المحادثة الاستكشافية

نبحث معًا عمّا يساعدك فعلًا

لماذا هذه المحادثة؟

تمت إحالتك إلى المحادثة الاستكشافية لأنك لا تشعر بأنك بخير. غالبًا ما تكون هناك أمور مختلفة تؤثر في حياتك، مثل السكن أو العمل أو المال أو العلاقات. خلال هذه المحادثة، ننظر معًا إلى وضعك ونحاول فهم ما تمرّ به. لا نضع أي تصنيف أو تشخيص لما تواجهه، بل نهدف إلى اكتشاف ما تحتاج إليه معًا. إذا رغبت، يمكنك أن تُحضر معك شخصًا تثق به، مثل صديق أو أحد والديك أو شريك حياتك.

يشارك في المحادثة عدد من الأشخاص إلى جانبك، لديهم معرفة بالصحة النفسية أو بخدمات الدعم العملي. وكثيرًا ما يكون بعضهم قد مرّ بتجارب مشابهة بنفسه.

تُجرى هذه المحادثة مرة واحدة فقط. وبعدها تتضح الخطوة التالية المناسبة لمساعدتك على الشعور بالتحسّن من جديد.

يُرجى استكمال البيانات التالية من قِبل طبيب الأسرة أو الممرّض/المختص في الصحة النفسية (POH-GGZ)

موعدك يوم _____ الساعة _____ في _____

مع _____و _____.

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للاطلاع على مزيد من المعلومات حول المحادثة الاستكشافية.

mentaal gezond Centraal Gelderland

قبل المحادثة: 6 أسئلة قصيرة

هل ترغب في الإجابة مسبقًا عن الأسئلة التالية من خلال اختيار درجة من 1 إلى 10؟ سيساعدنا ذلك على بدء المحادثة انطلاقًا من وضعك الشخصي مباشرةً. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

= 1لا تسير الأمور على ما يرام	= 10تسير الأمور على ما يرام تمامًا

1 كيف تشعر جسديًا في الفترة الأخيرة؟

فكّر مثلًا في النوم، والأكل، والألم، والحركة، أو ما إذا كنت تمرض أكثر من المعتاد.

2 كيف تشعر نفسيًا وذهنيًا في الفترة الأخيرة؟

فكّر مثلًا في حالتك المزاجية، وكثرة التفكير والقلق، والتركيز، والذاكرة، واتخاذ القرارات.

3 إلى أي مدى تشعر بالرغبة والحماس تجاه الأمور التي تقوم بها؟

فكّر مثلًا في النهوض من السرير، والانشغال بالأمور المهمة بالنسبة لك، والتعلّم، والتطلّع إلى المستقبل.

4 كيف تسير حياتك في الوقت الحالي؟

فكّر مثلًا في شعورك بالأمان، ووضعك السكني، وأمورك المالية، ومدى رضاك عن حياتك.

5 إلى أي مدى يمكنك اللجوء إلى الأشخاص من حولك عندما تحتاج إليهم؟

فكّر مثلًا في لقاء الأصدقاء، والقيام بأنشطة مع الآخرين، وطلب المساعدة أو تقديمها، والشعور بأنك تنتمي إلى مجموعة أو أنك لست وحدك.

6 إلى أي مدى تنجح يوميًا في القيام بالأمور التي ترغب في القيام بها؟

فكّر مثلًا في الاعتناء بنفسك، وتنظيم يومك، والعمل أو المشاركة في الأنشطة اليومية، والقدرة على طلب المساعدة دون تردّد.

لماذا اخترت هذه الدرجات لنفسك؟ هل هناك أي شيء آخر ترغب في مشاركته؟