

خطوات BACES للصحة النفسية الإيجابية

BACES: دليل العناية الذاتية باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة.

- B: الجسم (Body)
- A: أنجز (Achieve)
- C: تواصل (Connect)
- E: استمتع (Enjoy)
- S: عد خطوة للخلف (Step Back)

الجسم: العناية الذاتية



إن العناية الجيدة بجسدنا المادي يعني أننا سنكون أكثر قدرة على التعامل مع المشاكل العاطفية.

- اتخذ خطوات لضمان حصولك على قسط كافٍ من النوم
- تناول طعامًا صحيًا ومنتظمًا
- تمرن بانتظام ، ويفضل أن يكون ذلك في مكان خارجي / طبيعي
- خطط لأوقات الراحة أيضًا
- كن حذرًا من تأثير بعض الأمور مثل المشروبات الكحولية، والمخدرات، والتدخين، والكافيين، عليك
- استخدم الطبيعة كعلاج

أنجز

يحصل دماغنا على دفعة تعزيز عندما نحقق الأشياء خلال اليوم.
يزيد الإنجاز من الناقل العصبي الدوبامين
ويزيد النشاط الهادف من السيروتونين.



لذلك من المفيد جدًا التخطيط لأهداف واقعية وقابلة للتحقيق كل يوم، مثل تلك المتعلقة بالعمل والأعمال المنزلية والدراسة، ولكن يمكننا أيضًا تحديد الأهداف وإنجاز الأنشطة المتعلقة بالاتصال مع الآخرين والاستمتاع والتمرن.

تواصل

في كثير من الأحيان عندما نعاني من أجل صحتنا النفسية، نلجأ للانسحاب وعزل أنفسنا وإهمال علاقاتنا. ومع ذلك، فإن التواصل مع و/ أو مساعدة الآخرين يعزز الناقل العصبي الأوكسيتوسين الذي سيعزز من صحتنا الجسدية.



خطط للتواصل مع أشخاص آخرين كل يوم، لا سيما مع الأصدقاء المقربين و/ أو العائلة، ولكن أيضًا مع المجتمع من حولنا.

قد يكون الأمر مجرد ابتسامة وقول مرحبًا للغرباء في الشارع أو متجر الزاوية.

يمكنك التفكير في المساعدة مع منظمة تطوعية، أو العثور على مجموعة دعم محلية. يمكنك معرفة ما هو متاح محليًا من الإنترنت، أو في مكتبك المحلية أو مكتب استشارات المواطنين.

من المهم الاتصال وجهًا لوجه، ولكن كخطوة أولى، أو بالإضافة إلى ذلك، يمكننا الاتصال مع الآخرين عبر الإنترنت.

استمتع

عندما ينخفض مزاجنا ونشعر بالتعب، أو ننسحب ونعزل أنفسنا، فإن أول الأشياء التي نتوقف عن القيام بها هي الأنشطة المرحبة والممتعة. نميل إلى الاستمرار في فعل تلك الأشياء التي تخفض طاقتنا وتستنزفها، ونهمل تلك التي نستمتع بها والتي تنشطنا وتغذيها.

اسع إلى القيام بمزيد من الأنشطة الممتعة. ربما شيء كنت تستمتع به (مثل هواية أو رياضة)، أو شيء كنت تعتقد أنك ترغب بالقيام به. قد يكون شيئاً ما في الهواء الطلق، أو مع أشخاص آخرين، أو ربما بمفردك في المنزل.

أضف المزيد من الألوان إلى حياتك!

عد خطوة للخلف

عندما نشعر بمشاعر معينة، ننشغل بتلك المشاعر - من الصعب التفكير بوضوح ورؤية الصورة الأكبر في تلك الأوقات - ونقوم بردة فعل من خلال القيام بأشياء غير مفيدة.

يبدو أن القيام بهذه الأشياء يساعد في ذلك الوقت ظاهرياً ، ولكن من خلال القيام بردة فعل بنفس الطريقة طوال الوقت ، فإننا نحافظ على استمرار المشكلة. يمكننا أن نتعلم كيف نتفاعل ونفكر بشكل مختلف!

اعتن بنفسك وعامل نفسك كما تعامل صديقاً. كن لطيفاً مع نفسك واستخدم الحديث الذاتي المتعاطف والمتفهم.

استخدم ورقة المخطط الأسبوعي للتخطيط لأيامك. خصص وقتاً كل مساء أو في الصباح الباكر لتحديد أهدافك اليومية، ثم يمكنك وضع علامة الإنجاز عليها في نهاية اليوم.

قم بتضمين ممارسة المهارات الجديدة كجزء من أهدافك اليومية! من المهم أن تقرأ المهارات وتعيد قراءتها وتندرب على استخدامها، بحيث تكون قادراً على استخدامها بفعالية عندما تحتاج إليها حقاً. تعلم مهارات فعالة عبر الإنترنت.