|  |
| --- |
| **التعليمات المعطاة لأفراد العينة التجريبية في الجلسة التدريبية الأولى****Instructions given to subjects in the first training session-Arabic version**الاكتئاب حالة شائعة لدى عامة الناس، ويمكن أن تؤثر على أي شخص (بغض النظر عن العمر والجنس والحالة الاجتماعية، والتعليم، والمستوى الاقتصادي، والبيئة ...)، إلا أن الاكتئاب الأكثر شيوعاً لدى الطلاب. في الواقع، أكثر من ثلث الطلاب و أكثر من 50% من مرضى التصلب اللويحي يتأثرون بالاكتئاب. للاكتئاب بين الطلاب و المرضى عواقب سلبية على كلٍّ من العلاقات الاجتماعية والأسرة والتعليم ونوعية الحياة في مختلف الجوانب (العاطفة، والأداء الفكري، واللياقة البدنية، والحيوية وآليات الجسم، والحياة الاجتماعية والأكاديمية).ووفقا لبيك و بريدمير (2016) (Beck & Bredemeier, 2016) فإن الاكتئاب هو التكيف مع إدراك خسارة مصادر الإنسان الحيوية والحيوية التي توفر الوصول إلى ضروريات الحياة أو الاحتياجات الأساسية للحياة (بما في ذلك خسارة أحد أفراد الأسرة، أو الحبيب، أو مجموعة الأقران، أو العضوية، أو الوظيفة، أو الصحة. وفقا لبيك وبريدمير (2016) (Beck & Bredemeier, 2016) تتمثل المهمة الرئيسية "لبرنامج الاكتئاب" هو تعزيز الحفاظ على الطاقة لمواجهة إدراك خسارة المصادر. إيقاف هذا البرنامج يكون ممكنا عندما تتم استعادة المصادر الحيوية، أو بسبب معلومات جديدة تظهر "فتصحح" التحيز و / أو التحيز السلبي أو بسبب تغير الوضع. العوامل الخارجية مثل دعم الأهل والأصدقاء، والمشورة من طبيب نفسني والمعالجة البيولوجية (على سبيل المثال، العقاقير) يمكن أن تساعد في وضع إيقاف دورة الاكتئاب . بشكل خاص بين مرضى التصلب في السنة الاولى للمرض و بين الطلاب في السنة الدراسية الاولى، في تلك الفترة من الحياة والتي يمكن اعتبارها مفترق طرق وفرصاً في حياة الفرد، والتي يمكن أن تجعل المصادر النفسية والشخصية والأسرية والبيئية غير كافية مسببة حالة الضغط النفسي و/أو القلق والاكتئاب. هذه الحالات عديدة: الشاب البالغ الذي يعود إلى الكلية، أو يتولى الخطوات للحصول على وظيفة، أو تلك التي تواجه مشاكل التغير التكنولوجي أو فترات البطالة ...إن كل هذه الأحداث الحياتية هي فرص للخبرات الجديدة ممثلة بذلك بواعث محتملة للتوتر والاكتئاب والقلق والبحث عن موارد للتصدي لها . لعلاج الاكتئاب بين مرضى التصلب اللويحي المتعدد و الطلاب أهمية بالغة. قد يُساء تشخيص الاكتئاب و يساء علاجه. الطلاب المكتئبين لديهم الكثير من الصعوبات في دراستهم. يمكن للاكتئاب ان يلعب دورا" وسيطا" في للالتزام بالعلاجات المعدلة للمرض. الاكتئاب هو اضطراب قابل للشفاء اليوم. علاج الاكتئاب بين مرضى التصلب اللويحي المتعدد و أيضا لدى الطلاب له آثار إيجابية على الأنشطة اليومية والعمل والعلاقات الاجتماعية والأسرية، ونوعية الحياة، وتحسين التعليم، والحد من التعب. إن التفكير الإيجابي يؤثر على صورة الذات، والثقة بالنفس، وخلق شعور من قبول الذات وحب الذات. كما أنه يؤثر على الثقة .لكي تكون تكرار عبارات الأفكار الإيجابية قوية، يجب أن يتم إتقانها.* حالما تبدأ الأفكار السلبية بغزو عقلك، قل لها "توقفي".
* عندما تمر فكرة سلبية في عقلك، اكتشافها ودرّب نفسك على صياغة الفكرة بشكل إيجابي.
* عندما يعبر فكرة سلبية عقلك، كشف وتدريب نفسك على صياغة الفكرة بشكل إيجابي.

**على سبيل المثال**: الفكرة السلبية: " أنا متعب". ///// التفكير الإيجابي: لا تقول: "أنا لست متعباً". بدلاً من ذلك يمكنك أن تقول: " أنا بحاجة إلى النوم"، لأن العقل لا يميز بين الكلمات الإيجابية والكلمات السلبية، أنه يتشرب كل الكلمات والمدخلات المخزّنة.* يجب تحويل جميع الأفكار السلبية إلى إيجابية: هذه الأفكار الإيجابية يمكن أن تكون هادفة و تعليمية.
* الأفكار الإيجابية التحفيزية مفيدة عندما تحتاج إلى زيادة مقدار الجهد المبذول خلال الزمن، أو تلك المهام التي تأخذ منك الكثير من الطاقة ( مثل: الأداء الدراسي، ومراجعة الامتحانات،..).
* الأفكار الإيجابية التعليمية يمكن أن تكون تقنيّة إلا أنها تتطلب توجيه الانتباه و التركيز على هدف موضوع مباشرة ً في المجال ( مثل: النجاح في الامتحان، وتنظيم الوقت، والعمل، والسلوك، والعلاقات الاجتماعية، والتواصل، والمواطنة،..).
* كي تكون قادراً على إدارة الحوار الداخلي بشكل صحيح وتكون إيجابياً، من الهامّ تشخيص مسبب الأفكار السلبية والأفكار الإيجابية.
 |

**Annex 2: List of positive phrases used in Arabic version**

قائمة العبارات الإيجابية المستخدمة

|  |
| --- |
| أنا سعيد جداً (Kendall et al., 1989). الحياة جميلة.أنا لدي طاقة.أنا أنام جيداً.صحتي تتحسن.هناك الكثير من الناس الذين يعتنون بي. (Ingram & Wisnicki, 1988).موقفي الإيجابي سيكون مفيداً لصحتي و ليومي.(Greer & Watson, 1987, Wilkinson & Kitzinger, 2000).أنا أفكر بشكل إيجابي طوال الوقت. (Temoshok & Dreher, 1992, Wilkinson & Kitzinger, 2000).أنا أحاول أن أرى الأمور من منظور مختلف، لجعله يبدو أكثر إيجابية. (Carver et al., 1989, Wilkinson & Kitzinger, 2000).أنا أشعر أنني بحالة جيدة. (Kendall et al., 1989)أنا فخور (ة) بنفسي. (Kendall et al., 1989). أنا سوف أنجح. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا في مزاج جيد. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا لدي العديد من المميزات. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا مسترخٍ للغاية. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا راضٍ (ة) عن مظهري. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا اعتني بنفسي جيداً. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا لدي حس الفكاهة. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا لدي العديد من الصفات المفيدة. (Ingram & Wisnicki, 1988). أنا اليوم سوف أنجز امور كثيرة. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا دافئ و ودود. (Kendall et al., 1989).أنا أشعر بالراحة في الحياة. (Ingram & Wisnicki, 1988).أنا يمكنني إنجاز أي شيء، فأنا أعلم أنني سوف احققه. (Kendall et al., 1989). |