

## كيف يعتني مُقدّم الرعاية بنفسه؟

دليل خلال فترة وباء الكوفيد 19

### مقدمة

هل تهتم بالآخرين خلال أزمة الكوفيد 19 هذه؟ هذا الدرس يستطيع ان يساعدك لتهتم بنفسك و هكذا بإمكانك ان تنمو حتى و انت تقوم ببذل حياتك من اجل الآخرين .

استخدام هذا الدرس و العمل به في مجموعة صغيرة مع التوقف قليلا للقيام بالنقاشات و النشاطات قبل مواصلة القراءة مفيد و فعال اكثر. هذا يسمح لكم بالتعبير عن افكاركم صياغتها و جعلها مسموعة. وذلك سيساعدكم على استيعاب الموارد و اختبار الشفاء و السلام الذي يقدمه الله لكم.

إذا كان من غير الممكن العمل به في مجموعة صغيرة يمكنك العمل به بمفردك و كتابة خواطر و تأملاتك في مذكرتك الخاصة. ستحتاج الى ساعتين تقريبا لاكمال الدرس في جلسة واحدة لكن بإمكانك ايضا القيام بهذا في عدة حصص قصيرة. في هذه الحالة أكمل كل حصة بالصلاة و ابدأ الحصة القادمة بمراجعة.

إذا كان لديك وقت ، فافعل الأشياء المقترحة في القسم 3 معًا. إذا كان وقتك محدودًا ، (1) حدد مسبقا الأقسام والأسئلة التي

تشعر أنها أكثر صلة و (2) اطلب من المشاركين ملء اختبار الضغط مسبقًا

إذا كنت لا تعرف بالفعل كيفية كتابة رثاء ، يمكنك معرفة ذلك اما على .....

in *Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid*, or in *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help*. Those booklets and other resources to help you and your loved ones during this pandemic can be found at the websites [beyonddisaster.bible](http://beyonddisaster.bible) or [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org).

### نظرة عامة عن الحصة

التوقيت المقترح لكل حصة هو الأدنى. اقضي كل ما تحتاجه من الوقت لكل حصة.

1- ضغط و مزيد من

الضغط (25 دق)

2- أسباب الضغط

النفسي (25 دق)

3- في اللحظات التي

تحس فيها انك منهك

(20 دق)

4- كيف يمكنك ان تهتم

بنفسك؟ (35 دق)

5- تمرين ختامي ( 15

دق)

## 1. ضغط و مزيد من الضغط

"لا يمكنني تحمل المزيد". كانت ليلي خارج المستشفى حيث كانت تعمل في وحدة العناية المركزة. كانت قد خرجت لتوها من مناوبة لمدة

12 ساعة وكانت تتحدث إلى صديقتها عبر الهاتف وهي تسير إلى سيارتها. جلست على مقعد السائق لكنها لم تشغل السيارة. نزلت الدموع من عينيها وهي تتحدث. "أنا منهكة و بشرتي تؤلمني من كل تلك المعدات الواقية التي يجب أن أرتديها ، لكن هذا ليس أسوأ ما في الأمر بل مراقبة كل هؤلاء الناس يموتون دون أن أستطيع فعل شيء. لقد عملت في وحدة العناية المركزة لفترة طويلة ، ولم يكن الأمر كذلك على الإطلاق!" استمعت صديقتها إلى كل ما قالته ليلي ، وشجعتها على العودة إلى المنزل وتناول الطعام والنوم. مع اقتراب ليلي من منزلها ، ظهر خوفها المعتاد . "هل أنا بصدد حمل هذا الفيروس إلى عائلتي؟" ابتعدت عن زوجها وأولادها حتى اغتسلت وغيرت ملابسها. طفلها الأصغر ، يوسف البالغ من العمر ثلاث سنوات ، يئن ويبكي. كان ينتظر أمه طوال اليوم ولم يستطع فهم سبب اضطرابه إلى الانتظار لفترة أطول للحصول على حضن!

كان زوج ليلي أحمد الراعي في كنيسة محلية صغيرة . استقبلها بتهديد. كان العشاء ينتظر ، وحاولت تناول الطعام في حين قدم لها أحمد ملخصا عن يومه ، لكن لم يكن لديها الكثير من الشهية. "لم أتمكن من حمل الأطفال على أداء واجباتهم المدرسية واستمر هاتفي يرن طول الوقت. والدة ايمان مصابة بـ الكوفيد. والدة سامي تشعر بالاكئاب مرة أخرى. وقد تم تسريح كل من وفاء و ميساء من الشغل. متى سينتهي هذا الكابوس؟" تنهد مرة أخرى. "أتساءل عما إذا كانت الكنيسة ستتجاوز كل هذا!" قامت ليلي بأفضل ما لديها للعاطف مع أحمد ثم توجهت إلى السرير. في تلك الليلة لم تحصل على الراحة التي تحتاجها. حتى عندما كانت نائمة ، كانت ترى صور الموتى بأحلامها.

في صباح اليوم التالي ، رن المنبه على الساعة 6 صباحًا. بعد وجبة فطور سريعة ، أحست ليلي بالانهاك مرة أخرى. عاد أحمد للنوم مرة أخرى. شاعرا بالسوء لأن ليلي كانت تعمل لساعات عديدة وفي خطر متواصل. شعر أنه لا يجب أن يشتكي ، لكنه في الوقت نفسه وصل إلى نقطة الانهيار.

شعر الأطفال بالضغط أيضًا. استمر يوسف الصغير في البكاء من أجل والدته. كان الصبي الأكبر ، وائل ، قد قضى كل يومه في لعب ألعاب الفيديو ما لم يمنعه أحمد! كان التعامل معه أسهل من الطفلة الوسطى، أمل ، التي كانت قلقة بشأن الفيروس. غسلت يديها مرارا وتكرارا واستمرت في التساؤل عما إذا كانت ستمرض.

كان هناك مرضى أكثر من أي وقت مضى في العمل في ذلك اليوم. بعد ساعات عديدة ، حصلت ليلي على استراحة قصيرة. في غرفة الاستراحة وجدت القسيس يحصل على فنان قهوة. سألتها كيف تشعر ، جلست ليلي وتركت مشاعرها تتدفق مثل الفيضان. "أشعر بالذنب لدرجة أنني لا أستطيع مساعدتهم جميعًا. لم أتدرب على موقف مثل هذا - ربما لم يكن أحد مستعدا لهذا ! الجزء الذي يزعجني أكثر هو

رؤية الناس يموتون بمفردهم لأننا لا نستطيع السماح للزوار بالدخول. وأشعر بالغضب لأننا لا نمتلك المعدات المناسبة! هذا لم يكن يجب أن يحدث! "استمع القسيس و علم كم كانت مرهقة ، خاصةً بسبب دورها و وظيفتها والإجراءات التي يتم تغييرها يوميًا. في تلك الليلة بعد أن كان الأطفال في السرير ، جلست ليلي مع أحمد وتحدثا. لم يمض وقت طويل حتى انفجرت في البكاء. استمع لها و واساها. بمجرد الاستماع إليها شعرت بتحسن ونامت أفضل من الليلة السابقة.

### أسئلة للتأمل

1. كيف يشعر كل من ليلي وأحمد والأطفال؟
2. لماذا ليلي وأحمد والأطفال يشعرون بهذه الطريقة؟
3. هل شعرت مثل ليلي وأحمد من قبل؟ تحدث عن ذلك

## 2. أسباب الضغط النفسي

### سؤال للتأمل

ما هي أهم مصادر الضغط النفسي التي واجهتها كمقدم رعاية؟  
قد تكون قائمتك طويلة جدًا ، كم منها يناسب هذه الفئات الواسعة؟  
**\* أن تكون مثقلًا بأعباء مفرطة:** قد يكون لديك ببساطة الكثير للقيام به وليس لديك الوقت لبقية احتياجات جسمك. تم إنشاء أجسادنا لإطلاق الأدرينالين في أوقات الأزمات القصيرة ، ولكن إذا كنا نستخدم الأدرينالين طوال الوقت ، فسوف ننهك أجسادنا. قد نكون منهكين ولن نتمكن من العمل  
**\* الصدمة والصدمة الثانوية:** قد تواجه الصدمة بشكل مباشر وتجد نفسك تتصرف بشكل مختلف: إعادة عيش التجربة ، وتجنب الأشياء التي تذكرك بالصدمة ، وأن تكون في حالة تأهب طوال الوقت. بالإضافة إلى ذلك ، إذا استمعت إلى أشخاص يخبرونك عن تجاربهم المؤلمة ، فيمكنك أن تختبر صدمة "ثانوية" ولها نفس ردود الفعل ، وقد يكون ذلك مرهقًا مثل الصدمة المباشرة.  
**\* المعضلات الأخلاقية:** قد تضطر إلى اتخاذ قرارات صعبة حيث لا توجد خيارات جيدة ، وقد تضطر إلى القيام بما تعتبره خطأ ، أو قد لا تتمكن من فعل ما تعتقد أنه صحيح. قد لا تتمكن من إيقاف الخطأ الذي تراه. قد ترغب في المساعدة ، ولكن لا يمكنك ذلك. قد تدرك أن مجموعتك تضر بالفعل. قد تشعر بالذنب لأنك نجوت بينما لم ينج الآخرون. كل هذه الأشياء يمكن أن تؤذي روحك وتهلكك .

مستويات عالية من الإجهاد لفترات طويلة تحرمنا من الطاقة والفرح ، ويمكن أن تؤدي حتى إلى الموت. إذا كنت تهتم بالآخرين أثناء الوباء ، إذا أهملت الاهتمام بنفسك ، فسوف تكون عما قريب فارغًا بدون وقود للاستمرار. الله يريد ذبائح حية ، لا ذبائح ميتة (رومية

12:1). يشير الكتاب المقدس إلى أجسادنا بأنها هيكل الروح القدس (كورنثوس الأولى 6:19). برعاية أنفسنا ، نحترم الله ، الذي نحمل صورته. الوقت الذي تقضيه في الاعتناء بنفسك هو الوقت الذي تقضيه جيدًا ، ويمكن إعادة ملء فئانك حتى يكون لديك شيء لتقديمه للآخرين. عندما تكون منتعشا ، يمكنك القيام بعمل أفضل (جامعة 10:10) .

## نشاط

قم بإجراء اختبار الضغط النفسي الموجود في نهاية هذا الدرس. ثم ناقش هذه الأسئلة في ثنائي

1. كم كنت على علم بمستوى التوتر (الضغط النفسي) لديك؟

2. ما هو أكبر مصدر للتوتر بالنسبة لك؟

## 3- في لحظات تشعر فيها بالانهك

سؤال للتأمل عندما تشعر بالإرهاق ، ما هي بعض الأشياء التي تفعلها لتهدئة نفسك في هذه اللحظة؟ هذه اللحظة؟ هذه بعض الأشياء التي يمكنك

الاعتماد عليها

1. حدد مشاعرك و تعرف عليها. اقبلها كشئ طبيعي

2. خذ خمس دقائق للتنفس داخلا و خارجا ببطء من بطنك. هذا التنفس العميق يزيد من تدفق الأكسجين إلى دماغك ويساعدك على

الشعور بالهدوء والتواصل مع جسمك ويهدئ عقلك. أعطانا الله أنفاسنا الأولى ويعطينا كل نفس نأخذه (أعمال الرسل 17:25). النفس

الذي يمنحنا إياه يمكن أن يهدئنا عندما ننهار تحت وطأة القلق

3. خذ استراحة قصيرة للراحة ، والخروج ، والتمتع بالجمال من حولك. التقاط صورة. حتى استراحة لمدة خمس دقائق يمكن أن تقلل

من التوتر

4. كرر حقيقة كتابية قصيرة. اطلب من الله أن يريك كلمة أو كلمات ذات معنى بالنسبة لك ، على سبيل المثال ، "السلام ، كن ساكناً"

5. تخيل وعاء و ضع مشاكلك فيه وأغلقه. ثم عندما يكون لديك الوقت ، افتح الحاوية واعمل على حل مشاكلك

6. اقض الوقت مع الرب في الكلمة والصلاة والعبادة و رفقة المؤمنين (حتى افتراضيا)

## النشاط اليومي

يمكن أن يساعدك هذا النشاط في البقاء على اتصال مع نفسك الداخلية وتحويل انتباهك إلى الله الذي يهتم بك. يمكنك القيام بذلك الآن ، ثم

تخصص وقتا كل يوم للقيام بذلك.

أعد التفكير في الـ 24 ساعة الماضية.

1. ما هي التجارب التي جعلتك تشعر بالرضا؟

2. ما هي التجارب التي جعلتك تشعر بالسوء؟

3. ما الخسائر التي واجهتها؟ بما في ذلك الأشياء التي لا يمكن رؤيتها مثل الأمل والإيمان والفرح.

4. اختر شيئًا واحدًا بارزًا وصلي من أجله - إما صلاة مدح أو طلب أو رثاء.

#### 4- كيف يمكنك ان تهتم بنفسك؟

##### سؤال للتأمل

ماذا فعلت للعناية بنفسك خلال هذا الوقت؟

يمكنك أخذ الأفكار التالية بعين الاعتبار بالاضافة لتلك التي فكرت بها سابقا.

أ: ليكون لديك شخص يهتم بك

إذا كنت تقدم الرعاية طوال الوقت ، فأنت بحاجة إلى شخص يمكنه الاستماع إليك والعناية بك. هذه ليست علامة ضعف: المستشارون

لديهم مستشارون والجنود لديهم رفاق للمشاركة في تحمل أعبائهم. يشجعنا الكتاب المقدس على القيام بذلك:

(غلاطية 6: 2). اِحْمِلُوا بَعْضُكُمْ أَنْقَالَ بَعْضٍ، وَهَكَذَا تَمُمُّوا نَامُوسَ الْمَسِيحِ

(متى 11. 28) "تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ"

ابحث عن شخص يعرف كيف يصغي جيدًا ، وشخص تشعر بالأمان معه. خصص أوقاتًا منتظمة للمتابعة معًا. أو قد ترغب في تشكيل

مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين يمكنهم دعم بعضهم البعض بهذه الطريقة.

##### سؤال للتأمل

من من الأشخاص الذين تعرفهم يمكنه الاستماع إليك والمساعدة في تحمل أعبائك؟

ب. اهتم بجسمك

عندما يكون هناك العديد من المتطلبات في وقتك ، يمكننا أن نكون مرهقين للغاية مما لا يسمح لنا بتناول وجبات مناسبة أو ممارسة

الرياضة أو الحصول على قسط كاف من النوم. وهذا يمكن أن يستمر في زيادة مستويات التوتر لدينا. إن العناية بجسدنا يمكن أن يكون

بالضبط ما نحتاجه لاستعادة القوة العاطفية والروحية!

يحكي الكتاب المقدس قصة النبي إيليا. بعد وقت مرهق للغاية في خدمته ، كان خائفًا من القتل ، وهرب لينجو بنفسه.

سار إيليا يومًا كاملاً في البرية. توقف وجلس في ظل شجرة وتمنى أن يموت. صلى: "قد كفى الآن يا رب". "خذ نفسي ؛ لاني لست خيراً من ابائي!"

استلقى تحت الشجرة ونام. فجأة لمس ملاك وقال: "قم وكل". نظر مستديراً ، ورأى رغيف خبز وجرة ماء بالقرب من رأسه. أكل وشرب ، واستلقى مرة أخرى. عاد ملاك الرب وأيقظه مرة ثانية ، قائلاً: "قم وكل، لأن المسافة كثيرة عليك". نهض إيليا وأكل وشرب ، وأعطاه الطعام قوة كافية للسير أربعين يوماً إلى سيناء ، الجبل المقدس. (1 ملوك 19: 4-8)

### أسئلة للتأمل

1. ماذا فعل الله لإيليا عندما كان منهكاً ومتعباً ومحبطاً؟
2. هل تعطي الأولوية لرعاية جسمك بالقدر الكافي؟
3. أي جزء أصعب بالنسبة لك: تناول الطعام بشكل جيد ، أو الحصول على قسط كافٍ من النوم ، أو الحصول على قدر كافٍ من التمارين الرياضية؟

### ج. ابحث عن آخرين يمكنهم المساعدة

إذا كان عبء العمل ثقیلاً جداً ، فحاول العثور على آخرين يمكنهم مساعدتك. في بعض الأحيان ، حتى قدر صغير من المساعدة يمكن أن يخفف من حملك ويحسن من معنوياتك.

يحكي الكتاب المقدس قصة موسى في وقت اشتد فيه التوتر. لقد كان قائدا عظيماً عليه الكثير من المسؤولية - رجل مشغول ومثقل. قام والد زوجته يثرون بزيارته ذات يوم ، وشاهد الوضع ، فقدم له بعض النصائح المفيدة:

كان موسى يحسم الخلافات بين الناس ، وكان منشغلاً من الصباح حتى الليل ، وعندما رأى يثرون كل ما كان على موسى أن يفعله ، سأل: "لماذا تفعل هذا بمفردك ، مع وقوف الناس هنا من الصباح حتى الليل لاستشارتك؟"

أجاب موسى: "يجب أن أفعل ذلك لأن الناس يأتون إلي لمعرفة إرادة الله".

ثم قال يثرون ، "إنك لا تفعل ذلك بالطريقة الصحيحة. ستستنزف نفسك وهؤلاء الناس أيضًا. هذا كثير عليك لتفعله بمفردك ، والآن دعني أقدم لك بعض النصائح الجيدة ، وسيكون الله معك. من حقك أن تمثل الناس أمام الله وأن تقدم له خلافتهم ، لكن بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن تختار بعض الرجال القادرين وتعينهم قادة الشعب: قادة الآلاف والمئات والخمسينات والعشرات. يجب أن يكونوا رجالاً يخافون الله ويمكن الوثوق بهم ولا يمكن رشوتهم ، ويمكنهم إحضار جميع القضايا الصعبة إليك ، لكنهم هم أنفسهم يمكنهم البت في جميع النزاعات الصغيرة. سيجعل ذلك الأمر أسهل بالنسبة لك ، لأنهم يشاركونك عبءك. إذا فعلت ذلك ، كما يأمر الله ، فلن تبلى ، ويمكن لجميع هؤلاء الناس العودة إلى ديارهم وقد سويت نزاعاتهم". (خروج 18: 13-23 ، مقتبس)

### أسئلة للتأمل

1. هل هناك أشياء تفعلها والتي يمكنك أن تطلب من الآخرين القيام بها؟

2. ما الذي يمنعك من طلب المساعدة من الآخرين؟

3. كيف يمكنك العثور على أناس جيدين راغبين في المساعدة؟

4. ما الذي عليك القيام به لتدريب مساعدتك؟

### د-قبول المحدودية وضبط التوقعات

خلال الكارثة ، قد ترى أشياء تلتصق بعقلك وتطاردك. قد يكون لديك ببساطة الكثير لتفعله. قد تكون متعبًا من اتخاذ العديد من القرارات الصعبة. وقد تحتاج حتى أبسط الأشياء في الحياة إلى إعادة الحساب – ابتداءً من كيفية تحية الأصدقاء دون الإصابة بالفيروس إلى حضور الكنيسة.

بسبب كل هذا ، قد لا تتمكن من القيام بكل ما كنت تفعله ، أو كل ما تأمل في القيام به. وقد لا تتمكن من القيام بالأشياء كما تحب. هناك وقت لكل شيء (جامعة 3: 1-5). هذا هو الوقت المناسب لتخفيف معاييرك وتقبل محدوديتك. يفهم الله وضعك ، ويبتهج بك سواء كنت قادرًا على فعل الكثير أو القليل.

لا يَسْرُهُ فِي الْخَيْلِ جَبْرُوثُهَا، وَلَا تُرْضِيهِ فِي الرَّجْلِ قُوَّةُ سَاقِيهِ  
بَلْ يَرْضَى الرَّبُّ عَنِ الَّذِينَ يَخَافُونَهُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ

. (مزمو 147: 10-11)

بينما تترك التوقعات التي لديك عن نفسك وتستريح في محبة الله ، قد تكتشف قوة داخلية من نوع مختلف - قوة الله فيك. كما قال الرسول بولس ، قال له الرب:

" تكفيك نعمتي ، لأن قوتي في الضعف تكمل". (2 كورنثوس 12: 9)

### أسئلة للتأمل

1. هل هناك أشياء ترغب في القيام بها ولكن ببساطة لا تستطيع؟

2. هل لديك توقعات من نفسك تحتاج إلى تعديلها؟

3. ما هو الجزء الأصعب بالنسبة لك في تقبل محدوديتك وتعديل توقعاتك؟

ه-البحث عن طرق "للابتعاد"!

الراحة تختلف عن النوم. نحتاج كلاهما! بعد رؤية الكثير من المعاناة والحاجة ، قد تشعر بالذنب لرغبتك في قضاء بعض الوقت للراحة. لكن حتى يسرع أخذ تلاميذه إلى مكان هادئ عندما زادت الطلبات عليه.

**فقال لهم: «تعالوا انتم منفردين الى موضع خلاء واستريحوا قليلا». لان القادمين والذاهبين كانوا كثيرين ولم تتيسر لهم فرصة للاكل (مرقس 31:6)**

حاول الابتعاد عن عملك لفترة طويلة من الوقت ، إذا ومتى استطعت. عندما تكون بعيدًا ، حاول أن تنسى عملك وافعل شيئًا ينشطك ويجددك. قد يكون المشي في الخارج ، والأعمال الفنية ، والموسيقى ، ومشاهدة الأطفال يلعبون. الجمال ينعش معنوياتنا. الضحك يطلق مواد كيميائية جيدة في أجسامنا تساعدنا على الشفاء. الغناء يساعدنا على استعادة قوتنا ، وخاصة الغناء مع الآخرين ، إن أمكن.

## 5. التمرين الختامي

اهدأ و تأمل في الحمل الذي تحمله.

1. فكر في كل الأشياء التي تساهم في توترك.

2. ارسم صورة لك تطلق فيها كل هذه الضغوط الى الله.

3. حدد شيئًا واحدًا يمكنك القيام به للعناية بنفسك بشكل أفضل في الأسبوع القادم.

إذا كانت لديك أسئلة أو تعليقات على هذا الدرس ، فيرجى الاتصال بـ

**info@traumahealinginstitute.org.**



## كم أنت مضغوط؟

المصدر: معهد هيدنجتون

**ملاحظة:** هذا المقياس ليس أداة تشخيصية سريرية ويتم توفيره للأغراض التعليمية. فهو يحدد فقط بعض أعراض الإجهاد الأكثر شيوعًا.

إذا كان لديك أي مخاوف بشأن حالتك الصحية العاطفية ، فيجب عليك استشارة أخصائي الصحة العقلية.

**التعليمات:** في الشهر الماضي ، ما مدى صحة ما يلي بالنسبة لك؟

اكتب الرقم الذي يناسب واقعك على الخط قبل كل سؤال

---

0 | أبدا 1 | نادرا 2 | في بعض الأحيان 3 | في كثير من الأحيان 4 | دائما

---

1. \_\_\_\_\_ أشعر بالتعب.
2. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة كبيرة في الاستراحة أو "الاسترخاء".
3. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
4. \_\_\_\_\_ قلبي ينبض بشدة وأجد نفسي أتنفس بسرعة.
5. \_\_\_\_\_ أجد صعوبة في التفكير بوضوح.
6. \_\_\_\_\_ أنا آكل كثيرا أو قليلا جدا.
7. \_\_\_\_\_ أعاني من الصداع.
8. \_\_\_\_\_ أشعر بالتبدل العاطفي.
9. \_\_\_\_\_ أفكر في مشاكل مرارا و تكرارا خلال اليوم.

- \_\_\_\_ 10. أعاني من مشاكل في النوم (على سبيل المثال ، صعوبة في الخلود الى النوم ، ومشاكل في مواصلة النوم ، وصعوبة الاستيقاظ ، والكوابيس ، وما إلى ذلك) .
- \_\_\_\_ 11. أجد صعوبة في الشعور بالأمل.
- \_\_\_\_ 12. أجد نفسي أتحمل مخاطر غير ضرورية أو أنخرط في سلوك خطير على الصحة و / أو السلامة.
- \_\_\_\_ 13. أعاني من آلام الظهر والرقبة ، أو آلام مزمنة أخرى مرتبطة بالتوتر
- \_\_\_\_ 14. أستخدم الكافيين أو النيكوتين أكثر من المعتاد.
- \_\_\_\_ 15. أشعر بالإرهاق والعجز.
- \_\_\_\_ 16. لدي عادات عصبية (على سبيل المثال ، عض أظفاري ، وطحن أسناني ، والتملل ، وما إلى ذلك) .
- \_\_\_\_ 17. أنسى الأشياء الصغيرة (على سبيل المثال ، أين أضع مفاتيحي وأسماء الأشخاص والتفاصيل التي ناقشتها خلال اجتماع العمل الأخير) .
- \_\_\_\_ 18. أعاني من اضطرابات في المعدة (مثل الغثيان والقيء والإسهال والإمساك والغازات) .
- \_\_\_\_ 19. أنا سريع وسهل الانزعاج.
- \_\_\_\_ 20. لدي تقلبات مزاجية وعواطف مفرطة .
- \_\_\_\_ 21. أجد صعوبة في التركيز.
- \_\_\_\_ 22. أجد صعوبة في الشعور بأن الحياة ذات معنى.
- \_\_\_\_ 23. أنا انعزل وأشعر بأنني بعيد ومقطوع عن الآخرين.
- \_\_\_\_ 24. أستخدم الكحول و / أو مخدرات أخرى لمحاولة التأقلم.
- \_\_\_\_ 25. لقد انخفض أداء عملي ولدي مشكلة في إكمال الأشياء .