

أبعاد الصحة

عندما تنهار الأمور
انهض من جديد :

للجميع





أبعاد الصحة

العدد 2

عن فريق بي ول

تهدف فرق البحث في البيئات الصحية السلوكية و العلاجية للعيش و التعلم (بي ول) في كلية التمريض بجامعة كنتاكي إلى تعزيز الصحة السلوكية بين الأفراد الذين يواجهون تحديات صحية. نحن نعيش بتوجيه مباشر من خلال إعطاء الأولوية للتنوع والابتكار والاحترام والتعاطف وروح الفريق

الأبحاث العلمية

اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة هو أحد أكثر اضطرابات النمو العصبي في مرحلة الطفولة. ما يقرب من ثلثي الأطفال الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة لديهم أعراض تستمر حتى مرحلة البلوغ. يعد الانتقال الناجح من مقدمي الرعاية الصحية للأطفال إلى مقدمي الرعاية الصحية للبالغين أمرًا ضروريًا ويمكن أن يمنع العواقب السلبية المرتبطة بأعراض اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة الغير معالجه إن الحفاظ على هذه الرعاية في مرحلة البلوغ يعزز الصحة ويحسن الحياة اليومية. في حين أن الشخصية الرئيسية في قصتنا لا تستخدم النيكوتين، إلا أن الشباب الذين يعانون من اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة هم أكثر عرضة لاستخدام النيكوتين بمقدار 2-3 مرات أكثر من أقرانهم الذين لا يعانون من اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة. في هذه القصة، تكافح لوسي لتذكر تناول دواء اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة. يشارك إيريك بعض النصائح التي تساعد على تذكر استخدام لصقة النيكوتين للمساعدة في تخفيف أعراض الانسحاب من التوقف عن التدخين

Centers for Disease Control and Prevention. (2020, November 16). *Data and Statistics About ADHD*. Centers for Disease Control and Prevention.
<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html>.

Inman, D., Scott, L.K., & Aleshire, M. (2017). Transitioning of Youth with Attention Deficit Hyperactivity Disorder to Adult Care. *Journal of Nurse Practitioners*, 13 (5), 336–341.

شكر و تقدير

السيناريو و القصة: فريق أبحاث بي ول

تأليف: فريق أبحاث بي ول

العمل الفني: دوتي كاي بيرمان

المدير الفني / الانتاج: ديفيد بريان بلونديل

تمويل العمل: تمويل داخلي بالإضافة الي الدعم من قسم كنتاكي للصحة العامة - برنامج الوقاية من التبغ و الإقلاع عنه



عندما تنهار الأمور انهض من جديد :

عندما تنهار الأشياء: أرتقي للأعلى" تروي قصة الرئيس التنفيذي لشركة إل. اس. بيوتي وأحد الابطال "الخارقين" لوسي ستريتش" المعروفة بأسم الجمال المرن و تجربتها كشخص بالغ يعاني من اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة. لوسي عازفة الجيتار الرئيسية في فرقة أبعاد الصحة و تتمتع بقوة خارقة في الحركات الجسدية. تبدأ القصة عندما تتعرض إل. اس. بيوتي للمداهمة من قبل أحد موظفي الشركة و أعوانه المخادعين. هذه المداهمة قد تؤدي إلى إيقاف الإطلاق الناجح لأحدث خط انتاج تجميل "عمق الجمال". لقد كانت لوسي في بعض الأوقات لا تتناول ادويتها و تتجنب العلاج من اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة. مما جعلها تشعر بعدم التنظيم وقلة التركيز و التأخير المستمر. هذا المزيج من تفاقم أعراض اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة لديها مع وجود مخادعين في الشركة أدى الى شعورها بالإرهاق الشديد. فهل ستتمكن لوسي من استعادة السيطرة على إدارة اضطرابها في الوقت المناسب لإنقاذ خط منتجات التجميل؟

في الليلة التي سبقت إطلاق خط الانتاج الجديد في شركة إل. اس. بيوتي



المخادعين يقتحمون ويسرقون جميع عينات الجمال



عينات "عمق الجمال" انتاج
إل. اس. بيوتي

في ذات المساء، لوسي، صاحبة شركة إل. اس. بيوتي تحاول إنهاء باقي الامور المرتبطة باطلاق المنتج الجديد

هناك الكثير لأفعله! هذه فوضى!

يُسم "اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة" بزياده الحركة وعدم الانتباه والاندفاع، وتكون النساء أكثر عرضة للإصابة بعدمن الانتباه



متوترة، لوسي تتأمل طفولتها مع اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة

بينما كانت تغفو، راودها كابوس بشأن اطلاق منتج التجميل الجديد



مجلة المدينة. مصدرك لآخر
الأخبار المحلية

أهم الأخبار: كارثة إطلاق علامة تجارية لمستحضرات التجميل في
LS حدث للجمال

لوسي تستيقظ بعد ليلة مضطربة



الجمال المرن" هي فقط من
تستطيع القيام بتمدد الصباح



و هي في عجلة من أمرها, قررت ان لا تتناول أدوية
اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة الخاصة بها

نسيان المواعيد أو اختيار عدم الالتزام بها
وتناول الأدوية يمكن أن يؤثر سلباً على
جودة الحياة

إشعار: إعادة جدولة مواعيد
الاستشارة والعلاج الوظيفي

يجب ان أغادر الآن. سوف آخذ
دوائي لاحقاً

رفض

... عند وصولها إلى عملها، لم تكن الأمور على ما يرام



ماذا يحدث؟

أين كنتي؟ لقد كنا نحاول الوصول إليك

شخص ما أو شيء ما أقترح المكان الليلة الماضية. لقد أحدثوا



أوبس

ألم تصلك مكالماتنا و رسائلنا النصية؟

بزززز ... بزززز ... بزززز (صوت رنين الهاتف)

قد يواجه الأشخاص المصابون باضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة صعوبة في التحكم بالعواطف والعلاقات والأنشطة اليومية عندما لا يتم التحكم في أعراض اضطراب تشتت الانتباه و فرط الحركة بشكل صحيح

الأشياء الجيدة القادمة



شهادة تقدير.
أفضل مشروع
صغير و جديدة
في كنتاكي

بينما كانت تتحقق من شحنتها التالية، وصلت فرقة أبعاد الصحة

لقد أحببت ما فعلته بالمكان

فووش

يبدو رائعاً،
هاها

تعطينا إشارة ...
نحن هنا

عندما تصل شحنة المنتج الأخرى،
لتبقى حتى أستلمها بنفسني

لا أستطيع أن أصدق أن العينات
قد اختفت. المكتب في حالة من
الفوضى. أنا فقط لا أستطيع
التركيز

اه، ليس هناك تركيز اليوم
لأنك لم تتناولي دوائك

أنا أعرف كيف هو
شعور نسيان دوائك. أنا
أضع اللاصقه الدوائيه
بجانب سريرتي وأضبط
المنبه. هل هذا مناسب
لك؟

واو، هذا كثير للتعامل معه
في آن واحد. إذا كنت تشعر
بالإرهاق، حاول أن تركز
على شيء واحد في كل مرة

لا تنسي ان تتناولي الكثير
من السوائل. هذا سوف
يساعدك على التفكير
بشكل أكثر وضوحاً

شكراً لكم جميعاً

ثم ترى أنيسه ما سيحدث في المستقبل

النصف الثاني من
الشحنة! انهم على
وشك اختطافه في المرفأ

إلى المرفأ

أعيدي توجيه الشحنة

يساعد العلاج ببدايل النيكوتين، مثل لصقة النيكوتين، في علاج الأعراض
الانسحابية عند التوقف عن التدخين. لمزيد من المعلومات حول التوقف عن
التدخين، اتصل بالرقم

او قم بزيارة الموقع الإلكتروني 1-800-Quit-Now
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quitline

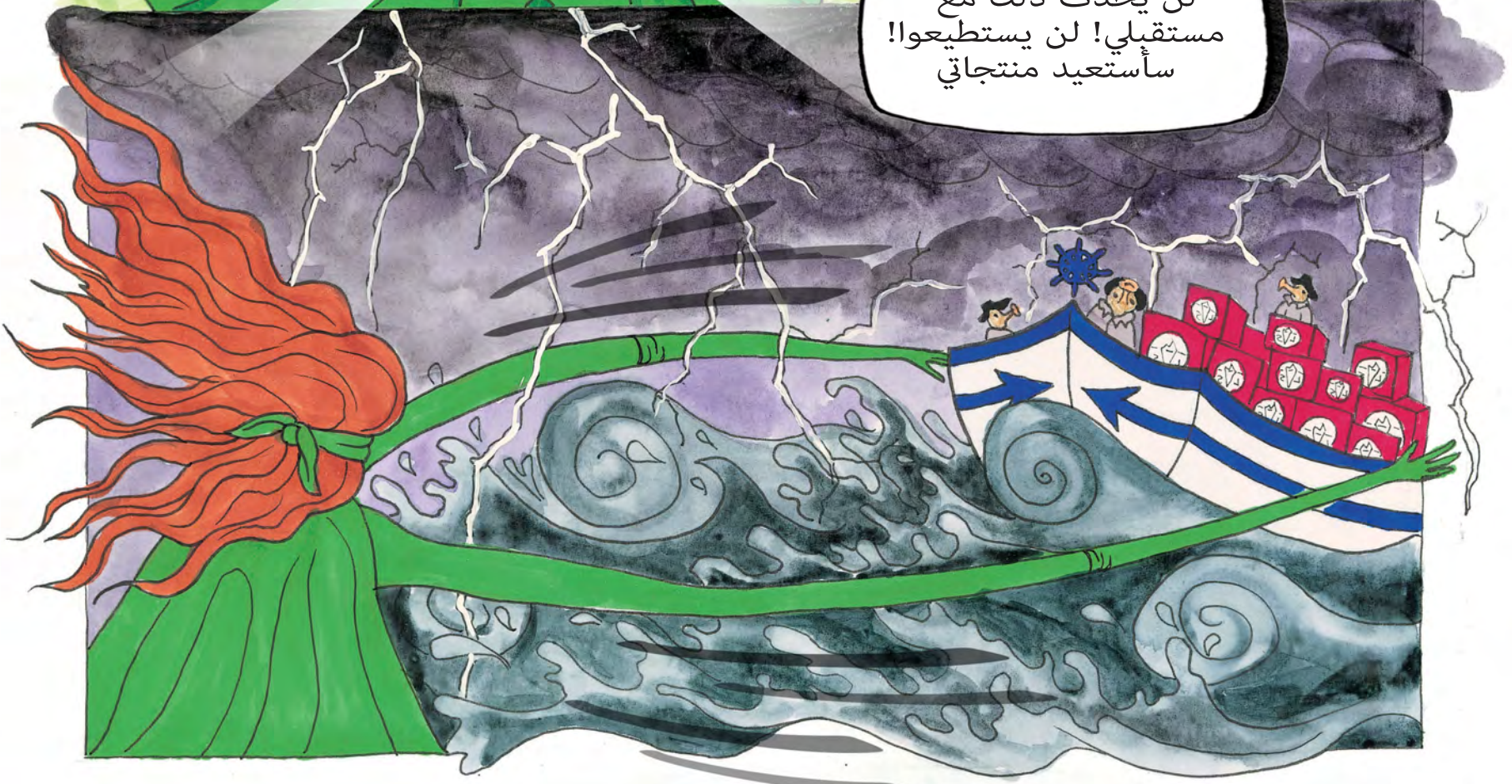
في المرفأ، يرى أعضاء فرقة أبعاد الصحة
مجموعة من المخادعين و هي تبحر بالعينات



أنهم يتعدون!



لن يحدث ذلك مع
مستقبلي! لن يستطيعوا!!
سأستعيد منتجاتي

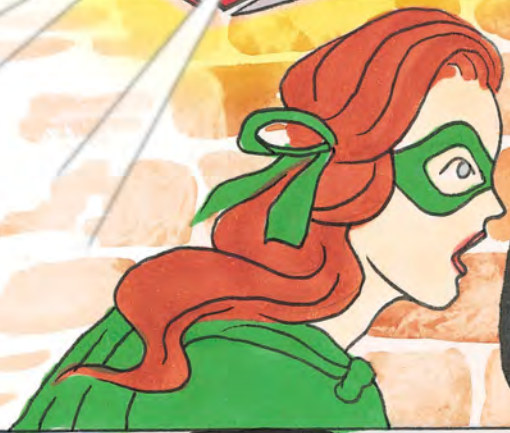


أحسنتم! استمروا في دفعه نحو المرفأ

سنعيد هذه الشحنة المهمة الى مركز الشرطة

يمكنك الإمساك به،
الجمال المرن

ملاحظة: لم يصب المخادعين باي ضرر أثناء صنع هذا*
الكتاب



دين أمولي! كيف استطعت؟
لقد كنت من أوائل الموظفين
لدي

لوسي، أنت "الجمال المرن" و تمتلكين
شركة؟ مستحيل! ليس لديك القدرة
على النجاح! أنت متأخرة طوال
الوقت، و لا تجعليني أبدأ في الحديث
عن مدى عدم تنظيمك



لا تصغي اليه! أنت تعرفين
كم أنت موهوبة يا لوسي ...
الجمال المرن

أنتِ على قمة جبل الجليد
من نجاحك! و أنتِ على
استعداد للسيطرة على
اضطراب تشتت الانتباه و
فرط الحركة



في يوم حفل الإطلاق

التقويم



نادي مع راها

الأدوية ٧ صباحاً

نادي مع راها

اجتماع في الساعة ١٠:٣٠

إطلاق إل.
اس. بيوتي

عمق الجمال من إل. اس. بيوتي

انطلاقة ناجحة

مبروك

نخب لوسي و
إل. اس. بيوتي

أنت على حق

لقد تقدمت حقاً

و لقد قمت بتنظيم
هذا الإطلاق المذهل

لكنك عدت إلى المسار
الصحيح و لقد
أمسكنا بالjasوس

بين وجود مخادعين في
المكتب و انني كنت على
وشك فقدان السيطرة على
اضطراب نقص الانتباه و فرط
النشاط، لقد كان مرهقاً

مجموعة عمق الجمال نفذت

جميع
المنتجات
نفذت

ومن خلال جعل صحتها أولوية،
واصلت التألق! النهاية

إل. اس. بيوتي حققت انتشاراً واسعاً



تعرف على أبعاد الصحة الصحة

شخصيات الأبعاد تمثل ثمانية أبعاد الصحة التي تدعمها منظمة إدارة خدمات الصحة النفسية والإدمان الأمريكية (سامسا)
<http://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>

- 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 وعينيها 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 والملقب ب بالمعالج



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

- 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 والملقب 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 والملقب 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 والملقب 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



8 Dimensions of Wellness



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 أثناء العرض المسرحي!

أبطال الصحة هم...



كابتن كالم المعالج الجمال المرن الصدمة المغناطيسية



الحرباء اللطيفة الملكة الروحية إعصار الرعد الوكيل المستبدل

اقرئهم جميعا!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu