

أبعاد الصحة



الحياة تبدو ثقيلة

خفف العبء:

للجميع



أبعاد الصحة

القصة

الحياة تبدو ثقيلة: خفف العبء

تتناول القصة شخصية قصة راها، المعروفة أيضا بأسم الملكة الروحية. لديها القدرة على الطيران وقراءة الأفكار ولكنها تعاني من التسوق المندفع والشعور بالذنب المرتبط بميول الاكتناز. راها تعزف آلة الكمان في فريق أبعاد الصحة. الرقص جزء أساسي من حياة راها. هكذا تتواصل مع جسدها وروحها!! لذلك، فهي تقوم بتدريس دروس الرقص "توافق الروح والجسد" في الاستديو الخاص بها الذي يقع في الشارع المقابل من كنيسة مجتمعية. تعاني راها أيضا من مشكلة التسوق المتهور والاكتناز. من المفترض أن تقوم بتدريس دروس الرقص في ذلك المساء ولكن استوديو الرقص الخاص بها مليء بمشترياتها المتهورة من التسوق. كما يكافح عملاؤها في برنامج توافق الروح والجسد للحفاظ على أوزانهم تحت السيطرة، يجب على راها ان تتعلم كيف تخفف العبء الناتج عن التسوق المتهور والاكتناز. قد يتطلب الأمر أكثر من مجرد فريق أبعاد الصحة لمساعدتها على تخفيف العبء وإعادة تنظيم استوديو الرقص الخاص بها قبل بدء الدرس.

عن فريق بي ول

تهدف فرق البحث في البيئات الصحية السلوكية والعلاجية للعيش والتعلم (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

تشير الأبحاث إلى أن فقدان 3-5% فقط من وزن الجسم يمكن أن يحسن بشكل كبير الصحة الجسدية للأشخاص ذوي الوزن غير الصحي. تشمل الفوائد تقليل خطر الإصابة بالسكري وتحسين ضغط الدم. وعلى الرغم من أن بعض الفوائد الجسدية قد يصعب على الأشخاص فهمها، إلا أن مناقشة تحسين جودة الحياة غالبًا ما تكون أسهل للفهم. يجب على مقدمي الرعاية الصحية مساعدة المرضى على تصور أهداف فقدان الوزن قصيرة وطويلة المدى.

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.

شكر و تقدير

السيناريو و القصة: فريق أبحاث بي ول

تأليف: فريق أبحاث بي ول

العمل الفني: دوتي كاي بيريمان

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

تعود راها ونوفا إلى استوديو راها للرقص بعد صباح من التسوق المكثف



تشعر راها بالضغط من كمية الأشياء التي تستحوذ على المكان



أوه، راها! أرى أن لدينا بعض العمل للقيام به



عندما تغفو راها، تبدأ في الحلم

هذا أمر مرهق للغاية. سوف
أستريح قليلاً

في الحلم، وزن أمتعتها يتسبب في سقوطها

مرحبا بكم في أرض الأحلام.
سوف آخذك في رحلة لاكتشاف
الذات

انتظر! ماذا يحدث؟ أوه لا! أشياءي

إنه يثقل كاهلك فقط

* تتواجد النحلة ببلي، نحلة بي ويل، لترشدها خلال حلمها. من المهم أن
يكون لديك دليل لأن الأمور يمكن أن تصبح غريبة جداً في الأحلام

تتباطأ رايها في الوقت المناسب لتطفو ببطء على الأرض



لقد سقطت بسرعة!
ما الذي يثقل
كاهلك؟

ما يثقل كاهل الناس حقاً هو في كثير من الأحيان الإفراط
في الالتزام بخدمة الآخرين، وتحمل أعباء الآخرين،
والافتقار إلى الرعاية الذاتية، والعلاقات المؤلمة.



تعالى انظري إلى هذا

اين أنا!؟

تحلى بالإيمان! تعالى
وانظري لهذا

عيادة الصحة السلوكية

بالتأكيد، استمع إلى النحلة
الناطقة. ولم لا؟

غير متأكدة مما يجب فعله بعد ذلك،
تحاول رايها معرفة أين ذهبت النحلة. ولكن بدلا من ذلك، ترى



ماذا يفعل أصدقائي هنا
ولماذا هم في هيئة
الأبطال الخارقين؟

أصداؤها (في هيئة الأبطال الخارقين) موجودون في حديقة جميلة يستعدون للحفلة

تحاول رايها أن تتحول لكنها لا تستطيع

يجب أن أتحول إلى البطلة
الخارقة، الملكة الروحية



النحلة تعود



تخفيف حملي؟ كيف أخفف حملي؟ أريد
تخفيف هذا الحمل

دعي المطر المنعش يغسل
روحك



عندما بدأت رايها في البكاء، بدأ المطر المنعش بالهطول عليها

تأخذ رايها نفسا عميقا وتنظر نحو السماء

عندما تربط قيمك الشخصية بأهداف تغيير سلوكك، فمن المرجح أن تنجح

ريبينتو

اضغط على الزر
لمواصلة رحلتك

وهي لا تزال تبكي، تطفو على طول الجدول
الذي أحدثه المطر المنعش في الحديقة

الى أين نذهب الآن؟

لرؤية أصدقائك! يمكنهم أن يقدموا لك
الدعم العاطفي



تتحول رايها إلى الملكة الروحية، البطلة
الخارقة، لكنها ضعيفة جدًا

هيا أيتها الملكة الروحية.
انتِ تستطيعين فعل ذلك

مازلت مثقلة؟؟؟

لماذا لا أستطيع
أن أذهب إلى
أعلى من ذلك؟

عند إجراء التغيير، غالبًا ما يصل الأشخاص إلى مرحلة
الاستقرار حيث يمرون بفترة من التغيير البسيط أو
المعدوم. ندرك أن هذا جزء متوقع من الرحلة

تحتاجين إلى التخفيف
من حملك

تعمل رايها على تخفيف حملها لكن الأمر ليس بالسهل

قد يستغرق الأمر أكثر من محاولة
لتحقيق النجاح، ولكن إذا واصلتِ
المحاولة، يمكنك أن تصبحي بطلة
الخارق

يساعد إريك راها في تخفيف حملها في الوقت المناسب



أنيسة لديها حدس بأن راها ترقص مع طلاب توافق الجسد والروح





واليوم لم ينته بعد



لقد كان اليوم غريبًا جدًا

ترى راها أحد طلاب الرقص في توافق الروح
والجسد على شكل ... قطة؟



هل أنتم ... من طلاب الرقص في توافق
الجسد والروح؟

نحن كذلك! نحن نحب
الرقص للحفاظ على
لياقتنا



الجميع سيذهب إلى
الحفلة!

أوووي... كنت أتبع نحلة... هل
تعرف أين ذهبت النحلة؟

نعم! ستجد النحلة
بيلي في حديقة الملك
تستعد للحفلة..! آها



لا أعلم. أعتقد أننا سنكتشف ذلك
عندما نصل إلى هناك.

إذن، على أي
حال، من هو
هذا الملك؟

أتبعوني

راها و بقية أعضاء فريق أبعاد الصحة يتبعون القطة





تبدأ رها في الاستيقاظ من حالتها التي تشبه الحلم





النهاية



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

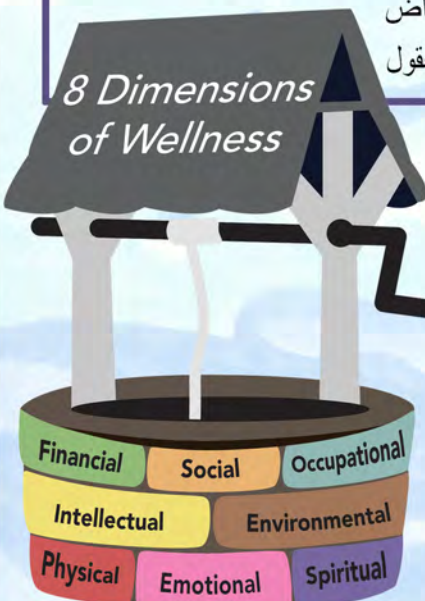
- تعمل أيضا ك عازفة الكمان لفرقة أبعاد الصحة

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!

اقرئهم جميعا!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu