



الاکتتاب: تشخيص وعلاج



إعداد وتقديم

د. مصطفى أبوسعد

استشاري نفسي وتربوي

mostafabac@hotmail.com

Twitter: @drmostafa64

التدريب الالكتروني:

Drmostafaonline.com



برنامج علاج الاكتئاب : د. مصطفى أبوسعد

الأعراض الجسدية

رقم	العبرة	أبدا (١)	بعض الوقت ٢	معظم الوقت ٣	دائما ٤
١	اضطراب في النوم-نوم أكثر أو أقل من الطبيعي				
٢	شعور مستمر بالإرهاق - انخفاض الطاقة				
٣	قلة النشاط أو فرط النشاط				
٤	تغير في شهية الأكل - فقدان أو زيادة وزن				
٥	الإمساك				
٦	صداع وآلام مختلفة				
٧	توتر في العضلات... حركات لا إرادية				

أعراض انفعالية :

الرقم	العبرة	أبدا	بعض الوقت	معظم الوقت	دائما
١	الحزن				
٢	فقدان التمتع بالمسرات				
٣	احتقار الذات - فقدان القيمة بالذات				
٤	الشعور بالذنب وكثرة اللوم				
٥	تشوش التفكير وضعف التركيز				
٦	عدم القدرة على البكاء				
٧	توتر وعصبية وسرعة الانفعال				
٨	فقدان القدرة على الاهتمام بالناس من حولي				
٩	فقدان الاهتمام بصفة عامة				
١٠	فقدان الرغبات الجسدية				

الأعراض الإدراكية - الأفكار

الرقم	العبرة	أبدا	بعض الوقت	معظم الوقت	دائما
١	أنا غير كفاء ولا أستطيع تحقيق سعادتني				
٢	الناس من حولي يعاملونني بشدة وقسوة				
٣	أفكار انسحابية من الحياة				
٤	تركيزي فقط على سلبيات محيطي				
٥	منشغل جدا بحالتي الصحية				

النتيجة

الدرجة	٣٢-٢٢	٤٣-٣٣	٥٤-٤٤	٦٣-٥٥	٦٤ - فما فوق
مستوى الاكتئاب					

ملاحظات وتقرير عن الحالة:

د. مصطفى أبوسعد

التاريخ:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
خطة : د.مصطفى أبوسعد

أنشطة متعتى ومسرات

الأيام / متعتى	١	٢	٣
الجمعة	شعوري:	شعوري:	شعوري:
السبت	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الأحد	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الاثنين	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الثلاثاء	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الأربعاء	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الخميس	شعوري:	شعوري:	شعوري:

متابعة د.مصطفى أبوسعد

إلى

التاريخ: من

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وصفة: د. مصطفى أبوسعد

أنشطة متعتي ومسراتي

رقم	النشاط : أفكار لمتعتي	درجة مسرتي ومتعتي من ١ - ١٠
١	ممارسة رياضة - مشي	
٢	قراءات ممتعة	
٣	متابعة برامج تلفزيونية	
٤	تسوق	
٥	التواجد مع أشخاص	
٦	وقت مع أطفال	
٧	التعبير عن مشاعر المودة والحب	
٨	كتابة مذكرات نجاحاتي أو غيرها..	
٩	الاتصال بأشخاص أتمتع بالحديث معهم	
١٠	مطعم مع أشخاص	
١١	زيارة معارف وأقارب وصلة رحم	
١٢	الابتسام في وجه الناس	
١٣	المدح (امدح غيرك أو استمع لمدح غيرك لك)	
١٤	النكتة (قراءة - استماع...)	
١٥	أعمال منزلية أستمتع بها	
١٦	أعمال يدوية وفنية..	
١٧	سرد قصص لأطفال	
١٨	الاهتمام بمظهري وملابسي	
١٩	أعمال خير أشعر بالراحة بعد أدائها	
٢٠	استرخاء..	
٢١	استمتاع بأكلة (شيء يؤكل أو يشرب...)	
٢٢	التحدث عن الذكريات الجميلة والممتعة	
٢٣	ممارسة هواية فيها متعتي أو كانت ممتعة	
٢٤	تقديم مساعدة ودعم لآخرين	
٢٥	أخرى :	

(الدنيا حلوة خضرة وإن الله استخلفكم فيها فناظر ماذا تفعلون)

ملاحظاتي بعد أسبوع من متابعة الجدول قراءة وممارسة وتقييما:

متابعة د. مصطفى أبوسعد

إلى

التاريخ: من

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وصفة علاج : د.مصطفى أبوسعد

تبدیل الأفكار

الدرجة من ١ - ١٠	الفكرة : حديث مع نفسي - أفكار	رقم
	الحياة جميلة وممتعة	١
	أنا متفائل بمستقبلي وبما سيحدث في الأيام القادمة	٢
	لدي القدرة على التحكم في نفسي.. واختيار سلوكياتي	٣
	أشعر بمتعة وأنا أتحكم في نفسي وأختار قراراتي ومشاعري	٤
	الاسترخاء مساء يمتعني ويريحني	٥
	لدي وقت كافي أخصه للاسترخاء وأقوم به	٦
	لدي أشخاص أحبهم...	٧
	أنا محظوظ بفضل الله	٨
	هناك أشياء مسلية وممتعة في حياتي	٩
	هناك أشخاص يحبونني وطيون	١٠
	أستطيع القيام بما أرغب فيه وأراه صحيحا وهاما	١١
	أنا إنسان ناجح بفضل الله	١٢
	لدي إنجازات بفضل الله	١٣
	إنجازاتي مستمرة ويومية	١٤
	هناك أشياء كثيرة أفتخر بها في حياتي	١٥
	يومي ممتع	١٦
	أخطائي وتقصيري سوف أتعلم منه.. وأكسب خبرة وإرادة	١٧
	أنا أستمتع مع أسرتي..	١٨
	لدي هوايات يمكنني الاستمتاع بها..	١٩
	أحاول أن أتحسن باستمرار.. ولو كان التحسن بسيطا	٢٠
	إنني أتحسن بفضل الله	٢١
	الناس من حولي يقدرونني ويحترمونني	٢٢
	أفكر فيما سيحدث وليس فيما مضى... الماضي انتهى.. والأمل خيار	٢٣
	أنا أملك أشياء كثيرة بفضل الله	٢٤
	لدي مصادر وقدرات وإنجازات	٢٥

(اللهم اجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي)

ملاحظاتي بعد أسبوع من متابعة الجدول قراءة وتفكيراً وترديداً وتأملًا:

متابعة د.مصطفى أبوسعد

التاريخ:

وصفة إيجابية د.مصطفى أبوسع

أسبوع : /...../

الاسم:....

ملاحظات	إنجازات يومية (خير الأعمال أدومه وإن قل)	توقعات إيجابية
	<p>مع الله:</p> <p>مع نفسي:</p> <p>مع أسرتي:</p> <p>مع الحياة والناس:</p>	<p>من الله:</p> <p>من نفسي:</p> <p>من أسرتي:</p> <p>من الحياة والناس:</p>
	أفكار وتأكيدات إيجابية	أعمال إيجابية أو ممتعة أسبوعيا
	<p>١- غسل سيارتي من الداخل</p> <p>٢- تنظيف غرفتي</p> <p>٣- شراء ورد ووضعه بمزهرة بألوان مختلفة (٤ ألوان على الأقل)</p> <p>٤-</p> <p>٥-</p> <p>٣ مرات صباحا</p> <p>٣ مرات مساء</p> <p>١ مرة قبل النوم بتفصيل عند اللزوم:</p>	

