

أبعاد الصحة



عند الشعور
بالرغبة
للتدخين حارب
الرغبة

سوبرماركت في الزاوية



بصاف
التدخين
مراهو



أبعاد الصحة

العدد 1

كلية التمريض
جامعة كنتاكي
السلوكيات الصحية البيئية للعيش والتعلم

نبذة عن فريق بي ول

تم إنشاء فريق السلوكيات الصحية والبيئية للعيش والتعلم التابع لكلية التمريض بجامعة كنتاكي بهدف تعزيز السلوكيات الصحية للأفراد الذين يواجهون مشاكل صحية. تقوم إدارتنا على التبادل الثقافي والابتكار والاحترام والتعاطف والعمل الجماعي.



الأبحاث العلمية الداعمة للقصة

استمر الاعتماد على التبغ والأمراض المتعلقة به والوفيات الناتجة في التأثير بشكل كبير على الأشخاص الذين يعيشون مع تحديات الصحة العقلية والسلوكية في الولايات المتحدة.

تسلط القصة " عند نوبات النيكوتين: حارب الرغبة" الضوء على تجارب التغلب على الرغبة الشديدة في تعاطي التبغ لدى شخص يعاني من اضطراب القلق الأساسي. تركز القصة على فرقة تُدعى " أبعاد الصحة، البعد البيئي" وأعضاؤها أبطال خارقون. تدعم " أبعاد الصحة، البعد البيئي" الشخصية الرئيسية التي تعاني من القلق وتستخدم السجائر وأصبح جسده معتمد على النيكوتين. غالبًا ما يبدأ الشخص المصاب بالقلق في التدخين للتقليل من أعراضه. إلا أن الأعراض الإنسحابية للنيكوتين قد تزيد أيضًا من شدة أعراض القلق مما يؤدي إلى حلقة غير منتهية من التدخين والأعراض الإنسحابية للنيكوتين والقلق المتزايد.

يعد استنشاق الدخان المنبعث من سيجارة مشتعلة سببًا خطيرًا لتحفيز الرغبة الشديدة في الحصول على النيكوتين بين أولئك الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين.

هناك العديد من الأساليب المثبتة علميًا لمساعدة أولئك الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين مثل الأدوية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (العلاج ببدائل النيكوتين وأدوية الإقلاع الطبية) والاستشارة الطبية والدعم الاجتماعي.

Okoli, C.T., & Seng, S. (2018). Associations between secondhand tobacco smoke exposure and nicotine dependence and smoking cessation attempts among adult tobacco users with a psychiatric disorder. Biological Research for Nursing, 20(5), 558-565.

Okoli, C.T., & Kodet, J. (2015). A systematic review of secondhand tobacco smoke exposure and smoking behaviors: Smoking status, susceptibility, initiation, dependence, and cessation. Addictive Behaviors, 47, 22-32.

شكر وتقدير

السيناريو والقصة: فريق أبحاث بي ول

التأليف: فريق أبحاث بي ول

العمل الفني: دوتي ك. بيريمان

المدير الفني/ الإنتاج: ديفيد بريان بلونديل

تمويل العمل: قسم كنتاكي للصحة العامة - برنامج الوقاية من التبغ والإقلاع عنه



عند الشعور بالرغبة للتدخين حارب الرغبة

يعرض "عند الشعور بالرغبة للتدخين حارب الرغبة" قصة إيريك ريبيل الحارس والمغني الرئيسي في فرقة أبعاد الصحة. هو وزملاؤه أيضا مجموعة سرية من الأبطال الخارقين. إريك كان قد توقف مؤخرا عن التدخين. إريك مصاب بمرض اضطراب الفلق، بالإضافة إلى ذلك بدأ إريك يعاني من الأعراض الإنسحابية للتبكتين. وبينما كانت الفرقة تتدرب على الغناء للحفلة القادمة، بدأ إريك في السعال مما أدى إلى زيادة اضطرابه وشدة قلقه.

قام إريك بالابتعاد عن التدريب لأخذ قسطاً من الراحة واستنشاق الهواء النقي. وفي تلك الأثناء كان هناك شخص يدخن فاستنشق إريك الدخان المنبعث من سيجارة شخص آخر بدلا من أن يستنشق الهواء النقي، مما زاد في رغبته الشديدة للتدخين والتي يصعب السيطرة عليها.

أمل، زوجته تتابعه وتذكر أن وضع إريك يتطلب المساعدة من فريق الأبطال الخارقين! ترسل أمل إشارة إلى أبعاد الصحة لطلب المساعدة. وصل فريق الأبطال ووجدوا أن ظل تسونامي وهو وحش شعوف بالتبكتين كان قد ابتلع إريك. يقوم الأبطال الخارقين بسحب إريك من ظل تسونامي وتحويله إلى الكابتن كالم، الشخصية البديلة. يساعد الأبطال الخارقين إريك في محاربة شعفه بالتبكتين عن طريق تقديم المشورة التي يحتاجها، والبدائل الطبية للتبكتين، والهواء النقي.

ولكن في النهاية، يجب أن يكون الكابتن كالم هو الشخص الذي يعطي إيمانه الضريبة القاضية! بمجرد انتهاء المعركة، هناك الكثير للاحتفال به! أه! إريك والأبطال الخارقين سوف يغنون في منطقة بئر أبعاد الصحة.

"فريق أبعاد الصحة" يتدربون على الموسيقى في كراج سيارة إريك وهوب رايبيل...



لا أطيق الانتظار حتى
يوم الجمعة ...
سنقدم عرضا بطوليا!



أنا متحمسة لعرض
حفلة يوم الجمعة!
دعونا نجني
بعض المال!!



إلا إذا تدريبنا جيدا.. دعونا نعود إلى التدريب.



إريك يجد صعوبة في الغناء بسبب السعال...!



عند الإقلاع عن التدخين، تبدأ الأهداب الموجودة في الرئتين في إفراز المخاط بكمية أكثر من المعتاد. وقد يؤدي ذلك إلى السعال حيث تبدأ الرئتان في الشفاء.



انتظر يا عزيزي!

مقياس الاضطراب:

الأعراض الانسحابية للنيكوتين قد تزيد من شدة الانفعالات وأعراض القلق



هل أنت بخير يا إريك؟

أحتاج إلى بعض الهواء... لنأخذ 5 دقائق!



يعتقد الناس في كثير من الأحيان أن التدخين سيساعدكم في السيطرة على التوتر والقلق؛ ولكنه عادة ما يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

سوبرماركت في الزاوية

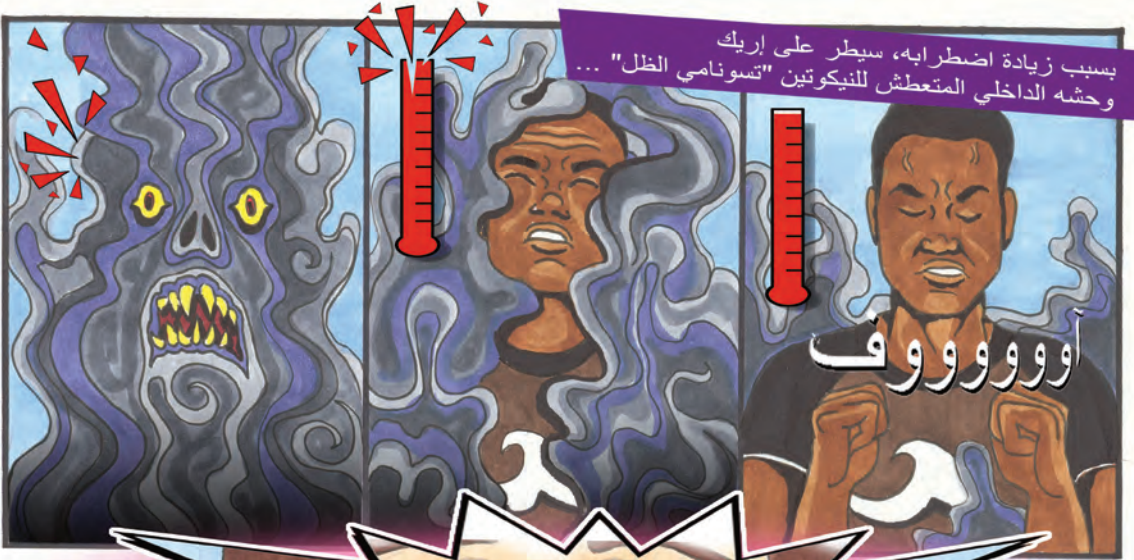


يستشق إريك رائحة دخان لا إراديًا من التبغ الذي يدخنه الآخرون. مما يثير اشتهاه إريك للنيكوتين ويزيد من استغزازه



بسبب زيادة اضطرابه، سيطر على إريك وحشه الداخلي المتعطش للنيكوتين "تسونامي الظل"...

بسبب زيادة اضطرابه، سيطر على إريك وحشه الداخلي المتعشش للنيكوتين "تسونامي الظل" ...



"تسونامي الظل" يستهلك منتجات النيكوتين بسبب استسلامه لرغباته ...





"أبعاد الصحة" تحولوا إلى أبطال خارقين ...



الحصول على الدعم من العائلة والمختصين والأصدقاء مهمة للشخص الذي يعاني من أعراض النيكوتين الإنسحابية.

"هناك مشكلة!!" *

... "أبعاد الصحة" وصلوا ووجدوا إريك قد سيطر عليه
"تسونامي الظل"، وحشه الداخلي المتعطش للنيكوتين ...



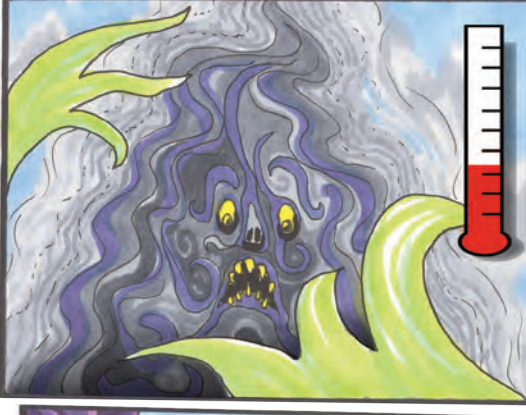
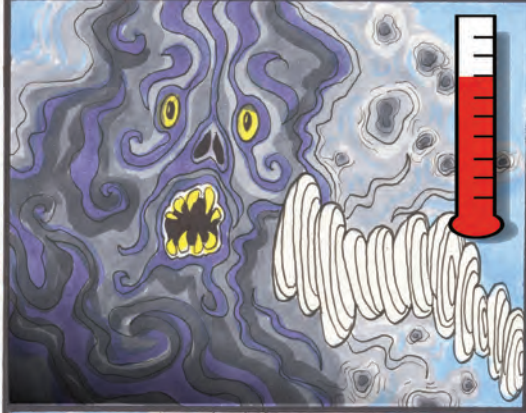
بدأ فريق "أبعاد الصحة" في
تقديم دعمهم الخاص ل إريك ...



يعد التعامل مع الأعراض الانسحابية للنيكوتين من التحديات. الحصول على الاستشارة من اخصائي لعلاج التدخين قد تمنح الشخص الدعم المناسب للتغلب على هذه التحديات. هناك أمل!



التعرف على محفزات التدخين والتخلص منها بحميك من الانتكاس. التدخين السلبي هو أحد هذه المحفزات التي قد تؤدي للانتكاس والعودة للتدخين.



العلاج ببدائل النيكوتين مثل لصقات النيكوتين تساعد في التقليل من الشعور بالرغبة في التدخين والأعراض الانسحابية للنيكوتين.



الاستشارة والأدوية والأصدقاء الداعمون مهمون للمساعدة في التغلب على انسحاب النيكوتين.



الإقلاع عن التدخين هي عملية متسلسلة وليست حدثًا. يمكن أن يكون هناك بعض العقبات، ولكن يمكنك أن تصبح البطل الخارق لنفسك طالما أنك تقاتل!



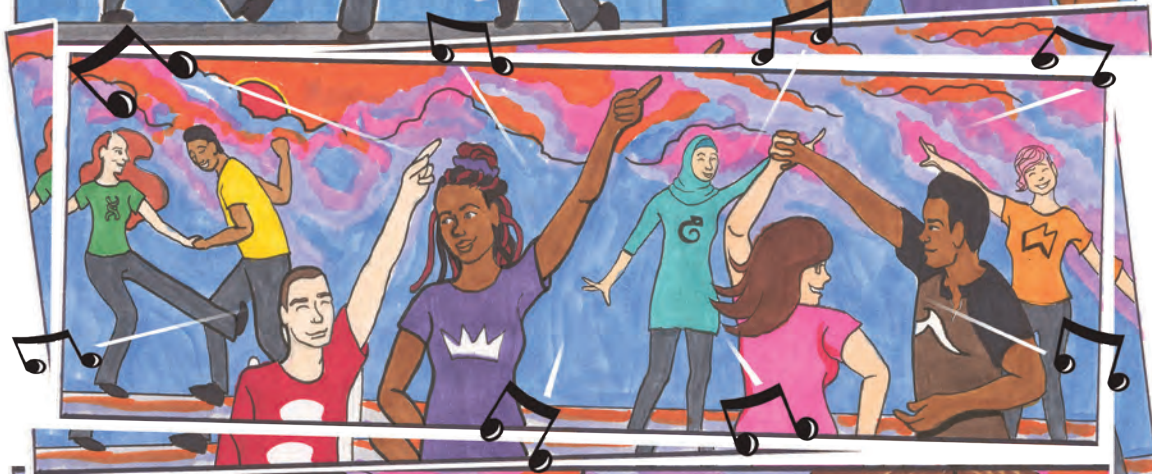
إريك يخرج من "تسونامي الظل"، ككابتن كالم جاهز للتغلب على موجة الرغبة...







لاحقاً، إريك يحتفل بفوزه مع أصدقائه...



إن التغلب على إدمان النيكوتين والقلق المرتبط به هو رحلة الاحتفال بالنجاح يساعدك على البقاء متحفظاً!!

بعد ذلك، ذهب فريق "أبعاد الصحة"
إلى حفلتهم الموسيقية...

أنا متحمس جدًا
لهذه الليلة!

لا أطيق الانتظار
للوصول إلى مسرح
أبعاد الصحة



أنا سعيد لأن
لدي أصدقائي
يدعموني!

أبعاد الصحة!
أنتم مبدعون!!

...وكان يتفلسف إلى حد ما بسهولة وقلة نسبة التونز لديه!

النهاية



تعرف على أبعاد الصحة الصحة

شخصيات الأبعاد تمثل ثمانية أبعاد الصحة التي تدعمها منظمة إدارة خدمات الصحة النفسية والإدمان الأمريكية (سامسا)
<https://bhwel.l.uky.edu/about-us/dimensions-wellness>

- يعاني من القلق وإدمان النيكوتين
- القوة العظمى: لديه القوة جسدية خارقة والقدرة على التحدث مع الحيوانات

- يعمل ك حارس حديقة
- متزوج من السيدة أمل ريبيل
- يعمل أيضا ك مغني لفرقة أبعاد الصحة

البعد البيئي:

إيريك ريبيل والملقب ب الكابتن الهادئ



- تعاني من نوبات الهلع ومرهقة من الشعور الزائد بالتعاطف مع الأطفال المرضى
- القوة العظمى: الأيدي الشافية وعينها تعمل مثل جهاز الأشعة السينية

- تعمل ك معلمة للأطفال الذين يقيمون في المستشفى
- متزوجة من إيريك ريبيل
- تعمل أيضا ك مغنية في فرقة أبعاد الصحة

البعد العاطفي:

أمل ريبيل والملقبة ب المعالج



- تم تشخيصه مؤخرا بمرض السكري
- القوة العظمى: رياح صوتية، هدير محطم للصوت، وتحمل للآلم

- عسكري متقاعد ويعمل ك أمين مكتبة
- يعمل أيضا ك طبال لفرقة أبعاد الصحة
- مر بأحداث صادمة في وقت سابق من حياته والتي تسببت في قلة النوم وعادات الأكل غير الصحية

البعد الجسدي-البدني:

ليو لوي الملقب ب الإعصار الرعدي



- تعاني من الاكتئاب
- القوة العظمى: تحويل شخصيتها الى اشكال مختلفة والقدرة على رؤية المستقبل

- لديها مشروع صغير
- تعمل أيضا ك لاعبة الغيتار لفرقة أبعاد الصحة

البعد المهني:

أنيسة العمر والملقب ب بالحرباء اللطيفة



- تحتاج إلى دعم للسيطرة على غضبها والإدمان
- القوة العظمى: تجذب الأشياء مغناطيسيا وترسل صدمات كهربائية

- تمارس وتعلم التايكوندو
- تعمل أيضا ك عازفة الإيقاع لفرقة أبعاد الصحة

البعد الاجتماعي:

نوبا باو والملقبة ب بالصدمة المغناطيسية



- تعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومعروفة بالتأخر عن مواعيدها
- القوة العظمى: تستطيع ان تطيل ايديها وأرجلها أكثر مما يستطيع الأشخاص العاديين

- صاحبة شركة تجميل
- تعمل أيضا ك لاعبة الغيتار لفرقة أبعاد الصحة

البعد المالي:

لوسي سترتش والملقبة ب بالجمال المرن



- في بعض الأوقات يصبح أنانيا مما يجعله من الصعب الاختلاط بالآخرين
- القوة العظمى: ذكاء عالي ويرتدي حقيبة ظهر تحمل خرطوم الماء

- أخصائي صحي وبرفسور وباحث في مرض الزهايمر والخرف
- يعمل أيضا ك عازف بيانو لفرقة أبعاد الصحة

البعد الفكري:

أينشتاين آل كنو والملقب ب بالوكيل المستبدل

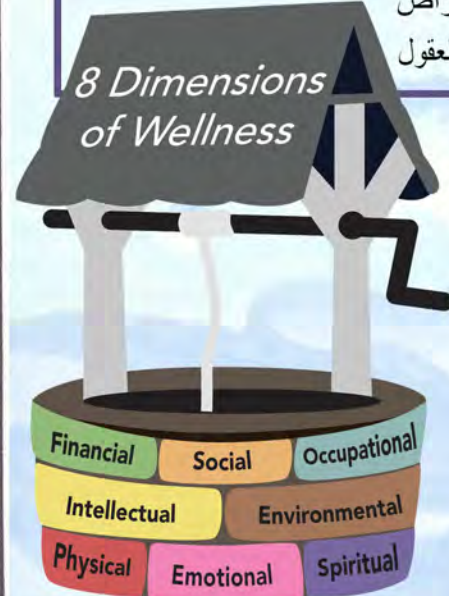


- في بعض الأوقات تكون متسرعة عند التسوق مما يؤدي إلى الشعور بالذنب ومهوسة بتكديس الأغراض
- القوة العظمى: تستطيع الطيران وقراءة العقول

- مدربة الرقص
- تعمل أيضا ك عازفة الكمان لفرقة أبعاد الصحة

البعد الروحي:

راحة والملقب ب بالملكة الروحية



بالإضافة إلى هؤلاء الأشخاص، ابحث عن شخصيتين مخفيتين!

ألين ريكورشتاين هي مديرة الفرقة أبعاد الصحة. قوتها العظمى هي الحفاظ على الفرقة منظمة!

دوتي بيريمان هي الرسامة المبدعة لهذا الكتاب. هل تستطيع العثور على صورتها في صفحة ١٣ اثناء العرض المسرحي!

أبعاد الصحة هم...

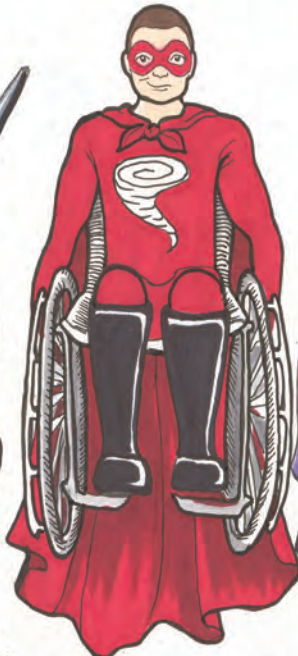


الصدمة المغناطيسية

الجمال المرن

المعالج

كابتن كالم



الوكيل المستقبل

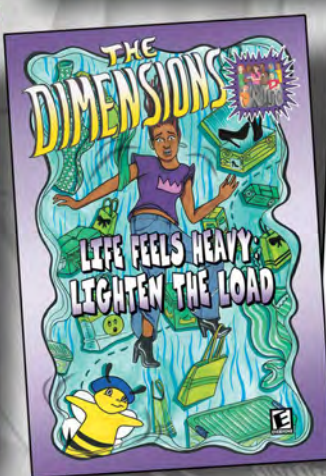
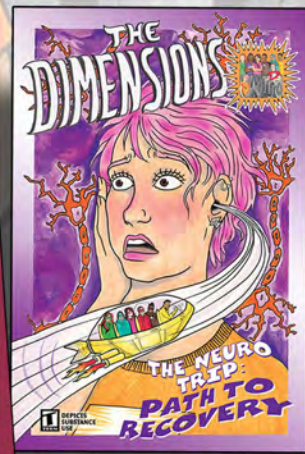
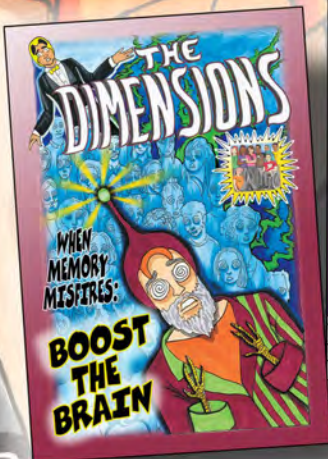
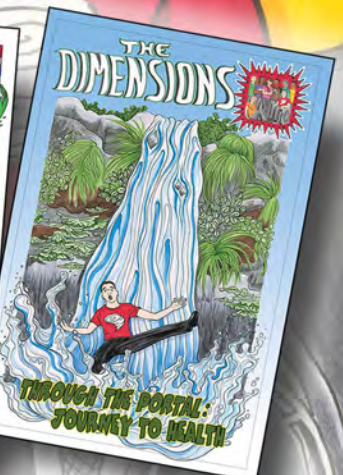
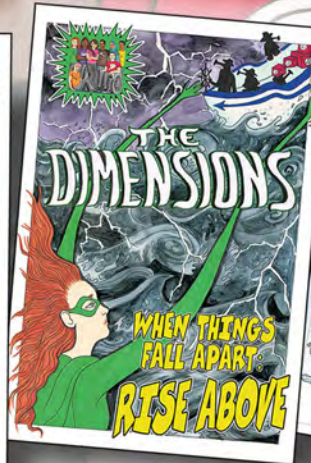
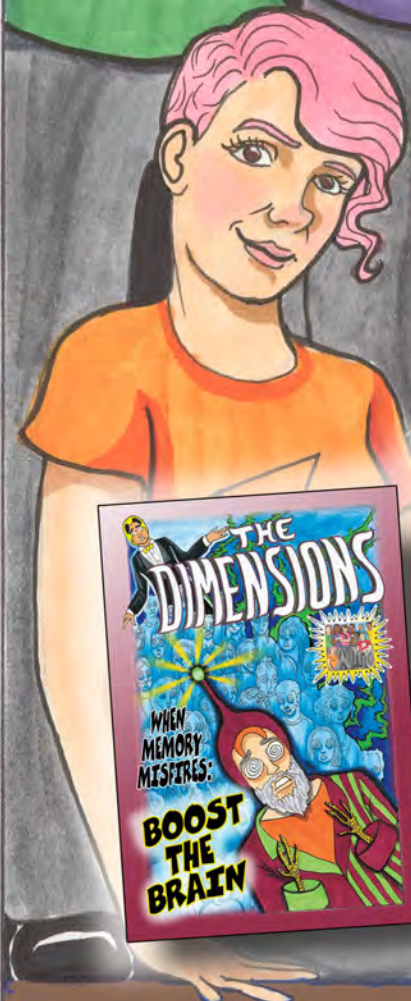
إعصار الرعد

الملكة الروحية

الهرباء اللطيفة

اقرأهم جميعا!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu

