

أبعاد الصحة



منزعج من اليأس
:الانتقال إلى الدعم

للجميع



أبعاد الصحة

العدد ٨

القصة

منزعج من اليأس: الانتقال إلى الدعم هي قصة أنيسة العمر، الملقبة بالحرباء اللطيفة، تعاني من الاكتئاب ، تمتلك قوى تغيير الشكل واستشعار المستقبل (التنبؤ بالأحداث قبل وقوعها). إنيسة تمتلك مشروع صغير للعافية وهو في نمو مستمر. ومع ذلك، بدأت المنافسة تظهر في الجوار. عادت أنيسة مؤخراً إلى الجامعة للحصول على درجة في التمريض مع تخصص فرعي في إدارة الأعمال . وتعزف أنيسة الجيتار أيضاً في فرقة أبعاد الصحة، وهي فرقة يتمتع جميع أعضائها بقوى خارقة. أنيسة غارقة في العمل والمسؤوليات العائلية والدراسة. تصبح أعراض الاكتئاب لديها أسوأ عندما تمر بأوقات صعبة. هذا يجعلها تريد الاختباء. تتحول أنيسة بشكل عشوائي إلى حرباء، مما يسمح لها بتغيير ألوانها والاندماج مع الخلفية. أنيسة تشارك في برنامج تعليمي مخصص للأشخاص الذين يعملون بدوام كامل أثناء دراستهم. تبدأ أنيسة بفقدان حافزها؛ تتوقف عن الاهتمام بمشروعها، وتفوتها مهامها الدراسية، وتعاني في حياتها المنزلية. يزداد اكتئابها سوءاً، وتصبح قدرتها على تغيير شكلها خطراً على كل من حولها، بما في ذلك نفسها

عندما تعتقد أنها لا تستطيع السيطرة على جميع الأمور، تظهر فرقة أبعاد الصحة وبرنامج التعلم والعمل الخاص بها. فهل سيكون ذلك كافياً لمساعدة أنيسة على مساعدة نفسها، واستعادة مسارها في المنزل، والتخرج في الوقت المحدد؟

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

يعد برنامج التعلم والعمل بمثابة استجابة منسقة بين القادة الأكاديميين والممارسين عبر المهن الصحية لمواجهة التحدي المتمثل في نقص القوى العاملة. وهو مصمم لدعم الموظفين بدوام كامل و الذين يرغبون في الحصول على درجات علمية متقدمة في المهن الصحية مع الاستمرار في العمل. أهداف البرنامج هي تطوير التعليم، وتعزيز تطوير الموظفين، ودعم البحوث، وتحسين نتائج المرضى. يحتوي برنامج التعلم والعمل على خمسة مكونات قائمة على الأدلة: (1) مساحة للتعلم؛ (2) الانتقال السلس بين العمل والدراسة؛ (3) المجموعات التي تخلق شعوراً بالانتماء؛ (4) تنسيق البرنامج، و (5) الالتزام بالبرنامج. تعد برامج تنمية القوى العاملة القائمة على الأدلة، مثل برنامج التعلم والعمل ، مفيدة لأماكن العمل لأنها يمكن أن توفر الدعم اللازم للمشاركين لتحقيق النجاح في تطوير العمل والدراسة.

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.

شكر و تقدير

السيناريو و القصة: فريق أبحاث بي ول

تأليف: فريق أبحاث بي ول

العمل الفني: دوتي كاي بيرمان

المدير الفني/ الإنتاج: ديفيد بريان بلونديل

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

أنيسة على وشك إغلاق متجرها الصحي بعد يوم طويل

آه، مجلة اليقظة الذهنية. واحدة من الأكثر مبيعاً لدينا

الحرباء اللطيفة

لقد قطعت شوطاً طويلاً. أتذكر عندما كنا نأخذ فترات راحة أثناء تدريبات الفرقة حتى تتمكن من التدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية *

تلك الأيام أصبحت من الماضي! نحن الآن نأخذ فترات راحة حتى تتمكن من الدراسة للامتحانات

هذا ما احتاجه! أوه! هل تعلمين؟ لقد اشتريت للتو مجموعتي الأخيرة من لصقات النيكوتين اليوم. بالكاد أشعر بالرغبة الشديدة في التدخين بعد الآن

أرجوك

آووه

لا تذكرني

يبدو أنك منهكه. هل تحتاجي ان أوصلك الى المنزل؟

شكراً، سأكون بخير. المنزل قريب من هنا

أوه، سمعت أن متجرك يواجه منافسة في الشارع. هل هذا صحيح؟

سمعت نفس الشيء. أنهم مرحب بهم

* يُطلق على أنظمة توصيل النيكوتين الإلكترونية عادةً اسم "فيب". إلا أن هذه المنتجات تحتوي على رذاذات ضارة بالصحة وليست بخار ماء

متعبة ومكتئبة، تتحول أنيسة إلى حرباء وهي في طريقها إلى المنزل

عندما تصل إلى المنزل، تعود أنيسة إلى شكلها



يمكن أن يسبب الاكتئاب تعب أو نقص في الطاقة لدرجة أنه حتى المهام الصغيرة تبدو مرهقة



اه، لماذا أهتم بالتنظيف

سوف تتسخ مرة أخرى

لماذا يستمر هذا بالحدوث؟؟



الأصابة بالاكتئاب قد يصاحبه شعور بالحزن أو الفراغ أو اليأس وعدم الاستمتاع بالأشياء التي كانت تجعلك سعيدًا

في صباح اليوم التالي، تركض أنيسة وهي متأخرة إلى المحاضرة

عروض تقديمية لمنتصف الفصل الدراسي

اه، يا أنيسة! وصلتني
في الوقت المناسب
لعرضك التقديمي

عرض تقديمي؟ أنا آسفة جدا.
لقد نسيت

حسنًا، لا بأس. هل ستكونني
قادرة على مناقشه هذا
الموضوع بعد الدرس؟

نعم يا دكتور لي

تتحول أنيسة إلى كمبيوتر محمول
عندما يتزايد التوتر لديها

بعد انتهاء الدرس، انهارت بالبكاء

في وقت لاحق من ذلك اليوم، في الحرباء اللطيفة



أنيسة؟



أنيسة، أين النعناع؟



أنيسة أين أنت؟



هل تحولت إلى تلك الصناديق لتختبئ مني؟

ليس أنت، لوسي. أنا أختبئ من العالم

ينتابني شعور* بأن السوق الصحي الجديد الذي سيتم افتتاحه في الشارع المقابل سيؤثر على عملي. بالإضافة إلى ذلك، أنهم بحاجة لي في المنزل. أنا لا أدير حياتي كما ينبغي



من هو الذي يحدد "كما ينبغي"؟ هل أنت قاسية على نفسك مرة أخرى؟

أنت تعرفيني... وهذا ليس كل شيء

يمكن أن تشمل أعراض الاكتئاب الشعور بالذنب أو اللوم الذاتي فيما يتعلق بالفشل أو الفشل المتصور

* شعور قوي بأن شيئاً غير سار على وشك الحدوث

أشعر أنني منفصلة عن حياتي و
أستمر في نسيان الأفكار و المهام
الدراسية

لقد وصلت متأخره إلى المحاضرة
ونسيت العرض التقديمي

أنا متعبة جدا. يبدو
الأمر وكأنه

أنا أغرق

أحتاج الى مساعدة

هذا أسوأ مما اعتقدت

أدى تغير شكل أنيسة المتدهور إلى تعطيل الكهرباء وانفجار الأنبوب مما أدى إلى انطفاء الأضواء وتسرب الماء إلى كل مكان



مع وصول أبعاد الصحة، أصبح تغيير شكل أنيسة يهز المتجر بأكمله



اه، أنتم هنا! لم أكن متأكدة من المدة التي يمكنني الصمود فيها

نحن هنا لندعمك! أين أنيسة؟

أنها في الداخل

أنتم تعلمون أنني دائماً ما أكون مستعداً. حان الوقت لتجربة الأداة الجديدة للكشف عن الحرارة لمعرفة ما إذا كانت تعمل أم لا

آخر مرة رأيت فيها أنيسة كان تغير شكلها خارج نطاق السيطرة. كان يبدو الأمر كما لو كنت أرغب في النيكوتين و تحولت الى ظل تسونامي. سوف تتحسن بدعمنا



يستخدم الكنو كاشف الحرارة للبحث عن أنيسة

أعتقد أنني وجدتتها

أرى أنك تشعر
بالإحباط إلى حد ما
اليوم

لقد تسببت في تعطيل الكهرباء عن طريق الخطأ وانفجار أنبوب الماء. لقد دمرت كل
شيء. فقط اتركني مع هذه الفوضى التي أحدثتها

من المستحيل أن نترك. نحن هنا
للمساعدة

عبري عن ما بداخلك. حتى
الأبطال الخارقين يكونون

يجتمع فريق أبعاد الصحة لمساعدة أنيسة



* اقرأ العدد 6، الحياة تبدو ثقيلة: خفف العبء من سلسلة الأبعاد لمعرفة المزيد عن تسويق راحة المتهور واكتنازها ورحلتها نحو التعافي

تتعلم أنيسة كيفية إدارة اكتتابها ومضي قدماً نحو حياة أفضل



أنيسة تلتقي بمرشدها في التعلم والعمل في الجامعة

هذه المكان لك! وهو مناسب لعملك. يمكنك المجيء اليه في أي وقت



وأعتقد أن ذلك من شأنه أن يساعد. لم أذهب إلى الجامعة منذ عدة سنوات. في بعض الأحيان، أشعر بأنني بعيدة عن الواقع

أنت لست وحدك يا أنيسة. نحن هنا لمساعدتك ونريد لك النجاح



بعد عدة أشهر

سوق صحي

موقف
سيارات

الافتتاح الكبير

شكراً لتسوقك في
الحرباء اللطيفة

مشغولون قليلاً، لكن الأمور تحت السيطرة!!
كيف كانت جلستك الدراسية؟

كيف كانت الأمور أثناء
دراستي؟

رائعه! أنا على الطريق الصحيح

ماما

سأكون على استعداد
لمواجهة العالم

إنه الفصل الدراسي
الأخير لي، وبعد ذلك

مجلة المدينة

الحرباء اللطيفة أفضل المشاريع التجارية المحلية
استكشف أفضل 10 أعمال -

النهاية

وهذا بالضبط ما فعلته...



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

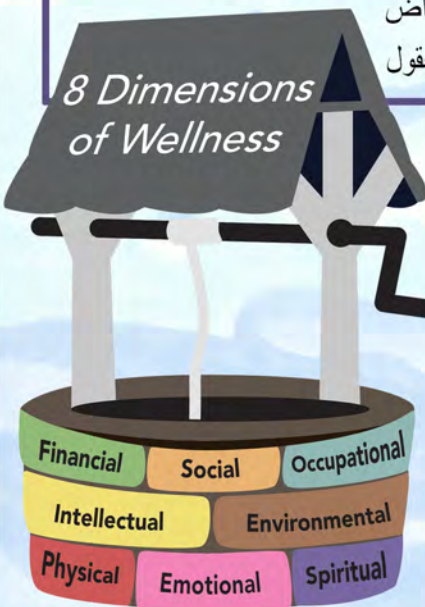
- تعمل أيضا ك عازفة الكمان لفرقة أبعاد الصحة

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