

维度



每个人



维度

第8册

故事情节

《被绝望打乱：寻求支持》讲述的是艾妮莎-阿洛马的故事，她又名“温柔的变色龙”，患有抑郁症，拥有变形和预感（感知未来）的能力。她拥有一家小型保健企业，并且正在不断发展壮大。然而，附近正在出现竞争者。艾妮莎最近回到学校攻读护理学位，辅修商业。艾妮莎还在维度乐队弹奏低音吉他，该乐队成员都拥有超级英雄的超能力。她被工作、家庭责任和学业压得喘不过气来。由于生活艰难，她的抑郁症状越来越严重。这让她想躲起来。艾妮莎随机变身为变色龙，可以改变颜色，融入背景。她参加了一个工作学习计划，这个计划是为那些一边上学一边全职工作的人准备的。艾妮莎开始失去动力。她不再关心自己的事业，错过了课堂作业，在家里举步维艰。她的抑郁症越来越严重，随意变形的行为对周围的每个人，包括她自己，都构成了危险。就在她以为自己无法振作起来的时候，维度和她的工作学习计划出现了。这是否足以帮助艾妮莎帮助她自己，让她在家里重回正轨，并按时毕业？

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

工作学习计划 (WLP) 是各卫生专业的学术和实践领导者面对劳动力短缺的挑战而采取的协调对策。该计划旨在为希望在继续工作的同时获得卫生专业高级学位的全职员工提供支持。该计划的目标是促进教育、加强员工发展、支持研究和改善患者治疗效果。WLP有五个以证据为基础的组成部分：1) 学习空间；2) 工作与学习之间的平稳过渡；3) 能产生归属感的小组；4) 计划协调；5) 计划承诺。以证据为基础的劳动力发展计划 (如WLP) 有利于工作场所，因为它们可以为参与者提供必要的支持，使其在工作和教育发展方面都取得成功。

**Robertson, H., Seng, S., Otachi, J., & Okoli, C. (2021, October 13-16).
The Work Learning Program (WLP): supporting career development in psychiatric-mental
health nursing [Platform Presentation]. 35th American Psychiatric Nurses Association
Conference, Louisville, KY, U.S.A.**

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

艾妮莎在经历了漫长的一天后，
准备关闭她的健康店……

啊，正念日记。我们最畅销的产品之一。

温柔的变色龙

那就是我需要的！
哦！你猜怎么着？我
今天买了最后一套
尼古丁贴片。我几
乎不再有瘾了。

你已经走了很长的路。我记得我们在乐队排练时会休息，让你去抽烟或吸电子烟*。

那些日子已经过去了！现在我们休息是为了你能够备考。

呃……

拜托……

……不要提醒我。

你看起来很疲惫。需要我送你回家吗？

谢谢，我会好的。就在转角处。

哦，我听说你的店在街对面会有竞争对手开张。是真的吗？

我听说过。他们是受欢迎的。

*电子烟尼古丁输送系统（ENDS）通常被称为“电子烟”。然而，这些产品含有对健康有害的气溶胶，而不是水蒸气。

疲惫而沮丧，艾妮莎辛苦地回家，变成了变色龙.....



当她到达家门口时，艾妮莎又变回了自己.....



一整天都很辛苦吗？
晚餐已经准备好了！

谢谢。我吃完
饭后会把孩子
们安顿好。

妈妈！*

抑郁可能会导致疲劳或缺乏精力，甚至
让一些小任务看起来不堪一击。



在安顿好孩子们之后，厨房的混乱让艾妮莎变成了变色龙.....



唉，还打扫
什么.....

它只会再次
变脏！

为什么这总是
发生？！



经历抑郁可能伴随着感到悲伤、空虚或绝望，
以及对曾经让你快乐的事物失去兴趣。

*“Ommm”是阿拉伯语中表示“妈妈”的词语。

第二天早上，艾妮莎匆匆赶往课堂，迟到了……

期中演讲

啊，艾妮莎！
演讲时间刚刚好。

演讲？真抱歉。我完全忘了。

嗯，没关系。下课后你能留下来谈一下吗？

是的，李博士。

随着压力的增加，艾妮莎变成了一台笔记本电脑……

下课后，她哭了起来……

那天早些时候在温柔的变色龙店里.....



艾妮莎,薄荷在哪里?



艾妮莎?



艾妮莎,你在哪里?



你是不是变成了那些箱子躲藏起来了?

不是的,露西。我是在躲避这个世界。

哦!我有一种预感*,街对面新开的健康超市会影响我的生意。另外,家里也需要我。我没有像我应该做的那样管理好自己的生活。



谁规定了“应该”?你又在对自己严厉了吗?

你了解我.....还有其他.....

抑郁症状可能包括因失败或被视为失败而感到内疚或自责。

6 *强烈感觉到即将发生不愉快的事情。

我上课迟到了，还忘记了演讲……

我感觉和我的生活脱节，经常忘记想法和作业。

时间表

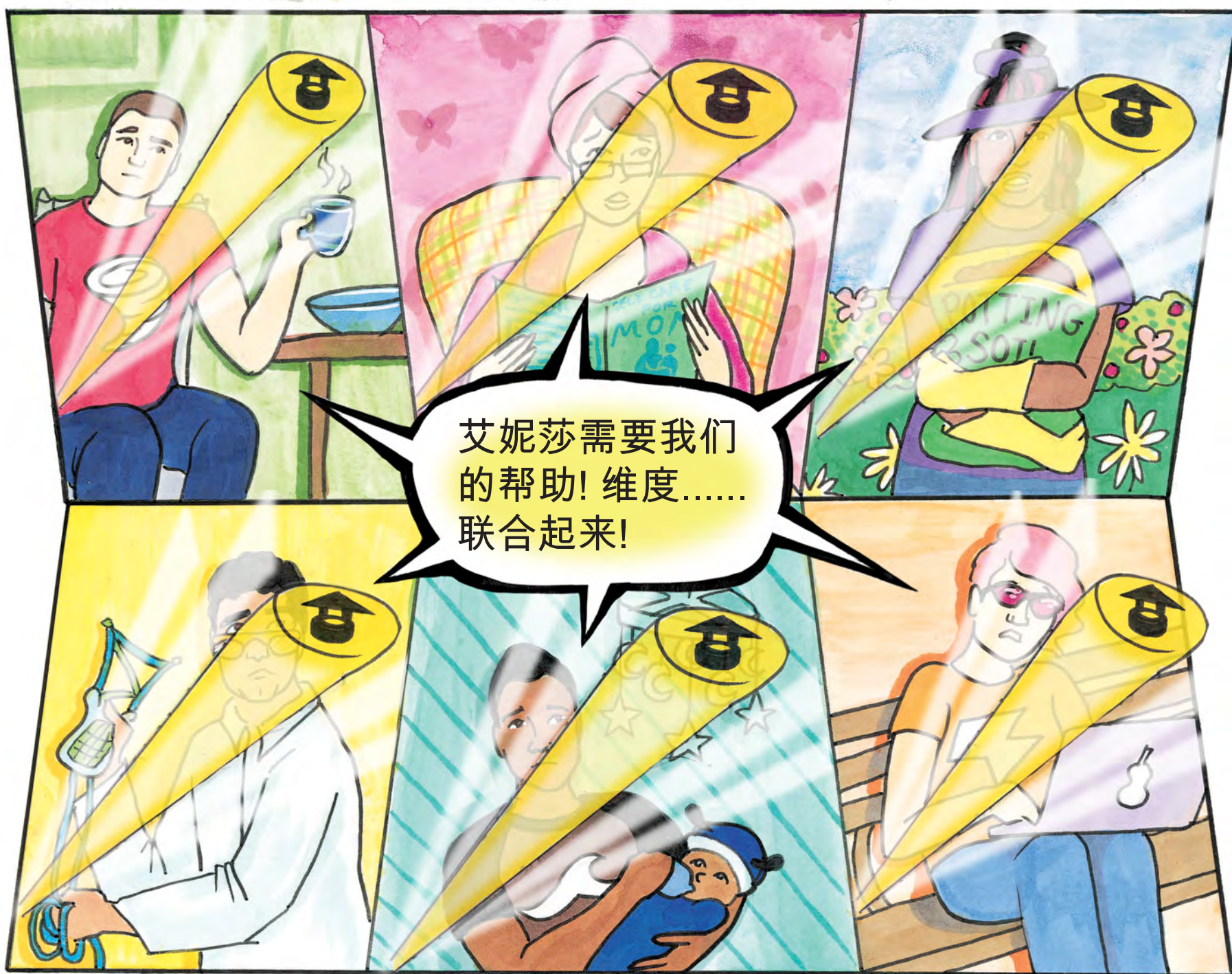
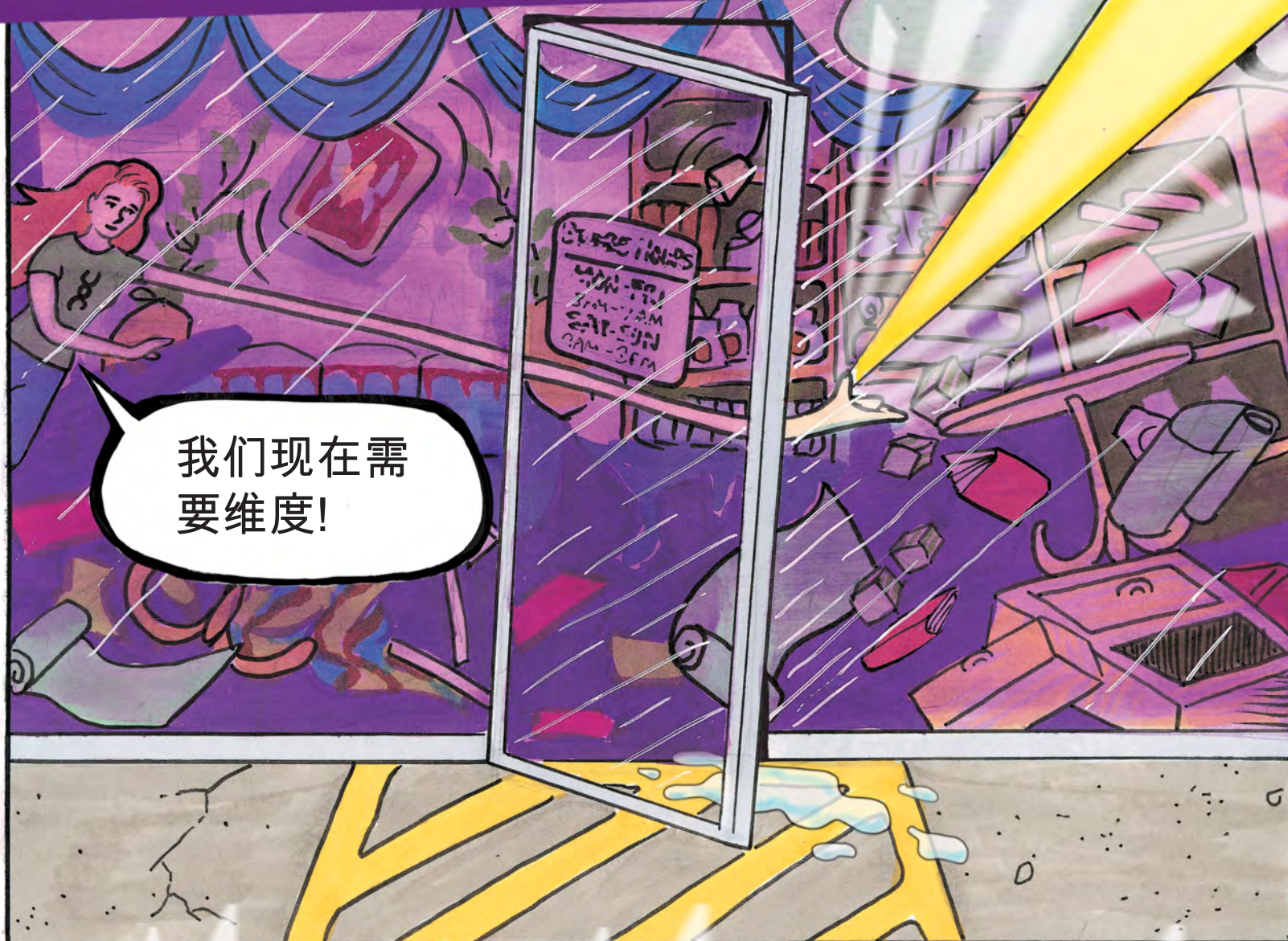
我太累了。感觉就像……

……我正在下沉!

这比我想象的还要糟糕。

我需要支援!

艾妮莎愈发严重的变形使电力中断，引爆了一根管道，导致灯灭水流到处……



当维度到来时，艾妮莎的变形开始震动整个店铺……



啊，你来了！我不确定我能坚持多久。

我们来了！艾妮莎在哪里？

她在里面！

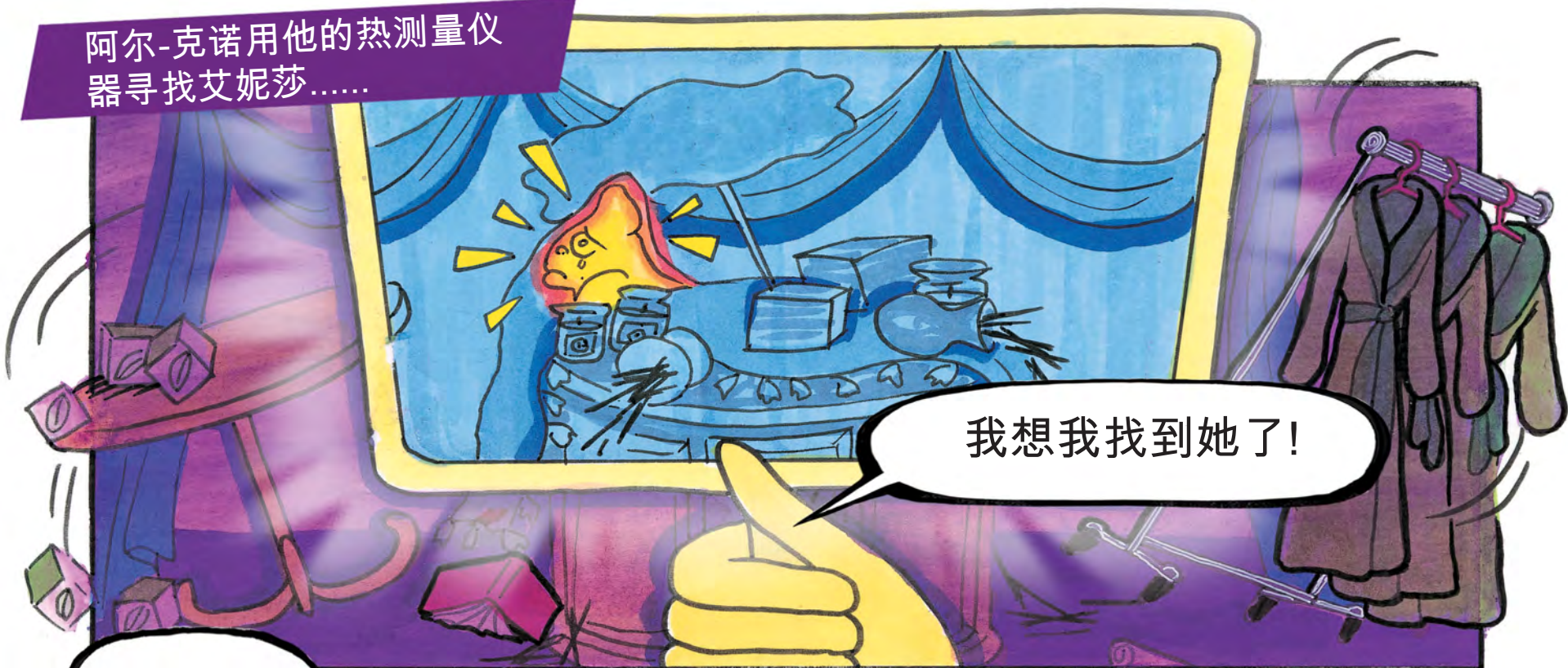
上次我见到艾妮莎时，她的变形失控了。就像当我渴望尼古丁*时变成了影子海啸一样。有了我们的支持，她会好起来的。

你知道我总是做好准备的。是时候试试我们的新热测量仪器，看看它是否有效。



*阅读《维度系列》中的第1期，“尼古丁攻击：抵制渴望”，了解更多关于埃里克的尼古丁成瘾和康复之路的信息。

阿尔-克诺用他的热测量仪器寻找艾妮莎.....

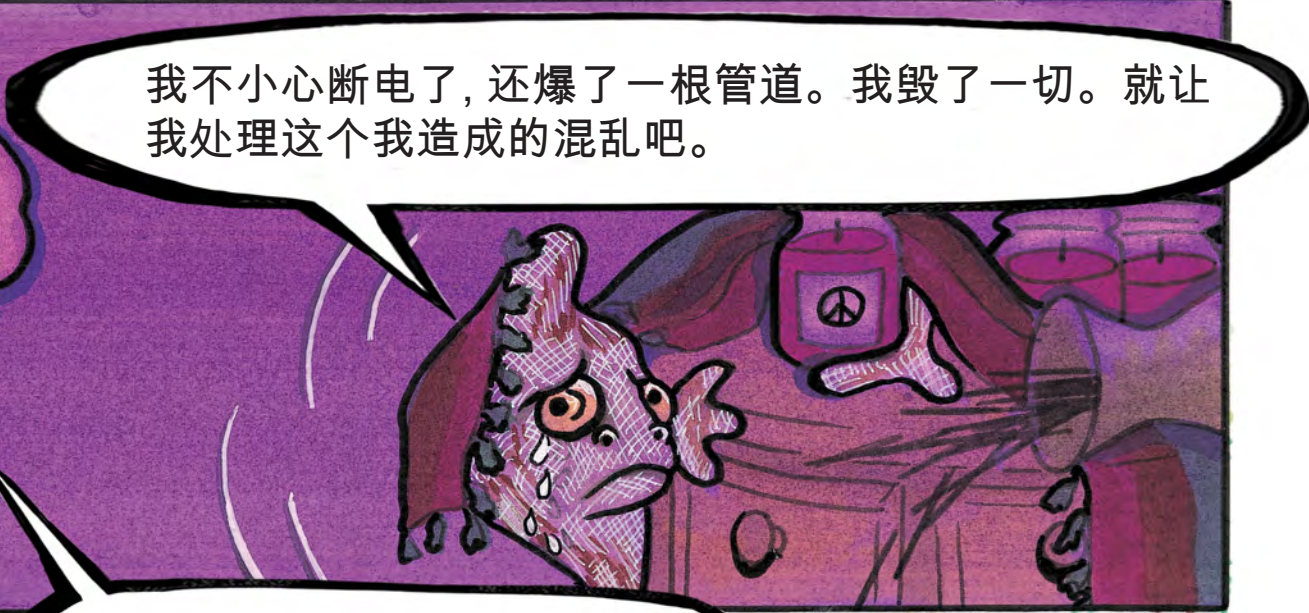


我想我找到她了!

我看得出你今天感觉很沮丧。



我不小心断电了,还爆了一根管道。我毁了一切。就让我处理这个我造成的混乱吧。



我们绝不会离开你的。我们在这里帮你。



发泄出来,艾妮莎。甚至超级英雄也会哭泣。

维度聚集在一起支持艾妮莎.....

好的，艾妮莎，预约了治疗！

你的药物在药店准备好了。

你最棒了！我要开始打扫这个地方。

艾妮莎，休息一下吧。我们会打扫干净的。

还记得当我困难时，你帮我打扫工作室*的时候吗？

你总是在帮助别人。

诺瓦通电，露出了焕然一新的店面.....

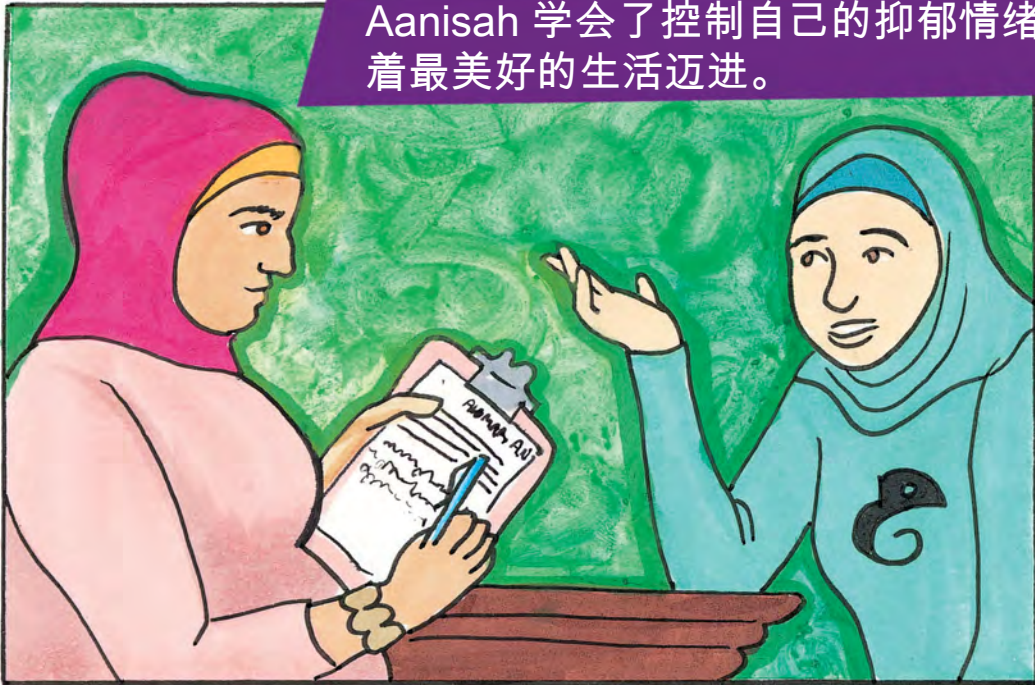
是时候帮助自己了！

谢谢大家！

我不再躲藏了！

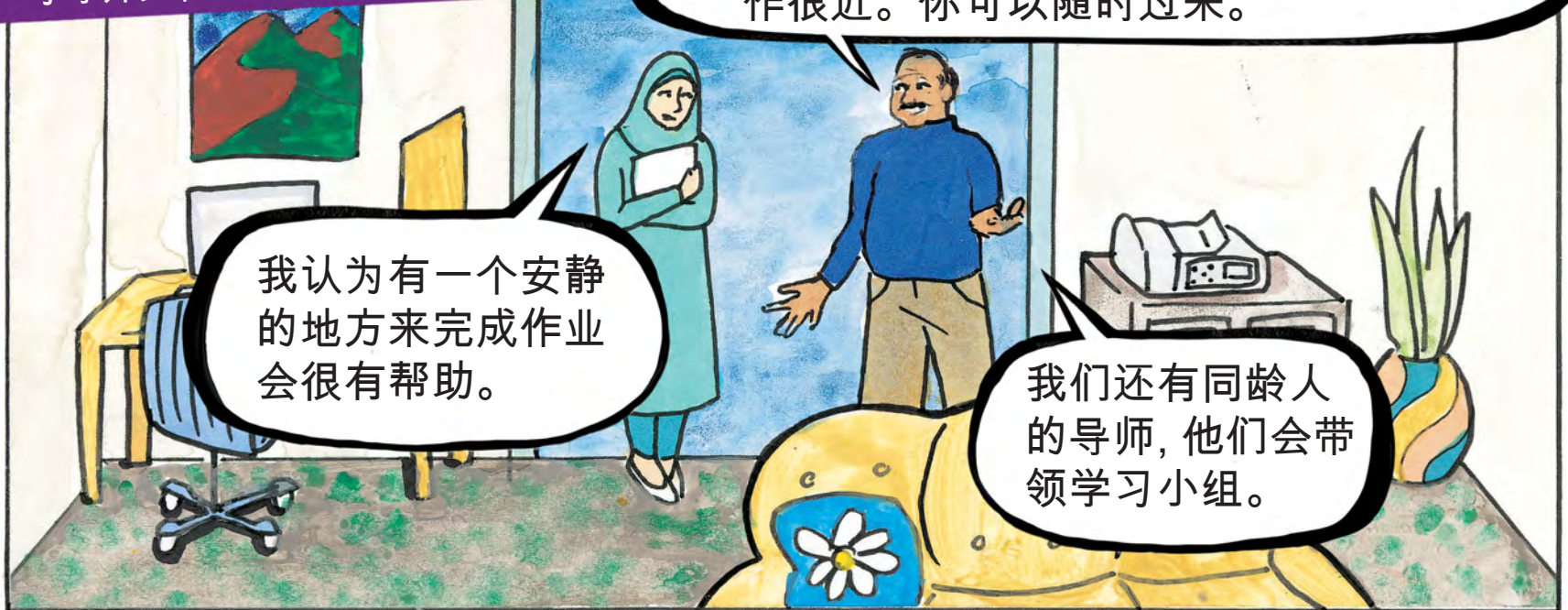
*阅读《维度系列》中的第6期，“生活沉重:减轻负担”，了解更多关于拉哈冲动性购物和囤积行为以及她康复之路的信息。

Aanisah 学会了控制自己的抑郁情绪，并朝着最美好的生活迈进。



你是一颗绿色花椰菜!
(呵呵)

艾妮莎在学校和她的工作学习导师见面.....



这个空间是为你准备的! 而且离你的工作很近。你可以随时过来。

我认为有一个安静的地方来完成作业会很有帮助。

我们还有同龄人的导师，他们会带领学习小组。



我想这会有所帮助。我已经好几年没上学了。有时候，我感觉自己有点跟不上。

你不是一个人，艾妮莎。我们在这里帮助你，希望你成功。

几个月后.....



感谢光顾温柔的变色龙!



我学习的时候事情进行得怎么样?

有点忙, 但我们已经处理好了! 你学习得怎么样?

很好! 我在进程中!

妈妈!

这是我最后一个学期, 然后.....

我将准备好面对这个世界!



.....这就是她所做的。

结束!

了解维度的人物!

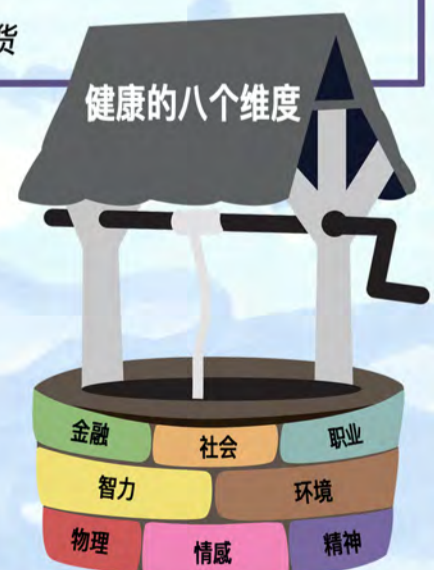
这些维度人物代表精神卫生服务管理局和美国成瘾组织 (SAMHSA) 的8个健康维度

<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·洛又被称为雷鸣龙卷风</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: 新星波又被称为磁震</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·拉伸又被称为弹性美女</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, 又被称为替换代理人</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

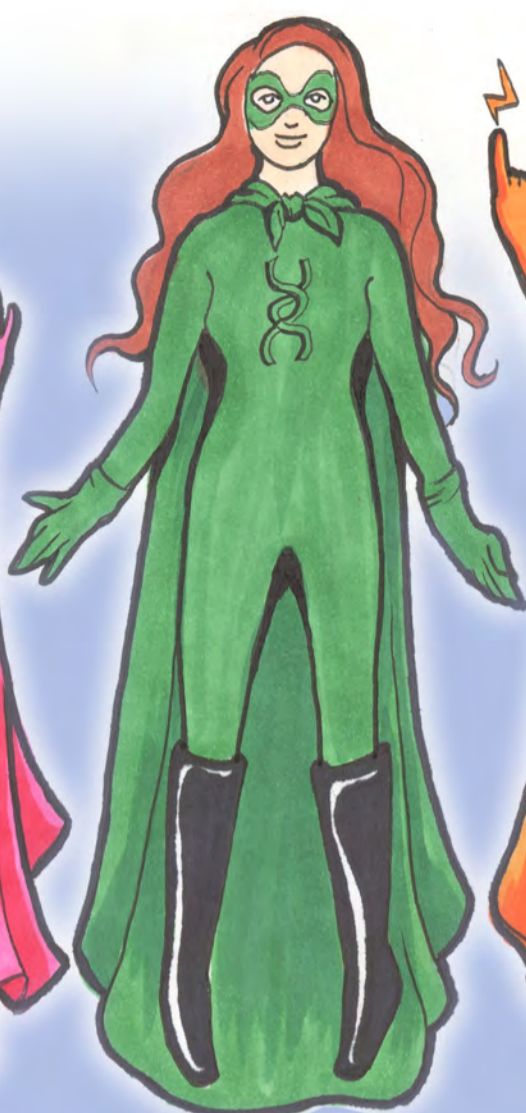
维度的人物是...



平静队长



治疗师



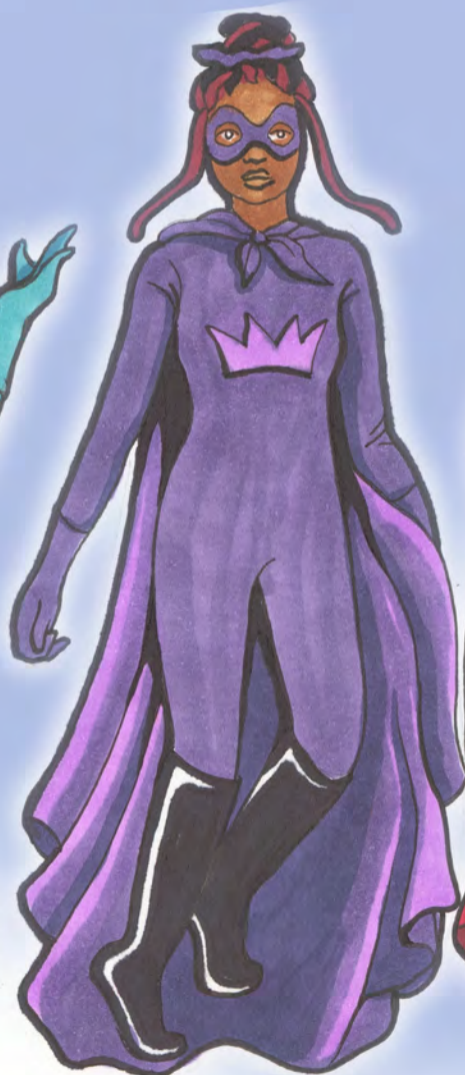
柔韧美女



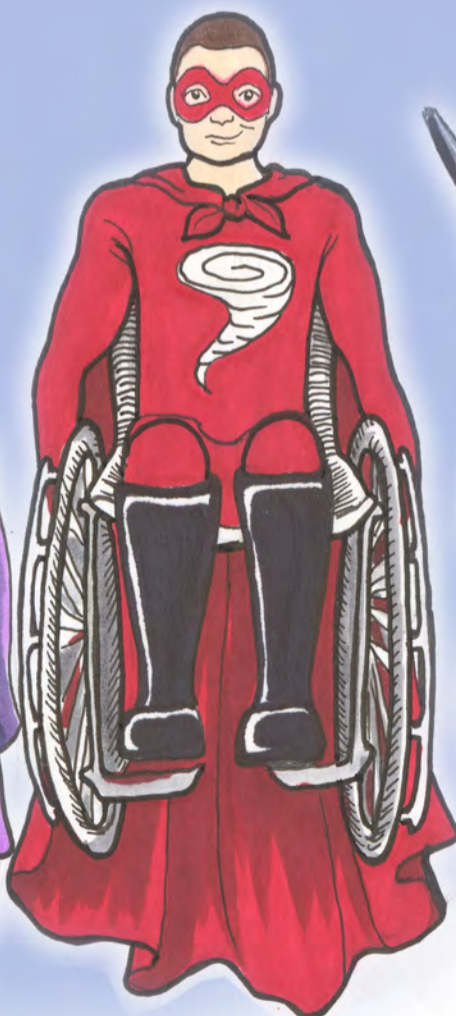
磁震



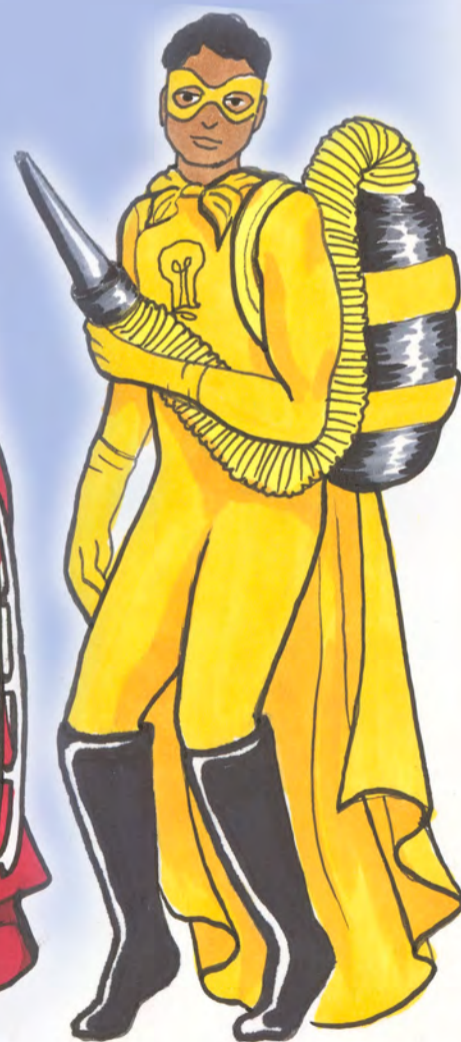
温柔变色龙



神圣女王



雷鸣龙卷风



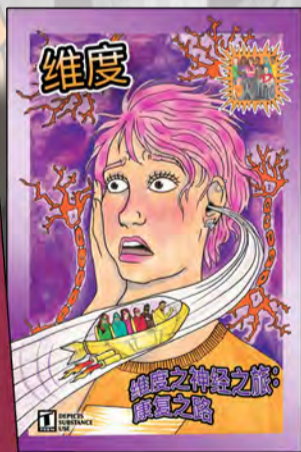
代理人

READ THEM ALL!

Each character has their own story.



The Dimensions series includes:



bhwell.uky.edu

