



أعد خطة عمل للمرونة

المرونة هي مجموعة من المهارات التي يمكنك تعلمها وتطويرها مع مرور الوقت. ستساعدك المرونة على التعامل مع التحديات والتعافي بشكل إيجابي بعد ذلك. يمكنك البدء في بناء المرونة في أي وقت ويمكنك زيادة مرونتك من خلال الممارسة.

فكر في أحد التحديات التي واجهتها وما الذي ساعدك على التغلب عليها في الماضي؟

- تناول الطعام الصحي والحصول على قسط كافٍ من النوم والقيام بشيء أستمتع به
- أن أتقبل فكرة عدم القيام بكل شيء على أكمل وجه
- معرفة نقاط قوتي

ما هي الأدوات والدعم الذي أملكه في حياتي للمساعدة في بناء مرونتي؟

- طلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو استشاري
- قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء
- الحصول على المساعدة من وكالة دعم مجتمعي

ما هو الشيء الجديد الذي يمكنني تجربته لمساعدتي في التغلب على التحدي الذي أواجهه والتعافي منه؟

- ممارسة التنفس العميق واليقظة الذهنية
- النشاط والاستماع إلى الموسيقى
- الامتنان لوجود الأشياء الجيدة في حياتي
- السماح لأطفالي بمواجهة التحديات ودعمهم أثناء تعلمهم كيفية التعامل مع معاناتهم

خطة عمل للمرونة

كيف أشعر؟

غاضب

محبط

حزين

قلق

مشوش

أخرى (اكتب الشعور)

ما هو التحدي الذي أواجهه اليوم؟

ما هي الأدوات والدعم الذي أملكه في حياتي للمساعدة
في بناء مرونتي؟

ما هو الشيء الجديد الذي يمكنني تجربته للمساعدة في التغلب
على التحديات والتعافي؟

ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في التعامل مع مشاعري؟

- اجتمع مع الأصدقاء والعائلة.
- تحدث إلى أخصائي الصحة النفسية.
- اخرج وكن نشيطاً.
- التنفس العميق والتأمل.
- استمع إلى الموسيقى.
- أخرى (اكتب أفكارك الخاصة)

ما الذي ساعدني على التأقلم أو تجاوز الأوقات الصعبة
في الماضي؟

سأبدأ تنفيذ خطتي في:

Adapted from: Ottawa Public Health; Canadian Mental Health Association; Canadian Public Health Association; Mental Illness Caregivers Association; Military Family Services. (2016). Mental Health Caregiver Guide: A guide for caregivers of persons living with mental illness or experiencing mental health challenges. ON: Ottawa Public Health.

Adapted from: Kelty Mental Health Resource Centre. How to Problem Solve. Downloaded April 04, 2017. <http://keltymentalhealth.ca/healthy-living/its-everyone/tools-resources/how-problem-solve>