



خط دعم التصلب المتعدد — 800 677

دعم مجاني وسري | يومياً من 10 ص حتى 10 م

# التصلب المتعدد احصل على الدعم الذي تحتاجه.

## ما هو التصلب المتعدد؟

التصلب المتعدد هو حالة مزمنة وغير متوقعة تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، بما في ذلك الدماغ والحبل الشوكي. وتحدث عندما يخطئ الجهاز المناعي في التعرف على مادة الميالين ويعاملها كجسم غريب، فيقوم بمهاجمتها.

ويؤدي ذلك إلى اضطراب في نقل الرسائل بين الدماغ وبقية أجزاء الجسم، مع اختلاف الأعراض وتطور الحالة من شخص لآخر.



يُعدّ التصلب المتعدد من أمراض المناعة الذاتية، أي أن الجهاز المناعي - الذي تتمثل وظيفته في حماية الجسم - يهاجم أنسجة الجسم عن طريق الخطأ. وقد يؤدي ذلك إلى مجموعة واسعة من الأعراض الجسدية والذهنية.

ما معنى  
”مرض مناعة ذاتية“؟

## الإرهاق

”بعض الصباحت، يبدو الخروج من السرير  
وكأنني أتسلق جبلاً.“

شعور مستمر ومرهق بالتعب الذي  
لا يتحسن بالراحة.



## مشاكل في الرؤية

”تخيل أن تحاول العمل بينما أجزاء من  
عالمك تختفي وتعود بشكل متقطع.“

تغيرات قد تنتج عن تلف محتمل في  
العصب البصري.



## تحديات معرفية

”قد أبدو بخير في بعض الأيام، لكن  
التركيز في الاجتماعات يشبه محاولة التفكير  
وسط ضباب.“

صعوبة في الذاكرة أو التركيز أو  
معالجة المعلومات.



## الألم وصعوبات الحركة

”يتعلم الجميع المشي مرة واحدة، أما  
المتعاشون مع التصلب المتعدد فيتعلمون  
المشي والحركة من جديد بعد كل نوبة.“

تؤثر على مهام الحياة اليومية مثل المشي  
والعمل والأعمال المنزلية.

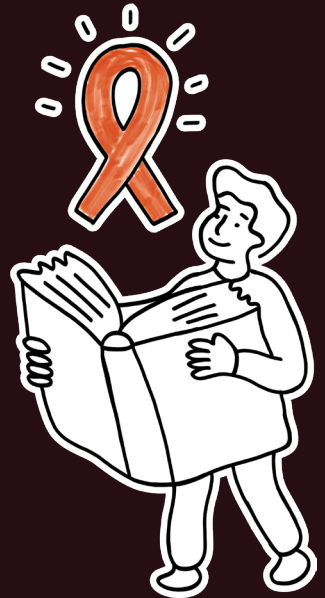


## أعراض التصلب المتعدد

ما قد لا يُرى. كثير من أعراض التصلب  
المتعدد غير مرئية، مما قد يجعل فهمها أو  
ملاحظتها أكثر صعوبة.

شابة. نشيطة.  
متعاشية.

التصلب المتعدد  
لا يبدو كما تتخيل.



# مفاهيم خاطئة حول التصلب المتعدد

التصلب المتعدد يصيب كبار السن فقط

يمكن أن يصيب التصلب المتعدد الأفراد في أي عمر، إلا أن متوسط عمر التشخيص عالمياً يبلغ 32 عاماً. وفي دولة الإمارات، تشير البيانات إلى أن نحو 67% من المتعايشين مع التصلب المتعدد من النساء، و 33% من الرجال.

التصلب المتعدد يبدو متشابهاً لدى جميع المتعايشين معه

لا توجد حالتان متماثلتان؛ تختلف الأعراض وشدها وتطورها بشكل كبير من شخص لآخر.

التصلب المتعدد يؤدي دائماً إلى إعاقة طويلة الأمد

رغم عدم وجود علاج شافي حتى الآن، إلا أن التشخيص المبكر، والعلاج المناسب، والحركة المنتظمة، والرعاية المستمرة يمكن أن تساعد في التحكم بالأعراض، وتقليل الانتكاسات، ودعم جودة الحياة على المدى الطويل.

لا يمكنني فعل شيء لدعم شخص متعايش مع التصلب المتعدد أو أي مرض مناعي ذاتي

الأفعال البسيطة تُحدث فرقاً كبيراً. الصبر، والمرونة، والتفهم تصنع أثراً حقيقياً. إن تهيئة بيئات شاملة، وتجنب الافتراضات حول الأعراض غير المرئية، ومشاركة مصادر موثوقة، جميعها تساعد المتعايشين مع التصلب المتعدد على الشعور بالدعم في بيئة العمل والحياة اليومية.

# هل تعرف شخصاً متعايشاً مع التصلب المتعدد أو أحد أمراض المناعة الذاتية؟ هل تم تشخيصه حديثاً؟

## سلسلة أدلة مجانية

تتوفر سلسلة أدلة مجانية على موقع الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، مصممة لدعم المتعايشين مع التصلب المتعدد والحالات المشابهة، إضافة إلى مقدمي الرعاية، وتشمل:



**دليل الصحة النفسية:** أدوات عملية لدعم العافية النفسية، بما في ذلك تمارين اليقظة الذهنية والتأمل الذاتي.



**دليل التغذية:** إرشادات حول التغذية المتوازنة المناسبة للتصلب المتعدد وأمراض المناعة الذاتية، مع وصفات إقليمية وبدائل صحية.



**دليل شرح التصلب المتعدد للأطفال:** نصائح وأنشطة مناسبة للأعمار المختلفة لمساعدة الأسر على التحدث مع الأطفال حول الحالة.



**دليل مقدمي الرعاية:** يقدم إرشادات وأساليب عملية تساعد مقدمي الرعاية على تعزيز ثقتهم بدورهم.



**دليل التحدث عن تشخيصك:** أدوات عملية وأنشطة تساعد على شرح التشخيص لأفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء.



**دليل الموارد البشرية:** يسلط الضوء على المساهمة الإيجابية للأشخاص المتعايشين مع التصلب المتعدد في القوى العاملة في دولة الإمارات.

## خريطة رحلة التصلب المتعدد

توفر لك خريطة رحلة التصلب المتعدد الخاصة بك نظرة واضحة ومنظمة تساعد الأفراد على التنقل في مراحل الحياة مع التصلب المتعدد. من الأعراض المبكرة والتشخيص، إلى العلاج المستمر والرعاية الشاملة، يوضح هذا الدليل مختلف مراحل الرحلة.

عرض الخريطة

## خط دعم التصلب المتعدد

# خدمة دعم سرية مخصصة لمجتمع التصلب المتعدد في دولة الإمارات.

يوفر خط الدعم:

01

دعم الصحة النفسية  
والإنصات الفعال.

02

الإرشاد حول سبل الوصول إلى  
الرعاية الطبية وأطباء الأعصاب  
المختصين.

03

الإحالة إلى خدمات  
وموارد موثوقة في مختلف  
أنحاء الدولة



اتصل بـ 800 677

رقم مجاني  
ساعات العمل: يومياً  
من 10 صباحاً حتى 10 مساءً

ادعم مجتمع التصلب المتعدد

تأسست الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد في عام  
2022 بهدف تحسين حياة المتعاشين مع التصلب  
المتعدد من خلال التعليم، والتوعية، ودعم البحوث  
والتطوير لإيجاد علاج.



من برامج الدعم إلى المحاضرات التعليمية والأنشطة  
البدنية، توفر الجمعية فرصًا متنوعة للتواصل  
والتعلم والازدهار. انضم إلينا وشارك في بناء مجتمع  
قوي للتصلب المتعدد.

شارك معنا