



تمارين تأهيل الاضطرابات الأكتئابية

450 تمريناً عملياً لإعادة تأهيل مستويات الأكتئاب وأنواعه

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



DEPRESSED

Rehabilitation Exercises

Written by / Dr. Nour Riad

Nour Riad

المقدمة

«تمارين قائمة على أسس علمية، متجذرة في حكمة خالدة، مصممة لإعادة تشكيل دماغ العميل — وتحويل حياته.»

كثيرًا ما يُخزَل العلاج النفسي في مجرد حديث أو أدوية، فيتجاهل واحدًا 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 الواعية.

واليوم، يؤكد علم الأعصاب أن هذه الممارسات تعيد تنظيم اللوزة الدماغية (amygdala) والخُصين (hippocampus)، وتوازن الجهاز العصبي المستقل بشقيه الودي (sympathetic) واللاودي (parasympathetic)، وتخفف هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، وتُحفز الكيمياء الطبيعية للهدوء والمتعة في الدماغ — الدوبامين، السيروتونين، والأوكسيتوسين.

هذا الكتاب ليس مجرد تجميع لتمارين، بل هو حقيبة أدوات سريرية متكاملة، منظمة بدقة حول تصنيف DSM-5 لأربعة اضطرابات اكتئابية، لِيُمكنك — كعلاج للصحة النفسية — من تصميم تدخل تدريجي ومفصّل بدءًا من الحالات البسيطة مرورًا بالمتوسطة وصولًا إلى الشديدة.

✓ كل تمرين محدد بهدفه العصبي السلوكي، يوضح لماذا تصفه للعميل، وكيف يعيد تدريب دماغه وجهازه العصبي أثناء الجلسة وبعدها.

✓ والمنهج المرحلي يضمن تطبيقًا آمنًا ومناسبًا — فلا يرهق العميل أبدًا، ولا يقصّر في تلبية احتياجاته.

✓ ومع أكثر من 450 تدخلًا عمليًا، يُشرك هذا الدليل الأنظمة الانفعالية والمعرفية والفسولوجية، ليحدث تغييرًا ملموسًا ومستدامًا.

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

اضطراب الاكتئاب 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 ساعة يومياً	ينشط السيروتونين	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	يهدّي تفكيره	يجلس بمفرده ويركز في الصوت والنعمة.
تمرين تنفس 8-7-4	يقلل التوتر	شهيق 4 عدات، 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 لليدين أو الرقبة	يهدّي العضلات	بحركات دائرية 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.
يتابع شروق الشمس أسبوعياً	يدي دفاء روجي	يخصص صباحاً مرة بالأسبوع للمراقبة.
يسجل صوته يقول «أنا بتحسن كل يوم»	يسمعها وقت ضعفه	يشغلها عند الإحساس بالهبوط.
يتأمل 5 دقائق في مكان هادئ	يفصل عن الزحمة	يغمض 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 الاكتئاب	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 نوتة	يحارب الوحدة	يعيد قراءتها وقت الشعور بالعزلة.
يعمل شاور دافئ	يرخي جسمه	يستمتع بحرارة الماء ويلاحظ استرخاءه.
يقرأ أدعية مريحة	يغذي قلبه	يختار دعاء قصير ويكرره بخشوع.
يعمل جدول نوم ثابت	يحمي مخه	يضبط موعد نوم واستيقاظ منتظم.
يرسم أشكالاً عشوائية	يطلع اللي جواه	يرسم دون هدف فني، يترك يده تعبير.
يتعلم يقول «لا» وقت التعب	يحدد حدوده	يترّب نفسه على الاعتذار اللطيف عند الإرهاق.
يجهز مكان مريح في بيته	مساحة أمان	يترتب ركنًا 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 ويحضّر للجلسة القادمة.

نصائح للمعالج بعد ما يطبق مع العميل التمارين

- خليك دايماً متابع معاه إيه التمرين اللي ربحه أكثر، وإيه اللي حس إنه صعب.
- ماتزودش تمارين كثير مرة واحدة، سببه يستقر شوية على اللي اتفقته عليه.
- راجع معاه مشاعره بعد ما جرب التمرين، مش بس «عمله ولا لأ».
- لو فيه تمرين مش مريح ليه، ممكن نعدّله أو نبدله بحاجه قريبة.
- أكّد عليه إنه يدوّن (حتى بكلمة أو اتنين) بعد ما يخلص التمرين في البيت، عشان نعرف مع بعض أثره.

نصائح للعميل بعد ما يطبق التمارين في البيت

- خليك صبور على نفسك، حتى لو حسيت التمرين بسيط أو ي. دماغك محتاج وقت يتعلم الجديد.
- لو يوم فاتك، مش مشكلة.. ارجع ثاني ثاني يوم.
- اكتب أي حاجة حسيتها بعد التمرين حتى لو «ماحستش بحاجة» — ده برضه مهم.
- خذ التمرين كوقت هدية ليك، مش واجب عليك.
- لو حسيت بحاجة تضايقتك أثناء التمرين، 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 2-3 دقائق مشاعره بيومه.
جلسة استرخاء مع المعالج	يقلل التوتر	يتبع إرشادات المعالج لتهدئة جسمه.
صندوق أمان» فيه حاجات مريحة»	يلجأ له وقت الصعب	يحط صور، روائح، أو تذكارات يفتحها عند الحاجة.
يقلل الموبايل قبل النوم	يحسن نومه	يغلق الشاشة ساعة قبل النوم.
يطبخ أكل بسيط وصحي	يهتم بنفسه	يحضر وجبة خفيفة مليانة خضار وبروتين.
يرسم خريطة لجسمه ويحدد التوتر	يعي جسمه	يرسم جسمه ويظلل مناطق الشد.
(Body Scan) تأمل الجسم	يربط الجسم بالعقل	ينتبع إحساسه في كل جزء بجسمه ببطء.
يسمع صوت طبيعة زي مطر	يهدي تفكيره	يشغل صوت مطر أو شجر 10 دقائق يوميًا.

يختر شخص أمن ويشاركه اللي بيحس بيه	يحبس بدعم	يحيكي لحد قريب
يجهز قائمة تصرفات تساعد وقت السوء	خطه طوارئ	«يكتب: «هعمل إيه لو مزاجي ساء؟»
يخصص دقيقتين يومياً لأية أو دعاء	يغذي روحه	يقرأ نصوص دينية قصيرة
يعمل حركات استطالة خفيفة 5 دقائق	يقلل شد	تمدد عضلي بسيط
يسمع التسجيل وقت ضعفه	يقوي احترامه لنفسه	يسجل صوته ويشكر نفسه
يستبدلهم بخضار أو شوفان	يثبت المزاج	يقلل سكر ودقيق
يحدد مهمة بسيطة يخلصها الأسبوع ده	يحبس بإنجاز	هدف أسبوعي صغير
يتابع فيديو يوغا للمبتدئين 15 دقيقة	ينشط جسمه	رياضة خفيفة زي يوغا
ينضم لمجموعة دعم أو نشاط جماعي	ما يحسش بالوحدة	يحضر جلسة جماعية
يختار ألوان مبهجة يعبر بيها	يطلع مشاعره	يرسم لوحة مبهجة
ياخد حضن دافي لمدة دقيقة	يهدى أعصابه	يحضن ديدوب أو مخدة
يشربه دافي ويركز في طعمه	يهدى معدته	يشرب شاي نعناع أو يانسون
يكتب رسالة لطيفة يقرأها بعدين	يشجع قلبه	يكتب خطاب حلو لنفسه
يغلق إشعارات الأخبار ليومين	يحمي دماغه	يبعد عن أخبار سلبية
يخصص جلسة لحل قضية معينة	دعم مركز	يحدد وقت مع المعالج لمشكلته
يتمشى 10 دقائق حتى لو داخل شقته	يحرك جسمه	يمشي في أوضته
يحط إضاءة هادية ووسادة مريحة في ركن	مكان أمن	يعمل ركن هادي في بيته
يلتزم بالحضور ويجهز أسئلة	يضمن التعافي	يتابع جلسات أسبوعية
يستخدم زيت عطري أو بخور هادي	ينشط حاسة الشم	يحط ريحة حلوة حواليه
يشرب كوب مية عليه عصرة ليمون صباحاً	ينشط جسمه	يشرب مية بالليمون
يحدد يوم مفهوش أي التزامات أو مهام	يسمح لنفسه يرتاح	«يوم خالي من أي متطلبات

نصائح للمعالج أثناء تطبيق التمارين مع العميل (المرحلة المتوسطة)

- خليك مركز مع تعبير وشه وجسمه وهو بيحكي أو بيحسش بالتمارين، ساعات الجسم بيقول قبل الكلام.
- متفقرش من تمرين لتمرين بسرعة، اديه وقت يهضم كل تجربة.
- اسأله كتير «حاسس بإيه وإنتم بتعمل كده؟» مش بس «عملت ولا لأ؟»
- راقب لو التمرين خلاه يتوتر أكثر مش أقل، وساعتها عدل أو خففه.
- شجعه يسجل معاك هدف صغير في آخر الجلسة يطبقه في بيته، متسيبوش تايه.

نصائح للعميل لتطبيق التمارين في البيت ومتابعتها (المرحلة المتوسطة)

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

جدول تدريبات الاكثاب الجسم – المرحلة الشديدة

التدريب	الهدف	إزاي تطبقه ببساطة
خطة نجات مكتوبة مع المعالج	يقلل احتمالية الانهيار	اكتبوا خطوات واضحة وتليفونات للرجوع ليها.
«تسجيل صوتي»: «أنا لسه هنا	يفضل فاكر إنه موجود	اسمعا لما دماغك يسود قوى
يحضر جليستين في الأسبوع	دعم أقوى	احجزهم من بدري وخليهم ثابتين
صندوق أمان ملموس	يلجأ له وقت الأزمات	حط فيه حاجات مريحة زي صور أو ريحة
يرسم ألم قلبه أو دماغه	يطلع به 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	يهدى أعصابه	شغل صوت البحر وانت مغمض عنيك
يقلل دوشة البيت	راحة حسية	وطي التليفزيون واقفل الباب شوي
حمام دافي	يهدى جسمه	سبب المية الدافية تنزل على كتافك
يحكي لوجات أفكار سودا	يمنعها تكبير	كلم حد أو قولها للمعالج بسرعة
«يكتب»: «أنا مش العيب، ده المرض	يفصل نفسه عن الاكثاب	كررها كل يوم في نوتة
مشروبات دافية	يهدى معدته	نعناع، يانسون، أو لين دافي
يمشي حتى لو في الصالة	ينشط دمه	رايح جاي في الأوضة 5 دقائق
يقرا حاجة مبهجة	يفتح نافذة نور	قصة مضحكة أو مقولة حلوة
يحضن مخدة جامد	يهدى جهازه العصبي	ضمها بقوة نص دقيقة
يبعد عن موبايله ساعة	يقلل السلبيات	سبب الموبايل في أوضة تانية
يرسم أو يشخبط	يفرغ الضغط	أي خطوط وألوان براحتك
يكتب غضبه وسواده	يطلعهم بره	اكتبهم في ورق من غير تفكير
يقرا آية قصيرة	يقوي روحه	احتفظ بأية مفضلة على كارت صغير
جلسة استرخاء أونلاين	يهدى توتره	شوف فيديو استرخاء أو كلم معالجك
يلتزم بالأدوية	يمنع انتكاسة	خدها زي ما الدكتور قابل بالطيب
خطة مع المعالج لو زادت الأفكار	تدخل سريع	اتفقوا هتعمل إيه لو ساءت
يطلب حد معاه وقت الصعب	يقلل الوحدة	ابعت لحد قريب يقعد معاك
«يكتب»: «أنا هستنى وأشوف بكرة	يمنع الأذى الذاتي	حطها في مكان واضح قدامك
تمدد بسيط وهو نايم	يهدى عضلاته	مدد إيديك ورجليك وانت على السرير
يشرب عصير طبيعي	ينشط جسمه	عصير برتقان أو جزر فريش
يسمع مزيكا هادية	يهدى دماغه	موسيقى هادية 10 دقائق
يقرا مقطع روحي	يقوي أمله	حتى 3 سطور بس وتأملهم
مواعيد نوم ثابتة	ينظم نفسه	نام وصحى في نفس الميعاد كل يوم
يتابع جلساته بدقة	يثبت خط العلاج	متفوتش جلسة حتى لو تعبان

نصائح للمعالج أثناء تطبيق التمارين (المرحلة الشديدة)

- خليك صبور جداً، متستعجلش عليه في التمرين ولا في الكلام.
- راقب أي علامة تعب زيادة أو انسحاب، وحط دائماً أمان الأول.
- اسأله مش بس «عملت التمرين ولا لأ؟»، اسأله كمان: «حاسس بايه وإنت بتعمله؟» حتى لو إجابته بسيطة.
- لو لقيته مش قادر يعمل تمرين، متضغوطش، خففة أو استبدله بحاجه أسهل.
- خلي الجلسة مليانة طبطبة وأمان، مش بس تعليمات.
- اتفق معاه قبل ما يخرج من الجلسة على خطة واضحة لو حس إنه أسوأ (يتصل بمين – يعمل إيه).

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 التمرين بس، ده كويس جداً.
- سجّل إيه اللي حسيت بيه بعد أي حاجة جربتتها، حتى لو حسيت «مفيش»، ده برده مهم.
- خلي حوالك حاجات بتهديك زي نور هادي، ريحة مريحة، صوت طبيعة.
- لو جتلك أفكار سودا قوي، قول لنفسك «ده مرض، مش أنا»، وحاول تكلم حد قريب.
- لو حسيت الدنيا سودة جداً، افكر إنك مش لوحدهك وخليك ماسك في خطة الأمان اللي عملتها مع المعالج.

اضطراب الاكتئاب المستمر (Dysthymia) المرحلة البسيطة من

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

يقعد نص ساعة صباح أو عصر في بلكونة أو جنيئة	يزيد فيتامين د	يقعد في شمس خفيفة
يرن أو يبعث صوت لصاحبه كل كام يوم	يخفف وحدته	يحكي لصاحب قريب
يكررها خط كبير ويلونها في الورقة	يعزز ثقته	يكتب في نوتة «أنا مش ضعيف»
ياخد شهيق ٤ عدات، زفير ٦ عدات، يكرر ٥ مرات	يهدى أعصابه	يعمل تمرين تنفس بطيء
يمسك قلم وأي ورقة ويخربش بحرية	يطلع مشاعره	يرسم حاجة حتى لو بسيطة
«يفتح يوتيوب «صوت مطر أو عصافير	يهدى دماغه	يسمع صوت طبيعة
يختار دعاء ويحفظه يردده بالليل	يغذي روحه	يقرا أدعية قصيرة
يشد إيد ورجل وجذع ٣ مرات لكل ناحية	يلين جسمه	بسيط stretching يعمل
يتفرج على فيديو خفيف لمدة ١٠ دقائق	ينشط الضحك	يحضر حاجة مضحكة أونلاين
يقلل نص ساعة من المعتاد ويقفل النت شويه	يحمي تفكيره	يقلل وقت السوشيال ميديا
يكتب هدف بسيط زي «أخلص كتاب» أو «أمشي ٣ أيام	يחס بإنجاز	يحدد هدف صغير للأسبوع
يرتب ركن بالبيت فيه كرسي مريح ووسادة	يחס بالأمان	يقعد في مكان مريح
يقلب الحجر أو حبات المسبحة بإيده بهدوء	يركز على اللمس	يمسك حجر طبيعي أو مسبحة
يعمل ينسون أو شاي أخضر ويشربه على مهل	يهدى معدته	يشرب مشروب دافي
يبعتله رسالة حتى لو صغيرة عن إحساسه	دعم سريع	يتواصل مع معالجه بالواتس
«يكتب في ورقة «أنا صبور» أو «أنا مكافح	يقوي صورته لنفسه	يكتب حاجة حلوة عنه
يفتح أي رواية خفيفة حتى ٥ صفحات في اليوم	يشغل دماغه	يقرا كتاب بسيط
يحكي لصاحبه أو يكتبها في نوتة	يتدرب على التعبير	يحكي عن مشكلة صغيرة
يرسم وش بيضحك حتى لو بشكل طفولي	ينشط ذهنه إيجابي	يرسم وشوش سعيدة
يختار ذكر قصير ويكرره قبل النوم	يختم يومه براحة	يقرا ذكر قبل النوم
يطفي موبايله ويحط منبه للنوم مش للصحيان	ينظم نومه	ينام بدري قدر الإمكان
يسجل تقدمه وبيعتله لمعالجه أو لنفسه	ينبث تحسنه	يلتزم بمتابعة أسبوعية

نصائح ومقترحات للمعالج

- خليك دايماً هادي ومظمن للعميل، حتى لو ما التزمش بكل التدريبات. قوله إن ده طبيعي وإننا بنجرب نكوّن عادة.
- ابدأ معاه بحاجة أو اتنين بس في الأول، ولما يثبتهم زود بالتدريج. متضغوطش بالكمية.
- اتأكد إنه فاهم هدف كل تدريب، مش بيعمله وخلص. يعني فاهم ليه بيكتب إيجابي؟ ليه بيقلل سوشيال ميديا؟
- اسأله بعد أسبوع: «إيه أكثر تدريب حسيته مفيد؟» وركزوا عليه أكثر.
- لما يشتكي إنه مش قادر يعمل تدريب، ساعده يعدل الطريقة أو يختار بديل قريب ليه.
- شجعه يسجل حتى لو تقدم بسيط. قوله: «إنك عملت تدريبين في أسبوع ده أحسن بكثير من صفر.»
- راقب علامات لو اكتنابه زاد — ساعتها خفف الحمل وخلي المتابعة أكثر تركيز على دعم نفسي.

نصائح ومقترحات للتعلم أثناء تطبيق التدريبات

- متستناش تكون «في المود» عشان تبدأ. كثير المود بيحي بعد ما تبدأ مش قبلها.
- اختار تدرابين ثلاثة بس في الأول، ولما تحس إنك مرتاح معاهم ضيف عليهم شوية شوية.
- لو نسيت يوم أو حتى يومين، عادي جدًا، متجلدش نفسك، إنت بتتعلم 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.
- افكر 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 بتاعك حتى لو تدريب ما عجبكش أو حسيت إنه مش نافع — ده مهم عشان تجربوا بديل.

المرحلة المتوسطة من اضطراب الاكتئاب المستمر

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

يحت 3 حاجات يعملهم أول ما يصحى	ينظم يومه	يعمل روتين ثابت للصباح
يسجلهم في نوتة قبل ما ينام	يركز على الإيجابي	يكتب 3 حاجات حلوة حصلت
يختار مثلاً الإخلاص أو الفلق يقرأها بعد الفجر	يغذي روحه	يقرا سورة قصيرة يومياً
ياخذ حضن من حد بيحبه وقت ما يتوتر	يطمن جهازه العصبي	يطلب من حد حضن
يطفي نور الغرفة ويقلل موبايل نص ساعة قبل ما ينام	يحسن نومه	يقلل ضوء قبل النوم
أو body scan يتفق على جلسة فيها تمرين تنفس	يفك عضلاته	جلسة استرخاء مع المعالج
يرفض حاجة مش عايزها حتى لو بسيط زي مشوار	يحمي طاقته	«يتعلم يقول «لا»
يعمل كباية مية فيها ورق نعان	يهدى جسمه	يشرب مية بالنعان
يقرا نكتة أو شوف فيديو هزار	يفرغ دماغه	يقرا حاجة مضحكة
يعمل وجبة بسيطة حتى لو بيض أو سلطة	يهتم بيه	يطبخ لنفسه
ياخذ شهيق 4 عدات – يمسك نفسه 7 – زفير 8	يقلل توتره	يعمل تنفس 4-7-8
يرسم دوائر وخطوط تمثل أهدافه الكبيرة	يدي معنى	يرسم خريطة حلمه
يحط 3 أهداف صغيرة ينجزها الشهر ده	ينظم دماغه	يكتب خطة بسيطة للشهر
يدخل خضار وفاكهة في أكل يومه	يحسن كيماويات جسمه	يلتزم بأكل صحي
يختار بلاي ليست فيها أغاني مفرحة	ينشط مزاجه	يسمع مزيكا مبهجة
يتكلم مع المعالج بصراحة حتى في الصغير	يفضض	يشارك مشاعره في الجلسة
يرسم صورة طفولية بسيطة فيها شمس وضحك	يبرمج عقله على الفرح	يرسم شمس وسماء
يقعد بتفرج ع ولاد بيلعبوا في جنينة أو فيديو	يفتح قلبه	يشوف طفل يلعب
يفتح جملة حكيمة كل صباح ويتأملها دقيقة	يغذي تفكيره	يقرا حكمة يومية
يعتذر عن حاجات مش قادر يعملها	يرتاح أكثر	يقلل مجاملات مرهقة
يحجز معاد ثابت ويكمل المتابعة	يدعم التعافي	يتابع مع المعالج

● نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق تدريبات المرحلة المتوسطة

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

نصائح ومقترحات للعمل أثناء تطبيق التدريبات

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

المرحلة الشديدة من اضطراب الاكتئاب 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 مرتين في الأسبوع لو حس إنه بيغرق
صندوق أمان فيه ريحة حلوة	يحس بالراحة	يحط في علبة ريحة بيحبها زي برفان أو قهوة أو ورد
يكتب على ورق: «ده مرض مش أنا»	يفصل نفسه عن الاكتئاب	يكتبها بخط كبير ويحطها في مكان بيشوفه كثير
يسمع مزيكا مطر/موج	يهدى دماغه	يفتح تسجيل صوت مطر أو بحر على يوتيوب ويقعد يسمعه
يقرا آية قصيرة	يطمن قلبه	يختار آية زي «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» ويكررها
يعمل شاور دافي بالليل	يرخي جسمه	يقفل نور الحمام ويأخذ دش هادي دافي قبل ما ينام
يحط ريحة مهدية زي لافندر	يهدى دماغه	يدهن نقطة زيت لافندر ع كفه ويشمه
يقلل ضوء والموبايل	يحسن النوم	يطفي نور الغرفة ويقلل سكرول نص ساعة قبل النوم
يرسم رسمة سودا وبعدين يحط ألوان	يطلع ويغير السواد	يرسم أي حاجة سودا بقلم ويضيف عليها ألوان مبهجة
يقرا كلام مريح	يرفع روحه	يدور على بوست مريح أو دعاء ويقراه
يمسك حجر صغير ويركز	يرجعه للحظة	يقفل الحجر في إيده ويبص فيه شوية
يحكي عن أفكاره السودا	ما يخليهاش تكبر	يقول لمعالجه أو صاحبه إنه بيجيله أفكار سودا
يكتب كل اللي جواه	يفرغ	يفضي دماغه ع الورق حتى لو كلام ملخبط
يحضر جلسة دعم جماعي	يحس إنه مش لوحده	ينضم لجروب أونلاين أو جلسة لايف ناس زي حالته
يلتزم بالأدوية لو محتاج	يعالج كيماوي	ياخد دواه في ميعاده من غير ما ينسى
بسيط stretching يعمل	يفرغ شد جسمه	يمد ذراعه وجسمه لفوق وللجنب كل شوية
يشرب ياتسون أو بابونج	يهدى معدته	يعمل مشروب دافي ويقعد يشربه بهدوء
يتابع مع المعالج مرتين لو لزم	يمنع الانتكاس	يزود جلساته فترات الضغط
يسمع صوت قلبه	يركز على إنه لسه عايش	يحط إيده ع صدره ويحس بضرباته

يحفن مخدة جامد	يهدي أعصابه	ينام ويحفن المخدة بقوة شوية
يقلل منبهات زي القهوة	يمنع هبوط مفاجئ	يقلل عدد فجاجين القهوة في اليوم
يقرا 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	يقفل أخبار الحوادث والسياسة شوية
يرسم أو يشخبط	يفرغ	يمسك قلم ويشخبط ع الورق حتى لو أي شكل
يمشي حتى لو جوه البيت	ينشط جسمه	يتمشى في الصالة أو أوضة النوم
يسمع تسجيل صوتي دعم	يحس إنه مش لوحده	يشغل تأمل صوتي أو تسجيل دعم نفسي
يقرا عن ناس اتعافت	يزيد أمل	يقرا قصص حقيقية لناس طلعت من اكتئاب
يثبت مواعيد نومه	يمنع انتكاس	يحاول ينام ويصحى في نفس الوقت كل يوم

نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق تدريبات المرحلة الشديدة

- خلي كل الجلسة حواليه أمان واحتواء، خصوصًا في المرحلة دي، عشان هو بيكون هش جدًا.
- حاول تتكلم معاه بالراحة، وما تسألوش 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 نفسيًا أو بتزوده، بدلها أو خففها. اسمع جسمه وروحه مش بس كلامه.
- خلي في الجلسة حاجة عملية صغيرة زي تنفس هادي أو حتى يشم ريحة حلوة. ده بيقل قلقه ويفرغ توتره.
- لما يحكي أفكار سودا، ماتتسر عش ترد عليه. اسمعه كله للأخر، وسبيله وقت يطلع اللي جواه.
- ذكره طول الوقت إن الاكتئاب مرض مش هو، وإنك متابع معاه لحد ما يعدي الأزمة.
- ما تزهدش حتى لو حسيت إن نفس الكلام بيتكرر. المرحلة دي محتاجة صبر وتكرار ودعم كتير.

نصائح ومقترحات للعميل أثناء تطبيق التدريبات

- خليك فاكِر دايمًا إن دي فترة وهتعيدي، حتى لو دماغك مش مقتنعة، خليك ماشي بالتدريبات زي ما هي.
- مش لازم تعمل كل التدريبات مرة واحدة، خد منهم اتنين تلاتة وابدأ بيهم على قدك.
- لو يومك كان ثقيل ومقدرتش تعمل حاجة، عادي جدًا. متجلدش نفسك. ارجع تاني بكرة.
- اكتب التدريبات دي على ورقة أو في موبايلك، وعلم على اللي عملته. حتى لو حاجة صغيرة هتديك إحساس إنك بتحاول.
- لما تحس الأفكار السودا بتتهجم عليك جامد، افتكر إنك مش لوحده وإنك معالجك موجود ومستني بسمعك.
- خد الأمور بهدوء، حتى لو حسيت إن مش فارق حاجة. مرات كتير الجسم والعقل بيتحسنوا قبل ما تحس بيهم فعلاً.
- متستحيش تحكي لمعالجك حتى عن حاجات صغيرة أو بايخة في نظرك. ساعات التفاصيل البسيطة بتفتح أبواب علاج مهمة.

- وخليك دايماً فاكراً: مجرد إنك بتكمل في الجلسات وتحاول تطبق التدريبات، ده في حد ذاته إنجاز ضخم.

المرحلة البسيطة من اضطراب ما قبل الطمث المزعج (PMDD)

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
يكتب مشاعره قبل الدورة	يوعي نفسه	يخصص نوتة يكتب فيها إيه اللي بيحس بيه قبل الدورة
يشرب مية كتير	يقل الانتفاخ	يحط زجاجة مية جنبه طول اليوم ويشرب منها
يقلل سكر ومقليات	يثبت المزاج	يقلل حلويات ومقليات قدر الإمكان طول الفترة دي
يسمع قرآن أو مزيكا هادية	يهدى تفكيره	يشغل سورة قصيرة أو مزيكا هادية بالليل
يعمل شاور دافي	يرخي عضلاته	ياخد دش دافي قبل ما ينام
يمارس تنفس عميق	يهدى جهازه العصبي	ياخد نفس ٤ ثواني ويطلعه ٦، يكررها كذا مرة
يحط قرية دافية على بطنه	يقلل مغص	يحطها نص ساعة على بطنه وقت المغص
يمشي نص ساعة	ينشط السيروتونين	يتمشى في الشارع أو حتى جوه البيت
يرسم وردة ويلونها	يخرج مشاعره	يرسم وردة بأي لون يعجبه ويشخبط فيها
يقرا مقطع ديني قصير	يغذي روحه	يقرا دعاء أو آية قصيرة في اليوم
يكتب 3 حاجات حلوة حصلت	يغير تركيزه	قبل ما ينام يكتبهم في نوتة
يبعد عن الكافيين	يقلل العصبية	يقلل قهوة وشاي خصوصاً قبل النوم
يحيكي لحد قريب	يفضض	يتكلم مع حد بيحبه عن اللي حاسس بيه
يقلل موبايل قبل النوم	ينظم نومه	يقفل الموبايل قبل النوم بنص ساعة
يشرب يانسون أو نعناع	يهدى بطنه	يشرب كباية دافية وقت المغص أو النفخة
يعمل جدول يومه	ينظم نفسه	يكتب مواعيد بسيطة لليوم يحس بالتحكم
يرسم على رمل أو عجين	يفرغ مشاعره	يعجن عجينة أو يلعب برمل خفيف ويشكلهم
يسمع صوت طبيعة	يهدى دماغه	يشغل صوت مطر أو عصافير
يقرا نكت أو يشوف حاجة مضحكة	يخفف التوتر	يدخل على فيديوهات هزار خفيفة
يكتب «ده هيروح» في نوتة	يطمن نفسه	يكتبها كذا مرة ويقراها
يتواصل مع معالجه	يحس بالدعم	يبعتله على الواتس أو يجهز للجلسة
يقلل أكل مملح	يمنع احتباس سوائل	يقلل مخلل ولب وسناكس مملحة
يحضن مخدة جامد	يهدى أعصابه	ينام ويحضن المخدة شوية بقوة
يشرب عصير طبيعي	ينشط جسمه	يعصر برتقان أو ليمون ويشربه
بسيط stretching يعمل	يقلل الشد	يمد ذراعه وجسمه لفرق وللجنب
PMDD يقرا عن	يفهم نفسه	يدور مقالات بسيطة بالعربي أو الانجليزي
يقلل أخبار سلبية	يحمي مزاجه	يقلل أخبار الحوادث والسياسة
يشوف طفل يلعب	يرق قلبه	يتفرج على طفل في الشارع أو فيديوهات أطفال
يلتزم بجلسته الأسبوعية	يثبت تحسنه	يحضر جلسته الأسبوعية مع معالجه
يكتب أمنية حلوة	يحفز أمله	«يكتب جملة بسيطة زي «نفسى أبقي مرتاحة أكثر»

نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميلة

- خليك دايماً فاهم إن مشاعر ها مش «دلح» ولا «مبالغة»، حتى لو هي نفسها مش فاهمة ليه بتتقلب كده.
- ساعدها توصل لمشاعر ها وتوصفها بكلمات بسيطة. مرات كتير بتكون تايهة ومش قادرة تعبر.
- اربط معاها التدريبات دي بحاجات بسيطة في يومها، زي «تعالى نكتبهم مع بعض»، أو «تحبي نجرب نرسم سوا؟».
- شجعها تكمل حتى لو نسبت يومين أو ماعملتش حاجة. ذكرها إن ده مش سباق، ده روتين طويل بيفرق مع الوقت.
- خفف لومها لنفسها.. قولها «كفاية إنك بتحاولي وده في حد ذاته خطوة كبيرة».
- أسألها إيه أكثر تدريب حسيته فادها، واشتغلوا عليه أكثر.
- خليك مرن، وعدل التدريبات لو حسيت إنها مش مريحة ليها أو بتضغها.
- واحفظ معاها خط رجعة لو حسيت الأعراض بتكبر عن المرحلة البسيطة، زي خطة أمان أو تنسيق مع دكتور ها.

نصائح ومقترحات للعميلة أثناء تطبيقها للتدريبات

- خلي بالك إن الأيام دي طبيعية جداً، ده جسمك وهرموناتهك مش حاجة منك إنت.
- جربي متخديش الموضوع على إنه واجب ثقيل، اختاري تدريبين أو ثلاثة بس تعلميهم على هدوء.
- لو يومك كان ثقيل ومقدر تيش عملي حاجة، مش آخر الدنيا. بكرة فرصة جديدة.
- اکتبي اللي بيحصلك حتى لو سطر واحد، هيساعدك تفهمي نفسك أكثر.
- ماتستحيش تحكي لمعالجك عن أي إحساس غريب، حتى لو تافه من وجهة نظرك. ساعات الصغير بيبقى مهم.
- اختاري وقت في اليوم عملي فيه الحاجات دي عشان تبقى عادة ثابتة.
- ماتقارنيش نفسك بحد، حتى لو حد بيقولك «أنا عادي عندي».. جسمك غير جسمهم.
- وافتكري دايماً: إنك بتعملي الحاجات دي عشانك إنت مش عشان حد.

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

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
يعمل «صندوق أمان» فيه حاجات بتهديه	يلجأ له وقت الضغط	يحط فيه ريحة حلوة، صورة مبهجة، حاجة ملساء يلمسها ويرجع يفتح وقت الزنقة
يقفل منبهات	يثبت مزاجه	يقفل قهوة وشاي خصوصاً في آخر اليوم
يتعلم يقول «لا» وقت تعبته	يحمي طاقته	"لو حد طلب منه حاجة مش قادر يعملها يقول بلطف "مش هقدر دلوقتي"
يكتب مشاعره كل يوم	يطلعها	يكتب حتى لو كلمتين عن اللي حاسس بيه
يعمل شاور بمية فاترة مش سخنة قوي	يوازن جسمه	ياخد دش مية دافية مش سخنة زيادة

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 بيتمنى يحققها بألوان كثير
يقرا ذكر الصباح والمساء	يغذي قلبه	يقرا أذكار قصيرة الصباح 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 بيطمنه
يحكي عن خوفه من الطمث	يفرغ	يقول لمعالجه أو لصديق عن اللي بيقلقه
يعمل جدول أكل صحي	يمنع انتكاسة	يخطط يومه ويضيف خضار وفاكهة أكثر
يسمع قرآن بصوت بيحبه	يهدى قلبه	يشغل تلاوة بصوت بيحبه وقت ما يحس بالتوتر
ينام بدري	ينظم جسمه	يقفل كل حاجة ويحاول ينام قبل 11
يقلل ضوء في أوضته	يحضر للنوم	يعتم النور قبل ما ينام بنص ساعة
يرسم لوحة مليانة ألوان	يطلع السودا	يرسم أي حاجة ويملاها ألوان كثير
يشرب مية بالليمون	ينشط	يعصر نص ليمونة في كباية مية
يقرا قصص نجاح بنات زيّه	يتحمس	يدور أونلاين أو على السوشيال على حكايات بنات تخطوا نفس الظروف
يحط ريحة لافندر حواليه	يهدى نفسه	يحط نقطة زيت لافندر على المخدة أو حوالين أنفه
يتابع جلسات مع معالجه	يضمن 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 3 حاجات عايز يعملهم الأسبوع ده
يشرب شاي بابونج	يهدى جهازه العصبي	يشربه بالليل قبل النوم
يسمع صوت مطر	يريح دماغه	يشغل صوت مطر أو بحر على الموبايل
يقرا حكمة يومية	يغذي روحه	يفتح كل يوم حكمة قصيرة ويقراها
يحضر جلسة استرخاء أونلاين	يهدى توتره	يحضر على زووم أو يوتيوب جلسة تأمل
يرسم شمس وسماء	يغير موجته	يرسم شمس كبيرة وسماء مفتوحة بألوان مبهجة
يحضن حد يحبه	يطمن جسمه	يحضن صديق أو أخ أو حد بيحبه شوية

نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميلة

- خلي بالك أكثر في المرحلة دي إن مشاعر ها وتقلباتها بتكون ظاهرة قوي، يعني ممكن تضحك وتعيط ورا بعض، خليك حنين وصبور.
- ساعدها تربط التدريبات دي بحاجات بتحبها هي، يعني مثلاً لو هتعمل comfort box، اسألها تحط فيه إيه أكثر حاجة بتفرحها.
- خفف لومها على نفسها.. وكرر معاها إن دي «كيماويات جسمك» مش ضعف ولا فشل منها.
- لو قالتلك إنها زهقت أو مش شايقة فايده، ماتضغظهاش، قولها «عادي جداً» وامدح أي خطوة صغيرة بتعملها.
- راقب معاها إيه اللي بيريحها فعلاً من التدريبات ووسعوا فيه أكثر.
- وابقى حاضر معاها بجسمك وصوتك مش بس بكلامك، يعني ساعات تسكت شوية معاها لحد ما تهدي.
- خلي معاكو خطة صغيرة لو المزاج دخل في حته أعمق شوية، زي تكثيف الجلسات أو التواصل أكثر بالواتس.

نصائح ومقترحات للعميلة أثناء ما بتطبق التدريبات

- متفانيش لو حسيت مشاعرك كثير ومتقلبة، المرحلة دي أصعب شوية وده طبيعي.
- جربي عملي الحاجات دي بهدوء ومن غير ما تلومي نفسك لو ماكملتيش كله. حتى حاجة بسيطة تكسبك يومك.
- لو يومك كان مكتئب على الآخر ومقدرتيش، قولي «مش مهم، بكرة فرصة جديدة».
- حطي التدريبات دي في ورقة أو في موبايلك وعلمي على اللي عملتيه حتى لو كان بسيط زي شرب شاي بابونج.
- ماتستحيش تحكي لمعالجك عن أي مشاعر حتى لو شايفاها تافهة أو غريبة. ساعات الحاجات الصغيرة هي المفتاح.
- ابعدني عن مقارنة نفسك بأي حد، جسمك وحياتك غيرهم، ومحدث يقدر يقيس تعبك غيرك.
- وافتكري إنك بتعملي كل ده عشانك إنت، عشان ترتاحي وتبني يومك حبة حبة.

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

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
خطة أمان مكتوبة مع المعالج	يمنع انهيار	يكتب مع معالجه خطة لو حس الدنيا سودا يعمل إيه ويتواصل مع مين
يقلل ضوضاء في البيت	يهدى حسه	يوطي صوت التليفزيون ويبعد عن أصوات عالية
يسمع صوت موج	يخفف عصبيته	يشغل صوت بحر على موبايله أو يوتيوب
يرسم سواد قلبه ويعمل عليه وورود	يطلع السواد ويحطه جمال	يرسم حاجات سودا وبعدين يلونها ورد
بمسك حجر ويضغط عليه جامد	يفرغ توتره	يقبض الحجر جامد شوية وبعدين يسيبه
يشرب ياتسون دافي	يهدى بطنه	يشربه بالليل قبل ما ينام
يقلل إضاءة	يطمن دماغه	يعتم النور في أوضته
يقرا مقطع قصير روحي	يقوي قلبه	يقرا دعاء صغير أو آية بسيطة
يحكي عن أوحش خوفه	يطلع مخزونه	يقول لمعالجه أو حد قريب إيه أكثر حاجة مرعاه
يلتزم بأدوية الطبيب لو أخذها	يحمي جسمه	ياخد الدوا زي ما الدكتور كاتب
يكتب «أنا مش ضعيفة، ده مرض»	يفصل نفسه عن الاضطراب	يكتبها في ورقة ويقراها كل شوية
جلسة استرخاء أو مساج	يقلل توتر	يعمل جلسة بسيطة أو يطلب حد يديله مساج
يحط مخدة على بطنه وينام	يهدى تقلصاته	ينام على جنبه والمخدة ضاغطة على بطنه
يسمع قرآن بتركيز	يغذي روحه	يسمع وهو مغمض عينه ويحاول يعيش مع التلاوة
يقلل موبايل خالص ساعة	يفصل شوية	يقفل الموبايل ساعة يرتاح فيها
يرسم ورد كثير في ورق	ينقل مخه للجمال	يلون الورق كله وورود بألوان مبهجة
يشارك بجروب دعم أونلاين	ما يحسش بوحدته	يدخل جروب بنات بيشاركوا نفس الظروف
يعمل شاور دافي طويل	يطمن عضلاته	ياخد شاور هادي وياخد وقته
يحضن مخدة جامد	يهدى أعصابه	يحضنها ويحاول يتنفس بعمق
يمشي في أوضته	يحرك دمه	يتمشى حتى لو ٥ دقائق رايح جاي
يسمع تسجيل طمأنة	يحس إنه مش لوحده	يسمع تسجيل تأمل أو كلام دعم
يقلل أخبار محبطة	يحمي دماغه	ما يتابعش أخبار مؤذية في اليومين دول

يقرا أذكار قصيرة قبل ما ينام	ينام مطمئن	يقرا ذكر قبل النوم
يشرب على مدار اليوم	يقلل احتباس	يشرب مية كثير
يمدد جسمه بهدوء	يقلل شد	بسيط stretching يعمل
يحط زيت عطري خفيف زي لافندر	ينشط حاسة الشم	يحط ريحة طبيعية
يرسم حاجات بسيطة حتى لو مش واضحة	يشغل إيدو	يرسم خيالات بسيطة
يكتب خوفه وبعدين يكرمش الورق ويرميه	يتخلص منها	يكتب خوفه على ورق ويكرمشها
يكثر الجلسات لو حس إنه محتاج	دعم مكثف	يلتزم مع معالجه مرتين لو احتاج
يشوف مقطع مضحك أونلاين	يطلع من المود	يتفرج على فيديو ضحك

نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميلة

- في المرحلة دي لازم تبقى حساس جدًا لأي علامة 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.
- ساعدها تفصل نفسها عن الأفكار السودا. قولها دايماً «الأفكار دي مش إنتي.. دي ضيفة وهتمشي».
- ما تستعجلش أي حاجة، ممكن هي في الجلسة تكون ساكنة أو مش عايزة تتكلم.. سيب مساحة للسكوت الآمن.
- شارك معاها حاجات صغيرة تهديها حتى لو في الجلسة، زي إنكم تسمعوا صوت مطر سوا أو تتخيلوا مكان مريح.
- اتفق معاها على خطة أمان مكتوبة بوضوح، وخلي معاها نسخة ومعاك نسخة.
- لو حسنت إنها على وشك الانهيار، ابقى جاهز تزود معاها الجلسات أو حتى مكالمات قصيرة للدعم.
- خليك في لغة بسيطة ومافيهاش ضغط، وامتدح أي خطوة حتى لو كانت صغيرة زي «كويس إنك جيتي الجلسة رغم التعب».

نصائح ومقترحات للعميلة أثناء ما بتطبق التدريبات

- افتكري طول الوقت إن ده مش ضعف منك ولا فشل، ده اضطراب كيميائي في جسمك، وإنتي قوية بإنك حتى بتحاولي.
- ما تلوميش نفسك لو في يوم مقدر تيش عملي حاجة خالص، عادي جدًا.. يوم وهيعدي وبكرة فرصة جديدة.
- ما تستحش تحكي لمعالجك أو حتى لصديقة عن أسوأ الأفكار اللي بتجيليكي، أوقات الكلام بس بيخفف كثير.
- حاولي تختاري من التدريبات اللي بتحسبها مريحة ليكي أكثر، مش لازم تعملي كله، حتى تدريبيين كفاية.
- لو مخك دخل في فيلم سوداوي قوي، مسكي الحجر، اضغطي عليه جامد وسببيه، أو كتبي على ورق خوفك وكرمشيه وارميه.
- قللي تليفون وأخبار شوية الأيام دي.. إنتي محتاجة هدوء مش زحمة.
- ومهما كانت الأفكار سودة، افتكري إنك مش لوحده، وفي حد حواليك سوا معالجك أو اللي بيحبوكي مستني يسمعك.

- وكل يوم قولي لنفسك حتى لو بهمس: «أنا مش ضعيفة.. ده مرض وهيعدي».

المرحلة البسيطة من الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طبية

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
يقرا عن تأثير الأدوية أو المرض	يفهم حاله	يدور أونلاين أو يسأل دكتوراه عن تأثير العلاج أو المرض على النفسية
يكتب مشاعر يومه	يفرغ جوه	يكتب في نوتة كل اللي حاسس بيه حتى لو مش مرتب
يشرب مية كثير	ينشط جسمه	يزود شرب المية على مدار اليوم
يقتل أكل سكريات كثير	يثبت المزاج	يقلل حلويات ويفضل فواكه أو أكل خفيف
يعمل شاوور دافي	يرخي جسمه	ياخد دش هادي بالليل يهدي أعصابه
يسمع قرآن أو موسيقى هادية	يهدى باله	يشغل تلاوة أو موسيقى نعمة ويسمعها وهو هادي
يمشي نص ساعة	ينشط السيروتونين	يخرج يتمشى حتى لو حوالين البيت
يحدد «لحظة حلوة» في يومه	يبرمج دماغه إيجابي	يكتب أو يحكي لنفسه إيه أحلى حاجة حصلت
يقرا مقطع ديني قصير	يغذي روحه	يقرا ذكر صغير أو آية قبل ما ينام
يقتل منبهات زي قهوة	يثبت المزاج	يقلل شاي وقهوة شوية
يكتب في نوتة: «أنا مش بس مرضي»	يفصل هويته عن مرضه	يكتبها ويقراها كل شوية عشان يفكر إنه مش المرض
يرسم حاجة حتى لو بسيطة	يطلع مشاعره	يشخبط أو يرسم أي حاجة في ورقة
يسمع صوت طبيعة	يهدى دماغه	يشغل صوت عصافير أو مطر على موبايله
يحكي لحد قريب	ما يحسش بالوحدة	يتصل أو يقعد مع حد بيحبه ويحكيه
بسيط stretching يعمل	يقلل شد	يمدد جسمه شوية في البيت
يشرب مشروب دافي	يهدى معدته	زي يانسون أو نعناع بالليل
يقرا حكمة أو مقطع تحفيزي	ينشط روحه	يشوف مقولة محفزة على إنستجرام أو يوتيوب
يقلل أخبار سلبية	يحمي دماغه	مايتابعش أخبار مزعجة كثير
يحط ريحة حلوة حواليه	ينشط حواسه	يحط بخور خفيف أو زيت عطري
يقرا عن ناس عاشوا رغم مرضهم	يتحمس	يقرا قصص ناس عاشوا وتجاوزوا أمراضهم
«يتعلم يقول «لا»	يحمي طاقته	مايحطش نفسه في ضغط مش مستعد له
يحدد هدف صغير يومي	يحس بإنجاز	حتى لو هدف بسيط زي ترتيب مكتبه
يقرا ذكر قبل النوم	ينام مرتاح	يقرا أنكار بسيطة وهو مغمض
يشارك مشاعره في الجلسة	يفرغ ضغطه	يحكي لمعالجه حتى لو عن حاجات صغيرة
يلتزم بمتابعة مع المعالج	يثبت تحسنه	مايغيبش عن جلسات
يشرب عصير طبيعي	ينشط جسمه	زي برتقان أو رمان طازة
«يحط ورقة عليها «أنا قوي»	دعم بصري	يلصقها في أوضته أو على المراية
يرسم دوائر وألوان	يفرغ جوه	يلون أو يرسم حاجات ملونة يفرغ بيها شحنته
يعمل جدول نوم ثابت	يحمي مزاجه	يحاول ينام ويصحى في نفس المواعيد
يقرا آية الصبح	يبدأ يومه هادي	يقرا حاجة بسيطة أول ما يصحى

نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميل

- في المرحلة دي ركز إنك تساعد 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 ونفسيته.
- خليك دايماً داعم وبسيط في كلامك، وما تحسسوش إنه لازم ينجح في كل تدريب 100%، بالعكس، امدح أي محاولة.
- ذكره إن حتى الخطوات الصغيرة زي إنه كتب شوية مشاعر أو قلل سكر بنفرك كثير على المدى الطويل.
- استخدم معاه أمثلة بسيطة وقريبة من حياته عشان يربط التدريبات دي بيومه.
- راقب أي علامات إنه ممكن يكون بيتضايق أكثر أو يتراجع حاله وخليك جاهز تعدل الخطة لو لازم.

نصائح ومقترحات للعميل أثناء تطبيقه للتدريبات

- افكر طول الوقت إن حالتك دي مش بسببك، ده جسمك أو الأدوية عاملة كده، وإنك مش غلطان.
- ما تستهونش بالحاجات الصغيرة زي شرب المية أو المشي شوية.. الحاجات البسيطة دي بتفرق في مزاجك حتى لو مش باين قوي دلوقتي.
- لو ملحققتش تعمل كل التدريبات في يوم، عادي جداً.. إنت بتتعلم وتتعود خطوة خطوة.
- حاول تختار تمرينين 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.
- ابعده عن الأخبار السلبية شوية وحاول تعوضها بحلوة زي موسيقى هادية أو حتى فيديو خفيف.
- كل يوم قرا النوتة اللي كتبت فيها «أنا مش بس مرضي» وخليها تفضل قدامك.
- وخلي دايماً جواك يقين إن حتى ده ليه آخر.. وهيجي يوم وهتحمس إنك أقوى من دلوقتي.

المرحلة المتوسطة من الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طبية

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
يعمل «صندوق أمان» فيه حاجات مريحة	يلجأ له وقت التوتر	يحط فيه حاجات بيحبها زي ريحة حلوة أو صورة تطمئه
يرسم ألم جسمه بألوان	يطلع اللي حاسس بيه	يرسم في ورق أماكن الألم بألوان يعبر بيها
يقلل موبايل قبل النوم	ينظم نومه	يقلل الموبايل قبل ما ينام بساعة
يكتب خطاب لنفسه	يشجع نفسه	يكتب لنفسه كلمات طيبة زي إنه فخور بيه
يشرب يانسون أو نعناع	يهدى جهازه	يشربهم بالليل قبل النوم
يسمع صوت مطر أو بحر	يهدى دماغه	يشغل صوت مطر أو بحر في السماعات
يشارك بجرّوب دعم مشابه	ما يحسش لوحده	ينضم لجرّوب ناس عندهم نفس حالته ويتكلم معاهم
يعمل جلسة استرخاء	يهدى توتره	يتنفس ببطء ويغمض عينه في مكان هادي

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

نصائح ومقترحات للمعالج أثناء تطبيق التدريبات مع العميل

- ركز إنك دايمًا توضح للعميل إن جزء كبير من اللي بيحصل سببه الجسم أو العلاج، ومش هو شخصيًا 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، خذ خطوة بخطوة، وممكن تبسطه أو تعدل عليه.
- لما يحكي عن خوفه أو توتره بسبب مرضه، اسمعه كويس ومن غير أحكام، وخليك متعاطف عشان يقدر يفتح قلبه.
- شجعه إنه يجرب يلون، يرسم، يكتب، حتى لو شايفها حاجات تفهى. قول له إن دي بتفرغ طاقة وتقلب المزاج.
- تابع معاه لو التزامه بالأدوية أو الخطة بيتلخبط، وناقشه فيها من غير ما تعاتبه.
- لو لقيته متعصب أو قلقان زيادة، ساعده إنه يركز على حاجات بسيطة زي النفس أو stretching بدل ما يغرق في الأفكار.

نصائح ومقترحات للعمل أثناء تطبيقه للتدريبات

- افكر دائماً 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 جداً.
- متستقلش بحاجة زي شوية ألوان أو إنك تحط ريحة 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 باينالك بسيطة أو مش مهمة.
- قلل أخبار وسوشيال ميديا قد ما تقدر، عشان ما تزودش دماغك حمولة مش محتاجها دلوقتي.
- كل شوية بص للنوتة اللي كتبت فيها «ده مش أنا، ده مرضي»، وخليها في وشك.
- افكر إنك مش لوحدهك، وإن في ناس كتير زيك عدى عليهم ده وعدوا منه، وإنك كمان هتعدّي

المرحلة الشديدة من الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طبية

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

يرسم شمس وسماء	يفتح نفسه	يرسم مشهد فرحان في ورق
يقتل منبهات زي قهوة	ما يزيد توتره	يقتل قهوة وشاي قدر ما يقدر
يقرا ذكر النوم	ينام مطمئن	يقرا دعاء بسيط قبل ما ينام
يشرب مشروب دافي	يهدى معدته	يعمل كوباية لبن أو يانسون
يشارك مشاعره مع حد قريب	يفرغ ضغطه	يكلم حد بيحبه ويحكي له
يلتزم بالدوا والجرعة	يحمي جسمه	ياخد دواه في ميعاده وما ينسيهوش
وهو نايم stretching يعمل	يهدى جسمه	يمد رجليه ويده وهو مستلقي
يرسم أشكال عشوائية	يطلع السودا	يشخبط في ورق بألوان حتى لو مش مفهوم
ينام في نفس الميعاد	يثبت جسمه	يحدد ميعاد نوم ثابت حتى لو مش نعسان
يقتل مجاملات مرهقة	يحمي طاقته	يقول لأ لو حاجة هتضغطه
يشرب عصير فريش	ينشط	يشرب برتقان أو جوافة طبيعي
يسمع قرآن بتدبر	يغذي قلبه	يقرا أو يسمع وهو مركز في المعنى
يحط ورق مكتوب عليه «أنا مش ووحدي»	دعم بصري	يكتننها ويحطها في مكان شايفه دايماً

نصائح ومقترحات 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.
- أسأله دايماً عن أفكاره السودا أو لو عنده أي ميول خطر، واعمل معاه خطة أمان واضحة.
- ساعده يميز بينه وبين مرضه، يعني يخلي المرض «حاجة خارجية» مش هويته.
- 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.
- دايماً خليك صبور جدًا، ولو نسي تدريب أو ملحقش يعمل، ماتضغطش عليه، قول له «مش مشكلة، المرة الجاية نجربه سوا».

نصائح ومقترحات للعميل أثناء تطبيق التدريبات

- افتكر إن اللي إنت فيه مش انت، ده مرض أو تأثير أدوية، وإنت لسه نفس الشخص اللي جواك الخير والقوة.
- لو حسيت دماغك ساحت في السودا، امسك ورقة ولون حتى لو عشوائي، أو ارسم وردة واكتب اسمك فيها.
- حاول ما تسييش نفسك للضوضاء والناس الكثير والأخبار الوحشة، ابعده شوية وخذ هدوءك.
- ما تحرمش نفسك من حاجة بسيطة زي حضن مخدة جامد أو سماع صوت مطر، دي بتفرق فعلاً.
- لو حسيت الدنيا قفلت قوي، احكي لحد قريب منك أو ابعث لمعالجك حتى لو بكلمتين.
- خذ مية كفاية وأكل بسيط وخليك على مواعيد نومك حتى لو مش بتنام 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» وخذ نفس عميق.
- واللي أهم من كل ده، ما تستعجلش على نفسك، حتى لو اتحسنت واحد في المية، ده مكسب كبير جدًا

المرحلة البسيطة من الاكتئاب غير المحدد

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
يكتب مشاعره كل يوم	يوّعي نفسه	يكتب في نوتة هو حاسس بيايه حتى لو كلمتين
يشرب مية كثير	ينشط جسمه	يشرب كباية مية كل ساعة
يقلل سكريات	يوازن مزاجه	يقلل حلويات وعصاير مصنعه
يسمع قرآن أو مزيكا هادية	يهدّي دماغه	يشغل سماعة ويقفل عينه
يعمل شاور دافي	يرخي عضلاته	يقف شوية تحت المية ويعمل تنفس هادي
يمشي نص ساعة	ينشط السيروتونين	يتمشي حتى في الشارع القريب
يكتب 3 حاجات حلوة حصلت	يدرب دماغه يلاحظ الإيجابي	يكتبهم آخر اليوم في ورقة
يقلل أخبار سلبية	يحمي مزاجه	يقفل فيسبوك وتلفزيون أخبار
يرسم حتى لو شخبطة	يطلع اللي جواه	يشخبط بألوان في ورقة
يحكي لحد قريب	يخفف الوحدة	يتصل أو يقعد مع حد بيرتاحله
بسيط stretching يعمل	يقلل شد	يمد إيديه ورجليه وهو بيتنفس
يشرب عصير طبيعي	ينشط جسمه	يعمل عصير برتقان أو جوافة في البيت
يقرا مقطع ملهم	يغذي روحه	يقرا جملة حلوة أو حكمة قصيرة
يحط ريحة حلوة حواليه	ينشط حواسه	يحط نقط زيت لافندر أو بخور بسيط
يسمع صوت طبيعة	يهدّي دماغه	يشغل صوت مطر أو عصافير في السماعات
يقرا ذكر الصباح	يثبت قلبه	يقرا دعاء بسيط أول ما يصحى
يحط خطة بسيطة للأسبوع	ينظم دماغه	يكتب 3 حاجات هيعملها في الأسبوع
يقلل موبايل قبل النوم	يحسن نومه	يقفل موبايله نص ساعة قبل ما ينام
يرسم شمس ونجوم	يدي عقل فرحة	يرسم منظر بسيط بفرحه
يقرا عن ناس اتعافوا	يفتح أمل	يقرا قصص ناس عدوا نفس حالته
يعمل جدول نوم ثابت	يثبت جسمه	يحط ميعاد نوم وصحيان ثابت
«يكتب على ورق «أنا مش ضعيف»	يعزز ثقته	يلقها في مكان يشوفه كثير
يعمل جلسة استرخاء بسيطة	يقلل توتره	يقفل نور ويعمل تنفس بطيء 4 دقائق
يحضر جلساته مع المعالج	يضمن دعم	ما يطنش مواعيد الجلسات
يقرا أدعية قصيرة	يغذي روحه	يكررها بصوت هادي قبل النوم
يقلل أكل دهون	يحافظ على جسمه	ياكل أكل مسلووق أو مشوي
يقرا ذكر قبل النوم	ينام مطمّن	يقرا دعاء أو آية قصيرة قبل ما ينام
يرسم قلوب أو ورد	يغذي حبه لذاته	يرسم حاجات رومانسية بسيطة
يشرب مية بالنعناع	يهدّي جهازه	يضيف شوية نعناع لفنجان مية
يحكي مشكلته في الجلسة	يفرغ ضغطه	يفتح قلبه للمعالج ويقول اللي مضايقه

نصائح ومقترحات للمعالج

- حاول تخلي الجلسة دائماً هادية ولطيفة، ولو العميل جالك مش قادر يتكلم كثير، ما تضغطش عليه، وابدأ معاه بالتدريبات السهلة زي الرسم أو الكتابة.
- اسأله أسئلة مفتوحة تساعدك يعبر، زي: «ايه أكثر حاجة مضايك الفترة دي؟» أو «حسيت انك 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 حسيت انه متوتر قوي، ابطأ وتيره 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 واخذ بالك».
- لو نسي يعمل تدريب، ما تعاتبهش، قوله «ممكّن نجرب نعمله سوا دلوقتي؟» علشان يحس بالراحة والدعم.

نصائح ومقترحات للعميل

- متستقلش 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 تقعدش على الموبايل كثير خصوصاً بالليل، هتلاقي دماغك هديت ونمت أحسن.
- خليك فاكّر إنك مش المرض بتاعك، انت شخص كبير وأقوى من الظروف، والمرض ده حاجة هتعتدي.
- لو حسيت انك وحيد، كلم حد بتحبه أو ابعت للمعالج حتى لو رسالة صغيرة تقول فيها «مش حاسس إنني كويس».
- جرب تحط ورقة في مكان باين مكتوب عليها «أنا مش ضعيف» وكل شوية بص عليها، هتفكرك بنفسك.
- أهم حاجة، ما تستعجلش على نفسك، حتى لو اتحسننت شوية بسيطة، دي بداية للي جاي وهيتعدل إن شاء الله

المرحلة المتوسطة من اضطراب الاكتئاب غير المحدد

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

أطول stretching يعمل	يهدى عضلاته	يمد جسمه وهو يأخذ شهيق وزفير طويل
يلتزم بأكل صحي	يوازن كيمويات جسمه	يقلل أكل مقليات وسكريات ويزود خضار
يسمع قرآن بتدبر	يغذي قلبه	يقرا أو يسمع بصوت هادي ويتأمل فيه
يقلل منبهات زي قهوة	يمنع تقلب مفاجئ	يأخذ فنجان واحد في اليوم بالكثير
يرسم لوحة مليانة ألوان	يطلع السودا	يستخدم ألوان زاهية ويملا الورقة بيها
يقرا قصص ناس نجوا من اكتئاب	يتحمس	يدور على قصص حقيقية أونلاين
يشرب مية بالليمون	ينشط جسمه	يعصر نص ليمونة في كباية مية ويشربها
يعمل جدول صغير لليوم	ينظم دماغه	يكتب ٣ حاجات عايز يعملهم في اليوم
يحدد هدف أسبوعي بسيط	يحس بإنجاز	هدف صغير زي «هخلص كتاب» أو «هعمل رياضة ٣ مرات»
يقلل مجاملات مرهقة	يحمي طاقته	يقول «لا» للحوارات اللي بتتعبه
يسمع تسجيل طمأنة	يحس إنه مش لوحده	يسمع تسجيل دعم أو تأمل موجه
يقرا ذكر الصبح والمسا	يطمن قلبه	يكرر ذكر بسيط أول ما يصحى وقبل ما ينام
يحضر جلسة استرخاء مع المعالج	يهدى نفسه	يقفل موبايله ويتفرغ للجلسة
يقلل موبايل ساعة	يحمي دماغه	يسيب الموبايل في أوضة ثانية ساعة في اليوم
يرسم قلوب أو شجر	يغذي رجاءه	يرسم حاجات بسيطة مبهجة
يحضن حد يحبه	يهدى جهازه العصبي	يأخذ حضن طويل دافي من حد قريب
يشرب عصير فريش	ينشط	يعمل عصير برتقان أو فراولة
«يكتب: «ده مرض مش أنا»	يفصل نفسه عن الاكتئاب	يكتبها ويعلقها في أوضته
يقرا آية قصيرة	يغذي روحه	يقرا حتى لو آية واحدة بس
يقلل أخبار سلبية خالص	يحمي نفسه	مايتابع أخبار سيئة ولا حوادث
يرسم أحلامه	ينشط دماغه إيجابي	يرسم مكان نفسه يروحه أو حاجة بيحلم بيها
يلتزم بالجلسات مع المعالج	يدعم التعافي	مايغيبش عن جلساته ويتابع

نصائح ومقترحات للمعالج

- خلي الجلسة مرنة وبسيطة، ماتضعطش عليه إنه ينفذ كل حاجة مرة واحدة.
- اسأله 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 فعلاً».
- لو ظهر توتر أو تعب وهو بيتكلم، ممكن توقف وتقله: «تحب ناخذ نفس عميق مع بعض؟».
- علمه يراقب جسمه: يعني مثلاً لما يحكي عن خوف، اسأله «حاسس فين في جسمك؟» ده بيخليه واعي أكثر.
- ذكره إنه مش مطالب يكون مثالي ولا ينجح في كل تمرين، أهم حاجة الاستمرار حتى لو بسيط.

نصائح ومقترحات للتعامل

- متسقلش بأي خطوة صغيرة بتعملها. حتى لو شربت مية بالليمون الصيخ أو رسمت شجرة على ورقة، دي حاجات ليها تأثير.
- لو لقيت نفسك مخنوق أو دماغك مش بتسكت، 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 انك لوحك، كلم حد قريب لقلبك أو ابعت للمعالج حتى كلمة صغيرة زي «مش كويس».
- خليك فاكِر: ده مرض مش انت. انت مش ضعيف ولا أقل من حد.
- ماتصغطش على نفسك. لو اليوم عدى وانت بس عملت تمرين واحد، ده تقدم برضه.
- جَرِّب تحط قدامك ورقة مكتوب فيها «أنا مش لوحدي» أو «أنا هقوم من ده» وبص عليها كل شوية.
- ولما تيجي تبص لقدام، ماتشيلش هم كبير، خليها خطوة بخطوة. يوم بيوم.

المرحلة الشديدة من اضطراب الاكتئاب غير المحدد

التدريب	الهدف	آلية تطبيق التدريب بشكل مختصر
خطة أمان مع المعالج	يمنع انهيار	يتفق مع المعالج على خطة لو حس إنه هينهار أو خطر.
يسمع صوت طبيعة هادية	يهدى دماغه	يشغل صوت مطر أو موج ويحط السماعات ويقفل عينه.
يقلل ضوضاء حوالية	يهدى حسه	يقفل التلفزيون والراديو ويقلل صوت البيت.
يحضن مخدة جامد	يهدى جهازه العصبي	يحضنها جامد ويأخذ نفس عميق.
يرسم سواد قلبه ويعمل عليه ورود	يطلع السواد	يرسم بقلم أسود مشاعره وبعدين يلون ورود فوقها.
يشرب مية كثير	ينشط جسمه	يحط زجاجة مية جنبه ويشرب منها طول اليوم.
يقلل أخبار محبطة خالص	يحمي دماغه	ميتابعش أخبار ولا سوشيال ميديا فيها حزن.
يقرا آية قصيرة	يغذي قلبه	يفتح المصحف ويقرا حتى آية واحدة.
يقفل سوشيال ميديا	ما يتأثرش سلبي	يحط موبايله بعيد عنه ساعة.
جلسة استرخاء مكثفة	يهدى جسمه	يعمل جلسة نفس عميق أو تأمل مع المعالج.
يرسم على رمل أو عجين	يفرغ توتره	يجيب شوية رمل أو عجين ويلعب فيهم بإيده.
يقفل موبايل ساعة كاملة	يحمي دماغه	يقفل الموبايل ساعة ويبعده.
يسمع تسجيل دعم	يחס إنه مش وحده	يشغل تسجيلات صوتية مريحة أو طمأنة.
يحكي عن أسوأ خوفه	يفرغ توتره	يتكلم مع المعالج أو حد قريب عن اللي بيخوفه.
يقفل منبهات زي قهوة	يثبت مزاجه	يشرب نص فنجان بدل فنجان أو يستبدله بيا نسون.
يشرب ياتسون أو نعناع	يهدى معدته	يعمل مشروب دافي ويشربه ببطء.
يرسم شمس وسماء	ينقل مخه للجمال	يرسم مشهد مبهج يفتح نفسه.
يقرا ذكر النوم	ينام مطمئن	يقول أذكرك قبل النوم وهو في سريره.
يحضر جلسة دعم أونلاين	يחס إنه مش وحده	يدخل لايف مع جروب دعم نفسي.
يرسم شجر وألوان	ينشط مخه إيجابي	يستخدم ألوان فاتحة ويرسم شجر وورد.
يلتزم بالأدوية لو أخذها	يحافظ على جسمه	ياخذ دواءه في معاده.
وهو نايم stretching يعمل	يهدى عضلاته	يشد جسمه شوية وهو على السرير.

يسمع قرآن هادي	يغذي روحه	يختار صوت هادي ويسمعه في هدوء
يقلل ضوء البيت	يريح جهازه العصبي	يطفى النور العالي ويخلي نور هادي
يكتب: «أنا مش ضعيف، ده مرض»	يفصل نفسه عن التشخيص	يكتبها ويحطها قدامه في الأوضة
يشرب عصير طبيعي	ينشط	يعصر برتقان أو ليمون ويشربه
يقرا ذكر الصباح	يبدأ يومه براحة	أول ما يصحى يقرا ذكر بسيط
يرسم قلوب كبيرة	يغذي رجاءه	يرسم قلوب كثير بألوان حلوة
يلتزم بالجلسات مرتين لو احتاج	دعم أقوى	ينسق مع المعالج لو محتاج يقابله أكثر
يحضن حد يحبه	يهدى قلبه	ياخذ حضن طويل من حد قريب ليه

نصائح ومقترحات للمعالج

- خلي جلستك معاه هادية أكثر من أي وقت، وما تستعجلش الخطوات. هو في مرحلة حساسة ومحتاج طاقة أمان مش ضغط.
- حاول تبدأ الجلسة بسؤال بسيط زي: «حاسس بايه دلوقتي وإنت قاعد هنا؟»
- ده بيخليه يبص لجوه شوية.
- لو رسم رسمة سودا أو قال حاجة صعبة، ما تحكمش، قوله: «كويس إنك عبرت عنها، ده مش سهل خالص.»
- خلي جسمه في حسابك، ممكن توجهه ياخذ نفس هادي أو يفرد رجله ويشعر بالأرض تحتيه.
- أكدله إنه مش لوحده، حتى في أبسط حاجة زي إنك تقول: «أنا موجود هنا معاك، وخطتنا نعدّي المرحلة دي مع بعض.»
- راقب أي علامة خطر كبيرة (زي كلام عن أذى نفسه أو فقد أمل تام)، وخليك جاهز لتفعيل خطة الأمان فورًا.
- متبقاش متشدد في أداء التدريبات، لو مش قادر يعمل حاجة، بدلها بحاجة أبسط.

نصائح ومقترحات للعميل

- بص يا بطل، متتوقعش إنك هتقوم من النوم فرحان، المرحلة دي محتاجة حنية منك لنفسك. خليك هادي معاه.
- مش لازم تعمل كل التدريبات كل يوم، حاجة واحدة منهم أحسن من ولا حاجة.
- لو حسيت دماغك بتهرب لأفكار سودا، افتكر جملة: «ده مرض مش أنا.»
- خف منبهات زي القهوة والنسكافيه، جرب مشروب هادي زي الينسون. هتلاحظ فرق بسيط بس مهم.

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

ختام


وهنا، في نهاية صفحات هذا الكتاب، ما بقاش المعالج مجرد شخص يطبق «بروتوكول» علاج روتيني معروف أو خطوات محفوظة من كتب غريبة.

دلوقتي بقى يسابق المستقبل والزمن بمسافات كبيرة، لأنه بيشتغل بأليات علمية دقيقة جدًا، بتوصل للدماغ والجهاز العصبي، من خلال أبسط الممارسات اللي أي حد يشوفها من بره يحس إنها «مجرد تمارين بسيطة»، لكن محدش هيعرف عمقها العلمي وطاقتها الدقيقة غيره هو.

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

- **كيمياء الروح (الكيمياء النفسية):** اللي اتبنت على فهم تحويل الأحوال الداخلية زي ما الكيمياء كانت بتحوّل المعادن.
- **هندسة الإدراك العقلي:** اللي بتحط العقل في شبكات ارتباط جديدة تخليه بيدع حتى في أصعب لحظاته.
- **طب النفس التراثي:** المستمد من مخطوطات الحكماء قبل ما يظهر علم النفس الحديث، واللي كانوا بيجمعوا بين الجسد والعقل والروح في توازن واحد.
- **برمجة الطاقات الدقيقة:** اللي بتعيد توزيع الطاقات الحيوية حوالين الهالة العصبية والجهاز المناعي.
- **علوم الأنماط الحيوية:** اللي بتفسر ليه المزاج بيتغيّر 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 الاضطرابات النفسية، سلسلة صممها:

 **الدكتور نور رياض**

دكتور علم النفس الإكلينيكي، الباحث والمطوّر في علوم النفس والتربية الخاصة، واللي دايمًا خطواته سابقة عصره وسابقة الزمن الحالي كله.

وهنا المعالج اللي يمسهك هذا الكتاب، صار في مكان جديد تمامًا، مكان بيخلي كل جلسة علاجية رحلة مقدسة بتغير 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 المزعج - (Dysthymia) اضطراب الاكتئاب الجسيم - الاكتئاب المستمر الاكتئاب الناتج عن مواد أو حالات طبية - 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 والطيء المرتبط	اضطراب نتف الشعر - اضطراب قضم الأظافر - - (OCD) الوسواس القهري اضطراب اكتناز 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 (الحدية، النرجسية، التجنبية، الاعتمادية، البارانونية، 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) الفصام - الاضطرابات الذهانية الوجيزة - الوهام الذهانية الناتجة عن مواد أو أمراض
8	تدريبات اضطرابات النوم والاستيقاظ	الأرق - فرط النوم - الكوابيس - اضطرابات حركة الأطراف أثناء النوم
9	تدريبات الاضطرابات الجسدية والمصحوبة بأعراض جسدية	الاضطراب التحولي (الهستيرى) - الاضطرابات الجسدية الأخرى المرتبطة بالتوتر
10	تدريبات اضطرابات التغذية والاكل	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 ستكتشف بعد قليل — أن أسرار النفس الإنسانية لا تخضع لقوانين السطح الظاهرة وحدها، بل تتغلغل في عمق “الميتا معرفة” (Meta-Cognition)، وتتقاطع مع شبكات “السايكو-نيورولوجي” 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 الطاقوي ((Glandular Energy Modulation))
- بيوسيكولوجيا الأمل ((Biopsychology of Hope))
- إعادة تشكيل الـ “Neural Landscape” عبر التدريبات المتدرجة

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

«لا دواء للعقل أعمق من تعويد الذات على المسير وسط ظلامها حتى يضيء تلقائيًا».

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


- متقدمًا بأجيال على أقرانه
- متسلحًا بعلوم دقيقة تلامس أدق زوايا الدماغ والجهاز العصبي
- مستعدًا لأي حالة، مهما بدت غريبة أو معقدة

✦ فخطط لمستقبلك بذكاء.

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 بمسكنات الألم.»

ابدأ رحلتك اليوم. 

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