

دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي

مرحبا بك

شكراً لك على تنزيل دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي.

يهدف هذا الدليل إلى تمكين الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد والأمراض المزمنة من تحسين صحتهم النفسية والعاطفية من خلال تزويدهم بالمعلومات وطرق الرعاية الذاتية مثل ممارسات اليقظة الذهنية، وتدوين اليوميات، وأنشطة تحديد الأهداف.

دليل التغذية للتصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية

كتاب أنشطة لشرح التصلب المتعدد للأطفال



عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (NMSS)، التي تعمل تحت إشراف وزارة تمكين المجتمع في دولة الإمارات العربية المتحدة، مكرسة لتحسين حياة الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد ومجتمعاتهم من خلال التعليم، والمناصرة، والمساهمة في الأبحاث العالمية لإيجاد علاج. تسعى الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد إلى زيادة الوعي حول التصلب المتعدد، وإنشاء نظام دعم شامل لمجتمع المصابين بهذا المرض في الإمارات العربية المتحدة، وتوفير الموارد للأشخاص المتأثرين بهذه الحالة.



المحتوى

مقدمة	6
الأمراض المزمنة وتأثيرها على الصحة النفسية	14
استراتيجيات المساعدة الذاتية ونمط الحياة	32
المساعدة المهنية وخيارات العلاج	54
روابط لمصادر إضافية	68
كن ملهمًا	72
ملحق الأنشطة القابلة للإعادة	74



مقدمة

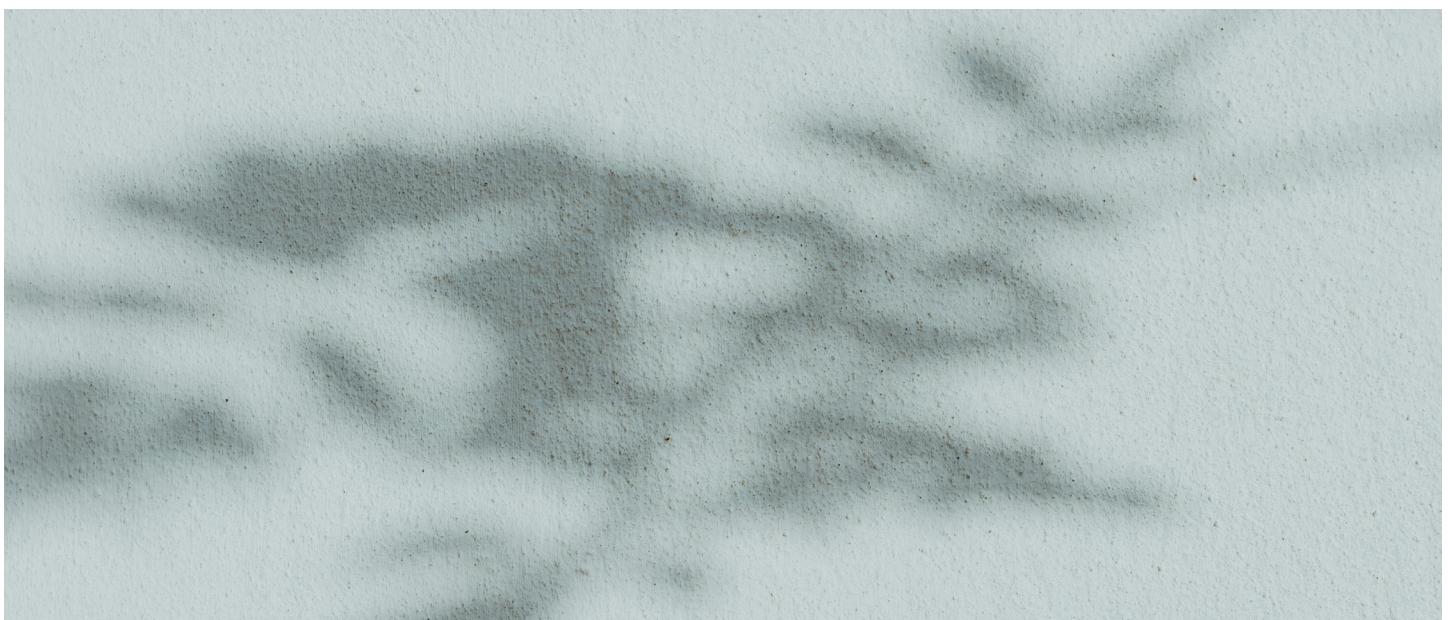
كيفية استخدام هذا الدليل

تفرض الإصابة بمرض التصلب المتعدد أو الأمراض المزمنة عموماً تحديات فريدة على واقع الحياة، ولا تقتصر هذه التحديات على الصحة البدنية فقط وإنما يطال تأثيرها على الصحة النفسية والعاطفية. وقد أنشأنا هذا الدليل من أجل دعمك في رحلتك، من خلال تزويdek بأدوات واستراتيجيات عملية تساعده في التعامل مع هذه التحديات وتذكرك بأنك لست وحدك.

استخدم هذا الدليل بمعدل يومي

مارس الأنشطة الواردة في أقسام كتاب التمارين التفاعلي والتي تقدم لك دعماً عملياً يومياً على طول رحلتك نحو التعافي النفسي، حيث تحتوي على أنشطة متعددة مثل تدوين اليوميات، وتمارين التنفس، وممارسات الامتنان وغيرها من الأنشطة المؤثرة. يمكنك طباعة هذه الأنشطة أو ملء المربعات القابلة للتعبئة المتضمنة في ملف PDF.

اطلع على أقسام المعلومات للتعرف على الطرق الفعالة في السيطرة على التوتر، واكتساب فهم أعمق للصحة النفسية واستيعاب الدور الحيوي للرعاية الذاتية والدعم المجتمعي في التعامل مع حالتك المزمنة.





يركز هذا الدليل للصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي على التأثير النفسي والعاطفي

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول تشخيص حالتك،
في يمكنك الرجوع إلى قسم روابط المصادر الإضافية للاطلاع على
معلومات طبية تفصيلية حول مجموعة متنوعة من الأمراض المزمنة
والأعراض المرتبطة بها.



روابط لمصادر إضافية

وإذا صادفت كلمة أو مصطلحاً جديداً عليك، فاستعن بمسرد المصطلحات الهامة الذي يحتوي على معانٍ وشروحات لدعمك في رحلتك نحو التعافي النفسي.



قائمة المصطلحات الأساسية

إشعار صحي مهم

أصدراً هذا الدليل للصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي بهدف تقديم المعلومات والمساعدة الذاتية، وهو لا يعتبر بديلاً عن طلب الاستشارة أو التشخيص أو العلاج للصحة النفسية.

إذا كانت تراودك أفكار انتهازية أو كنت تمر بأزمات نفسية أخرى، فيرجى طلب المساعدة العاجلة من أخصائي صحة نفسية مؤهل أو الاتصال بخدمات الطوارئ المحلية.

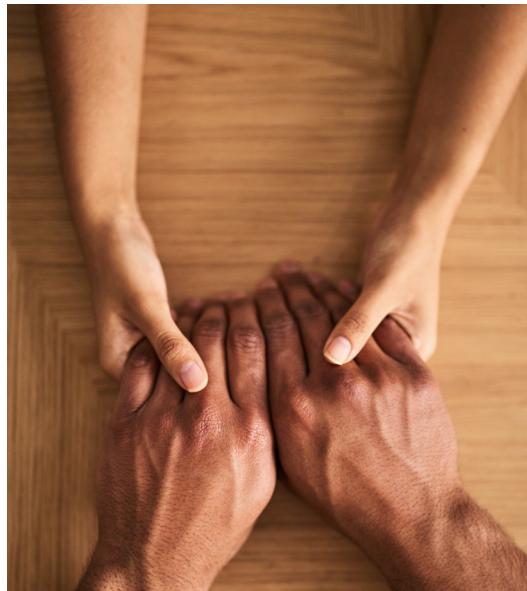
طلب المساعدة في دولة الإمارات

تذكر دائمًا أنك لست وحدك، وأن طلب المساعدة هو علامة على القوة. ارجع إلى دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لمعرفة آلية الحصول على الخدمات المحلية للرعاية الصحية النفسية.

(دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد)



ملاحظة لمقدم الرعاية الأساسي



يستهدف هذا الدليل للصحة النفسية بشكل أساسي الأفراد المصابين بالتصلب المتعدد وغيره من الحالات المزمنة. ولكننا ندرك الدور الحيوي الذي يؤديه مقدمو الرعاية الأساسيون في رحلة الصحة النفسية للمصابين، ولذلك تم إرفاق تعليمات إضافية لمقدمي الرعاية حيثما دعت الحاجة.

كيف يمكنك تقديم المساعدة؟

يحتوي هذا الدليل على معلومات قيمة من شأنها أن تساعدك في فهم وتقديم الدعم للشخص المصاب الذي تتولى رعايته.

ولهذا فنحن نحثك على أن تتعاون معه في استكشاف الدليل وأداء أنشطة كتاب التمارينات (عند الإشارة إليها).

إذ يمكن أن يقوي هذا التعاون من علاقتك به، كما أنه يساهم في خلق بيئة داعمة عاطفياً.

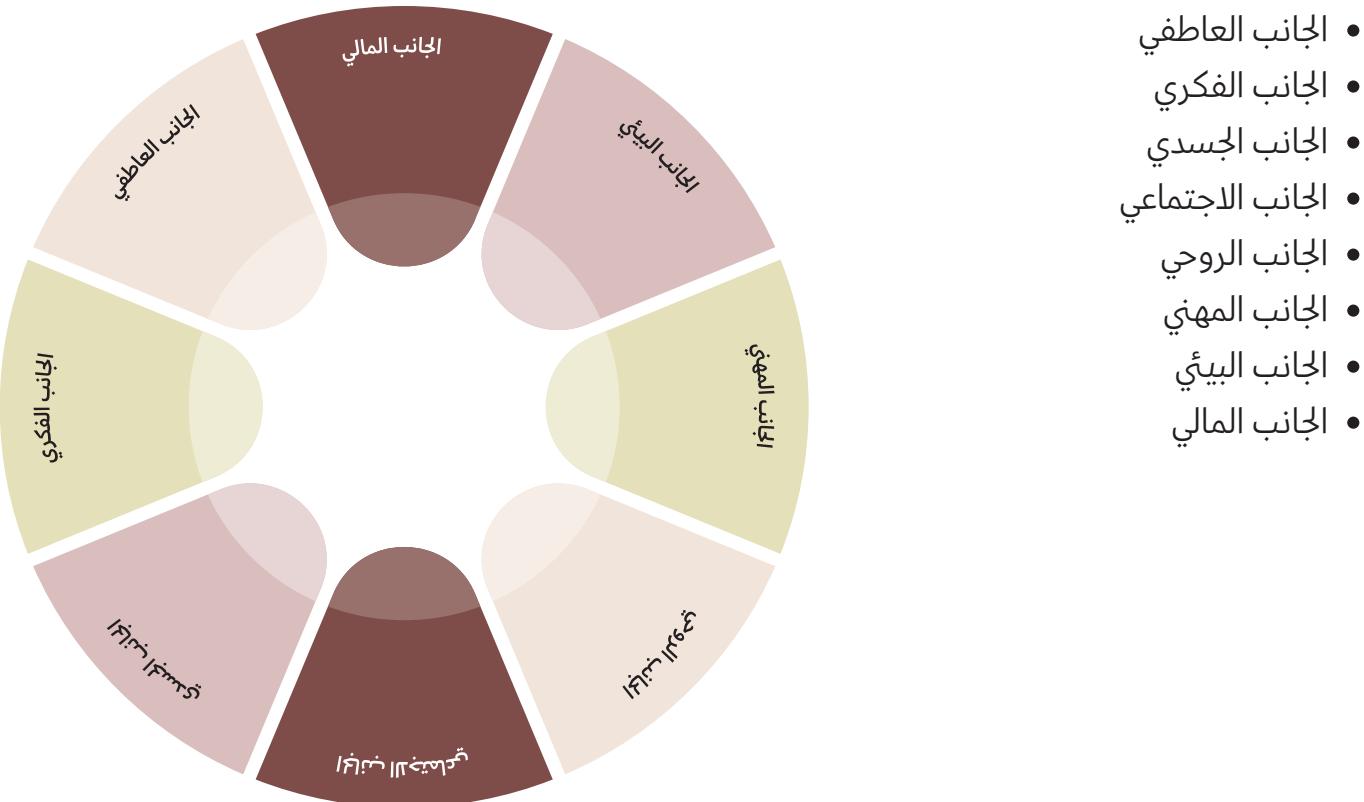
الملاحظات

وندعوك إلى تحميل «كتاب اللعب لمقدمي الرعاية للمصابين بالتصلب المتعدد والأمراض المزمنة»، وهو بمثابة مورد بصيغة PDF من إصدار الجمعية الوطنية الإماراتية للتصلب المتعدد. يحتوي على نصائح عملية وقوالب مفيدة ودعم معلوماتي لمقدمي الرعاية المهنية والأسرية.

[دليل مقدمي الرعاية الأساسيين](#)

يؤكد النهج الشامل للصحة النفسية على الارتباط الوثيق بين الصحة النفسية والمناحي الأخرى في حياتك. ولهذا فإن الاهتمام بصحتك الجسدية، وبناء علاقات هادفة، وتحديد أهداف لأنشطتك اليومية، وإيجاد بيئة داعمة لرفاهيتك هي جميعها عوامل مهمة لبناء أساس قوي لصحتك النفسية وقدرتك على التكيف.

تعتبر «عجلة الصحة النفسية» بمثابة أداة مرئية مفيدة تصور الأبعاد المختلفة للسلامة النفسية والتي تعد الأساس لحياة متوازنة ومتكلمة. وهي تتكون عادةً من ثمانية أقسام مترابطة، يعكس كل منها جانباً رئيسياً من جوانب السلامة النفسية.



ونحن نحثك على تبني هذه النظرة الشاملة عند التفكير في صحتك النفسية والعاطفية، وتطبيق ذلك في كافة أقسام هذا الدليل لتحقيق التوازن العاطفي بين عناصر حياتك المختلفة.

قدرتك على فهم وإدارة انفعالاتك والتعبير عنها بطرق صحية.

الجانب العاطفي

رغبتك في التعلم والتطور وتحدي عقلك من خلال الأنشطة الإبداعية المحفزة.

الجانب الفكري

صحتك الجسدية، ويشمل ذلك التغذية والتمارين الرياضية وعادات النوم

الجانب الجسدي

علاقاتك مع الآخرين، وشعورك بالانتماء، وقدرتك على بناء علاقات صحية والحفظ عليها.

الجانب الاجتماعي

شعورك بالهدف والمعنى والاتصال بشيء أكبر منك، والذي قد يتمثل في معتقدات دينية أو قيم شخصية.

الجانب الروحي

مدى الرضا والإنجاز الذي تحقق في عملك أو أنشطتك اليومية.

الجانب المهني

علاقتك بالبيئة المحيطة بك وتأثيرك على عناصر الطبيعة.

الجانب البيئي

سلوكياتك المالية، بما في ذلك قدرتك على إدارة مواردك والشعور بالأمان والاستقرار.

الجانب المالي

اقرأ الحوار التالي مع عمر النوخذة وهو سفير للتصلب المتعدد مقيم في دولة الإمارات، حيث يقدم من خلال هذا اللقاء بعض النصائح المستخلصة من تجربته الخاصة في رحلته نحو الوصول إلى السلامة النفسية.

تعد الصحة النفسية من منظوري الخاص منبع القوة عند مواجهة أي نوع من التحديات. فجميع أفعالنا تُنبع من دافع داخلي، سواء كان هذا الفعل هو المواظبة على عادات جديدة أو اتخاذ القرارات أو التغلب على الأنماط السلبية. وبالتالي فإن وجود الدافع في الأساس تحدده الصحة النفسية، مما يجعل الحفاظ على الصحة النفسية أمراً أساسياً يزيد من الصلابة.

ما أهمية العناية بالصحة النفسية في التعايش مع التصلب المتعدد؟

ووجدت أن الحل للسيطرة على مشاعر التوتر والقلق يتلخص في تنظيم يومي عن طريق وضع جدول زمني محدد. فتحصيص وقت لتناول الوجبات، ولشرب الماء، ولممارسة التمارين، وتعيين استراحات قصيرة لتمارين التنفس أو التأمل يحافظ على استقراري النفسي. وعندما تطرأ على مشاعر التوتر، أقوم بضبط مؤقت لمدة 10 دقائق أمارس فيها التنفس العميق لاستعادة هدوئي، ثم أتبع ذلك بنزهة في أرجاء الطبيعة لاستعادة تركيزي واتزانِي.

ما بعض الاستراتيجيات الناجحة في التعامل مع المشاكل النفسية مثل التوتر والقلق خاصة فيما يتعلق بالتصلب المتعدد؟

أرى أن الخطوة الأولى هي فهم أبعاد حالة المصاب. فالتعامل مع المتغيرات النفسية والجسدية يتطلب الكثير من الجهد للأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد. إذ قد ترغمهم حالتهم على التغيب عن التجمعات العائلية أو المناسبات الاجتماعية التي - بحسب الأعراف - يجب أن يكونوا جزءاً منها. لذا من اللازم إيجاد مساحة للتفهم وال الحوار. وقد يفيد المشي في أماكن هادئة وممارسة تمارين التنفس في تحسين الصحة النفسية.

ما أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها أفراد العائلة ومقدمو الرعاية لشخص مصاب بالتصلب المتعدد من أجل تحسين صحته النفسية؟

«يرتفع الوعي العام بالصحة النفسية في دولة الإمارات، وخاصة مع المبادرات الحكومية التي تهدف إلى تحطيم العوائق الثقافية والاجتماعية.»



عمر النوخذة

يرتفع الوعي العام بالصحة النفسية في دولة الإمارات، وخاصة مع المبادرات الحكومية التي تهدف إلى تحطيم العوائق الثقافية والاجتماعية. فعلى سبيل المثال؛ أطلقت مجموعة «بيورهيلث» منصة «سكينة» لرعاية الصحة النفسية تماشياً مع استراتيجية أبوظبي لتعزيز الصحة النفسية. وتهدف هذه المبادرة إلى نشر الصحة النفسية الإيجابية وضمان الوصول إلى الرعاية الصحية بمفهومها الشامل. وعلى الرغم من التطور الثقافي، إلا أنه لا يزال بعض الأفراد في حاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية من أجل تقبل دعم الصحة النفسية والاستفادة منه للوصول إلى السلامة الكلية.

هل توجد في الإمارات عوائق ثقافية أو نظرة اجتماعية سلبية قد تحول دون طلب المصابين بالتصلب المتعدد للدعم النفسي؟

أشجعه على أن يجرب، فالتجربة ستثبت له مدى أهمية الصحة النفسية، وسيلمس بنفسه التأثير الإيجابي لهذه الخطوة الابتدائية على كافة جوانب حياته.

ما النصيحة التي تقدمها إلى شخص مصاب بالتصلب المتعدد يتتردد في طلب المساعدة المهنية لتحقيق سلامته النفسية؟

الأمراض المزمنة وتأثيرها على الصحة النفسية

قد يصاحب التعايش مع الإصابة بمرض مزمن استشارة مجموعة من الانفعالات كنتيجة للتحديات التي تفرضها الحالة المرضية، وأحياناً - في بعض الحالات - يكون ذلك بسبب تلف الأعصاب في الدماغ. كما أن بعض أدوية علاج الحالات المزمنة أو الأعراض المرتبطة بها قد تتسبب في حدوث تغيرات عاطفية.



ولذلك من الضروري أن تدرك أن تغيير انفعالاتك قد لا يكون مرجعه سبب واحد فقط. وقد أوردنا مجموعة من الاستراتيجيات والاقتراحات في هذا القسم بهدف تمكينك من ضبط انفعالاتك والتعايش معها بشكل أفضل، مما يجعلك أكثر قدرة على السيطرة على التغيرات الحاصلة لك.

انقر فوق العنوانين للانتقال مباشرةً إلى أقسام المحتوى التالية:

- ◀ معرفة تشخيص حالتك
- ◀ الأعراض والآثار الجانبية
- ◀ التعايش مع التغيير
- ◀ العقاقير والصحة النفسية

معرفة تشخيص حالتك

عادة ما يكون تشخيص الحالات المزمنة بمثابة حدث هائل يغير مجرى الحياة، وتصاحبه موجة من الانفعالات والأسئلة المتعلقة به.

وبغض النظر عن مدى ضخامة أو محدودية مشاعرك، فإنها جميعها حق مشروع لك، وهي جزء من المسار الطبيعي للتعايش مع الحالة المزمنة. فلا تقنس على نفسك بسبب هذه المشاعر، بل اسمح لنفسك بالتأمل فيها وما يصاحبها من أفكار. فهذه خطوة مهمة في بداية رحلتك نحو التقبل والتعايش.



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

إذا تلقى الشخص الذي تعنني به خبر إصابته بالتصلب المتعدد أو حالة مزمنة أخرى مؤخراً، سيكون من المفيد أن تناقش معه المعلومات الواردة في قسم «معرفة تشخيص حالتك» وتقديم الدعم له بأداء النشاط الوارد في الصفحة التالية.

اجمع المعلومات

لا تتعجل وإنما حاول تعميق معرفتك حول حالتك بالقدر الكافي. إذ أن المعرفة قوة، وهي تساعدك على التفكير في الأسئلة المحورية واتخاذ قرارات مدروسة فيما يتعلق بعلاجك ورعايتك. ارجع إلى مصادر موثوقة، واطلع على قسم الموارد الإضافية الموجود في هذا الدليل لمزيد من المساعدة.

لا تكتب مشاعرك:

من الطبيعي أن تعترىك مجموعة من المشاعر بعد التشخيص، مثل الصدمة، والإنكار، والغضب، والحزن، والخوف، بل وحتى الشعور بالذنب. امنح نفسك فسحة لتنفس عن كل هذه الانفعالات الجامحة، بما في ذلك الحزن على فقدان صحتك السابقة والتلخوف من المستقبل.

اطلب الدعم

كن صبوراً على نفسك

تحدث إلى أصدقائك أو أفراد عائلتك أو فريق الرعاية الصحية حول مشاعرك. فالتواصل مع أشخاص آخرين يفهمون تجربتك يمكن أن يمنحك شعوراً بالراحة والاطمئنان.

قد تستغرق عملية الشفاء بعض الوقت. فلا تقيّن على نفسك وتتعجل في التكيف مع خبر إصابتك. وإنما خصص وقتاً ومساحة للتكييف بال معدل الذي يناسبك.



روابط لمصادر إضافية

قد تعترىك مجموعة من الانفعالات المعقدة والمربكة بعد تشخيصك بمرض مزمن.

يورد هذا الجدول التفاعلي بعض المشاعر الشائعة لدى الأشخاص الذين يموتون بنفس حالتك. ضع علامة بجوار الانفعالات التي تتنطبق عليك، ثم دون ملاحظاتك اليومية حول مشاعرك ومخاوفك وأمالك.

الصدمة

«لا أصدق أن هذا يحدث لي؛ يبدو أنه كابوس.»

إنكار

«لا يمكن أن يكون ذلك صحيحاً، لا بد من حدوث خطأ ما»

الغضب

«ما الذي يحدث لي؟ لا أستحق ذلك!»

الحزن

«ليست هذه الحياة التي كنت أطمح لها.»

الخوف

«أصبح مستقبلي غير مأمون، وأنا أخشى ما قد ينتظريني.»

الشعور بالذنب

«هذا خطئي؛ لقد أصبحت عبئاً على الجميع.»



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

شجّع الشخص الذي تعتنى به على أداء هذا النشاط بشكل منتظم (كل أسبوعين أو شهر أو شهرين أو ما إلى ذلك) مع تحديث شعوره تجاه تشخيصه في كل مرة. إذ قد يساعد هذه النشاط بشكل كبير في ملاحظة كيف يمكن أن تتحسن مشاعره بمرور الوقت.

شاهد مقطع الفيديو التالي للاستماع إلى عبد الله الخميري، سفير التصلب المتعدد، وحديثه حول التأقلم مع التحديات المصاحبة للتصلب المتعدد.



[WATCH VIDEO](#)

كيف كان وقع هذه القصة عليك خاصة مع كونها نابعة من مجتمع التصلب المتعدد؟ سجل ملاحظاتك في الفراغ التالي.

ما تعليقك؟

الأعراض والآثار الجانبية العاطفية

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

نوصي بالتعاون مع الشخص الذي تعنتي به في هذا النشاط. حيث أنه سيجعلك قادرًا على أن تحدد بدقة كيفية تعامله مع الأعراض الجسدية والعاطفية المختلفة لحالته، وقد يكون من المفيد له مناقشة بعض الأفكار حول كيفية تخفيف أعراضه واحد منها.

غالبًا ما تصاحب الأمراض المزمنة مثل التصلب المتعدد بعض الأعراض الجسدية مثل الشعور بالألم والتعب وتقيد الحركة. ويتفاهم تأثير هذه الأعراض ليطال الجوانب العاطفية والنفسية.

ومن الضروري أن تدرك أن ردود فعلك العاطفية هي أمر طبيعي ومبرر كنتيجة لتحديات التعايش مع الإصابة بمرض مزمن.

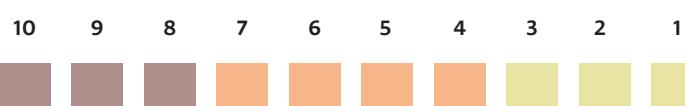
يوضح الجدول الوارد في الصفحة التالية بعض الأعراض الشائعة للأمراض المزمنة والتي قد تلاحظ وجودها لديك. ضع علامة بجوار الأعراض التي تعاني منها، وقيم هذه الأعراض بحسب شدتها من 1 إلى 10 لتوثيق حالتك. ودون بعد ذلك ملاحظات في يومياتك حول إجراء واحد يمكنك القيام به للمساعدة في تخفيف أو تجاوز هذه الأعراض. قد يكون هذا الإجراء كبيراً أو محدوداً، مثل الانضمام إلى نشاط ممارسة اليوجا من الجلوس، أو سؤال أحد أفراد أسرتك أن يقضي معك بعض الوقت خلال عطلة نهاية الأسبوع.

متبع الأعراض والحالة المزاجية

استعن بهذا الجدول لتتبع أعراضك وتدوين ملاحظاتك وسرد أفكارك حول كيفية تحسين شعورك. تذكر عجلة الصحة النفسية، واتبع النهج الشامل في التفكير حول تجربتك مع حالتك المزمنة.

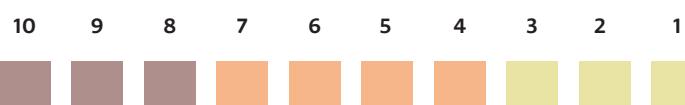
الألم

يخلق الألم المستمر والانزعاج مجموعة من مشاعر الإحباط والعصبية بل حتى أنه قد يصيبك باليأس.



الإرهاق

الإرهاق قد يسلب منك الشعور بالتعب والإرهاق أي حافز لأداء أنشطة جسدية أو ذهنية.



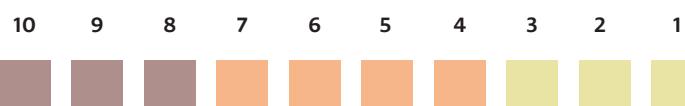
قيود الحركة

تقيد الحركة قد تولد لديك القيود المفروضة على حركتك واستقلاليتك مشاعر الحزن والأسى.



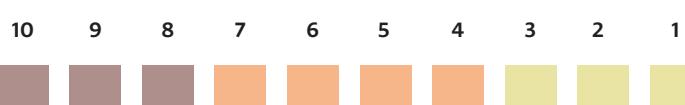
صعوبات الكلام والتواصل.

مواجهة صعوبة في التعبير عن نفسك والتواصل مع الآخرين يمكن أن تولد مشاعر الإحباط والعزلة والقلق.



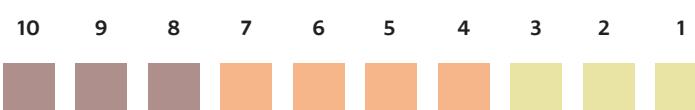
انفعالات خارجة عن السيطرة.

على الرغم من ارتباط بعض الأعراض مثل التغيرات العاطفية بما يجب في مشاعرك، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا تعكس التعبيرات العاطفية ما تشعر به داخلياً.



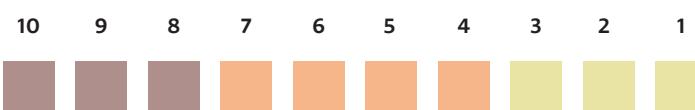
التشكك

قد تخلق صعوبة توقع مستقبل العديد من الأمراض المزمنة حالة من القلق والتشكك.



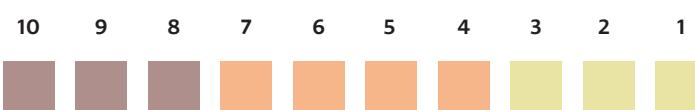
تأثير الروابط الاجتماعية

يمكن أن يؤثر الضغط الناتج عن تعاملك مع حالتك المزمنة بشكل سلبي على علاقاتك مع عائلتك وأصدقائك وزملائك.



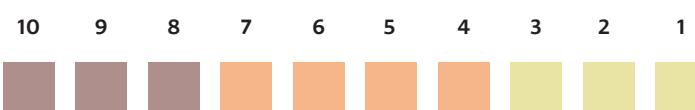
العزلة الاجتماعية

قد تقود الحالات المزمنة في بعض الأحيان إلى الانسحاب الاجتماعي والشعور بالعزلة.



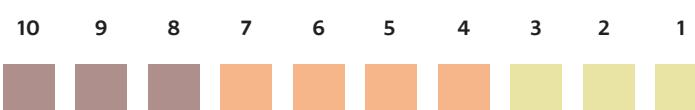
الصورة الذاتية

قد تؤثر تغيرات القدرات العقلية أو الجسدية على نظرية الشخص المصاب لذاته وفهمه لها.



المخاوف المالية

قد توقع التكلفة الطبية للعلاج عبئًا ماليًا على المصاب وتفقده الشعور بالأمان.



التعايش مع التغيير

على الرغم من أن التغيير شئٌ طبيعي في الحياة، إلا أنه تخلله بعض الصعوبات عندما يكون مصحوباً بتعقيدات حالة مزمنة. فقد يطال تأثير التغييرات غير المتوقعة والاضطرابات مختلف جوانب حياتك، بداية من روتينك اليومي وحتى أهدافك طويلة الأمد، والأهم من ذلك، شعورك تجاه كل ما يحدث لك.

وتساعدك معرفتك المبكرة للتغيرات المحتملة ووضع استراتيجيات للتعايش معها في أن تكون أكثر مرنة وقدرة على التعامل مع هذه التغييرات بسلاسة أكبر.

تبني عقلية مرنة

- غالباً ما تصاحب الحالات المزمنة تغيرات وانتكاسات غير متوقعة.
- وبالتالي فإن التعامل مع الأمور بمرنة يزيد من قدرتك على التأقلم مع الظروف الجديدة ومواءمة توقعاتك مع تخفيف الضغط على مشاعرك.

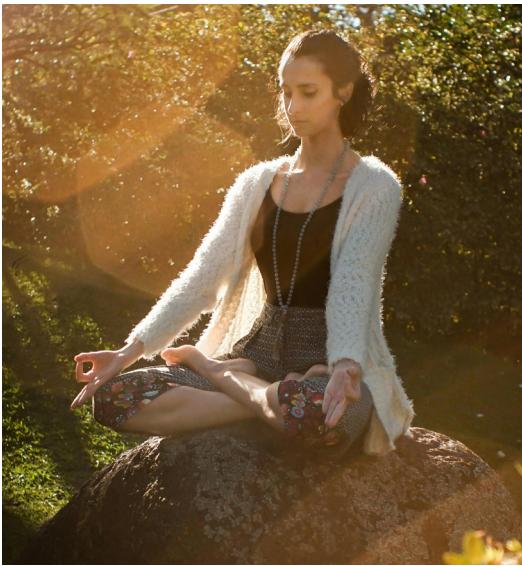
الأولوية للتعاطف مع الذات

- يجب أن تكون لطيفاً ومتفهمًا تجاه نفسك عند حدوث تغيير في حياتك.
- تجنب النقد الذاتي وإطلاق الأحكام على نفسك، ورُكِّز بدلاً من ذلك على ممارسة أنشطة الرعاية الذاتية التي تدعم الجانب العاطفي.

اطلب الدعم

- لا تتردد في التواصل مع أصدقائك وأفراد عائلتك ومجموعات الدعم وطلب المساعدة منهم وإطلاعهم على حالتك.
- فذلك من شأنه أن يوفر لك دعماً عاطفياً وعملياً لا حدود له. اطلع على قسم الموارد الإضافية في هذا الدليل لمزيد من المساعدة.

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

هذه فرصة رائعة للقيام بنشاط تعاوني.
إذ يُؤهلك دورك كمقدم الرعاية الأساسية
لت تقديم نظرة ثاقبة حول نقاط التغيير،
وكيف يمكنك التعاون مع الشخص الذي
تعتني به وإعداده للتأقلم مع التغيير
بشكل استباقي.



التعايش مع التغيير

يوضح الجدول التفاعلي التالي بعض مناحي الحياة الأساسية التي قد تتأثر بالحالة المزمنة. خصص بعض الوقت للتفكير في كل منحي، ودون أي تغييرات أو اضطرابات مررت بها أو تتوقع حدوثها. ثم فكر في طرق يمكنك من خلالها الاستعداد للتعامل مع هذه التغييرات أو تهذيبها لتقليل تأثيرها على حياتك.

كيف سأتصرف؟

ما الذي اختلف؟

التغيير

الصحة الجسدية

تغيرات في القدرات
الجسدية ومستوى النشاط
والصحة العامة

الروتين اليومي

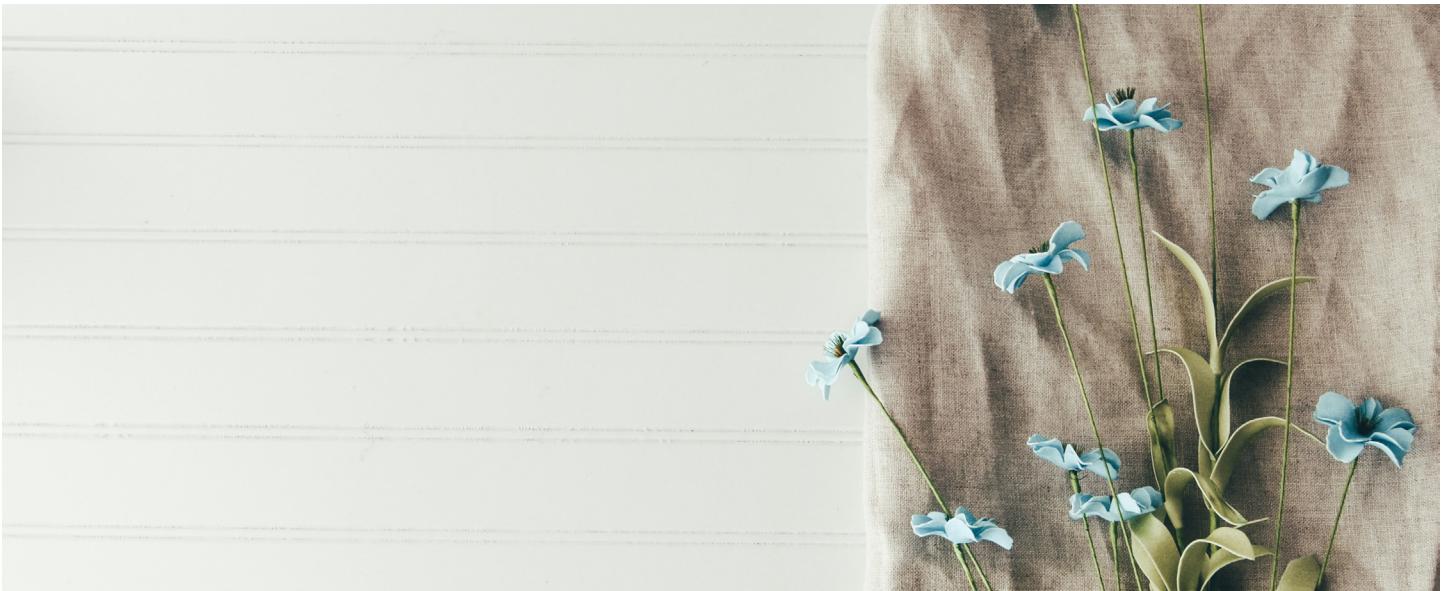
تعديل جدول الأعمال
والأنشطة الاجتماعية
والمهام اليومية

العلاقات

تغيرات في نمط التفاعل
مع العائلة والأصدقاء
والزملاء

الخطط والأهداف المستقبلية

مواصلة الخطط والأهداف
المستقبلية تكييف
الطموحات والأحلام طويلة
المدى بما يلائم حالتك



كيف سأتصرف؟

ما الذي اختلف؟

التغيير

دُون إجاباتك:

دُون إجاباتك:

دُون إجاباتك:

دُون إجاباتك:



يجب أن تدرك أن بعض العلاجات والأدوية المستخدمة في حالات التصلب المتعدد أو ما يصاحبه من أعراض قد تؤثر على السلوك والحالة المزاجية. وهو ما يؤكد على الارتباط الوثيق بين الصحة البدنية والعاطفية فيما يخص الحالات المزمنة.

مما لا شك فيه أن فهمك للتأثير العاطفي المحتمل للأدوية قبل حدوثه يجعلك أكثر قدرة على مواجهة التحديات التي قد تظهر فيما بعد. ومن الأمور المهمة أيضًا تواصلك المفتوح مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. فمناقشة مخاوفك وتجاربك يفتح المجال للتعاون معًا من أجل إيجاد الخطة العلاجية الأكثر ملاءمة لدعم صحتك الجسدية والعاطفية.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

يقترح عليك هذا النشاط طريقة بسيطة لتبني ومراقبة استجابة الشخص الذي تعني به للعلاجات الموصوفة له. إذ أن إحدى مسؤولياتك الأساسية هي الاحتفاظ بسجل الأدوية التي تم إعطاؤها للمصاب، وتبرز أهمية هذه المسؤولية في حال حدوث أي تغييرات في خطة العلاج أو في فريق الرعاية الصحية.

يعرض لك المصدر الوارد في الصفحة التالية نظرة ثاقبة حول رحلتك العلاجية مع تحليل استجاباتك العاطفية تجاه الأدوية الموصوفة لك. احتفظ بهذه المعلومات في سجلاتك وشاركها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. ولا تنقطع عن تناول الأدوية الموصوفة أو تستبدلها دون استشارة فريق الرعاية الصحية المختص بحالتك.

إشعار صحي مهم

متبع الأدوية والآثار الجانبية

يوضح الجدول أدناه بعض الأنواع الشائعة للأدوية طويلة الأمد لعلاج الحالات المزمنة مثل التصلب المتعدد، بالإضافة إلى آثارها الجانبية المحتملة. اكتب ملاحظاتك حول ردود أفعالك لهذه الأدوية في العمود الأخير من الجدول. ما الشعور الذي تخلفه لديك هذه الأدوية؟ كيف تؤثر على حالتك المزاجية؟

نوع الدواء	الآثار الجانبية المحتملة	ماذا تلاحظ؟
أدوية الألم الدواء الموصوف لي:	قد تتسبب في حدوث تقلبات في المزاج، أو صعوبات في الإدراك، أو مشكلات في النوم، أو خدر عاطفي.	
أدوية الإرهاق الدواء الموصوف لي:	قد تسبب الأرق أو القلق أو الصداع.	
أدوية التشنج (لارتخاء العضلات) الدواء الموصوف لي:	قد تحدث تغييرات مؤقتة في المزاج والسلوك (خاصة إذا انقطعت عنها فجأة).	
أدوية مشاكل المثانة والأمعاء الدواء الموصوف لي:	قد تسبب جفاف الفم أو الامساك أو تشوش الرؤية.	
مركبات الستيرويد (العلاج الانتكاسات) الدواء الموصوف لي:	قد تسبب تقلبات في الحالة المزاجية أو الاكتئاب أو فرط النشاط أو ضعف التركيز أو القلق.	
العلاجات المعدلة للمرض (DMTs) الدواء الموصوف لي:	قد تسبب تراجع الحالة المزاجية (وقد تصيب بالاكتئاب) في بعض الحالات.	

اقرأ الحوار التالي مع ريان دعبول وهي سفيرة للتصلب المتعدد مقيمة في دولة الإمارات، حيث تؤكد من خلال هذا اللقاء على أهمية إعطاء الأولوية للصحة النفسية عند التعايش مع الإصابة بالتصلب المتعدد.

ما أهمية العناية بالصحة النفسية في التعايش مع التصلب المتعدد؟

تؤدي الصحة النفسية دوراً أساسياً في التعايش مع التصلب المتعدد. إذ أن الإصابة بالتصلب المتعدد هي تجربة تغير الحياة بشكل جذري، وبالتالي تستلزم بذل الكثير من الجهد من أجل التأقلم، وهو ما قد يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية.

ما بعض الاستراتيجيات الناجحة في التعامل مع المشاكل النفسية مثل التوتر والقلق خاصة فيما يتعلق بالتصلب المتعدد؟

كانت السيطرة على مشاعر التوتر والقلق بمثابة رحلة بالنسبة لي. وقد ساعدي العلاج في رفع معنوياتي وإيجاد طرق عملية للتعايش، مما جعله حلاً ناجعاً. كما أني كنت أبدأ إلى ممارسة هواياتي للحصول على قدر من الهدوء وللتخفيف عن مشاعري. فهي تذكرني بوجود أشياء ممتعة في الحياة، وتجعل نظرتي أكثر اتساعاً وغير مقتصرة على مرض التصلب المتعدد. فقدرتك على إيجاد ما يجلب لك الهدوء والسكينة هي خطوة فارقة في رحلتك نحو السلامة النفسية.

ما أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها أفراد العائلة ومقدمي الرعاية لشخص مصاب بالتصلب المتعدد من أجل تحسين صحته النفسية؟

يمكن أن يكون لأفراد العائلة ومقدمي الرعاية تأثير كبير من خلال التحلي بالصبر واستيعاب التغيرات المصاحبة للتصلب المتعدد. فالتعايش مع التصلب المتعدد هو في حد ذاته أمر مرهق وتصاحبه تغيرات غير متوقعة، ولذلك فمساندة أحبابنا لنا وقدرتهم على الصبر وتقديم الدعم دون إصدار أحكام هو أمر لا يقدر بثمن. بل إن مجرد ثقتنا بوجود شخص ذي آذان صاغية قادر على التفهم والتأقلم مع ما نمر به يكسر شعورنا بالوحدة و يجعلنا أكثر صلابة.



«بل إن مجرد ثقتنا بوجود شخص ذي آذان صاغية قادر على التفهم والتأقلم مع ما نمر به يكسر شعورنا بالوحدة و يجعلنا أكثر صلابة.»

ريان دعبول

توجد بعض الأفكار السلبية المتوازنة حول طلب العلاج النفسي، فهو يستثير مشاعر السخط الاجتماعي من بعض الأشخاص. ويعد ذلك تحدياً للمصابين بالتصلب المتعدد، إذ أن الصحة النفسية تلعب دوراً أساسياً في التعامل مع الحالة. ويعد تصحيح هذه العقلية والإيمان بأن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن إدارة الأعراض الجسدية للتصلب المتعدد هو المفتاح لمواجهة هذا التحدي.

هل توجد في إمارات عوائق ثقافية أو نظرة اجتماعية سلبية قد تحول دون طلب المصابين بالتصلب المتعدد للدعم النفسي؟

أدعو جميع الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد والذين يتربدون بشأن طلب الدعم النفسي بألا يقللوا من أهمية الصحة النفسية. فأنا كنت أشعر بالقلق أيضاً في البداية، ولكن العلاج خلق لي مساحة آمنة أستطيع أن أكون فيها صريحة بشأن معاناتي، وأتعلم كيفية التعايش، وأشعر بوجود من يفهمني. وما لا شك فيه أن تأثير التصلب المتعدد لا يقتصر على الصحة الجسدية، وأن تلقي الدعم النفسي هو دفعه كبيرة للوصول إلى السلامة النفسية.

ما النصيحة التي تقدميناها إلى شخص مصاب بالتصلب المتعدد يتردد في طلب المساعدة المهنية لتحقيق سلامته النفسية؟

استراتيجيات المساعدة الذاتية ونمط الحياة

يفرض التعايش مع الإصابة بحالة مزمنة تحديات فريدة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية. وفي حين أن الرعاية الطبية المتخصصة هي الأساس في إدارة الأعراض الجسدية، إلا أن استراتيجيات المساعدة الذاتية ونمط الحياة تؤدي دوراً حاسماً في دعم الجانب العاطفي، والسيطرة على الإجهاد، وخلق صورة إيجابية.

اكتساب عادات نفسية صحية وتطبيق آليات تعايش يومية في حياتك يجعلك أكثر قدرة على السيطرة على مشاعرك وتحفيض التأثير العاطفي لحالتك المزمنة.



انقر فوق العناوين للانتقال مباشرة إلى
أقسام المحتوى التالية:

- ◀ كيف حالياليوم؟
- ◀ التغذية والاختيارات الغذائية
- ◀ ما الذي يشعرني بالسعادة؟
- ◀ روتين التنفس الأساسي
- ◀ روتين التمدد الأساسي
- ◀ التأمل في قيمك
- ◀ تعلم شيئاً جديداً
- ◀ ممارسة الشعور بالامتنان

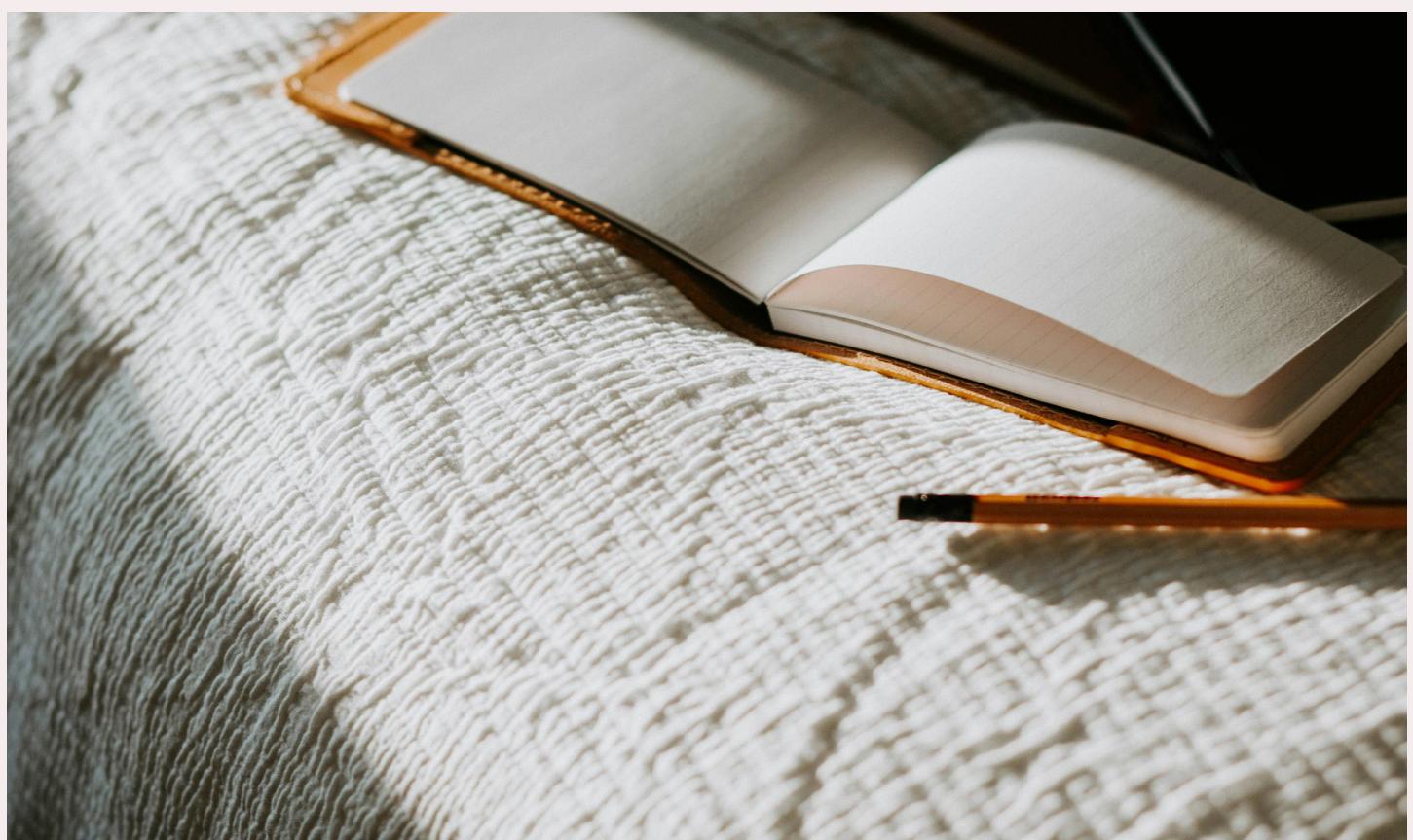
كيف حالي اليوم؟

ضمم هذا الجدول التفاعلي لتسخدمه يومياً في تتبع مشاعرك على مدار الأسبوع. ابدأ كل يوم بتدوين أفكارك وانفعالاتك ومخاوفك وأمالك. وقد أضفنا لك بعض الصفات المفيدة في هوامش الصفحة. احتفظ بلقطة شاشة أو بنسخة من صفحة هذه المفكرة في نهاية الأسبوع وضعها في سجلاتك.

سعيد	الأحد
خائب الآمال	
مرح	الإثنين
متوتر	
غاضب	
قلق	الثلاثاء
فضولي	
مجهد	
محبوب	
راضٍ	الأربعاء
قوي	
ممتن	
غيور	
خائف	الخميس
مبتهج	
متمكن	
منبهر	
خائز القوى	
فخور	الجمعة
حزين	
مضطرب	
مفعم بالأمل	
مسالم	السبت
متحمس	
مرهق	
محبط	
متقد	

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

اجعل التدوين في هذه المفكرة أحد
أنشطتك اليومية لتعزيز وعيك الذاتي
العاطفي. كما يمكنك استخدامها على
مدار الأسابيع والشهور القادمة كأداة
لتتبع حالتك المزاجية وانفعالاتك.
 فهي ستفيdek كثيراً بعد الاستقرار على
روتين ثابت والقيام بمهام محددة كمقدم
رعاية أساسى.



التغذية والاختيارات الغذائية

غالباً ما تستلزم الحالات المزمنة اتباع توصيات غذائية معينة لتعزيز الصحة البدنية والنفسية. إذ يلعب الطعام دوراً حيوياً في دعم جهاز المناعة وتقليل الالتهابات وتحسين الصحة العامة.

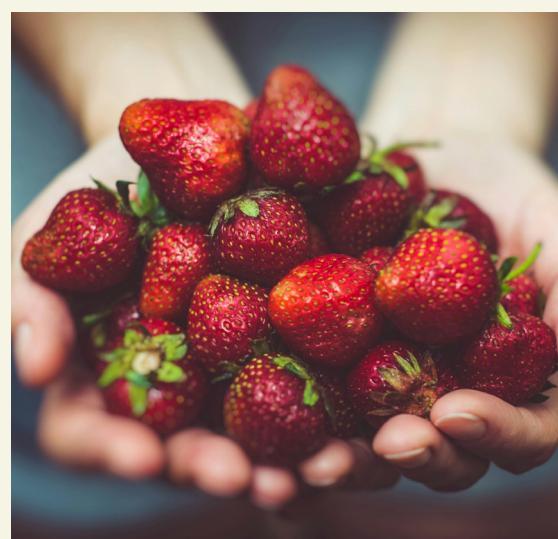
ما العلاقة بين صحة الأمعاء ومرض التصلب المتعدد؟

يساعد ميكروبيوم الأمعاء بشكل طبيعي في موازنة الاستجابة المناعية والحد من الالتهابات. وقد يحدث في بعض الأحيان عدم توازن في بكتيريا الأمعاء، وهو ما يعرف باسم «احتلال التوازن المعاوی». ويمكن تشبيه هذه الحالة من عدم التوازن بالأشتاب الضارة التي تؤثر على صحة النباتات في حديقة. فقد يحفز «احتلال التوازن المعاوی» الالتهابات، مما يزيد من تفاقم حالات المناعة الذاتية بما فيها التصلب المتعدد.

الملاحظات

قم بتنزيل دليل التغذية التوعوي للتصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية الذي أصدرته الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لمعرفة المزيد عن صحة الأمعاء في حالات التصلب المتعدد. كما ستجد وصفات ونصائح غذائية لمساعدتك في السيطرة على أعراضك.

دليل التغذية



ما الذي يشعرني بالسعادة؟

ضع علامة بجوار جميع الأفكار المذكورة في هذه الصفحة التي تجعلك سعيدًا.

الضحك	<input type="checkbox"/>	قضاء الوقت برفقة الأشخاص الذين أحبهم	<input type="checkbox"/>
الصلة	<input type="checkbox"/>	مساعدة الآخرين	<input type="checkbox"/>
الطعام الشهي	<input type="checkbox"/>	الخروج في الطبيعة	<input type="checkbox"/>
قراءة كتاب ممتع	<input type="checkbox"/>	تعلم شيء جديد	<input type="checkbox"/>
حمام دافئ	<input type="checkbox"/>	الاستماع إلى بعض الصوتيات	<input type="checkbox"/>
جلسة تدليك	<input type="checkbox"/>	الحيوانات الأليفة	<input type="checkbox"/>
التعبير عن الامتنان	<input type="checkbox"/>	السفر	<input type="checkbox"/>

تأمل في أحد اختياراتك، واكتب في المربع الموجود في أسفل الصفحة فكرة عملية حول كيفية تطبيق هذا الخيار ليكون مصدراً للشعور بالسعادة على مدار الأسبوع القادم.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

اطلب من الشخص الذي تعيني به أن يعبر لك عن أفكاره حول كيفية الشعور بالسعادة هذا الأسبوع. وساعده في تحقيق ذلك! شجعه على العودة إلى هذا النشاط كل أسبوع وتحدي نفسه لتجربة خيار جديد في كل مرة.

ارجع إلى هذه الصفحة بعد أسبوع وتحدي نفسك لتجربة طريقة أخرى للسعادة! تم إدراج هذا النشاط كذلك في ملحق الأنشطة القابلة للإعادة في كتاب التمارين.

روتين التنفس الأساسي

يعتبر التنفس أداة بسيطة ولكنها قوية التأثير في السيطرة على الانفعالات القوية مثل التوتر والقلق. ويساعد التركيز في ممارسة تقنيات التنفس على تهدئة الجهاز العصبي وكمب مستويات التوتر وتعزيز مشاعر الاسترخاء والاستقرار. ونورد لك فيما يلي الخطوات التفصيلية لنشاط أساسي للتنفس لكي تبدأ في ممارسته.

ابحث عن مكان هادئ خالٍ من مصادر الإزعاج أو التشتيت.

- في البداية، استنشق الهواء من أنفك مع العد إلى 4.
- احبس أنفاسك مع العد إلى 7.
- والآن أخرج الهواء من فمك مع العد إلى 8.
- كرر هذا الروتين مرتين أو أكثر حتى تشعر بالهدوء.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

هل ترغب في مزيد من التفصيل حول طرق روتين التنفس؟

يعرض الفيديو التالي للجمعية الوطنية للتصلب المتعدد نصائح قيمة حول روتين التنفس.

[فيديو تمارين التنفس](#)



روتين التمدد الأساسي

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

هل ترغب في المزيد من تمارين روتين التمدد؟

هل يبحث الشخص الذي ترعاه عن طرق إضافية للارتقاء بنشاطه البدني؟ اطلع على تمارين «الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد» الخاصة بممارسة اليوغا من الجلوس، وكن حريصاً على مراقبة حركاته وتقديم الإرشادات له. وشجّعه على التنبه إلى إشارات جسده والتوقف فوراً بمجرد الشعور بالألم.

احرص على استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل أن تبدأ في ممارسة أي روتين بدني جديد، خاصة إذا كنت مصاباً بحالة مزمنة.

وانتبه إلى ضرورة الاستماع إلى جسدك وتجنب أي ممارسات تسبب لك الألم. كما يمكنك الرجوع إلى قسم الموارد الإضافية الموجود في هذا الدليل لمزيد من تمارين التمدد للتصلب المتعدد.

[فيديو يوغا](#)



احرص على استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل أن تبدأ في ممارسة أي روتين بدني جديد، خاصة إذا كنت مصاباً بحالة مزمنة. وانتبه إلى ضرورة الاستماع إلى جسدك وتجنب أي ممارسات تسبب لك الألم. كما يمكنك الرجوع إلى قسم الموارد الإضافية الموجود في هذا الدليل لمزيد من تمارين التمدد للتصلب المتعدد.

إشعار صحي مهم

روابط لمصادر إضافية

٤

روتين التمدد الأساسي للتصلب المتعدد

اطبع هذه الصفحة أو احتفظ بها كلقطة شاشة على هاتفك ليسهل عليك الرجوع إليها كلما أردت ممارسة روتين التمدد الأساسي.

تمرين 3: الانحناء إلى الجانب

- اجلس على حافة السرير.
- انزلق بإحدى يديك على طول السرير ومد جذعك في ذات الوقت، مع الحفاظ على جسدك مواجهًا للأمام.
- عد إلى نقطة المنتصف وكرر نفس التمدد على الجانب الآخر.
- كرّر التمرين 3-5 مرات لكل جانب.

تمرين 1: ثني الركبة

- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك لأعلى ووضع قدميك بشكل مسطح على الأرض أو السرير.
- باعد بين رجليك بحوالي 30 سم.
- اسحب إحدى ركبتيك لأعلى باتجاه صدرك باستخدام كلتا يديك مع إبقاء الرجل الآخر في موضعها.
- اترك الرجل الأولى، ثم كرر الحركة مع رجلك الآخر.
- كرر التمرين 3 إلى 5 مرات لكل رجل.

تمرين 4: الانزلاق على طاولة

- اجلس بمقابل طاولة (أو سطح مستوي مماثل).
- قم بثني منشفة صغيرة واستخدمها لمساعدتك في الانزلاق.
- ضع يديك فوق المنشفة، ثم قم بدفع يديك ببطء إلى الأمام على الطاولة، بحيث يتمدد جذعك إلى الأمام.
- عد إلى وضع الجلوس الأساسي ثم كرر التمرين 3-5 مرات.

تمرين 2: لف الركبة

- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك بشكل مسطح على الأرض أو السرير.
- لف ركبتيك إلى اليسار، مع التمدد بشكل قطري عبر الجزء. يجب أن تحافظ على ملامسة كلاً كتفيك للأرض أو السرير أثناء الحركة.
- أعد ركبتيك مرة أخرى إلى نقطة المنتصف.
- ثم لف ركبتيك إلى اليمين، وعد بعد ذلك إلى نقطة المنتصف مرة أخرى.
- كرّر التمرين 3-5 مرات لكل جانب.





تمرين 5: تدوير الرقبة

- اجلس على كرسي مريح، وجسدك متوجهاً إلى الأمام.
- قم بإمالة رأسك ببطء إلى اليمين، مقرباً أذنك اليمني إلى كتفك الأيمن قدر الإمكان ولكن ضمن النطاق الذي لا تشعر فيه بالألم. حافظ على نظرك متوجهاً إلى الأمام طوال الحركة.
- اثبت على هذا الوضع، وتنفس 5 مرات.
- عد إلى وضعك الأصلي.
- قم الآن بإمالة رأسك ببطء إلى اليسار، مقرباً أذنك اليسرى إلى كتفك الأيسر قدر الإمكان.
- اثبت على هذا الوضع، وتنفس 5 مرات.
- كرر التمرين 3-5 مرات على كل جانب.

- اجلس على كرسي مريح، وجسدك متوجهاً إلى الأمام.
- لف رأسك باتجاه اليمين فوق مستوى كتفك إلى أقصى حد تقدر عليه دون أن تشعر بالألم.
- اثبت على هذا الوضع، وتنفس 5 مرات.
- لف رأسك باتجاه اليسار فوق مستوى كتفك إلى أقصى حد تقدر عليه دون أن تشعر بالألم.
- اثبت على هذا الوضع، وتنفس 5 مرات.



شاهد مقطع الفيديو التالي لأحد سفراء التصلب المتعدد، الذي يتحدث فيه عن أهمية الحفاظ على نشاطك وتبني عقلية إيجابية.



شاهد الفيديو

كيف كان وقع هذه القصة عليك خاصة مع كونها نابعة من مجتمع التصلب المتعدد؟ سجل ملاحظاتك في الفراغ التالي.

ما تعليقك؟



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

وكتيرًا ما يكون الحوار طريقاً مختصراً لتحديد القيم الأكثر أهمية في حياتك. تدور فكرة هذا النشاط على تعاونك مع الشخص الذي تعني به من خلال طرح أسئلة عليه لمساعدته في تحديد قيمة الأساسية:

- ما أكثر ما تحبه في نفسك؟
- ما اللحظة التي شعرت فيها بأكبر قدر من الفخر في حياتك، ولماذا؟
- ما هي فكرتك عن العمل الجاد؟
- اذكر إحدى الشخصيات التي تعتبرها قدوة في حياتك، وما سبب إعجابك بها؟
- كيف يصفك صديق مخلص؟

قد تخلق لديك إصابتك بحالة مزمنة شعوراً بالانفصال عن ذاتك السابقة. بينما تشعل التغيرات والتحديات التي تواجهها تساؤلات في ذهنك حول هويتك وتفقدك الشغف وتسلب متعتك في ممارسة الأنشطة التي كانت تشعرك بالسعادة. ولكنها على الجانب الآخر قد تدفعك إلى إعادة تقييم أولوياتك وتكوين فهم أعمق للأشياء الأكثر أهمية في الحياة.

وحينها تكون القيم الأساسية للفرد بمثابة البوصلة التي توجهه في تشكيل اختياراته وأفعاله وخلق شعور بالهدف وجعل حياته أكثر عمقاً ومعنى. وبهذا فإن التأمل في قيمك يمنحك نظرة أكثر وضوحاً حول ماهية الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك، و يجعلك أكثر قدرة على الامتثال لهذه القيم والاعتزاز بها حتى في أحلك الظروف والتحديات.

يهدف النشاط الوارد في الصفحة التالية إلى مساعدتك في بث الحياة في قيمك، وسد الفجوة بين ما كنت عليه قبل التشخيص وما أنت عليه الآن. فتحديد المعالم الرئيسية لشخصيتك واهتماماتك وقيمك، يمنحك بداية مشرقة لإيجاد طرق للانفتاح على الفصول المقبلة في حياتك والاستعداد لها.



قائمة القيم

الأصالة	دُوّن في العمود الثاني بعض الأفكار حول كيفية الاستمرار في الامتثال لهذه القيمة والاعتزاز بها في إطار السياق الجديد لحياتك مع الإصابة بحالة مزمنة.	اكتب في العمود الأول إحدى قيمك الأساسية. يمكنك اختيار قيمة من القائمة المرفقة أو التفكير في قيمة خاصة بك.
التوزن		
الإقدام		
الشفقة		
المجتمع		
التواصل		
الشجاعة		
الإبداع		
الفضول		
الإصرار		
التعاطف		
المساواة		
الإنصاف		
الإيمان		
العائلة		
الحرية		
الصداقة		
الكرم		
الامتنان		
النمو		
الصدق		
التواضع		
الزاهة		
اللطف		
الحب		
الولاء		
المثابرة		
الهدف		
الاحترام		
المسؤولية		
الانضباط الذاتي		
البساطة		
الثقة		
الحكمة		

تعلم شيئاً جديداً

قد تؤدي الإصابة بحالة مزمنة في بعض الأحيان إلى الشعور بالتقيد وحصر التفكير على المخاوف الصحية.

لذا، فإن تنمية فضولك وتعلم أشياء جديدة يمكن أن يكون حلّاً ناجعاً في طي هذه المشاعر. كما أن معرفة أشياء جديدة تساهم في توسيع آفاقك وتنمية تفكيرك وإثراء محادثاتك مع الآخرين لتكون أكثر متعة وفائدة.

ضع علامة أمام المواضيع التي تفضل تعلم أشياء جديدة عنها، أو اقترح مواضيعك الخاصة في الخانات المخصصة

اللغات	<input type="checkbox"/>
التاريخ	<input type="checkbox"/>
علم الفلك	<input type="checkbox"/>
الطبيعة	<input type="checkbox"/>
الصوتيات	<input type="checkbox"/>
صناعة الأفلام	<input type="checkbox"/>
التأمل	<input type="checkbox"/>
الرياضية	<input type="checkbox"/>
السفر	<input type="checkbox"/>
الطب أو الطهي	<input type="checkbox"/>
التصوير الفوتوغرافي	<input type="checkbox"/>

خصص بعض الوقت للبحث حول واحد أو أكثر من هذه الموضوعات، وحاول جاهداً أن تتعلم شيئاً جديداً يشحذ حماسك.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

اطلب من الشخص الذي تعتنى به أن يطلعك على المواضيع التي يستمتع بمعرفة المزيد عنها. ساعده في العثور على روابط أو مصادر قيمة تتعلق بهذه المواضيع! شاركه هذا الشغف لشحذ حواسه عن طريق سؤاله حول ما تعلمه، وفكّر في طرق أخرى تشجعه على مواصلة شغفه.



سجل ملاحظاتك حول أكثر الأشياء التي تعلمتها وأثارت إعجابك لكي تخبر بها الأشخاص الآخرين عندما تنسح الفرصة!

ممارسة الشعور بالامتنان

يعتبر الشعور بالامتنان والتعبير عنه بمثابة أداة فعالة في تعزيز الصلاة العاطفية والسلامة النفسية. فهو يحول نظرتنا من التركيز على الأشياء التي فقدتها إلى التأمل في الأشياء التي نمتلكها، مما يخلق لدينا شعوراً بالرضا والتقدير للنعم الموجودة في حياتنا.

سنمارس في النشاط الوارد في الصفحة التالية بعض التأمل للحد من المشاعر السلبية وتقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية. ويمكنك استبدال هذه الخطوة بأداء الصلاة.



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

التعبير عن الامتنان للآخرين هو خطوة أساسية لممارسة الشعور بالامتنان. تحدث مع الشخص الذي تعنيه حول الأشياء التي يشعر تجاهها بالامتنان، وكن مستمعاً منصتاً له في حال لمست منه رغبة في مناقشة كيفية التعبير عن مشاعر الامتنان للآخرين.



تساعدك النصائح التالية في تحقيق الفوائد المرجوة من ممارسة الامتنان:

ركّز على وضعك الحالي

على الرغم من أهمية تقدير النعم التي كانت لديك في السابق، إلا أنه يجب التفكير في الأمور الإيجابية التي تحدث في حياتك في الوقت الحاضر.

كن دقيقاً

بدلاً من قول «أناأشعر بالامتنان تجاه عائلتي»، حاول تحديد الصفات أو الأفعال التي خلقت لديك هذا الشعور.

التعبير عن الامتنان للآخرين

لا تضغط على نفسك

بعد إكمال النشاط؛ انتقل إلى الخطوة التالية والتي تفصح فيها عن مشاعر التقدير والامتنان للأشخاص المحيطين بك. فالاعتراف للآخرين بفضلهم هو خطوة أساسية لتهذيب النفس وتعويدها على توجيه الشكر للآخرين، مما يجعلنا أكثر قوة وصلابة في المواقف الصعبة.

إذا كنت تمر ب يوم صعب، ولا تجد بدا لك القدرة على التفكير في الأشياء التي تشعر تجاهها بالامتنان، فلا تضغط على مشاعرك وإنما أعد المحاولة في وقت آخر.

ممارسة الشعور بالامتنان

الجزء الأول: الشعور بالامتنان

ابدأ بممارسة الشعور بالتقدير والامتنان عن طريق الصلة أو بتخصيص بعض الوقت للتأمل (يمكنك الاستعانة بأحد تطبيقات التأمل لتوجيهك؛ مثل تطبيق Insight Timer). ابحث عن مكان هادئ، وأغمض عينيك، ثم ركّز على تنفسك. وتذكر أثناء الشهيق والزفير تلك الأشياء التي تشعر نحوها بالامتنان. واسمح لمشاعر التقدير والرضا بأن تتسلل إلى أعماقك مع توارد الأفكار والمشاعر إلى ذهنك.

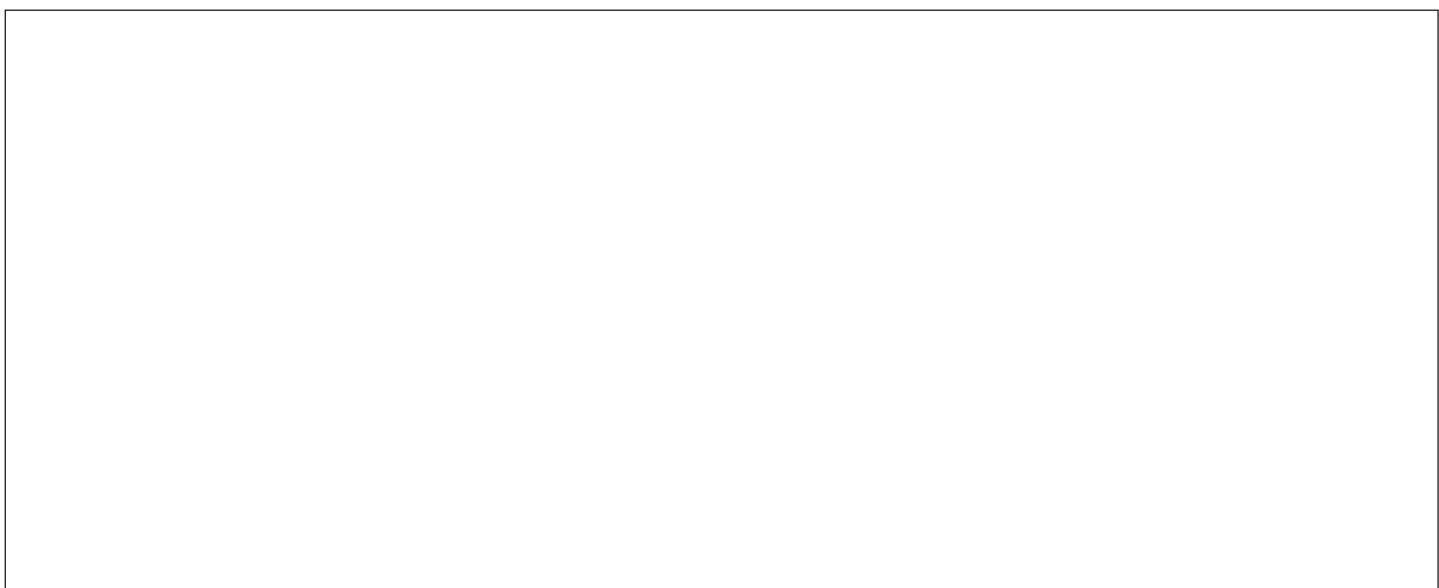


ما العلاقة بين الصلة والتأمل؟

تساعد الصلة على صفاء الذهن والتركيز، ويساعد التأمل أيضًا في ذلك. فهو يجعل و蒂رة الحياة أقل سرعة، ويعطيك القدرة على التحكم في تنفسك ويشعرك بقيمة كل لحظة. وتملاً الصلة روحك بالسکينة وتشعرك بتعلقك بما هو أكبر منك، وهو الشعور الذي يتولد لديك أيضًا عند ممارسة التأمل.

إذا كنت تفضل أن تتلقى توجيهات إرشادية خلال جلسة التأمل، فيمكنك الاستعانة بالمصادر المتاحة عبر الإنترنت والتي ذكرنا لك بعضاً منها بالأسفل، فهي ستساعدك على التركيز أثناء ممارسة شعور الامتنان.

استعن بالمرجع الموجود بالأعلى لحفظ روابط ملفات البث الصوتي (بودكاست) أو مقاطع الفيديو التي تفضلها.

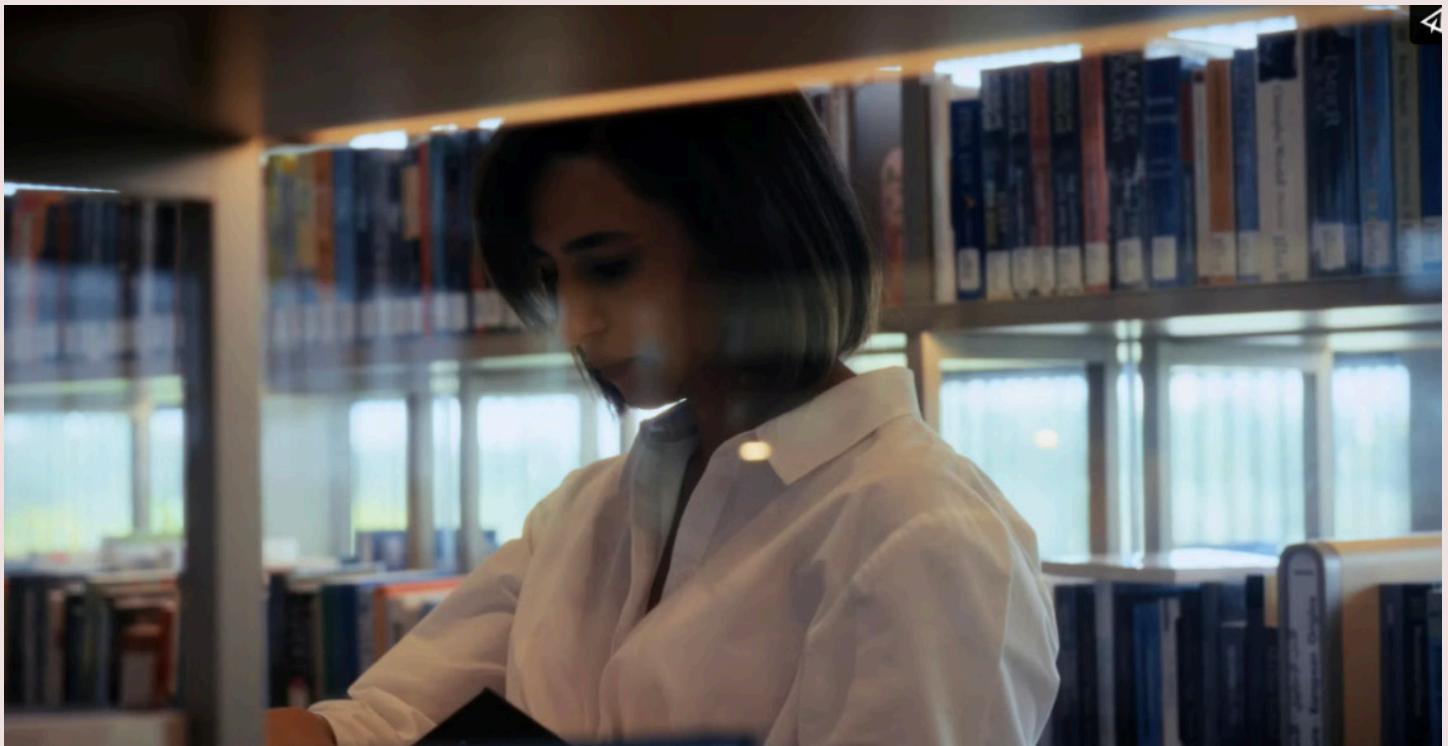


الجزء الثاني: 3 أشياء تستحق التقدير

بعد انتهاءك من ممارسة الشعور بالامتنان، فگر في ثلاثة أشياء موجودة في حياتك تشعر تجاهها بالامتنان. يمكنك اختيار أي شيء كبيراً كان أو صغيراً، فعل سبيل المثال؛ يمكنك اختيار «وجود فرد داعم لك في عائلتك» أو حتى «الاستمتاع بروعة مظهر الغروب». حاول أن تمارس هذا النشاط بمعدل يومي مع ملء المربعات الموجودة بالأأسفل، وذلك لاكتساب عادة التعبير عن الامتنان التي يجعل مشاعرك أكثر صلابة في مواجهة التحديات.



شاهد مقطع الفيديو التالي لأحد سفراء التصلب المتعدد، الذي يتحدث فيه عن كيفية تقبّله لتشخيصه وإيجاد الطرق للحفاظ على نظرة إيجابية.



[شاهد الفيديو](#)

ما تعليقك؟

كيف كان وقع هذه القصة عليك خاصة مع كونها نابعة من مجتمع التصلب المتعدد؟ سجل ملاحظاتك في الفراغ التالي.



المساعدة المهنية وخيارات العلاج

قد يخطئ البعض في نظرتهم إلى طلب المساعدة المهنية على أنها علامة ضعف، على الرغم من أنها دليل على الشجاعة وعناية الشخص بسلامته. ولا تقل الصحة النفسية في أهميتها عن العناية الطبية عند الإصابة بمرض جسدي.

**انقر فوق العناوين للانتقال مباشرة إلى
أقسام المحتوى التالية:**

- ↗ الحالات الطارئة
- ↗ تراجع الحالة المزاجية مقابل الاكتئاب
- ↗ خيارات العلاج
- ↗ وجّه رسالة مكتوبة إلى حالتك

ويتلقي كل من المعالجين والاستشاريين وغيرهم من المهنيين العاملين في مجال الصحة النفسية تأهيلاً خاصاً يمنحهم القدرة على تقديم التوجيه والدعم عند التعامل مع الانفعالات المتشابكة الناتجة عن التعايش مع الحالات المزمنة. لذلك بوسعك اعتبارهم بمثابة مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرك وبناء استراتيجيات للتعايش واكتساب مرونة أكبر في حياتك.

يوفر هذا القسم بعض الأدوات للتعرف على الحالات التي قد تحتاج فيها إلى طلب المساعدة المهنية، بالإضافة إلى بعض الأفكار حول أنواع مختلفة من العلاجات التي يمكنك استكشافها.



الحالات الطارئة

إذا كنت تعاني من ضائقة نفسية شديدة أو تراودك أفكار انتحارية أو أي أزمات نفسية أخرى، فيرجى طلب المساعدة العاجلة من أخصائي صحة نفسية مؤهل أو الاتصال بخدمات الطوارئ المحلية.

أدخل بيانات جهة الاتصال الأولى للتواصل معها في حالة حدوث ظرف طاري. قد يكون هذا الشخص ممرضًا متخصصًا في حالات التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى، أو قد يكون أخصائياً آخرًا ضمن فريق رعايتك الصحية.



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

قم بإكمال هذا الجدول ببيانات موثوقة. فهذه إحدى المسؤوليات الأساسية التي يتضمنها دورك كمقدم رعاية أساسية.

جهة التواصل الأولى

أقرب مستشفى أو مركز صحي

بيانات التواصل للأخصائي النفسي

جهات تواصل أخرى للحالات الطارئة

الملاحظات

تذكّر الرجوع إلى دليل الرعاية الصحية
الخاص بالجمعية الوطنية للتصلب المتعدد
للحصول على معلومات حول خدمات
الرعاية الصحية المتوفرة في منطقتك.

(دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد)



تراجع الحالة المزاجية مقابل الاكتئاب

عند مواجهة التحديات التي تفرضها الحالات المزمنة، من الطبيعي أن تمر بفترات من الضيق أو الحزن. وكما ذكرنا سابقاً في هذا الدليل، فإن مرجع هذه الانفعالات السلبية قد يكون الأعراض المصاحبة لحالتك المزمنة أو الآثار الجانبية للدواء الذي تتناوله.

ومع ذلك، فمن اللازم التمييز بين التراجع المؤقت في الحالة المزاجية وبين الأعراض الدائمة أو الاكتئاب الحاد، والتي يوصى فيها بشدة بإجراء تقييم مهني للصحة النفسية.



أعراض تراجع الحالة المزاجية:

- القلق
- الهلع أو الذعر
- الحزن
- الإرهاق
- الغضب
- الإحباط
- تدني النظرة الذاتية

أعراض تراجع الحالة المزاجية:

- يشيع استخدام اختصار **SIGECAPS** في الأوساط الطبية والنفسية للمساعدة في تحديد الأعراض الرئيسية للاكتئاب، فهو يشير إلى الأحرف الأولى من هذه الأعراض.
- **النوم:** حدوث تغيرات كبيرة في نمط النوم (إما بالزيادة أو النقصان).
- **فقدان الشغف:** غياب الشعور بالسعادة عند ممارسة أي نشاط تقريباً، والشعور الدائم بالحزن، أو اليأس.
- **الشعور بالذنب:** الشعور بانعدام القيمة أو الإفراط في تأنيب الذات.
- **التعب:** الإرهاق المستمر وانخفاض مستوى النشاط.
- **الشهية:** حدوث تغيرات كبيرة في الشهية (إما بالزيادة أو النقصان).
- **أفكار انتحارية:** توارد أفكار حول الموت أو إنهاء الحياة.
- **هياج نفسي حركي:** أعراض جسدية مثل الشعور بالألم أو الصداع أو حدوث مشاكل في الهضم.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

يحتوي النشاط الوارد في الصفحة التالية على استبيان لمساعدة الشخص الذي تعني به في قياس مدى قوة وعمق مشاعره. نوصيك بمراجعة نتائج الاستبيان معه ومناقشة أي أسئلة تجول بذهنه ووضع خطط للخطوات التالية (إذا دعت الحاجة).

الاختلاف الرئيسي بين تراجع الحالة المزاجية وبين الاكتئاب هو مدة بقاء هذه الأعراض ومدى شدتها.

عادة ما يكون تراجع الحالة المزاجية أمراً مؤقتاً، بينما يستمر الاكتئاب لمدة لا تقل عن أسبوعين.

المدة

يؤثر الاكتئاب بشكل كبير على الحياة اليومية والعمل والعلاقات والأداء العام للشخص. فإذا وجدت أن تراجع حالتك المزاجية بدأ يؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب.

الشدة



استبيان «تراجع الحالة المزاجية مقابل الاكتئاب»

أكمل الاستبيان التالي لمعرفة ما إذا كانت مشاعرك قد تُصنف على أنها حالة اكتئاب. أجب عن الأسئلة، وقيّم إجاباتك بحسب المقياس المرفق، ثم اجمع درجاتك وانظر ما إذا كان الوصف المدون في المربع المقابل ينطبق على مشاعرك.

فَگَرِّي المشاعر التي مررت بها على مدار الأسبوعين الماضيين. واقرأ كل عبارة بعناية، ثم قيّم مدى انطباقها عليك.

أتفق بشدة

أتفق

لا أتفق ولا
أختلف

أختلف

أختلف بشدة

5

4

3

2

1

يلزمني شعور الإحباط أو الحزن
معظم الوقت.

5

4

3

2

1

لم أعد أستمتع بالأنشطة التي كنت
أمارسها في الماضي.

5

4

3

2

1

أشعر بالتعب أو أن طaciي محدودة.

5

4

3

2

1

أعاني من الأرق أو من الإفراط في النوم.

5

4

3

2

1

شهيتي مسدودة أو أني أفرط في
تناول الطعام.

40 إلى 50 درجة:

تشير نتيجتك إلى احتمال إصابتك باكتئاب حاد. يجب أن تلجم فوراً إلى طلب المساعدة المهنية من طبيب أو أخصائي صحة نفسية.

30 إلى 39 درجة:

تشير نتيجتك إلى إصابتك باكتئاب حفيف إلى متوسط. نوصيك باستشارة أخصائي رعاية صحية لتقديركم وتقديم دعم إضافي.

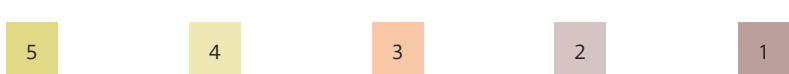
10 إلى 29 درجة:

تشير نتيجتك إلى أنك تعاني من مزاج سيء وليس من حالة اكتئاب. حاول أن تدخل بعض التغييرات على جوانب حياتك مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية وطرق تخفيف التوتر وقضاء المزيد من الوقت برفقة أحبابك.



نظري متدين تجاه نفسي أوأشعر بأنني فاشل.

أواجه مشاكل في التركيز أو في اتخاذ القرارات.



أتتجنب المواقف الاجتماعية أو قضاء الوقت مع الآخرين.



أشعر باليأس أو العجز حول مستقبلي.



أعتقد أن الحياة لا تستحق العيش.



تهدف هذه النشاطات إلى توفير مساحة شخصية آمنة لمعرفة شدة وعمق مشاعرك. وليس الغرض منها الاستغناء عن التقييم المهني للصحة النفسية. وننوه على أنه من اللازم طلب المساعدة المهنية إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب.

إشعار صحي مهم

خيارات العلاج

هل تشعر بحاجتك إلى دعم إضافي في رحلتك نحو تحسين صحتك النفسية؟

يمكن أن يوفر لك العلاج الدعم العاطفي ويحسن صحتك النفسية من خلال مساعدتك في اكتساب مهارات التأقلم، وتوجد العديد من أنواع العلاجات لتناسب جميع أنواع الشخصيات. ستتعرف من خلال هذا النشاط على أنواع العلاج المختلفة لتحديد أي منها قد يناسبك ويراعي احتياجاتك الشخصية.

ضع علامة أمام جميع أنواع العلاجات التي قد ترغب في معرفة المزيد عنها.

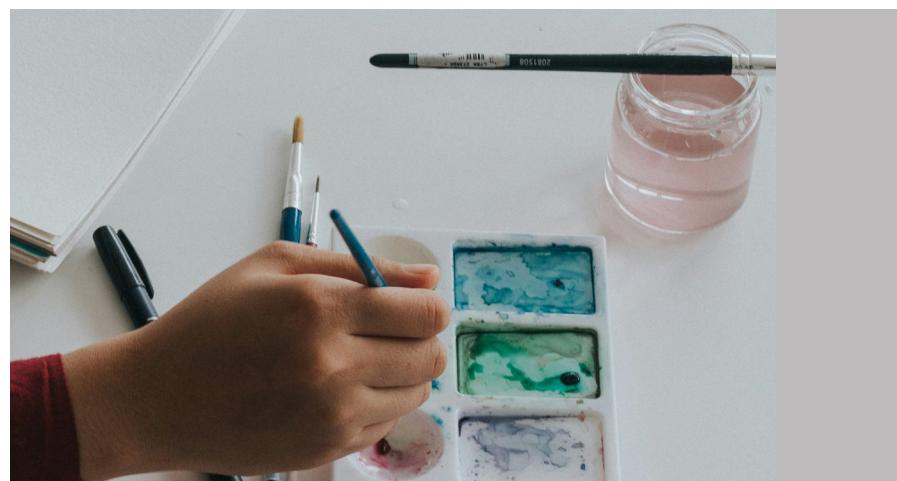
<input type="checkbox"/> العلاج بالحيوانات الأليفة	<input type="checkbox"/> العلاج بالفن
<input type="checkbox"/> العلاج الطبيعي	<input type="checkbox"/> العلاج السلوكي المعرفي (CBT)
<input type="checkbox"/> العلاج النفسي	<input type="checkbox"/> العلاج بمساعدة الحيوان (الأحصنة)
<input type="checkbox"/> مجموعات الدعم	<input type="checkbox"/> العلاج بالبستنة (العناية بالحدائق)
<input type="checkbox"/> العلاج بالكلام	<input type="checkbox"/> العلاج بممارسة اليقظة الذهنية
<input type="checkbox"/> العلاج بالبيoga	<input type="checkbox"/> العلاج بالموسيقى

أي من هذه الخيارات تشعر أنها تلامسك بدرجة أكبر؟ قم بالبحث لتكوين فكرة حول العلاجات التي ترغب في تجربتها. هل توجد مراكز في منطقتك تقدم أي من هذه العلاجات؟ دون ملاحظاتك في الفراغ التالي.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

شجّع الشخص الذي تعنني به على المشاركة في هذا النشاط، وساعده في فهم المزيد حول أنواع العلاجات المدرجة بالأسفل. يمكن القيام بذلك من خلال البحث في موقع الويب، أو مشاهدة مقاطع الفيديو والاستماع إلى البودكاست المتعلقة بهذا الموضوع، وكذلك بالبحث عن خيارات العلاج المحلية، وغيرها من الطرق. ارجع إلى صفحة فعاليات الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد والتي تضم أنشطة متنوعة مثل جلسات العلاج بالفن واستضافة الخبراء وعقد حوارات معهم.

NMSS أحداث



وجه رسالة مكتوبة إلى حالتك

صُمم هذا النشاط لتشجيعك على التأمل الذاتي العميق. ويمكنك المشاركة فيه من خلال التحدث إلى الفرد المصاب بالتصلب المتعدد وطرح الأسئلة واقتراح أفكارٍ عليه أثناء كتابة الرسالة، كما يمكنك أن ت تعرض عليه قراءة الرسالة ومناقشة محتواها معه بعد انتهاءه من كتابتها.

قد يشعر أحياناً الشخص المصاب بحالة مزمنة أن التعايش مع هذه الحقيقة هو عبء ثقيل يصعب مشاركته مع الآخرين. مما يجعل كتابة الرسائل بمثابة مساحة علاجية آمنة للتعبير عن أفكارك ومشاعرك بحرية، حتى تلك الأفكار التي قد يصعب التعبير عنها بالكلام.

تدور فكرة النشاط الوارد في الصفحة التالية حول كتابة رسالة مباشرة إلى حالتك المرضية المزمنة. ولا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة لهذا النشاط، وإنما هي رسالة خاصة تسمح فيها لمشاعرك بالانطلاق والتعبير عن نفسك بحرية. يمكن أن يساعدك تدوين أفكارك على الورق في تكوين فهم أعمق لتجربتك والنظر إليها من زوايا أخرى. كما أن عملية الكتابة في حد ذاتها هي نشاط إيجابي يفتح لك المجال للتنفس عن مشاعر مكبوتة يصعب خروجها بطريقة أخرى.



وجه رسالة مكتوبة إلى حالتك

وجه رسالة مكتوبة إلى حالتك

إذا شعرت أن هذا النشاط يستثير عواطف تتجاوز طاقتك، فلا تضغط على نفسك لكتابية الرسالة في جلسة واحدة. يمكنك التوقف والعودة لإكمال الكتابة في وقت لاحق والعمل باستمرار على فهم وتهيئة مشاعرك مع مرور الوقت ونضج أحاسيسك.

إلى/ حالي المزمنة،

مقدمة

كيف تصف علاقتك بحالتك المزمنة؟ متى تم تشخيصك لأول مرة؟ وكيف كان وقع ذلك على حياتك؟

أطلق العنوان للتعبير عن مشاعرك

ما الانفعالات أو العواطف التي أثارتها الحالة المزمنة بداخلك؟ كيف أثرت حالتك على حياتك اليومية وعلاقاتك بالآخرين ونظرتك إلى نفسك؟ ما أكبر التحديات التي تواجهها في التعايش مع حالتك؟

التحليلات

ما الذي اكتشفته في نفسك خلال هذه الرحلة؟ ما الآليات أو الاستراتيجيات التي ساعدتك في التأقلم مع حالتك؟ هل توجد جوانب إيجابية أو مزايا غير متوقعة تكشفت عنها تجربتك؟

نظرة إلى المستقبل

ما الآمال أو الأحلام التي تحملها للمستقبل؟ ما الكلمة الأخيرة التي ترغب في أن توجهها إلى حالتك؟

أطيب تحياتي،

اقرأ الحوار التالي مع ديبورا دون؛ وهي سفيرة للتصلب المتعدد مقيمة في دولة الإمارات، حيث تقدم من خلال هذا اللقاء بعض النصائح المستخلصة من تجربتها الخاصة في رحلتها نحو الوصول إلى السلامة النفسية.

تعتبر الصحة النفسية عاملاً أساسياً في التعايش مع التصلب المتعدد، فهي تؤثر على صلابتي في مواجهة التحديات وعلى جودة حياتي. ولقد عايشت بنفسي تأثير التوتر والانفعالات النفسية في مقاومة الأعراض الجسدية. ولهذا فأنا أدرك أن السلامة النفسية تساعدي في أن أكون إيجابية وأن أدير تحديات الحياة اليومية بطرق أفضل.

ما أهمية العناية بالصحة النفسية في التعايش مع التصلب المتعدد؟

أحاول في هذا الجانب الالتزام بروتين يومي وأن أوازن بين الحياة والعمل، فعلى الرغم من صعوبة هذا الأمر إلا أنه من الاستراتيجيات الفعالة التي أثبتت نجاحها. كما أنني أقوم بالتواصل مع أصدقائي وأفراد عائلتي وممارسة أنشطة ممتعة، مثل دروس الدراجة الهوائية الثابتة (كرانك) أو قضاء بعض الوقت برفقة حيواناتي الأليفة. وتدعمني الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد بتفهم حالي وخلق مساحة للتواصل، مما يكسر لدي مشاعر العزلة.

ما بعض الاستراتيجيات الفعالة في التعامل مع المشاكل النفسية مثل التوتر والقلق خاصة فيما يتعلق بالتصلب المتعدد؟

تدعمني عائلتي بشكل كامل وترفع من معنوياتي وتشجعني بالتعاطف معني وتقبل التحديات التي أمر بها، وأجددهم آذاناً صاغية متى ما شعرت بحاجة إلى التحدث. ويساعدني أصدقائي المقربون وأفراد عائلتي في التغلب على التحديات التي أمر بها من خلال الحفاظ على إيجابيتي ومرونتي.

ما أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها أفراد العائلة ومقدمو الرعاية لشخص مصاب بالتصلب المتعدد من أجل تحسين صحته النفسية؟

«تعتبر الصحة النفسية عاملاً أساسياً في التعايش مع التصلب المتعدد، فهي تؤثر على صلابتي في مواجهة التحديات وعلى جودة حياتي.»



دبوراه دون

لا يزال هناك وجود محدود لتلك النظرة السلبية الموجهة إلى الصحة النفسية، إلا أنها تتحسن تدريجياً. وقد تؤثر هذه النظرة على مدى استعداد الأشخاص لطلب الدعم النفسي، خاصة في بداية التشخيص بالتصلب المتعدد. وقد شجعني تقبلي للتعايش مع التصلب المتعدد، على فتح منصة يتحدث فيها المصابون بالتصلب المتعدد معي بشكل خاص ويشرحون كيفية تعاملهم مع هذا المرض.

مساعدته على إدراك قيمة الصحة النفسية وأنها توافي في أهميتها الصحة الجسدية. فتشجيع الشخص المصاب بالتصلب المتعدد على اعتبار الصحة النفسية جزءاً من العناية بالذات، وليس علامه ضعف، هو خطوة فارقة. وحديثك مع أصدقائك وعائلتك حول التصلب المتعدد يساعدهم في استيعاب حدود قدراتك.

هل توجد في الإمارات عوائق ثقافية أو نظرة اجتماعية سلبية قد تحول دون طلب المصابين بالتصلب المتعدد للدعم النفسي؟

ما النصيحة التي تقدمينا إلى شخص مصاب بالتصلب المتعدد يتزدد في طلب المساعدة المهنية لتحقيق سلامته النفسية؟

روابط لمصادر إضافية

تقديم لك الموارد القيمة التالية دعمًا معلوماتيًّا إضافيًّا في رحلتك نحو سلامتك النفسية.

روابط لمصادر إضافية

أرقام مهمة في دولة الإمارات العربية المتحدة

الطارئ: 999

خط المساعدة لحالات التصلب المتعدد: 800677

دليل الصحة النفسية التابع للجمعية الوطنية

للتصلب المتعدد

مراجع دليلية للسلامة النفسية

- ↳ قائمة التحقق من الصحة العاطفية
- ↳ دليل الآباء للسلامة النفسية
- ↳ أدوات للصحة النفسية والنشاط البدني
- ↳ كتاب تمرينات للسلامة النفسية
- ↳ التصلب المتعدد والصحة النفسية
- ↳ هيا نجد أيامًا أفضل
- ↳ كتاب تمرينات للعناية الذاتية
- ↳ التمدد للجميع: كتاب تمارين بدنية للمصابين بالتصلب المتعدد (التصلب المتعدد - كندا)
- ↳ التصلب المتعدد وانفعاليتك: فهم مشاعرك والتعامل معها

مراجع دليلية للحالات المزمنة

- ↳ مذكرة حقائق حول التصلب المتعدد
- ↳ رحلة مصاب بالتصلب المتعدد
- ↳ دليل للمبتدئين حول التصلب المتعدد
- ↳ الدليل العلاجي لمرض باركنسون
- ↳ حول مرض الزهايمر
- ↳ دليل عملي حول الصرع
- ↳ كتيب معلومات حول التهاب المفاصل الروماتويدي
- ↳ التعامل مع داء الذئبة
- ↳ دليلك لفهم أمراض القلب
- ↳ دليل الحياة بعد الإصابة بسكتة دماغية

موقع إلكترونية مقترحة للتصلب المتعدد

- ↳ الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (دولة الإمارات)
- ↳ (الولايات المتحدة) MS Focus
- ↳ الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (الولايات المتحدة)
- ↳ (المملكة المتحدة) MS Trust
- ↳ التغلب على التصلب المتعدد

قائمة المصطلحات الأساسية

يقدم هذا القسم بعض التعريفات البسيطة للمصطلحات الرئيسية الواردة في «دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي».

القلق	الشعور بالاضطراب أو التوتر أو عدم الراحة، وسببه في الغالب ترقب حدث وشيك أو تعلق الذهن بأمر غير مؤكد.
التطهير النفسي	عملية إطلاق مشاعر مكبوة (غالباً من خلال التعبير الإبداعي أو تدوين اليوميات أو التحدث مع أحد الأشخاص) لخلق شعور بالارتياح والتجدد.
التعب الإدراكي	التعب أو الإرهاق الذهني، والذي يعني منه غالباً الأشخاص المصابون بالتصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى، وتصاحبه صعوبة في التركيز وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على معالجة المعلومات.
صعوبات التواصل	مواجهة تحديات في التعبير الفعال عن الأفكار أو المشاعر أو الاحتياجات. تنجم هذه التحديات عن حدوث تغيرات معرفية، أو مشاكل في الكلام، أو بسبب انفعالات مرتبطة بالتصلب المتعدد والحالات الأخرى.
الاكتئاب	اضطراب في الحالة المزاجية يسبب شعوراً مستمراً بالحزن واليأس وفقدان الشغف في ممارسة الأنشطة.
العلاجات المعدلة للمرض (DMTs)	الأدوية التي تهدف إلى إبطاء تقدم التصلب المتعدد وتقليل وتيرة وشدة الانتكاسات المصاحبة له.
التبلد العاطفي	ضعف القدرة على الشعور والتعبير عن الانفعالات العاطفية، ويُوصف أحياناً بأنه حالة من الانفصال أو الخدر العاطفي.
التقلُّل الانفعالي	هو عدم الثبات الانفعالي ويستدل عليه بنوبات مفاجئة خارجة عن السيطرة من الضحك أو البكاء، والتي تكون غالباً غير متناسبة مع الموقف.
النهج الشامل	نهج يراعي سلامة الفرد ككل، وتراكب جوانب الحياة المختلفة في التأثير على صحته.
تدوين اليوميات	كتابة الأفكار والمشاعر والخبرات الحياتية بانتظام. يمكن اعتبارها أداة مفيدة للتأمل الذاتي وإدارة المشاعر وتتبع التقدم.

محدودية الحركة

فرض قيود على الحركة الجسدية وتراجع القدرة على أداء الأنشطة اليومية بسبب ضعف العضلات أو التشنجات أو المشاكل الجسدية الأخرى.

التأمل

ممارسة تركز على أمر محدد (مثل التنفس، أو تكرار عبارة، أو صورة) لتهيئة العقل وال الاسترخاء وتعزيز الهدوء النفسي.

اليقظة الذهنية

التركيز على إدراك اللحظة الحالية دون تجاوزها إلى الحكم عليها. ويتضمن ذلك الانتباه إلى الأفكار والمشاعر والأحاسيس بمجرد تولدها، وتنمية الشعور بالوعي وتقبل هذه الاحتلابات النفسية.

المعالجة

استيعاب وفهم الأفكار والمشاعر والتجارب والعمل عليها بمساعدة معالج مختص في الغالب أو بممارسة التأمل الذاتي.

عدم الثبات الانفعالي

مختص في الصحة النفسية قادر على تقديم الدعم والعلاج لمساعدة الأفراد على التعامل مع التحديات العاطفية والحالات النفسية والتحولات الحياتية.

المرونة

القدرة على النهوض من الأزمات، والتعايش مع التحديات، والتأقلم مع التغيير. الإجراءات المعمدة التي تتخذها للعناية بسلامتك الجسدية والنفسية والعاطفية. ويدخل فيها إعطاء الأولوية لاحتياجاتك والانحراف في أنشطة تعزز شعور الاسترخاء، وتحد من التوتر، وتحسن جودة حياتك.

العناية الذاتية

استراتيجيات وتقنيات يقوم بها الفرد بشكل مستقل للسيطرة على أعراضه ودعم سلامته وإدارة التحديات التي تواجهه.

التشنج

حالة تتصلب فيها العضلات وتنقبض، مما قد يؤثر على الحركة ويسبب الشعور بالانزعاج تقنيات واستراتيجيات مخصصة للتعامل مع التوتر والحد من تأثيره السلبي على الصحة الجسدية والنفسية.

إدارة مشاعر التوتر

دائرة من الأشخاص الذين تجمعهم تجارب مشتركة، وهي تهدف إلى توفير مساحة آمنة للتواصل والدعم وتبادل المعلومات.

مجموعات الدعم

عملية تعاونية بين الفرد وأخصائي الصحة النفسية لمعالجة المشاكل النفسية، وتطوير مهارات التعايش، وتعزيز السلامة العامة.

العلاج

كن ملهمًا

هل أنت ملهم لمشاركة قصتك والتواصل مع الآخرين
في مجتمع التصلب المتعدد؟

تابع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد في
الإمارات على وسائل التواصل الاجتماعي



إنستغرام



فيسبوك



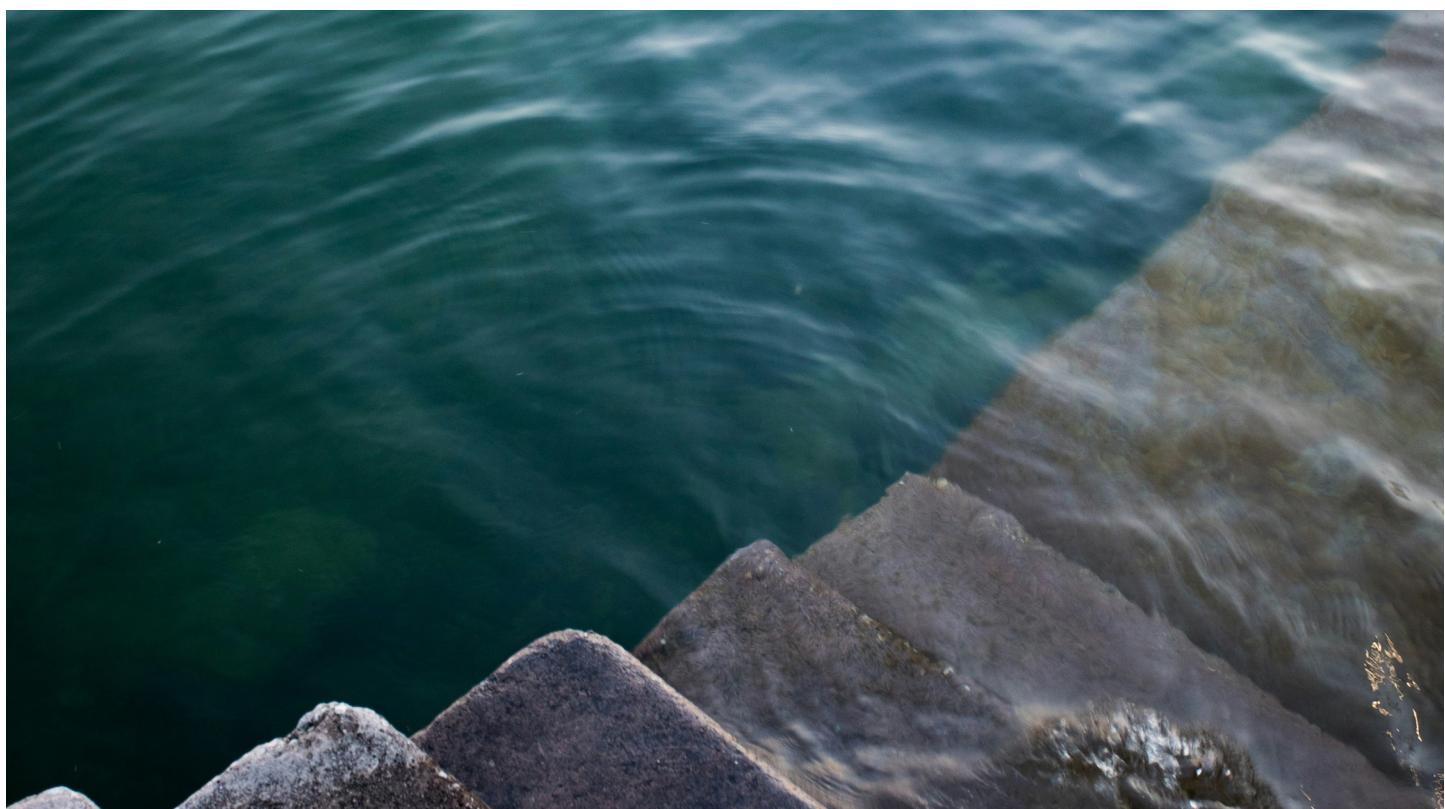
لينكإن



يوتيوب



إكس (X)



ملحق الأنشطة القابلة للإعادة

يحتوي هذا القسم على نسخ إضافية من بعض الأنشطة الواردة في مختلف أقسام كتاب التمرينات للرجوع إليها بسرعة وسهولة. قم بأداء هذه الأنشطة بمعدل يومي أو أسبوعي لدعمك في رحلتك نحو السلامة النفسية.

ملحق الأنشطة القابلة للإعادة

كيف حالياليوم؟

ما الذي يشعرني بالسعادة؟

التأمل في قيمك

ممارسة الشعور بالامتنان



كيف حالي اليوم؟

ضمم هذا الجدول التفاعلي لتسخدمه يومياً في تتبع مشاعرك على مدار الأسبوع. ابدأ كل يوم بتدوين أفكارك وانفعالاتك ومخاوفك وأمالك. وقد أضفنا لك بعض الصفات المفيدة في هوامش الصفحة. احتفظ بلقطة شاشة أو بنسخة من صفحة هذه المفكرة في نهاية الأسبوع وضعها في سجلاتك.

سعيد	الأحد
خائب الآمال	
مرح	الإثنين
متوتر	
غاضب	
قلق	الثلاثاء
فضولي	
مجهد	
محبوب	
راضٍ	الأربعاء
قوي	
ممتن	
غيور	
خائف	الخميس
مبتهج	
متمكن	
منبهر	
خائز القوى	
فخور	الجمعة
حزين	
مضطرب	
مفعم بالأمل	
مسالم	السبت
متحمس	
مرهق	
محبط	
متقد	

ما الذي يشعرني بالسعادة؟

ضع علامة بجوار جميع الأفكار المذكورة في هذه الصفحة التي تجعلك سعيدًا.

الضحك	<input type="checkbox"/>	قضاء الوقت برفقة الأشخاص الذين أحبهم	<input type="checkbox"/>
الصلة	<input type="checkbox"/>	مساعدة الآخرين	<input type="checkbox"/>
الطعام الشهي	<input type="checkbox"/>	الخروج في الطبيعة	<input type="checkbox"/>
قراءة كتاب ممتع	<input type="checkbox"/>	تعلم شيء جديد	<input type="checkbox"/>
حمام دافئ	<input type="checkbox"/>	الاستماع إلى بعض الصوتيات	<input type="checkbox"/>
جلسة تدليك	<input type="checkbox"/>	الحيوانات الأليفة	<input type="checkbox"/>
التعبير عن الامتنان	<input type="checkbox"/>	السفر	<input type="checkbox"/>

تأمل في أحد اختياراتك، واكتب في المربع الموجود في أسفل الصفحة فكرة عملية حول كيفية تطبيق هذا الخيار ليكون مصدراً للشعور بالسعادة على مدار الأسبوع القادم.

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

اطلب من الشخص الذي تعيني به أن يعبر لك عن أفكاره حول كيفية الشعور بالسعادة هذا الأسبوع. وساعده في تحقيق ذلك! شجعه على العودة إلى هذا النشاط كل أسبوع وتحدي نفسه لتجربة خيار جديد في كل مرة.

ارجع إلى هذه الصفحة بعد أسبوع وتحدي نفسك لتجربة طريقة أخرى للسعادة! تم إدراج هذا النشاط كذلك في ملحق الأنشطة القابلة للإعادة في كتاب التمارين.

قائمة القيم

الأصالة	دُوّن في العمود الثاني بعض الأفكار حول كيفية الاستمرار في الامتثال لهذه القيمة والاعتزاز بها في إطار السياق الجديد لحياتك مع الإصابة بحالة مزمنة.	اكتب في العمود الأول إحدى قيمك الأساسية. يمكنك اختيار قيمة من القائمة المرفقة أو التفكير في قيمة خاصة بك.
التوزن		
الإقدام		
الشفقة		
المجتمع		
التواصل		
الشجاعة		
الإبداع		
الفضول		
الإصرار		
التعاطف		
المساواة		
الإنصاف		
الإيمان		
العائلة		
الحرية		
الصداقة		
الكرم		
الامتنان		
النمو		
الصدق		
التواضع		
الزاهة		
اللطف		
الحب		
الولاء		
المثابرة		
الهدف		
الاحترام		
المسؤولية		
الانضباط الذاتي		
البساطة		
الثقة		
الحكمة		

ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسية

اطلب من الشخص الذي تعنني به أن يطلعك على المواقع التي يستمتع بمعرفة المزيد عنها. ساعده في العثور على روابط أو مصادر قيمة تتعلق بهذه المواقع! شاركه هذا الشغف لشحذ حماسه عن طريق سؤاله حول ما تعلم، وفك في طرق أخرى تشجعه على مواصلة شغفه.



سجل ملاحظاتك حول أكثر الأشياء التي تعلمتها وأثارت إعجابك لكي تخبر بها الأشخاص الآخرين عندما تنسى الفرصة!

ممارسة الشعور بالامتنان

الجزء الأول: الشعور بالامتنان

ابدأ بممارسة الشعور بالتقدير والامتنان عن طريق الصلة أو بتخصيص بعض الوقت للتأمل (يمكنك الاستعانة بأحد تطبيقات التأمل لتوجيهك؛ مثل تطبيق Insight Timer). ابحث عن مكان هادئ، وأغمض عينيك، ثم ركّز على تنفسك. وتذكر أثناء الشهيق والزفير تلك الأشياء التي تشعر نحوها بالامتنان. واسمح لمشاعر التقدير والرضا بأن تتسلل إلى أعماقك مع توارد الأفكار والمشاعر إلى ذهنك.

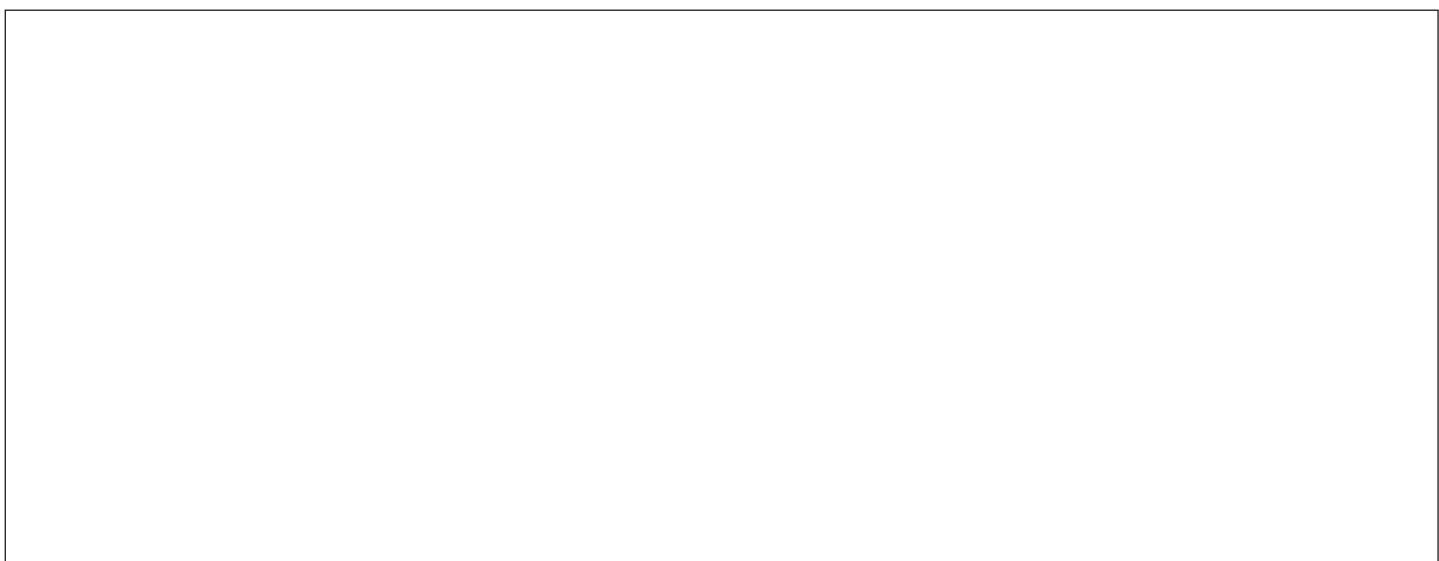


ما العلاقة بين الصلة والتأمل؟

تساعد الصلة على صفاء الذهن والتركيز، ويساعد التأمل أيضًا في ذلك. فهو يجعل و蒂رة الحياة أقل سرعة، ويعطيك القدرة على التحكم في تنفسك ويشعرك بقيمة كل لحظة. وتملاً الصلة روحك بالسکينة وتشعرك بتعلقك بما هو أكبر منك، وهو الشعور الذي يتولد لديك أيضًا عند ممارسة التأمل.

إذا كنت تفضل أن تتلقى توجيهات إرشادية خلال جلسة التأمل، فيمكنك الاستعانة بالمصادر المتاحة عبر الإنترنت والتي ذكرنا لك بعضاً منها بالأسفل، فهي ستساعدك على التركيز أثناء ممارسة شعور الامتنان.

استعن بالمرجع الموجود بالأعلى لحفظ روابط ملفات البث الصوتي (بودكاست) أو مقاطع الفيديو التي تفضلها.



الجزء الثاني: 3 أشياء تستحق التقدير

بعد انتهاءك من ممارسة الشعور بالامتنان، فگر في ثلاثة أشياء موجودة في حياتك تشعر تجاهها بالامتنان. يمكنك اختيار أي شيء كبيراً كان أو صغيراً، فعل سبيل المثال؛ يمكنك اختيار «وجود فرد داعم لك في عائلتك» أو حتى «الاستمتاع بروعة مظهر الغروب». حاول أن تمارس هذا النشاط بمعدل يومي مع ملء المربعات الموجودة بالأأسفل، وذلك لاكتساب عادة التعبير عن الامتنان التي يجعل مشاعرك أكثر صلابة في مواجهة التحديات.



الجمعية
الوطنية للتصلب
المتعدد
National
Multiple Sclerosis
Society