

البرنامج

• الترحيب

• القراءة

إرشادات المجموعة و
مبادئ الدعم

• التعريف بالنفس

(في حدود من دقيقة إلى دقيقتين نُشجع على المشاركة، ولكنها
طوعية تمامًا.)

• مناقشات المجموعة

• الختام

إرشادات المجموعة

1. البدء والانتها في الموعد
2. مهلة زمنية مُحددة للتعريف بالنفس
3. السرية التامة
4. الاتسام بالاحترام
5. مراعاة الآخرين؛ عدم المقاطعة أو احتكار الحديث
6. الحفاظ على صيغة المحادثة في الوقت الحاضر
7. إبداء التعاطف مع مواقف الآخرين

مبادئ الدعم

1. نرى الشخص بطبعه أولاً وليس بمرضه.
2. ندرك أن الأمراض العقلية هي أمراض طبية قد يكون لها محفزات بيئية.
3. نتفهم أن الأمراض العقلية قد تكون نتيجة وقوع أحداث مؤلمة.
4. نهدف إلى تحسين مهارات التأقلم.
5. نجد القوة في تبادل الخبرات.
6. نرفض وصم الأشخاص بالعار ولا نتساهل مع مواقف التمييز.
7. لن نحقر من شعور الآخرين بالألم مقارنة بشعورنا.
8. نغفر لأنفسنا ونرفض الشعور بالذنب.
9. نتبنى جس الفكاهة كطريقة صحية للتعافي.
10. نتقبل فكرة أننا لا نستطيع حل جميع المشاكل.
11. نتوقع أننا نستطيع تشكيل مستقبلنا.
12. لن نفقد الأمل أبداً.

المراحل العاطفية للتعافي

التحالف الوطني للأمراض العقلية موجود من أجلك في كل مرحلة.

I. التعامل مع الأحداث الكارثية

الأزمة/الفوضى/الصدمة

الإنكار؛ "الاعتیاد"

اليأس؛ الانفصال

الاحتياجات

الدعم

الراحة

التعاطف مع الوضع الحالي

المساعدة في إيجاد المصادر

إدارة الأزمات

الطمأنينة

التعاطف مع الألم

السماح بقدر من اللامبالاة

الأمل

II. تعلم كيفية التأقلم

الغضب/الشعور بالذنب/الاستياء

التقدير

الحزن

الاحتياجات

الإفصاح عن المشاعر والتنفيس عنها

التثقيف

الاعتناء بالنفس

إقامة العلاقات

التدريب على المهارات

التخلي

تعلم النظام

الأمل

III. الانتقال إلى الدعم

التفهم

القبول

الدعم/التصرف

الاحتياجات

استعادة التوازن في الحياة

الاستجابة من النظام

إدراك المغزى

الشعور بالتمكين

الفعالية

الأمل



National Alliance on Mental Illness