سريرة SAREERA

خطة المحافظة على التحسن

نكتبها قرب نهاية العلاج، وترجع لها بعده. الانتكاسة الصغيرة متوقعة، والمهم إنك تعرف وش تسوي بدري.

وش كانت المشكلة لما بدأت العلاج؟

أهم الأشياء اللي تعلمتها وساعدتني

العادات اللي لازم تبقى في أسبوعي
نشاط، نوم، تواصل، تمارين

المواقف أو الفترات اللي ممكن ترجّع الأعراض
ضغط شغل، امتحانات، فقد، تغيّر كبير

علامة الإنذار المبكر	وش أسوي إذا لاحظتها

أتواصل مع أخصائي إذا

- ☐ استمرت العلامات أكثر من أسبوعين رغم الخطة
- ☐ رجعت أفكار إيذاء النفس
- ☐ أثّرت على شغلي أو دراستي أو بيتي بشكل واضح

الأخصائي

رقم التواصل

موعد المتابعة

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.