

## وضع خطة عمل للصدمة المتنتقلة

من المرجح أنك لن تأخذ المبادرة لمساعدة الأشخاص الذين تقوم بخدمتهم بدون خطة. لماذا لا تعطي نفسك فائدة من هذا النهج نفسه؟ يمكن القيام بهذا التمرين في 15 دقيقة، أو يمكنك قضاء مزيد من الوقت عليه. نحن نوصي بشدة بتكرار ذلك على الأقل كل شهرين.

1. إدراج عوامل الخطورة الهامة الخاصة بك للإصابة بالصدمة المتنتقلة. هذه هي الأمور التي تقف في طريق مساعدتك لآخرين. تأتي هذه الأمور من ثلاثة مناطق رئيسية:
  - a. من عوامل شخصية (على سبيل المثال، الضغط الماضي والحالي في حياتك)
  - b. من وضعك (على سبيل المثال العوامل المتعلقة بالعمل)
  - c. من السياق الثقافي (على سبيل المثال التمييز واتجاهات التعصب)
2. أدرج أي علامات أو أعراض للصدمة المتنتقلة قد تواجهها. فكر في المجالات التالية:
  - a. العلاقات الجسدية
  - b. والنفسية
  - c. والسلوكية
  - d. النظرة العالمية أو الإطار المرجعي (القيم الروحانية، والهوية، والمعتقدات).
3. ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها للتكيف بشكل أفضل مع هذه الأعراض؟ (تلميح: فكر في كيفية مواجهتك لعوامل الخطورة الخاصة بك، وتذكر أن استراتيجيات التكيف الجيدة للصدمة المتنتقلة هي أمور تساعدك على العناية بنفسك- خاصة الأمور التي تساعدك على الهروب، والراحة واللعب). كيف يمكنك العناية بنفسك في المجالات التالية:
  - a. العلاقات الجسدية
  - b. والعقلية والنفسية
  - c. والسلوكية
  - d. في العمل
4. ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها التي يمكن أن تساعدك في تحويل الصدمة المتنتقلة الخاصة بك على مستوى أعمق؟ (تلميح: تذكر أن تحويل الصدمة المتنتقلة يعني تحديد طرق لتعزيز الشعور بالمعنى والأمل).
  - a. خارج العمل
  - b. أثناء العمل
5. اختر اثنين من الأمور قد قمت بإدراجها رداً على الأسئلة 3 أو 4، وفكر في كيفية جعلها في موضع التنفيذ هذا الأسبوع. ضع اثنين من الأهداف المحددة، والواقعية من خلال استكمال الجملة بالأسفل (تلميح: فكر في كيف، ومتى، وأين تحقق هذه الأهداف وتضع ذلك في إجابتك أيضاً):

هذا الأسبوع سوف \_\_\_\_\_ للمساعدة في منع أو معالجة الصدمة المتنتقلة.
6. ما العقبات التي قد تقف في طريقك وأنت تقوم بالأمرين اللذين قمت بتحديدهما في البند 5، أعلاه؟

7. ما الذي قد يمكنك فعله للتغلب على العقبات المذكورة أعلاه؟ ما الذي سوف يدعمك في تحقيق أهدافك (تلميح: فكر في الأشخاص الذين يمكنهم دعمك وكيف يمكنهم تشجيعك)

التالي: موارد الدراسة النصية