



تمارين تأهيل الاضطرابات الاكتئابية

450 تمريناً عملياً لإعادة تأهيل مستويات الاكتئاب وأنواعه

- الاضطراب الاكتئابي الجسيم
- اضطراب الاكتئاب المستمر
- اضطراب ما قبل الطمث المزعج
- الاضطرابات الاكتئابية الناجمة عن مواد أو حالات طبية



DEPRESSED

Rehabilitation Exercises

Written by / Dr. Nour Riad

المقدمة

«تمارين قائمة على أساس علمية، متجردة في حكمة خالدة، مصممة لإعادة تشكيل دماغ العميل — وتحويل حياته.»
كثيراً ما يُختزل العلاج النفسي في مجرد حديث أو أدوية، فيتجاهل واحداً من أعمق أسرار الدماغ: قدرته اللافتة على اللدونة العصبية (neuroplasticity) — أي إعادة برمجة نفسه من خلال تدخلات دقيقة التصميم.

وهذه ليست حقيقة حديثة؛ فمنذ أكثر من ألف عام، استخدم رواد الطب الإسلامي مثل ابن سينا، الرازي، والحسن ابن الهيثم أساليب تبدو بسيطة لكنها عميقة في علاج الروح والعقل والجسد: كتابة الأفكار، تنظيم التنفس، التأمل في الألوان والطبيعة، وممارسة الحركات الوعائية.

والليوم، يؤكّد علم الأعصاب أن هذه الممارسات تعيد تنظيم اللوزة الدماغية (amygdala) والحسين (hippocampus)، وتوازن الجهاز العصبي المستقل بشقيه الودي (sympathetic) واللاؤدي (parasympathetic)، وتحفظ هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، وتحفّز الكيمياء الطبيعية للهدوء والمتعة في الدماغ — الدوبامين، السيروتونين، والأوكسيتوسين.

هذا الكتاب ليس مجرد تجميع لتمارين، بل هو حقيقة أدوات سريرية متكاملة، منظمة بدقة حول تصنيف DSM-5 لأربعة اضطرابات اكتنابية، ليُمكّنك — كمعالج للصحة النفسية — من تصميم تدخل تدريجي ومفصل بدءاً من الحالات البسيطة مروراً بالمتقدمة وصولاً إلى الشديدة.

- ✓ كل تمرين محدد بهدفه العصبي السلوكي، يوضح لماذا تصفه للعميل، وكيف يعيد تدريب دماغه وجهازه العصبي أثناء الجلسة وبعدها.
- ✓ والمنهج المرحلي يضمن تطبيقاً أمّاً ومناسباً — فلا يرهق العميل أبداً، ولا يقتصر في تلبية احتياجاتـه.
- ✓ ومع أكثر من 450 تدخلاً عملياً، يُشرك هذا الدليل الأنظمة الانفعالية والمعرفية والفيسيولوجية، ليحدث تغييراً ملماوساً ومستداماً.

وهذا الكتاب مجرد بداية؛ إنه يطلق سلسلة أوسع تغطي جميع الاضطرابات النفسية واضطرابات الشخصية، كل منها يتبع نفس النموذج الصارم: تمارين + أهداف + تدرج مرحلي — ليمنحك القدرة على صياغة بصمتـك العلاجية المميزة، ويساعد عملاءـك على تحقيق تحولات عميقة يوماً بعد يوم.

اضطراب الاكتتاب الجسيم (Major Depression)

المرحلة البسيطة

جدول التدريبات (Major Depression – Mild Stage))

التدريب	الهدف	آلية التطبيق (مختصرة)
كتابة يوميات عن حاله ومشاعره	يفرغ اللي جواه	يكتب يومياً 5 دقائق دون رقابة أو تصحيح.
يمشي نص ساعه يومياً	ينشط السير وتنفس هادئ	يختار مكان آمن، خطوة ثابتة وتنفس هادئ.
يحدد «لحظة حلوة» في يومه	يغير تركيز دماغه	يسجل لحظة إيجابية صغيرة مهما بدت بسيطة.
يسمع قرآن أو موسيقى هادئة	يهذّي تفكيره	يجلس بمفرده ويركز في الصوت والنغمة.
تمرين تنفس 4-7-8	يقلل التوتر	شهيق 4 عادات، حبس 7، زفير 8 — يكرر 4 مرات.
يشرب ماء وينظم أكله	يحافظ على جسمه	يحدد مواعيد ثابتة للشرب والطعام.
يكتب 3 أشياء ممتن لها	ينشط الامتنان	يكتبها كل صباح في مفكرة.
مساج خفيف لل臆دين أو الرقبة	يهدي العضلات	حركات دائريّة خفيفة 3 دقائق.
يطبخ أكلة خفيفة جديدة	ينشط متعته البسيطة	يجرب وصفة سهلة يختارها بنفسه.
يقرأ قصص قصيرة أو مقاطع ملهمة	يغذي دماغه إيجابياً	يحدد وقت يومي 10 دقائق للقراءة.
يتبع شروق الشمس أسبوعياً	يدوي دفء روحي	يخصص صباحاً مرة بالاسبوع للمراقبة.
يسجل صوته يقول «أنا بتحسن كل يوم»	يسمعها وقت ضعفه	يشغلها عند الإحساس بالهبوط.
يتأمل 5 دقائق في مكان هادئ	يفصل عن الزحمة	يعمض عينيه ويركز في تنفسه فقط.
يعمل قائمة أهداف بسيطة	يحط نقطة أمل	يكتب 3 أهداف صغيرة للأسبوع.
يلعب لعبة خفيفة	ينشط مركز المتعة	يخصص 15 دقيقة للعبة يحبها.
يقلل السكر والكافيين	يخفف التقلبات	يستبدلهم بماء أو أعشاب مهدئة.
يتواصل مع صديق قريب	يمنع العزلة	يحدد موعداً قصيراً للحديث أو لقاء بسيط.
يقرأ عن الاكتتاب	يفهم حاله أكثر	يختار مقالاً أو صفحة علمية موثوقة يومياً.
يكتب شيء إيجابي عن نفسه	يعزز ثقته	يكتب جملة واحدة عن صفة جيدة فيه.
يشرب مشروب دافئ ويركز في طعمه	ينشط الحواس	يشرب ببطء ويركز في حرارة المذاق.
يكتب «أنا مش وحدي» في نوته	يحارب الوحدة	يعيد قراءتها وقت الشعور بالعزلة.
يعمل شاور دافئ	يرخي جسمه	يستمتع بحرارة الماء ويلاحظ استرخاءه.
يقرأ أدبية مريحة	يغذى قلبه	يختار دعاء قصير ويكسره بخشوع.
يعمل جدول نوم ثابت	بحمي مخه	يضبط موعد نوم واستيقاظه منظم.
يرسم أشكالاً عشوائية	يطلع اللي جواه	يرسم دون هدف فني، يترك يده تعبر.
يتعلم يقول «لا» وقت التعب	يحدد حدوده	يدرب نفسه على الاعتدار اللطيف عند الإرهاق.
يجهز مكان مريح في بيته	مساحة أمان	يرتب ركناً هادئاً بوسائد وإضاءة دافئة.
يسمع بودكاست مبهج	يغذي تفكيره	يختار محتوى خفيف وإيجابي 10 دقائق يومياً.
يشارك مشاعره في الجلسة	يفرغ حمله	يتكلم بصدق دون خجل مع معالجه.
يلتزم بمتابعة أسبوعية	يثبت تعافيه	يسجل تقدمه ويفحص للجلسة القادمة.

نصائح للمعالج بعد ما يطبق مع العميل التمارين

- خليك دائماً متابع معاه إيه التمارين اللي ريحه أكثر، وإيه اللي حس إنه صعب.
- ماتزودش تمارين كتير مرة واحدة، سبيه يستقر شوية على اللي اتفقته عليه.
- راجع معاه مشاعره بعد ما جرب التمارين، مش بس «عمله ولا لأ».
- لو فيه تمارين مش مريح ليه، ممكن نعدله أو نبدلها بحاجة قريبة.
- أكّد عليه إنه يدون (حتى بكلمة أو اتنين) بعد ما يخلص التمارين في البيت، عشان نعرف مع بعض أثره.

نصائح للعميل بعد ما يطبق التمارين في البيت

- خليك صبور على نفسك، حتى لو حسيت التمارين بسيط أوي. دماغك يحتاج وقت يتعلم الجديد.
- لو يوم فاتك، مش مشكلة.. ارجع تاني تاني يوم.
- اكتب أي حاجة حسيتها بعد التمارين حتى لو «ماحستش حاجة» — ده برضه مهم.
- خذ التمارين كوقت هدية ليك، مش واجب عليك.
- لو حسيت حاجة تضايقك أثناء التمارين، احكيها في الجلسة الجاية.

المرحلة المتوسطة

جدول التدريبات (Major Depression – Moderate Stage))

التدريب	الهدف	(آلية التطبيق (مختصرة
يعمل «جدول يوم» محدد	ينظم حياته	يحدد وقت ثابت للأكل، النوم، والأنشطة
يسجل فيديو عن يومه	يخرج اللي جواه	يحكي في فيديو 3-2 دقائق مشاعره بيومه
جلسة استرخاء مع المعالج	يقلل التوتر	يتبع إرشادات المعالج لتهيئة جسمه
صندوق أمان» فيه حاجات مريحة»	يلجأ له وقت الصعب	يحط صور، رواح، أو تذكريات يفتحها عند الحاجة
يقلل الموبايل قبل النوم	يحسن نومه	يغلق الشاشة ساعة قبل النوم
يطبخ أكل بسيط وصحي	يهتم بنفسه	يحضر وجبة خفيفة مليئة خضار وبروتين
يرسم خريطة لجسمه ويحدد التوتر	يعي جسمه	يرسم جسمه ويظلل مناطق الشد
تأمل الجسم (Body Scan)	يربط الجسم بالعقل	يتبع إحساسه في كل جزء بجسمه ببطء
يسمع صوت طبيعة زي مطر	يهدي تفكيره	يشغل صوت مطر أو شجر 10 دقائق يومياً

يحكى لحد قريب	يحس بدعم	يختار شخص آمن ويشاركه اللي بيحس بيه
«يكتب: «عمل إيه لو مزاجي ساع؟»	خطة طوارئ	يجهز قائمة تصرفات تساعدك وقت السوء.
يقرأ نصوص دينية قصيرة	يغذي روحه	يخصص دقيقة يومياً لأية أو دعاء.
تمدد عضلي بسيط	يقال شد	يعمل حركات استطالة خفيفة 5 دقائق.
يسجل صوته ببشك نفسه	يقوى احترامه لنفسه	يسمع التسجيل وقت ضعفه.
يقلل سكر ودقائق	يثبت المزاج	يستبدلهم بخضار أو شوفان.
هدف أسبوعي صغير	يحس بإنجاز	يحدد مهمة بسيطة يخلصها الأسبوع ده.
رياضة خفيفة زي يوغا	ينشط جسمه	يتابع فيديو يوغا للمبتدئين 15 دقيقة.
يحضر جلسة جماعية	ما يحس بالوحدة	ينضم لمجموعة دعم أو نشاط جماعي.
يرسم لوحة مبهجة	بطلع مشاعره	يختار ألوان مبهجة يعبر بيها.
يحضن دبدوب أو مخدّة	يهدي أعزاصاته	يأخذ حضن دافي لمدة دقيقة.
يشرب شاي نعناع أو يانسون	يهدي معده	يشربه دافي ويركز في طعمه.
يكتب خطاب حلو لنفسه	يشجع قلبه	يكتب رسالة طيبة يقرأها بعدين.
يبعد عن أخبار سلبية	يحمي دماغه	يغلق إشعارات الأخبار ليومين.
يحدد وقت مع المعالج لمشكلاته	دعم مركز	يخصص جلسة لحل قضية معينة.
يمشي في أوضنته	يرحرك جسمه	يتمنشى 10 دقائق حتى لو داخل شقتة.
يعلم ركن هادي في بيته	مكان أمان	يحط إضاءة هادئة ووسادة مريحة في ركن.
يتتابع جلسات أسبوعية	يضمن التعافي	يلتزم بالحضور ويجهز أسلة.
يحط ريحه حلوة حواليه	ينشط حاسة الشم	يستخدم زيت عطري أو بخور هادي.
يشرب مية على عصرة ليهون صباحاً	ينشط جسمه	يشرب كوب مية عليه عصرة ليهون صباحاً.
«يوم «خالي من أي متطلبات	يسمح لنفسه يرتاح	يحدد يوم مفيهوش أي التزامات أو مهام.

نصائح للمعالج أثناء تطبيق التمارين مع العميل (المراحل المتوسطة)

- خليك مركز مع تعبير وشه وجسمه وهو بيحكى أو بيجرب التمارين، ساعات الجسم بيقول قبل الكلام.
- متتفقش من تمارين لتمرين بسرعة، اديه وقت يهضم كل تجربة.
- اسئله كتير «حاسس بييه وإنتم بتعمل كده؟» مش بس «عملت ولا لا؟»
- راقب لو التمارين خلاه يتواتر أكثر مش أقل، و ساعتها عدل أو خففه.
- شجعه يسجل معاك هدف صغير في آخر الجلسة يطبقه في بيته، متسيبوش تايه.

نصائح للعميل لتطبيق التمارين في البيت ومتابعتها (المراحل المتوسطة)

- جرب تعلم التمارين في وقت ثابت عشان دماغك يتعود عليها زي عادة.
- لو حسيت إنك مش قادر تكمل التمارين، مش لازم تضغط نفسك، حتى دقايق بسيطة أحسن من ولا حاجة.
- سجل في كراسة أو حتى في موبايلك إيه اللي حسيت بييه بعد كل تمارين، حتى لو حسيت «مفيش حاجة».
- خد التمارين زي هدية ليك مش عقاب ولا واجب مدرسي.
- ولو حسيت حاجة غريبة أو مقلقة وإنتم بتعلم التمارين، اكتبها و تعال قولها في الجلسة الجاية.

جدول تدريبات الاكتتاب الجسيم - المرحلة الشديدة

التدريب	الهدف	إذاً تطبقه ببساطة
خطة نجاة مكتوبة مع المعالج	يقلل احتمالية الانهيار	اكتبو خطوات واضحة وتليفونات للرجوع إليها.
«تسجيل صوتي: «أنا لسه هنا	يفضل فاكر إنه موجود	اسمعها لما دماغك يسود قوى.
يحضر جلستين في الأسبوع	دعم أقوى	احجزهم من بري وخليلهما ثابتين.
صندوق أمان ملموس	يلجا له وقت الأزمات	حط فيه حاجات مريحة زي صور أو ريشة.
يرسم ألم قلبه أو دماغه	يطلعه بره جسمه	ارسم اللي موجعك بالألوان براحتك.
يمسك حجر ويركز في ملمسه	يرجعه للحظة دي	حس ببرودته أو وزنه دقيقة.
يسمع صوت طبيعة زي بحر	يهدي أعضائه	شغل صوت البحر وانت مغمض عينيك.
يقلل دوشة البيت	راحة حسية	وطى التاليفيون واقفل الباب شوي.
حمام دافي	يهدي جسمه	سيب المية الدافئة تنزل على كنافك.
يحكى لو جات أفكار سودا	يمنعها تكبر	كلم حد أو قوله للمعالج بسرعة.
«يكتب: «أنا مش العيب، ده المرض	يفصل نفسه عن الاكتتاب	كررها كل يوم في نوطة.
مشروبات دافية	يهدي معده	نعمان، يانسون، أو لبن دافي.
يمشي حتى لو في الصالة	ينشط دمه	رایح جاي في الأوضة 5 دقائق.
يقرأ حاجة مبهجة	يفتح نافذة نور	قصة مضحكه أو مقوله حلوة.
يحضن مخدة جامد	يهدي جهازه العصبي	ضمها بقرة نص دقيقة.
يبعد عن موبايله ساعة	يقلل الساليبات	سيب الموبايل في أوضة تانية.
يرسم أو يشخبط	يفرغ الضغط	أي خطوط وألوان براحتك.
يكتب غضبه وسواده	يطلعهم بره	اكتبهم في ورق من غير تفكير.
يقرأ آية قصيرة	يقوى روحه	احتفظ بأية مفضلة على كارت صغير.
جلسة استرخاء أونلاين	يهدي توتره	شوف فيديو استرخاء أو كلام معالجك.
يلتزم بالأدوية	يمنع انتكاسة	خدها زي ما الدكتور قايل بالضبط.
خطة مع المعالج لو زادت الأفكار	تدخل سريع	اتفقوا هتعمل إيه لو ساعت.
يطلب حد معاه وقت الصعب	يقلل الوحدة	ابعدت لحد قريب يقدر معاك.
«يكتب: «أنا هستنى وأشوف بكرة	يمنع الأذى الذاتي	حطها في مكان واضح قدامك.
تمدد بسيط وهو نائم	يهدي عضلاته	مدد إيديك ورجليك وانت على السرير.
يشرب عصير طبيعي	ينشط جسمه	عصير برتفان أو جزر فريش.
يسمع مزيكا هادية	يهدي دماغه	موسيقى هادية 10 دقائق.
يقرأ مقطع روحي	يقوي أمله	حتى 3 سطور بس وتأملهم.
مواعيد نوم ثابتة	ينظم نفسه	نام وصحى في نفس الميعاد كل يوم.
يتبع جلساته بدقة	يثبت خط العلاج	متقوتش جلسة حتى لو تعان.

نصائح للمعالج أثناء تطبيق التمارين (المرحلة الشديدة)

- خليك صبور جدًا، متنسجلاش عليه في التمارين ولا في الكلام.
- راقب أي علامة تعب زيادة أو انسحاب، وحط دايماً أمان الأول.
- اسأله مش بس «عملت التمارين ولا لا؟»، اسأله كمان: «حسايس بييه وإنتم بتعمله؟» حتى لو إجابته بسيطة.
- لو لقيته مش قادر يعمل تمارين، متضغطوش، خففه أو استبدلها بحاجة أسهل.
- خلي الجلسة مليانة طبطة وأمان، مش بس تعليمات.
- انفق معاه قليل ما يخرج من الجلسة على خطة واضحة لو حس إنه أسوأ (يتصل بمدين - يعمل بيده).

نصائح للعميل يطبقها في البيت (المرحلة الشديدة)

- متضغطش على نفسك تعمل كل التمارين مرة واحدة، جرب حاجة بسيطة منهم، والباقي لما تقدر.
- حتى لو قدرت تعمل نص التمارين بس، ده كويش جدًا.
- سجل إيه اللي حسيت بيده بعد أي حاجة جربتها، حتى لو حسيت «مفيش»، ده بردء مهم.
- خلي حوالك حاجات بتهديك زي نور هادي، ريحنة مرية، صوت طبيعة.
- لو جتناك أفكار سوداء قوي، قول لنفسك «ده مرض، مش أنا»، وحاول تكلم حد قريب.
- لو حسيت الدنيا سودة جدًا، افترك إنك مش لوحدك وخليك ماسك في خطة الأمان اللي عملتها مع المعالج.

اضطراب الاكتئاب المستمر (Dysthymia) المرحلة البسيطة من

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يكتب مواعيد نومه، أكل، شغل، ومشي في ورقة أو موبايل	ينظم حياته	يعمل جدول يومي بسيط
يسجل كل يوم موقف صغير حلو في نوته	يدرب دماغه يلاحظ الإيجابي	يكتب حاجة إيجابية حصلت
يختار وقت ثابت ويمشي في شارع هادي	ينشط جسمه	يخرج يتمشى نص ساعة
يخصص 10 دقائق في مكان هادي وسماعات	يهدي باله	يسمع قرآن أو موسيقى هادئة
يبدل الحلويات بفواكه والدهون بطبعي زي زيت زيتون	يثبت المزاج	يقلل سكر وأكل دهون
يحدد زجاجة 1.5 لتر ويخلصها في اليوم	ينشط جسمه	يشرب مية كتير
يختار فقرة قصيرة من كتاب أو بوست إيجابي	يفتح طاقة أمل	يقرأ مقطع ملهم
يركز في حرارة المية ويأخذ نفس هادي	يرخي عضلاته	يعمل شاور سخن

يُقْدِعُ فِي شَمْسٍ خَفِيفَةٍ	يزيد فيتامين د	يُقْدِعُ نص ساعةً صبح أو عصر في بِلْكُونَةِ أو جَنِينَةِ
يُحَكِّي لصاحبِ قُرْبَى	يُخْفِفُ وحدته	يُرِنُ أو يَبْعَثُ صوتَ لصاحبِه كُلَّ كَامٍ يَوْمٍ
يُكْتُبُ فِي نُوتَةٍ «أَنَا مُشَغِّلٌ «ضَعِيفٌ»	يُعَزِّزُ ثقته	يُكَرِّرُ هُرْخَطَ كَبِيرٍ وَيُلَوِّنُهَا فِي الورقةِ
يُعَمِّلُ تَمْرِينَ تَنْفُسٍ بَطِيءٍ	يُهْدِي أَعْصَابَه	يَاحِدٌ شَهِيقٌ ٤ عَادَاتٍ، زَفِيرٌ ٦ عَادَاتٍ، يُكَرِّرُ ٥ مَرَاتٍ
يُرَسِّمُ حَاجَةَ حَتَّى لَوْ بِسِيطَةً	يُطْلِعُ مُشَاعِرَه	يُمسِكُ قَلْمَارَه وَرِقَّةً وَيُخْرِبُشُ بَحْرِيَّةً
يُسْمِعُ صَوْتَ طَبِيعَةٍ	يُهْدِي دَمَاغَه	«يُفْتَحُ يوْتِيوبُ «صَوْتَ مَطَرٍ أوْ عَصَافِيرٍ»
يُقْرَأُ آذِيَّةٌ قَصِيرَةٌ	يُغَذِّي رُوحَه	يَخْتَارُ دُعَاءً وَيَحْفَظُهُ يَرْدَدُهُ بِاللِّيلِ
يُعَمِّلُ stretching	يُلِينُ جَسْمه	يُشَدُّ إِيدٍ وَرِجْلٍ وَجَذْعَ ٣ مَرَاتٍ لِكُلِّ نَاحِيَّةٍ
يُحَضِّرُ حَاجَةَ مَضْحِكَةٍ أُونَلَائِينَ	يُنْشِطُ الضَّحْكَ	يَتَفَرَّجُ عَلَى فيديوٍ خَفِيفٍ لِمَدَدِ ١٠ دقَائِقٍ
يُقْلِلُ وَقْتَ السُّوشيَّالِ مِيديَا	يُحْمِي تَفْكِيرَه	يُقلِّلُ نص ساعةً مِنَ الْمُعْتَادِ وَيَقْلِلُ النَّتْ شَوِيهِ
يُحدِّدُ هَدْفَ صَغِيرٍ لِلْأَسْبُوعِ	يُحِسُّ بِإِنجَازِ	يُكَتِّبُ هَدْفًا بِسِيطَرَه زَيِّ «أَخْلَصُ كِتَابٍ» أَوْ «أَمْشِي ٣ «أَيَّامٍ»
يُقْدِعُ فِي مَكَانٍ مَرِيجٍ	يُحِسُّ بِالْأَمَانِ	يُرْتَبُ رَكْنَ بِالْبَيْتِ فِيهِ كَرْسِيٌّ مَرِيجٌ وَوَسَادَةٌ
يُمْسِكُ حَجْرًا طَبِيعِيًّا أَوْ مَسْبَحَةً	يُرْكِزُ عَلَى اللَّمْسِ	يُقْلِبُ الْحَجْرَ أَوْ حَبَّاتَ الْمَسْبَحَةِ بِأَيْدِيهِ بِهَدْوَءٍ
يُشَرِّبُ مَشْرُوبَ دَافِيًّا	يُهْدِي مَعْدَتَه	يُعَمِّلُ يَنْسُونَ أَوْ شَايَ أَخْضَرَ وَيُشَرِّبُهُ عَلَى مَهْلٍ
يَتَوَاصُلُ مَعَ مَعَالِجَهُ بِالْوَاتْسَنِ	دَعْمٌ سَرِيعٌ	يَبْعَثُهُ رِسَالَهُ حَتَّى لَوْ صَغِيرَةً عَنْ إِحْسَاسِهِ
يُكَتِّبُ حَاجَةَ حَلْوةِ عَنْهُ	يُقْوِي صُورَتَهُ لِنَفْسِهِ	يُكَتِّبُ فِي وَرَقَةَ «أَنَا صَبُورٌ» أَوْ «أَنَا مَكافِحٌ»
يُقْرَأُ كِتَابَ بِسِيطَهِ	يُشَغِّلُ دَمَاغَهُ	يُفْتَحُ أَيْ رُوَايَةً خَفِيفَةً حَتَّى ٥ صَفَحَاتٍ فِي الْيَوْمِ
يُحَكِّي عَنْ مَشْكُلَةَ صَغِيرَةٍ	يُنْتَدِرِبُ عَلَى التَّعْبِيرِ	يُحَكِّي لصاحبِه أَوْ يُكَتِّبُهَا فِي نُوتَةٍ
يُرَسِّمُ وَشْوُشَ سَعِيدَةً	يُنْشِطُ ذَهْنَهُ إِيجَابِيًّا	يُرَسِّمُ وَشَ بِيَضْحِكٍ حَتَّى لَوْ بَشَكَ طَفْوَلِيًّا
يُقْرَأُ ذَكْرَ قَبْلَ النَّوْمِ	يُخْتَمُ بِوَمَهِ بِرَاحَةٍ	يَخْتَارُ ذَكْرَ قَصِيرٍ وَيُكَرِّرُهُ قَبْلَ النَّوْمِ
يَنْامُ بِدَرِيٍّ قَدْرِ الإِمْكَانِ	يُنْظِمُ نَوْمَهُ	يُطْفَئُ مُوبَالِه وَيُحَطِّ مَنْبِه لِلنَّوْمِ مَشَ لِلصَّحِيَانِ
يُلْتَزِمُ بِمَتَابِعَةِ أَسْبُوعِيَّةٍ	يُثْبِتُ تَحْسِنَهُ	يُسْجِلُ تَقدِيمَهُ وَيَبْعَثُهُ لِمَعَالِجَهُ أَوْ لِنَفْسِهِ

نصائح واقتراحات للمعالج

- خليك دائِيًّا هادي وَمُطمِنٌ لِلْعَمِيلِ، حتَّى لَوْ مَا التَّرَمَشَ بِكُلِّ التَّدْرِيَّيَاتِ. قوله إنَّ دَهْ طَبِيعِي وَإِنَّنَا بِنَجْرُوبِ نَكَونُ عَادَةً.
- ابْدُأْ مَعَاهُ بِحَاجَةَ أَوْ اتَّنِينَ بَسَ فِي الْأَوَّلِ، وَلَمَّا يَبْتَهُمْ زَوَّدَ بِالْتَّدْرِيَّجِ. مُتَضَغْطُوشُ بِالْكَمِيَّةِ.
- اتَّأْكِدُ إِنَّهُ فَاهِمُ هَدْفُ كُلِّ تَدْرِيَّبٍ، مَشَ بِيَعْمَلِهِ وَخَلاصِهِ. يَعْنِي فَاهِمُ لِيَهِ بِيَكْتُبُ إِيجَابِيًّا؟ لَيَهِ بِيَقْلِلُ سُوشيَّالِ مِيديَا؟
- اسْأَلَهُ بَعْدَ أَسْبُوعٍ: «إِيَهُ أَكْتُورُ تَدْرِيَّبٍ حَسِيَّتَهُ مَفِيدٌ؟» وَرَكَزُوا عَلَيْهِ أَكْتُورٌ.
- لَمَّا يَشْتَكِي إِنَّهُ مَشَ قَادِرٌ يَعْمَلُ تَدْرِيَّبَ، سَاعَدَهُ يَعْدُلُ الطَّرِيقَةَ أَوْ يَخْتَارُ بَدِيلَ قَرِيبِ لِيَهِ.
- شَجَعَهُ يُسْجِلُ حَتَّى لَوْ تَقْمِ بِسِيطَهِ. قوله: «إِنَّكَ عَمِلتَ تَدْرِيَّيَّيْنِ فِي أَسْبُوعٍ دَهْ أَحْسَنَ بِكَتِيرٍ مِنْ صَفَرٍ».
- رَاقِبُ عَلَامَاتَ لَوْ اكْتَابَهُ زَادَ — سَاعَتَهَا خَفَفَ الْحَمْلُ وَخَلَى الْمَتَابِعَةَ أَكْتُورُ تَرْكِيزٍ عَلَى دَعْمِ نَفْسِيِّ.

نصائح ومقترنات للعميل أثناء تطبيق التدريبات

- متنسناش تكون «في المود» عشان تبدأ. كتير المود بيحي بعد ما تبدأ مش قبلها.
- اختار تدريبيين ثلاثة بس في الأول، ولما تحس إنك مرتاح معاهم ضيف عليهم شوية شوية.
- لو نسيت يوم أو حتى يومين، عادي جدًا، متجلدش نفسك، إنت بتعلم تعيش بطريقة أحسن مش سباق.
- اكتب التدريبات على ورقة أو في موبايلك، وحاول تعلم صح قدام اللي عملته كل يوم. هتحس بإنجاز.
- استخدم وقت معين ثابت للتدريب (زي قبل النوم أو بعد الفطار) عشان يبقى عادة.
- افتكر إن الهدف مش إنك «تنفذ» بس، الهدف إن دماغك وجسمك يتعودوا يشتغلوا في اتجاه مريح ليك.
- لما تحس إن حاجة بسيطة زي «كتبت حاجة إيجابية» فرحتك، قول لنفسك «أنا بعمل تغيير صغير بس مهم».
- شارك المعالج بنتائجك حتى لو تدريب ما عجبكش أو حسيت إنه مش نافع — ده مهم عشان تجرروا بديل.

المرحلة المتوسطة من اضطراب الاكتئاب المستمر

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يجب عليه ويطبع فيها صور أو ورق عليها كلام حلو	يلجا له وقت التعب	يعمل «صندوق إيجابي» فيه صور حلوة
يكتب حواب صغير زي إنه بيطمئن نفسه وبيسكرها	يشجع قلبه	يكتب خطاب لنفسه
يرسم حلمه حتى لو شكله بسيط على ورقة كبيرة	يعيد الأمل	يرسم حلمة نفسه
يدور ع قصص نجاح على النت ويقرأها بالليل	يتخمس	يقرأ عن ناس تغلبت على اكتئاب
يستبدل نص قهوة بعصير أو مية	يثبت مزاجه	يقلل منبهات زي قهوة
يعمل 10 دقائق تمارين بيت أو يمشي في البيت	يفرغ توتر	رياضة بسيطة
يحجز ورشة أونلاين أو في مكان قريب	دعم جماعي	يشارك في ورشة رسم/حكى
يختار حديقة أو شارع فيه شجر	ينشط الحواس	يمشي في مكان أخضر
يفتح يوتيوب ويسمعه قبل النوم	يهدي دماغه	يسمع صوت مطر أو بحر

يُعمل روتين ثابت للصبح	ينظم يومه	يُحيط ٣ حاجات يعلمهم أول ما يصحي
يكتب ٣ حاجات حلوة حصلت	يركز على الإيجابي	يسجلهم في نوته قبل ما ينام
يقرأ سورة قصيرة يومياً	يغذي روحه	يختار مثلاً للإخلاص أو الفلق يقرأها بعد الفجر
يطلب من حد حضن العصبي	يطمئن جهازه	يأخذ حضن من حد بيحبه وقت ما يتوتر
يُقلل ضوء قبل النوم	يحسن نومه	يطفى نور الغرفة ويُقلل موبايل نص ساعة قبل ما ينام
جِلْسَة استرخاء مع المعالج	يفك عضلاته	أو body scan يتفق على جلسة فيها تمارين تنفس
«يتعلم يقول «لا»	يحمي طاقته	يرفض حاجة مش عايزة حتى لو بسيط زي مشوار
يشرب مية بالتنعاع	يهدي جسمه	يعمل كباية مية فيها ورق نعناع
يقرأ حاجة مضحكة	يفرغ دماغه	يقرأ نكتة أو شوف فيديو هزار
يطبخ لنفسه	يهم بيده	يعمل وجبة بسيطة حتى لو بيض أو سلطة
يُعمل تنفس ٤-٧-٤	يُقلل توتره	يأخذ شهيق ٤ عادات – يمسك نفسه ٧ – زفير ٨
يرسم خريطة حلمه	يدوي معنى	يرسم دوائر وخطوط تمثل أهدافه الكبيرة
يكتب خطة بسيطة لشهر	ينظم دماغه	يُحيط ٣ أهداف صغيرة ينجذب لها الشهر ده
يلتزم بأكل صحي	يحسن كيماويات جسمه	يدخل خضار وفاكهه في أكل يومه
يسمع مزيكا مبهجة	ينشط مزاجه	يختار بلاي ليست فيها أغاني مفحة
يشارك مشاعره في الجلسة	يفضفض	يتكلم مع المعالج بصراحة حتى في الصغير
يرسم شمس وسماء	يبرم杰 عقله على الفرح	يرسم صورة طفولية بسيطة فيها شمس وضحك
يشوف طفل يلعب	يفتح قلبه	يقعد يتفرج ع ولاد بيلعبوا في جنينة أو فيديو
يقرأ حكمة يومية	يغذي تفكيره	يفتح جملة حكيمة كل صباح ويتأملها دقيقة
يُقلل مجامالت مرهقة	يرتاح أكثر	يعتذر عن حاجات مش قادر يعملها
يتتابع مع المعالج	يدعم التعافي	يُحجز معاد ثابت ويُكمل المتابعة

• نصائح ومقررات للمعالج أثناء تطبيق تدريبات المرحلة المتوسطة

- حاول في الجلسة تبني الجو كله حوالين «التشجيع»، مش حوالين إن العميل بيعمل المطلوب ولا لا.
- متستعجلش عليه، حتى لو التدريبات دي مفروض «مرحلة متوسطة»، هو ليه سرعته وظروفه.
- ارسم معاه في الجلسة أو اكتبهاله بنفسك لو حسيت إنه محرج. ده بيكسر رهبة.
- اسألة: «إيه أكثر تدريب حسيت إنه بيشغلك دماغك أو قلبك؟» وخد الكلام من هنا ووسع فيه.
- خليك دائمًا بتربط التدريب بحاجة إيجابية حصلتلها عشان يحس إن الشغل ده بيجييب نتيجة.
- لو لاحظت إنه بيجد نفسه عشان مش قادر يعمل تدريب، ذكره إن الهدف مش تنفيذ ميكانيكي، الهدف إنه يفضل يحاول ويُجرب.
- جرب معاه في الجلسة تدريب عملي زي تنفس أو رسم حلم، ده بيربطه بالواقع أكثر.
- متافقش لو بيجي وهو مش في مود حلو، هي دي طبيعة الاكتئاب — مجرد حضوره واستمراره ده إنجاز كبير.

نصائح ومقترنات للعميل أثناء تطبيق التدريبات

- خليك فاكر إنك مش داخل اختبار ولا سباق، إنت بس بتحاول تعيش يومك أحسن خطوة بخطوة.
- اختار تدريب أو اثنين منهم وابداً بيهم، ولما تحس إنك خفيف زود عليهم بالباقي.
- حتى لو مش حاسس فائدة فورية، كمل شوية. أوقات التغيير بيأخذ وقت عشان بيان.
- سجل اللي عملته في ورقة أو موبайл، وعلم على الحاجات اللي نفذتها، هتحس بإنجاز صغير بيكبر.
- لما يجي عليك يوم مش قادر تعمل حاجة، عادي جداً، ماتجلدش نفسك — ارجع تاني يوم وخدتها بهدوء.
- اتعامل مع التدريبات زي لعبة خفيفة مش فرض، العبيها مع دماغك.
- شارك المعالج حتى باللي ماعجبكش أو حسيت إنه ممل، ده هي ساعده يفهمك أكثر ويربط معاك التدريبات.
- وكفاية إنك موجود وبتحاول، ده لوحده خطوة كبيرة جداً على الطريق.

المرحلة الشديدة من اضطراب الاكتتاب المستمر

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
خطة أمان مع المعالج	يقلل المخاطر	يكتب مع معالجه خطوات يعملها لو الأفكار زادت قوي
جلسات مضاعفة لو احتاج	دعم مكثف	يحجز معاده مرتبتين في الأسبوع لو حس إنه بيغرق
صندوق أمان فيه ريشة حلوة	يحس بالراحة	يحط في علبة ريشة ببجها زي برфан أو قهوة أو ورد
يكتب على ورق: «ده مرض مش أنا»	يفصل نفسه عن الاكتتاب	يكتبها بخط كبير ويحطها في مكان بيشفوه كتير
يسمع مزيكا مطر/موج	يهدي دماغه	يفتح تسجيل صوت مطر أو بحر على يوتيوب ويقعد يسمعه
يقرأ آية قصيرة	يطمئن قلبه	يختار آية زي «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» ويكررها
يعمل شاور دافي بالليل	يرخي جسمه	يُقلل نور الحمام ويأخذ دش هادي دافي قبل ما ينام
يحط ريشة مهديه زي لافندر	يهدي دماغه	يدهن نقطة زيت لافندر ع كفه ويشمها
يقلل ضوء والموبايل	يحسن النوم	يطفي نور الغرفة ويقلل سكرول نص ساعة قبل النوم
يرسم رسمة سودا وبعدين يحط ألوان	يطلع وينغير السواد	يرسم أي حاجة سودا بقلم ويضيف عليها ألوان مبهجة
يقرأ كلام مريح	يرفع روحه	يدور على بوسٍت مريح أو دعاء ويقرأه
يمسح حجر صغير ويركز	يرجعه للحظة	يقلب الحجر في إيده وبيص فيه شوية
يحكى عن أفكاره السودا	ما يخلهاش تكبر	يقول لمعالجه أو صاحبه إنه بيجيله أفكار سودة
يكتب كل اللي جواه	يفرغ	يفضي دماغه ع الورق حتى لو كلام ملحيط
يحضر جلسة دعم جماعي	يحس إنه مش لوحده	ينضم لجروب أونلайн أو جلسة لايڤ ناس زي حالته
يلتزم بالأدوية لو محتاج	يعالج كيماوي	يأخذ دواه في ميعاده من غير ما ينسى
بسقط stretching	يفرغ شد جسمه	يمد دراعه وجسمه لفوق وللجانب كل شوية
يشرب يانسون أو بابونج	يهدي معدته	يعمل مشروب دافي ويقعد يشربه بهدوء
يتبع مع المعالج مرتين لو لزم	يمنع الانكماش	يزود جلساته فترات الضغط
يسمع صوت قلبه	يركز على إنه لسه عايش	يحط إيده ع صدره ويهس بضرباته

يحضن مخدة جامد	يهدي أعصابه	ينام ويحضر المخدة بقوه شوية
يقلل منبهات زي القهوة	يمنع هبوط مفاجى	يختر عدد فناجين القهوة في اليوم
يقرأ ذكر النوم	ينام مرتاح	يختار ذكر بسيط ويكرره قبل ما ينام
يشرب مية كتير	ينظف جسمه	يشرب لتر ونص ع الأقل في اليوم
يبعد عن أخبار سلبية	يحمي نفسه	يقلل أخبار الحوادث والسياسة شوية
يرسم أو يشخبط	يفرغ	يمسك قلم ويشخبط ع الورق حتى لو أي شكل
يمشي حتى لو جوه البيت	ينشط جسمه	ينتشي في الصالة أو أوضة النوم
يسمع تسجيل صوتي دعم	يحس إنه مش لوحده	يشغل تأمل صوتي أو تسجيل دعم نفسي
يقرأ عن ناس اتعافت	يزيد أمل	يقرأ قصص حقيقة لناس طلعت من اكتئاب
يثبت مواعيد نومه	يمنع اننكاس	يحاول ينام وبصحى في نفس الوقت كل يوم

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق تدريبات المرحلة الشديدة

- خلي كل الجلسة حواليه أمان واحتواء، خصوصاً في المرحلة دي، عشان هو بيكون هش جداً.
- حاول تتكلم معاه بالراحة، وما تسللوش أسئلة صعبة فجأة. ابني الكلام تدريجي.
- ادي للتدريبات معاني بسيطة، واربطها بحاجات هو بيحبها عشان يحسها مش واجب ثقيل.
- لو لاحظت إن تدريبات معينة بتتعبه نفسياً أو بتزوده، بدلاًها أو خففها. اسمع جسمه وروحه مش بس كلامه.
- خلي في الجلسة حاجة عملية صغيرة زي تنفس هادي أو حتى يشم ريحه حلوة. ده بيقل فلقه ويفرغ توتره.
- لما يحكى أفكار سوداء، ماتترعش ترد عليه. اسمعه كله للأخر، وسبيله وقت يطلع اللي جواه.
- ذكره طول الوقت إن الاكتئاب مرض مش هو، وإنك متبع معاه أحد ما يعدي الأزمة.
- ما تزهقش حتى لو حسيت إن نفس الكلام بيترر. المرحلة دي تحتاجة صبر وتكرار ودعم كبير.

نصائح ومقترنات للعميل أثناء تطبيق التدريبات

- خليك فاكر دايماً إن دي فترة وھتدعي، حتى لو دماغك مش مقتنعة، خليك ماشي بالتدريبات زي ما هي.
- مش لازم تعمل كل التدريبات مرة واحدة، خد منهم اتنين ثلاثة وابداً بيهم على فدك.
- لو يومك كان ثقيل ومقدرتش تعمل حاجة، عادي جداً. متجلدش نفسك. ارجع تاني بكرة.
- اكتب التدريبات دي على ورقه أو في موبایلک، وعلم على اللي عملته. حتى لو حاجة صغيرة هنديك إحساس إنك بتحاول.
- لما تحس الأفكار السودا بتهمج عليك جامد، افتكر إنك مش لوحدك وإنك معالجك موجود ومستنى يسمعك.
- خد الأمور بهدوء، حتى لو حسيت إن مش فارق حاجة. مرات كتير الجسم والعقل بيتحسنوا قبل ما تحس بيهم فعلًا.
- مستحيش تحكي لمعالجك حتى عن حاجات صغيرة أو بايخة في نظرك. ساعات التفاصيل البسيطة بفتح أبواب علاج مهمة.

- وخليك دائمًا فاكر: مجرد إنك بتكمel في الجلسات وبتحاول تطبق التدريبات، ده في حد ذاته إنجاز ضخم.

المرحلة البسيطة من اضطراب ما قبل الطمث المزعج ((PMDD))

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يخصص نوته يكتب فيها إيه اللي بيحس بيه قبل الدورة	يوعي نفسه	يكتب مشاعره قبل الدورة
يحط زجاجة مية جنبه طول اليوم ويشرب منها	يقال الانفاس	يشرب مية كتير
يقلل حلويات ومقليات قدر الإمكان طول الفترة دي	يثبت المزاج	يقل سكر ومقليات
يشغل سورة قصيرة أو مزيكا هادية بالليل	يهدى تفكيره	يسمع قرآن أو مزيكا هادية
يأخذ نفس ٤ ثواني ويطلعه ٦ ، يكررها كذا مرة	يرخي عضاته	يعمل شاور دافي
يحطها نص ساعة على بطنه وقت المغص	يقال مغص	يمارس تنفس عميق
يتمشي في الشارع أو حتى جوه البيت	ينشط السير وتونين	يحط قرفة دافية على بطنه
يرسم وردة بأي لون يعجبه ويشطب فيها	يخرج مشاعره	يمشي نص ساعة
يقرأ دعاء أو آية قصيرة في اليوم	يغذي روحه	يرسم وردة ويلونها
قبل ما ينام يكتبهم في نوته	يغير تركيزه	يقرأ مقطع ديني قصير
يقلل قهوة وشاي خصوصاً قبل النوم	يقال العصبية	يكتب ٣ حاجات حلوة حصلت
يتكلم مع حد بيحبه عن اللي حاسس بيه	يففضض	يبعد عن الكافيين
يقلل الموبايل قبل النوم بنص ساعة	ينظم نومه	يحكى لحد قريب
يشرب كببة دافية وقت المغص أو النفخة	يهدي بطنه	يقلل موبايل قبل النوم
يكتب مواعيد بسيطة لليوم عشان يحس بالتحكم	ينظم نفسه	يشرب يانسون أو نعناع
يعجن عجينة أو يلعب برملي خفيف ويشكلهم	يفرغ مشاعره	يعمل جدول يومه
يشغل صوت مطر أو عاصفه	يهدي دماغه	يبرسم على رمل أو عجين
يدخل على فيديوهات هزار خفيفة	يخفف التوتر	يسمع صوت طبيعة
يكتبهما كذا مرة ويقرأها	يطمن نفسه	يقرأ نكت أو يشوف حاجة مضحكة
يبعتله على الواتس أو يجهز للجلسة	بحس بالدعم	يكتب «ده هيروح» في نوته
يقال مخل ولب وسنakis مملحة	يمنع احتباس سوائل	يتواصل مع معالجه
ينام ويحضن المذكرة شوية بقوه	يهدي أعصابه	يقل أكل ملح
يعصر برتقان أو ليمون ويشربه	ينشط جسمه	يحضن مذكرة جامد
يمد دراعه وجسمه لفوق ولجانب	يقال الشد	يشرب عصير طبيعي
يدور مقالات بسيطة بالعربي أو الإنجليزي	يفهم نفسه	بسقط stretching يعمل
يقرأ أخبار الحوادث والسياسة	يحمي مزاجه	يقلل أخبار سلبية
يتفرج على طفل في الشارع أو فيديوهات أطفال	يرق قلبه	يشوف طفل يلعب
يحضر جلسته الأسبوعية مع معالجه	يثبت تحسنه	يلتزم بجلساته الأسبوعية
«يكتب جملة بسيطة زي «نفسني أبقى مررتاحه أكثر	يحفز أمله	يكتب أمنية حلوة

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العمالة

- خليك دايماً فاهم إن مشاعرها مش «دلع» ولا «مبالغة»، حتى لو هي نفسها مش فاهمة ليه بتنقلب كده.
- ساعدها توصل لمشاعرها وتوصفها بكلمات بسيطة. مرات كتير بتكون تاييهه ومش قادرة تعبر.
- اربط معها التدريبات دي بحاجات بسيطة في يومها، زي «تعالي نكتبهم مع بعض»، أو «تحبي نجرب نرسم سوا؟».
- شجعها تكمل حتى لو نسيت يومين أو ماعملتش حاجة. ذكرها إن ده مش سباق، ده روتين طويل بيفرق مع الوقت.
- خفف لومها لنفسها.. قولها «كافية إنك بتحاولي وده في حد ذاته خطوة كبيرة».
- أسألها إيه أكثر تدريب حسيته فادها، واشتغلوا عليه أكثر.
- خليك منن، وعدل التدريبات لو حسيت إنها مش مريحة ليها أو بتضطعها.
- واحفظ معها خط رجعة لو حسيت الأعراض بتكبر عن المرحلة البسيطة، زي خطة أمان أو تنسيق مع دكتورها.

نصائح ومقترنات للعمالة أثناء تطبيقها للتدريبات

- خلي بالك إن الأيام دي طبيعية جدًا، ده جسمك وهرموناتك مش حاجة منك إنت.
- جربى متذمثش الموضوع على إنه واجب تقيل، اختارى تدريبين أو ثلاثة بس تعليمهم على هدوء.
- لو يومك كان تقيل ومقدرتيش تعملى حاجة، مش آخر الدنيا. بكرة فرصه جديدة.
- اكتفى اللي بيحصلك حتى لو سطر واحد، هيساعدك تفهمي نفسك أكثر.
- ماستحيش تحكي لمعالجك عن أي إحساس غريب، حتى لو تافه من وجهة نظرك. ساعات الصغير بيبقى مهم.
- اختارى وقت في اليوم تعاملى فيه الحاجات دي عشان تبقى عادة ثابتة.
- ماتقارنيش نفسك بحد، حتى لو حد بيقولك «أنا عادي عندي».. جسمك غير جسمهم.
- وافتكري دايماً: إنك بتعمل الحاجات دي عشانك إنت مش عشان حد.

المرحلة المتوسطة من اضطراب ما قبل الطمث المزمع ((PMDD))

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يحط فيه رحة حلوة، صورة مبهجة، حاجة ملمساء يلمسها ويرجع يفتحه وقت الزنقة	يلجأ له وقت الضغط	يعمل «صندوق أمان» فيه حاجات بيتهديه
يقلل منبهات	يثبت مزاجه	يقلل منبهات
لو حد طلب منه حاجة مش قادر يعملها يقول بلفظ "مش هقدر دلوقتي	يحمي طاقته	يتعلم يقول «لا» وقت تعبه
يكتب حتى لو كلمتين عن اللي حاسس بيها	يطلعها	يكتب مشاعره كل يوم
يأخذ دش مية دافية مش سخنة زيادة	يوازن جسمه	يعمل شاور بمية فاترة مش سخنة قوي

يمسك حجر طبيعي ويركز عليه	يرجعه للحظة	يمسك حجر طبيعي ويلاحظ ملمسه وشكله
يقلل سوشيال ميديا	يحمي نفسه	يقلل وقت الموبايل وخصوصاً قبل النوم
يرسم أحلامه وأمانيه	ينشط مخه إيجابي	يرسم حاجة بيتنمى يحققها بألوان كتير
يقرأ ذكر الصبح والمسا	يغذي قلبه	يقرأ ذكر أذكار قصيرة الصبح وبالليل
يشارك في جلسة استرخاء جماعي	يقلل التوتر	يحضر جلسة يوجا أو تأمل مع ناس حتى لو أونلاين
يكتب خطاب لنفسه	يدعم نفسه	يكتب لنفسه كلام حلو زي صديق بيطنمنه
يحكى عن خوفه من الطمث	يفرغ	يقول لمعالجه أو لصديق عن اللي بيقلقه
يعمل جدول أكل صحي	يمنع انتكاسة	يخطط يومه ويضيف خضار وفاكهه أكثر
يسمع القرآن بصوت بيحبه	يهدي قلبه	يشغل تلاوة بصوت بيحبه وقت ما يحس بالتوتر
ينام بدرى	ينظم جسمه	يُعقل كل حاجة ويهماول ينام قبل 11
يقلل ضوء في أوضته	يحضر للنوم	يعتم النور قبل ما ينام بنص ساعة
يرسم لوحة مليانة الألوان	بطلع السودا	يرسم أي حاجة ويملاها ألوان كتير
يشرب مية بالليمون	ينشط	يعصير نص ليمونة في كيابية مية
يقرأ قصص نجاح بنات زيه	يتحماس	يدور أونلاين أو على السوشيال على حكايات بنات تخطوا نفس الظروف
يحط ريشة لافندر حواليه	يهدي نفسه	يحط نقطة زيت لافندر على المخددة أو حوالين أنهه
يتبع جلسات مع معالجه	يضمّن تقدم	يلتزم بالمواعيد الأسبوعية أو كل أسبوعين
يقلل سكر صناعي	يحافظ على كيماويات المخ	يقلل حلويات جاهزة ومشروبات غازية
يكتب خطة بسيطة للأسبوع	ينظم أيامه	يكتب ٣ حاجات عايز يعملهم الأسبوع ده
يشرب شاي بابونج	يهدي جهازه العصبي	يشربه بالليل قبل النوم
يسمع صوت مطر	بريح دماغه	يشغل صوت مطر أو بحر على الموبايل
يقرأ حكمة يومية	يغذى روحه	يفتح كل يوم حكمة قصيرة ويقرأها
يحضر جلسة استرخاء أونلاين	يهدي توتره	يحضر على زووم أو يوتيوب جلسة تأمل
يرسم شمس وسماء	يغير موجته	يرسم شمس كبيرة وسماء مفتوحة بألوان مبهجة
يحضن حد يحبه	يطمئن جسمه	يحضن صديق أو آخر أو حد بيحبه شوية

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العمالة

- خلي بالك أكثر في المرحلة دي إن مشاعرها وتقلباتها بتكون ظاهرة قوي، يعني ممكن تضحك وتعيط ورا بعض، خليك حنين وصبور.
- ساعدتها تربط التدريبات دي بحاجات بتحبها هي، يعني مثلاً لو هتعمل comfort box، اسألها تحط فيه إيه أكثر حاجة بتفرحها.
- خفف لومها على نفسها.. وكرر معها إن دي «كيماويات جسمك» مش ضعف ولا فشل منها.
- لو قالتلك إنها زهقت أو مش شايفه فايدة، ماتضغطهاش، قولها «عادي جداً» وامرح أي خطوه صغيرة بتعلملها.
- راقب معها إيه اللي بيريحها فعلًا من التدريبات ووسعوا فيه أكثر.
- وابقى حاضر معها بجسمك وصوتك مش بس بكلامك، يعني ساعات تسكت شوية معها لحد ما تهدى.
- خلي معاكو خطة صغيرة لو المزاج دخل في حلة أعمق شوية، زي تكثيف الجلسات أو التواصل أكثر بالواتس.

نصائح ومقترنات لعملية أثناء ما بتطبق التدريبات

- متفاقيش لو حسيت مشاعرك كتير ومتقلبة، المرحلة دي أصعب شوية وده طبيعي.
- جربى تعلمي الحاجات دي بهدوء ومن غير ما تلومى نفسك لو ماكمليتش كله. حتى حاجة بسيطة تكسبك يومك.
- لو يومك كان مكتتب على الآخر ومقدرتيس، قولى «مش مهم، بكرة فرصة جديدة».
- حطي التدريبات دي في ورقة أو في موبايلك وعلمي على اللي عملته حتى لو كان بسيط زي شرب شاي بابونج.
- ماستحيش تحكي لمعالجك عن أي مشاعر حتى لو شايفاها تافهة أو غريبة. ساعات الحاجات الصغيرة هي المفتاح.
- ابعدي عن مقارنة نفسك بأي حد، جسمك وحياتك غيرهم، ومحدش يقدر يقىس تعبك غيرك.
- وافتكرى إنك بتعمل كل ده عشانك إنت، عشان ترتاحي وتبني يومك حبة حبة.

المرحلة الشديدة من اضطراب ما قبل الطمث المزعج (PMDD)

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يكتب مع معالجه خطة لو حس الدنيا سودا يعمل إيه ويتواصل مع مين	يمنع انهيار	خطة أمان مكتوبة مع المعالج
يوطّي صوت التلفزيون ويبعد عن أصوات عالية	يهدي حسه	يقلل ضوضاء في البيت
يشغل صوت البحر على موبايله أو يوتيوب	يخفف عصبيته	يسمع صوت موج
يرسم سواد قبة ويعمل عليه جمال	يطلع السواد وبخطه	يرسم سواد قبة ويعمل عليه ورود
يقبض الحجر جامد شوية وبعدين يسيبه	يفرغ توتره	يمسك حجر ويضغط عليه جامد
يشربه بالليل قبل ما ينام	يهدي بطنه	يشرب يانسون دافي
يعتم النور في أوضنته	يطمن دماغه	يقلل إضاءة
يقرأ دعاء صغير أو آية بسيطة	يقوى قلبه	يقرأ مقطع قصير روحي
يقول لمعالجه أو حد قريب إيه أكثر حاجة مرعباه	يطلع مخزونه	يحكى عن أوحش خوفه
يأخذ الدوا زي ما الدكتور كاتب	يحمي جسمه	يلزم بأدوية الطبيب لو أخذها
يكتبها في ورقة ويقرأها كل شوية	يفصل نفسه عن الاضطراب	يكتب «أنا مش ضعيفة، ده «مرض
يعمل جلسة بسيطة أو يطلب حد يديله مساج	يقلل توتر	جلسة استرخاء أو مساج
ينام على جنبه والمدخنة ضاغطة على بطنه	يهدي نقصاته	يحط مخدة على بطنه وينام
يسمع وهو مغمض عينه ويحاول يعيش مع التلاوة	يغذي روحه	يسمع قرآن بتركيز
يُفلل الموبايل ساعة يرتاح فيها	يفصل شووية	يُقلل موبايل خالص ساعة
يلون الورق كله ورود باللون مبهجة	ينقل مخه للجمال	يرسم ورد كتير في ورق
يدخل جروب بنات بيشاركونا نفس الظروف	ما يحسش بوحده	يشارك بجروب دعم أونلاين
يأخذ شاور هادي ويأخذ وقته	يطمن عضلاته	يعمل شاور دافي طويل
يحضنها ويحاول يتنفس بعمق	يهدي أعصابه	يحضن مخدة جامد
يتمشي حتى لو ٥ دقائق رايح جاي	يحرك دمه	يمشي في أوضته
يسمع تسجيل تأمل أو كلام دعم	يحس إنه مش لوحده	يسمع تسجيل طمأنة
ما يتبعش أخبار مؤذية فياليومين دول	يحمي دماغه	يُقلل أخبار محبطه

يقرأ ذكر قبل النوم	ينام مطمئن	يقرأ أذكار قصيرة قبل ما ينام
يشرب مية كتير	يقال احتباس	يشرب على مدار اليوم
بسیط stretching يعمل	يقال شد	يمدد جسمه بهدوء
يحطريحة طبيعية	ينشط حاسة الشم	يحط زيت عطري خفيف زي لافندر
يرسم خيالات بسيطة	يشغل إيده	يرسم حاجات بسيطة حتى لو مش واضحة
يكتب خوفه على ورق ويكرمشها	يخلص منها	يكتب خوفه وبعدين يكرمش الورق ويرمييه
يلتزم مع معالجه مرتبن لو احتاج	دعم مكثف	يكتر الجلسات لو حس إنه محتاج
يتفرج على فيديو ضحك	يطلع من المود	يسوف مقطع مضحك أونلاين

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميلة

- في المرحلة دي لازم تبقى حساس جدًا لأي عالمة إنها بتقرب من حافة خطر أو إنها مش قادرة تكمل. خليك مركز في نبرة صوتها وطريقة كلامها.
 - أكد لها طول الوقت إن اللي بيحصل ده مش ضعف منها ولا تهاون، ده مرض جسمها بيقود موجاته.
 - ساعدتها تفصل نفسها عن الأفكار السودا. قولتها دائمًا «الأفكار دي مش لانتي.. دي ضيقه وهتمشي».
 - ما تستعجلش أي حاجة، ممكن هي في الجلسة تكون ساكتة أو مش عايزة تتكلم.. سبب مساحة للسكتوت الآمن.
 - شارك معها حاجات صغيرة تهديها حتى لو في الجلسة، زي إنكم تسمعوا صوت مطر سوا أو تتخيلوا مكان مريح.
 - اتفق معها على خطة أمان مكتوبة بوضوح، وخلி معها نسخة ومعاك نسخة.
 - لو حست إنها على وشك الانهيار، ابقى جاهز تزود معها الجلسات أو حتى مكالمات قصيرة للدعم.
 - خليك في لغة بسيطة وما فيهاش ضغط، وامتح أي خطوة حتى لو كانت صغيرة زي «كوييس إنك جيتني الجلسة رغم التعب».

نصائح ومقترنات للعميله أثناء ما يطبق التدريبات

- افتکري طول الوقت إن ده مش ضعف منك ولا فشل، ده اضطراب كيميائي في جسمك، وإنني قوية بإنك حتى بتحاولي.
ما تلوميش نفسك لو في يوم مقدرتيش تعملني حاجة خالص، عادي جدًا.. يوم ويهيعدي وبكرة فرصة جديدة.
ما تستحيش تحكي لمعالجك أو حتى لصديقة عن أسوأ الأفكار اللي بتجيلىكي، أوقات الكلام بس بيحفف كتير.
حاولي تختارى من التدريبات اللي بتحسيها مريةحة ليكى أكثر، مش لازم تعملني كله، حتى تدريبين كفاية.
لو مخك دخل في فيلم سوداوي قوي، مسكي الحجر، اضغط على عليه جامد وسيببيه، أو كتبى على ورق خوفك وكرمشيه
وارميه.
قللي تليفون وأخبار شوية الأيام دي. إنتي محتاجة هدوء مش زحمة.
ومهما كانت الأفكار سودة، افتکري إنك مش لوحبك، وفي حد حواليكى سواء معالجك أو اللي بيجهوكي مستنى يسمعك.

- وكل يوم قولي لنفسك حتى لو بهمـس: «أنا مش ضعيفـة.. ده مرض و هـيـعـدي».

المرحلة البسيطة من الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طبية

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يدور أونلاين أو يسأل دكتوره عن تأثير العلاج أو المرض على النفسية	يفهم حاله	يقرأ عن تأثير الأدوية أو المرض
يكتب في نوته كل اللي حاسس بيـه حتى لو مش مرتب	يفرغ جوه	يكتب مشاعر يومه
يزود شرب المـية على مدار اليوم	ينشـط جـسمـه	يشـرب مـيـة كـثـير
يقلـل حـلوـيات ويفضـل فـواـكه أو أـكـلـ خـفـيف	يـثـبـتـ المـزـاج	يـقـللـ أـكـلـ سـكـريـاتـ كـثـير
يـاخـدـ دـشـ هـادـيـ بـالـلـيلـ يـهـيـيـ أـعـصـابـه	يـرـخـيـ جـسـمه	يـعـملـ شـاورـ دـافـيـ
يـشـغلـ تـلاـوةـ أوـ مـوـسـيـقـىـ نـعـمةـ وـيـسـمـعـهاـ وـهـوـ هـادـيـ	يـهـيـيـ بالـهـ	يـسـمـعـ قـرـآنـ أوـ مـوـسـيـقـىـ هـادـيـةـ
يـخـرـجـ يـتـمـشـيـ حـتـىـ لـوـ حـوـالـيـنـ الـبـيـت	يـنـشـطـ السـيـرـوـتـوـنـيـنـ	يـمـشـيـ نـصـ سـاعـةـ
يـكـتـبـ أوـ يـحـكـيـ لـنـفـسـ إـيـهـ أـحـلـ حـاجـةـ حـصـلتـ	يـبـرـمـجـ دـمـاغـهـ إـيجـابـيـ	يـحدـ «ـلـحـظـةـ حـلـوةـ»ـ فـيـ يـوـمـهـ
يـقـرـاـ ذـكـرـ صـغـيرـ أوـ آـيـةـ قـبـلـ ماـ يـنـامـ	يـغـذـيـ رـوـحـهـ	يـقـرـاـ مـقـطـعـ دـينـيـ قـصـيرـ
يـقـلـلـ المـزـاجـ	يـثـبـتـ المـزـاجـ	يـقـلـلـ مـنـهـاتـ زـيـ قـهـوةـ
يـكـتـبـهاـ وـيـقـرـاـهاـ كـلـ شـوـيـةـ عـشـانـ يـفـتـكـرـ إـنـهـ مشـ المـرـضـ	يـفـصلـ هوـيـتـهـ عـنـ مـرـضـهـ	يـكـتـبـ فـيـ نـوـتـهـ:ـ «ـأـنـاـ مشـ بـسـ مـرـضـيـ»ـ
يـشـخـبـطـ أوـ يـرـسـمـ أيـ حـاجـةـ فـيـ وـرـقـةـ	يـطـلـعـ مـشـاعـرـهـ	يـرـسـمـ حـاجـةـ حـتـىـ لـوـ بـسـيـطـةـ
يـشـغلـ صـوتـ عـصـافـيرـ أوـ مـطـرـ عـلـىـ مـوـبـاـيـلـهـ	يـهـيـيـ دـمـاغـهـ	يـسـمـعـ صـوتـ طـبـيعـةـ
يـتـصلـ أوـ يـقـعـدـ مـعـ حـدـ بـيـحـبـهـ وـيـحـكـيلـهـ	ماـ يـحـشـ بـالـوـحـدـةـ	يـحـكـيـ لـحـدـ قـرـيبـ
يـمـددـ جـسـمـهـ شـوـيـةـ فـيـ الـبـيـت	يـقـلـ شـدـ	بـسـيـطـ stretchingـ يـعـملـ
زـيـ يـاـنسـونـ أوـ نـعـانـ بـالـلـيلـ	يـهـيـيـ مـعـدـتـهـ	يـشـربـ مـشـرـوبـ دـافـيـ
يـشـوفـ مـقـولـةـ مـحـفـزةـ عـلـىـ إـنـسـتـرـاجـرمـ أـوـ يـوـتـيـوبـ	يـنـشـطـ رـوـحـهـ	يـقـرـاـ حـكـمـةـ أـوـ مـقـطـعـ تـحـفـيـزـيـ
ماـيـاتـابـعـشـ أـخـبـارـ مـزـعـجـةـ كـثـيرـ	يـحـمـيـ دـمـاغـهـ	يـقـلـلـ أـخـبـارـ سـلـيـةـ
يـحـطـ بـخـورـ خـفـيفـ أـوـ زـيـتـ عـطـريـ	يـنـشـطـ حـوـاسـهـ	يـحـطـ رـيـحـةـ حـلـوةـ حـوـالـيـهـ
يـقـرـاـ قـصـصـ نـاسـ عـاـشـواـ وـتـجـازـواـ أـمـراضـهـمـ	يـتـحـمـسـ	يـقـرـاـ عنـ نـاسـ عـاـشـواـ رـغـمـ مـرـضـهـمـ
ماـيـاحـطـشـ نـفـسـهـ فـيـ ضـغـطـ مشـ مـسـتـعـدـ لـهـ	يـحـمـيـ طـاقـتـهـ	«ـيـتـلـعـمـ يـقـولـ «ـلـاـ»ـ
حتـىـ لـوـ هـدـفـ بـسـيـطـ زـيـ تـرـتـيـبـ مـكـتبـهـ	يـحـسـ بـإـنجـازـ	يـحدـ هـدـفـ صـغـيرـ يـوـمـيـ
يـقـرـاـ أـنـكـارـ بـسـيـطـةـ وـهـوـ مـغـمـضـ	يـنـامـ مـرـنـاحـ	يـقـرـاـ ذـكـرـ قـبـلـ النـوـمـ
يـحـكـيـ لـمـعـالـجـهـ حـتـىـ لـوـ عـنـ حـاجـاتـ صـغـيرـةـ	يـفـرغـ ضـغـطـهـ	يـشـارـكـ مـشـاعـرـهـ فـيـ الجـلـسـةـ
ماـيـغـيـبـشـ عـنـ جـلـسـاتـهـ	يـثـبـتـ تـحـسـنـهـ	يـلـتـزـمـ بـمـتـابـعـةـ مـعـ الـمـعـالـجـ
زـيـ بـرـنـقـانـ أـوـ رـمـانـ طـازـةـ	يـنـشـطـ جـسـمهـ	يـشـربـ عـصـيرـ طـبـيعـيـ
يـعـلـقـهاـ فـيـ أـوـضـتـهـ أـوـ عـلـىـ المـرـاـيـةـ	دـعـمـ بـصـرـيـ	«ـبـحـطـ وـرـقـةـ عـلـيـهاـ «ـأـنـاـ قـويـ»ـ
بـلـوـنـ أـوـ يـرـسـمـ حـاجـاتـ مـلـوـنـةـ يـفـرغـ بـيـهاـ شـحـنـتـهـ	يـفـرغـ جـوـهـ	يـرـسـمـ دـوـائـرـ وـأـلـوـانـ
يـحـاـولـ بـنـامـ وـبـصـحـىـ فـيـ نـفـسـ الـمـوـاعـيدـ	يـحـمـيـ مـزـاجـهـ	يـعـملـ جـدـولـ نـومـ ثـابـتـ
يـقـرـاـ حـاجـةـ بـسـيـطـةـ أـولـ مـاـ يـصـحـىـ	يـبـدـأـ يـوـمـ هـادـيـ	يـقـرـاـ آـيـةـ الصـبـحـ

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميل

- في المرحلة دي ركز إنك تساعده يفهم الفرق بين مرضه الجسدي أو تأثير الأدوية وبين شخصيته نفسها. خليها واضحة له إن مشاعره وتقلباته جزء من العلاج أو المرض مش هو نفسه.
- شجعه يراقب جسمه ويكتب مشاعره عشان يبدأ يلاحظ العلاقة بين جسمه ونفسه.
- خليك دايماً داعم وبسيط في كلامك، وما تحسّسوش إنه لازم ينجح في كل تدريب 100%， بالعكس، امدح أي محاولة ذكره إن حتى الخطوات الصغيرة زي إنه كتب شوية مشاعر أو قلل سكر بتفرق كتير على المدى الطويل.
- استخدم معاه أمثلة بسيطة وقريبة من حياته عشان يربط التدريبات دي بيومه.
- راقب أي علامات إنه ممكن يكون بيتصاقق أكثر أو يتراجع حاله وخليك جاهز تعدل الخطة لو لزم.

نصائح ومقترنات للمعلم أثناء تطبيقه للتدريبات

- افتكر طول الوقت إن حالتك دي مش بسيبك، ده جسمك أو الأدوية عاملة كده، وإنت مش غلطان.
- ما تستهونش بال حاجات الصغيرة زي شرب المية أو المشي شوية.. الحاجات البسيطة دي بتفرق في مزاجك حتى لو مش باين قوي دلوقتي.
- لو ملحقتش تعمل كل التدريبات في يوم، عادي جداً.. إنت بتعلم وبتتعود خطوة خطوة.
- حاول تخثار تمربيتين أو ثلاثة بس في اليوم عشان ما تحسش إنك متحمل فوق طاقتك.
- خليك صريح مع معالجك وقوله حتى الحاجات اللي شايفها تافهة أو مش مريحة ليك.
- وبعد عن الأخبار السلبية شوية وحاول تعوضها حاجة حلوة زي موسيقى هادئة أو حتى فيديو خفيف.
- كل يوم قرا النوتة اللي كتبت فيها «أنا مش بس مرضى» وخليها تفضل قدامك.
- وخلي دايماً جواك يقين إن حتى ده ليه آخر.. وهبيجي يوم وتهنس إنك أقوى من دلوقتي.

المرحلة المتوسطة من الاتصال الناتج عن مواد أو حالات طبية

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يحظ فيه حاجات بيحبها زي ريحنة حلوة أو صورة تطمئنه	يلجاً له وقت التوتر	يعمل «صندوق أمان» فيه حاجات مريحة
يرسم في ورق أماكن الألم باللون يعبر بيها	يطلع اللي حاسس بيها	يرسم ألم جسمه باللون
يقفل الموبايل قبل ما ينام بساعة	ينظم نومه	يقلل موبايل قبل النوم
يكتب لنفسه كلمات طيبة زي إنه فخور بيها	يشجع نفسه	يكتب خطاب لنفسه
يشربهم بالليل قبل النوم	يهدي جهازه	يشرب يانسون أو نعناع
يشغل صوت مطر أو بحر في السماعات	يهدي دماغه	يسمع صوت مطر أو بحر
ينضم لجروب ناس عندهم نفس حالة ويتكلم معاهم	ما يحسش لوحده	يسارك بجروب دعم مشابه
يتنفس ببطء ويغمض عينه في مكان هادي	يهدي توتره	يعمل جلسة استرخاء

يحدد هدف أسبوعي	ينظم دماغه	يكتب هدف بسيط زي قراءة كتاب صغير
يقلل سكر	يوازن هرموناته	يستبدل الحلويات بفواكه أو لبن
يحكى عن خوفه من المرض	يفرغ	يحكى لمعالجه أو لصاحبه بصراحة
يعمل جدول أكل صحي	يحافظ على جسمه	يكتب أكلات بسيطة ليومين قدام
يرسم لوحة مليانة الوان	يطلع السودا	يلون الورق باللون فاقعة حتى لو عشوائي
يقرأ ذكر الصبح	يغذي قلبه	يقرا ذكر صغير أول ما يصحى
يشرب مية بالليمون	ينظف جسمه	يحط شرائح ليمون في زجاجة المية
أطول stretching يعمل	يقلل توتر	يمدد جسمه لمدة أطول من العادي
يشارك مشاعره في الجلسة	دعم نفسي	يحكى لمنتصفه عن اللي جوه قلبه
يقلل ضوء البيت بالليل	يحضر جسمه للنوم	بطني أو بنور لمبة خفيفة قبل النوم
يسمع قرآن بصوت بيحبه	يهدي قلبه	يشغل تلاوة بصوت مريح ليه
يرسم شمس ونجوم	يرسم عقله فرح	يرسم أشكال مبهجة في دفتره
يقرأ قصص ناس زي حالته وتحسنوا	يفتح أمل	يقرأ مقالات أو يشوف فيديوهات لناس اتحسنوا
«يكتب: «ده مش أنا، ده مرضي	يفصل نفسه عن التشخيص	يكتبها في كشكوله ويقرأها كتير
يلترم بمواعيد الدوا	يحمي جسمه	يأخذ دواه في نفس الميعاد كل يوم
يحضن حد بيحبه	يهدي عصابه	يحضن حد مقرب ليه شوية
يقلل سوشيال ميديا	يحمي دماغه	يقلل فيس وانستا ويفضل يقرأ أو يرسم
يعمل خطة بسيطة للشهر	يدي أمل	يكتب في ورق حاجات عايزة يعملها الشهر ده
يشرب عصير فريش	ينشط جسمه	يشرب عصير طبيعي زي برتقان
يقلل كافيين	ما يعصبي نفسه	يقلل قهوة وشاي خصوصاً بالليل
يرسم قلب كبير ويلونه	يغذي حبه لنفسه	يرسم قلب ويحط فيه ألوان مبهجة

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميل

- ركز إنك دائمًا توضح للعميل إن جزء كبير من اللي بيحصل سببه الجسم أو العلاج، ومش هو شخصياً اللي «ضعيف» أو «مكسور».
- ساعده يفصل نفسه عن مرضه بالتدريج، يعني يميز بين «ده أنا» و«ده بسبب المرض أو الأدوية».
- خليك هادي معاه، ولو حسيت إن التدريب صعب عليه، خده خطوة بخطوة، وممكن تبسسه أو تعدل عليه.
- لما يحكى عن خوفه أو توتره بسبب مرضه، اسمعه كويس ومن غير أحكام، وخليك متعاطف عشان يقدر يفتح لك قلبه.
- شجعه إنه يجرب يلون، يرسم، يكتب، حتى لو شايفها حاجات تفهمي. قول له إن دي بتفرغ طاقة وتقلب المزاج.
- تابع معاه لو التزامه بالأدوية أو الخطة بيناختط، وناقشه فيها من غير ما تعلنته.
- لو لقيته متعدصب أو قلقان زيادة، ساعده إنه يركز على حاجات بسيطة زي النفس أو stretching بدل ما يغرق في الأفكار.

نصائح ومقترنات لعميل أثاء تطبيقه للتدريبات

- افتكر دائمًا إنك مش مرضك، ده جسمك بيمر بحاجة ومش معناها إنك قليل.
- لو مش قادر تطبق كل التدريبات في نفس اليوم، خليك راضي، حتى لو عملت تدريبين بس كفاية جدًا.
- متنقلش حاجة زي شوية ألوان أو إنك تحطريحة حلوة حواليك، الحاجات الصغيرة دي بتعمل فرق كبير في مزاجك.
- لما تحس جسمك مش مريحك أو مخك شغال في السكة السوداء، خد نفس عميق أو ارسم شمس أو قلب، هتفاجئ قد إيه ممكن يريحك.
- ما تحرمش نفسك من الكلام، احكي لمختصك عن أي حاجة حتى لو بابنالك بسيطة أو مش مهمة.
- قلل أخبار وسوشياً ميدياً قد ما تقدر، عشان ما تزودش دماغك حمولة مش تحتاجها دلوقتي.
- كل شوية بص للنوتة اللي كتب فيها «ده مش أنا، ده مرضي»، وخليها في وشك.
- افتكر إنك مش لوحدك، وإن في ناس كتير زي عدى عليهم ده وعدوا منه، وإن كنت كمان هتعدي

المرحلة الشديدة من الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طبية

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يحطوا مع بعض خطوات يتبعها لو حس إنه هينهار	يمنع انهيار	خطة أمان مع المعالج
يشارك مع معالجه أو حد قريب مخاوفه الكبيرة	يطلعها	يحكى عن أسوأ مخاوفه
يرسم حاجة سودا وبعدها يدخل عليها ألوان مبهجة	يغير برمجة دماغه	يرسم سواد قلبه وبعدين يلون
يقلل تلفزيون وموبايل ويهدى المكان	يهدي حسه	يقلل ضوضاء حواليه
يشغل صوت مطر أو بحر في السماعات	يهدي دماغه	يسمع صوت طبيعة كتير
يحضنها بشدة ويأخذ نفس عميق	يهدي جهازه العصبي	يحضن مذكرة جامد
يشرب كل ساعة كبالية مية	ينشرط جسمه	يشرب مية كتير
يقرأ آية هادية قبل ما ينام	يطمئن قلبه	يقرأ آية قصيرة
يوقف فيس وإنستا وأخبار	يحمي دماغه	يقلل أخبار سلبية خالص
يعمل تنفس عميق ويشد ويريح عضلاته	يقلل شد	جلسة استرخاء مكثفة
يلعب بإيده في رمل أو عجينة	يفرغ توتره	يرسم على رمل أو عجين
يقف موبايله ساعة كاملة في اليوم	يفصل شويه	يقلل موبايل ساعة كاملة
يسمع تسجيل صوتي مطمن بصوت بيحبه	يحس بدعم	يسمع تسجيل طمأنة
يدخل اجتماع أونلاين مع ناس زي حالته	يحس إنه مش لوحده	يحضر جلسة دعم أونلاين
يرسم وردة ويحط اسمه جواها	يدي معنى لذاته	يرسم وردة ويكتب اسمه
يشربهم بالليل قبل ما ينام	يهدي بطنه	يشرب يانسون أو بابونج

يرسم شمس وسماء	يفتح نفسه	يرسم مشهد فرحان في ورق
يقلل منبهات زي قهوة	ما يزيد توتره	يقلل قهوة وشاي قدر ما يقدر
يقرأ ذكر النوم	ينام مطمئن	يقرأ دعاء بسيط قبل ما ينام
يشرب مشروب دافي	يهدي معنته	يعمل كوباءة لين أو يانسون
يشارك مشاعره مع حد قريب	يفرغ ضغطه	يكلم حد بيحبه ويحكى له
يلتزم بالدوا والجرعة	يحمي جسمه	ياخذ دواه في ميعاده وما ينسهوش
وهو نايم stretching يعمل	يهدي جسمه	يمد رجليه ويده وهو مستلقى
يرسم أشكال عشوائية	يطلع السودا	يشخبط في ورق باللون حتى لو مش مفهوم
ينام في نفس الميعاد	يثبت جسمه	يحدد ميعاد نوم ثابت حتى لو مش نusan
يقلل مجاملات مرهقة	يحمي طاقته	يقول لا لو حاجة هتضغطه
يشرب عصير فريش	بنشط	يشرب برتقان أو جوافة طبيعى
يسمع قرآن بتذير	يغذي قلبه	يقرأ أو يسمع وهو مركز في المعنى
يحط ورق مكتوب عليه «أنا مش وحدي»	دعم بصري	يكتبها ويحطها في مكان شايفه دائماً

نصائح ومقترنات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميل

- خلي بالك جدًا في المرحلة دي إنك تدي للعميل إحساس بالأمان وإنك موجود معاه خطوة بخطوة، حتى في أتفه التفاصيل.
- اسأله دائمًا عن أفكاره السودا أو لو عنده أي ميل خطر، واعمل معاه خطة أمان واضحة.
- ساعده يميز بينه وبين مرضه، يعني يخلي المرض «حاجة خارجية» مش هوينته.
- شجعه يطلع أي حاجة جواه من خوف، يأس، غضب، حتى لو شايفها مخجلة.
- راقب لو عنده أعراض جسمانية جديدة أو شد زيادة، وادخله تدريبات استرخاء أطول.
- لو حسيت إن الكلام صعب عليه، استخدم الرسم أو الكتابة أو حتى اللعب بالرمل أو العجين.
- دائمًا خليك صبور جدًا، ولو نسي تدريب أو ملحقش يعمله، ماتضغطش عليه، قول له «مش مشكلة، المرة الجاية نجريه سوا».

نصائح ومقترنات للعميل أثناء تطبيق التدريبات

- افتكر إن اللي إنت فيه مش انت، ده مرض أو تأثير أدوية، وإنت لسه نفس الشخص اللي جوالك الخير والقوة.
- لو حسيت دماغك ساحت في السواد، امسك ورقة ولون حتى لو عشوائي، أو ارسم وردة واكتب اسمك فيها.
- حاول ما تسيبيش نفسك للصوصاء والناس الكتير والأخبار الوحشة، بعد شوية وخد هدوءك.
- ما تحرمش نفسك من حاجة بسيطة زي حضن مخدة جامد أو سماع صوت مطر، دي بتفرق فعلًا.
- لو حسيت الدنيا قفلت قوي، احكي لحد قريب منك أو ابعث لمعالجك حتى لو بكلمتين.
- خد مية كفاية وأكل بسيط وخليك على مواعيد نومك حتى لو مش بتنم بسرعة.

- ما تجاملش حد على حسابك، قول «لا» لو الحاجة دي هتضغطك أو تتعبك.
- بص كل شوية على الورقة اللي كتب فيها «أنا مش وحدي» وخد نفس عميق.
- واللي أهم من كل ده، ما تستعجلش على نفسك، حتى لو اتحسنت واحد في المية، ده مكسب كبير جدًا

المرحلة البسيطة من الاتكتاب غير المحدد

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يكتب في نوته هو حاسس بييه حتى لو كلمتين	يوعي نفسه	يكتب مشاعره كل يوم
يشرب كبيرة مية كل ساعة	ينشط جسمه	يشرب مية كتير
يقلل حلويات وعصائر مصنعة	يوازن مزاجه	يقلل سكريات
يشغل سماعة ويقلل عينه	يهدي دماغه	يسمع قرآن أو مزيكا هادية
يفف شوية تحت المية ويعمل تنفس هادي	يرخي عضلاته	يعمل شاور دافي
يتمشى حتى في الشارع القريب	ينشط السيروتونين	يمشي نص ساعة
يكتبهم آخر اليوم في ورقة	يدرب دماغه يلاحظ الإيجابي	يكتب 3 حاجات حلوة حصلت
يقتل فيسبوك وتلفزيون أخبار	يحمي مزاجه	يقتل أخبار سلبية
يشخبط بالوان في ورقة	يطلع اللي جواه	يرسم حتى لو شخبطه
يتصل أو يقعد مع حد بيرتاحله	يخفف الوحدة	يحكى لحد قريب
يمد إيديه ورجليه وهو بيتنفس	يقلل شد	بسط stretching يعمل
يعمل عصير برتران أو جوافة في البيت	ينشط جسمه	يشرب عصير طبيعي
يقرأ جملة حلوة أو حكمة قصيرة	يغذي روحه	يقرأ مقطع ملهم
يحط نقط زيت لافندر أو بخور بسيط	ينشط حواسه	يحط ريحه حلوة حواليه
يشغل صوت مطر أو عصافير في الساعات	يهدي دماغه	يسمع صوت طبيعة
يقرأ دعاء بسيط أول ما يصحى	يثبت قلبه	يقرأ ذكر الصبح
يكتب 3 حاجات هي عملها في الأسبوع	بنظم دماغه	يحط خطة بسيطة للأسبوع
يقتل موبایله نص ساعة قبل ما ينام	يحسن نومه	يقتل موبایل قبل النوم
يرسم منظر بسيط يفرحه	يدي عقل فرحة	يرسم شمس ونجوم
يقرأ قصص ناس عدوا نفس حالته	يفتح أمل	يقرأ عن ناس اتعافوا
يحط ميعاد نوم وصحيان ثابت	يثبت جسمه	يعلم جدول نوم ثابت
يعلقها في مكان يشوفه كتير	يعزز ثقته	«يكتب على ورق «أنا مش ضعيف
يقتل نور ويعمل تنفس بطيء 4 دقائق	يقلل توتره	يعلم جلسة استرخاء بسيطة
ما يطنس مواعيد الجلسات	بضمن دعم	يحضر جلساته مع المعالج
يكررها بصوت هادي قبل النوم	يغذي روحه	يقرأ أدعية قصيرة
ياكل أكل مسلوق أو مشوي	يحافظ على جسمه	يقتل أكل دهون
يقرأ دعاء أو آية قصيرة قبل ما ينام	ينام مطمئن	يقرأ ذكر قبل النوم
يرسم حاجات رومانسية بسيطة	يغذي حبه لذاته	يرسم قلوب أو ورد
يضيف شوية نعناع لفنجان مية	يهدي جهازه	يشرب مية بالنعناع
يفتح قلبه للمعالج ويقول اللي مضايقه	يفرغ ضغطه	يحكى مشكلته في الجلة

نصائح واقتراحات للمعالج

- حاول تخلي الجلسة دائماً هادئة ولطيفة، ولو العميل جالك مش قادر يتكلم كتير، ما تضغطش عليه، وابداً معاه بالتدريبات السهلة زي الرسم أو الكتابة.
- اسأله أسئلة مفتوحة تساعده يعبر، زي: «ايه أكثر حاجة مضايقاك الفترة دي؟» أو «حسبيت إنك مبسوط امتى ولو حتى لحظة بسيطة؟»
- خليه يختار معاك تدريبات معينة ينفذها في البيت، علشان يحس إن ليه دور في خطة تعافيه.
- راقب نبرة صوته ولغة جسمه، ولو حسبيت انه متوتر قوي، ابطأ وتيرة الجلسة وادخله في تنفس بسيط.
- شجعه على كل حاجة صغيرة بي عملها، حتى لو كتب سطر واحد أو مشي 5 دقائق، قوله «دي خطوة كبيرة وانت مش واخد بالك».
- لو نسي يعمل تدريب، ما تعاتبهش، قوله «ممك نجرب نعمله سوا دلو قتي؟» علشان يحس بالراحة والدعم.

نصائح واقتراحات للعميل

- متنسقاش بأي حاجة بسيطة بتعملها، حتى لو كتبت كلمتين في النوتة، أو شربت كباية مية زيادة، دي كلها خطوات مهمة.
- لو دماغك دخلت في حوارات سودة، قوم اعمل حاجة صغيرة من اللي في الجدول زي ترسم أو تسمع صوت طبيعة.
- حاول ما تتعدش على الموبايل كثير خصوصاً بالليل، هنلاقي دماغك هديت ونممت أحسن.
- خليك فاكر إنك مش المرض بتاعك، انت شخص كبير وأقوى من الظروف، والمرض ده حاجة هتعدي.
- لو حسبيت إنك وحيد، كلم حد بتحبه أو ابعت للمعالج حتى لو رسالة صغيرة تقول فيها «مش حاسس إني كويس».
- جرب تحط ورقة في مكان باین مكتوب عليها «أنا مش ضعيف» وكل شوية بص عليها، هتفكرك بنفسك.
- أهم حاجة، ما تستعجلش على نفسك، حتى لو اتحسنست شوية بسيطة، دي بداية للي جاي وهيتعدل إن شاء الله

المراحل المتوسطة من اضطراب الاكتئاب غير المحدد

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يحط فيه ريشة حلوة، صورة بتفرحه، وردة مجففة	يلجا له وقت الزنقة	يعمل «صندوق أمان» فيه حاجات مريحة
يختار ألوان تعبر عن إحساسه ويرسم من غير تفكير	يفرغ الضغط	يرسم مشاعره باللون
يطفي نور البيت أو يشغل أباجورة هادبة ساعة قبل ما ينام	يحضر جسمه	يقلل ضوء في البيت قبل النوم
يشغل مقطع على الموبايل ويقلل عينه	يهدي دماغه	يسمع صوت مطر أو بحر
يحذف أبليكيشن ساعتين في اليوم	يحمي تفكيره	يقلل سوشيال ميديا
«...يقول لمعالجه أو حد قريب «أنا خايف من	يفرغ توتره	يحكى عن خوفه
يعمل كباية دافية ويشربها بهدوء	يهدي معدته	يشرب يانسون أو بابونج
«يكتب لنفسه جملة مشجعة زي «انت هتعدي ده	يدعمها	يكتب خطاب لنفسه

أطول stretching يعمل	يهدي عضلاته	يمد جسمه وهو يأخذ شهيق وزفير طويلاً
يلتزم بأكل صحي	يوازن كيماويات جسمه	يقلل أكل مقليات وسكريات ويزود خضار
يسمع قرآن بتدبر	يغذي قلبه	يقرأ أو يسمع بصوت هادي ويتأمل فيه
يقلل منبهات زي قهوة	ينعن تقلب مفاجئ	يأخذ فنجان واحد في اليوم بالكثير
يرسم لوحة مليانة ألوان	يطلع السودا	يستخدِم اللوان زاهية ويملاً الورقة بيها
يقرأ قصص ناس نجوا من اكتتاب	يتتحمس	يدور على قصص حقيقة أونلاين
يشرب مية بالليمون	ينشط جسمه	يعصر نص ليمونة في كبيرة مية ويشربها
يكتب جدول صغير لليوم	ينظم دماغه	يكتب ٣ حاجات عايزة يعلمهم في اليوم
يحدد هدف أسبوعي بسيط	يحس بإنجاز	هدف صغير زي «هخلص كتاب» أو «هعمل رياضة ٣ مرات»
يقلل مجامالت مرهقة	يحمي طاقته	يقول «لا» للحوارات اللي بتتعبه
يسمع تسجيل طمأنة	يحس إنه مش لوحده	يسمع تسجيل دعم أو تأمل مجده
يقرأ ذكر الصبح والمسا	يطمن قلبه	يكسر ذكر بسيط أول ما يصحى وقبل ما ينام
يحضر جلسة استرخاء مع المعالج	يهدي نفسه	يقفل موبايله ويترفَّع للجلسة
يقلل موبايل ساعة	يحمي دماغه	يسحب الموبايل في أوضة تانية ساعة في اليوم
يرسم قلوب أو شجر	يغذي رجاءه	يرسم حاجات بسيطة مبهجة
يحضن حد يحبه	يهدي جهازه العصبي	يأخذ حضن طويل دافي من حد قريب
يشرب عصير فريشن	ينشط	يعلم عصائر برلنكان أو فراولة
«يكتب: «ده مرض مش أنا	يفصل نفسه عن الاكتئاب	يكتبها ويعلقها في أوضته
يقرأ آية قصيرة	يغذي روحه	يقرأ حتى لو آية واحدة بس
يقلل أخبار سلبية خالص	يحمي نفسه	مايتبعش أخبار سيئة ولا حوادث
يرسم أحلامه	ينشط دماغه إيجابي	يرسم مكان نفسه يروحه أو حاجة بيحمل بيها
يلتزم بالجلسات مع المعالج	يدعم التعافي	مايغيبش عن جلساته ويتبع

نصائح واقتراحات للمعالج

- خلي الجلسة مرنة وبسيطة، ماتضغطش عليه إنه ينفذ كل حاجة مرة واحدة.
- أسأله أسئلة مفتوحة زي:
- «إيه أكثر حاجة مدايقاك اليومين دول؟» أو «حاسس بجسمك إزاي وانت بتحكي؟».
- لما يرسم أو يكتب، شجعه حتى لو كانت حاجة بسيطة جداً. قوله:
- «دي خطوة حلوة قوي... شايفك بتحاول فعلًا».
- لو ظهر توتر أو تعب وهو بيتكلم، ممكن توقف وتنقوله:
- «تحب ناخذ نفس عميق مع بعض؟».
- علمه يراقب جسمه: يعني مثلاً لما يحكى عن خوف، أسأله «حاسس فين في جسمك؟» ده بيخلية واعي أكثر.
- ذكره إنه مش مطالب يكون مثالى ولا ينجح في كل تمرين، أهم حاجة الاستمرار حتى لو بسيط.

نصائح ومقترنات للمعيل

- متنقلش بأي خطوة صغيرة بتعلملها. حتى لو شربت مية بالليمون الصبح أو رسمت شجرة على ورقة، دي حاجات ليها تأثير.
- لو لقيت نفسك مخنوق أو دماغك مش بتستك، جرب تكتب أو ترسم حتى لو مش عارف تقول إيه.
- حاول تقلل الموبايل شوية قبل ما تنام. هتحس دماغك بتهدى والنوم يجي أسرع.
- لو حسيت إنك لوحنك، كلم حد قريب لقباك أو ابعث للمعالج حتى كلمة صغيرة زي «مش كويس».
- خليك فاكر: ده مرض مش انت. انت مش ضعيف ولا أقل من حد.
- ماتضططش على نفسك. لو اليوم عدى وانت بس عملت تمرين واحد، ده تقدم برضه.
- جرب تحط قدامك ورقة مكتوب فيها «أنا مش لوحدي» أو «أنا هقوم من ده» وبص عليها كل شوية.
- ولما تجي بص لقدم، مانتشيلش هم كبير، خليها خطوة بخطوة. يوم بيوم.

المرحلة الشديدة من اضطراب الاكتتاب غير المحدد

آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر	الهدف	التدريب
يتافق مع المعالج على خطة لو حس إنه هيئه أو خطر.	ينفع انهيار	خطة أمان مع المعالج
يشغل صوت مطر أو موج ويحط السماعات ويقتل عينه.	يهدي دماغه	يسمع صوت طبيعة هادئة
يقتل التلفزيون والراديو ويقتل صوت البيت.	يهدي حسه	يقلل ضوضاء حواليه
يحضنها جامد ويأخذ نفس عميق.	يهدي جهازه العصبي	يحضن مخدة جامد
يرسم سواد قابه ويعمل عليه ورود	يطلع السواد	يرسم سواد قابه ويعمل عليه ورود
يحيط زجاجة مية جنبه ويشرب منها طول اليوم.	ينشط جسمه	يشرب مية كتير
ميتابعش أخبار ولا سوشيال ميديا فيها حزن.	يحمي دماغه	يقلل أخبار محبطه خالص
يفتح المصحف ويقرأ حتى آية واحدة.	يغذي قلبه	يقرأ آية قصيرة
يحيط موبايله بعيد عنه ساعة.	ما يتآثرش سلبي	يقلل سوشيال ميديا
يعمل جلسة نفس عميق أو تأمل مع المعالج.	يهدي جسمه	جلسة استرخاء مكثفة
يجيب شوية رمل أو عجين ويلعب فيهم بايده.	يفرغ توتره	يرسم على رمل أو عجين
يقتل الموبايل ساعة ويبعده.	يهدي دماغه	يقلل موبايل ساعة كاملة
يشغل تسجيلات صوتية مريحة أو طمأنة.	يحس إنه مش وحده	يسمع تسجيل دعم
يتكلم مع المعالج أو حد قريب عن اللي بيخرفه.	يفرغ توتره	يحكى عن أسوأ خوفه
يشرب نص فنجان بدل فنجان أو يستبدلها ببا نسون.	يثبت مزاجه	يقلل منبهات زي قهوة
يعمل مشروب دافي ويشربه ببطء.	يهدي معدته	يشرب يانسون أو نعناع
يرسم شمس وسماء	ينقل مخه للجمال	يرسم شمس وسماء
يقول أذكار قبل النوم وهو في سريره.	ينام مطمئن	يقرأ ذكر النوم
يدخل لايف مع جروب دعم نفسي.	يحس إنه مش وحده	يحضر جلسة دعم أو تلارين
يستخدم ألوان فاتحة ويرسم شجر وورد.	ينشط مخه ايجابي	يرسم شجر وألوان
يأخذ دواءه في معاده.	يحافظ على جسمه	يلتزم بالأدوية لو أخذها
يشد جسمه شوية وهو على السرير.	يهدي عضلاته	وهو نائم stretching يعمل

يسمع قرآن هادي	يغذي روحه	يختار صوت هادي ويسمعه في هدوء.
يقلل ضوء البيت	يريح جهازه العصبي	يطفي النور العالي ويخلّي نور هادي.
يكتب: «أنا مش ضعيف، ده مرض»	يفصل نفسه عن التشخيص	يكتبها ويحطّها قدامه في الأوضة.
يشرب عصير طبيعي	ينشط	يعصر برقان أو ليمون ويشربه.
يقرأ ذكر الصبح	يبدأ يومه براحة	أول ما يصحى يقرأ ذكر بسيط.
يرسم قلوب كبيرة	يغذي رجاءه	يرسم قلوب كثيرة بألوان حلوة.
يلتزم بالجلسات مرتين لو احتاج	دعم أقوى	ينسق مع المعالج لو يحتاج يقابله أكثر.
يحضن حد يحبه	يهدي قلبه	يأخذ حضن طويل من حد قريب ليه.

نصائح ومقترنات للمعالج

- خلي جلستك معاه هادية أكثر من أي وقت، وما تستعجلش الخطوات. هو في مرحلة حساسة ومحاج طاقة أمان مش ضغط.
- حاول تبدأ الجلسة بسؤال بسيط زي:
«حاسس بإيه دلوقتي وإنْت قاعد هنا؟»
ده بيخلّيه بيصل لحوجه شوية.
- لو رسم رسمة سودا أو قال حاجة صعبة، ماتحكمش، قوله:
«كوييس إنك عبرت عنها، ده مش سهل خالص.»
- خلي جسمه في حسابك، ممكن توجهه ياخذ نفس هادي أو يفرد رجله ويشعر بالأرض تحتيه.
أكّدله إنه مش لوحده، حتى في أبسط حاجة زي إنك تقول:
«أنا موجود هنا معاك، وخطتنا نعدي المرحلة دي مع بعض».
- راقب أي علامة خطير كبيرة (زي كلام عن أذى نفسه أو فقد أمل تام)، وخليك جاهز لتفعيل خطة الأمان فوراً.
متباش متشدد في أداء التدريبات، لو مش قادر يعمل حاجة، بتلّها بحاجة أبسط.

نصائح ومقترنات للعميل

- بص يا بطل، متنوّعتش إنك هتقوم من النوم فرحان، المرحلة دي محتاجة حنية منك لنفسك. خليك هادي معاها.
- مش لازم تعمل كل التدريبات كل يوم، حاجة واحدة منهم أحسن من ولا حاجة.
- لو حسيت دماغك بتهرّب لأفكار سودا، افتكر جملة:
«ده مرض مش أنا».
- خفّ منبهات زي القهوة والنكافيه، جرب مشروب هادي زي اليانسون. هتللاحظ فرق بسيط بس مهم.

- حضن المخدة أو رسمك السواد مش تافه، ده طلع من جوه اللي مش قادر ينقال بالكلام.
- لو قلبك واجعك قوي، اتصل بحد أو ابعثله حتى «عايز حد يسمعني».
- متقطعش جلساتك مع المعالج حتى لو مش شايف فايدة دلوقتي، العلاج بيبيان مع الوقت.
- قبل ما تنام، حاول تسمع قرآن أو طبيعة هادية، وخلی دعوة بسيطة في بالك: «يارب لطفك».
- ودایماً فاکر إن حتى أصعب يوم هيقوت، ومش هيفضل زي ما هو على طول.

ختام

وهنا، في نهاية صفحات هذا الكتاب، ما باقاش المعالج مجرد شخص بيطيق «بروتوكول» علاج روتيني معروف أو خطوات محفوظة من كتب غريبة. دلوقتي بقى يسابق المستقبل والزمن بمسافات كبيرة، لأنه بيشتغل بآليات علمية دقيقة جدًا، بتوصل للدماغ والجهاز العصبي، من خلال أبسط الممارسات اللي أي حد يشوفها من بره يحس إنها «مجرد تمارين بسيطة»، لكن محدث هيعرف عميقها العلمي وطاقتها الدقيقة غيره هو.

ده المعالج اللي خرج من حدود علم النفس التقليدي، واتعلم في كتابه ده علوم متفردة زي:

- **كيمياء الروح (الخييماء النفسية)**: اللي اتنبت على فهم تحويل الأحوال الداخلية زي ما الخيماء كانت بتحول المعادن.
- **هندسة الإدراك العقلي**: اللي بتحط العقل في شبكات ارتباط جديدة تخليه يبدع حتى في أصعب لحظاته.
- **طب النفس التراشي**: المستمد من مخطوطات الحكماء قبل ما يظهر علم النفس الحديث، اللي كانوا بيجمعوا بين الجسد والعقل والروح في توازن واحد.
- **برمجة الطاقات الدقيقة**: اللي بتعيد توزيع الطاقات الحيوية حوالين الهيئة العصبية والجهاز المناعي.
- **علوم الأنماط الحيوية**: اللي بتفسر ليه المزاج يتغير مع الأكل والشراب والحركة والنوم.

واللي بيقرأ الكتاب ده يعرف إنه مش مجرد علاج للاكتئاب، لكنه بداية سلسلة كاملة من تدريبات إعادة التأهيل العلاجي لكل الأضطرابات النفسية، سلسلة صممها:

 **الدكتور نور رياض**

دكتور علم النفس الإكلينيكي، الباحث والمطور في علوم النفس والتربية الخاصة، اللي دائمًا خطواته سابقة عصره وسابقة الزمن الحالي كله.

وهنا المعالج اللي يمسك هذا الكتاب، صار في مكان جديد تماماً، مكان بيخلّي كل جلسة علاجية رحلة مقدسة بتغيير حياة المريض، وتبنيها من أول وجديد، بخطوات قد تبدو بسيطة، لكنها في الحقيقة أعمق وأذكى وأقوى من أي دواء.

جدول سلسلة كتب تدريبات الاضطرابات النفسية والشخصية

#	اسم الكتاب في السلسلة	(DSM-5) الاضطرابات الرئيسية المغطاة
1	تدريبات الاضطرابات الاكتئابية	الاضطراب المزاج - (Dysthymia) اضطراب الاكتئاب الجسيم - الاكتئاب المستمر الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طيبة - الاكتئاب غير - (PMDD) السابق للحيض المحدد
2	تدريبات اضطرابات القلق والرهاب	- (Panic) الرهاب المحدد - الرهاب الاجتماعي - الهلع - (GAD) اضطراب القلق العام قلق الانفصال - القلق غير المحدد
3	تدريبات اضطرابات الوسواس القهري والطيف المرتبط	اضطراب نتف الشعر - اضطراب قضم الأظافر - (OCD) الوسواس القهري اضطراب اكتئاز الأشياء - الوسواس غير المحدد
4	تدريبات اضطرابات الصدمات والضغوط	اضطراب التكيف - اضطرابات التعلق - الصدمات - (PTSD) اضطراب ما بعد الصدمة المعقدة
5	تدريبات اضطرابات الشخصية	اضطرابات الشخصية (الحدي، الترجسية، التجنبية، الاعتمادية، البارانويا، الوسواسية، وغيرها)
6	تدريبات اضطرابات الطفولة والنمو العصبي	اضطرابات التعلم - اضطرابات التواصل - - ADHD اضطراب طيف التوحد - اضطرابات النمو الحركي
7	تدريبات الاضطرابات الذهانية والفكرية	الاضطرابات - (Delusional) الفاصم - الاضطرابات الذهانية الوجيزه - الوهم الذهانية الناتجة عن مواد أو أمراض
8	تدريبات اضطرابات النوم والاستيقاظ	الأرق - فرط النوم - الكوابيس - اضطرابات حركة الأطراف أثناء النوم
9	تدريبات الاضطرابات الجسدية والمصحوية بأعراض جسدية	الاضطراب التحولي (الهستيري) - الاضطرابات الجسدية الأخرى المرتبطة بالتوتر
10	تدريبات اضطرابات التغذية والأكل	فقدان الشهية العصبي - الشره العصبي - اضطرابات الأكل غير المحددة
11	تدريبات الاضطرابات الجنسية والجندرية	خلل الوظائف الجنسية - اضطراب الهوية الجندرية - اضطرابات الرغبة والإثارة
12	تدريبات الاضطرابات المعرفية والعصبية	الخرف - الضعف المعرفي البسيط - الاضطرابات المعرفية الناتجة عن أمراض أخرى

أنت المعالج الذي يخطط ليكون سيد زمانه النفسي

لعلك تعلم — أو سنكتشف بعد قليل — أن أسرار النفس الإنسانية لا تخضع لقوانين السطح الظاهرة وحدها، بل تتغلغل في عمق “الميتامعرفة” (Meta-Cognition)، وتتقاطع مع شبكات “السايكو-نيرولوجي” الدقيقة (Psycho-Neurology) حيث تتشكل الخريطة الداخلية لكل إنسان.

هنا تأتي قيمة هذه السلسلة التي بين يديك، فهي ليست مجرد كتب في التدخل النفسي.
بل هي دليل علمي عابر للحقب، يجمع بين علوم:

- البرمجة الهندسية للوعي (Geometric Consciousness Engineering))
- التحفيز الغدي الطaci (Glandular Energy Modulation))
- بيسيولوجيا الأمل (Biopsychology of Hope))
- إعادة تشكيل الـ “Neural Landscape” عبر التدريبات المتردجة

كل كتاب في هذه السلسلة يُعد بوابة لفهم الشيفرة النفسية للاضطرابات — وفك عقدها — بتقنيات حديثة ومستمدة كذلك من حكم قدماء المعالجين الذين قالوا:

«لا سوء للعقل أعمق من تعويد الذات على المسير وسط ظلامها حتى يضيء تلقائياً».

إن اقتناء هذه السلسلة كاملة، هو ليس مجرد شراء كتب.
هو إعلان منك أنك مستعد أن تكون معالجاً:

- متقدماً بأجيال على أقرانه
- متسلحاً بعلوم دقيقة تلامس أدق زوايا الدماغ والجهاز العصبي
- مستعداً لأي حالة، مهما بدت غريبة أو معقدة

❖ خطط لمستقبلك بنكاء.

احصل على السلسلة كاملة، وأطلق العنان لمعارفك لتواكب كل جديد سيأتي في عالم العلاج النفسي — سواء على صعيد العملاء أو التطورات العلمية.

ولأن الحكمة تقول:

«العلاج يبدأ حينما يعرف العقل إلى أين يسير، لا حينما يكتفي بمسكات الألم.»

☞ ابدأ رحلتك اليوم.

كن جاهزاً ليس لعلاج ما يأتيك الآن فقط، بل لما سيفاجئ العالم غداً.