

دليل التحدث عن تشخيصك مع الآخرين

مرحبًا بك

وهذا الدليل هو جزء من سلسلة أوسع أطلقتها الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد لدعم الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد والأمراض المزمنة الأخرى في دولة الإمارات. يمكنك تنزيل كامل هذه السلسلة عبر الروابط التالية:

شكراً لكم على تحميل هذا الدليل حول كيفية تحدث الشخص عن تشخيصه. نهدف من خلال هذا الدليل إلى إرشاد الأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد والحالات المزمنة المشابهة ومساعدتهم في شرح حالتهم الصحية لأفراد عائلاتهم وأصدقائهم وزملائهم عن طريق تقديم مجموعة من النصائح القيمة والأنشطة العملية.

دليل التغذية للمتعايشين مع التصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية الأخرى

دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال

دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي

دليل مقدمي الرعاية

عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، 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. كما تسعى الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد إلى زيادة الوعي حول التصلب المتعدد، وإنشاء نظام دعم شامل لمجتمع المتعايشين مع التصلب المتعدد في الإمارات العربية المتحدة، وتوفير الموارد للأشخاص المتأثرين بهذه الحالة.



المحتوى

6	مقدمة
10	قبل إجراء المحادثة
22	أثناء المحادثة
36	ما بعد المحادثة
46	روابط لمصادر إضافية
48	شارك قصتك
50	شكر وتقدير
52	ملحق الأنشطة القابلة للتكرار

مقدمة

كيفية استخدام هذا الدليل

قد تواجه صعوبة في التحدث عن تشخيصك - خاصةً في المراحل الأولى - إلا أن تحديد أهدافك وغاياتك من الحوار يرفع درجة ثقتك ويجعلك أكثر قدرة على إدارة الحوار وهو الأمر الذي يجب الانتباه له قبل خوض أي نقاش.

استعن بهذا الدليل

استرشد بالنصائح والأنشطة لتنظيم محادثاتك عند التحدث عن حالتك.

للتحضير للحديث حول تشخيصك مع أفراد عائلتك وأصدقائك وزملائك.





اضغط على العناوين التالية للانتقال مباشرة إلى أي من أقسام المحتوى التي يغطيها هذا الدليل:

- ▾ قبل إجراء المحادثة
- ▾ أثناء المحادثة
- ▾ ما بعد المحادثة
- ▾ روابط لمصادر إضافية

يرجى ملاحظة أنه قد تم جمع الأنشطة الواردة في الدليل وإدراجها في ملحق الأنشطة القابلة للتكرار.

- ▾ ملحق الأنشطة القابلة للتكرار

يرجى قراءة الملاحظة التالية قبل المتابعة:

يهدف هذا الدليل إلى تزويدك بمعلومات ونصائح عملية لمساعدتك في الحديث عن تشخيصك بالتصلب المتعدد. ولا يمكن اعتباره بديلاً عن الاستشارة الطبية أو الاستشارة النفسية المتخصصة. وبالتالي، إذا كان يسيطر عليك قلق بالغ من فكرة التحدث عن تشخيصك، فيرجى طلب المساعدة فوراً.

طلب المساعدة في دولة الإمارات

للدعم، تواصل مع خط دعم التصلب المتعدد، المتاح يوميًا من الساعة 10 صباحًا إلى 10 مساءً، عبر الرقم 800677.

راجع دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد للعثور على أقرب اختصاصي للتصلب المتعدد بالقرب منك.

اتصل برقم الطوارئ الخاص ببلدك إذا احتجت إلى مساعدة عاجلة - رقم الطوارئ في دولة الإمارات العربية المتحدة هو 999.

دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد





قبل إجراء المحادثة

يركز هذا القسم على التحضير للحديث حول التشخيص، بدءاً من اختيار الوقت والمكان المناسبين، وحتى الأنشطة التي يمكن أن تساعدك في تحديد أهدافك ووضع الحدود لمجرى الحديث.

نصائح أساسية

التحضير وتحديد الأهداف

اختيار الوقت والمكان المناسبين



يقدم لك " دليل الصحة النفسية ومفكرة
التأمل الذاتي" الصادر عن الجمعية الوطنية
للتصلب المتعدد مزيداً من الدعم النفسي
فيما يتعلق بتلقي خبر تشخيصك.

⌘ دليل الصحة النفسية ومفكرة
التأمل الذاتي

نورد لك فيما يلي بعض النصائح الهامة لتضعها في اعتبارك أثناء تحضيرك للحديث عن التشخيص.

كيف تستعد للحديث حول تشخيصك؟

01

امنح نفسك الوقت الكافي لتقبل خبر تشخيصك قبل مشاركته مع الآخرين.

سيساعدك ذلك على ترتيب أفكارك ومشاعرك والتهيؤ للمحادثات القادمة.

02

اجمع معلومات دقيقة وحديثة عن حالتك.

يمكنك استقاء هذه المعلومات من مقدمي الرعاية الصحية والمواقع الطبية المعتمدة ومنظمات الدعم وغيرهم من المصادر الموثوقة.

03

استشر مقدم الرعاية الصحية أو أخصائي نفسي.

فهم قادرون على تقديم الدعم لك وإرشادك إلى استراتيجيات للتأقلم تساعدك على التعامل مع المواقف غير المريحة.

04

قم بالبحث والاطلاع لتتمكن من تكوين تصور أساسي حول تأثير حالتك الصحية على حياتك اليومية.

ستساعدك هذه المعرفة في إدارة المحادثات الخاصة بتشخيصك، حيث ستكون قادرًا على توقع الأسئلة والتحرر من أية مخاوف والتعبير عن احتياجاتك.



نقاط رئيسية:

01

تذكر دائماً أنك لست وحدك.

يمر الكثير من الأشخاص بتجارب مماثلة، وتوجد العديد من المصادر وشبكات الدعم التي من شأنها مساعدتك وطمأنتك في رحلتك للتعايش مع هذا الفصل الجديد في حياتك.

03

لا بأس في قول "لا أعرف" أو "أحتاج إلى التفكير في هذا الأمر".

يستغرق تقبلك للتشخيص واستيعابك لحالتك بعض الوقت، ومن الطبيعي ألا تكون ملماً بكافة الإجابات.

02

تتباين ردود أفعال الأشخاص تجاه خبر التشخيص الطبي.

لذا، لا تحمّل نفسك مسؤولية ردود أفعالهم، ولا تأخذها على محمل شخصي.

04

التحدث عن تشخيصك لا يقتصر على طريقة "صحيحة" واحدة.

من المهم أن تكون صادقاً ومنفتحاً وحريصاً على فهم احتياجاتك واحتياجات من تتحدث معهم.





خلود العسماوي، طبيب نفسي

أجريت المقابلة التالية مع "خلود العسماوي" الأخصائية النفسية في مركز الطب النفسي والعلاج في دبي، حيث شاركت بعض خبراتها المهنية حول الحديث عن تشخيصك.

تشمل بعض التحديات الشائعة الشعور بالخجل أو الارتباك بشأن نظرة الآخرين لهم، وفقدان الشعور بالذات بسبب التغيير الذي يفرضه التشخيص عليهم، وطغيان مشاعر الحزن والأسى، وتمني عودة الحياة التي كانوا يعيشونها قبل التشخيص، ومحاولة استيعاب تأثير هذا التشخيص على حياتهم المستقبلية. وتكمن الخطوة الأولى للتعامل مع هذه التحديات في إدراك مدى صعوبة هذا الأمر والتصالح مع أي ردود فعل شخصية.

ما التحديات الشائعة التي يواجهها المتعايشون عند التحدث عن خبر تشخيصهم؟ وما الإرشادات التي تقدمونها لمساعدتهم على تجاوز هذه التحديات؟

أرى من خلال تجاربي مع الآخرين أن النقطة الأساسية هي أن يحرص الشخص الذي تم تشخيصه على أن يمهل نفسه فسحة من الوقت حتى يتقبل التشخيص ويتعايش معه بدرجة كافية قبل أن ينتقل إلى مشاركة هذا الخبر مع الآخرين. فما من داع إلى العجلة أو الضغط على نفسك لمشاركة التشخيص بمجرد معرفته، بل من الأفضل أن تتمهل حتى تستوعب أولاً كافة جوانب التشخيص وأن تدرك وقع هذا الخبر على حياتك وأن تسيطر على أي مشاعر مضطربة قد تنشأ لديك. وأحث دائماً على أن يبدأ الشخص بأفراد عائلته المقربين الذين يشعرون بالأمان معهم عند مشاركة الخبر، ثم يتوسع تدريجياً ليشمل الأشخاص الآخرين عندما يشعر باستعداده لذلك.

من واقع خبرتك المهنية، ما هي الطرق التي من شأنها مساعدة الأشخاص في التهيؤ لمشاركة خبر تشخيصهم مع الآخرين؟

”أنصح الناس بأن يتسامحوا مع أنفسهم:
فالتأقلم مع الحياة في ظل حالة مزمنة رحلة طويلة،
والتعاطف مع الذات عنصر أساسي“

**ما توجيهاتك للمتعايشين بشأن اختيار
الأشخاص لمشاركة خبر التشخيص
معهم، وتوقيت اتخاذ هذه الخطوة؟ وهل
هناك عوامل أو اعتبارات محددة ينبغي
التركيز عليها؟**

أحث دائماً على التمهّل وتجنّب الشعور بالالتزام نحو مشاركة خبر التشخيص قبل أن يكون الشخص الذي تم تشخيصه متهيئاً لذلك. وأشير أيضاً إلى أهمية اختيار الأشخاص الذين تشعر بالراحة معهم للتحدث إليهم في البداية، ابدأ بشخص متفهم بدلاً من إضافة مزيد من التعقيدات بالتحدث إلى أشخاص غير متفهمين. ولا تتردد في الرجوع إلى شخص متخصص في الصحة النفسية أو في المجال الطبي لمساعدتك في إجراء المحادثة، خاصة إذا شعرت أن الأسئلة تتسبب لك بضغوطات تفوق طاقتك. وقدّر ردود فعل الآخرين قبل التحدث إليهم؛ فإذا كان هناك شخص معروف بعدم تعاطفه أو بتقليله من هذه المشكلات، فلا بأس من إعادة النظر في مشاركة الخبر معه أو تأجيله إلى وقت لاحق. وأخيراً، أنصح المتعايشين بأن يثقوا في نظرهم الخاصة؛ فهذه مسألة شخصية ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بها.

**هل لديك اقتراحات حول طرق للتواصل
أو مصادر موثوقة أو تقنيات محددة من
شأنها أن تيسّر إجراء هذه المحادثات؟**

من أمثلة الوسائل التي تساعد في إجراء هذه المحادثات ما يلي:
مشاركة المصادر المعرفية مع العائلة أو الأصدقاء قبل المحادثة لتكون لديهم خلفية مسبقة. تحديد احتياجاتك قبل بدء المحادثة، مثل ما إذا كنت تحتاج فقط إلى من يستمع إليك، أو إلى دعم عاطفي، أو حتى نصائح عملية.

**ما النصائح التي توجهينها للمتعايشين
مع التصلب المتعدد أو الأمراض
المزمنة الأخرى خلال رحلتهم في التأقلم
مع حياتهم الجديدة بعد مشاركة خبر
تشخيصهم؟**

ينبغي التركيز بعد مشاركة خبر تشخيصك على التعايش مع واقعك الجديد ودمجه في حياتك اليومية. وأوصي دائماً بأن يمنح الشخص نفسه فسحة للتأقلم ومواءمة نمط حياته مع وضعه الجديد وأن يكون رحيماً بنفسه ولا يقسو على ذاته. ويدخل في إطار ذلك وضع حدود شخصية تقيه ردادات الفعل السلبية التي قد تصدر عن بعض الأفراد، والانصراف بدلاً من ذلك إلى بناء علاقات إيجابية مع أشخاص داعمين.

التحضير وتحديد الأهداف

خَصَّ بعض الوقت قبل البدء في المحادثات المتعلقة بحالتك في التفكير وتحديد الأهداف لضمان تحقيق ما تريده من هذه المحادثات مع الحفاظ على راحتك النفسية.

قد يختلف مقدار التفاصيل التي ترغب في مشاركتها عن حالتك بحسب الشخص الذي تتحدث إليه،

لذا يمكنك استخدام النموذج المرفق في الصفحة المقابلة من هذا الدليل من أجل تحديد أهدافك ووضع الحدود الخاصة بالحديث مع كل من عائلتك أو أصدقائك أو زملائك.

هل تحتاج إلى شرح تشخيصك للأطفال؟

إذا كنت ترغب في شرح تشخيصك للأطفال، فاستعن بدليل "شرح التصلب المتعدد للأطفال" الصادر عن الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، حيث يوفر لك إرشادات قيمة حول طريقة الحوار المناسبة للفئات العمرية المختلفة (4-7 سنوات، و8-13 سنة، و13-16 سنة).



دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال





نشاط تحديد أهداف الحوار

أكمل ورقة العمل التالية لمساعدتك في وضع أهداف وحدود للمحادثات التي تجريها حول تشخيصك. واستعن بالأسئلة لإرشادك خلال عملية تحديد الأهداف الخاصة بك:

من الشخص الذي سأتحدث معه؟

- أفراد العائلة، أو الأصدقاء، أو الزملاء، أو أشخاص آخرين.

ما أهدافي من هذه المحادثة؟

- ما نوع الدعم الذي أحتاجه في المرحلة الحالية؟
- هل من الأفضل تزويد الآخرين بمعلومات أعمق حول تشخيصي الطبي؟
- هل أنا مهياً للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بتشخيصي؟





ما المعلومات التي أريد مشاركتها؟

- هل لدي ما يكفي من المعرفة لشرح الحالة؟
- كيف يؤثر التشخيص على حياتي اليومية أو عملي أو علاقاتي مع الآخرين؟
- هل يلزمي التطرق إلى القيود أو التغييرات التي طرأت على قدراتي؟

ما الحدود التي لا ينبغي تخطيها في هذه المحادثة؟

- هل أشعر بالانزعاج تجاه مناقشة بعض جوانب أو آثار التشخيص في الفترة الحالية؟
- كيف يمكنني رفض الإجابة عن الأسئلة الشخصية أو غير المناسبة بطريقة لبقة؟
- كيف يمكنني الحفاظ على هدوئي النفسي أثناء المحادثة وبعدها؟

بعد تحديد أهداف المحادثة ووضع حدود واضحة لها، يكون قد حان الوقت لاختيار التوقيت والمكان المناسبين. ضع في اعتبارك النصائح العامة التالية مع مواءمتها وفقًا لظروفك الشخصية:

01

اعقد المحادثة في مكان هادئ ومألوف وتجنب وجود أي مشتتات لضمان شعورك بالراحة.

اختر مساحة تشعر فيها بالأمان والاسترخاء لكي لا ينقطع حبل أفكارك أثناء المحادثة. سيمنحك ذلك شعورًا أكبر بالراحة ويجعلك أكثر تقبلًا ووضوحًا في التواصل مع الأشخاص الذين تتحدث معهم.

02

خصّص وقتًا محددًا وتفرغ فيه تمامًا لهذه المحادثة حتى لا تكون متعجلًا.

امنح نفسك والطرف الآخر مساحة كافية لاستيعاب المعلومات والتعبير عن المشاعر. مما يعني تجنّب إجراء هذه المحادثة خلال فترات الالتزامات الأخرى أو عند وجود ضغوط زمنية.

03

حاول تجنب الأوقات المشحونة عاطفيًا مثل العطلات العائلية، والتجمعات الكبيرة، والفترات المزدحمة في العمل.

اختر وقتًا هادئًا لك وللطرف الآخر بحيث تكون قادرًا على التركيز على المحادثة دون الشعور بضغوط إضافية.

04

اختر مكانًا بعيدًا عن بيئة العمل عند التحدث حول تشخيصك مع زملائك أو مديريك في العمل.

فإذا قررت أن تلتقي بهم وتحدث في مكان أكثر راحة وحرية - كالمقهى على سبيل المثال - ستجد نفسك أكثر قدرة وقوة على مناقشة جوانب حالتك خارج سياق العمل المعتاد؛ خاصة إذا كانت المحادثة ستتطرق إلى أمور مهنية.

استعن بأدوات التواصل المُساعدة.

في حال كنت تواجه صعوبة في الحركة أو التنقل، يمكنك اللجوء إلى مكالمات الفيديو للتحدث حول تشخيصك بطريقة مريحة وسهلة.

مهّد للموضوع مسبقًا.

أخبر من تنوي التحدث معهم (عائلتك، أو أصدقائك، أو زملائك) بأن لديك أمرًا مهمًا ترغب في مناقشته معهم وأنه يتطلب تفرغهم وانتباههم. سيساعد ذلك في ضمان استعدادهم للمحادثة ومنحها الاهتمام اللازم.



أثناء المحادثة

يركز هذا القسم من الدليل على تقديم الدعم والنصائح حول كيفية إجراء المحادثة، كما أنه يتضمن بعض الأنشطة التي تساعدك في شرح تشخيصك، بالإضافة إلى طرق مقترحة لبدء الحديث.

-
- ⌞ شرح التشخيص
-
- ⌞ الشروع في المحادثة
-
- ⌞ التعامل مع ردود الفعل الشائعة
-
- ⌞ محاور المحادثة



لا يقتصر التحدث عن تشخيصك على طريقة "صحيحة" واحدة، لذلك كن على طبيعتك وشرح حالتك لعائلتك وأصدقائك وزملائك بالطريقة التي تترتاح إليها. وسيساعدك هذا النشاط في جمع المعلومات وتحضير إجاباتك قبل إعلام الآخرين بخبر تشخيصك.



01

ابدأ بالبحث

اجمع المعلومات حول حالتك الصحية وابحث في مصادر متنوعة.

- تحدث إلى فريقك الطبي وحاول أن تتعمق معهم في الحديث.
- ارجع إلى المصادر الموثوقة المتوفرة عبر الإنترنت، مثل المواقع الطبية المعتمدة أو المنظمات المتخصصة في حالتك.
- اطلع على مزيد من المعلومات بالرجوع إلى قسم روابط المصادر الإضافية الموجود في هذا الدليل.

02

اجمع المعلومات وقدمها للآخرين

قد تجد أنه من الأسهل في بعض الأحيان تزويد الآخرين بمصادر موثوقة ليقرؤوها بأنفسهم بدلاً من أن تشرح كل شيء.

- اشرح التشخيص المعقد بأسلوب مبسط للمبتدئين.
- أجب على الأشخاص الذين يبحثون عن معلومات طبية مفصلة.
- خفف من عبء تكرار الشروحات.

في الجدول التالي، قم بجمع المعلومات التي تود أن تشاركها مع الآخرين بهدف مساعدتهم في فهم حالتك بشكل أفضل. ويمكنك أيضاً التواصل مع أحد الأشخاص المحيطين بك (مثل: طبيبك المعالج) لمساعدتك في إدارة هذه المحادثات.

مصادري المعتمدة

--

فكر في إجاباتك

املاً هذا الاستبيان المصغر لترتيب أفكارك لكي تشعر بالثقة والهدوء أثناء مناقشة تشخيصك، وشرح حالتك بطريقة طبيعية دون تكلف.

ما هو تشخيص حالتك؟

ما هي معلوماتك عن هذه الحالة؟

ما تأثيرها على مشاعرك؟

ما الأعراض الناتجة عنها؟ وكيف تؤثر هذه الأعراض على حياتك؟

كيف ستتعامل مع حالتك؟

ما التغييرات التي ستطراً على نمط حياتك بعد التشخيص؟

الشروع في المحادثة

ربما يكون التحدي الأكبر في هذه المحادثة هو كيفية بدء المحادثة والدخول فيها. ولهذا فقد أوردنا لك بعض الأساليب المقترحة التي قد تساعدك عند الحديث مع الكثير من الأشخاص بما في ذلك عائلتك وأصدقائك وزملائك.

اقرأ هذه الاقتراحات، ثم دوّن ملاحظتك حول كيفية بدء محادثتك الخاصة بتشخيصك. وتذكر أن تلتزم الصدق مع نفسك وأن تكون على طبيعتك في حديثك مع الآخرين.

مهّد للموضوع دون الخوض في التفاصيل.

قد يكون من المفيد تهيئة الشخص الآخر نفسيًا حول موضوع المحادثة وكونه متعلقًا بحالتك الصحية دون الدخول في تفاصيل التشخيص. سيساعده ذلك على الاستعداد لأن يكون أكثر هدوءًا واستيعابًا لحديثك.

كن مباشرًا وصریحًا.

قد يكون من الأفضل مشاركة خبر تشخيصك بوضوح واختصار، مما يساعد في تجنب حدوث أي سوء فهم، وبالتالي يسهل توجيه المحادثة نحو التركيز على احتياجاتك وكيفية تقديم الدعم من الطرف الآخر.

ابدأ بتوضيح أحد الأعراض التي تعاني منها.

إذا كنت تفضل أن تتدرج في الإفصاح عن تشخيصك الكامل، فيمكنك البدء بالإشارة إلى عرض معين قد يكون الشخص الآخر لاحظته بالفعل. فربما يكون هذا الأسلوب أكثر لطفًا للتمهيد للخبر وتهيئة مناخ ملائم للحديث عن الموضوع.

هل يمكنني التحدث إليك عندما تفرغ من مهامك؟ لدي بعض الأخبار المتعلقة بصحتي وأرغب في إعلامك بها.

لدي خبر مهم متعلق بوضعي الصحي، إذ تم تشخيصي مؤخرًا بحالة طبية.

ربما أنك لاحظت تراجع قدرتي على بذل مجهود في الفترة الأخيرة. لقد أجريت بعض الفحوصات، واتضح أن السبب هو إصابتي بحالة طبية غير مرئية.

نشاط حول الشروع في المحادثة

اعتبر هذا التمرين بمثابة مساحة لك للتفكير في طرق مختلفة حول كيفية بدء المحادثة الخاصة بتشخيصك.

- اكتب بعض الجمل، ثم تدرب على بدء المحادثة مع عدة أشخاص تربطك بهم علاقات مختلفة. وقم بتعديل نبرة صوتك ومقدار المعلومات التي ترغب في مشاركتها بحسب الشخص الذي تتحدث إليه.
- بعد مشاركة الخبر مع أفراد عائلتك وأصدقائك المقربين، يمكنك أن تطلب منهم مساعدتك في التدرب على بدء المحادثات حول تشخيصك مع الآخرين.

كيف سأبدأ المحادثة؟

من الشخص الذي سأحدث معه؟

التعامل مع ردود الفعل الشائعة

يتجاوب الأشخاص مع خبر التشخيص الطبي للأمراض المزمنة بطرق مختلفة. وعلى الرغم من أنه لا يمكننا التحكم في ردة فعل الآخرين، إلا أنه يجب ألا نسمح لأنفسنا بأخذ الأفعال السلبية على محمل شخصي.

فيما يلي بعض ردود الفعل الشائعة التي قد تبدر من الأشخاص عند سماع خبر تشخيصك:

التعاطف

ييدي البعض ردة فعل تطغى عليها مشاعر الأسف. وينبع ذلك من مشاعرهم الصادقة نحوك، وليس تقيلاً من عزيمنتك أو قدرتك على إدارة حالتك.

الصدمة والإنكار

يشيع في المحادثة الأولى أن يصاب الأشخاص بالذهول عند سماع خبر التشخيص مما يجعلهم في حيرة عما يجب قوله ويفقدهم القدرة على استيعاب أبعاد الموقف.

الخوف والقلق

من الطبيعي أن تسيطر مشاعر القلق على الأشخاص الذين تربطهم بك علاقة قوية، فقد يثير هذا التشخيص لديهم العديد من المخاوف التي تظهر في صورة قلق عليك.

الشعور بالتعاطف وتفهم موقفك

لدى بعض الأشخاص تجارب سابقة مع تشخيص أحد أفراد عائلاتهم أو أصدقائهم بحالة مشابهة، مما يمنحهم القدرة على استيعاب ما تمر به.

تقديم المساعدة والدعم

يبادر معظم الأشخاص إلى عرض المساعدة، لذا فكر قبل بدء المحادثة في الطرق التي يمكنهم من خلالها تقديم الدعم لك.

الانسحاب أو الإعراض

يميل بعض الأشخاص إلى الابتعاد أو تجنب الحديث عن الموضوع، خاصة إذا كانوا لا يعرفون كيف يتعاملون مع خبر التشخيص.

التقليل من أهمية الأمر أو تجاهله

يتعامل بعض الأشخاص مع خبر التشخيص بطريقة تقلل من أهميته. حاول أن تتحلى بالصبر إذا قوبلت بهذا النوع من السلوك، وأن تركز الحديث على نوع الدعم الذي تحتاجه.

ملاحظة من الأخصائية النفسية "خلود العساوي":

تذكر أن إطلاع الآخرين على خبر تشخيصك هو أحد التحديات التي تمر بها، لذا من اللازم أن تحمي حالتك النفسية أيضًا. فإذا بدر عن أحد أفراد العائلة أو الزملاء ردود فعل سلبية، فصحيح أنه من الأفضل تجاوز الأمر وعدم أخذه على محمل شخصي - ولكنك أيضًا لست مضطرًا للاستمرار في التواصل معه حول تشخيصك. فلا بأس في أن تختار عدم إطلاعه على معلومات أخرى، أو أن تمنحه فسحة من الوقت لاستيعاب الخبر، أو أن تضع حدودًا واضحة معه في الحديث عن تشخيصك. فالحقيقة المؤلمة هي أن ليس كل الأشخاص يرغبون في تقديم الدعم، ولهذا يجب أن تضع سلامتك النفسية فوق أي اعتبار وألا تتنازل عنها من أجل رفاهية الآخرين.



محادثة نموذجية 1

نعرض لك فيما يلي مثالاً لمحادثة نموذجية يكون فيها الطرف الآخر متعاطفًا ومبادرًا بتقديم الدعم. ويمكنك الاستفادة من هذا المثال في معرفة كيفية التعامل في هذه الحالة والحصول على أفكار حول طرق إدارة الحوار.

حقًا! أنا أشعر بالأسف لسماع ذلك. على الرغم من عدم قدرتي على استيعاب ما تمر به، إلا أنني سأكون دائمًا بجانبك وسأساعدك في أي شيء تطلبه.

أرغب في التحدث إليك حول موضوع معين. لقد تم تشخيصي مؤخرًا بالتصلب المتعدد.

من الطبيعي أن يستحوذ عليك شعور بالاضطراب، فهذا تحدٍ كبير يحتاج إلى وقت للتأقلم. ولكن تذكر دائمًا أنك لن تكون وحدك.

شكرًا لك، أقدر لك موقفك النبيل. كان الخبر بمثابة صدمة لي أيضًا، ولا زلت أحاول فهم أبعاد التشخيص.

بالطبع، أنا أرحب دائمًا بالاستماع إليك. لا تتردد في التواصل معي إذا كان هناك أي شيء يمكنني أن أقدمه لك، سواء كان ذلك مساعدتك في القيام ببعض المهام أو مجرد قضاء الوقت معك.

هذه المشاعر الإيجابية تعني لي الكثير. مازلت أحاول تحديد أشكال الدعم التي أحتاجها، ولكن مجرد وجود شخص على استعداد للتحدث معي هو بمثابة مساعدة كبيرة في الوقت الحالي.

هذه المشاعر الإيجابية تعني لي الكثير. مازلت أحاول تحديد أشكال الدعم التي أحتاجها، ولكن مجرد وجود شخص على استعداد للتحدث معي هو بمثابة مساعدة كبيرة في الوقت الحالي.

ما تعليقك؟

كيف يمكنك تعديل أو تكييف الردود بما يناسبك إذا تعرضت لموقف مشابه؟ سجّل ملاحظاتك في المربع المخصص.

محادثة نموذجية 2

يعرض لك النموذج التالي مثالاً لمحادثة يكون فيها الشخص المستمع غير مبالٍ أو غير قادر على استيعاب خبر تشخيصك. اقرأ الردود لتعرف كيف يمكن التصرف في مثل هذا الموقف.

لا بأس، لقد أحزنني الخبر. ما هو هذا التصلب المتعدد؟

لدي خبر هام، أرغب في إطلاعك عليه. لقد تم تشخيصي مؤخرًا بالتصلب المتعدد.

كل تلك الأعراض! ولكن لا يبدو عليك أي منها، أنا متأكد أنك ستكون بخير.

إنه مرض مناعي ذاتي مزمن، يتسبب في العديد من الأعراض المختلفة، مثل: الإرهاق، ومشاكل الرؤية، وصعوبة في التوازن وتنسيق الحركة.

حسنًا، حاول ألا تبالغ في القلق. وركّز فقط على أن تكون إيجابيًا.

لا تظهر الأعراض طوال الوقت، وإنما تجيء وتختفي بشكل غير متوقع. أكثر ما يقلقني هو تأثيرها على قدرتي على العمل وسير روتيني اليومي.

أحاول أن أكون كذلك قدر المستطاع، وقد أردت التحدث إليك اليوم لأوصل لك أنه ربما أحتاج إلى بعض الدعم في رحلتي للتعيش مع هذه الحالة.

ما تعليقك؟

كيف يمكنك تعديل أو تكييف الردود بما يناسبك إذا تعرضت لموقف مشابه؟ سجّل ملاحظتك في المربع المخصص.

محادثة نموذجية 3

يوضح لك المثال التالي نموذجًا لمحادثة توضح كيفية التعامل مع الطرف الآخر إذا كان خبر تشخيصك قد قوبل لديه بالصدمة وعدم التصديق والخوف أو القلق.

التصلب المتعدد؟! هل أنت متأكد؟ لا يمكن ذلك!
هل ستصبح معاقًا؟

هل تتذكر كيف كنت أشتهي من الشعور بالخطر في ساقِي؟ لقد أُكِّد لي الطبيب أن سبب ذلك هو التصلب المتعدد.

لا أصدق كيف حدث لك هذا الأمر المريع! أنا قلق جدًا عليك. كيف ستتصرف؟ ماذا لو ساءت حالتك؟

يختلف تأثير التصلب المتعدد من شخص إلى آخر، وأنا مازلت في طور استكشاف تأثيره على جسدي. سأحاول أن أحافظ على مشاعر إيجابية خلال الفترة القادمة ولن أتعجل في معرفة كل شيء دفعة واحدة، وسأتابع حالتي باستمرار مع فريق طبي المتخصص.

أنا لا أستطيع تصديق ما يحدث لك. أنا خائف جدًا عليك!

أدرك أن الأمر مخيف، لكنني أحاول ألا أفكر في الجوانب المجهولة. وسأبذل كل ما بوسعي للتعايش مع حالتي وإدارة حياتي بأفضل طريقة ممكنة.

أعلم أن الأمر يحتاج إلى بعض الوقت لاستيعابه. وربما من الأفضل أن نستكمل الحديث عن هذا الخبر في وقت لاحق حتى تكون لديك فرصة لتفهمه بشكل جيد.

ما تعليقك؟

كيف يمكنك تعديل أو تكييف الردود بما يناسبك إذا تعرضت لموقف مشابه؟ سجّل ملاحظاتك في المربع المخصص.

محاوَر المحادثة



يلخص هذا النشاط العديد من النصائح والطرق التي تم تقديمها في هذا الدليل.
أكمل قائمة البنود التالية للتأكد من استعدادك لإجراء محادثات حول تشخيصك.

من الشخص الذي سأحدث معه؟

متى وأين سأجري هذه المحادثة؟

ما الذي أحاول الوصول إليه من خلال هذه المحادثة؟ هل أحتاج إلى مساعدة أو دعم من هذا الشخص؟

كيف سأبدأ المحادثة؟

ما توقعي لردة فعل الشخص تجاه هذا الخبر؟ كيف ستكون مشاعره؟

اقرأ المقابلة التالية مع إيمان ضياء الدين، سفيرة التصلب المتعدد التي تشارك بعضاً من تجاربها الشخصية حول كيفية مشاركتها خبر التشخيص.

كيف استعدت لمشاركة خبر تشخيصك؟

عندما تم تشخيصي بالتصلب المتعدد، لم أكن أعرف الكثير عنه، ولكن دعم عائلتي لي - خاصةً والدي الذي كان يبحث باستمرار عن معلومات حول الحالة والعلاجات - ساعدني على تقبل الأمر. كما كان للقاء أشخاص مثل منى الحربي تأثير كبير، حيث شجعتني على مواصلة دراستي وعدم الاستسلام. لاحقاً، انضمت إلى الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، حيث وجدت مجتمعاً داعماً لي وساعدت المشخصين الآخرين في رحلتهم. نصيحتي: خذ وقتك لاستيعاب خبر التشخيص وثقيف نفسك حول التصلب المتعدد وكن مستعداً للإجابة عن الأسئلة بثقة.

ما التحديات التي واجهتك عند الإفصاح عن تشخيصك؟

أكبر تحدٍ كان التعامل مع نظرات الشفقة. كنت حذرة جداً بشأن من أخبرهم، لأنني لا أريد أن أعامل بشكل مختلف. في البداية، لم أخبر جامعتي أو أصدقائي حتى شعرت بالراحة والثقة تجاههم. كان التحدي الرئيسي الآخر هو إدارة الأعراض أثناء الدراسة، خاصةً مشاكل الذاكرة. وتجاوزت هذا باستخدام تدوين الملاحظات باستمرار، والنقاشات، وتمارين الذاكرة لتحسين عملية التعلم.

كيف قررت من ستخبرين ومتى؟

أخبرت عائلتي على الفور لأنني كنت بحاجة إلى دعمهم. أما خارج نطاق عائلتي، فكنت انتقائية. لم أفصح عن التشخيص إلا عندما شعرت أن الأمر ضروري ومع من أثق بهم. نصيحتي: لست مضطراً لإخبار الجميع - فقط من تثق أنهم سيفهمونك ويدعمونك دون أحكام.



إيمان ضياء الدين، سفيرة التصلب المتعدد

الحديث عن التصلب المتعدد لا يجب أن يُنظر إليه كضعف، بل كقوة. كوني واثقة من نفسك، ولا تشعري بأنك ملزمة بالمشاركة إلا إذا أردت ذلك. كوني صادقة عند الضرورة، ولكن اختاري كلماتك بعناية للتركيز على المرونة بدلاً من التركيز على المعاناة. التصلب المتعدد جزء من حياتك، لكنه لا يحدد هويتك.

كيف توازنين بين الصراحة والحساسية عند مشاركة خبر التشخيص؟

التحدث عن التصلب المتعدد كجزء طبيعي من حياتي جعل الأمر أسهل. أتجنب استخدام الكلمات التي توحى بالضعف وأركز بدلاً من ذلك على القوة والمرونة. كما أن كوني مشاركة مع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد أتاح لي مشاركة تجربتي مع أشخاص تم تشخيصهم حديثاً وساعدتهم على فهم التصلب المتعدد منذ البداية. إن زيادة الوعي ودعم المشخصين ومشاركة التجارب هي أفضل الطرق لتقبل التصلب المتعدد والمضي قدماً.

ما الذي ساعد في جعل المحادثات حول تشخيصك أسهل؟

التصلب المتعدد ليس نهاية المطاف، بل هو بداية رحلة مليئة بالتحديات والإنجازات. اعتنِ بجسدك، وتجنب المحفزات السلبية، ومارس التمارين الرياضية، وكن جزءاً من مجتمع داعم. والأهم من ذلك: لا تدع التصلب المتعدد يحدد شخصيتك - بل حد أنت كيف تكتب قصتك.

هل لديك أي نصائح أخيرة تودين مشاركتها مع القراء؟

ما بعد المحادثة

بعد الحديث عن خبر تشخيصك، من المهم أن تراجع شريط الأحداث وأن تخطط للخطوات التالية. يوفر لك هذا القسم بعض الأنشطة لمساعدتك في التحضير للمحادثات المستقبلية، إضافة إلى إرشادات حول كيفية تشكيل مجتمع داعم.

تشكيل مجتمع داعم

التغلب على النظرة الدونية والشعور بالخجل

المحادثات المستقبلية



يصاحب التشخيص بحالة مزمنة تحديات فريدة، ومن المهم ألا تكون وحدك في رحلة التعايش مع وضعك الجديد. فوجود مجتمع داعم محيط بك يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحتك وحالتك النفسية.

نصائح أساسية

- تواصل مع أشخاص آخرين ممن يتعايشون مع حالات مزمنة. توفر لك مشاركة تجاربك وبناء علاقات هادفة مع أشخاص يفهمون التحديات التي تواجهها دعمًا هائلًا. فكر في حضور فعاليات محلية أو الانضمام إلى منتديات إلكترونية للتواصل مع أشخاص يمرون بظروف مشابهة لك ولطلب الاستشارة من مقدمي الرعاية.
- انظر إلى علاقاتك الحالية من زاوية مختلفة. اعتن بعلاقاتك الحالية من خلال إيجاد طرق جديدة للتواصل والاستمتاع بالأنشطة المشتركة. ويلعب التواصل المفتوح والتعامل المرن دورًا كبيرًا في الحفاظ على روابط قوية وتعزيز التفاهم المتبادل.
- تعرف على اهتمامات وأنشطة جديدة. استثمر هذه الفرصة في اتباع شغفك وممارسة هوايات جديدة تشعرك بالسعادة والإنجاز. ومن فوائد ذلك أيضًا توسيع دائرتك الاجتماعية، والتعرف على مجتمعات جديدة، والرضا عن نفسك.



التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي

تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي بمثابة أداة قوية للتواصل مع الآخرين وبناء مجتمع داعم. وذلك بسبب احتوائها على منصات متنوعة ذات نطاق عالمي مما يعني سهولة الانضمام إلى مجتمعات متخصصة تشاركك اهتماماتك وتقدم لك الدعم وتشجع لديك الجانب الاجتماعي.

- تصفح منصات متنوعة مثل يوتيوب وإنستغرام وتيك توك و Reddit وابحث عن قنوات ومجتمعات داعمة.
- ابحث عن تطبيقات متخصصة في حالتك على متاجر غوغل أو آبل، وتابع المواقع الإلكترونية المفيدة بالاحتفاظ بروابطها في مفضلة المتصفح. ويمكنك تدوينها في الفراغ التالي إذا كنت تستخدم نسخة إلكترونية أو مطبوعة من هذا الدليل!



صفحتي المفضلة في وسائل التواصل الاجتماعي

يقدم لك قسم روابط المصادر الإضافية في هذا الدليل موارد قيمة للتصلب المتعدد متاحة على وسائل التواصل الاجتماعي.

روابط لمصادر إضافية

التغلب على النظرة الخاطئة والشعور بالخجل

على الرغم من تزايد الوعي بحالات مثل التصلب المتعدد، إلا إن بعض المتعايشين مازالوا يعانون من نظرة اجتماعية دونية أو الشعور بالخجل من تشخيصهم. ومن شأن النصائح التالية أن تساعدك في التحضير لإجراء محادثات حول تشخيصك بطريقة إيجابية.

نصائح أساسية

التعريف بحالتك.

اشرح للأشخاص الذين تتحدث معهم معلومات دقيقة عن حالتك الصحية معتمدًا على مصادر موثوقة، وكن منفتحًا للإجابة عن أسئلتهم. فهذه التوعية تساهم في تصحيح المفاهيم الخاطئة وتخلق روح التسامح في علاقاتك وداخل مجتمعك.

مواجهة أفكارك السلبية.

كن واعيًا وحول أي هواجس سلبية لديك حول تشخيصك إلى أفكار إيجابية ومحفزة، وركّز على نقاط قوتك وقدرتك على التحمل والموارد المتوفرة لديك.

العناية الذاتية من خلال تخصيص وقت لممارسة الأنشطة التي تحسّن حالتك الجسدية والنفسية.

احرص على تنشيط عقلك وجسديك وروحك، من خلال ممارسة الرياضة وتقنيات الاسترخاء والتأمل في المناظر الطبيعية والاستمتاع بهواياتك واهتماماتك الشخصية.

التغلب على النظرة الخاطئة والشعور بالخجل



طلب المساعدة من مختص.

البحث عن المساعدة هو علامة على القوة، استعن بالطب النفسي في التغلب على المشاعر المحيطة وطرده الأفكار السلبية والتدرب على رؤية الأمور من منظور إيجابي. يساعدك المعالج النفسي في فهم مشاعرك والتنفيس عما يجول بداخلك في بيئة آمنة، بالإضافة إلى التدرب على طرق للتأقلم، وامتلاك عقلية مرنة، وإرشادك إلى مصادر موثوقة وشبكات داعمة.

الحديث المنفتح عن تجاربك.

إذا شعرت أنك قادر على مشاركة قصتك مع المجتمع بهدف تغيير هذه النظرة الخاطئة، فستكون قد ساهمت بدور فعّال في رفع مستوى الوعي وتصحيح المفاهيم الخاطئة بالإضافة إلى خلق إطار للتواصل بينك وبين الأشخاص الذين يواجهون تحديات مماثلة.

المحادثات المستقبلية



ينطوي التعايش مع حالة مزمنة على إدراك أن المحادثات والأسئلة لن تنقطع، وبالتالي لا بُد من التخطيط للمحادثات المستقبلية

خطّط للمحادثات الأساسية التي ستخوضها في المستقبل مستعينًا بورقة العمل التالية، وضع في مخيلتك أنك ستجري هذه المحادثات مع بعض الأشخاص مثل: مدراءك في العمل، والمعلمين، والأخصائيين في المدرسة، والمتخصصين في مجال الرعاية الصحية.

من الأشخاص الذين يجب التحدث إليهم؟

ما الموضوع الذي سأحدث عنه؟ ما الأهداف التي أحاول الوصول إليها من خلال هذه المحادثة؟

ما هو أفضل وقت ومكان لإجراء هذه المحادثة؟

ما نوع الدعم الذي أحتهجه لإجراء هذه المحادثة أو ما التحضيرات التي يجب القيام بها قبل المحادثة؟

هل يلزمي اتخاذ خطوات إضافية عقب المحادثة أو المتابعة من حين إلى آخر؟



اقرأ المقابلة التالية مع سلطان الشامسي، سفير التصلب المتعدد الذي يتحدث عن أهمية توعية الآخرين حول التحديات التي تواجهها والدعم الذي تحتاجه.

ما الذي ساعدك على الاستعداد لمشاركة خبر التشخيص مع الآخرين، وما نصيحتك لمن يمر بتجربة مماثلة؟

أول خطوة هي تقبل أنك تعيش مع التصلب المتعدد، وأن تبدأ بالتحقق عنه من مصادر موثوقة، مثل خط الدعم للجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، ولقاء أشخاص آخرين متعايشين مع التصلب المتعدد وما إلى ذلك. ثم يمكنك مشاركة الأخبار مع الأشخاص الذين سيؤثر عليهم هذا التشخيص (زوجتك، أصدقائك، مديرك... إلخ). مشاركة الخبر وأنت على دراية جيدة بتشخيصك سيساعد الآخرين على فهم احتياجاتك وحدودك.

ما التحديات التي واجهتها عند مشاركة خبر التشخيص؟ وكيف تعاملت معها؟

التحدي هو أن شرح التصلب المتعدد أحيانًا لا يكون كافيًا، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالأعراض غير الظاهرة في الفحوصات أو التقارير الطبية.

كيف قررت من تُخبر ومتى؟ وما الذي وجّه قرارك؟

في حالتي، شعرت بالحاجة لمشاركة الخبر. فقد عملت لمدة 14 عامًا دون أن أخبر أحدًا، ولكن في عام 2018 بدأت أشعر بالتعب والأرق، وكان عليّ أن أخبر مديري في العمل. لم أخبر أحدًا من قبل لأنني كنت أخشى أن يؤثر ذلك على مسيرتي المهنية.



سلطان الشامسي، سفير التصب المتعدد

لا أتعامل مع عائلتي بصراحة تامة دائماً لأنني لا أريدهم أن يقلقوا، لكنني في الوقت نفسه أحرص على أن يفهموا أن لديّ حدوداً. على سبيل المثال، أحضر مع زوجتي النقاشات التعريفية حول التصب المتعدد حتى تتمكن من فهم الحالة بشكل أفضل. أما في العمل، فالعكس هو الصحيح: أنا صادق 100% بشأن الحالة. أحرص على أن يفهموا أنني لا أستطيع التحكم في هذه الحالة، لكنني أستطيع وأريد أن أعمل، ونحن نعيش في بلد يشجع أصحاب الهمم على العمل والعطاء.

من واقع تجربتي، من المهم جداً توضيح الأعراض الخفية أو غير الظاهرة للناس.. شارك مقاطع الفيديو أو الكتب أو المواقع الإلكترونية التي تشرح هذه المعلومات. يعتقد الكثير من الناس أن التصب المتعدد يتعلق فقط بالنوبات أو الهجمات، ولا يدركون أن هناك أعراضاً مزمنة مثل التعب أو الاكتئاب. وعلى الرغم من أن هذه الأعراض لا يمكن رؤيتها، إلا أنه من المهم الحصول على الدعم الذي تحتاجه من عائلتك أو عمك.

**ما هي النصيحة التي تقدمها
لشخص ما حول الموازنة بين الصدق
والحساسية عند مشاركة التشخيص؟**

**هل هناك أي كلمات أو موارد أو
استراتيجيات محددة كانت ذات فائدة في
تسهيل المحادثة عليك وعلى الآخرين؟**

روابط لمصادر إضافية

نورد لك فيما يلي بعض المصادر القيمة لتستعين بها في التحضير للمحادثات التي ستجريها حول تشخيصك.

روابط لمصادر إضافية

أرقام مهمة في دولة الإمارات العربية المتحدة

الطوارئ: 999

خط المساعدة لحالات التصلب المتعدد: 800677

-
- ↖ دليل الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

 - ↖ البوابة الرسمية لأصحاب الهمم التابعة
لحكومة دولة الإمارات

مصادر إلكترونية للتصلب المتعدد

-
- ↖ التصلب المتعدد: دليل سريع

 - ↖ رحلة التعايش مع التصلب المتعدد

 - ↖ شرح التصلب المتعدد - مايو كلينك (مقطع فيديو)

 - ↖ الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد (دولة الإمارات)

 - ↖ فعاليات التصلب المتعدد في دولة الإمارات

شارك قصتك

هل ترغب في مشاركة قصتك والتواصل مع الآخرين في مجتمع التصلب المتعدد لتكون مصدر إلهام لهم؟
شارك رحلتك، وارفع الوعي، وقم بدور إيجابي في تشكيل مجتمع داعم عبر الإنترنت!

تابع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد على وسائل التواصل الاجتماعي



NMSSocietyUAE



National MS Society UAE



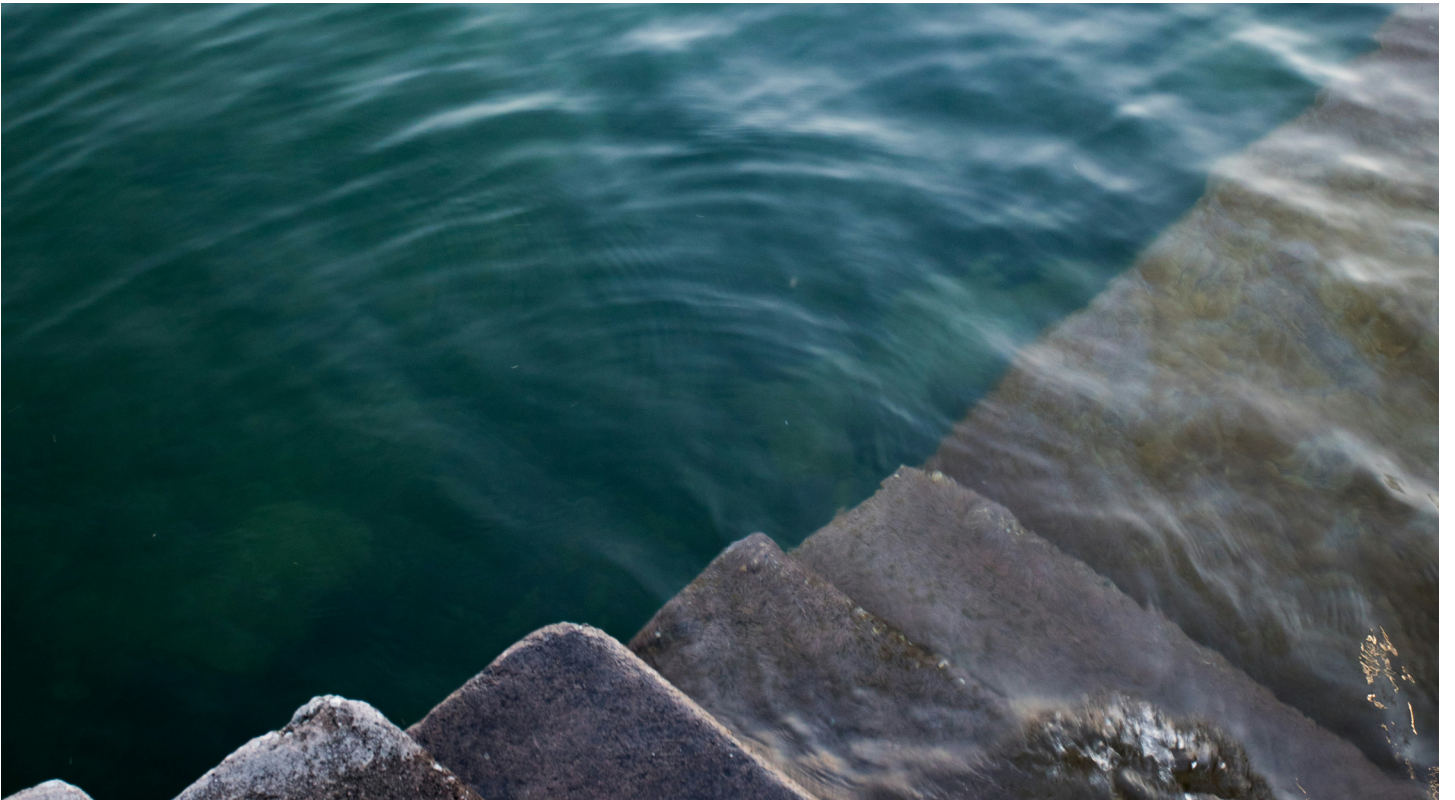
National Multiple Sclerosis Society UAE



NMSSocietyUAE



NMSSocietyUAE



شكر وتقدير

نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى جميع من قدّموا مساهماتهم في هذا الدليل.

شكر وتقدير

خلود العسماوي، الأخصائية النفسية في مركز الطب
النفسي والعلاج في دبي

إيمان ضياء الدين، سفيرة التصلب المتعدد

سلطان الشامسي، سفير التصلب المتعدد



ملحق الأنشطة القابلة للتكرار

يحتوي هذا القسم على نسخ إضافية من بعض الأنشطة الموجودة في كتاب التمرينات للرجوع إليها بسرعة وسهولة.

-
- ↖ نشاط تحديد أهداف الحوار

 - ↖ نموذج حول كيفية بدء المحادثة

 - ↖ محاور المحادثة

 - ↖ المحادثات المستقبلية



نشاط تحديد أهداف الحوار

أكمل ورقة العمل التالية لمساعدتك في وضع أهداف وحدود للمحادثات التي تجريها حول تشخيصك. واستعن بالأسئلة لإرشادك خلال عملية تحديد الأهداف الخاصة بك:

من الشخص الذي سأتحدث معه؟

- أفراد العائلة، أو الأصدقاء، أو الزملاء، أو أشخاص آخرين.

ما أهدافي من هذه المحادثة؟

- ما نوع الدعم الذي أحتاجه في المرحلة الحالية؟
- هل من الأفضل تزويد الآخرين بمعلومات أعمق حول تشخيصي الطبي؟
- هل أنا مهياً للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بتشخيصي؟





ما المعلومات التي أريد مشاركتها؟

- هل لدي ما يكفي من المعرفة لشرح المصطلحات الطبية؟
- كيف يؤثر التشخيص على حياتي اليومية أو عملي أو علاقتي مع الآخرين؟
- هل يلزمي التطرق إلى القيود أو التغييرات التي طرأت على قدراتي؟

ما الحدود التي لا ينبغي تخطيها في هذه المحادثة؟

- هل أشعر بالانزعاج تجاه مناقشة بعض جوانب أو آثار التشخيص في الفترة الحالية؟
- كيف يمكنني رفض الإجابة عن الأسئلة الشخصية أو غير المناسبة بطريقة لبقة؟
- ما مقدار المشاعر التي لا أمانع إظهارها خلال هذه المحادثة؟
- كيف يمكنني الحفاظ على هدوئي النفسي أثناء المحادثة وبعدها؟

نشاط حول الشروع في المحادثة

اعتبر هذا التمرين بمثابة مساحة لك للتفكير في طرق مختلفة حول كيفية بدء المحادثة الخاصة بتشخيصك.

- اكتب بعض الجمل، ثم تدرب على بدء المحادثة مع عدة أشخاص تربطك بهم علاقات مختلفة. وقم بتعديل نبرة صوتك ومقدار المعلومات التي ترغب في مشاركتها بحسب الشخص الذي تتحدث إليه.
- بعد مشاركة الخبر مع أفراد عائلتك وأصدقائك المقربين، يمكنك أن تطلب منهم مساعدتك في التدرب على بدء المحادثات حول تشخيصك مع الآخرين.

كيف سأبدأ المحادثة؟

من الشخص الذي سأتحدث معه؟

محاوَر المَحَادِثَة



يلخص هذا النشاط العديد من النصائح والطرق التي تم تقديمها في هذا الدليل.

أكمل قائمة البنود التالية للتأكد من استعدادك لإجراء محادثات حول تشخيصك.

من الشخص الذي سأتحدث معه؟

متى وأين سأجري هذه المحادثة؟

ما الذي أحاول الوصول إليه من خلال هذه المحادثة؟ هل أحتاج إلى مساعدة أو دعم من هذا الشخص؟

كيف سأبدأ المحادثة؟

ما توقعي لردة فعل الشخص تجاه هذا الخبر؟ كيف ستكون مشاعره؟

المحادثات المستقبلية



ينطوي التعايش مع حالة مزمنة على إدراك أن المحادثات والأسئلة لن تنقطع، وبالتالي لا بُد من التخطيط للمحادثات المستقبلية

خطّط للمحادثات الأساسية التي ستخوضها في المستقبل مستعينًا بورقة العمل التالية، وضع في مخيلتك أنك ستجري هذه المحادثات مع بعض الأشخاص مثل: مدراءك في العمل، والمعلمين، والإخصائيين المدرسيين، والمتخصصين في مجال الرعاية الصحية.

من الأشخاص الذين يجب التحدث إليهم؟

ما الموضوع الذي سأحدث عنه؟ ما الأهداف التي أحاول الوصول إليها من خلال هذه المحادثة؟

ما هو أفضل وقت ومكان لإجراء هذه المحادثة؟

ما نوع الدعم الذي أحتاجه لإجراء هذه المحادثة أو ما التحضيرات التي يجب القيام بها قبل المحادثة؟

هل يلزمي اتخاذ خطوات إضافية عقب المحادثة أو المتابعة من حين إلى آخر؟

