reimagine
MENTAL HEALTH, MY RECOVERY AND THE NDIS

الاختيار في NDIS

الخطوة رقم 5 - الاختيار في NDIS

هو منحك الخيار والتحكم . إن امتلاك قوة الاختيار يعني أنه بإمكانك إعادة NDIS إنّ أحد المبادئ المهمة في
تصوّر حياتك والتحكم في قراراتك.

لمزيد من المعلومات حول صنع القرار، اطلع على التمرين القصير التالي:

✎ LEARNING ACTIVITY

[Decision making: skills for your NDIS Journey]

أم لا. NDIS نحن نشجعك على ممارسة مهارات صنع القرار، سواء حصلت على خطة

يجد بعض الأشخاص أن اتخاذ القرارات أمر سهل والبعض الآخر يجدها أصعب بكثير . قد يعتمد ذلك على عدد المرات
التي تتخذ فيها القرارات وما إذا كانت القرارات صعبة.

تحتاج بعض القرارات إلى الوقت، وبالنسبة لبعض القرارات الأخرى من المفيد التحدث عنها مع الآخرين . ما يمكن
اعتباره قراراً كبيراً يمكن أن يكون مختلفاً باختلاف الأشخاص.

على سبيل المثال، يعتبر قرار استخدام وسائل النقل العام للوصول إلى موعدٍ ما بالنسبة لبعض الأشخاص مجرد أمر
يفعلونه كل يوم . بالنسبة لآخرين يمكن أن يكون قرار كهذا مخيفاً ومعقداً.

لذا عندما نفكر في القرارات، يجب أن نأخذ وقتنا ونفكر في خياراتنا ونقرر ما إذا كنا بحاجة إلى الدعم . لا
تنس، لا بأس في أن تتخذ قراراً ثم تغيّر رأيك لاحقاً.

يمكنك استخدام هذه الأداة للمساعدة:

- Decision-Making-Tool

تذكر أنّه:

- لديك الحق في اتخاذ قراراتك الخاصة
- لا بأس بالتعلم من خلال تجربة أشياء مختلفة
- لا بأس بالتحدث إلى أشخاص آخرين للحصول على المشورة
- يمكنك تغيير رأيك
- لا بأس باتخاذ قرارات لا تعجب الآخرين
- يمكنك اتخاذ قراراتك الخاصة التي تختلف عن قرارات الآخرين.

no results

| 1