رَفيقك

من رفيقك

خطة الـ ٣٠ يوم
لتهدئة القلق والأفكار الزايدة

٣٠ يوم، كل يوم تمرين صغير من ٥ لـ ١٥ دقيقة

اسمك: .....

بدأت يوم: .....

إزاي تستخدم الخطة

- كل يوم صفحة فيها تمرين واحد صغير. مش لازم تكون مثالي.
- قيّم قلقك من ٠ لـ ١٠ قبل التمرين وبعده. الأرقام هي اللي هتوريك التقدم.
- لو فاتك يوم، كمل من اللي بعده. متعوّضش ومتبدأش من الأول.
- كل أسبوع ليه هدف، واليوم السابع مراجعة.
- الخطة مقسمة: ٧ أيام وعي، ٧ أيام تهدئة الجسم، ٧ أيام التعامل مع الأفكار، و٩ أيام تثبيت.

مهم تعرفه

- الخطة دي تمارين تنظيم ذاتي وتأمل يومي، مش علاج ولا بديل عن طبيب أو معالج نفسي.
- لو القلق بيعطلك عن شغلك أو نومك أو حياتك، أو عندك أفكار إنك تؤذي نفسك، كلم متخصص.
- أعراض في الصدر أو ضيق نفس شديد: اطلب الإسعاف فوراً على **١٢٣** ومتحاولش تحكم بنفسك إنها قلق.
- خط دعم نفسي: **١٦٣٢٨** (الخط الساخن للصحة النفسية).

نقطة البداية

أكتر ٣ حاجات بتشغل بالي:

.....

.....

.....

قلقي العام دلوقتي (٠-١٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

بنام كام ساعة تقريباً: ..... ، جودة نومي (١-٥): .....

عايز أوصل لإيه بعد ٣٠ يوم؟

.....

.....

1 ابدأ بنقطة الصفر

قيّم قلقك النهارده من ٠ لـ ١٠، واكتب أكتر ٣ حاجات بتشغل بالك. من غير ما تحلها.

✎ إيه أكتر حاجة بتاخد من تفكيرك الفترة دي؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

2 فرّغ دماغك على الورق

اكتب كل اللي في دماغك لمدة ٥ دقايق من غير ترتيب ولا تصحيح.

✎ إيه اللي طلع وماكنتش متوقعه؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

3 سمّي الفكرة

كل ما فكرة تيجي، قول لنفسك: «ده تفكير زيادة» أو «ده قلق». التسمية بتبعدك خطوة عن الفكرة.

✎ كام مرة لاحظت إنك بتفكر زيادة النهارده؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

4 اعرف وقت الذروة

لاحظ امتى القلق بيزيد في اليوم (صبح، قبل النوم، بعد الموبايل). اكتب الأوقات.

✎ إمتى بيكون أصعب وقت عندك؟ وإيه اللي قبله؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

5 وقت القلق المحدد

حدد ١٠ دقايق ثابتة في اليوم تقلق فيها بمزاجك. لو جت فكرة برة الوقت ده، اكتبها وأجّلها لوقتها.

✎ إيه الأفكار اللي أجّلتها لوقت القلق؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

6 قلل المحفزات

اختار حاجة واحدة بتزود قلقك (أخبار، سوشيال ميديا، كافيين متأخر) وقللها النهارده.

✎ إيه الفرق اللي حسيته لما قللتها؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

7 راجع الأسبوع

بص على أيام الأسبوع في الجدول. إيه النمط اللي طلع؟ اكتب جملتين بس.

✎ إيه أهم حاجة اكتشفتها عن قلقك؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

8 تنفس ٤-٦

شهيق من الأنف ٤ ثواني، زفير بطيء من الفم ٦ ثواني. كرر ٥ دقايق. الزفير الأطول بيهدي الجسم.

✎ حسيت بإيه في صدرك وكتافك بعد التمرين؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

الأسبوع التاني: هدّي جسمك • حوالي 5 دقيقة

9 ١-٢-٣-٤-٥

اسمّي ٥ حاجات تشوفها، ٤ تلمسها، ٣ تسمعها، ٢ تشمها، ١ تدوقها. بتشد انتباهك للحظة الحالية.

✎ إيه التفصيلة اللي ماكنتش واخد بالك منها؟

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

الأسبوع التاني: هدّي جسمك • حوالي 10 دقيقة

10 شد وارخي العضلات

من الرجلين لحد الوش: شد كل عضلة ٥ ثواني وارخيها. اعمل ده قبل النوم.

✎ أنهي جزء في جسمك كان أكتر شدة؟

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

11 مشي ١٥ دقيقة

امشي ١٥ دقيقة من غير سماعات لو أمكن، وركز على خطواتك وأنفاسك.

✎ إيه اللي اتغير في دماغك بعد المشي؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

12 استراحة الشاشة

٣٠ دقيقة قبل النوم من غير موبايل. اعمل حاجة هادية بدله.

✎ عملت إيه بدل الموبايل؟ وحسيت بإيه؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

13 اعرف جسمك وقت القلق

لما تحس بقلق، اكتب فين في جسمك (معدة، صدر، رقبة) وبيحس بإيه. وسّع التنفس عند المكان ده.

✎ فين بتحس بالقلق في جسمك؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

14 راجع الأسبوع

أنهي تمرين من اللي فات هدّاك أكتر؟ حطه في «أدواتي» وهتستخدمه تاني.

✎ إيه أفضل ٢ تمرين ليك لحد دلوقتي؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

15 فكرة ولا حقيقة؟

اختار فكرة مقلقة واكتب: إيه الدليل معاها؟ وإيه الدليل ضدها؟

✎ الفكرة دي حقيقة ولا توقع؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

16 من «ماذا لو» لـ «ما الموجود»

حوّل «لو حصل كذا؟» لـ «اللي موجود دلوقتي إيه؟ وأقدر أعمل إيه فيه؟».

✎ إيه اللي في إيدك فعلاً تعمله؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

17 قل «أنا عندي فكرة إن...»

بدل «هفشل» قول «أنا عندي فكرة إني هفشل». الصياغة دي بتقلل قوة الفكرة.

✎ حسيت بفرق لما غيرت الصياغة؟

قلقي قبل (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

18 أسوأ وأفضل وأرجح

اكتب لسيناريو قلقك: أسوأ احتمال، أفضل احتمال، والأرجح. بص على الأرجح.

✎ إيه السيناريو الأرجح فعلاً؟

قلقي قبل (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

19 كلم نفسك زي صاحبك

لو صاحبك عنده نفس الفكرة، كنت هتقوله إيه؟ اكتب ده لنفسك.

✎ إيه الفرق بين كلامك لصاحبك وكلامك لنفسك؟

قلقي قبل (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

20 قرار صغير بدون تفكير زيادة

خد قرار صغير (أكل، لبس، ترتيب) في دقيقتين بس، ومتراجعوش.

✎ إيه اللي حصل لما قررت بسرعة؟

قلقي قبل (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

21 راجع الأسبوع

أنهي نوع من الأفكار بيتكرر عندك؟ اكتب ليه ردّ جاهز في «أدواتي».

✎ إيه الرد اللي هتقوله للفكرة دي المرة الجاية؟

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

22 جرّب أدواتك

اختار تمرين من «أدواتي» واستخدمه مرة وقت القلق الحقيقي، مش بس وقت الراحة.

✎ إيه التمرين اللي نفع وقت القلق فعلاً؟

قلقي قبل (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠-): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

23 روتين الصبح

اختار ٣ عادات صغيرة لأول ساعة بعد ما تصحى (مية، تنفس، ضوء الشمس).

✎ إيه الروتين اللي ينفع مع ظروفك؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

24 روتين النوم

ثبّت ميعاد نوم وصحيان، وحط تمرين الاسترخاء قبل النوم.

✎ إيه اللي هتعمله آخر ساعة قبل النوم؟

.....

.....

قلقي قبل (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠-٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

25 خطوة صغيرة بتتجنبها

اختار حاجة بتتجنبها بسبب القلق، وخد أصغر خطوة ممكنة فيها.

✎ إيه الخطوة، وحسيت بإيه بعدها؟

قلقي قبل (٠-١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (٠-١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

26 اكتب شكر ٣

اكتب ٣ حاجات كويسة حصلت النهارده، مهما كانت صغيرة.

✎ إيه اللي كان هيفوتك لو ماكتبتوش؟

قلقي قبل (٠-١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (٠-١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

27 قول لحد تثق فيه

احكي لشخص قريب منك عن الرحلة دي. الدعم بيفرق.

✎ مين الشخص؟ وحسيت بإيه بعد الكلام؟

قلقي قبل (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

28 خطة الانتكاسة

اكتب خطة لأيام القلق العالي: ٣ تمارين من «أدواتي» وشخص تكلمه.

✎ إيه أول حاجة هتعملها لو القلق رجع؟

قلقي قبل (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

الأسبوع الرابع: ثبّت اللي اتعلمته • حوالي 15 دقيقة

29 قارن مع يوم ١

قيّم قلقك دلوقتي من ٠ لـ ١٠ وقارنه بأول يوم. بص على كل الصفحات.

✎ إيه اللي اتغير؟ حتى لو صغير.

قلقي قبل (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

الأسبوع الرابع: ثبّت اللي اتعلمته • حوالي 10 دقيقة

30 قرر خطوتك الجاية

اختار تمرينين هتكملهم بعد الـ ٣٠ يوم، وحدد ميعادهم.

✎ إيه التزامك للشهر الجاي؟

قلقي قبل (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

قلقي بعد (١٠٠٠): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

مزاجي النهارده: ١ (وحش) ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○ ٥ (كويس) ○

☐ خلصت تمرين النهارده

أدواتي

التمارين اللي نفعتني:

الأفكار اللي بتتكرر وردّي عليها:

الشخص اللي أكلمه لو القلق زاد: .....

النتيجة بعد ٣٠ يوم

قلقي دلوقتي (٠-١٠): ..... (كان ..... في أول يوم)

أكتر حاجة اتغيرت:

.....

.....

فخور بإني:

.....

.....

هكمل بـ:

.....

أنت مش لوحدك. رفيقك معاك.