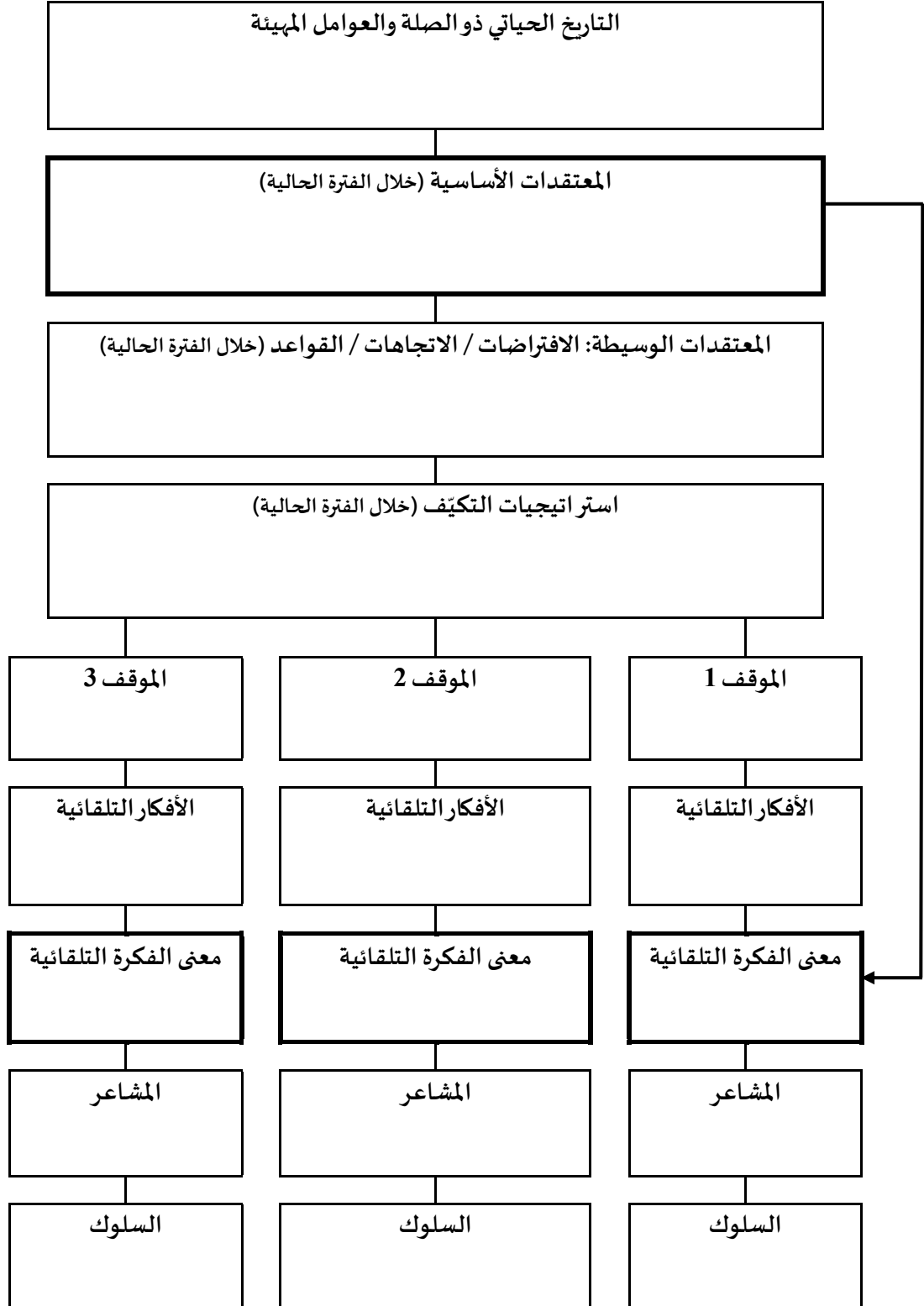


مخطط الصياغة المعرفية التقليدي TCCD
TRADITIONAL COGNITIVE CONCEPTUALIZATION DIAGRAM

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____ التشخيص: _____



مخطط الصياغة المعرفية القائم على نقاط القوة SB-CCD
STRENGTH-BASED COGNITIVE CONCEPTUALIZATION DIAGRAM

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____

التاريخ الحياتي ذو الصلة (يشمل الإنجازات، نقاط القوة، والصفات الشخصية، والإمكانيات قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
المعتقدات الأساسية التكيفية (قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
المعتقدات الوسيطة التكيفية: الافتراضات، القواعد، الاتجاهات (قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
الأنماط السلوكية التكيفية (قبل ظهور الصعوبات الحالية)		
الموقف 3	الموقف 2	الموقف 1
الأفكار التلقائية	الأفكار التلقائية	الأفكار التلقائية
المشاعر	المشاعر	المشاعر
السلوك	السلوك	السلوك

كتابة الحالة CASE WRITE-UP

الجزء الأول: المعلومات الأولية

■ المعلومات التعريفية عند المقابلة الأولية:

اسم المراجع:	التاريخ:	العمر:
الجنس:	الخلفية الثقافية:	التوجه الديني:
مكان المعيشة:	الحالة الوظيفية:	الوضع الاجتماعي والاقتصادي:

■ الشكوى الرئيسية والأعراض الأساسية والحالة العقلية والتشخيص:

■ الشكوى الرئيسية:

■ الأعراض الأساسية

- العاطفية:
- المعرفية:
- السلوكية:
- الفسيولوجية:

■ الحالة العقلية:

■ التشخيص (ICD/DSM):

■ الأدوية النفسية الحالية، الالتزام، الآثار الجانبية، العلاج المتزامن:

■ العلاقات الحالية المهمة:

كتابة الحالة CASE WRITE-UP

الجزء الثاني: معلومات عن تاريخ الحالة

■ الأداء الأفضل خلال حياته (بما في ذلك نقاط القوة والإمكانيات الداخلية والخارجية):

■ تاريخ المرض الحالي:

■ تاريخ المشكلات النفسية، والاضطرابات النفسية، وتعاطي المواد المخدرة وتأثيرها على الوظائف الحياتية:

■ التاريخ العلاجي سواءً بالأدوية النفسية، أو العلاجات السلوكية، أو علاج تعاطي المواد، مع توضيح النوع، ومستوى الرعاية والاستجابة:

■ التاريخ الشخصي والاجتماعي والتعليمي والمهني:

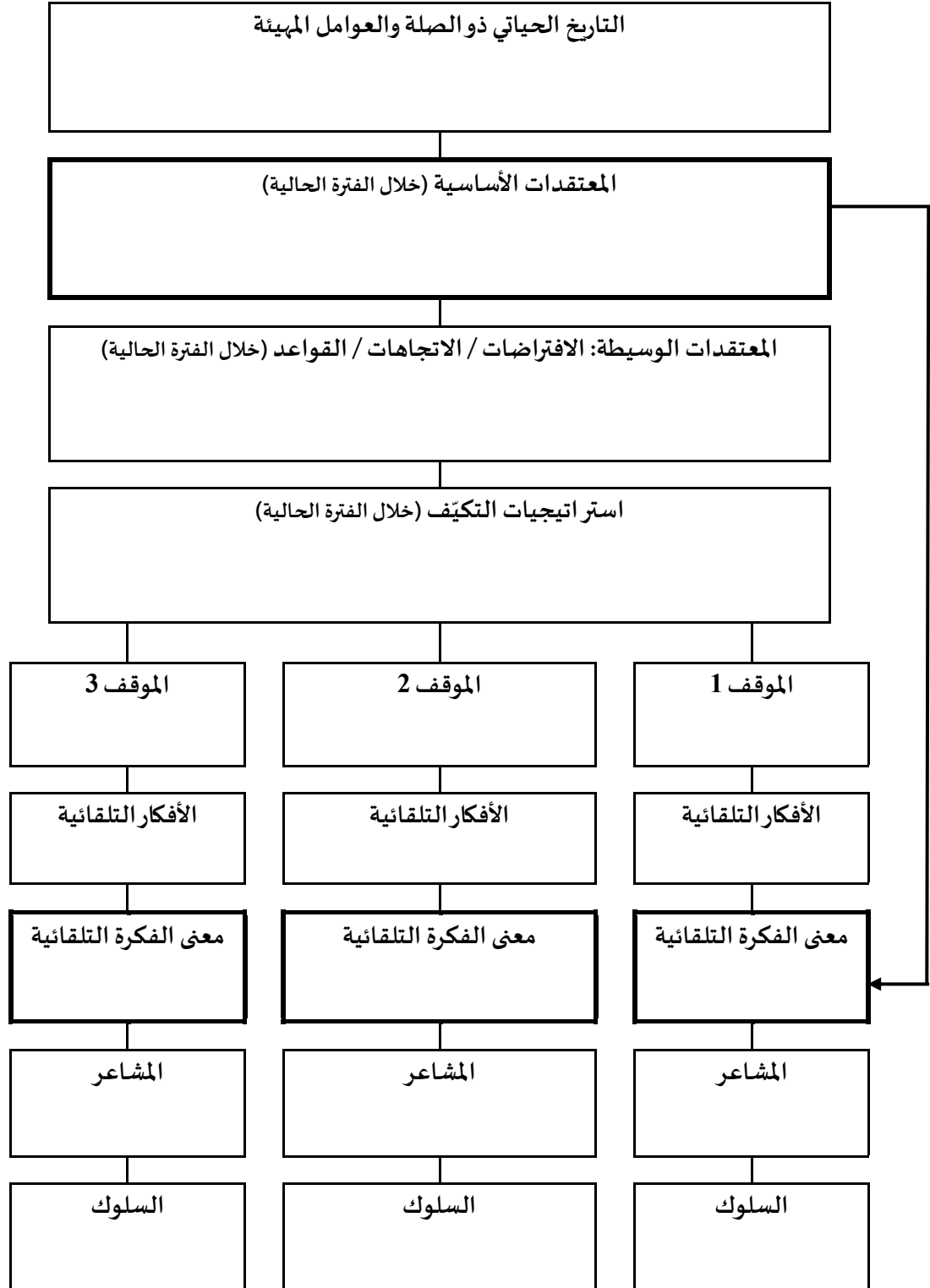
■ التاريخ الطبي والعجز:

■ الأدوية غير النفسية الحالية والعلاج ومدى الالتزام والآثار الجانبية:

كتابة الحالة
CASE WRITE-UP

الجزء الثالث: مخطط صياغة الحالة المعرفية TCCD

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____ التشخيص: _____



كتابة الحالة
CASE WRITE-UP

الجزء الرابع: ملخص صياغة الحالة

■ تاريخ المرض الحالي، العوامل المهيئة وضغوط الحياة:

■ العوامل المُحافظة على المشكلة:

■ القيم والتطلعات:

■ الملخص السردي (دمج المعلومات التاريخية والعوامل المهيئة والعوامل المُحافظة، ومعلومات

مخطط الصياغة المعرفية):

كتابة الحالة
CASE WRITE-UP

الجزء الخامس: خطة العلاج
■ خطة العلاج الشاملة:

■ قائمة المشكلات / أهداف المراجع والتدخلات العلاجية المبينة على الأدلة:

المشكلة / الهدف رقم (1):
التدخلات:

المشكلة / الهدف رقم (2):
التدخلات:

المشكلة / الهدف رقم (3):
التدخلات:

المشكلة / الهدف رقم (4):
التدخلات:

المشكلة / الهدف رقم (5):
التدخلات:

كتابة الحالة
CASE WRITE-UP

الجزء السادس: مسار العلاج والنتائج

■ العلاقة العلاجية:

■ عدد وتكرار الجلسات العلاجية، ومدة العلاج:

■ ملخص مسار العلاج:

■ مقاييس التقدم العلاجي:

■ نتائج العلاج:

[illegible]

تقييم مستوى المتعة والإتقان PMRS
PLEASURE AND MASTERY RATING SCALE

تقييم الإتقان M	تقييم المتعة P
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

ملاحظة: يتم تمثيل التقييمات من 0 إلى 10 للمتعة والإتقان على جدول الأنشطة بالرموز التالية:
تقييم المتعة P = ____ تقييم الإتقان M = ____

جدول الأنشطة

ACTIVITY CHART

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	
							6-5
							7-6
							8-7
							9-8
							10-9
							11-10
							12-11
							1-12
							2-1
							3-2

صباحاً

بعد الظهر

تابع.....

جدول الأنشطة

ACTIVITY CHART

التاريخ: _____

اسم المراجع: _____

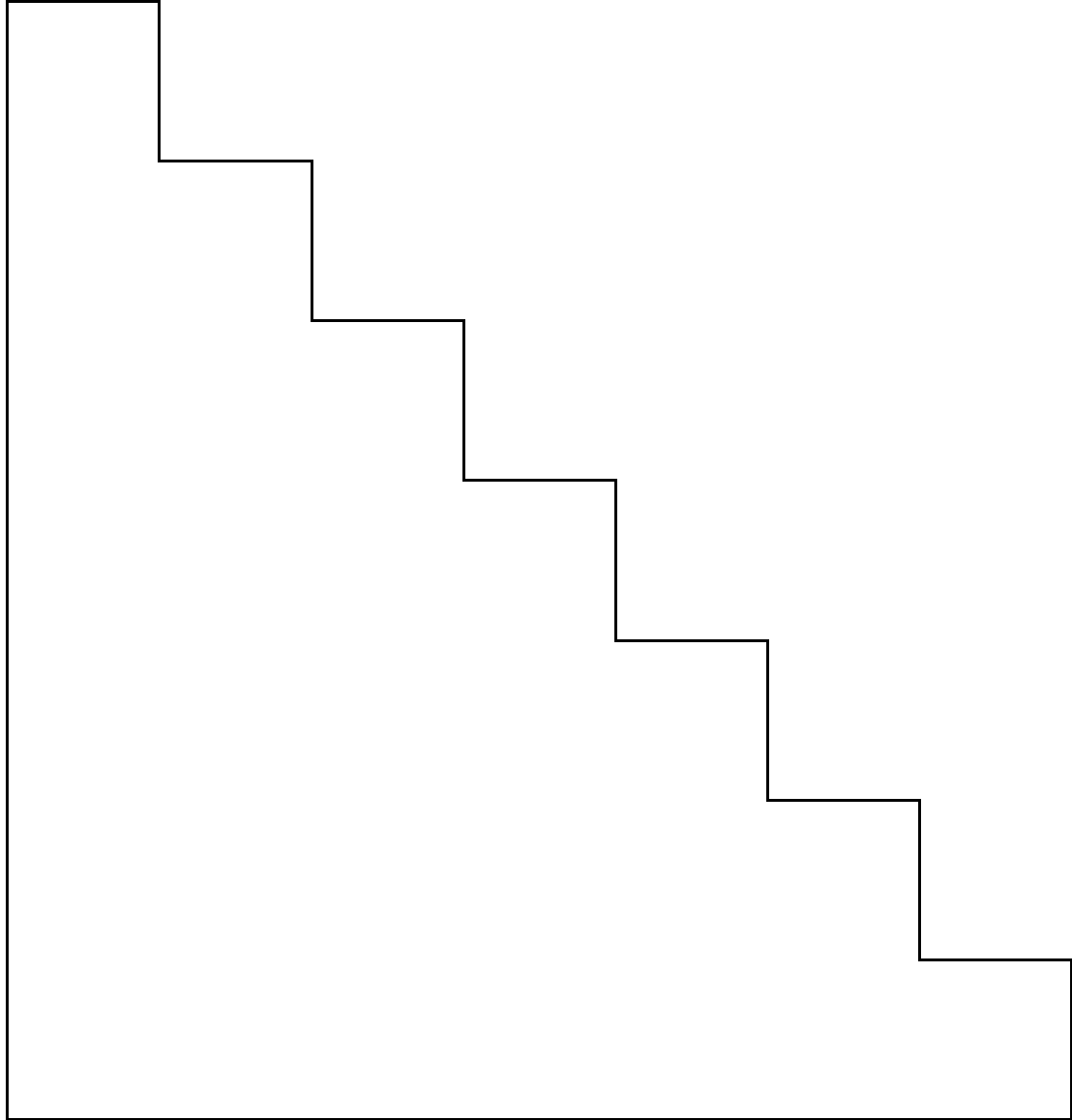
السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	
							4-3
							5-4
							6-5
							7-6
							8-7
							9-8
							10-9
							11-10
							12-11
							5-12

بعد العصر

مساءً

المهام المتدرجة
GRADED TASK ASSIGNMENT

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____



ليس من الضروري تسمية كل خطوة من الخطوات، إلا أنه يجب "على الأقل" تسمية الخطوات الأولى، والخطوة ما قبل الأخيرة، والخطوة الأخيرة.

تحديد الأفكار

IDENTIFYING THOUGHTS

الجزء الأول:

تذكر: ليس كل ما أفكر فيه صحيحًا بالضرورة. حين أغير أفكاري غير التكيفية أو غير الدقيقة، فمن المرجح أن أشعر بتحسن.

التعليمات: عندما تسوء حالتي المزاجية أو عندما أقوم بسلوكيات غير مفيدة، أسأل نفسي: "ما الذي كان يدور في ذهني للتو؟" أسجل أفكاري في الأسفل.

الجزء الثاني:

تذكر: من المهم أن أنتبه للحظة التي أفكر فيها بطريقة بناءة.

التعليمات: عندما أقوم بسلوك مفيد، أسأل نفسي: "ما الذي كنت أفكر فيه، والذي دفعني للقيام بذلك؟" أسجل أفكاري في الأسفل.

أسئلة لتحديد الأفكار التلقائية

QUESTIONS TO IDENTIFY AUTOMATIC THOUGHTS

تذكر

ليس كل ما أفكر فيه صحيحًا بالضرورة. حين أغبّر أفكارٍ غير التكيفية أو غير الدقيقة، فمن المرجح أن أشعر بتحسن.

1. ما الذي يدور في ذهني الآن؟ أو "بماذا أفكر؟"

2. ما الفكرة التي من المؤكد أنني لا أفكر فيها؟ (تحديد الفكرة النقيضة قد يساعدك في اكتشاف الفكرة الحقيقية التي تدور في ذهنك).

3. ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة لي؟

4. هل أنا أتنبأ بشيء قد يحدث؟ أو بصدد تذكر شيئاً قد حدث في الماضي؟

سجل الأفكار

THOUGHT RECORDS

تذكّر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100٪ أو تكون نسبة صحتها 0٪ أو ما بين ذلك.

لمجرد أنك تفكر في شيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

خصّص من 5 إلى 10 دقائق فقط لإكمال سجل الأفكار. ولاحظ أن جميع الأسئلة قد لا تنطبق على كل فكرة تلقائية. وإليك ما يجب فعله:

- عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو عندما تجد نفسك منغمساً في سلوك غير تكيّفي، اسأل نفسك: "ما الذي يدور في ذهني الآن؟" وسجّل على الفور الفكرة أو الصورة الذهنية في عمود "الأفكار التلقائية".
- قد يكون الموقف خارجياً (حدث للتو، أو شيء فعلته للتو)، أو داخلياً (انفعال قوي، أو إحساس مزعج، أو صورة ذهنية، أو حلم يقظة، أو ذكرى، أو سلسلة من الأفكار - كالتفكير في مستقبلك مثلاً).
- بعد ذلك، قم بتعبئة بقية الأعمدة. يمكنك محاولة تحديد التشوهات المعرفية من القائمة أدناه. قد ينطبق أكثر من تشوّه معرفي على الفكرة الواحدة. تأكد من استخدام الأسئلة الموجودة أسفل ورقة العمل لتكوين استجابة تكيّفية.
- لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
- سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسّن مزاجك بنسبة 10٪ أو أكثر.

التشوهات المعرفية

التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التهويل السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجاً للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "بسبب حصولي على تقييم منخفض واحد في تقييمي الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أمتلك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأ".
عبارات "يجب" و "ينبغي"	مثال: "إنه لأمرٌ فظيع أن أرتكب خطأً، يجب أن يكون أدائي دائماً مثالياً".
الرؤية النفسية	معلم ابني لا يُحسن التعامل، إنه كثير الانتقاد، عديم الإحساس، وسيئ في التدريس.

اليوم / التاريخ	الحالة	الأفكار التلقائية	المشاعر	الاستجابة التكيفية	النتيجة
	1- ما هو الحدث (الخارجي أو الداخلي) المرتبط بالمشاعر السلبية؟ أو ما هو السلوك غير التكيفي الذي قممت به؟	1- ما الأفكار أو الصور الذهنية التي مررت في ذهنك (قبل أو أثناء أو بعد الحدث أو السلوك غير التكيفي) 2- إلى أي حد صدقت هذه الأفكار؟	1- ما المشاعر التي شعرت بها (قبل الحدث أو أثناءه أو بعده أو السلوك غير التكيفي)؟ 2- ما مدى شدة المشاعر من 0 إلى 100	1- ما هو التشويه المعرفي الذي قممت به؟ (اختياري) 2- استخدم الأسئلة أدناه لصياغة استجابة للأفكار التلقائية. حدد مدى تصديقك لكل استجابة:	1- نسبة تصديقي للفكرة التلقائية الآن؟ 2- ما هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ ما مدى شدة هذه المشاعر من 0 إلى 100 3- ما العمل الجيد الذي يمكنني القيام به؟
أسئلة تساعدك في صياغة استجابة بديلة: (1) ما هو الدليل على أن فكري صحيحة؟ ما الدليل على أنها غير صحيحة؟ (2) هل يوجد تفسير بديل؟ (3) إذا حدث الأسوأ، فكيف يمكنني أن أتأقلم؟ ما هي أفضل نتيجة؟ ما هي النتيجة الأكثر واقعية؟ (4) ما هو تأثير تصديقي لهذه الفكرة التلقائية؟ ما تأثير تغيير تفكيري؟ (5) إذا كان (حدد اسم شخص) في هذا الموقف وتبادر إلى ذهنه هذه الفكرة، ماذا أقول له؟ (6) ما العمل المفيد الذي يمكن أن أقوم به الآن؟					

اختبار أفكارك

TESTING YOUR THOUGHTS

تذكر: قد تكون أفكارك صحيحة بنسبة 100% أو تكون نسبة صحتها 0% أو ما بين ذلك.

لمجرد إنك تفكر بشيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح.

1. عندما تلاحظ أن حالتك المزاجية بدأت تسوء، أو تجد نفسك منخرطاً في سلوك غير تكيفي، اطرح على نفسك الأسئلة الموجودة على الجانب الآخر من ورقة العمل هذه وقم بتدوين إجاباتك. من المرجح أن يستغرق ذلك حوالي 5 إلى 10 دقائق.
2. لا تنطبق جميع الأسئلة على كل فكرة تلقائية
3. يمكنك استخدام القائمة أدناه لتحديد التشوهات المعرفية إذا رغبت في ذلك. قد تجد أكثر من تشوّه معرفي واحد ينطبق على الفكرة الواحدة.
4. لا تشغل نفسك بالإملاء أو جودة الخط أو القواعد اللغوية.
5. سيكون استخدام ورقة العمل هذه فعالاً إذا تحسن مزاجك بنسبة 10% أو أكثر.

التشوهات المعرفية

التفكير بطريقة "الكل أو لا شيء"	مثال: "إذا لم أنجح نجاحاً كاملاً، فهذا يعني أنني فاشل".
التهويل (التنبؤ السلبي بالمستقبل)	مثال: "سأكون مزعجاً للغاية، ولن أستطيع أداء مهامي إطلاقاً".
إلغاء أو تجاهل الإيجابيات	مثال: "قمت بالمشروع بشكل جيد، لكن هذا لا يعني أنني كفؤ؛ كنت محظوظاً فقط".
التفكير العاطفي	مثال: "أعرف أنني أقوم بكثير من الأمور بشكل جيد في العمل، لكنني مع ذلك أشعر بأنني فاشل".
إطلاق الأحكام (التصنيف)	"أنا شخص فاشل." "هو شخص سيء".
التضخيم/التقليل	مثال: "حصولي على تقييم متوسط يثبت عدم كفاءتي. حصولي على درجات مرتفعة لا يعني أنني ذكي".
التصفية الذهنية (التركيز الانتقائي)	مثال: "بسبب حصولي على تقييم منخفض واحد في تقييمي الوظيفي [والذي احتوى أيضاً على عدة تقييمات مرتفعة]، هذا يعني أنني أقوم بعمل سيئ".
قراءة الأفكار	مثال: "هو يعتقد أنني لا أفهم شيئاً عن هذا المشروع".
التعميم الزائد	مثال: "لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، فهذا يعني أنني لا أمتلك المهارات لتكوين صداقات".
الشخصنة	مثال: "كان عامل الصيانة جافاً في تعامله معي، لا بد أنني ارتكبت خطأ".
عبارات "يجب" و "ينبغي"	مثال: "إنه لأمرٌ فظيع أن أرتكب خطأ، يجب أن يكون أدائي دائماً مثالياً".
الرؤية النفقية	معلم ابني لا يُحسن التعامل، إنه كثير الانتقاد، عديم الإحساس، وسيئ في التدريس.

اختبار أفكارك

TESTING YOUR THOUGHTS

1. ما هو الموقف؟ (قد يتعلق الموقف بشيء حدث للتو في محيطك أو شيء حدث بداخلك، مثل شعور قوي، إحساس مؤلم، صورة ذهنية، حلم يقظة، ذكريات سابقة، أو سلسلة من الأفكار مثل التفكير في المستقبل).
2. ما الذي أفكر فيه أو أتخيله؟
3. ما هو التشوّه المعرفي؟ (اختياري)
4. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة صحيحة؟
5. ما الذي يجعلني أعتقد أن الفكرة غير صحيحة؟
6. ما هي الطريقة الأخرى للتفكير في هذا الموقف "المشكلة"؟
7. إذا حدث الأسوأ، ماذا يمكنني أن أفعل حينها؟
8. ما أفضل شيء يمكن أن يحدث؟
9. ما النتيجة الأكثر واقعية؟
10. ماذا سيحدث إذا استمررت في التفكير بنفس الطريقة؟
11. ماذا سيحدث إذا قمت بتغيير تفكيري؟
12. ماذا سأقول لصديقي أو أحد أفراد عائلتي (فكر في شخص محدد، -----) لو كان في هذا الموقف؟
13. ما الذي سيكون من المفيد القيام به الآن؟

تحليل المزايا والعيوب

ADVANTAGE/DISADVANTAGE ANALYSIS

مزايا	عيوب
مزايا عدم	عيوب عدم

حل المشكلات
PROBLEM SOLVING

1- المشكلة:

2- المعنى الخاص: الأفكار والمعتقدات التلقائية:

3- الاستجابة للمعنى الخاص:

4- الحلول الممكنة:

المعتقدات الأساسية حول الذات CORE BELIEFS ABOUT THE SELF

المعتقدات الأساسية التكيفية (الإيجابية) حول الذات

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالفعالية والكفاءة:

- أنا شخص كفء وفعال، قادر على السيطرة، ناجح ومفيد بشكل ملحوظ.
- بإمكانني القيام بمعظم الأشياء بشكل معقول، وقادر على حماية نفسي والعناية بها.
- لدي نقاط قوة ونقاط ضعف فيما يتعلق بفعاليتي وإنتاجيتي وإنجازاتي.
- أمتلك قدرًا من الاستقلالية والحرية لأبأس به.
- أنا غالبًا بنفس مستوى الآخرين.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالمحبة والقبول:

- أنا شخص محبوب ومقبول ومرغوب فيه، جذاب، وأشعر باهتمام الآخرين بي.
- أنا بخير، واختلافي عن الآخرين لا يؤثر سلبيًا على علاقاتي.
- أنا جيد بما يكفي لأكون محبوبًا من قبل الآخرين.
- من غير المرجح أن أتعرض للرفض أو الهجر أو ينتهي بي المطاف وحيدًا.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالقيمة الذاتية:

- أنا شخص ذو قيمة، مقبول، يحمل قيمًا أخلاقية، جيد، وغير مؤذٍ.

المعتقدات الأساسية حول الذات CORE BELIEFS ABOUT THE SELF

المعتقدات الأساسية غير التكيفية (السلبية) حول الذات

المعتقدات الأساسية المرتبطة بالعجز:

- أنا غير قادر على حسم الأمور.
- أنا غير كفء، غير فعال، عاجز، عديم الفائدة، محتاج، ولا أستطيع التكيف.
- أنا غير قادر على حماية نفسي.
- أنا عاجز، وواه، ومعرض للأذى، تائه، وفاقد للسيطرة، ومن السهل إيدائي.
- أنا غير فعال مقارنة بالآخرين.
- أنا أقل شأنًا، فاشل، خاسر، ذو عيوب، عديم الفائدة.
- أنا لست جيدًا بما يكفي (من ناحية الإنجاز)، ولا أرقى لمستوى الآخرين.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بعدم المحبة:

- أنا شخص غير محبوب، غير مرغوب فيه، غير جذاب، ممل، غير مهم، وغير مرحب به.
- لن يتم تقبلي أو محبتي من الآخرين لأنني مختلف، غريب الأطوار، سيء، ذو عيوب، غير كفؤ، ليس لدي ما أقدمه، أو أن شيئًا ما خطأ في داخلي.
- حتمًا سيتم رفضي أو التخلي عني، وسأبقى وحيدًا.

المعتقدات الأساسية المرتبطة بانعدام القيمة:

- أنا شخص عديم الأخلاق، سيء الطبع، مذنب، بلا قيمة، وبلا قبول.
- أنا خطير، سام، مجنون، شرير.
- لا أستحق أن أعيش.

تغيير المعتقدات

BELIEF CHANGE

- حدث أو تجربة مع إعادة صياغة لمعتقدي القديم "أنا شخص غير كفاء:"
- حدث أو تجربة تدعم معتقدي الجديد "أنا شخص كفاء:"

ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟

التحضير لجلسة العلاج

PREPARING FOR A THERAPY SESSION

- ما الذي تحدثنا عنه في الجلسة السابقة وكان مهمًا بالنسبة لي؟ وما مدى تصديقي لما دَوَّنته في ملاحظاتي العلاجية؟
- كيف كان مزاجي هذا الأسبوع مقارنةً بالأسابيع الماضية؟
- ما هي التجارب الإيجابية التي مررت بها هذا الأسبوع؟ ما الذي تعلمته من هذه التجارب؟
- وماذا تخبرني هذه التجارب عن نفسي؟
- هل حدث شيء آخر خلال هذا الأسبوع ومن المهم أن أخبر معالجي به؟
- ما هي أهدافي لهذه الجلسة؟ فكّر في عنوان مختصر لكل هدف (مثلًا: التواصل أكثر مع الآخرين، إنجاز المزيد من المهام المنزلية، التركيز بشكل أفضل في العمل).
- ماذا أنجزت من خطة العمل؟ (إذا لم أنجز بعض المهام، ما الذي منعني؟) وما الذي تعلمته من ذلك؟

ملاحظات الجلسة العلاجية

SESSION NOTES

ملاحظات تحضيرية:

اسم المراجع: التاريخ: رقم الجلسة: كود التشخيص:

● تصنيف المزاج (القياس الموضوعي):

● الأدوية (تغييرات / آثار جانبية / علاج آخر):

● تقييم المخاطر (أفكار انتحارية/ إيذاء الذات/ أفكار عدوانية):

● مراجعة التحديثات وخطة العمل/ الاستنتاجات:

بنود جدول الأعمال

● البند (1): من جدول الأعمال (المشكلة أو الهدف):

التصور المعرفي (الأفكار التلقائية/ المعنى أو المعتقدات إذا حُددت/ المشاعر/ السلوك):

التدخلات أو ملخص المعالج:

خطة العمل:

ملاحظات الجلسة العلاجية

SESSION NOTES

- البند (2): من جدول الأعمال (المشكلة أو الهدف):

التصور المعرفي (الأفكار التلقائية/المعنى أو المعتقدات إذا حُددت/ المشاعر/ السلوك):

التدخلات أو ملخص المعالج:

خطة عمل:

- عناصر أخرى لخطة العمل:

- الملخص/تغذية المراجع الراجعة:

- ملاحظات الجلسة المقبلة:

- توقيع المعالج:

نموذج التغذية الراجعة
FEEDBACK FORM

اسم المراجع: _____ التاريخ: _____

- ما أهم شيء ترغب في تذكره من جلسة اليوم؟

- هل كان هناك أمر أزعجك بخصوص المعالج أو العملية العلاجية؟ إذا كانت إجابتك بنعم، يرجى توضيح ذلك.

- ما مدى احتمالية تنفيذك لخطة العمل الجديدة؟ وكيف ترتبط هذه الخطة بأهدافك وقيمك الشخصية؟ وإذا قمت بتنفيذها، فما الذي سيكشفه لك ذلك (خصوصًا عن ذاتك)؟

- ما هي الأمور التي تودّ مناقشتها في الجلسة القادمة؟

جلسة العلاج الذاتي
SELF-THERAPY SESSION

فكر في الأسبوع (أو الأسابيع) الماضية:

■ ما الأشياء الإيجابية التي حدثت لي؟ وماذا تعني هذه التجارب بالنسبة لي؟ وما الأمور التي أستحق أن أثني على نفسي بسببها؟

■ ما المشكلات التي واجهتها؟ وإذا لم تكن هذه المشكلات قد حُلَّت، فما الذي أحتاج إلى فعله حيالها؟

■ هل نفذت خطة العمل؟ إذا لم أنفذها، ما هي الأمور التي يمكن أن تعيق تنفيذها خلال هذا الأسبوع؟

التطلع إلى الأمام:

• ما هو الشعور الذي أتمنى أن أشعر به بحلول هذا الوقت من الأسبوع المقبل؟ ما الذي يجب أن أفعله لتحقيق ذلك؟

• ما أهدافي لهذا الأسبوع؟ وما الخطوات التي عليّ اتخاذها لتحقيق هذه الأهداف؟

• ما المشكلات أو العقبات التي قد تعترض طريقي؟ هل من المفيد التفكير في:

• استخدام أوراق العمل؟

• جدولة أنشطة ممتعة، أو أنشطة أشعر من خلالها بالإنجاز أو العناية بالذات

أو أنشطة اجتماعية؟

• قراءة الملاحظات العلاجية؟

• ممارسة مهارات مثل اليقظة الذهنية؟

• الاحتفاظ بقائمة الإنجازات أو التجارب الإيجابية؟

• ما الذي ينبغي عليّ القيام به؟

دليل الجلسات التعزيزية
GUIDE TO BOOSTER SESSIONS

- 1- خطّط مسبقًا لجلساتك التعزيزية، حدّد لها مواعيد واضحة (إن أمكن)، واتصل لتأكيد الموعد.
- 2- حتى لو كنت تشعر بأنك ما زلت تحافظ على التحسّن والتقدم الذي أحرزته، فكّر في الحضور كإجراء وقائي.
- 3- حضّر نفسك جيدًا قبل حضور الجلسة. حدد الأمور التي تود مناقشتها والتي تشعر أنها ستكون مفيدة لك، بما في ذلك:
 - أ. ما التجارب أو الإنجازات الإيجابية التي حققتها مؤخرًا؟ وماذا تعكس هذه التجارب عنك؟ وعن رؤية الآخرين لك؟ وعن مستقبلك؟
 - ب. إلى أي حد ما زلت تؤمن بمعتقداتك الجوهرية الجديدة، فكريًا وعاطفيًا؟ وكيف يمكنك مواصلة تقويتها وتعزيزها؟
 - ج. إلى أي درجة تعيش حاليًا بطريقة تعكس قيمك الشخصية؟ ما أهدافك في الوقت الحالي؟ وما الصعوبات التي قد تواجهك في تحقيق هذه الأهداف؟ وكيف يمكنك التعامل مع هذه الصعوبات؟
 - د. ما أساليب العلاج المعرفي السلوكي التي ما زلت تستخدمها؟ وهل مارست جلسات علاج ذاتي بين الجلسات؟ وهل ترى أن من المفيد الاستمرار بها مستقبلاً؟