

维度



生活沉重： 减轻负担

每个人



维度

第6册

故事情节

《生活沉重：减轻负担》讲述了神后拉哈的故事。她拥有飞行和读心的能力，但却被冲动购物和与囤积有关的负罪感所困扰。她在维度乐队中拉小提琴。舞蹈对拉哈来说至关重要。这是她与身体和灵魂接触的方式！因此，她在自己的舞蹈室教授“身体与灵魂”（FBAS）舞蹈课程，舞蹈室就在社区教堂的街对面。拉哈也有冲动购物和囤积物品的问题。她本该在当晚上课，但她的舞蹈室里却堆满了她冲动购物买来的东西。正如她的FBAS舞蹈客户正在努力控制体重一样，拉哈也必须学会如何减轻冲动购物和囤积带来的负担。要帮助她减轻负担，并在开课前提前让舞蹈室恢复正常，可能需要的不仅仅是《维度》。

关于 BH WELL

肯塔基大学护理学院生活和学习的行为健康环境研究团队(BH WELL),旨在为面临健康问题的人们提高其精神行为健康。共情和团队合作为研究基础。团队以多元化、创新、尊重、共情和团队合作为研究基础。

研究

研究表明，如果一个人的体重不健康，只需减轻3-5%的体重就能改善身体健康，如降低糖尿病风险和改善血压。人们可能很难理解降低血压等身体上的好处，但与人们谈论生活质量的改善则更容易理解。医疗服务提供者应帮助患者制定短期和长期的减肥目标。

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33 (2), 138-147.

Sattin RW, Williams LB, Dias J, Garvin JT, Marion L, Joshua TV, Kriska A, Kramer MK, Narayan KM. Community Trial of a Faith-Based Lifestyle Intervention to Prevent Diabetes Among African-Americans. *J Community Health*. 2016 Feb;41(1):87-96. doi: 10.1007/s10900-015-0071-8. PMID: 26215167; PMCID: PMC4715566.

Zhang C, Brook JS, Leukefeld CG, De La Rosa M, Brook DW. Compulsive buying and quality of life: An estimate of the monetary cost of compulsive buying among adults in early midlife. *Psychiatry Res*. 2017 Jun;252:208-214. doi: 10.1016/j.psychres.2017.03.007. Epub 2017 Mar 7. PMID: 28285247; PMCID: PMC5442884.

致谢与制作组

剧本和故事: BH WELL研究团队

创作者: BH WELL研究团队

插图: Dottie Kay Berryman

艺术指导/制作: David Brian Blondell

资金支持: 肯塔基公共卫生部门烟草预防和戒烟

拉哈和诺瓦在一早繁忙的购物后回到拉哈的舞蹈工作室.....



拉哈觉得被堆积如山的物品所压倒,感到不知所措。



哦,拉哈! 我看到我们有些工作要做。

我只是想到所有我需要做的事情就感到累了!



当拉哈入睡时,她开始做梦.....

太令人不知所措了。
我要休息一会儿。

在梦中,她的包裹的重量导致她摔倒.....

欢迎来到梦的国度。
我将带你踏上自我发现之旅!

等等! 发生了什么?
哦不! 我的东西!

它只会拖累你。

拉哈及时减速，慢慢飘落到地面……



你摔倒得太快了！是什么使你感到沉重？

真正压垮人的往往是对为他人服务的过度承诺，承担他人的负担，缺乏自我关怀和痛苦的关系。

行为健康实践

来看看这个。



我在哪里？

相信自己！过来看看这个。

行为健康实践

当然，听会说人话的蜜蜂的话。有什么不好？



不确定接下来该怎么做，拉哈试图看看蜜蜂去了哪里。但她看到的却是……

我的朋友们在这里做什么，为什么他们穿着超级英雄的服装？



她的朋友们（穿着超级英雄的服装）正在一个美丽的花园里为派对做准备……

我应该变成我的超级英雄分身，神圣女王。

拉哈尝试转变，但她不能.....



当我需要她时，神圣女王在哪里？

蜜蜂回来了.....



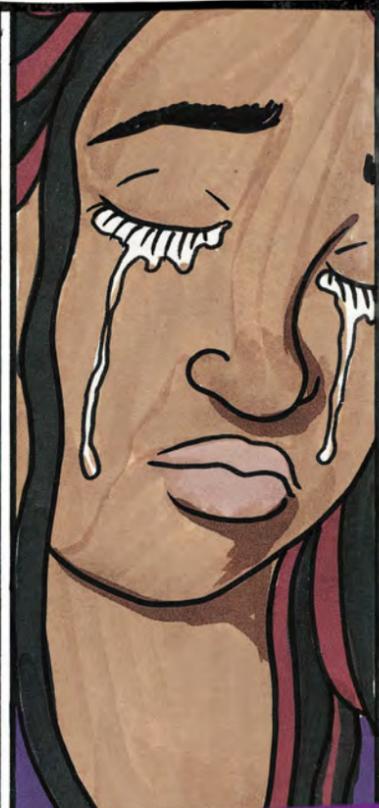
看起来你不能变身成神圣女王，因为你还没有解脱负担。

想要减轻负担吗？你可以做到！



减轻我的负担？我怎么减轻我的负担？我想减轻这个负担！

让清洁的雨水洗净你。



当拉哈开始哭泣时，一场温柔的清洁雨开始落在她身上.....

她深深地吸了口气，抬头望向天空……



当你将个人价值观与行为改变的目标联系起来时，你更有可能成功。

按下按钮继续你的旅程！



她仍在哭泣，沿着花园里净化雨水形成的小溪漂流……

我们现在要去哪里？



去看你的朋友们！他们可以给你情感支持！

维度注意到拉哈需要帮助.....



你渴了吗？
让我给你拿
点水！

拉哈，你看起来
筋疲力尽。

哇，你真的在哭！如果
你能处理与你眼泪相
关的情绪，净化之雨
可能会停止。

尝试变身成你的
超级英雄分身。

拉哈变身成了她的超级英雄分身神圣女王，但非常虚弱……

加油，神圣女王。
你能做到的！

我还是被压垮了吗???

当进行改变时，人们经常会遇到一个期间，经历几乎没有变化的平台期。认识到这是旅程的一个预期部分。

为什么我不能
再上升？

你需要减轻你的
负担。

拉哈努力减轻她的负担，但这并不容易……

可能需要多次尝试才能
成功，但如果你继续努
力，你可以成为你自己
的超级英雄。

埃里克及时帮助拉哈减轻她的负担.....



这应该有助于减轻你的负担。

剪掉!



减轻你的负担。
我开始理解了。



强大的社交网络提供了一个稳定的成长空间。

艾妮莎预感到拉哈与她的健康身心的学生一起跳舞.....



我看到你的负担在减轻!



今天真是太奇怪了!



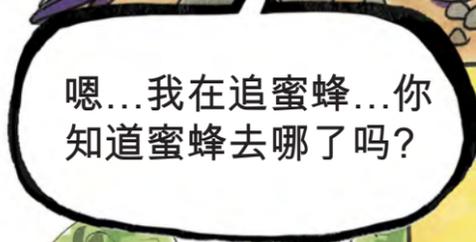
而且今天还没有结束!

拉哈看到她的一个健康身心舞蹈学生化身为一只.....猫?



你是...我的健康身心舞蹈学生吗?

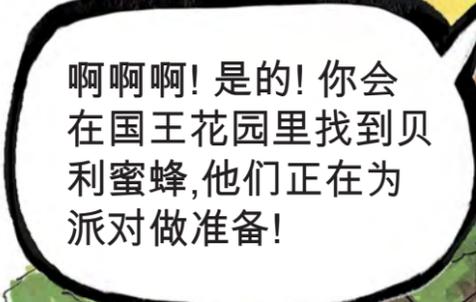
是的! 我们喜欢跳舞保持健康!



嗯...我在追蜜蜂...你知道蜜蜂去哪了吗?



每个人都去参加派对!



啊啊啊! 是的! 你会在国王花园里找到贝利蜜蜂,他们正在为派对做准备!



那么, 这个国王到底是谁?

我不知道。我想当我们到那里时就会知道了。

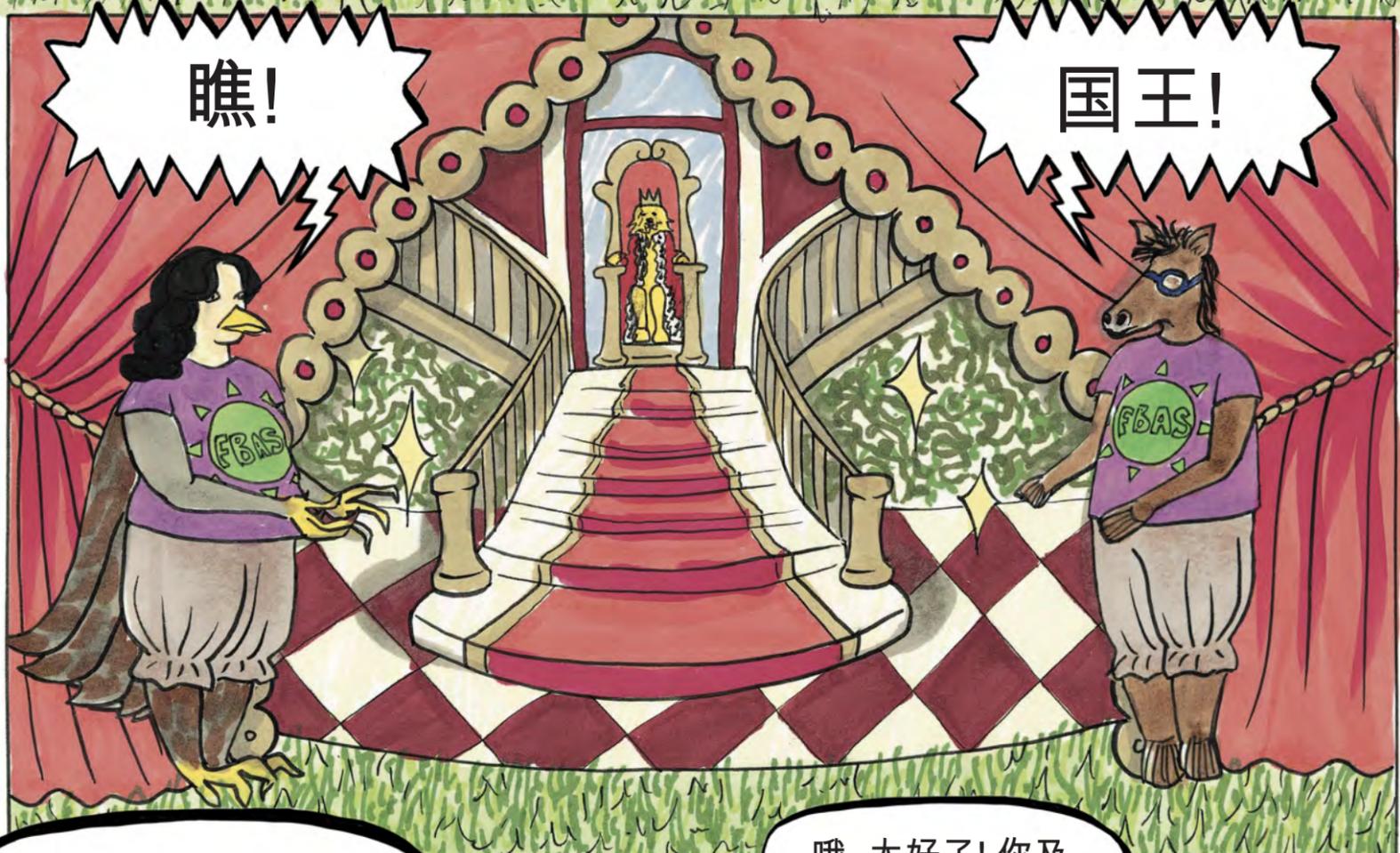
跟着我!

拉哈和其他维度成员跟着猫.....

在她的旅程中走了很长一段路后.....



你已经到达了王座室。我们在这里离开你。但不要担心。我们将在派对上再次见面。



瞧!

国王!

我在这个区域的磁力非常大。一定有很多非常有价值的东西。

哦, 太好了! 你及时赶到了!



拉哈走向王座.....

啊, 现在你在这里。我注意到你经历了一场净化之雨。现在感觉好点了吗?

我在哭泣。我背着很多包裹。我以为河水是我的眼泪。我没意识到那是一场清洁雨。

难怪我感觉好多了!

好极了! 那么现在我们庆祝吧。是吗?

是的, 现在我们庆祝。现在我们庆祝...

当你改变行为时, 花时间庆祝小胜利是很重要的。

拉哈开始从梦中醒来.....

.....现在我们庆祝!

拉哈, 我觉得你打瞌睡了。但看看周围!

都是干净的! 但是怎么做到的?

有时, 减轻负担只需要稍微费点劲。对于这些健壮的人来说, 没有问题!



.....有一只嗡嗡作响的蜜蜂。还有你！你变成了四处奔跑的动物！一只猫。一只老鼠。一只.....

你总是说关于梦的事情是什么？它们是我们与精神世界的联系。是我们审视自己并找到希望的一种方式。



我需要放手。这一切只需要一场净化的小雨。

梦的东西。我等会儿再告诉你。现在.....



健康身心！我们所在的地方有原因！健康身心！



减轻她的负担花费了一些时间,但最终,这是非常值得的!

结束

了解维度的人物!

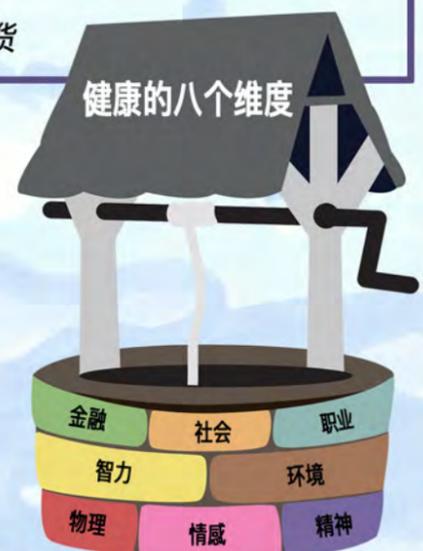
这些维度人物代表精神卫生服务管理局和美国成瘾组织 (SAMHSA) 的8个健康维度

<https://bhwell.uky.edu/about-us/dimensions-wellness>



	<p>环境维度: 埃里克·里普也被称为平静队长</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 当地公园管理员 • 娶了霍普·里普 • 《维度》的合作主唱 	<ul style="list-style-type: none"> • 遭受焦虑和尼古丁成瘾 • 超能力：拥有超强的力量与与动物对话的能力
	<p>情感维度: 霍普·里普也被称为治疗师</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 在当地儿童医院工作的教师 • 嫁给了埃里克·里普 • 《维度》的合作主唱 	<ul style="list-style-type: none"> • 遭受恐慌和共情疲劳 • 超能力：治愈之手和X光视觉
	<p>物理维度: 利奥·洛也被称为雷鸣龙卷风</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 退伍军人和图书管理员 • 《维度》的鼓手 • 年轻时经历过创伤事件，导致睡眠不良和不健康的饮食习惯 	<ul style="list-style-type: none"> • 最近被诊断为糖尿病。 • 超能力：音速风，震耳欲聋的咆哮，以及对疼痛的忍耐力
	<p>职业维度: 阿妮莎·阿洛玛也被称为温柔的变色龙</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 小企业主 • 《维度》的低音吉他手 	<ul style="list-style-type: none"> • 经历抑郁 • 超能力：变身和预测未来
	<p>社会维度: 新星波也被称为磁震</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 武术家 • 《维度》的敲击乐器演奏者 	<ul style="list-style-type: none"> • 需要控制愤怒和药物滥用来帮助 • 超能力：磁力操纵和吸引物体
	<p>财务维度: 露西·拉伸也被称为弹性美女</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 美容公司的老板 • 《维度》的吉他手 	<ul style="list-style-type: none"> • 患有注意力缺陷多动症，以迟到而闻名 • 超能力：操纵身体
	<p>智力维度: 爱因斯坦·全知者，也被称为替换代理人</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 研究阿尔茨海默氏症和痴呆症的医疗专家和教授 • 《维度》的键盘手 • 有时他变得以自我为中心和自私，这使得社交困难 • 超能力：高智商，背着水管背包 	
	<p>精神维度: 拉哈也被称为神圣女王</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 舞蹈老师 • 《维度》的小提琴家 • 当购物时变得冲动，这导致内疚和痴迷囤货 	<ul style="list-style-type: none"> • 超能力：飞和读心术

除了这些人物，还要注意2个隐藏的人物! 艾伦唱片天才是《维度》的乐队经理。他的超能力是让乐队井井有条! 多蒂·贝里曼是这本漫画书的天才插画家! 但是你知道她也是他们超级粉丝么? 在《维度》的演唱会里去寻找喝彩的她吧!



© University of Kentucky BH WELL

阅读它们!

每个角色都有他们自己的故事。



bhwell.uky.edu

