ☐ نخرج لتناول الطعام معاً |
| ☐ نقوم بحركات بدنية | ☐ نطبخ و نحضر وجبات خفيفة |
| ☐ نحل لغز الكلمات المتقاطعة | ☐ نغني معاً |
| ☐ نذهب إلى الحمام | ☐ نشاهد برامج تلفزيونية حول الطبيعة والحيوانات |
| ☐ نتسوق معاً | ☐ نذهب إلى البحر/الشاطئ |
| ☐ تناول الشاي أو القهوة معاً | ☐ نلعب الورق (الكارطة) معاً {الشبكة...} |
| ☐ نتجول في السيارة | |
| ☐ آخر: | |

ضع في اعتبارك أنه على الرغم من التحديات، فإن الأنشطة الممتعة مفيدة لك وهي ضرورية لضمان قدرتك على الاستمرار في تقديم الرعاية لأفراد عائلتك أو أحد معارفك.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !

لماذا هذا الدرس مهم؟

أفكارك تحدّد ما تشعر به. الأفكار غير المفيدة تجعلنا نشعر بالأسى.

كيف سيساعدني هذا الدرس؟

سيساعدك هذا الدرس على التفكير بشكل مختلف وتغيير أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة

ماذا سأتعلم؟

1. الأفكار تحدد كيف نشعر. لا يمكنك تغيير ما يحدث، ولكن يمكنك تغيير ردك.

2. تعلم كيفية التفكير بشكل مختلف و ابحث عن طريقة تغير بها الأفكار غير المفيدة إلى أفكار مفيدة.

3. التفكير بشكل مختلف يجعلك تشعر بتحسّن .

1. التفكير بشكل مختلف

هناك طرق مختلفة للتعامل مع الأحداث المسببة للتوتر. أحد هذه الطرق هي التفكير بشكل مختلف. لنلقي نظرة على مثال.

إنه ليس الحدث الذي يجعلك تشعر بالغضب أو الحزن أو السعادة أو الذنب، بل هي الطريقة التي تفكر بها.

يمكن أن يكون الحدث أي شيء. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

- يصبح الشخص الذي تهتم به غاضبا عندما تطلب منه شيئا ما .
- لم يحضر فرد عائلتك الذي وعدك بمساعدتك أو يلغي قدومه.
- الشخص الذي تهتم به لا يمكنه العثور على شيء ما .
- يلومك أحد أفراد عائلتك على عدم تقديم الرعاية المناسبة.

يعتقد الكثير من الناس أن مشاعرهم هي نتيجة مباشرة لحدث ما. ومع ذلك، فإن الطريقة التي تفكر بها في الحدث هي التي تحدد شعورك.

مفاتيح ضائعة

هناك متزوجة من معتز الذي يعاني من الخرف. إنها على وشك مغادرة المنزل لزيارة صديقة. يقول معتز، "لا يمكنني العثور على مفاتيحي! لا يمكنك أن تتركيني بدون مفاتيحي! تفكر هناك في نفسها: "لا يمكنني تركه بمفرده بعد الآن." بدأت تشعر بالتعاسة.

1. تحقق من فهمك

المشاعر والأفكار

حسب رأيك ماذا يجب على هناك أن تفعله؟
يرجى التحقق من جميع الردود التي تشعر أنها مناسبة.

☐ تخبر معتز بأنها لا تستطيع مساعدته في البحث وتغادر.

☐ تبحث عن المفاتيح إلى أن تجدها.

☐ تخبر معتز أنه يجب أن يكون أكثر حرصا على عدم فقدان مفاتيحه في المستقبل .

☐ تفكر في نفسها: "معتز يعاني من الخرف ويقلق أحيانا عندما يفقد الأشياء. يمكنني أخذ بعض الوقت للمساعدة ثم أذهب". ثم تتصل بصديقتها وتشرح لها أنها ستأتي لاحقا."

تذكر

- هناك العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع الأحداث.
- الأفكار السلبية يمكن أن تجعلنا نشعر بالسوء.
- من خلال التفكير بشكل مختلف، قد تشعر بتحسن وتكون قادرا على التعامل بشكل أفضل مع الأحداث.



أفكار هناء الغير مفيدة والمفيدة

تفكر هناء في نفسها عندما لا يتمكن معتز من العثور على مَفَاتِيحَه : "لا أستطيع ترك معتز وحده بعد الآن". هذا يجعلها تشعر بالنعاسة.

هذا يعني أن هناء تفكر بطريقة غير مفيدة. يمكن للأفكار غير المفيدة أن تجعل من الصعب الاستجابة بطرق ناجعة لمواقف مثل هذه .

بدلاً من ذلك، يمكن أن تفكر هناء: "معتز يعاني من الخرف ويقلق أحياناً عندما يفقد الأشياء. يمكنني أخذ بعض الوقت للمساعدة ثم أذهب". هذه الطريقة المختلفة في التفكير ستجعل هناء تشعر على الأرجح بتحسّن وتساعد على الهدوء والسكينة.

يمكن للأفكار المفيدة أن تسهل الاستجابة بطرق مفيدة لمواقف مثل هذه.

تذكر



- ليس الحدث نفسه هو الذي يجعلك تشعر بالغضب أو الحزن أو السعادة أو البؤس.
- يمكن للأفكار المفيدة أو غير المفيدة أن تحدد كيفية استجابتك للموقف.
- من خلال تغيير أفكارك، يمكنك المساعدة في تغيير الطريقة التي تشعر بها.

الأفكار غير المفيدة تجعلك تشعر بالسوء

كانت علياء تعتني بأحد أفراد عائلتها المصاب بالخرف منذ عدة سنوات. لديها أفكار كثيرة. بعضها يجعلها تشعر بسوء، والبعض الآخر يجعلها تشعر بتحسن.



تذكر

- الأفكار غير المفيدة يمكن أن تجعلك تشعر بالسوء.
- الأفكار المفيدة مهمة للشعور بالتحسن و ستساعدك في التعامل مع المواقف بطريقة أكثر فائدة.
- لكي تشعر بتحسن، من المهم تحديد الأفكار غير المفيدة.



2. تحقق من فهمك

الأفكار التي يمكن أن تجعلك تشعر بتحسن؟

هل يمكنك الإشارة إلى أي من أفكار علياء التي قد تساعد في جعلها تشعر بتحسن؟
قد تعتقد علياء التالي:

- ☐ يساعدني تخصيص الوقت لنفسي على تقديم رعاية أفضل.
- ☐ أنا مقدمة رعاية سيئة إذا لم يكن فرد عائلتي سعيدا دائما.
- ☐ ربما سيصبح الشخص المصاب بالخرف أفضل.
- ☐ لا أحد يفهم مدى صعوبة العناية.
- ☐ لا أحد يستطيع تقديم الرعاية بالطريقة التي أقوم بها.
- ☐ يمكن أن يساعدني طلب المساعدة من الآخرين في مشاركة واجبات الرعاية.
- ☐ الخرف مرض وليس خطأي أنا أو أي شخص آخر.

2. تعلم كيفية التفكير بشكل مختلف وأبْحَثْ عن طريقة تغييرها الأفكار غير المفيدة إلى أفكار مفيدة

ماذا لو فكر حاتم في نفسه، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة إلى المساعدة، فمن المحتمل أنه يهتم بي وبأبي ويريد التأكد من أننا بخير؟"

حاتم يلتقي بصديقه عادل

حاتم يعتني بوالده المصاب بالخرف. أثناء تسوقه، يلتقي بصديقه عادل، الذي يسأل: "كيف حالك؟ هل تحتاج إلى أي مساعدة في رعاية والدك؟"

يفكر حاتم في نفسه، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة إلى المساعدة، فلا بد أنه يعتقد أنني مقدم رعاية سيء".



4. تحقق من فهمك

اربط المشاعر بفكرة مفيدة.

حسب رأيك بماذا شعر حاتم؟

يرجى التحقق من جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة.:

- ☐ غاضب
- ☐ مذنب
- ☐ سعيد
- ☐ وحيد
- ☐ حزين
- ☐ مدعوم
- ☐ متضايق



تذكر

في بعض الأحيان لا يمكنك تغيير الأشياء التي تحدث (الأحداث)، ولكن يمكنك تغيير ردك (الأفكار).



3. تحقق من فهمك

كيف تؤثر الأفكار على مشاعرنا.

حسب رأيك بماذا شعر حاتم؟

يرجى التحقق من جميع الإجابات التي تشعر أنها مناسبة.:

- ☐ غاضب
- ☐ مذنب
- ☐ سعيد
- ☐ وحيد
- ☐ حزين
- ☐ مدعوم
- ☐ متضايق

1. النشاط



أي أفكار غير مفيدة لديك؟

في مثال سابق، أشرت إلى أي من الأفكار التي يمكن أن تكون مفيدة وأيها قد تكون غير مفيدة. أدناه ستجد قائمة بالأفكار غير المفيدة. يرجى التحقق من الأفكار غير المفيدة التي لديك أو تقديم أمثلة إضافية.

- ☐ علي أن أفعل كل شيء بمفردي.
- ☐ لا أحد يستطيع تقديم الرعاية كما أفعل.
- ☐ الشخص الذي أهتم به لم يعد يهتم بي.
- ☐ لقد أدى تشخيصه بالخرف إلى تعقيد حياتي.
- ☐ عندما لا يكون الشخص الذي أهتم به سعيدا، فهذا يعني أنني مقدم رعاية سيئ.
- ☐ ليس لدي وقت للآخرين كمقدم رعاية.
- ☐ أشعر بالأسف تجاه الشخص الذي أهتم به.
- ☐ ربما يتحسن الشخص الذي أهتم به.
- ☐ يجب أن أكون دائما متفرغا للشخص الذي أهتم به.
- ☐ الأشخاص الآخرون أفضل حالا من الشخص الذي أهتم به وأنا.
- ☐ لا ينبغي أن أضع احتياجاتي في الاعتبار إذا أردت أن أكون مقدم رعاية جيد.
- ☐ لا أحد يفهم مدى صعوبة العناية.
- ☐ آخر:

2. النشاط



ما هي الأفكار المفيدة التي لديك؟

في مثال سابق، أشرت إلى أي الأفكار ممكن أن تكون مفيدة وأيها قد تكون غير مفيدة. أدناه ستجد قائمة بالأفكار المفيدة. يرجى التحقق من الأفكار المفيدة التي لديك أو تقديم أمثلة إضافية

لا بأس في قضاء بعض الوقت في الاسترخاء حيث سيساعدني ذلك في توفير مستوى جيد من الرعاية.

تساعد مشاركة مشاعري مع الآخرين في تخفيف الضغط.

يمكن أن يساعدني طلب المساعدة من الآخرين في مشاركة عبء الرعاية.

يساعدني تخصيص الوقت لنفسي على تقديم رعاية أفضل.

الخرف مرض. هذا ليس خطأي أو خطأ أي شخص آخر.

لست مضطراً لتلبية رغبات الآخرين طوال الوقت.

آخر:

تذكر



إن تغيير أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة يمكن أن يجعلك تشعر بتحسن.



3. التفكير بشكل مختلف يجعلك تشعر بتحسن

أ يمكنك تغيير الأشياء التي تحدث، ولكن يمكنك تغيير ردك. بمعنى آخر، لا يمكنك تغيير الأحداث ولكن يمكنك تغيير أفكارك.

مثال 1: نادر

يعتني نادر بزوجته شادية التي تعاني من الخرف. يكتب ما يلي



الإسم	نادر
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟	بالأمس قمت أنا وزوجتي شادية بزيارة بعض الأصدقاء. تناولنا الشاي معا. أسقطت شادية فنجانها على الأرض. عندما بدأوا في تنظيف الأرضية، لم تساعد شادية، لكنها وقفت في الطريق. لم تعتذر عن تصرفها بل ضحكت
ما هي أفكارك غير المفيدة؟	اصدقاؤنا مستأؤون من زوجتي ولن يدعونا إلى منزلهم مرة أخرى.
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟	زوجتي مصابة بالخرف وغير قادرة على التفكير والتصرف بنفس الطريقة التي اعتادت عليها. لن يلوم اصدقاءنا زوجتي إذ أوضحت لهم أنها مصابة بالخرف وأن تفكيرها قد تراجع.
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟	بدلاً من الشعور بالقلق والخجل، كنت سأشعر بالسعادة حيال اليوم الذي قضيناه مع اصدقاءنا.

مثال 2: هادية

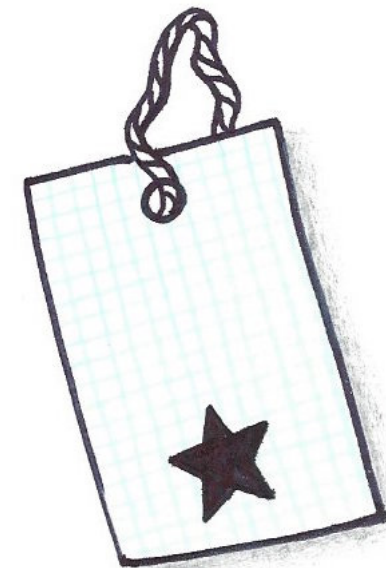
تعتني هادية بشقيقها محمود، المصاب بالخرف. تكتب ما يلي:

الإسم	هادية
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟	قبل أسبوع جاءت أختنا لزيارتنا. في نهاية اليوم، قلت لمحمود، "لقد كان يوما رائعا، ألا تعتقد ذلك؟" فقال أنه غير متأكد، لأنه لا يستطيع أن يتذكر بالضبط ما كنا نفعله لأنه كان متعبا ويريد النوم
ما هي أفكارك غير المفيدة؟	لا شيء نفعله يستحق العناء لأن محمود ينسى كل شيء. كل شيء دُمر بسبب خرفه.
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟	على الرغم من أنه لا يستطيع تذكر ما فعلناه، إلا أنني أعلم أنه كان يوما رائعا بالنسبة له أيضا، وهذا هو المهم. ابتسم كثيرا اليوم وظل يقول كم كان لطيفا أن تأتي أختنا
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟	بدلا من الشعور بالحزن والبؤس، كنت سأشعر بالسعادة تجاه اليوم الذي قضيناه مع أختنا.



حان الآن دورك. في التمرين التالي، ستعمل على تغيير أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة.

حاول التفكير في حدث وقع مؤخراً جعلك تشعر بالضيق وأجب عن الأسئلة أدناه. يمكنك الرجوع إلى الأمثلة الموجودة في الصفحة السابقة للحصول على بعض المساعدة.



الإسم
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟
ما هي أفكارك غير المفيدة؟
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟

مع التدريب يأتي الإتقان. هل تريد المحاولة مرة أخرى؟ الرجاء الإجابة على الأسئلة أدناه لحدث مختلف.



الإسم	
ما هو الحدث الذي جعلك تشعر بالضيق أو التعاسة؟	
ما هي أفكارك غير المفيدة؟	
ما الذي سيكون أكثر فائدة للتفكير؟	
بماذا تجعلك الأفكار المفيدة تشعر؟	

دعنا نراجع ما تعلمته في هذا الدرس

- لا يمكنك تغيير ما يحدث، ولكن يمكنك تغيير ردك أي أفكارك.
- يمكنك تعلم التفكير بشكل مختلف عن طريقة تغيير بها أفكارك غير المفيدة إلى أفكار مفيدة.
- التفكير بشكل مختلف يجعلك تشعر بتحسن.



لقد أنهيت هذا الدرس أحسنت !



تذكر

هناك أحداث يكون فيها الشعور بالضيق أو التعاسة أو الحزن أو الغضب أمرا لا مفر منه. تشمل الأمثلة: إذا كان الشخص الذي تقوم برعايته يحتاج إلى الذهاب إلى المستشفى أو إذا فقدت صديقا عزيزا أو أحد أفراد العائلة. إن تغيير أفكارك في مثل هذه الأحداث لن ينصف مشاعرك.



1. تحقق من فهمك

المشاعر والأفكار

حسب رأيك ماذا يجب على هناء أن تفعله؟

✓ تفكر في نفسها، معتز يعاني من الخرف ويقلق أحيانا عندما يفقد الأشياء. يمكنني أخذ بعض الوقت للمساعدة ثم أذهب. ثم تتصل بصديقتها وتشرح لها أنها ستأتي لاحقا.

هذه نصيحة جيدة. ليس الأمر المتعلق بفقدان معتز لمفاتيحه هو الذي يجعل هناء بائسة، ولكن مَخَافُهَا من أنه يحتاج دائما لمساعدتها ولا يمكنها تركه بمفرده بعد الآن. بعد أن تتصل هناء بصديقتها، يمكنها مساعدة معتز في البحث عن المفاتيح، مما سيجعله يشعر بالأمان. ثم يمكنها الذهاب لرؤية صديقتها.

✗ ماذا تعتقد أن هناء يجب أن تفعل؟

تخبر معتز أنها لا تستطيع مساعدته في البحث الآن والمغادرة.

هذه نصيحة سيئة. معتز يعاني من الخرف ويشعر بالقلق. قد يكون منزعا جدا إذا غادرت هناء المنزل الآن.

✗ تبحث عن المفاتيح حتى تجدها.

قد يكون هذا مفيدا. قد يشعر معتز بالأمان أكثر إذا كان لديه المفاتيح. ومع ذلك، قد يعني هذا تخلف هناء عن لقاء صديقتها وشعورها بالبؤس.

✗ تخبر معتز أنه يجب أن يكون أكثر حرصا على عدم فقدان مفاتيحه في المستقبل.

هذه ليست نصيحة جيدة. معتز يعاني من الخرف، لا يضع الأشياء عن قصد.

2. تحقق من فهمك



الأفكار التي يمكن أن تجعلك تشعر بتحسن؟

هل يمكنك الإشارة إلى أي من أفكار علياء التي قد تساعد في جعلها تشعر بتحسن؟

- ✓ يساعدني تخصيص الوقت لنفسي على تقديم رعاية أفضل.
- ✗ لا أحد يفهم مدى صعوبة العناية.
- ✓ هذه فكرة مفيدة. لا ينبغي لأحد أن يشعر بالذنب عندما يأخذ وقتا لنفسه. هذا قد يساعد مقدم الرعاية على الاستمرار في تقديم الرعاية على المدى الطويل.
- ✗ أنا مقدم رعاية سيئ إذا لم يكن فرد عائلتي سعيدا دائما.
- ✗ لا أحد يستطيع تقديم الرعاية بالطريقة التي أقوم بها.
- ✗ هذا التفكير سيجعل علياء تشعر بالتعاسة والحزن. لا ترتبط الحالة المزاجية للشخص المصاب بالخرف بمقدم الرعاية فقط. على سبيل المثال، يمكن أن يرتبط المزاج أيضا بالخرف أو الاكتئاب أو القدرة الوظيفية أو الشخصية.
- ✗ ربما يتحسن الشخص المصاب بالخرف.
- ✓ يمكن أن يساعدني طلب المساعدة من الآخرين في مشاركة واجبات الرعاية.
- ✗ هذا التفكير يمكن أن يجعل علياء تشعر بالوحدة والعزلة و بضغط كبير. على الرغم من أن الآخرين قد يقدمون الرعاية بطريقة مختلفة، فإن هذا لا يعني أنها دائما ذات مستوى أدنى. من المهم إشراك الآخرين في رعاية شخص مصاب بالخرف، لتجنب الإرهاق.
- ✓ قد يجعل هذا التفكير علياء تشعر بخيبة أمل لأن الحالة الصحية للأشخاص المصابين بالخرف تستمر في التدهور. هناك العديد من الأمراض التي تسبب الخرف. لسوء الحظ، لا يوجد علاج لأي من هذه الأمراض حتى الآن.
- ✓ الخرف مرض، ليس خطني أو خطأ أي شخص آخر.
- ✗ هذا التفكير مفيد وقد يمنع الشعور بالذنب.

3. تحقق من فهمك



كيف تؤثر الأفكار على مشاعرنا.

فكر حاتم، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة للمساعدة، فلا بد أنه يعتقد أنني مقدم رعاية سيء".
كيف تعتقد أن حاتم يشعر؟
هذه فكرة غير مفيدة قد تجعل حاتم يشعر:

- ✓ غاضب
- ✓ مذنب
- ✓ سعيد
- ✓ وحيد
- ✓ حزين
- ✓ مدعوم
- ✓ متضايق

4. تحقق من فهمك



اربط المشاعر بفكرة مفيدة.

فكر حاتم، "إذا كان عادل يعتقد أنني بحاجة إلى مساعدة، فلا بد أنه يهتم بوالدي ويريد التأكد من أننا بخير"

كيف يشعر حاتم الآن؟

هذه فكرة مفيدة تجعل حاتم يشعر بالسعادة أو الدعم.

