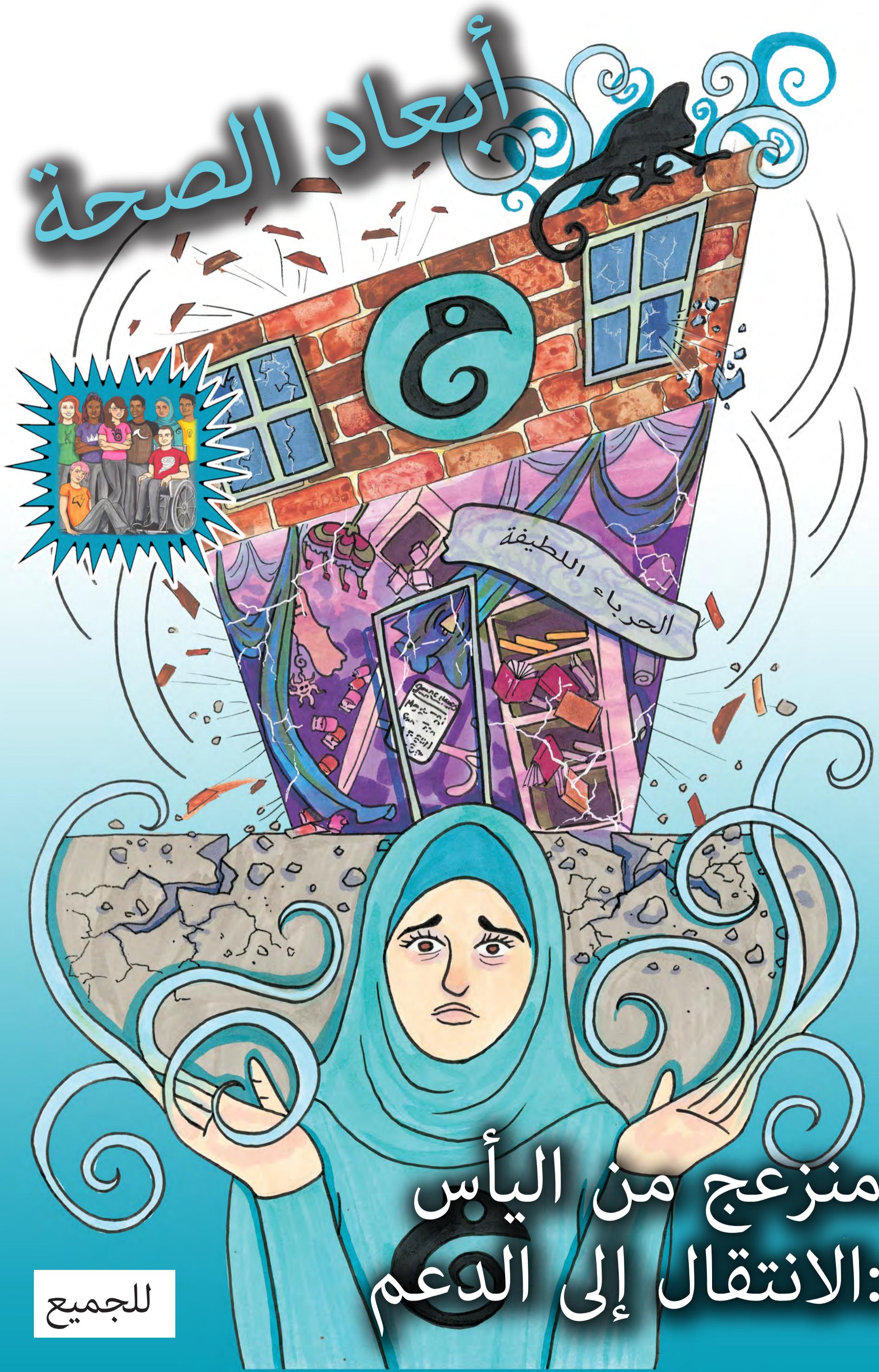


أَعْدَادُ الصِّحَّة



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). إنيسه تمتلك مشروع صغير للعافية وهو في نمو مستمر. ومع ذلك، بدأت المنافسة تظهر في الجوار. عادت أنيسة مؤخرًا إلى الجامعة للحصول على درجة في التمريض مع تخصص فرعي في إدارة الأعمال. وتتعزز أنيسة الجيتار أيضًا 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، وتغفو عنها مهامها الدراسية، وتعاني في حياتها المنزلية. يزداد اكتئابها سوءًا، وتصبح قدرتها على تغيير شكلها خطيرًا 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 كافيًا لمساعدة أنيسة على مساعدتها نفسها، واستعادة مسارها في المنزل، والخروج في الوقت المحدد؟

عن فريق بي ول

تهدف فرق البحث في البيانات الصحية السلوكية والعلاجية للعيش والتعلم (بي ول) في كلية التمريض بجامعة كنتاكي إلى تعزيز الصحة السلوكية بين الأفراد الذين يواجهون تحديات صحية. نحن نعيش بتوجيهه 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 البحث، 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 شعورًا بالانتماء؛ 4) تنسيق البرنامج، و 5) الالتزام بالبرنامج. تعدد 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 بيريمان

المدير الفني / الانتاج: ديفيد بريان بلونديل

تمويل العمل: تمويل داخلي بالإضافة إلى الدعم من قسم كنتاكي للصحة العامة - برنامج الوقاية من التبغ والإلقاء عنه

أنيسة على وشك إغلاق متجرها الصحي بعد يوم طويلاً

آه، مجلة اليقظة الذهنية. واحدة من الأكثر مبيعاً لدينا

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

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 تتمكنني من الدراسة لامتحانات

آووه

أرجوك

لا تذكريني

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

متبعة ومكتبة، تتحول أنيسة إلى حرباء وهي في طريقها إلى المنزل

عندما تصل إلى المنزل، تعود أنيسة إلى شكلها

شكراً. سأقوم بوضع الأطفال في السرير بعد أن أتناول الطعام

يوم طويل؟ العشاء ساخن

أم

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

بعد أن وضعت أطفالها في السرير، تتسبب الفوضى في المطبخ في تغيير شكل أنيسة

لماذا يستمر هذا بالحدث؟؟

سوف تتتسخ مرة أخرى

أه، لماذا أهتم بالتنظيف

الأصابة بالأكتئاب قد يصاحبها شعور بالحزن أو الفراغ أو اليأس وعدم الاستمتاع بالأشياء التي كانت تجعلك سعيداً

في صباح اليوم التالي، تركض أنيسة وهي متأخرة إلى المحاضرة



عرض تقديمية ملتفص الفصل الدراسي



تحول أنيسة إلى كمبيوتر محمول
عندما يتزايد التوتر لديها





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

لقد وصلت متأخرة إلى المحاضرة ونسيت العرض التقديمي

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



أنتم تعلمون أنني دائمًا ما أكون مستعدًا. 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 وتحولت إلى ظل تسونامي. سوف تتحسن بدعمنا





أعتقد أنني وجدتها

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

أرى أنك تشعر بالإحباط إلى حد ما اليوم



من المستحيل أن نتركك. نحن هنا للمساعدة



عري عن ما بداخلك. حتى الأبطال الخارقين ي يكونون

يجتمع فريق أبعاد الصحة لمساعدة أنيسة



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

تتعلم أنيسة كيفية إدارة اكتئابها وتمضي قدماً نحو حياة أفضل



أنت مليء بالطاقة



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

أنيسة تلتقي بمرشدتها في التعلم والعمل في الجامعة



بعد عدة أشهر



تعرف على أبعاد 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
- متزوج من السيدة أمل ريبيل
- القوة العظمى: لديه القوة جسدية خارقة
- يعمل أيضاً مغني لفرقة أبعاد الصحة
- والقدرة على التحدث مع الحيوانات

البعد البيئي:

إيريك ريبيل والملقب بـ الكابتن الهدىء



- تعاني من نوبات الهلع ومرهقة من الشعور الزائد بالتعاطف مع الأطفال المرضى
- القوة العظمى: الأيدي الشافية وعينيها تعمل مثل جهاز الأشعة السينية
- تعمل كمعلمة للأطفال الذين يقumenون في المستشفى
- متزوجة من إيريك ريبيل
- تعمل أيضاً مغنية في فرقة أبعاد الصحة

البعد العاطفي:

أمل ريبيل والملقبة بـ المعالج



- عسكري متلاع ويعمل كأمين مكتبة
- تم تشخيصه مؤخراً بمرض السكري
- القوة العظمى: رياح صوتية، هدير مر بأحداث صادمة في وقت سابق من حياته والتي تسببت في قلة النوم وعادات محطم للصوت، وتحمل للألم الأكل غير الصحية
- يعمل أيضاً طبال لفرقة أبعاد الصحة
- يعيش مكتبة للأطفال الذين يقumenون في المستشفى

البعد الجسدي-البدني:

ليو لوبي الملقب بـ الإعصار الرعدى



- لديها مشروع صغير
- تعاني من الاكتئاب
- تعمل أيضاً لاعبة الغيتار
- القوة العظمى: تحويل شخصيتها إلى أشكال مختلفة والقدرة على رؤية المستقبل
- لفرقة أبعاد الصحة

البعد المهني:

أنيسة العمر والملقب بـ الحرباء اللطيفة



- تمارس وتعلم التايكوندو
- تحتاج إلى دعم للسيطرة على غضبها والإدمان
- تعمل أيضاً عازفة الإيقاع
- القوة العظمى: تجذب الأشياء مغناطيسيًا
- لفرقة أبعاد الصحة

البعد الاجتماعي:

نوفا باو والملقبة بـ الصدمة المغناطيسية



- تعاني من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ومعروفة بالتأخر عن مواعيدها
- تعمل أيضاً لاعبة الغيتار
- القوة العظمى: تستطيع ان تطيل ايديها وأرجلها أكثر مما يستطيع الأشخاص العاديين
- صاحبة شركة تحويل
- لفرقة أبعاد الصحة

البعد المالي:

لوسي ستريتش والملقبة بـ الجمال المرن



- أخصائي صحي وبرفسور وباحث
- في بعض الأوقات يصبح أناانياً مما يجعله من الصعب الاختلاط الآخرين
- القوة العظمى: ذكاء عالي ويرتدى حقيقة ظهر تحمل خرطوم الماء
- في مرض الزهايمر والخرف
- يعمل أيضاً عازف بيانو
- لفرقة أبعاد الصحة

البعد الفكري:

أينشتاين آل كنو والملقب



- في بعض الأوقات تكون متسرعة عند التسوق مما يؤدي إلى راحة والملقب بـ الملكة الروحية
- تمارس الرقص الشعور بالذنب ومهوسه بتكييف الأغراض
- الكمان لفرقة أبعاد الصحة
- القوة العظمى: تستطيع الطيران وقراءة العقول

البعد الروحي:

دوتي بيريمان والملقب بـ الملكة الروحية



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 اثناء العرض المسرحي!

أبعاد الصدمة

هم ...



كابتن كالم المعالج الجمال المرن الصدمة المغناطيسية



الحرباء الطفيفة إعصار الرعد الملكة الروحية الوكيل المستبد

اقرئهم جميعاً!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu