

الذي يمكنك القيام به لتشعر على نحو أفضل

فكر في ما هو جيد لك

- ما هي الرائحة التي تحي عنذك
الزكريات الجميلة؟



- ما هي الموسيقى التي تجلب لك السعادة؟



- ما هو الطعام الالذ اليك؟



- ما الذي اعطاك الطاقة حتى تصل الى هاهنا؟

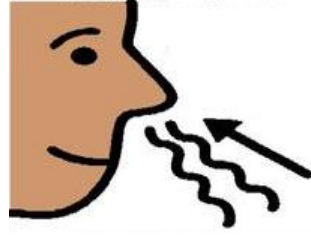


هل من صورة توقف الاحاسيس السعيدة
عنذك؟



استنشق بهدوء

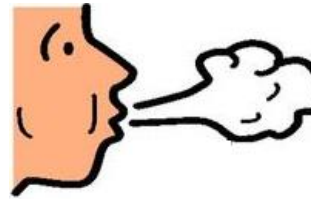
1. استنشق بهدوء



2. توقف عن التنفس قليلا



3. اخرج الهواء بهدوء



4. توقف عن التنفس بهدوء



منظم الاجهاد



10

9

قد يكون جسمك منفععل و خائف

8



7

6



5

4

3



2

أو يمكن أن يكون هادئا و
مسترخيا

1

0



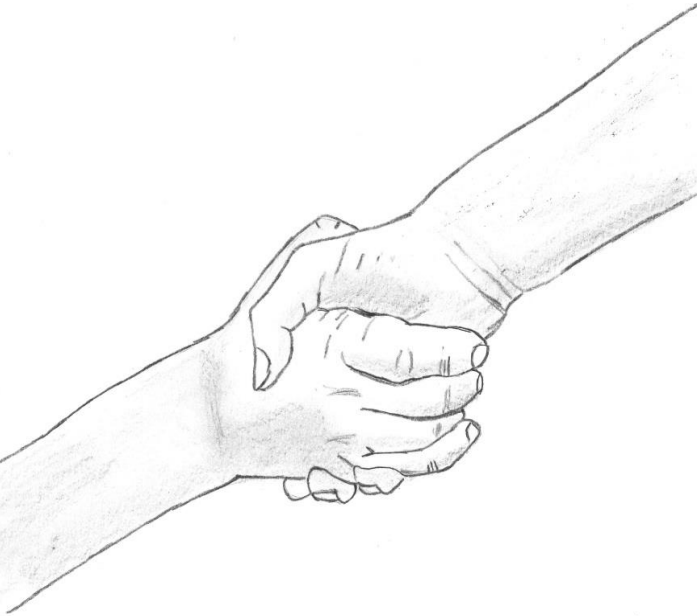
ما هو شعورك؟
أكتبه على المقياس ...
ثم اعرضه على مشرفتك / مشرفك ...





إذا دقت مشاعرك

أجراس الخطر...



يمكنك الحصول على مساعدة ...

Sprache: Arabisch; Stand März 2016

هل ينطبق هذا بالنسبة لك ؟	لا	نعم
يصعب علي النوم مساء	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
اشعر بالمرض وعندي آلام	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
اشعر كما لو كنت مسحورا او ان شئى في لم يكن على ما يرام	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
عندي كوابيس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
اشعر بالتعب وليس لدي رغبة في اي شئ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
افكر دائما بالاشياء السيئة التي اريد نسيانها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
كثير من الاشياء تقلقني و تجعلني أصاب بالجنون	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
احيانا أصاب بشعور وكأني لم اكن هنا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
لا يمكنني التركيز الا بصعوبة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
لا يمكنني التحكم بمشاعري	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
انا مشدود الأعصاب و أفجع بسهولة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

لماذا أشعر بالاختلاف عن ما كنت عليه سابقا

عندما يكون الانسان في خطر فإن مخه يعمل في إطار "البرنامج الاحتياطي".

- الجسم يعمل في اقصى حالاته : .
- الإنسان يكون يقظ
 - العضلات تكون مشدودة
 - يتوقف الإنسان عن الشعور بالام



حتى عندما ينتهي الخطر لا يرجع عمل المخ الى الهدوء "البرنامج الطبيعي".

يبقى عمل المخ في إطار "البرنامج الاحتياطي" ويشعر الانسان كما ان لو كان الخطر محققا .



الذي تشعر فيه الآن هو البرنامج الاحتياطي هذه عبارة ردة فعل طبيعية على احداث غير طبيعية يمكنك أن تتعلم كيف أن تطفى البرنامج الاحتياطي لمخك و نحن نساعدك في ذلك .

