

Learning How to Change Habits

تعلم كيف تغيّر العادات

Toolkit No. 14

مجموعة المعلومات رقم 14

making a change, but not right away. At this stage, the costs of making the change still outweigh the benefits.

- **Preparation.** You're ready to make the change within the month. You've made a realistic plan and you've gathered what you need to carry out your plan.
- **Action.** You've taken action and started your new routine. But sometimes you're tempted to go back to your previous habits.
- **Maintenance.** After more than 6 months of your new routine, you're used to doing it. It's now a habit.

يتألف كل تغيير من عدة مراحل:

- **التفكير المسبق.** ربما تفكر بأن التغيير يساعد ولكنك لست مستعداً أو مهتماً بعد. إنك تشعر بأن التغيير صعب التنفيذ.
- **التفكير.** إنك تفكر بإجراء التغيير، ولكن ليس في الوقت الحالي. في هذه المرحلة، إن تكاليف التغيير مازالت أكبر من الفوائد المرجوة منه.
- **الإستعداد.** أنت مستعد للقيام بالتغيير أثناء هذا الشهر. لقد وضعت خطة واقعية وجمعت ما تحتاجه لتنفيذ خطتك.
- **المبادرة.** لقد أخذت زمام المبادرة وبدأت في الروتين الجديد. ولكن تراودك أحياناً أفكار الرجوع إلى عاداتك السابقة.
- **المحافظة.** بعد أكثر من 6 أشهر في روتينك الجديد تكون قد تعودت على القيام به. إنه عادة لك الآن.

Think about what stage you're in for

A lot of your diabetes care is up to you. You may have already changed some habits to take better care of yourself. Perhaps you exercise more now than you did before you were diagnosed with diabetes. Maybe you'd like to change other habits but you're stuck—you feel like you just can't get started. **Changing habits can be hard to do. But you can learn a step-by-step approach that will help you reach your goals.**

إن الكثير من رعاية مرضك السكري مرجعه إليك. ربما تكون قد غيرت بعض عاداتك حتى الآن لكي تستطيع أن ترعى نفسك بشكل أفضل. ربما أنك تزاوّل المزيد من الرياضة الآن عما كنت تقوم به قبل تشخيص مرضك السكري. ربما ترغب بتغيير عادات أخرى ولكنك واقع بحيرة – أنت تشعر بأنك لا تستطيع أن تبدأ. يمكن أن يكون تغيير العادات صعباً إتباعه. ولكن يمكنك تعلم طريقة التقدم خطوة بعد خطوة التي تمكنك من الوصول إلى أهدافك.

What happens when you change a habit?

ماذا يحصل عندما تغيّر عادة من عاداتك؟

Every change involves several stages:

- **Precontemplation.** Maybe you think that a change would help but you're not ready or interested. You feel the change would be too hard to make.
- **Contemplation.** You're thinking about

goal? _____

ما هو هدفي؟

ما هو التغيير الذي يساعدني على الوصول إلى هدفي؟

What stage am I in for this change?

- I'm not ready to change right now.
- I'm thinking about doing it sometime.
- I might do it in the next month.
- I'm doing it now.
- I've been doing it for more than 6 months.

ما هي المرحلة التي أوجد أنا فيها بهذا التغيير؟

- أنا غير مستعد للتغيير الآن.
- أنا أفكر بالقيام بالتغيير في يوم من الأيام.
- ربما أقوم به في الشهر القادم.
- إنني أمارسه الآن.
- لقد مضت ستة أشهر علي وأنا أمارس هذا التغيير.

Not quite ready to take action?

Here's what to do next.

To move from the “not-ready” stage to the action stage:

- Consider the benefits of the change. For example, if you took a half-hour walk every morning, how would that help your health? What effect would it have on your weight?

لست مستعداً تماماً للبدء بالتغيير؟

إليك ما يجب أن تفعله بعد ذلك.

للانتقال من حالة "غير مستعد" إلى مرحلة العمل:

changes you'd like to make. Are you in the early stages— not yet ready for a change? Or maybe you'd like to make a change but you don't know how. Knowing what stage you're in can help you choose the best approach to changing habits and attaining your goals.

فكّر بالمرحلة التي أنت بها بالنسبة للتغيير الذي تريد القيام به. هل أنت في المراحل المبكرة – غير مستعد بعد للتغيير؟ أو ربما أنك تريد أن تقوم بالتغيير ولكنك لا تعرف كيف يتم ذلك. إن معرفة المرحلة التي تمر بها يمكن أن يساعدك على إختيار أفضل طريقة لتغيير العادات وتحقيق أهدافك.



You can make it easier to eat low-fat foods by stocking up on fruits and vegetables.

يمكنك تسهيل الأمور لتتناول الأطعمة قليلة الدهون وذلك بإحتفاظك بالفواكه والخضار.

Changing Habits: Getting Started

تغيير العادات: الإستعداد للبدء

Think about your diabetes care. Then fill in your answers.

فكّر برعاية مرضك السكري. ثم إكتب الأجوبة.

What's my goal?

What change would help me reach my

- **Here's what I need to get ready:** _____

Example: I'll need comfortable walking shoes.

- **This might get in the way of my plan:** _____

Example: If it's raining, I won't be able to walk outside.

- **If that happens, I'll do this instead:** _____

Example: I'll go to the recreation center and walk around inside.

- **Here's when I'll start:** _____

Example: I'll start my walks on Monday.

هل أنت جاهز لإجراء التغيير؟

إليك ما يجب أن تفعله بعد ذلك.

لتغيير العادة، تحتاج إلى وضع خطة واقعية قابلة للتحقيق. ويجب أن تكون خطتك محددة ما أمكن. يستطيع فريق رعايتك الصحية أن يزودك بالمعلومات اللازمة للمساعدة. إكتب خطتك هنا:

- هذا ما سأقوم بعمله: _____

مثلاً: سأقوم بالمشي السريع 5 أيام بالإسبوع لمدة نصف ساعة.

- هذا موعد قيامي بها: _____

مثلاً: سأقوم بالمشي بعد الفطور.

- هذا ما أحتاج إلى تجهيزه: _____

مثلاً: سأحتاج إلى حذاء مشي مريح.

- هذا ما يحتمل أن يعترض خطتي: _____

مثلاً: إذا كانت السماء ممطرة فلن أستطيع المشي خارجاً.

- فكّر بفوائد التغيير. مثلاً، إذا قمت بالمشي نصف ساعة كل صباح، كم يساعد ذلك صحتك؟ ماذا سيكون أثر ذلك على وزنك؟ أجب على هذه الأسئلة:

Answer these questions:

- What part of this change would be hard for me? _____

Why haven't I made this change before? _____

How can I work around these problems? _____

أي جزء من هذا التغيير سيكون صعباً علي؟

لماذا لم أقم أنا بهذا التغيير من قبل؟

كيف أستطيع التصرف مع هذه المشاكل؟

Ready to make a change?

Here's what to do next.

To change a habit, you'll need a realistic, achievable plan. Your plan should be as specific as possible. Your health care team can provide information to help you. Write your plan here:

- **Here's what I'll do:** _____

Example: I'll take a brisk walk 5 days a week for half an hour.

- **Here's when I'll do it:** _____

Example: I'll walk after breakfast.

هل أنت مستعد للبدء
أو أنك قد بدأت منذ فترة؟

إليك ما يجب أن تفعله بعد ذلك.

بعدما تبدأ بعادتك الجديدة، فإنك تريد أن تتخذ الخطوات
التي تضمن إستمرارك بفعل ما تفعل. يمكن أن تساعدك
الخطوات التالية:

- نظّم الأشياء حولك لكي يكون من الأسهل عليك
الإلتزام بعادتك الجديدة. مثلاً إحتفظ بالفواكه
والخضار بدلاً من الوجبات الخفيفة عالية الدهون.
- سهّل عليك توفير الوقت لعادتك الجديدة بتغيير
برنامجك أو روتينك. إذا كنت تفضل المشي في
الصباح قبل العمل، إصح من النوم مبكراً قليلاً حتى
يتوفر لك الوقت.
- فكّر بالحوار لتي يمكن أن تعترضك وخطط
للأساليب التي يمكنك بها الإلتفاف حولها.
- إطلب المساعدة من أفراد الأسرة، الأصدقاء، وفريق
رعايتك الصحية. مثلاً إطلب/ي من أحد أفراد الأسرة
مراقبة الأطفال أثناء ذهابك للمشي.
- إذا قمت أحياناً بالإنحراف ورجعت إلى عادتك القديمة
فلا تيأس. يمكنك البدء بنشاط غداً.
- تابع جهودك بكتابة الأعمال التي تقوم بها.
- نوّع روتينك حتى يبقى مسلياً. مثلاً، إذا تعبت من
المشي حول الحي، تمشي في مكان آخر مثل داخل
سوق مركزي.
- كافئ نفسك على الإلتزامك بخطتك.

Remember: it takes time to make new
habits, but your patience and persistence
will pay off in the long run.

تذكر: تشكيل العادات الجديدة يستغرق وقتاً طويلاً، ولكن
صبرك وإصرارك ستنتج على المدى البعيد.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-
2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04

• هذا ما سأقوم به كبديل لذلك

مثلاً: سأذهب إلى المركز الترفيهي الرياضي
وأمشي حوله من الداخل.

• هذا هو الموعد الذي سأبدأ به

مثلاً: سأبدأ برنامجي في المشي يوم الإثنين.

Ready to take action or already taking action?

Here's what to do next.

Once you've started your new habit, you'll
want to take steps to keep doing what you're
doing. These steps can help:

- Set up things around you so it'll be
easier to stick with your new habit. For
example, stock up on vegetables and
fruit instead of high-fat snacks.
- Make it easy to find time for your new
habit by changing your schedule or your
routine. If you prefer to walk in the
morning before work, get up a little
earlier so you'll have time.
- Think about roadblocks that might come
up and plan ways to get around them.
- Ask for support from family, friends,
and your health care team. For example,
ask a family member to watch the kids
while you go for a walk.
- If you sometimes slip up and go back to
your old habit, don't despair. You can
start fresh tomorrow.
- Keep track of your efforts by writing
down what you're doing.
- Vary your routine to keep it interesting.
For example, if you're tired of walking
around your neighborhood, walk inside
the shopping mall instead.
- Reward yourself for sticking with your
plan.