

# دليل الصحة النفسيّة ومفكرة التأمل الذاتي



# المحتوى

06	مقدمة
14	الأمراض المزمنة وتأثيرها على الصحة النفسية
32	استراتيجيات المساعدة الذاتية ونمط الحياة
54	المساعدة المهنية وخيارات العلاج
68	مصادر إضافية
72	شارك معنا
74	ملحق الأنشطة القابلة للإعادة

# مرحبًا بك

وهذا الدليل هو جزء من سلسلة أوسع أطلقتها الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لتمكين الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد والأمراض المزمنة الأخرى في دولة الإمارات. يمكنك تنزيل كامل السلسلة عبر مسح رموز الاستجابة السريعة التالية:

---

↖ دليل التغذية للتصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية

---

↖ دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال

شكرًا لك على تنزيل دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي.

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

## 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 المتعايشين مع التصلب 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 المتعايشين مع التصلب المتعدد بهذا المرض في الإمارات العربية المتحدة، وتوفير الموارد للأشخاص المتأثرين بهذه الحالة.



# مقدمة

## كيفية استخدام هذا الدليل

يفرض التشخيص بالتصلب المتعدد أو الأمراض المزمنة عمومًا تحديات فريدة على واقع الحياة، ولا تقتصر هذه التحديات على الصحة البدنية فقط وإنما يطال تأثيرها على الصحة النفسية والعاطفية أيضاً. وقد أنشأنا هذا الدليل من أجل دعمك في رحلتك، من خلال تزويدك بأدوات واستراتيجيات عملية تساعدك في التعامل مع هذه التحديات وتذكرك بأنك لست وحدك.

## استخدم هذا الدليل بمعدل يومي

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.

مارس الأنشطة الواردة في أقسام كتاب التمرينات التفاعلي والتي تقدم لك دعمًا عمليًا يوميًا 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.





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

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

---

مصادر إضافية

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

---

قائمة المصطلحات الأساسية

أصدرنا 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 انتحارية 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 دائماً 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 المتعاشين مع التصلب المتعدد وغيره من الحالات المزمنة. ولكننا ندرك الدور الحيوي الذي يؤديه مقدمو الرعاية الأساسيون في رحلة الصحة النفسية للمتعايشين، ولذلك تم إرفاق تعليمات إضافية لمقدمي الرعاية حيثما دعت الحاجة.

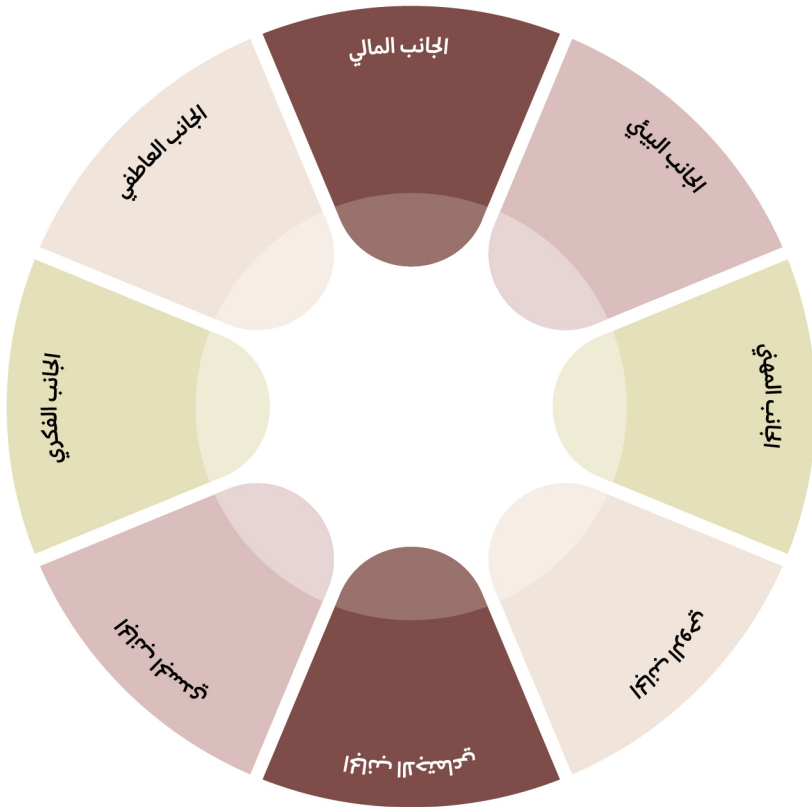
### كيف يمكنك تقديم المساعدة؟

يحتوي هذا الدليل على معلومات قيمة من شأنها أن تساعدك في فهم وتقديم الدعم للشخص المتعايش الذي تتولى رعايته. ولهذا فنحن نحثك على أن تتعاون معه في استكشاف الدليل وأداء أنشطة كتاب التمرينات (عند الإشارة إليها). إذ يمكن أن يقوي هذا التعاون من علاقتك به، كما أنه يساهم في خلق بيئة داعمة عاطفيًا.

## فهم الصحة النفسية

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 ومتكاملة. وهي تتكون عادةً من ثمانية أقسام مترابطة، يعكس كل منها جانباً رئيسياً من جوانب السلامة النفسية.



- الجانب العاطفي
- الجانب الفكري
- الجانب الجسدي
- الجانب الاجتماعي
- الجانب الروحي
- الجانب المهني
- الجانب البيئي
- الجانب المالي

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 والحفاظ 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 تحققه 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 النوخدا 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 تنبع 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 تحده الصحة النفسية، مما يجعل الحفاظ على الصحة النفسية أمراً أساسياً يزيد من الصلابة.

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

أرى أن الخطوة الأولى هي فهم أبعاد حالة المتعايش. فالتعامل مع المتغيرات النفسية والجسدية يتطلب الكثير من الجهد للأشخاص المتعايشين مع التصلب 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 والحوار. وقد يفيد المشي في أماكن هادئة وممارسة تمارين التنفس في تحسين الصحة النفسية.

**ما أهمية العناية بالصحة النفسية في التعايش مع التصلب المتعدد؟**

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

**ما أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها أفراد العائلة ومقدمو الرعاية لشخص متعايش مع التصلب المتعدد من أجل تحسين صحته النفسية؟**



عمر النوخدا

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

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 تماشيًا 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.

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

**هل توجد في الإمارات عوائق ثقافية أو نظرة اجتماعية سلبية قد تحول دون طلب المتعايشين مع التصلب المتعدد للدعم النفسي؟**

**ما النصيحة التي تقدمها إلى شخص متعايش مع التصلب المتعدد يتردد في طلب المساعدة المهنية لتحقيق سلامته النفسية؟**

# الأمراض المزمنة وتأثيرها على الصحة النفسية

قد يصاحب التعايش مرض مزمن استثارة 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 التغييرات الحاصلة لك.

تحقق من العناوين أدناه للانتقال مباشرة 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، فإن جميعها حق مشروع لك، وهي جزء من المسار الطبيعي للتعایش مع الحالة المزمنة. فلا تقسّ 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 الأساسيين

إذا تلقى الشخص الذي تعتني به خبر تشخيصه بالتصلب المتعدد أو حالة مزمنة أخرى مؤخرًا، 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 تكبت مشاعرك

من الطبيعي أن تعتريك 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 والتخوف من المستقبل.

#### اطلب الدعم

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

#### كن صبورًا على نفسك

قد تستغرق عملية الشفاء بعض الوقت. فلا تقس على نفسك وتتعجل في التكيف مع خبر إصابتك. وإنما خصص وقتًا ومساحة للتكيف بالمعدل الذي يناسبك.

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

يورد هذا الجدول التفاعلي بعض المشاعر الشائعة لدى الأشخاص الذين يمرون بنفس حالتك. ضع علامة بجوار الانفعالات التي تنطبق عليك، ثم دوّن ملاحظاتك اليومية حول مشاعرك ومخاوفك وآمالك.

**الصدمة**

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

**إنكار**

«لا يمكن أن يكون ذلك صحيحًا، 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 ينتظرني.»

**الشعور بالذنب**

«هذا خطئي؛ لقد أصبحت عبئًا على الجميع.»



### ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

شجّع الشخص الذي تعتني 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 يساعده هذا النشاط بشكل كبير في ملاحظة كيف يمكن أن تتحسن مشاعره بمرور الوقت.

شاهد الفيديو

شاهد مقطع الفيديو التالي عبر مسح رمز الاستجابة السريع للاستماع إلى عبدالله الخميري، سفير التصلب المتعدد، وحدثه حول التأقلم مع التحديات المصاحبة للتصلب المتعدد.



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

ما تعليقك؟

نوصي بالتعاون مع الشخص الذي تعتني 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 والحد منها.

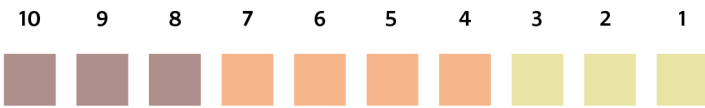
غالبًا ما تصاحب الأمراض المزمنة مثل التصلب المتعدد بعض الأعراض الجسدية مثل الشعور بالألم والتعب وتقييد الحركة. ويتفاقم تأثير هذه الأعراض ليطال الجوانب العاطفية والنفسية. ومن الضروري أن تدرك أن ردود فعلك العاطفية هي أمر طبيعي ومبرر كنتيجة لتحديات التعايش مع مرض مزمن.

يوضح الجدول الوارد في الصفحة التالية بعض الأعراض الشائعة للأمراض المزمنة والتي قد تلاحظ وجودها لديك. ضع علامة بجوار الأعراض التي تعاني منها، وقيّم 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 كبيرًا أو محدودًا، مثل الانضمام إلى نشاط ممارسة اليوغا من الجلوس، أو سؤال أحد أفراد أسرتك أن يقضي معك بعض الوقت خلال عطلة نهاية الأسبوع.

## متتبع الأعراض والحالة المزاجية

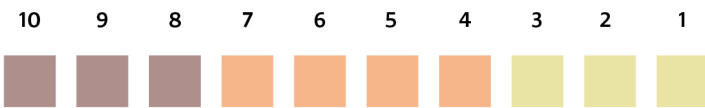
استعن بهذا الجدول لتتبع أعراضك وتدوين ملاحظاتك وسرد أفكارك حول كيفية تحسين شعورك. تذكر عجلة الصحة النفسية، واتبع النهج الشامل في التفكير حول تجربتك مع حالتك المزمنة.

### الألم



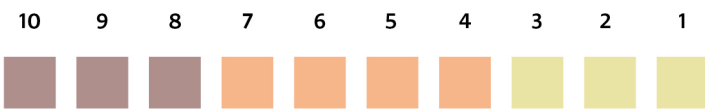
يخلق الألم المستمر والانزعاج مجموعة من مشاعر الإحباط والعصبية بل حتى أنه قد يصيبك باليأس.

### الإرهاق



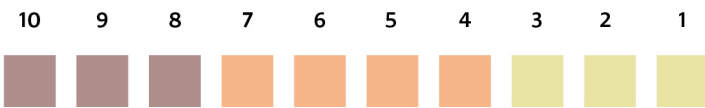
قد يسلب منك الشعور بالتعب والإرهاق أي حافز لأداء أنشطة جسدية أو ذهنية.

### قيود الحركة



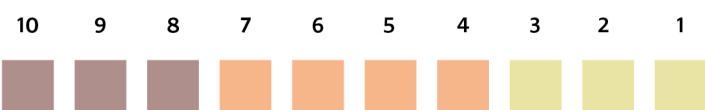
قد تولد لديك القيود المفروضة على حركتك واستقلاليته مشاعر الحزن والأسى.

### صعوبات الكلام والتواصل.



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

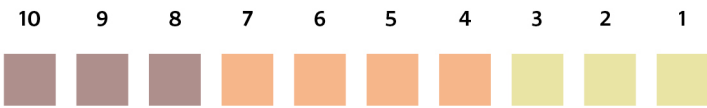
### انفعالات خارجة عن السيطرة.



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 داخليًا.

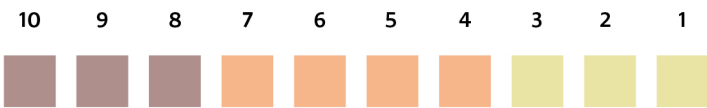
## التشكك

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



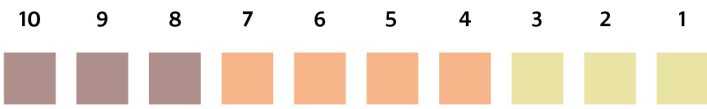
## تأثر الروابط الاجتماعية

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



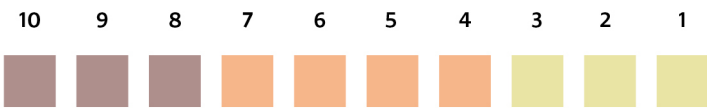
## العزلة الاجتماعية

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



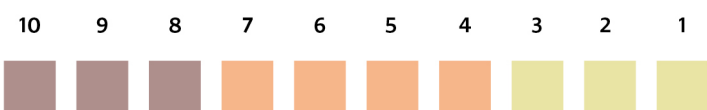
## الصورة الذاتية

قد تؤثر تغيرات القدرات العقلية أو الجسدية على نظرة  
الشخص المتعايش لذاته وفهمه لها.



## المخاوف المالية

قد توقع التكلفة الطبية للعلاج عبئاً مالياً على المتعايش  
وتفقدته الشعور بالأمان.



على الرغم من أن التغيير سُنَّة طبيعية في الحياة، إلا أنه تتخلله 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 مرونة وقدرة على التعامل مع هذه التغيرات بسلاسة أكبر.

### تبنى عقلية مرنة

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

### الأولوية للتعاطف مع الذات

- يجب أن تكون لطيفًا ومتفهمًا تجاه نفسك عند حدوث تغيير في حياتك.
- تجنّب النقد الذاتي وإطلاق الأحكام على نفسك، وركّز 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 دعمًا عاطفيًا وعمليًا لا حدود له. اطلع على قسم الموارد الإضافية في هذا الدليل لمزيد من المساعدة.

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد



### ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

هذه فرصة رائعة للقيام بنشاط تعاوني. إذ يؤهلك دورك كمقدم الرعاية الأساسي لتقديم 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 منحنى، 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.

التغيير	ما الذي اختلف؟	كيف سأصرف؟
<b>الصحة الجسدية</b> تغييرات في القدرات الجسدية ومستوى النشاط والصحة العامة		
<b>الروتين اليومي</b> تعديل جدول الأعمال والأنشطة الاجتماعية والمهام اليومية		
<b>العلاقات</b> تغييرات في نمط التفاعل مع العائلة والأصدقاء والزملاء		
<b>الخطط والأهداف المستقبلية</b> مواءمة الخطط والأهداف المستقبلية تكييف الطموحات والأحلام طويلة المدى بما يلائم حالتك		



كيف سأصرف؟	ما الذي اختلف؟	التغيير
		دوّن إجاباتك:
		دوّن إجاباتك:
		دوّن إجاباتك:
		دوّن 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 الأساسيين

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

### إشعار صحي مهم

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 استبدالها دون استشارة فريق الرعاية الصحية المختص بحالتك.

## متتبع الأدوية والآثار الجانبية

يوضح الجدول أدناه بعض الأنواع الشائعة للأدوية طويلة الأمد لعلاج الحالات المزمنة مثل التصلب المتعدد، بالإضافة إلى آثارها الجانبية المحتملة. اكتب ملاحظتك 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 تُحدث تغييرات مؤقتة في المزاج والسلوك (خاصة إذا انقطعت عنها فجأة).	
أدوية مشاكل المثانة والأمعاء الدواء الموصوف لي:	قد تسبب جفاف الفم أو الإمساك أو تشوش الرؤية.	
مركبات الستيرويد (لعلاج 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 التصلب المتعدد.

تؤدي الصحة النفسية دورًا أساسيًا في التعايش مع التصلب المتعدد. إذ أن التشخيص 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.

كانت السيطرة على مشاعر التوتر والقلق بمثابة رحلة بالنسبة لي. وقد ساعدني العلاج في رفع معنوياتي وإيجاد طرق عملية للتعايش، مما جعله حلًا ناجحًا. كما أنني كنت أجد إلى ممارسة هواياتي للحصول على قدر من الهدوء وللتنفيس عن مشاعري. فهي تذكرني بوجود أشياء ممتعة في الحياة، وتجعل نظرتي أكثر اتساعًا وغير مقتصرة على التصلب المتعدد. فقدرتك على إيجاد ما يجلب لك الهدوء والسكينة هي خطوة فارقة في رحلتك نحو السلامة 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 أحبائنا 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 ويجعلنا أكثر صلابة.

**ما أهمية العناية بالصحة النفسية في التعايش مع التصلب المتعدد؟**

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

**ما أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها أفراد العائلة ومقدمو الرعاية لشخص متعايش مع التصلب المتعدد من أجل تحسين صحته النفسية؟**



ريان دعبول

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

توجد بعض الأفكار السلبية المتوارثة حول طلب العلاج النفسي، فهو يستثير مشاعر السخط الاجتماعي من بعض الأشخاص. ويعد ذلك تحديًا للمتعايشين مع التصلب المتعدد، إذ أن الصحة النفسية تلعب دورًا أساسيًا 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.

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

**هل توجد في الإمارات عوائق ثقافية أو نظرة اجتماعية سلبية قد تحول دون طلب المتعايشين مع التصلب المتعدد للدعم النفسي؟**

**ما النصيحة التي تقدمينها إلى شخص متعايش مع التصلب المتعدد يتردد في طلب المساعدة المهنية لتحقيق سلامته النفسية؟**

# استراتيجيات المساعدة الذاتية ونمط الحياة

يفرض التعايش مع حالة 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 دورًا حاسمًا في دعم الجانب العاطفي، والسيطرة على الإجهاد، وخلق صورة إيجابية.

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



تحقق من العناوين أدناه للانتقال مباشرة إلى أقسام المحتوى التالية:

- ⌞ كيف حالي اليوم؟
- ⌞ التغذية والاختيارات الغذائية
- ⌞ ما الذي يشعرني بالسعادة؟
- ⌞ روتين التنفس الأساسي
- ⌞ روتين التمدد الأساسي
- ⌞ التأمل في قيمك
- ⌞ تعلم شيئًا جديدًا
- ⌞ ممارسة الشعور بالامتنان

## كيف حالي اليوم؟

صُمم هذا الجدول التفاعلي لتستخدمه يوميًا في تتبع مشاعرك على مدار الأسبوع. ابدأ كل يوم بتدوين أفكارك وانفعالاتك ومخاوفك وآمالك. 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	
متوتر	
غاضب	
قلق	الاثنين
فضولي	
مجهد	
محبوب	
راضٍ	الثلاثاء
قوي	
ممتن	
غير	
خائف	الأربعاء
مبتهج	
متمكن	
منبهر	
خائر القوى	الخميس
فخور	
حزين	
مضطرب	
مفعم بالأمل	الجمعة
مسالم	
متحمس	
مرهق	
محبط	السبت
متقد	

## ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

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 ستفيدك كثيرًا بعد الاستقرار على روتين ثابت والقيام بمهام محددة كمقدم رعاية أساسي.



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

### ما العلاقة بين صحة الأمعاء والتصلب 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 «اختلال التوازن المعوي». ويمكن تشبيه هذه الحالة من عدم التوازن بالأعشاب الضارة التي تؤثر على صحة النباتات في حديقة. فقد يحفز «اختلال التوازن المعوي» 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.

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

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

### ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

اطلب من الشخص الذي تعتني 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 التمرينات.

## 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 وكبح 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 الأساسيين

هل ترغب في مزيد من التفاصيل حول طرق روتين التنفس؟

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

فيديو تمارين التنفس



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 حريصًا على مراقبة حركاته وتقديم الإرشادات له. وشجّعه على التنبه إلى إشارات جسده والتوقف فورًا بمجرد الشعور بالألم.

فيديو يوغا

احرص على استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل أن تبدأ في ممارسة أي روتين بدني جديد، خاصة إذا كنت متعايشًا مع حالة 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.



احرص على استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل أن تبدأ في ممارسة أي روتين بدني جديد، خاصة إذا كنت متعايشًا مع حالة 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

↩

مصادر إضافية

## 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 1: ثني الركبة

- استلق 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 الأخرى في موضعها.
- اترك الرجل الأولى، ثم كرر الحركة مع رجلك الأخرى.
- كرر التمرين 3 إلى 5 مرات لكل رجل.

### 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.
- كرر التمرين 3-5 مرات لكل جانب.

### تمرين 2: لف الركبة

- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك بشكل مسطح على الأرض أو السرير.
- لف ركبتيك إلى اليسار، مع التمدد بشكل قطري عبر الجذع. يجب أن تحافظ على ملامسة كلا 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.
- كرر التمرين 3-5 مرات لكل جانب.

### تمرين 4: الانزلاق على طاولة

- اجلس بمقابل طاولة (أو سطح مستو 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 5: تدوير الرقبة

- اجلس على كرسي مريح، وجسدك متجهًا 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.

### تمرين 6: ثني الرقبة

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



شاهد الفيديو

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



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

ما تعليقك؟



وكثيرًا ما يكون الحوار طريقًا مختصرًا لتحديد القيم الأكثر أهمية في حياتك. تدور فكرة هذا النشاط على تعاونك مع الشخص الذي تعتني به من خلال طرح أسئلة عليه لمساعدته في تحديد قيمه 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 يخلق تشخيصك بحالة مزمنة شعورًا بالانفصال عن ذاتك السابقة. بينما تشعل التغييرات 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 عمقًا ومعنى. وبهذا فإن التأمل في قيمك يمنحك نظرة أكثر وضوحًا حول ماهية الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك، ويجعلك 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	02	01
الأصالة	دوّن في العمود الثاني بعض الأفكار حول كيفية	اكتب في العمود الأول
التوازن	الاستمرار في الامتثال لهذه القيمة والاعتزاز بها	إحدى قيمك الأساسية.
الإقدام	في إطار السياق الجديد لحياتك بعد التشخيص	يمكنك اختيار قيمة من
الشفقة	بحالة مزمنة.	القائمة المرفقة
المجتمع		أو التفكير في قيمة
التواصل		خاصة بك.
الشجاعة		
الإبداع		
الفضول		
الإصرار		
التعاطف		
المساواة		
الإنصاف		
الإيمان		
العائلة		
الحرية		
الصدقة		
الكرم		
الامتنان		
النمو		
الصدق		
التواضع		
النزاهة		
اللطف		
الحب		
الولاء		
المثابرة		
الهدف		
الاحترام		
المسؤولية		
الانضباط الذاتي		
البساطة		
الثقة		
الحكمة		

## تعلم شيئًا جديدًا

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

لذا، فإن تنمية فضولك وتعلم أشياء جديدة يمكن أن يكون حلًا ناجحًا 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

- |                          |               |                          |                     |
|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | اللغات        | <input type="checkbox"/> | الطعام أو الطهي     |
| <input type="checkbox"/> | التاريخ       | <input type="checkbox"/> | التصوير الفوتوغرافي |
| <input type="checkbox"/> | علم الفلك     | <input type="checkbox"/> | التأمل              |
| <input type="checkbox"/> | الطبيعة       | <input type="checkbox"/> | الرياضة             |
| <input type="checkbox"/> | الصوتيات      | <input type="checkbox"/> | السفر               |
| <input type="checkbox"/> | صناعة الأفلام | <input type="checkbox"/> | الأدب أو الكتابة    |

خصّص بعض الوقت للبحث حول واحد أو أكثر من هذه الموضوعات، وحاول جاهدًا أن تتعلم شيئًا جديدًا يشحن حماسك.


ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين  
اطلب من الشخص الذي تعتني به أن  
يطلعك على المواضيع التي يستمتع  
بمعرفة المزيد عنها. ساعده في العثور  
على روابط أو مصادر قيّمة تتعلق بهذه  
المواضيع! شاركه هذا الشغف لشحذ  
حماسه عن طريق سؤاله حول ما  
تعلمه، وفكر في طرق أخرى تشجعه على  
مواصلة شغفه.



سجّل ملاحظتك حول أكثر الأشياء التي تعلمتها وأثارت إعجابك لكي  
تخبر بها الأشخاص الآخرين عندما تسنح الفرصة!

## ممارسة الشعور بالامتنان

يعتبر الشعور بالامتنان والتعبير عنه بمثابة أداة فعالة في تعزيز الصلابة العاطفية والسلامة النفسية. فهو يحوّل نظرنا من التركيز على الأشياء التي نفقدها إلى التأمل في الأشياء التي نمتلكها، مما يخلق لدينا شعورًا 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 الأساسيين

التعبير عن الامتنان للآخرين هو خطوة أساسية لممارسة الشعور بالامتنان. تحدّث مع الشخص الذي تعتني به حول الأشياء التي يشعر تجاهها بالامتنان، وكن مستمعًا منصتًا 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 دقيقًا

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

### التعبير عن الامتنان للآخرين

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

### لا تضغط على نفسك

إذا كنت تمر بيوم صعب، ولا تجد بداخلك 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 الصلاة أو بتخصيص بعض الوقت للتأمل (يمكنك الاستعانة بأحد تطبيقات التأمل لتوجيهك؛ مثل تطبيق Insight Timer). ابحث عن مكان هادئ، وأغمض عينيك، ثم ركّز على نفسك. 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 الصلاة والتأمل؟

تساعد الصلاة على صفاء الذهن والتركيز، ويساعد التأمل أيضًا في ذلك. فهو يجعل وتيرة الحياة أقل سرعة، ويمنحك القدرة على التحكم في نفسك ويشعرك بقيمة كل لحظة. وتملأ الصلاة روحك بالسكينة 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 بعضًا منها بالأسفل، فهي ستساعدك على التركيز أثناء ممارسة شعور الامتنان.

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



### الجزء الثاني: 3 أشياء تستحق التقدير

بعد انتهائك من ممارسة الشعور بالامتنان، فكر في ثلاثة أشياء موجودة في حياتك تشعر تجاهها بالامتنان. يمكنك اختيار أي شيء كبيرًا كان أو صغيرًا، فعلى 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 بالأسفل، وذلك لاكتساب عادة التعبير عن الامتنان التي تجعل مشاعرك أكثر صلابة في مواجهة التحديات.

شاهد الفيديو

شاهد مقطع الفيديو التالي عبر مسح رمز الاستجابة السريع لأحد سفراء التصلب المتعدد، الذي يتحدث فيه عن كيفية تقبله لتشخيصه وإيجاد الطرق للحفاظ على نظرة إيجابية.



ما تعليقك؟

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



# المساعدة المهنية وخيارات العلاج

قد يخطئ البعض في نظرهم 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.

## تحقق من العناوين أدناه للانتقال مباشرة إلى أقسام المحتوى التالية:

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

يتلقى 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 طارئ. قد يكون هذا الشخص ممرضًا متخصصًا في حالات التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى، أو قد يكون أخصائيًا آخرًا ضمن فريق رعايتك الصحية.



ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

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

---

جهة التواصل الأولى

---

أقرب مستشفى أو مركز صحي

---

بيانات التواصل للأخصائي النفسي

---

جهات تواصل أخرى للحالات الطارئة

## الملاحظات

تذكر 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:

- يشجع 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 بالمتعة 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.

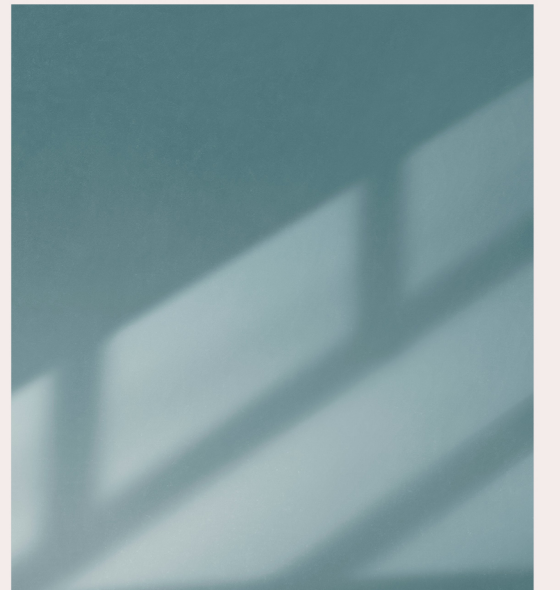
## ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

يحتوي النشاط الوارد في الصفحة التالية على استبيان لمساعدة الشخص الذي تعتني 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.

**المدة**  
عادة ما يكون تراجع الحالة المزاجية أمرًا مؤقتًا، بينما يستمر الاكتئاب لمدة لا تقل عن أسبوعين.

**الشدّة**  
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.



## 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.

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

أختلف بشدة	أختلف	لا أتفق ولا أختلف	أتفق	أتفق بشدة	
1	2	3	4	5	يلازمني شعور الإحباط أو الحزن معظم الوقت.
1	2	3	4	5	لم أعد أستمتع بالأنشطة التي كنت أمارسها في الماضي.
1	2	3	4	5	أشعر بالتعب أو أن طاقتي محدودة.
1	2	3	4	5	أعاني من الأرق أو من الإفراط في النوم.
1	2	3	4	5	شهيتي مسدودة أو أنني أفرط في تناول الطعام.

### 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 أحبائك.

### 30 إلى 39 درجة:

تشير نتيجتك إلى إصابتك باكتئاب خفيف إلى متوسط. نوصيك باستشارة أخصائي رعاية صحية لتقييمك وتقديم دعم إضافي.

### 40 إلى 50 درجة:

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

نظرتي متدنية تجاه نفسي أو أشعر  
بأنني فاشل.

أواجه مشاكل في التركيز أو في  
اتخاذ القرارات.

أتجنب المواقف الاجتماعية أو قضاء  
الوقت مع الآخرين.

أشعر باليأس أو العجز حول  
مستقبلي.

أعتقد أن الحياة لا تستحق العيش.

إشعار صحي مهم

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.

## خيارات العلاج

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

يمكن أن يوفر لك العلاج الدعم العاطفي ويحسن حالتك 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 الخيول (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 باليوغا            | <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؟ دوّن ملاحظتك في الفراغ التالي.

## ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

شجّع الشخص الذي تعتني به على المشاركة في هذا النشاط، وساعده في فهم المزيد حول أنواع العلاجات المدرجة بالأسفل. يمكن القيام بذلك من خلال البحث في مواقع 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.

### أحداث الجمعية



## وجه رسالة مكتوبة إلى حالتك

### ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

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

أحياناً، قد يشعر الشخص المتعايش مع حالة 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 للتنفيس 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 لكتابة الرسالة في جلسة واحدة. يمكنك التوقف والعودة لإكمال الكتابة في وقت لاحق والعمل باستمرار على فهم وتهدئة 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 العنان للتعبير عن مشاعرك

ما الانفعالات أو العواطف التي أثارها 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 كشفت 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 مفاومة الأعراض الجسدية. ولهذا فأنا أدرك أن السلامة النفسية تساعدني في أن أكون إيجابية وأن أدير تحديات الحياة اليومية بطرق أفضل.

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 حالتي وخلق مساحة للتواصل، مما يكسر لدي مشاعر العزلة.

تدعمني عائلتي بشكل كامل وترفع من معنوياتي وتشجعني بالتعاطف معي وتقبل التحديات التي أمر بها، وأجدهم أذناً 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 أهمية العناية بالصحة النفسية في التعايش مع التصلب المتعدد؟**

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

**ما أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها أفراد العائلة ومقدمو الرعاية لشخص متعايش مع التصلب المتعدد من أجل تحسين صحته النفسية؟**



ديبورا دون

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

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 شجعتني تقبلي للتعايش مع التصلب المتعدد، على فتح منصة يتحدث فيها المتعايشون مع التصلب المتعدد معي بشكل خاص ويشرحون كيفية تعاملهم مع هذا المرض.

مساعدته على إدراك قيمة الصحة النفسية وأنها توازي في أهميتها الصحة الجسدية. فتشجيع الشخص المتعايش مع التصلب المتعدد على اعتبار الصحة النفسية جزءاً من العناية بالذات، وليس علامة 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 المتعايشين مع التصلب المتعدد للدعم النفسي؟

ما النصيحة التي تقدمينها إلى شخص متعايش مع التصلب المتعدد يتردد في طلب المساعدة المهنية لتحقيق سلامته النفسية؟

# مصادر إضافية

تقدم لك الموارد القيمة التالية دعمًا معلوماتيًا إضافيًا  
في رحلتك نحو سلامتك النفسية.

أرقام مهمة في دولة الإمارات العربية المتحدة

الطوارئ: 999

خط المساعدة لحالات التصلب المتعدد: 800677

↪ دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

مراجع دليوية للسلامة النفسية

↪ قائمة التحقق من الصحة العاطفية

↪ دليل الآباء للسلامة النفسية

↪ أدوات للصحة النفسية والنشاط البدني

↪ كتاب تمارينات للسلامة النفسية

↪ التصلب المتعدد والصحة النفسية

↪ هيا نجد أيامًا أفضل

↪ كتاب تمارينات للعناية الذاتية

↪ التمدد للجميع: كتاب تمارين بدنية للمصابين بالتصلب المتعدد (التصلب المتعدد - كندا)

↪ التصلب المتعدد وانفعالاتك: فهم مشاعرك والتعامل معها

مراجع دليوية 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

↪ التعايش مع داء الذئبة

↪ دليلك لفهم أمراض القلب

↪ دليل الحياة بعد الإصابة بسكتة دماغية

مواقع إلكترونية مقترحة للتصلب المتعدد

↪ الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (دولة الإمارات)

↪ MS Focus (الولايات المتحدة)

↪ الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (الولايات المتحدة)

↪ MS Trust (المملكة المتحدة)

↪ التغلب على التصلب المتعدد

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

<b>القلق</b>	الشعور بالاضطراب أو التوتر أو عدم الراحة، وسببه في الغالب ترقب حدث وشيك أو تعلق الذهن بأمر غير مؤكد.
<b>التطهير النفسي</b>	عملية إطلاق مشاعر مكبوتة (غالبًا من خلال التعبير الإبداعي أو تدوين اليوميات أو التحدث مع أحد الأشخاص) لخلق شعور بالارتياح والتجدد.
<b>التعب الإدراكي</b>	التعب أو الإرهاق الذهني، والذي يعاني منه غالبًا الأشخاص المتعيشون مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة الأخرى، وتصابه صعوبة في التركيز وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على معالجة المعلومات.
<b>صعوبات التواصل</b>	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.
<b>الاكتئاب</b>	اضطراب في الحالة المزاجية يسبب شعورًا مستمرًا بالحزن واليأس وفقدان الشغف في ممارسة الأنشطة.
<b>العلاجات المعدلة للمرض (DMTs)</b>	الأدوية التي تهدف إلى إبطاء تقدم التصلب المتعدد وتقليل وتيرة وشدة الانتكاسات المصاحبة له.
<b>التبلد العاطفي</b>	ضعف القدرة على الشعور والتعبير عن الانفعالات العاطفية، ويُوصف أحيانًا بأنه حالة من الانفصال أو الخدر العاطفي.
<b>التقلُّل الانفعالي</b>	هو عدم الثبات الانفعالي ويستدل عليه بنوبات مفاجئة خارجة عن السيطرة من الضحك أو البكاء، والتي تكون غالبًا غير متناسبة مع الموقف.
<b>النهج الشامل</b>	نهج يراعي سلامة الفرد ككل، وتراكم جوانب الحياة المختلفة في التأثير على صحته.
<b>تدوين اليوميات</b>	كتابة الأفكار والمشاعر والخبرات الحياتية بانتظام. يمكن اعتبارها أداة مفيدة للتأمل الذاتي وإدارة المشاعر وتتبع التقدم.

فرض قيود على الحركة الجسدية وتراجع القدرة على أداء الأنشطة اليومية بسبب ضعف العضلات أو التشنجات أو المشاكل الجسدية الأخرى.	<b>محدودية الحركة</b>
ممارسة تركيز على أمر محدد (مثل التنفس، أو تكرار عبارة، أو صورة) لتهدئة العقل والاسترخاء وتعزيز الهدوء النفسي.	<b>التأمل</b>
التركيز على إدراك اللحظة الحالية دون تجاوزها إلى الحكم عليها. ويتضمن ذلك الانتباه إلى الأفكار والمشاعر والأحاسيس بمجرد تولدها، وتنمية الشعور بالوعي وتقبل هذه الاختلاجات النفسية.	<b>اليقظة الذهنية</b>
استيعاب وفهم الأفكار والمشاعر والتجارب والعمل عليها بمساعدة معالج مختص في الغالب أو بممارسة التأمل الذاتي.	<b>المعالجة</b>
ارجع إلى: التقلُّل الانفعالي.	<b>عدم الثبات الانفعالي</b>
مختص في الصحة النفسية قادر على تقديم الدعم والعلاج لمساعدة الأفراد على التعامل مع التحديات العاطفية والحالات النفسية والتحويلات الحياتية.	<b>الأخصائي النفسي</b>
القدرة على النهوض من الأزمات، والتعايش مع التحديات، والتأقلم مع التغيير.	<b>المرونة</b>
الإجراءات المتعمدة التي تتخذها للعناية بصلاحتك الجسدية والنفسية والعاطفية. ويدخل فيها إعطاء الأولوية لاحتياجاتك والانخراط في أنشطة تعزز شعور الاسترخاء، وتحد من التوتر، وتحسن جودة حياتك.	<b>العناية الذاتية</b>
استراتيجيات وتقنيات يقوم بها الفرد بشكل مستقل للسيطرة على أعراضه ودعم سلامته وإدارة التحديات التي تواجهه.	<b>العناية الذاتية</b>
حالة تتصلب فيها العضلات وتنقبض، مما قد يؤثر على الحركة ويسبب الشعور بالانزعاج.	<b>التشنج</b>
تقنيات واستراتيجيات مخصصة للتعامل مع التوتر والحد من تأثيره السلبي على الصحة الجسدية والنفسية.	<b>إدارة مشاعر التوتر</b>
دائرة من الأشخاص الذين تجمعهم تجارب مشتركة، وهي تهدف إلى توفير مساحة آمنة للتواصل والدعم وتبادل المعلومات.	<b>مجموعات الدعم</b>
عملية تعاونية بين الفرد وأخصائي الصحة النفسية لمعالجة المشاكل النفسية، وتطوير مهارات التعايش، وتعزيز السلامة العامة.	<b>العلاج</b>

# شارك معنا

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

تابع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد في  
الإمارات على وسائل التواصل الاجتماعي



NMSSocietyUAE



National MS Society UAE



National Multiple Sclerosis Society UAE



NMSSocietyUAE



NMSSocietyUAE



# 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 حالي اليوم؟
- 
- ↖ ما الذي يشعرني بالسعادة؟
- 
- ↖ التأمل في قيمك
- 
- ↖ ممارسة الشعور بالامتنان



## كيف حالي اليوم؟

صُمم هذا الجدول التفاعلي لتستخدمه يوميًا في تتبع مشاعرك على مدار الأسبوع. ابدأ كل يوم بتدوين أفكارك وانفعالاتك ومخاوفك وآمالك. 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	
متوتر	
غاضب	
قلق	الاثنين
فضولي	
مجهد	
محبوب	
راضٍ	الثلاثاء
قوي	
ممتن	
غير	
خائف	الأربعاء
مبتهج	
متمكن	
منبهر	
خائر القوى	الخميس
فخور	
حزين	
مضطرب	
مفعم بالأمل	الجمعة
مسالم	
متحمس	
مرهق	
محبط	السبت
متقد	

## ما الذي يشعرني بالسعادة؟

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

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

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

### ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

اطلب من الشخص الذي تعتني 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 التمرينات.

قائمة القيم	02	01
الأصالة	دوّن في العمود الثاني بعض الأفكار حول كيفية	اكتب في العمود الأول
التوازن	الاستمرار في الامتثال لهذه القيمة والاعتزاز بها في	إحدى قيمك الأساسية.
الإقدام	إطار السياق الجديد لحياتك مع الإصابة	يمكنك اختيار قيمة من
الشفقة	بحالة مزمنة.	القائمة المرفقة
المجتمع		أو التفكير في قيمة
التواصل		خاصة بك.
الشجاعة		
الإبداع		
الفضول		
الإصرار		
التعاطف		
المساواة		
الإنصاف		
الإيمان		
العائلة		
الحرية		
الصدقة		
الكرم		
الامتنان		
النمو		
الصدق		
التواضع		
النزاهة		
اللطف		
الحب		
الولاء		
المثابرة		
الهدف		
الاحترام		
المسؤولية		
الانضباط الذاتي		
البساطة		
الثقة		
الحكمة		

## ملاحظة لمقدمي الرعاية الأساسيين

اطلب من الشخص الذي تعتني به أن يطلعك على المواضيع التي يستمتع بمعرفة المزيد عنها. ساعده في العثور على روابط أو مصادر قيّمة تتعلق بهذه المواضيع! شاركه هذا الشغف لشحن حماسه عن طريق سؤاله حول ما تعلمه، وفكر في طرق أخرى تشجعه على مواصلة شغفه.



سجّل ملاحظتك حول أكثر الأشياء التي تعلمتها وأثارت إعجابك لكي تخبر بها الأشخاص الآخرين عندما تسنح الفرصة!



## ممارسة الشعور بالامتنان

### الجزء الأول: الشعور بالامتنان

ابدأ بممارسة الشعور بالتقدير والامتنان عن طريق الصلاة أو بتخصيص بعض الوقت للتأمل (يمكنك الاستعانة بأحد تطبيقات التأمل لتوجيهك؛ مثل تطبيق Insight Timer). ابحث عن مكان هادئ، وأغمض عينيك، ثم ركّز على نفسك. 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 الصلاة والتأمل؟

تساعد الصلاة على صفاء الذهن والتركيز، ويساعد التأمل أيضًا في ذلك. فهو يجعل وتيرة الحياة أقل سرعة، ويمنحك القدرة على التحكم في نفسك ويشعرك بقيمة كل لحظة. وتملأ الصلاة روحك بالسكينة 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 بعضًا منها بالأسفل، فهي ستساعدك على التركيز أثناء ممارسة شعور الامتنان.

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

### الجزء الثاني: 3 أشياء تستحق التقدير



بعد انتهائك من ممارسة الشعور بالامتنان، فكر في ثلاثة أشياء موجودة في حياتك تشعر تجاهها بالامتنان. يمكنك اختيار أي شيء كبيرًا كان أو صغيرًا، فعلى 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 بالأسفل، وذلك لاكتساب عادة التعبير عن الامتنان التي تجعل مشاعرك أكثر صلابة في مواجهة التحديات.

