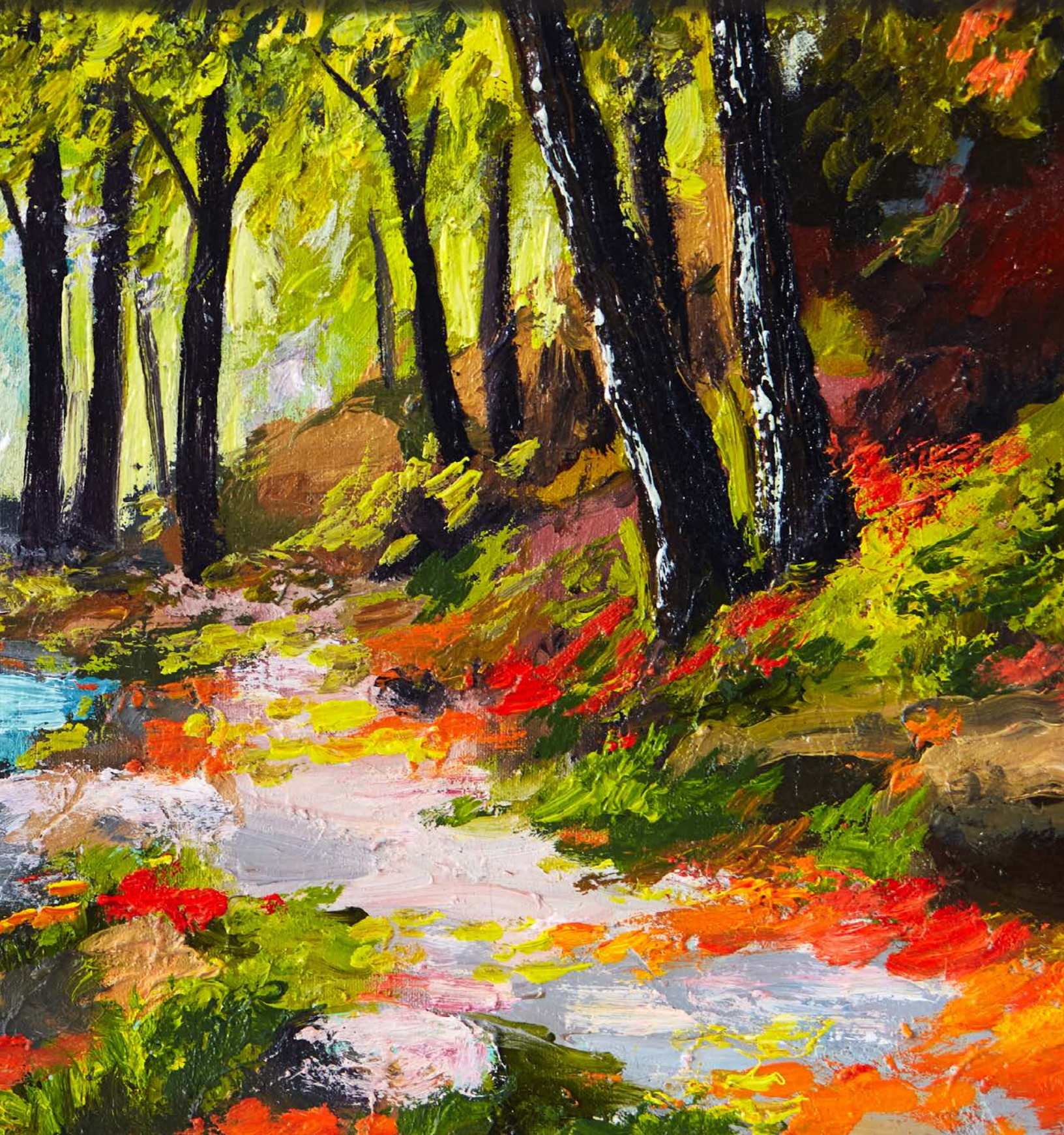




**Canadian Mental
Health Association**
Alberta Division
Mental health for all

CMHA Alberta Division
320 Ledgeview Business Centre
9707 - 110 Street NW
Edmonton, AB T5K 2L9

T: (780) 482-6576
E: alberta@cmha.ab.ca
W: mymentalhealth.ca
W: alberta.cmha.ca



مكاتب جمعيات الصحة النفسية في كندا:

CMHA Calgary Region

Suite 400, 105 – 12 Ave. SE (Kahanoff Centre)
Calgary, AB T2G 1A1
T: (403) 297-1700
E: info@cmha.calgary.ab.ca

CMHA Alberta South Region

426 6th Street South
Lethbridge, AB T1J 2C9
T: (403) 329-4775
E: admin@cmhalethbridge.ca

CMHA Alberta Southeast Region

1865 Dunmore Rd SE
Medicine Hat, AB T1A 1Z8
T: (403) 504-1811
E: dculver@cmha-aser.ca

Centre for Suicide Prevention

Suite 320, 105 12 Avenue SE
Calgary, AB T2G 1A1
T: (403) 245-3900

CMHA Alberta Division

320 Ledgeview Business Centre
9707 – 110 Street NW
Edmonton, AB T5K 2L9
T: (780) 482-6576
E: alberta@cmha.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers (EMCN)

11713 – 82 Street
Edmonton AB T5B 2V9
phone: 780-424-7709

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers (EMCN), Centre for Survivors of Torture and Trauma: The Edmonton Centre for Survivors of Torture and Trauma provides counselling services for refugees and immigrants whose past traumatic experiences are still causing significant distress and emotional problems in their present lives. EMCN also specializes in youth trauma counselling for children and youth who seek psychological support in dealing with traumas and losses as a result of refugee experiences, or while adjusting to life in Canada.

CMHA Alberta Northwest Region

9713 – 100 Avenue
Grande Prairie, AB T8V 0T5
Telephone: (780) 814-2349
Email: info@gpcmha.ca

CMHA Alberta Wood Buffalo Region

10019 MacDonald Avenue,
Suite 17B
Fort McMurray, AB T9H 1S9
T:(780) 743-1053
E: adminassistant@woodbuffalo.cmha.ab.ca

CMHA Edmonton Region

Transition Place
300-10010 105 Street NW
Edmonton, AB T5J 1C4
T: (780) 414-6300
E: main@cmha-edmonton.ab.ca

CMHA Central Alberta Region

5017 50th Avenue
Red Deer, AB T4N 4B2
T: (403) 342-2266
E: education@reddeer.cmha.ab.ca

CMHA Alberta East Central Region

4711 51st Avenue
Camrose, AB T4V 0V3
T: (780) 672-2570

Multicultural Health Brokers Cooperative

9538 -107 Ave. Edmonton, AB T5H 0T7
Phone: 780.423.1973
Email: mchb@mchb.org

Many families are new to Canada, and need support to bridge between their own knowledge from their home country and Canada's health, social services, education, justice, immigration and employment support systems. Located in Edmonton, Alberta, the Multicultural Health Brokers Cooperative (MCHB) is a group of 75 Multicultural Health Brokers who support families with their journey in Canada.

مصادر المساعدة النفسية في ألبرتا



خط المساعدة في ادمنتون وما حولها : 780 482 4357

مركز المساعدة في كالغري وما حولها : 403 266 435

خط المساعدة في جنوب غرب البرتا : 403 327 7905

خط المساعدة النفسية في المناطق الريفية : 1 800 232 7288

خط المساعدة النفسية في البرتا : 1 877 303 2642

أو قم بزيارة موقعنا علي الايميل التالي:

<http://www.ab.211.ca/>

كما يمكنك الاتصال علي الرقم ١١٢ في ادمنتون و كالغري ومركز المدينة أو منطقة وود بافلو لتوجيهك الي أماكن تلقي المساعدة في منطقة تواجدك

كما وتوفر مراكز الاستشارات النفسية في ادمنتون و كالغري خدمة الترجمة الي اللغة العربية للناطقين بها.

الخدمات الإجتماعية الأخرى

لا تقف الخدمات المقدمة عند حد الخدمات المادية فقط وإنما هناك الخدمات الإجتماعية التي تهدف الى حل المشاكل التي تحول دون قيام الفرد بأنشطته ومزاولة الأعمال اليومية داخل البيت . تشمل هذه الخدمات على انواع مختلفة من الدعم مثل، الطبخ ، المساعدة في كتابة الأوراق الرسمية ، إيصال وجبات الأكل له ، توطيد الإتصال بين المريض و العاملين بالمستشفى ، الحضور معه في جلسات المحاكم ، المساعدة في عملية خروج المريض سواء الى المواعيد او الى مرافق اخرى . تقدم هذه المساعدات من قبل افراد المجموعات الرسمية او اعضاء جماعة النظراء . و توفر الجمعيات الصحية في مقاطعتك كل انواع المساعدة لهؤلاء الذين بحاجة اليها .

يدفع المريض اجور بعض هذه الخدمات مبنية وفقا لمعايير صحية محددة . وللمزيد من المعلومات بإمكانك الإتصال بالفرع المحلي CMHA .

كيف يمكنني مساعدة شخص مقرب لي ؟

بإمكان الأهل و الأصدقاء مساعدة شخص عزيز يعاني من احدى الأمراض العقلية . تستطيع افراد الأسرة اعطاء المريض الدعم العملي و العاطفي في أن واحد و للعائلة دور الدور الأهم في متابعة و دعم الأشخاص الذين يواجهون صعوبات او اعاقات معينة . تتجلى اهمية دور العائلة في مراقبة حالة التحسن و التدهور عند المريض و اذا بدت غير مهتمة به يصبح الأمر قاهراً .

هناك عدة خطوات يمكنك اتباعها :

- + احترام مشاعر المريض والإستماع الى آرائه ، هذا أمر صعب و بحاجة الى الصبر، و ربما لديك ملاحظات عليها .
- + عدم الضغط على المريض لتلقي العلاج و الأدوية . تؤدي القسوة والضغط في التعامل الى الفتور في العلاقة و التدهور في حالته .
- + للمريض البالغ كامل الحق في اختيار نوعية العلاج و ان كانت على شكل جلسات خاصة و سرية .
- + من واجب المسعفون الحفاظ على المعلومات المتوفرة لديهم حول المريض و حمايتها
- + يبقى السماح بمشاركة اجزاء او كل المعلومات مع الأهل و الأحبة من صلاحية المريض وحده .
- + جماعات الدعم لها الأهمية في مساعدة المريض على التغلب على تحديات مرضه و سرعة علاجه .
- + تعرض الجمعيات الخدمية على المريض مجموعة من الخدمات العملية داخل المنزل .



خبراء الصحة العقلية الأخرى

توجد أنواع مختلفة من أخصائيي الصحة العقلية الذين يمكنهم مساعدتك في عملية استرداد أهدافك من الراحة النفسية . ربما ينصحك المعالج المشرف على حالتك المرضية الى اناس آخرين لهم باع في توفير الراحة النفسية للمريض مثل الممرض و المسعف ، المعالج المهني او الأخصائي الاجتماعي الذي يعتني بالقضايا الاجتماعية و الصحية للمريض و يمكن اجراء المقابلة معهم بشكل خاص و انفرادي . كما يجب التأكيد من تكاليف هذه الأنواع و المقابلات الإستشارية قبل البدء بها لأن حكومة الأقاليم و المقاطعات لاتغطي تكاليفها.

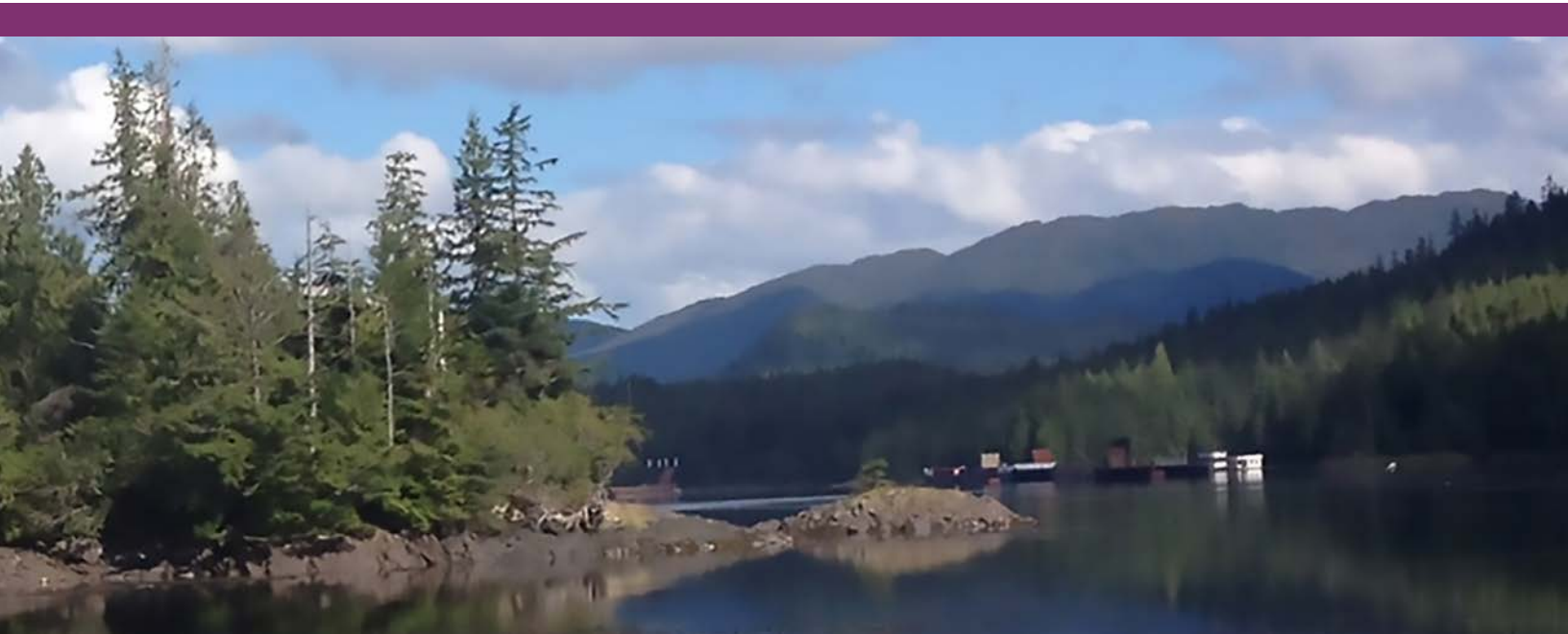
المنظمات الصحية

تدعم المنظمات الصحية المعنية مثل الرابطة الكندية للصحة العقلية الناس بالمعلومات المطلوبة . هي تزود المرضى بالمصادر و العناوين الضرورية و كذلك تعطي الشرح الوافي للبرامج التأهيلية التي تقام دوريا لتطوير كفاءات المرضى . لمعرفة عنوان الفرع الخاص للرابطة الكندية للصحة العقلية في منطقتك قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.cmha.ca.

دعم الجماعات و النظراء

تعطي جماعات الدعم المريض كل التشجيع بصورة منتظمة و توفر له جوا من الأمان و الطمأنينة ونتيجة لذلك فإن المريض يرغب في كسر جليد العزلة الذي يبدو له يسيرا و اكثر راحة . يستطيع المريض ان يشارك معاناته و تجاربه مع اناس يفهمون حالته و يقبلوها . تشجع جماعات الدعم المريض لكي يصف محتته و يساعد نفسه قدر المستطاع . هناك جماعات دعم و مساندة تدار من قبل مشرفين و مسعفين ذوي خبرة جيدة وكذلك لهم صفة رسمية . تأتي المساعدة احيانا من فريق النظراء او الاقران وهو اكثر تلقائية من غيره . بإمكان المريض اختيار اعضاء جماعة المساعدة من مجتمعه او من الجمعيات الصحية .

تم تدريب اعضاء جماعة دعم النظراء على مساعدة المريض على التعافي و منع الانتكاس ، كذلك العمل على توطيد روابطه الاجتماعية وحثه على الإختلاط . ان اعضاء هذه الجماعة لهم خبرة في الأمراض العقلية او كان لهم دور مقدم الرعاية الإيجابية لشخص مقرب لهم واستطاعوا ان يقللوا من الإنتكاسات المرضية .





اعضاء مجموعة الدعم

تعتمد نوعية وعدد الأفراد التي بإمكانها مد يد العون للمريض على الحالة النفسية للمريض و الوسائل و الجهود المبثغة لمساعدته على التحسن و التعافي و الرجوع للمجتمع . في كل الأحوال تشمل اغلب الفرق مزيج من الأشخاص التاليين :

طبيب العائلة

بمقدور طبيب العائلة ان يقيم احتياجات المريض و يستبعد الأسباب الأخرى . هو الذي يخطط مراحل الإنتعاش و يتابع الوضع الصحي للمريض بانتظام . سيحال المريض الى طبيب نفسي مناسب عن طريق طبيب العائلة و ذلك طبقاً للقوانين المتبعة .

طبيب الأمراض العقلية

طبيب الأمراض العقلية مختص بالأمراض النفسية والعقلية هو الذي يفحص عادة المريض و يشخص حالته و يقرر في وجود المرض او في عدمه . بإمكانه ان يصف الدواء واداء المشورة لدعم الإنتعاش . المريض بحاجة الى الإحالة الى طبيب الأمراض العقلية و تتم ذلك من قبل طبيب العائلة . و حكومة الأقاليم او المقاطعات هي التي تغطي تكاليف و رسوم الفحوصات و العلاج .

العالم النفسي و المستشار النفسي

العالم النفسي و المستشار النفسي اشخاص مختصون و مهتمون بحقل الأمراض العقلية كما انهم مرخصون رسمياً لمزاولة اعمالهم . يلجأ العالم النفسي او المستشار النفسي الى عدة اساليب عملية و نصائحية لمساعدة المريض في الإندماج المجتمعي و تطوير مهاراته المتنوعة . كونهم ليسوا بأطباء نفسيين لذا لايجوز لهم بوصف الأدوية للمريض قط . ولكن بإمكان المريض رؤيتهم و استشارتهم متى ما أراد و لا يحتاج هذا الى الإحالة من قبل طبيب العائلة كما هو المتبع عند طبيب الأمراض العقلية .

بيد أن حكومة الأقاليم او المقاطعات عادة لا تغطي تكاليف و رسوم التعاون و التأهيل الذي يكتسبه المريض من العالم النفسي او المستشار النفسي ، فعليك التأكيد من التأمين الوظيفي الذي تستلمه من مكان عملك او الشركة المكلفة بالتغطية قبل الالتحاق بأي برنامج تأهيلي لتطوير المهارات .



تكوين مجموعة المساعدة

ربما في البداية تواجه الصعوبة في بحثك عن اساليب الدعم فلا داعي للخجل من تقصي المساعدة لمرض نفسي وهو ليس ذنب احد وهو مرض عقلي له العديد من الأسباب . إليك بعض اماكن جيدة لبدء بناء مجموعة الدعم ، فبمقدورك أن تتواصل معها لطلب المساعدة :

- تكلم مع افراد العائلة و المعارف حول المرض. تلعب الأسرة الدور المركزي و الأهم في تحقيق عملية التعافي .
- تحدث مع طبيب العائلة فهو مصدر جيد للمعلومات و بإمكانه تحويلك الى المعالجين النفسيين عند الحاجة لذلك.
- يمكنك التواصل مع الجمعيات و المستشفيات المعنية بالصحة العقلية و كسب كل انواع الدعم ، مثل الرابطة الكندية للصحة العقلية [noitaicossA htlaeH latneM naidanaC ehT](#) .
- الحاسوب له دور مميز في الحصول على المعلومات المطلوبة. بإمكانك اللجوء الى شبكات التواصل الإجتماعي و معرفة انواع العون بأسرع وقت ممكن .
- فهم و تعمق اكثر للمرض، وذلك عن طريق مطالعة الكتب المختصة بالأمراض العقلية ، المواقع الإلكترونية او تستطيع الاتصال بالوكلاء و معرفة المزيد حول المصادر المتاحة في المقاطعة او المحافظة التي انت موجود فيها .
- تستطيع كسب المعرفة المطلوبة من تجارب الأشخاص الذين واجهوا هذه الحالة النفسية قبلا. يمكنك الإستفادة من تجاربهم و الحصول على الدعم العاطفي و المعنوي الملائم.
- المشاركة في الدروس و جلسات المحاضرات المعنية بالأمراض العقلية والتي تقام دوريا في المدارس و المعاهد من قبل الناشطين من المراكز الإجتماعية.
- شاور الأمر بصراحة مع الموثوقين فيهم من افراد المجتمع العرقي او الديني الذي انت تنتمي اليه .

الحصول على المساعدة



يشعر الكثير من الذين يعانون من الأمراض العقلية بنوع من الحرج لو بحثوا عن المساعدة ، يعتقد المصاب خطأ بأن المرض بحد ذاته وصمة من العار و طلب العون هو دلالة على الاختلال العقلي لصاحبه . الشجاعة في مواجهة تحديات المرض و البحث عن الوسائل التي تؤدي الى الإنتعاش ثم الشفاء ، من الأمور المهمة و تساعد المريض في تجاوز الحالة في وقت قياسي .

تعريف الإنتعاش يشتمل على جوانب عدة . هناك من يصف الإنتعاش بالعودة الى الحياة الطبيعية . ويرى البعض الآخر بأنه عبارة عن فن التعايش و ايجاد طرق تواصل جسدية و كلامية تتناسب اكثر مع المحيط . الإنتعاش عملية مضيئة و بحاجة الى الصبر ، فمن العسير جدا التغلب على المرض دون مساعدة الأطباء ، عليه التماس المساعدة من الجهات المختصة بالسرعة الممكنة و عدم تأجيل اللجوء الى الإرشاد والعلاج . يقوم العاملون الإجتماعيون و النفسيون في مراكز الصحة النفسية بمساعدة المريض على تطوير مهاراته و تدوين كل التطورات التي قد تطرأ في الوضع النفسي للمريض لاحقا .

ما يجب فعله عند حدوث أزمة

يجب التفكير بالخطط الاستباقية ، لدرء خطر بعض الحالات المرضية . تكتب هذه الخطط في الأوقات العادية ، الغرض منها هو كيفية احتواء شخص مريض عند قيامه بتصرفات من شأنها أن تسيء الى الآخرين . يمكنك ان تضع الخطة مع المعالجين او مع المريض شخصيا .

ان علمت بأن المريض خطير و يؤدي نفسه و الناس من حوله ، لك كل الحق في طلب المساعدة القانونية من الصحة العقلية في مقاطعتك . يخول هذا القانون رجال الشرطة ، الأطباء ، القضاة ، لدراسة الأوضاع الذهنية التي يمر بها المريض و عما اذا كان هو مشمولاً بالمعايير المطلوبة للموقف . يرنو المشرعون من خلال هذا القانون الى احتواء الأزمات و الحيلولة دون حدوث المصائب غير حميدة العواقب .

اذا لابد من وجود بعض الخطط الإستباقية للحالات الخطيرة و التهيؤ للأزمات غير المحبذة . لو نويت معرفة المزيد حول هذا الموضوع اتصل بإحدى مديريات التابعة لوزارة الصحة في محافظتك او المقاطعة التي تقطنها .

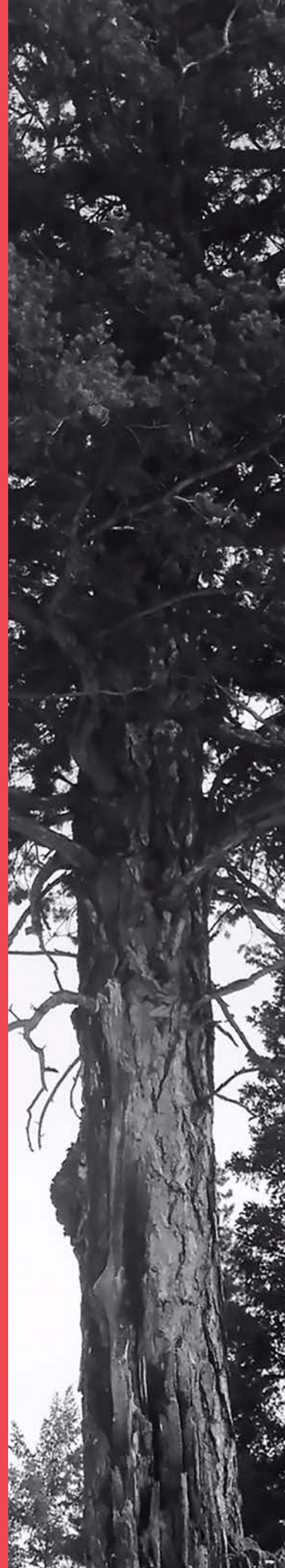
ملاحظة في الخصوصية

بموجب القانون الكندي ، لا يحق للأطباء و المعالجين كشف المعلومات الصحية المتعلقة بالحالة المرضية للبالغين وذلك حفاظاً على خصوصيات المصاب بالأمراض العقلية . انه بحاجة الى الترخيص ، والذي هو مرهون بالمريض نفسه . يبعث هذا القانون الأخلاقي على الإزدراء لدى البعض لأن العلاقة الحميمة المكشوفة مع المريض تمكن الأهل من كسب المزيد من المعلومات و تسرع في عملية التعافي .

دعم الدخل و الإسكان

حتما الشأن المالي و المعيشي لمريض عقلي مقرب اليك مقلق ، و يهيك دعمه ماديا ، خاصة اذا كان هو بدون عمل و غير قادر على تدبير اموره المعيشية و السكنية . حينئذ يمكنه التماس المساعدة الحكومية من المقاطعة او المحافظة . ستغطي الدولة مصاريفه المعيشية اذا كان مؤهلاً لذلك و تتوفر فيه الشروط المطلوبة . بوسعه مفاتحة هذا الموضوع مع المسؤولين المحليين ، الأهل ، المعالجين ، حول كيفية و نوعية المساعدة و الخيارات المتاحة . كذلك بإمكان البنك مساعدة المريض عن طريق خطة تسجيل الإدخار للعجز .

لا يخفى على احد ان الأمراض العقلية لها معوقاتنا و ظروفها الخاصة بها ، ولكن يوفر السكن المناسب الإستقلالية والأمان للمريض . هناك خيارات و مستويات عدة بهذا الصدد . للمزيد من المعلومات حول برامج الإسكان بإمكانك الإتصال ب AHMC او اي من المؤسسات المعنية بالصحة العقلية .





من الأشخاص الذين يعانون من الأمراض العقلية يحتاجون الى معالجة من اشخاص مختصين بهذا المجال ، لكي يتجاوزوا هذه المعوقات الذهنية التي قد تؤثر على حياتهم و حياة الآخرين من حولهم . على المريض ان يتكلم حول مرضه و يستشير الآخرين من الأهل و الأصدقاء او بإمكانه الإتصال بمنظمات المجتمع الصحي بغية الحصول على المساعدة.

٤- انظر الى جماعات الدعم

الكثير ممن يعانون من مرض عقلي يجدون أن مشاركة مشاعرهم و افكارهم و الصعوبات التي تواجههم أسهل مع الأشخاص الذين عانوا من حالات مشابهة ، ولذلك العلاج الجماعي قد يكون فعالا جدا و مفيدا لهم و للآخرين . على المريض الإستفادة من خبرات و افكار اعضاء هذه الجماعات . اذا وجدت نفسك تعاني من مرض عقلي ما عليك الا الإتصال بإحدى هذه الجماعات و ذلك عن طريق الرابطة الكندية للصحة العقلية AHMC ، التي لديها فروع منتشرة في كل أنحاء كندا .

٥- خذ بعض الوقت لنفسك

تقديم المساعدة لمصاب بمرض عقلي عمل شاق جدا و بحاجة الى الصبر . قد تستهلك كل طاقتك البدنية و العاطفية . لذا يتحتم عليك الإعتناء بنفسك ، فاحصل على فترات كافية من الراحة و اعط نفسك وقتا للإسترخاء و مارس التمارين الرياضية . ثم يمكنك العودة الى المريض و مساعدته بشكل لائق لأنك لا تستطيع مد يد العون لشخص مريض و انت في حالة اعياء .

٦- ابحث عن المساعدة لنفسك

تقديم العون لمن يعاني من احدى الأمراض العقلية ، عمل مرهق و يؤدي احيانا الى التوتر و الحزن . والشعور بالحزن لفترة طويلة قد يؤدي الى مرض نفسي . يجب ان تبحث عن العلاج لو وجدت نفسك في حالة صحية و نفسية غير المستقرة ، كذلك حث الآخرين من افراد الأسرة على طلب المساعدة الطبية لو وجدت فيهم عدم الراحة و الإستقرار النفسي لأن التدهور النفسي عند افراد اسرة واحدة له تأثير سلبي على الروابط العائلية.

٧- تطوير خطط مواجهة السلوك المتطرف

يتصرف المريض العقلي احيانا داخل البيت او خارجه بشكل غير منطقي و صارم ، مما يخلق لديك الأحساس بالإحراج و الرهبة ، ومن اجل احتواء هذه الحالة و التغلب على التصرفات المتحدية من لدن المريض ، عليك اللجوء الى المعالجين لوضع استراتيجية خاصة للحالة .

هذه بعض النصائح المفيدة لك :

- عليك معرفة المزيد حول الخيارات المتاحة لديك.
 - تخطيط جيد و مناسب للموقف .
 - عليك أن تفهم أن التصرفات غير اللائقة بحقك هي ليست شخصية .
 - ادرك بأن السلوك غير السوي خارج عن سيطرة المريض وانها مؤذية لكلاكما على السواء .
- كما يجب ان تشرح للمريض العقلي ، بأدب و تأن بأن تصرفاته السيئة غير مقبولة، و أنك غير مجبور على تحمل عبئها و عواقبها الخطيرة .

عندما يتم تشخيص من تعزّه بمرض عقلي ، ينتابك نوع من الشعور بالإحباط ، التوتر ، الغضب ، الحزن ، الحب ، القهر ... انها أحاسيس انسانية مفهومة ، عبارة عن ردات فعل طبيعية تجاه الحالة المرضية . لا يلام احدا على المرض ، لأنه ناتج طبيعي للعديد من العناصر المختلفة التي تعمل معا ، من ضمنها الوراثة و الحالة الصحية والبيئة و شخصية الفرد و التجربة في الحياة و اخيرا الصحة الجسدية .

من المستحسن أن يعرض المقربون و الأحبة خدماتهم على المريض و عليهم جميعا الإسهام في معالجته و تنبيه الطبيب لأي ملحوظة قد تفيد في الخطة العلاجية. ينبغي على الأسرة ان تستفسر عن ماهية الحالة و أسباب و مآل و منحنى المرض. لا بد ان يكون العون عاطفيا كتبادل الأحايث بشكل ودي و بلطف بالغ ، او عمليا كمتابعة اوقات و مواعيد زيارته لرؤية الأطباء و المعالجين . فبأمكان مجموعات الدعم او اعضاء العائلة متابعة المريض و تفقد حالته ، احيانا يطلب الطبيب المعالج من الأسرة مراقبة المريض و اعطائه تقريرا بذلك و ينبغي أن تلاحظ تصرفاته و التغيرات التي قد تطرأ على مزاجه و سلوكه سلبا او ايجابا دون ان يشعر هو وبذلك .

اهتمام المقربون بالمريض يؤثر تأثيرا بالغا على نفسيته و تقبله للعلاج و يزرع في نفسه الأحساس بالأمل و الطمأنينة و انه غير مرفوض من قبل العائلة .

من الذي يعتني بك ؟

اشرنا سابقا الى دور الأصدقاء و اعضاء الأسرة في مساعدة المصاب بالمرض العقلي و النهوض به ، إنه عمل مضني و عسير و يتطلب قدرا كبيرا من اليقظة و الإهتمام . نظرا لذلك يجب مراعاة وضعك الشخصي و الإهتمام بصحتك أيضا . ليس من الهين ان تداوي الناس و انت عليل .

هذه مجموعة من الملاحظات المفيدة في هذا المضمار:

١- تقبل المشاعر الخاصة بك و اعلم انك لست بمفردك

الإحساس بالتوتر شيء طبيعي عند كشفك بأن احد اعزائك مصاب بمرض عقلي . و اعلم بأنك لست الشخص الوحيد في هذا المضمار ، هناك اناس اخرون يمرون بنفس التجربة المريرة و يواجهون شتى انواع المشاكل و التحديات ، لذا كن واقعي و تقبل مشاعرك الخاصة.

٢- تتقف و تعلم اكثر

عليك ان تأخذ وقتا كافيا و تقرأ حول الأمراض العقلية . يساعد إلمام الأسرة بالمرض على انتكاسته و يعتمد الطبيب احيانا على الأسرة في تحسن حالة المريض لأنه يدرك ان أي فرد من اقارب المريض بمقدوره التعاون في سرعة التحسن . بالإمكان الحصول على المعلومات من المواقع الإلكترونية او عن طريق المؤسسات و الجمعيات المعنية بالصحة العقلية في محافظتك او مقاطعتك .

٣- ابق على الإتصال

ثمة بعض الأسر تتردد في الحديث عن الحالة المرضية العقلية لأحد افرادها و طلب المساعدة له تحاشيا للوم و التشهير . ترونها كوصمة من العار ناشئة من جراء فشل تربوي من جانب الأهل او نتيجة ضعف في الشخصية . هذا في حين ان المريض بأمس الحاجة الى الدعم و يجعل من حالته اكثر تعقيدا و يزيده اكثر تشويشا في كنف اسرته و اصدقائه . ولكن الكثير

دعم شخص عزيز عليك





- ابدأ بدراسة المرض وحاول ان تتعلم اكثر حول ماهية اضطراب ما بعد الصدمة. يتكون لديك من خلال الدراسة فكرة جيدة حول نوعية المرض ومدى معاناة الشخص المقرب لديك.
- يتجنب الذي يعاني من اعراض الاضطراب ما بعد الصدمة الناس و يفقد صلته بالعالم المحيط به . يجد الشخص صعوبة في التحدث عن اعراضه لأنه يخشى من الفكرة التي قد يكونها الاخرون عنه . بإمكانك حثه على الشرح، لأنه يحب الكلام لشخص هادىء و متفهم و محايد و يشعر الشخص بثقة اكبر عندما يحس بتجاوب الآخرين في كربه .
- يجب ان تتفهم الحالة المرضية و تبعاتها. فإن كل ما يبدر من المريض من نوبات الغضب و القلق لها علاقة مباشرة باعراض المرض .
- مع أنه من غير المحبذ تشجيع ودعم التصرفات غير السوية، لكن في نفس الوقت يجب عدم التقليل من شأن المرض. يجب احترام مشاعره ومساعدته على تجاوز المواقف المعيشية الآنية التي تفجر الذكريات المؤلمة. التوارن ليس بالأمر السهل ولكن يجب احترام الحدود أيضا.
- اسأل ما يمكنك القيام به من الرعاية بأدب، ولا تعرض عليه المشورة غير المرغوب فيها .
- اعرض له مشاعرك الجميلة ثم شجعه على الاقتداء بها. فمن السهل الوصول الى الحلول الناجحة لو تفهمنا مجريات الأمور بشكل منطقي .
- ابحث عن المشورة لنفسك لو وجدت تراجعاً في حالتك الصحية و تعاني من الصعوبات .
- لو كانت الحالة المرضية للشخص متفاقمة ولها تأثيرات سلبية على كل افراد الأسرة ، يجب عليك البحث عن المشورة العائلية
- من خلال الدعم المطلوب سواء من قبل المعالجين او افراد العائلة يستطيع الشخص الانخراط في مجتمعه بشكل اوسع ، اذ يعاونه ذلك على ابعاد ذهنه عن ذكريات الحادثة التي تثير التوتر و الصدمة . تعتبر فترة الانتعاش مهمة و لها نتائج ملحوظة على صحة الشخص ، الاتصال المستمر بالمعالج يفيد كثيراً في ايجاد سبل كفاءة في العلاج . اما بالنسبة للشباب يجب عليه تبني الاساليب التي تناسبه و تجعله يتغلب على توتره و يعيش حياة منتجة و سعيدة . من المستحسن ان يشد كل فرد منا مهاراته و يدفع بمعلوماته الصحية الى مستوى اعلى .



تقديم المشورة

التحدث الى طبيب يساعد كثيرا و استشارته لتخفيف حالات التوتر و تجاوز اعراض الاصابة ، هذا يدعى العلاج بالمحادثة و المشاورة حقيقة انه من المعالجات الواعدة جدا لاضطراب ما بعد الصدمة. و من هذه المعالجات هو العلاج المعرفي السلوكي yparehT laruoivaheB-evitingoC او (TBC) . هذا النوع من العلاج له تأثيره الفعال و اعطى نتائج مرضية ، حيث يستعمل هذا العلاج عددا من الاساليب كإعادة البناء المعرفي و العلاج التعرضي و الازالة المنهجية للتحسس وكذلك يهيا المصاب على مواجهة الهول الذي كان يسيطر عليه خلال الصدمة و اكتساب القدرة على التحكم بالتوتر . فسررد الشخص لتفاصيل الحادثة و مواجهة الاحاسيس المتعلقة بصدمته يتيح له التغلب على الاعراض .

الادوية

قد تقوم معالجة محنة ما بعد الصدمة على استخدام العلاج بالادوية . يسمى دواء المرض بمضادات الاكتئاب و لها تأثير فعال في تحسن الكآبة ، و تساعد على تقليل اعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، كالكرب التي ترافق الإكتئاب مثل التوتر و مشاكل النوم .

فرق الدعم

بمقدور مجموعات الدعم المساعدة المباشرة للمريض . يشارك الشخص باسلوب خاص للمعالجة ، يسمى المعالجة الجماعية حيث يشرح المصاب تجربته مع مجموعة آمنة و قريبة و متفهمة مكونة من ناجين اخرين او قد يكون شخصا مقربا يساعدك على التقليل من توترك النفسي .

كيف يمكنني مساعدة شخص مقرب لي ؟

عندما يتم تشخيص الاعراض لدى شخص ما ، هو يحس بالقلق او بالذنب جراء ذلك كما ينتابه نوبات الغضب الشديد و التيقظ المستمر ، وبالتالي يقع اغلب الذين يحيطونه تحت تأثيره و يعانون من الصعوبات في احتواء الحالة . قد تجد الشخص المصاب المقرب اليك غريبا في اطواره و انفعالاته مما يدفع بك الى الأستياء و بيعث فيك الشعور باليأس من الوضعية و تتساءل عما اذا كان بمقدور المريض تخطي الحالة والعودة الى ما كان عليه سابقا .

هذه مجموعة من الملاحظات القيمة في التعامل مع الشخص المعني :

يواجه كل فرد في وقت من الاوقات مواقف مخيفة ، ستكون ردود الافعال متباينة حسب الافراد . تلي الصدمات عادة حالات من القلق و التوتر و الأرق و تضع اثار عميقة في اذهان البعض . كل هذه امور طبيعية تزول بمرور الزمن و بوسع المرء العودة الى انشطته اليومية. اما اضطراب ما بعد الصدمة ، قد يترك اثرا بليغا و طويل الامد على حالة الشخص . ومن علامات هذه الحالة النفسية هي تأثيره على عمل الشخص و يسبب له شعورا بأنعدام اية رغبة في الحياة .

ما هو اضطراب ما بعد الصدمة ؟

هو مرض عقلي، ينطوي على التعرض للصددمات . يمكن ان يصاب به الذين عاشوا او شهدوا صدمة ، كالموت و خطر الموت ، العنف الجنسي ، الانتهاك البدني او الإصابة الخطيرة. وتكون الصدمة عادة غير المتوقعة الحدوث . يقول جل المصابين انهم كانوا عديمي القدرة على ايقافها او على تغيير مجراها . الوقائع الصادمة تشتمل على الجرائم و الكوارث الطبيعية و الحوادث المؤلمة و كل انواع التهديدات لحياة المرء. يمكن ان يصاب المرء بهذا الاضطراب حتى اذا حصل الحدث الصادم مع شخص اخر (كالشخص الذي يحبه مثلا) .

يسبب الاضطراب ما بعد الصدمة عدة مشاكل نفسية كاضطراب النوم او رؤية الكوابيس و استحضار ذكريات ما حصل او الأحساس و كأنه يحدث من جديد ، يكون له ردات فعل قوية كما قد يمنع المصاب به من ممارسة عمله و علاقاته الاجتماعية و فيما بعد يستعيد الشخص هذه الذكريات بشكل خاطف او ربما يعيش الحادث من جديد . يحبذ المريض تجنب الناس او الاشياء او الاماكن التي تذكر بالحادث . كما هو الحال عند حوادث المرور ، ترى المصدوم يمتنع عن قيادة السيارات .

يدفع اضطراب ما بعد الصدمة الى التهيج و سرعة الغضب . يتميز بعضهم بالاندهاش و قلة التركيز هذا فضلا عن الارتباك في اوقات النوم ، رغم الراحة و الأمان هو مشكوك و حذر. يحس البعض من المصدومين نوع من التخدير و العجز كأن فيهم عاهة بدنية . لديهم الصعوبة في التعبير عن عواطفهم و ابراز مشاعرهم .

غالبا ما يترافق اضطراب ما بعد الصدمة باصابة الشخص بحالة الاكتئاب و قيامه بتعاطي المخدرات . قد يفقد هذا الاضطراب الى افكار انتحارية.

من هو المعرض لاضطراب ما بعد الصدمة ؟

كل انسان معرض للصددمات و لا بد أن يواجهها في حين من الاحيان ، ولكن لا تؤدي كلها بالضرورة الى الاضطراب . لسنا متأكدين ما هو السبب الرئيس الذي يقود الى هذه الحالة عند البعض دون الاخرين . لا ريب انها مرتبطة بمجموعة من العوامل الشخصية منها ، طول فترة الصدمة ، عدد الصدمات في حياة الشخص ، مدى تجاوب المرء مع الاحداث و نوعية الدعم المأخوذ بعد المحنة . يجب الإشارة الى ان بعض الوظائف فيها نسبة اعلى من التحديات قد تؤدي الى الحوادث منها على سبيل المثال ، السلك العسكري ، الدفاع المدني كالشرطة و رجال الاطفاء . الذين يعملون في المؤسسات الصحية كالممرضين و المسعفين اكثر عرضة للإصابة و لهم حصة الاسد بين كل انواع الوظائف الاخرى .

ليست الصدمة دائما حدث قديم مرتبط بالماضي ، فبعضها تتسم بالديمومة كسوء المعاملة والصددمات الناتجة اثناء الاقتتال والحروب الدائرة . هذه الانواع لها تأثيرات اعمق و اعراضها اشد من الاضطراب ما بعد الصدمة . توصف هذه الحالة بالاضطراب ما بعد الصدمة المعقد .

ما الذي يمكنني القيام به ؟

يشعر كثير من الناس بالذنب أو الخجل من اضطراب ما بعد الصدمة ، لاننا ببساطة تربينا على الوقوف امام الشدائد و التغلب عليها. يستحي البعض من كشف حالته للآخرين . بل ان البعض يتخيل انه هو الملام و المقصر في هذا . ينبغي على المريض ان يتحدى هذا الاعتقاد و يكف عن التفكير بانها غلطته . يتحتم عليه الاهتمام بمشاعره الشخصية اذا كان يعاني في حياته من هول الصدمة ، يجب ان يتخذها على محمل الجد و السعي الى التماس الرعاية الطبية في وقت مبكر .

اضطراب ما بعد الصدمة





جماعات الدعم

عبارة عن مجموعة من الأفراد لديهم الرغبة الأكيدة لخدمة المصابين باضطراب القلق و تلعب دورا مهما و اساسيا في تعزيز و ترقية صحة المصاب . بإمكان جماعات الدعم مساعدتك شخصيا او عن طريق الأتصال التلفوني .

خطط المساعدة الذاتية

هناك العديد من المهارات الشخصية التي يمكن ان تساعد الناس على ادارة القلق مثل، خطط مقاومة القلق، المقدرة على حل المشاكل، الإسترخاء و الراحة، معرفة الواقع المعاش بدون ابداء الرأي فيه، ممارسة الرياضة، الأسلوب السليم في تناول الطعام، الإحتكاك مع الناس . ولقضاء اوقات ممتعة دور فعال في التقليل من الإحساس بالقلق .

كيف يمكنني مساعدة شخص مقرب لي ؟

ليس من السهل مساعدة شخص مصاب باضطراب القلق ، لأنك لاتستطيع الوصول الى الأسباب و الخفايا التي نتجت منها الحالة، كما انك لا تفدر الحصول على جواب شافٍ لمعرفة العوامل المؤثرة على تصرفات المريض. لا يكثرث المريض احيانا بالآخرين و يتصرف على هواه وهذا يبعث على الإزدراء و يثير الذين من حوله. اذا أردت مساندة المريض و مد يد العون له ، يجب ان تكون في منتهى اليقظة و تحافظ على توازنك السلوكي في التعامل . هي العملية ليست هينة قد تؤدي الى الأحباط او الأرهاق ولكنها مثمرة ولها نتائج مرجوة .

وهذه بعض النصائح العامة المفيدة لك :

- لا تنسى ان كل الإنفعالات وحالات الغضب والتصرفات غير المسؤولة لدى المريض متعلقة بالمرض نفسه، و انها ليست هفوة احد .
- مواجهة المرض والعمل بالخطط الجديدة بحاجة الى الصبر والتحمل .
- يجب عليك مساعدة المريض اذا وجدته يتبنى افكار اخرى ويمارس مهارات جديدة للتغلب على اضطراب القلق .
- استمع الى ما يقوله المريض ولا تفرض آرائك عليه بشدة .
- حاول أن تعرف مدى تحملك مع الشخص المصاب ، ويجب ان تعتني بصحتك ايضا. ابحث عن المساعدة المطلوبة ان رأيت انك بحاجة اليها .
- بإمكانك مفاتحة الموضوع مع العائلات التي لها تجارب مشابهة واستشارتهم لكسب معلومات اضافية حول المرض .





من هو المعرض لإضطرابات التوتر ؟

تمثل اكثر الإضطرابات العقلية شيوعا و يمكن أن تؤثر على اي شخص و في اي عمر . يحدث إضطراب القلق بسبب حدث معين او تجربة مريرة في الحياة ، او ربما ينجم عن نوعية التفكير و الرؤية غير النمطية للمريض تجاه للحياة ، كالنظر لأموال الحياة بشكل مثالي و سيطرة الإهتمامات الأخرى على افكاره و تقييد حياته .

ما الذي يمكنني القيام به ؟

كثيرا ما يجد الأشخاص اسبابا مختلفة وراء معاناتهم من القلق ، و هذا يساعد في التحسن بشكل افضل الى حد ما ، كما ان تحديد الأسباب يؤدي الى التفكير في العلاج والتخلص نهائيا من مشاعر التوتر . بينما يحتاج البعض الآخر الى فترة زمنية اطول لإدراك الأسباب الكامنة وراء هذا الإضطراب. اضطراب القلق مرض حقيقي و له تأثير سلبي على صحة الأفراد . فيجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق، السعي للعلاج و البحث عن مساعدة طبية. لأن الطبيب بإمكانه تشخيص الحالة و تحديد اساليب العلاج. يعاني كل شخص من مشاعر التوتر و القلق في مرحلة ما من حياته ، يكون هذا الشعور في بعض الأحيان طبيعيا تماما.

من المفضل اعادة النظر في الخطط والأساليب المتبعة في مواجهة المعضلة و العمل بالبدائل التي تساعد على ادارة القلق بشكل احسن. هناك علاج و هدف محدد لكل نوع من انواع اضطراب القلق ، ولكن اغلبه يتضمن مزيجا من هذه العلاجات التالية:

تقديم المشورة

العلاج النفسي بالمحادثة، يسمى هذا النوع بالعلاج المعرفي السلوكي ، يتعامل مع المصاب بالإضطراب التوتر، بالكلام وتقديم مشورة خاصة للذين يواجهون حالات من القلق من نوع المعتدل. هو طريقة للتحدث حول كيفية تفكير المريض بنفسه والعالم من حوله و يمكنه المساعدة على تغيير كيفية التفكير والتعامل، تساعد هذه التغيرات المريض على الشعور بشكل افضل و فهم المشاكل المسيطرة عليه و وضع خطط مفيدة لعلاجها .

العلاج بالدواء

توجد هناك عدة مجموعات من الأدوية تستعمل كمضادات القلق. الأدوية المضادة للإكتئاب تعتبر من الأدوية التي تستعمل الان في علاج القلق و لها فعالية جيدة على المشاعر البدنية . تقلل الأدوية من حالات و نوبات القلق التي يتعرض لها المريض و يمكنه للعودة الى العلاج المعرفي السلوكي لمعرفة المزيد حول سبل المواجهة و التغلب.

اضطراب القلق المعمم

هو نمط من الإنشغال النفسي و التوتر الدائم الذي يؤثر في النشاط اليومي للمريض ، انه ليس بقلق وقتي عابر وانما هو شعور بتوتر شديد من مجريات الحياة اليومية . يمكن ان يكون اضطراب القلق المعمم مشكلة طويلة الأمد و يدوم ستة اشهر على الأقل . كذلك تصاحب اضطراب القلق المعمم اعراض جسدية، منها صعوبة الدخول في النوم أو الإستمرار فيه و الشد العضلي .

الأمراض العقلية الأخرى

لا تصنف بعض الأمراض العقلية كمرض اضطرابات التوتر ، على الرغم من أن الرهبة و القلق جزء اساسي من اعراضها .

اضطراب الوسواس القهري

هو مرض نفسي شائع ، من اهم خصائصه هي تلك الأفكار و الصور الذهنية الملحة التي تأتي ضد رغبة المريض و يشعر بأنها تافهة و غير منطقية وتؤدي الى تصرفات قهرية ، كما يحاول جاهدا مقاومتها و هذا ما يسمى ب (الأفكار التسلطية) . والميزة الأخرى هي السلوك القهري، الذي يجد الشخص المصاب نفسه مجبرا على القيام به رغم ارادته وغالبا ما يتلزم هذان الجزاءن وقلما يأتي واحد منهما بشكل منفرد . عادة ما يستغرق المرض الكثير من الوقت وكذلك يسبب الكثير من الضيق .

اضطراب ما بعد الصدمة

يعد هذا المرض مرضا حقيقيا ، يمكن أن يصاب به الذين عاشوا او شهدوا احداثا صادمة ، كالحروب، الإغتصاب والإنتهاك البدني، الكوارث الطبيعية كالفيضانات والأعاصير او الحوادث الخطيرة. لها اعراض عديدة منها اضطراب النوم ورؤية الكوابيس، استحضار ذكريات ما حدث ، الأحساس بالضيق و عدم الأمان بالرغم من عدم وجود الخطورة على حياة المريض

اضطرابات التوتر

التوتر هو شعور انساني و يعد من التجارب الإعتيادية التي لا يمكن لأحد تجنب المرور بها ، و احيانا له مردودات ايجابية ، خاصة عند انذار المرء بإحتمال وقوع أمور خطيرة . ولكن يتحول الى مرض اذا جاوز حدا معيناً يجعله يتناقض مع السير الطبيعي لحياة الشخص و قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرارات .

ما هي اضطرابات التوتر ؟

اضطرابات التوتر او القلق عبارة عن مرض عقلي ولها انواع عديدة ، مثل :

اضطرابات الذعر

تتميز اضطرابات الذعر بإصابة الشخص بحالة نفسية مضعفة و مزمنة ، و بنوبات هلع شديدة ومفاجئة ومتكررة ، مقرونة بشعور غامر بالخطر حتى بدون وجود مصدر واقعي في معظم الحالات ، ترافقها أعراض مثل خفقان القلب ، و انقطاع التنفس و القرف .

مرض الهلع

هو شكل من اشكال الخوف ، يتميز المريض بالرهبة من مكان معين او يغمره نوع من الأحساس بالتورط و قلة الحيلة اذا وجد نفسه في حالة معينة . يؤثر الهلع على جسد و عقل و طريقة تفكير المريض ، حيث يبدأ بالإبتعاد عن الأماكن العامة او يمكث في البيت .

اضطراب القلق الإجتماعي

هو خوف شديد من آراء الآخرين ومن التعرض للإجراج امامهم . والقلق الإجتماعي هو غير الشعور العادي بالخجل. من الممكن ان تكون شدة هذه الرهبة عظيمة الى حد يمنع المرء من القيام بالنشاطات الإجتماعية الإعتيادية .

هذه مجموعة من النصائح المفيدة لمساعدة مريض مقرب اليك :

- معرفة المزيد حول ماهية المرض والاستماع بجديّة الى ما يقوله المريض حول تجربته مع العلة .
- يميل المصاب عادة الى الانزواء و والتصرف بشكل عشوائي ومحبط، ربما يؤدي هذا الى اذىا مشاعر الاخرين .
- اسأل الشخص المعني أن كان بوسعك تقديم يد المساعدة له. كما يجب عليك التفكير يوميا ، في الخطوات العملية و المفيدة.
- تأكد بأن لديك خبرات واقعية لان فترة النقاهة تحتاج الى الصبر و الجهد المضني . بناء عليها تكون النتائج محسوسة و مرضية .
- كن مؤدبا مع الشخص الذي تنوي مساعدته ، بين له تصرفاته الرعناء و غير المرغوبة فيها بلطف .
- ابحث عن جماعات المساعدة وانظم اليها كي تحصل على معلومات اكثر. كما يجب اللجوء الى الاستشارة العائلية في حال وقوع باقي افراد العائلة تحت وطأة المرض .

هل تحتاج الى مساعدة اكثر ؟

يمكنك الاتصال بإحدى منظمات المجتمع المدني كالرابطة الكندية للصحة العقلية [noitaicossA htlaeH latneM naidanaC ehT](http://noitaicossA.htlaeH.latneM.naidanaC.ehT) اذا كنت بحاجة الى المزيد من المعلومات و الدعم، كذلك تستطيع زيارة الموقع على الإنترنت ac.htlaehlatnemym

الرابطة الكندية للصحة العقلية (AHMC) في البرتا لديها فروع في ثمان مناطق . و مركز خاص لمنع محاولات الانتحار (في كالغاري) كذلك لديها فرع خاص في مدينة ادمنتون . تستطيع التواصل مع جمعية دعم الصحة العقلية عن طريق هذه الرابطة.

نحن على دراية بان كل شخص يمر بحالات نفسية خاصة ، اذا وجدت نفسك او اي شخص آخر انت مهتم به محتاج للمساعدة اتصل بالرابطة . انها على استعداد تام لمدي العون و التعاون معك. كان للرابطة دور ايجابي هام في مساعدة الالاف من الاشخاص ، ساعدت الذين كانوا بحاجة سريعة للمأوى وكل ما كان متعلقا بالصحة العقلية وكذلك ساندت عوائل عديدة في تجاوز مشاكلهم الأسرية .







خيارات اخرى

يلجأ الأطباء الى العلاج الالكتروني، (ypareht) TCE (evislunocortceE) اذا كانت الكآبة قوية جدا ومستمرة لفترة زمنية ليست بقصيرة و اخفقت كل الاساليب الاخرى لمعافاة المريض و يعرف هذا العلاج احيانا بالصدمات الكهربائية . له تأثير سريع جدا في تحسن الإكتئاب الشديد مقارنة بالوقت الذي يستغرقه الدواء. هناك خيارات اخرى لبعض حالات الإكتئاب ، كالعلاج بالشعاع . ولكن يفضل دوما الرجوع الى جماعات الدعم و استشارتهم قبل المباشرة في تلقي اي نوع من انواع المعالجة .

استبدال الوقاية

الجزء المهم من فترة الانتعاش هو الاستبدال الوقائي . حينما تحس بان العلامات و الاعراض المرضية بدأت بالظهور من جديد ، اطلب العون و الاستشارة من الأطباء كي تقي نفسك من المشاكل و التحديات التي تواجهك لاحقا . كذلك تهيئة خطة استباقية ضرورية جدا . هبىء الخطة عندما تكون في حالة المعافاة . دون ملاحظتك حول المرض و اعراضه و الخطط التي اتبعتها لتغلب عليها اثناء فترة النقاهة . لا تنسى ان تدون اسماء هؤلاء الذين كان لهم دور مميز في اسعافك . خطة الاستبدال الوقائي لها فوائد و ايجابيات لمجموعات الدعم او المقربين اليك على حد سواء .

كيف يمكنني مساعدة شخص مقرب لي ؟

عندما يتم تشخيص حالة الاكتئاب او الاضطراب الشخصي لدى شخص مقرب اليك ، قد تتساءل عما اذا كان بمقدورك المساعدة ، لاشك أن للأهل و افراد الأسرة دور بالغ الأهمية في التقليل من معاناة المصاب . لان الكآبة حصيلة عدة عوامل ذاتية و موضوعية التي تتفاعل مع البعض و تسبب الحالة ، من ضمنها الوراثة ، الحالة الصحية ، البيئة ، شخصية الفرد، التجربة في الحياة و اخيرا الصحة الجسدية .



تقديم المشورة و الدعم

العلاج عن طريق الكلام مثل العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy) أو (TBC) . هذا ينطوي على التحدث مع مهني الصحة النفسية . يمكن العلاج النفسي ان يساعد الناس على حل المشاكل ومواجهة التحديات . يشرح الأطباء فيه كيف ان احاسيس المرء و تصرفاته تعمل معا و يتعلم المريض من خلاله مهارات ذات اهمية مثل ، السيطرة على التوتر , التفكير الواقعي والاسترخاء . يلجأ الاطباء غالبا الى هذا العلاج اي TBC اذا كان المريض يواجه مشاكل معتدلة و خفيفة .

يؤثر الاكتئاب على الوضع النفسي و بالتالي يؤدي الى العزلة الاجتماعية ، التوتر ، الهم . هنا تبرز بشكل جلي اهمية جماعات الدعم (Support Groups) . جماعات الدعم عبارة عن هيئة صحية تضع على عاتقها مهمة ابداء التوجيهات و المشورات للمريض . انها بيئة مناسبة و مكان آمن للمريض لتبادل الآراء مع اناس ذو خبرات في مساعدة الذين يرومون التخلص من الهموم و الكآبة .

لا بد لك من الاعتناء بالحالة الصحية ، اذا كنت تمر بفترة الانتعاش وهذا ليس بأمر عسير . مزاوله بعض التمارين الرياضية البسيطة ، كافية كي تعزز مزاجك و تقوي ارادتك على الاجهاد . التغذية الصحية و التعلم و الحفاظ على نظام سليم للنوم ضمان للشفاء العاجل . هناك عدة عوامل مؤثرة اخرى على تجاوز الكآبة مثل ، قضاء بعض الاوقات مع الذين تكن لهم المودة، ممارسة الهوايات المفضلة لديك التي من شأنها ان تبعث فيك البهجة والسرور . الادوية

تعتبر مضادات الإكتئاب (Antidepressants) من الادوية الرئيسية لمعالجة الإكتئاب . ولها عدة انواع و اصناف ، كما ان تأثيراتها تختلف باختلاف انواعها ، ولا يجوز استخدامها من قبل الشخص الذي يعاني من الاضطراب الشخصي هو عليه الاستفادة من المهدئات التي تساعد على استقرار الحالة المزاجية . نحن لا ننكر دور مضادات الإكتئاب في الشفاء من المرض، الا أن الدواء وحده لا يكون له مفعول اذا لم يتم السعي لحل المشاكل و التوترات الاجتماعية او بعض الصفات في شخصية المريض . يجب في كل الأحوال الاستفادة من الأدوية مع الاخذ بعين الاعتبار الاستشارات و الدعم المستلمة من الأطباء و المسعفين .

كلنا يمر بفترات حيث تتغير فيها امزجتنا بشكل من الاشكال . نشعر احيانا بنوع من الحيوية و النشاط و تغمرنا احساسيس الزهو و الراحة، و احيانا اخرى نحس بالحزن و الاحباط. ولكن لا تدوم هذه الانفعالات طويلا، من الممكن تجاوزها بسهولة و الاستمرار في شؤوننا اليومية دون كدر. الاكتئاب و الاضطراب الشخص ، هو اكثر من الشعور بوكعة او حزن شديد ، انما هو عبارة عن مرض من الامراض العقلية و يؤدي الى مجموعة من التغييرات في نظرة المصاب تجاه الاخرين و الشعور العميق بالفراغ و الحزن . كما يصعب عليه الذهاب الى مكان عمله و عدم الإكتراث بما يجري من حوله و بالحياة الطبيعية.

ما هو الاكتئاب ؟

الاكتئاب مرض ذهني يؤثر على الحياة الإجتماعية و المهنية للفرد مع الاخرين. كما ويؤثر على طريقة التفكير و التصرف. الاكتئاب ليس بحالة نفسية عابرة تتلاشى بمرور الوقت ، بل هو علة جديرة بالاهتمام و المعالجة و من شأنه ان يدوم لمدة طويلة و يسبب العديد من المشاكل العاطفية و الجسمانية . له علائم و اعراض كأى مرض اخر مثل ، سرعة التأثر ، تقلب المزاج ، شعور بالحزن و الهم ، شعور مبالغ فيه بالذنب ، شعور بالفراغ و الخلو من الآمال ، عصبية و قلة راحة ، عدم الأهتمام بما كان يحبه و يستمتع به ، الانزواء و الوحدة ، صعوبة في التركيز و اتخاذ القرارات . قد يؤدي الإكتئاب الى اللامبالاة و فقدان الحرص على العمل و يتعذر على المريض استساغة افكار جديدة.

يؤي الإكتئاب الى تغيرات سلبية في اسلوب تناول الطعام او النوم لدى المصاب و هذا بدوره يخلق مشاكل صحية بدنية ايضا. المعروف ان نوع الجنس و العمر له تأثير مباشر على الذي يعاني من هذه المحنة النفسية . يمتاز الذكور بالتهيج و سرعة الغضب عوضا عن الإكتئاب ، مما يجعل الإدراك به من قبل الذين من حوله غير سهل . بينما تختلف الوضعية عند الشباب و الشيوخ ، حيث يتصور الناس خطأ بأنه حالة طبيعية و مرفقة مع النمو او تقدم السن .

من هو المعرض للإكتئاب ؟

الإكتئاب مرض شائع و يتعدى جميع الحدود و الفوارق ، فليس هناك شخص محصن من الإكتئاب. قد يظهر في اي سن و قد يصيب اي فرد ، بدءا بالأولاد حتى العجز البالغين . السبب المحدد وراء الإكتئاب غير معروف ، يظهر نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل مع البعض مثل ، الوراثة و التاريخ العائلي للإكتئاب ، الحالة المعيشية ، البيئة ، شخصية الفرد ، التجربة في الحياة و اخيرا الصحة الجسدية .

ما الذي يمكنني القيام به ؟

يواجه المصاب الإكتئاب او الاضطراب النفسي تحديات كبيرة . يؤشر العديد من المرضى اصعب اللوم على انفسهم ثم يبدؤون بمقاضات شخصهم و جل اعمالهم حتى اضغر الأخطاء التي ارتكبوها في الماضي . يتساءلون دوما لماذا لا يمكنهم التغلب عليه . و هناك من يفضل التستر عليه و البقاء في المحنة دون طلب العون من الاخرين وذلك تفاديا للتوبيخ و الملامة . كما ان اعراض و علامات المرض بحد ذاتها تعيق المريض من السعي وراء المشورة و المساعدة . انها امراض حقيقية تستحق الرعاية و الدعم . بيد ان الشفاء منه و تخطيه ليس بأمر مستحيل .

هل تشعر بالحزن ؟





معرفة العواطف

لكل منا عواطفه لذا يجب التعرف على مشاعرنا بوضوح اكبر و نستدرک مدى قدرتنا في التعامل معها و السيطرة عليها عند الحاجة لذلك . لأنها لا تعني بالضرورة البهجة و السرور فقط. تحديد العاطفة بعينها قد يكون شاقا لأنها تشتمل على الحزن ، التوتر ، التهيج والغضب ، الفرح و عدم المساس بشعور الاخرين. تخيل أنه يمكنك أن تسيطر على احساسيك و تتحكم في مزاجك ، كما يمكنك ان تتصور حجم النجاح الذي ستحققه في علاقاتك مع الأشخاص الذين تقابلهم والأسباب التي تدفعهم للتصرف بتصرف مهين دون آخر. تخطط المشاعر تصرفات المرء وهي تأتينا احيانا دون ان نعرف السبب ، فينعكس ذلك على سلوكنا و طريقة تعاملنا مع من حولنا. ان الأحاسيس والعواطف التي نعرفها ما هي الا ردود افعال عن حدث نعيشه و علينا تحليل آثاره الناجمة .

تعريف المزاج و كيفية التعامل معه

حاول ان تعرف على مزاجك بشكل دقيق . المطلوب منك هو ان تقوم بتحليل مشاعرك من الغضب، الرهبة، السرور او التوتر . خذ كامل الوقت الذي يلزمك ولا تستعجل لمعرفة اصل المشاعر التي تنشرح لها او التي تهيجك. تستطيع مشاركة كل المشاعر المفرحة مع من حولك من الأصدقاء وان تستشيرهم في حالات العواطف السلبية. ان الفعاليات البدنية و اللجوء الى ممارسة الهوايات تجعلك ان تسيطر على المشاعر الحادة. كما أن الموسيقى تهدئ البال وتبعث الانشراح في النفوس كما أن قراءة الكتب او مشاهدة الافلام تخفف من حدة الغضب. العواطف السلبية تستنزف الكثير من الطاقة، استهلاك تلك الطاقة من شأنه مساعدتك في التأقلم مع النوبة بطريقة مثمرة .

الرفاء الروحي

الرفاء الروحي له مدلولات عدة، منها معرفة الانسان لقيمه و كيفية الإنسجام مع نفسه . هو عبارة عن التواصل مع عالم كبير يتسم بالتطور والتغير يحدث عنه تباين واختلاف وهذا بدوره يشجع على البحث عن الحل في التوازن لإعادة الرفاء الروحي . هو الإدراك بتغيرات الواقع ومن ثم البحث عن كل ما هو مبعث على الإنسجام الروحي والسلوى . هناك من يجد سلواه وطمأنينته من الدين ولكن الحالة برمتها عبارة عن معرفة الإنسجام بين عالمك الداخلي والعالم ، لأن كل ما هو غير منسجم ينشد الإنسجام .

التواصل مع النفس

تعد طريقة تعريف الشخص لذاته و الغاية من وجوده في هذا العالم من الأمور المهمة لصحته الروحية. و للحيلولة دون الوقوع تحت عبء الضغوطات الروحانية فبإمكانك اتباع مايلي :

يجب ان تأخذ وقتا مستقطعا تجلس فيه بهدوء متأملا الطبيعة من حولك، ثم ابدأ بالشهيق و الزفير بشكل سليم وعاود الكرة لعدة مرات. كما أن القيام ببعض الفعاليات الرياضية او اداء اي عمل يومي قد تساعدك على الإحساس بوقتك الحاضر و التواصل مع الحياة بشكل اكثر عمقا ومعنى .



بناء شبكات الدعم

تعزيز الثقة بالنفس عن طريق وضع الضغوط في اطارها النسبي والهمة في بناء علاقات اجتماعية سليمة. الرفقة مع الاصدقاء والمعارف او الذين لا يبخلون في اعطاء الدعم ، لها مردود ايجابي . انه بملاحظة كيف تبني التفاعلات في العلاقات المتباينة ، ستستطيع فهم لماذا تراودك الريبة بخصوص مصداقيتك او بخصوص شؤونك المعيشية. ولكن المساندة الاجتماعية من الامور المهمة جدا. العون المستلم من خلال التفاعلات الواقعية سيكون على انواع منها الوجدانية وعملية او ابراز رأى بديل و جميل من قبل صديق على شأن من الشؤون .

المرونة

المرونة لها اكثر من تعريف ، لأن هناك مرونة في شتى المجالات ولا تقتصر على المستوى البدني فقط . هي كذلك عبارة عن القدرة على مواجهة المحن و تحمل اعباءها ، لأنها جزء لا يتجزأ من الظروف المعيشية لكل واحد منا. لايد ان نمر بمختلف الخبرات المثيرة للضغوط مثل الاصابة بالأمراض، الفشل او الأحداث المريرة في الحياة اليومية. المرونة النفسية تمكنك من النظر الى الواقع بنظرة شخص عقلاني. ان تجربة أي شيء جديد تشكل تحديا لعقلك ليتجاوب مع هذا الوضع الجديد و ليتأقلم معه. كما أن خوض تجاربك الخاصة سيجعل الحياة اجمل و سيغير عقلك ليتلاءم مع نمط الحياة الجديد .

تنمية المرونة النفسية داخل الشخص تحتاج الى عدة مهارات ومتطلبات منها، القدرة الشعورية على تحمل عبء اعادة النظر في الأفكار و القرارات ، رؤية النفس من زوايا اخرى ، تقوية الروابط و العلاقات الاجتماعية ، القيام بالمراجعة و التصحيح و على تحمل الألم المرافق لذلك. ان بمقدور كل شخص تبني هذه المؤهلات و العمل بها . بإمكانك معرفة المزيد حول المرونة النفسية من خلال قراءة الكتب ، الحاسوب ، المؤسسات الاجتماعية او المعالج النفسي.

الصحة العقلية في الحياة

الصحة العقلية جزء اساسي من الحالة الصحية العامة لكل فرد. هي حالة من العافية على الصعيد العاطفي والنفسي والاجتماعي و تؤثر على احساس المرء و تفاعله و تأقلمه مع الحياة. كما انها تحدد أطر معاملة الانسان مع الصغوطات و التوترات الروتينية و كيفية اتخاذ قراراته.

الاعتناء بالصحة العقلية، لا يعني بالضرورة الابتعاد عن المشاكل و الصعوبات او السعي وراء الحياة المثالية التي تتضمن كل انواع الرفاهية. انما تعني الحياة التي تنطوي على السعادة و الاستقلال و جدارة الفرد في التغلب على معوقات الحياة . الصحة العقلية سمة ايجابية بحيث يمكن للمرء ان يصل لمستويات تعزيزية للصحة النفسية. الحالة النفسية هي مفهوم مبني على التباين الجوهري في نوعية القابليات الفردية ، نجد ان هنالك اشخاص مختلفة و برؤى متباينة تجاه تحديات الحياة، و لكن في الأخير العافية الذهنية هي من اولويات كل شخص .

النصائح التي من شأنها مساعدتك على كشف مراكز القوة فيك :

بناء الاعتزاز بالنفس

احرص ان لا تحدد و تركز فقط على مكامن القوة الموجودة فيك ، حيث يقودنا الاعتزاز الكثير بالنفس مباشرة الى عدم الاحساس بمراكز الوهن في تركيبتنا النفسية. من الضروري التعامل مع الجوانب القوية و الضعيفة بالمثل، لأنها تمثلنا وتؤثر على التركيبة النفسية لشخصيتنا. فهؤلاء مشحونون بالاعتزاز و الثقة بالنفس و مسيطرون على توترهم هم اناس اكتسبوا ثقتهم بالنفس و كذلك ابتعدوا كل البعد عن مقارنة انفسهم بالآخرين .

بناء الثقة بالنفس

في بادئ الأمر ركز على نقاط القوة الخاصة بك، اسأل نفسك ماذا بمقدورك القيام به ؟ اين هي اهتماماتك ومهاراتك ؟ كيف يصفك اصدقائك ؟ يأتي الدور بعد هذه النظرة الفاحصة على نقاط الضعف. ما هو الذي ليس بمقدورك القيام به ؟ ما هو الموقف الذي يجعلك تشعر بالاحباط ؟ تذكر دوماً، كل شخص لديه جوانب سلبية وإيجابية ونحن نبني الثقة بالنفس من خلال تطوير الجوانب الضعيفة فينا وكذلك تذكير أنفسنا بأنظمة الجوانب التي نحن مرتاحون وفخورون بها.



هرب سعيد من جحيم الحرب في العراق متوجهاً الى سورية علي أمل الإقامة في بلد يسوده الأمن والأمان وللخلاص من الحياة الصعبة التي أنهكت قواه .

لم تكن الحياة في سوريا سهلة أبداً. فبعد أن عاش فيها لمدة أربع سنوات بدأ الوضع الأمني يزداد سوءاً، وبدأت حالة سعيد النفسية تتأزم أكثر فأكثر، وكيف لا وقد عانى من الاكتئاب الحاد لسنوات طوال في العراق بلده الأم دون أن يتلقى أي مساعدة. لم يكن لسعيد أن يعرض مشكلته على أحد خوفاً أن يتهم بالعتة والجنون. فكر سعيد مرارا بالانتحار ولكن الأمل تسرب الى قلبه بعدما فتحت كندا أبوابها للاجئين. باب من أبواب الحياة فتح لسعيد وأسرته.

كثيرا ما سمع سعيد وأسرته عن كندا بلد الحرية والديمقراطية والأمان. ها هو يتقدم بطلب اللجوء الى كندا. كم كانت فرحة العائلة عارمة عندما قبلت طلبات هجرتهم الى بلد الحلم ، ولكن بعد أن خطت الأسرة خطواتها الأولى داخل الأراضي الكندية حتى أدرك سعيد أنه انتقل من غربة الى غربة من نوع آخر. من يستطيع أن يشرح له تلك اللغة التي لم يتعلم منها الا القليل القليل، من سيقبل أطفاله الى مدارسهم، أسئلة كثيرة أنهكت تفكيره المتعب. تحديات عديدة كان على سعيد أن يواجهها ، اللغة الجديدة ، تربية الأولاد ، الحصول على عمل. كل هذه التحديات والمخاوف نشطت شعور الكآبة في داخل سعيد. لم تلبث تلك المخاوف أن تلاشت بعدما أدرك سعيد أنه لن يواجه الحياة بمفرده. ها هي المنظمات التي تعنى بأحوال اللاجئين الجدد تسارع لم يد العون لهذه الأسرة كما لباقي الأسر الأخرى. فلقد قدمت لهم المسكن والمأكل والمشرب واعتنت أشد العناية بتوجيههم الى مراكز الدراسة لهم ولأبنائهم.

كان لهذه الجمعيات الفضل في تحسن حالة سعيد النفسية بسبب ما قدمته من مساعدات على جميع الأصعدة المادية، والاجتماعية، والاستشفائية، والتعليمية.

ها هو سعيد الآن يعطي دروساً في الأمل والتفاؤل.

الراحة النفسية لأجل حياة سعيدة

