خطة اليوم الصعب

في اليوم الصعب، الدماغ بتبقى مشوشة، وصعب نفتكر الحاجات اللي بتساعدنا. عشان كده الأحسن نكتب الخطة دي في يوم عادي وإحنا هادين، ونحطها في مكان قريب: في المحفظة، أو صورة على الموبايل.

1 علامات إن يومي بدأ يتقل

أفكار، أحاسيس في الجسم، تصرفات. مثلًا: «بقفل على نفسي»، «مش بقدر أقوم من السرير»، «بعصّب على أي حاجة».

2 حاجات تهديني في 5 دقايق

مثلًا: مية ساقعة على وشي، نفس بطيء، أغنية معينة، أخرج البلكونة.

3 حاجات أبعد عنها في اليوم ده

مثلًا: السهر، التصفح لحد الفجر، قرارات كبيرة، الكلام مع حد بيضايقني.

4 ناس أقدر أكلمهم

الاسم	الرقم	ممكن يساعدني في إيه؟

5 رسالة جاهزة أبعتها لما مش قادر أشرح

- «أنا مش كويس النهارده، ممكن تكلمني أو تيجي؟»
- «محتاج حد يسمعني 10 دقايق، من غير نصايح.»

رسالتي أنا:

6 حاجات مستنيها أو بتفرّحني

حتى لو صغيرة: حد بحبه، حاجة نفسي أعملها، حيوان بحبه، مكان نفسي أروحه.

7 لو حسيت إني في خطر

كلّم حد فورًا، أو روح أقرب طوارئ. مصر: 105 (الدعم النفسي) · 123 (إسعاف) · أمريكا: 988.

رقم متخصص أو جهة أقدر أكلمها:

تنبيه: ده تمرين للتأمل وفهم النفس، مش تشخيص ولا بديل عن العلاج النفسي. لو حاسس بضيق جامد أو خايف على نفسك، كلّم متخصص أو حد بتثق فيه فورًا — مصر: 105 · أمريكا: 988.

من عالم كتاب **«ليه بنحب اللي بيوجعنا؟»**
د. ميلاد منير ميخائيل — دكتوراه في الصحة النفسية، جامعة قناة السويس

Arabic: amazon.com/dp/B0HPNCYWWS
English: amazon.com/dp/B0HPRPSPWF
drmilladmikhail.com