

نشاط ACE

تفوق في يومك - كل يوم - مع نشاط ACE.

خطط وافعل الأنشطة اليومية التي تمنحك إحساسًا بالإنجاز والاتصال والمتعة.

اهدف إلى حياة متوازنة وصحية: أنجز، تواصل، واستمتع.

كيف تحقق ذلك في يومك!

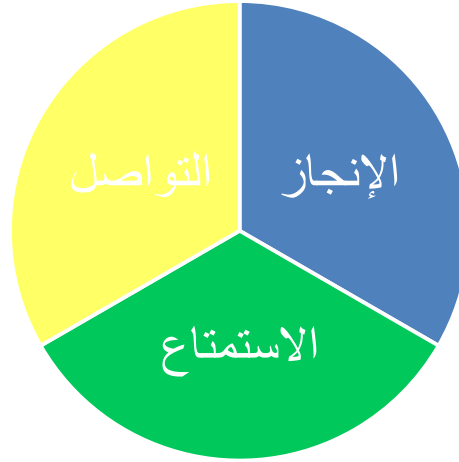
يمكن أن يتأثر مزاجنا بشكل كبير بما نفعله، ومتى، ومع من.

من أجل الحفاظ على شعور صحي بالرفاهية، نحتاج إلى موازنة ما نقوم به. يمكننا استخدام الاختصار ACE لمساعدتنا على تذكر:

ACHIEVE (أنجز) - العمل، الأعمال المنزلية، الدراسة.

CONNECT (تواصل) - مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع.

ENJOY (استمتع) - اللعب والمرح والمتعة.



عندما نشعر بالتوتر، غالبًا ما نقضي المزيد من الوقت في الإنجاز، ولكن أقل استمتاعًا وتواصلًا مع الآخرين. عندما نشعر بالاكئاب، فإننا ننسحب ونعزل أنفسنا ونعمل أقل من ذلك بكثير. وعندما نشعر بالقلق، فإننا نميل إلى تجنب الأماكن أو الأشخاص الذين يشعروننا بالقلق.

خصص وقتًا لنفسك كل يوم - الاسترخاء والمرح والمتعة. أنشئ توازنًا صحيًا - امنح نفسك وقتًا للأنشطة التي تمنحك شعورًا بالإنجاز، وتلك التي تعطيك إحساسًا بالتواصل مع الآخرين والبقاء بالقرب منهم، والتي تعطيك إحساسًا بالمتعة.

تؤثر هذه الأنشطة على كيمياء الدماغ لدينا من خلال العمل مباشرة على إطلاق النواقل العصبية، وهي مضادات الإجهاد ومضادات الاكتئاب الطبيعية لدينا.

- الإنجاز يحفز إفراز الدوبامين
- النشاط الهادف يحفز إفراز السيروتونين

- التواصل مع الآخرين يحفز إفراز الأوكسيتوسين
- ممارسة الرياضة تحفز إفراز الإندورفين

لذلك ، فإن التأكد من استمرارنا من القيام بأنشطة ACE (الإنجاز، التواصل، الاستمتاع) كل يوم ، سيساعدنا في التغلب على مشاكلنا.

- احتفظ بسجل ACE لمساعدتك على استمرار المتابعة
- أو استخدم المخطط الأسبوعي

يتضمن اختصار **BACE** الاعتناء بجسمك:

- BODY CARE (اعتنِ بالجسم) - التمرين، الأكل والشرب الصحي، الراحة.
- ACHIEVE (أنجز) - العمل، والأعمال المنزلية، والدراسة.
- CONNECT (تواصل مع الآخرين) - مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع.
- ENJOY (استمتع) - اللعب والمرح والمتعة.

استخدم أوراق تسجيل ومذكرات BACE لتبقى على المسار الصحيح.

سجل ACE

(الإنجاز (Achievement)، القرب (Closeness)، الاستمتاع (Enjoyment))

يمكن أن يتأثر مزاجنا بشكل كبير بما نقوم به ومتى ومع من. ابق على متابعة بما تفعله كل يوم، فهذا سيمنحك إحساساً بالإنجاز والقرب من الآخرين والمتعة. اكتب اليوم والتاريخ والوقت والنشاط، وقيم الشعور بالإنجاز والقرب والمتعة بمقياس من 0 (لا شيء) إلى 10 (الحد أقصى)، أو ببساطة حدد أعمدة ACE ذات الصلة.

Enjoyment	Closeness	Achievement	النشاط – ماذا فعلت؟ مع من كنت؟	اليوم التاريخ الوقت
E	C	A		
7	1	1	مثال: لعبت ألعاب الكمبيوتر بعد شرب الشاي.	الاثنين اليوم عاشر من الشهر، السابعة مساءً
8	9	4	مثال: تهاققت مع مريم ودعوته لشرب القهوة.	الثلاثاء الحادي عشر، مساءً

Enjoyment	Closeness	Achievement	النشاط - ماذا فعلت؟ مع من كنت؟	اليوم التاريخ الوقت
E	C	A		

المخطط الأسبوعي







الأسبوع الأول: اكتب ما تفعله وكيف تشعر (العواطف). قيم المشاعر 0-100٪ - على سبيل المثال "شاهدت التلفزيون، حزين 85٪".
الأسابيع التالية: خطط للأنشطة كل يوم، ادمج بين أنشطة العمل والراحة واللعب (أو الروتينية والممتعة والضرورية). نظم نفسك!.

اليوم							
الصباح							
بعد الظهر							
المساء							







يوميات النشاط الأسبوعي – BACE

							← اليوم
							↓ النشاط
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	العناية بالجسم (B-Body care) التمارين الرياضية الأكل الصحي معالجة المرض الراحة والنوم
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	
EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	الإنجاز (A-Achievement) العمل الأعمال المنزلية الدراسة
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	
EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	التواصل مع الآخرين (C-Connect with others) الأصدقاء العائلة المجتمع
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	
EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	الاستمتاع (E-Enjoyment) اللعب المرح المتعة
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	
EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	EVE	

يوميات النشاط الأسبوعي - BACE

							 اليوم  النشاط
							العناية بالجسم (B-Body care) التمارين الرياضية الأكل الصحي معالجة المرض الراحة والنوم 
							الإنجاز (A-Achievement) العمل الأعمال المنزلية الدراسة 
							التواصل مع الآخرين (C-Connect with others) الأصدقاء العائلة المجتمع 
							الاستمتاع (E-Enjoyment) اللعب المرح المتعة 

يوميات النشاط اليومي - BACE

<p>المساء</p>  <p>EVE</p>	<p>بعد الظهر</p>  <p>PM</p>	<p>الصباح</p>  <p>AM</p>	<p>النشاط</p>
			<p>العناية بالجسم (B-Body care) التمارين الرياضية الأكل الصحي معالجة المرض الراحة والنوم</p> 
			<p>الإنجاز (A-Achievement) العمل الأعمال المنزلية الدراسة</p> 
			<p>التواصل مع الآخرين (C-Connect with others) الأصدقاء العائلة المجتمع</p> 
			<p>الاستمتاع (E-Enjoyment) اللعب المرح المتعة</p> 