

**Sussex MSK Partnership**

The Community Rheumatology Service  
Fourth Floor  
HERE Office  
177 Preston Road  
Brighton  
BN1 6AG

البريد الإلكتروني: here.rheum.smskp@nhs.net  
هاتف: 0300 303 8063

## دليل المشارك

### برنامج

## الإدارة الذاتية للالتهاب العضلي الليفي

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDER**HEALTHCARE

## كيف أستخدم الدليل؟

يهدف الدليل المستخدم بالتزامن مع البرنامج أو كمورد قائم بذاته، إلى تقديم مهارات لمساعدتكم في التكيف بشكل أفضل مع العوارض التي تشعرون بها. وهذه المهارات المصممة على نحو يتيح لكم تطبيقها بسهولة في معظم الحالات الواقعية، يمكنها أن تخفف كثيراً من هذه العوارض. ومع إتقانكم لهذه المهارات، ستجدون أنه يمكنكم القيام مجدداً بأنشطة كنتم قد تفاديتم القيام بها في السابق نتيجة العوارض التي تشعرون بها.

يوضح هذا الدليل كيفية استخدام تقنيات إدارة ذاتية مختبرة بشكل علمي لإدارة ألمكم المزمن واستعادة السيطرة على حياتكم وصحتكم.

وكون هذا الدليل يشكل جزءاً من البرنامج، فإنه يتبع محتوى البرنامج وسيشير المسهل إليه في أوقات مختلفة.

ويكمن الهدف ليس في استخدام الدليل كمورد للمعلومات فحسب، بل كدليل. وهو يتضمن بالإضافة إلى توفير استراتيجيات وتقنيات لتخفيف العوارض، أدوات لمساعدتكم في أن تصبحوا مشاركين فعليين في علاجكم. ويتضمن كذلك استمارات سهلة الاستخدام لمساعدتكم في وضع أهداف يمكن تحقيقها وأوراق عمل للتمرن على المهارات وصفحات بيضاء لتدوين أفكار وتمارين والتي تجعل جميعها من الدليل والبرنامج متفاعلين وتسهل اتباعهما.

استخدموا الدليل بالطريقة التي تفيديكم ويمكنكم قراءته من بدايته حتى نهايته، أو قد ترغبون في قراءة أقسام مختلفة وفق حاجتكم لها.

وتجدون قائمة بالموارد في نهاية الدليل.

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

## ما هو مضمون البرنامج؟

برنامج الإدارة الذاتية للالتهاب العضلي الليفي هو برنامج للمرضى الخارجيين لفترة ثلاثة أسابيع ويركز على تحسين نوعية الحياة.

يتم تناول تقنيات إدارة ذاتية مختلفة لمساعدتكم في تحقيق أهداف فردية في العودة إلى حياة ناشطة ومحقة للأهداف.

وتتضمن المفاهيم التي تم تناولها الإدارة الذاتية، التحكم بالألم، الأدوية، تحديد الأهداف، تقنيات إدارة الإجهاد، التنظيم، النوم، مستويات النشاط، التأقلم مع الجوانب العاطفية للعيش مع حالة طويلة الأجل والتحكم بالانفعالات.

يكن هدفنا الأولي في إرشادكم لاستعادة وظائفكم وتحسين نوعية الحياة. لكن ثمة أهداف هامة أخرى وهي تتضمن ما يلي:

- العودة إلى نشاط يومي منظم بطريقة متدرجة
- زيادة القوة البدنية والطاقة والمرونة
- تخفيف/القضاء على تناول مسكنات الألم
- تعلم تقنيات إدارة الإجهاد
- استئناف الأنشطة الترفيهية
- تحسين العلاقات بين الأشخاص
- تخفيف الاعتماد على أخصائيي الرعاية الصحية
- تحسين القدرة على الإدارة الذاتية للعوارض

ويسمح البرنامج بفرصة للتعلم أو التعلم مجدداً في كيفية العمل مع جسمكم وعقلكم لمواجهة تحدي متابعكم الصحية الراهنة، ولأن تكونوا مدركين كلياً أكثر وحاضرين في كل لحظة من الحياة. نأمل أن يجعلكم البرنامج تستهلون رحلة تهدف إلى تمكينكم من القيام بالمزيد من الأعمال وتشعروا بالرضى عن أنفسكم وتستمتعون بالحياة أكثر.

## المرضى والمشاركة

تشبه المشاركة في البرنامج أو قراءة هذا الدليل دون القيام بالتمارين المنزلي قراءة قائمة الطعام في مطعم دون تناول الوجبة: لربما يكون ذلك مثيراً للاهتمام لكنه ليس مغذياً! لذا، ندعوكم للانضمام تجاه رفايتكم الخاصة. فإن كان من الصائب أن تستثمروا الوقت والجهود حالياً للمشاركة في البرنامج أو قراءة الدليل، قوموا بالتمارين في المنزل وانتظروا النتائج بصبر.

وإن تواجهون صعوبة مع أي جانب من جوانب البرنامج أو الدليل وترغبون بالتحدث عن ذلك على انفراد، الرجاء أن تعلمونا بالأمر وذلك بالاتصال على الرقم 0300 303 8063.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

## تفكير حر

نقوم خلال البرنامج بـ'تفكير حر'.

و'التفكير الحر' هو عندما نطلب من المجموعة أن تقدم تعقيبات في موضوع محدد بكلمة أو كلمتين.

ندون هذه الكلمات على لوح ورق قلاب كي يفكر بها الجميع.

يستطيع الجميع المساهمة في ذلك إن يرغبون، لكننا نطلب خلال فترة 'التفكير الحر' عدم التعليق.

وسيتوالى التوضيح والأسئلة بعد 'التفكير الحر'.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



HORDERHEALTHCARE

## الجدول الزمني لبرنامج الإدارة الذاتية للالتهاب العضلي الليفي

### الأسبوع الأول

تسجيل المرضى
استبيانات
مقدمة الترحيب والقواعد الأساسية
ما هي الإدارة الذاتية؟
فهم الالتهاب العضلي الليفي
فهم الألم
إدارة الألم
الدواء
وضع الأهداف وتخطيط الأعمال
التنفس والاسترخاء
الختام

### الأسبوع الثاني

الترحيب ومتابعة الأهداف
فهم الانتعاش والخمول
القياس بالخطوة
تحسين النوم
وضع الأهداف وتخطيط الأعمال
الوعي التام
الختام

### الأسبوع الثالث

الترحيب ومتابعة الأهداف
دور الأفكار والمعتقدات
الاستمرار بالنشاط
إدارة استعار الألم
الحفاظ على العافية
الختام

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

## المحتويات

الصفحة	
9	الإدارة الذاتية.....
11	فهم الالتهاب العضلي الليفي.....
13	فهم الألم.....
16	إدارة الألم.....
17	الدواء.....
19	وضع الأهداف وتخطيط الأعمال.....
25	التنفس والاسترخاء.....
27	فهم دورة الانتعاش والخمول.....
29	القياس بالخطوة.....
32	تحسين النوم.....
33	نصائح للنوم.....
35	التعريف بالوعي التام.....
36	دور الأفكار والمعتقدات.....
39	البقاء ناشطين.....
43	إدارة استعار الألم.....
46	الحفاظ على العافية.....
48	التنبيه الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS).....
52	الوخز بالإبر.....
53	الموارد.....

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

## إخلاء مسؤولية

لا يغطي هذا الدليل كافة التفاصيل وتغيرات العيش مع الالتهاب العضلي الليفي أو يدعي توفير حل لكل حدث محتمل. يتوخى من المعلومات الموفرة تقديم قاعدة عامة للأفراد المصابين بالالتهاب العضلي الليفي. والأشخاص الذين يأخذون المعلومات ويتخذون قرارات تتعلق بصحتهم أو رعايتهم الطبية والتي يعتقدون أنها تستند إلى أفكار واردة في هذا الدليل، يقومون بذلك على مسؤوليتهم الشخصية. لذا، الرجاء استشارة أخصائي طبي إن ترغبون بالحصول على المزيد من المعلومات أو إن تنشأ أي مشاكل.

---

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

## مقدمة

يتعلق هذا البرنامج بتبادل ما نعرفه عن الالتهاب العضلي الليفي والتعلم معاً. الجميع هنا لنعرف المزيد عن الالتهاب العضلي الليفي.

قد يبدو العيش بحالة طويلة الأجل وكأننا نعيش الحالة بدلاً من أن نكون الشخص الذي كنا عليه.

وهذا البرنامج هو برنامج إدارة ذاتية للالتهاب العضلي الليفي ونديره جميعنا ذاتياً كل يوم لكننا لا ندعوه كذلك عامة.

تكمن الفكرة في توضيح كيف يمكنكم القيام بالأمر بشكل أفضل لأنفسكم.

وسيكون لدينا تركيز ايجابي طيلة فترة البرنامج لكن ذلك لا يتعلق بكيفية إرشادكم إلى ما ينبغي القيام به، بل بمساعدتكم في إيجاد حلولكم الخاصة.

## التعريف

اختراروا شريكاً وامضوا معه دقيقتين حيث يعرف احدكم الآخر بنفسه.

قد ترغبون بالتحدث عما جاء بكم إلى البرنامج اليوم.

الرجاء أن تحددوا ما تأملون اكتسابه أو تعلمه من البرنامج.

آمالي للبرنامج هي التالية:

اختراروا إحدى هذه الآمال لتقديم تعقيبات إلى المجموعة.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



## ما هي الإدارة الذاتية؟

ماذا تعني لي الإدارة الذاتية؟

يدرس الأشخاص الإدارة الذاتية منذ فترة 20 عاماً، وهذا البرنامج قائم على الأمور التي نعلم أنها ناجحة. والإدارة الفعلية هي استخدام مجموعة من المهارات التي يمكننا أن نتعلمها بدلاً من الاعتماد على 'الخبراء' في المجال الصحي.

ويتعلق الأمر بمواجهة التحديات التي تنشأ عن العيش بالإصابة بالالتهاب العضلي الليفي وذلك بطريقة مفيدة وبناءة.

لا يتعلق الأمر بتجاهل حالة صحية أو نكران وجودها.

ولا يتعلق بجعل هذه الحالة تسيطر على حياتنا.

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



HORDER HEALTHCARE

قد نحتاج لأن نكيّف الأمور التي نقوم بها في حياتنا اليومية بشكل يتلاءم مع حالتنا.

وقد تكون الأمور البسيطة أمور مثل معرفة متى ينبغي أن نرتاح ومتى ينبغي أن نتمرن ومتى ينبغي أن نتناول الدواء.

ويتعلق ذلك بفهم الحالة ومعرفة أثرها العاطفي، والتمكن من تكييف كيفية القيام بالأمور من أجل استرجاع الشعور بأننا في مقعد القيادة.

فكيفية تفكيرنا وشعورنا تؤثر على رأينا بحالتنا وكيفية تصرفنا.

ويحتمل أن يكون معظم الأشخاص المصابين بحالة طويلة الأجل يستخدمون بعض مهارات الإدارة الذاتية إلى حد ما رغم أنهم قد لا يدركون ذلك.

يتطلب ذلك وقتاً وممارسة، لكن بوجود بعض المهارات البسيطة الجيدة يمكننا أن نكون مدراء ذاتيين جيدين ونحقق تغييرات بطريقة ايجابية.

يقول الأشخاص الذين يقومون بالإدارة الذاتية فعلياً أموراً مثل:

‘يمكنني القيام بأمور أعتبرها هامة بالنسبة لي‘

‘تبدو حياتي أفضل كثيراً، أشعر بالقلق أقل وبالتحكم أكثر‘.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

## فهم الالتهاب العضلي الليفي

تكمن التجربة الشائعة للالتهاب العضلي الليفي في قول أشخاص مختلفين أمور مختلفة. وبعض الأمور التي تقال عن الالتهاب العضلي الليفي هي مثيرة للإحباط ومربكة.

ماذا تفهمون عن الالتهاب العضلي الليفي؟
ما الذي يسبب الالتهاب العضلي الليفي؟
كيف تتم إدارة الالتهاب العضلي الليفي؟

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

الالتهاب العضلي الليفي هو حالة طويلة الأجل يمكنها أن تتسبب بالألم ومضض ينتشران في قسم كبير من الجسم. وقد يبدو الألم أنه يؤثر على جسمكم بأكمله، أو قد يكون سيئاً بشكل خاص في بعض الأماكن فقط. ويجد بعض الأشخاص أن ألمهم يبدو أسوأ عندما يكون الطقس حاراً أو بارداً أو رطباً.

وغالباً ما يقول الأشخاص المصابون بالالتهاب العضلي الليفي أن التعب هو أسوأ ما في هذه الحالة ويبدو لهم أنهم لا يستطيعون التفكير بوضوح أو تذكر بعض الأمور جيداً (ما يدعى أحياناً بـ‘ضبابية الوعي‘ أو ‘تشوش الدماغ‘).

وتختلف آثار العوارض بين الأشخاص ومن يوم لآخر. ويشعر العديد من الأشخاص باستعار الألم من وقت لآخر.

ملاحظات:

## فهم الألم

لماذا نشعر بالألم؟

## كيف نشعر بالألم

الدماغ هو مركز معالجة الرسائل الآتية من كافة أنحاء جسمنا. هذه الرسائل مختلفة وتمكننا من الشعور بأشياء مثل الحر والبرد واللمس والألم وأن نكون مدركين للمشاهد والروائح والأصوات.

تنتقل الأعصاب الرسائل من كافة أنحاء الجسم إلى عمودنا الفقري ومن ثم إلى الدماغ.

ولا نشعر بالألم إن لا تصل الرسائل بشأن الألم إلى الدماغ.

والألم لا يعني دائماً ضرراً.

هل يمكنكم ذكر مثل عن الألم عندما لا يكون ناتجاً عن ضرر؟

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

## الألم الحاد

الألم الحاد هو قصير الأجل.

تلتقط أطراف الأعصاب الرسائل من جسمكم وتنقلها بسرعة عبر عمودكم الفقري إلى دماغكم. وتشعرون بالألم إن يعتبر دماغكم ذلك تهديداً أو خطراً.

الألم الحاد هو رسالة مفيدة تعني أن جسمكم تضرر ويحتاج للراحة كي تتحسن حاله. مثلاً:

تشعرون بالألم إن تلون كاحلكم أو تضعون يديكم على شيء كثير السخونة.

يحذركم ذلك للهروب من الخطر وحماية الجزء المتألم.

يخف الألم مع شفاء العضلات والعظام والأعصاب ويتوقف في النهاية.

لكن إن يستمر الألم لفترة تزيد عن ثلاثة أشهر، فهو يدعى حينذاك

## بالألم المزمن

الألم المزمن هو ألم طويل الأجل.

يستطيع الألم أن يصبح مزمناً لأن:

1. المواد الكيميائية التي تنبعث عند وقوع الإصابة الأساسية، لا تتوقف عن الانبعاث. يستمر إطلاقها ويمكنها أن تجعل المكان مؤلماً عند اللمس.
2. تستطيع الأعصاب أن تصبح شديدة الحساسية لرسائل الألم خلال انتقالها إلى الدماغ. تصبح رسائل الألم 'أقوى' مع انتقالها عبر الأعصاب إلى الدماغ (يشبه ذلك قليلاً رفع صوت الراديو)، لكن الدماغ قد يرسل استجابة معتدلة لهذا الطلب من أجل التحرير من الألم.
3. وعندما تصل رسائل الألم إلى الدماغ قد لا تتم معالجتها بشكل صحيح، إذ لدى الدماغ ذكرى للألم 'تعلق' مثل لحن مزعج لا يمكنكم إخراجهم من ذهنكم.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

## موجز

- الألم هو آلية بقاء مصممة لحماية الجسم عندما يظن نظامكم العصبي أنكم متضررون. ويشكل عدم التمكن من الشعور بالألم كلياً خطراً كبيراً.
- الألم هو مخرج للدماغ وليس مدخلاً من الجسم. لا تشعرون بالألم إلا عندما يفسر الدماغ البيانات التي تصله من الجسم على أنها خطر. يشجعكم الدماغ حينئذ على القيام بعمل ما كي تحافظوا على أنفسكم سالمين.
- هل عضكم قرش؟ هل أصبتم في حرب؟ - يحتمل عدم الشعور بالألم لحين ينتهي التهديد.
- لكن يستطيع الدماغ أن يسيء الفهم أيضاً إذ يسيء تفسير الإشارات بشكل خاطئ أحياناً على أنها تضرر أنسجة ويتسبب بالألم لا داع له. مثلاً، ألم خيالي في أحد الأطراف في طرف مفقود في الجسم.
- الألم يولد الألم: فكلما طال الشعور بالألم كلما عمل ممر الألم بشكل أفضل وكلما صغر المنبه الذي يمكنه أن يتسبب لنا بالشعور بالألم.
- ويرصد النظام العصبي عادة تحسسه بالألم ويكيّفه. لكن للأسف، يبدو أن الألم الشديد إن يحدث لفترة طويلة فإن هذه القدرة على تخفيف هذا التحسس تتضرر أو يتم فقدانها.
- يمكن أن تثير الألم أمور غير مرتبطة بضرر بدني. فإن تختبرون بانتظام ألماً/تشعرون بالحزن/القلق في ظروف معينة، فوجودكم في ذلك المكان يمكنه أن يثير ألماً أو اختبار مزاج حزين/قلق.
- المحصلة: عندما يستمر الألم لفترات طويلة في غياب مصدر حقيقي لضرر مستمر، يكون هناك حينئذ مشكلة في نظام معالجة الألم وليس في الجسم.**

## إدارة الألم

ماذا تفعلون لإدارة الألم؟

ثمة عوامل عديدة يمكنها أن تؤثر على استجابتكم للألم، لا سيما انفعالاتكم.

وبوسع تمكنكم من التأقلم مع الألم أو قياسه أن يختلف ويعتمد ذلك مثلاً على كيفية شعوركم تجاه أنفسكم، مدى شعوركم بالسعادة أو الحزن أو التعب.

مثلاً، قد يرتطم إصبع قدمكم ذات يوم ولأنكم تشعرون بحال جيدة فقد لا يزعجكم ذلك كثيراً.

وفي يوم آخر، إن لم تنامون جيداً، أو تشعرون بالقلق حيال أمر معين، فقد تشعرون بالألم أكثر.

يستطيع الدماغ تخفيف رسائل الألم من أنحاء الجسم وذلك بإنتاج مادة كيميائية تدعى إندورفين. ينبعث الإندورفين خلال التمارين واستخدام تقنيات الاسترخاء. وأظهرت البحوث بأن الاسترخاء والتمارين والإلتهاؤ يمكنهم أن يخففوا الشعور بالألم.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



HORDERHEALTHCARE



## الدواء

لا يشكل الدواء جواباً لمعالجة الالتهاب العضلي الليفي بل مجموعة أدوات لإدارة الحالة.

فغالباً ما تكون مسكنات الألم المساعدة في الألم القصير الأجل أقل فاعلية في تسكين الألم الطويل الأجل المرتبط بالالتهاب العضلي الليفي.

وتستطيع المسكنات أن تخفف حدة الألم وتكون مفيدة في حالة استعار الألم.

ومن الأفضل تناول الجرعة التي تساعدكم في الأوقات المحددة بدلاً من انتظار أن يسوء الألم ومن ثم تناولها.

المشكلات في تناول مسكنات الألم:

- يعتاد جسمنا على المسكنات وغالباً ما تصبح أقل جدوى. وعندما يحدث ذلك، من الطبيعي تناول المزيد من المسكنات أو الانتقال إلى مسكن أقوى، ما يمكنه أن يؤدي إلى العديد من الآثار الجانبية. كما يحد ذلك من خياراتكم عند استعار الألم.
- ولمعظم المسكنات آثار جانبية بغضضة تستمر سواء نجح أم لم ينجح الدواء في تسكين ألمكم.
- وحتى إن لا ينجح دواءكم في تسكين الألم كلياً، فقد تجدون صعوبة في الكف عن تناوله لأن تناوله يصبح 'عادة'.
- وحتى إن لا تحبون تناول الدواء، قد تجدون صعوبة في الكف عن تناوله إذا لم يكن لديكم بديلاً عنه.

الحلول:

- إن يمكنكم الكف عن تناول دواء منتظم أو تغييرون الدواء الذي تتناولونه عند الاقتضاء (مع إرشاد)، ستخففون من آثار تحمله ويحتمل أكثر أن يفيدكم عندما يكون الألم شديداً.
- وإن تخففون تناول دواءكم بمعدل بطيء ومضبوط، فلا يحتمل أن تزيد درجة ألمكم وقد تشعرون حتى بحال أفضل.
- ويساعد استخدام مهارات أخرى لإدارة الألم في تخفيف تناولكم لدواء الألم.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



## وضع الأهداف وتخطيط الأعمال

يكف الأشخاص المصابون بالالتهاب العضلي الليفي عن القيام بالعديد من الأمور القيّمة في حياتهم. ويساهم عدد من العوامل في هذا الانسحاب التدريجي من الأنشطة القيّمة التي تتضمن ما يلي:

- الخوف من جعل الألم يسوء
- الاستناد إلى شعورك في ما يتعلق بما تقومون به بدلاً من القيام بخيارات بشأن القيام بأنشطة قيّمة
- عدم اشتراط تدريجي؛ التصلب أكثر والتحوّل إلى أضعف وأقل لياقة بدنية
- فقدان الثقة

وضع الأهداف هو عملية تركيز على نشاط معين والتخطيط لكيفية تحقيقه.

وقد تكون الأهداف طويلة أو قصيرة الأجل، صغيرة أو كبيرة.

ومن المهم البدء بمستوى قابل للتحقيق.

يحتمل أنكم تقومون بذلك، أو قد يكون ذلك جديداً كلياً بالنسبة لكم، أو قد يكون أمر اعتدتم القيام به قبل الشعور بعوارض الالتهاب العضلي الليفي.

كيف يستطيع وضع الأهداف أن يساعدكم؟



## وضع هدف

### وضع هدف معقول

هدف قابل للتحقيق ضمن فترة زمنية نحددها لأنفسنا، والتساؤل عن مستوى رغبتنا في القيام به؟

### تقسيمه إلى أقسام أو خطط عمل

التركيز على أمور يمكننا تحقيقها  
تقسيمه إلى أقسام قابلة للتحقيق

مثلاً، إن الهدف أن تتمتعوا بلياقة بدنية فضلى، قد ترغبون بالبدء بتحديد مسافة للمشي يمكنكم أن تقطعونها

### تنفيذ خطط العمل

قوموا بذلك ضمن فترة زمنية تحدونها لأنفسكم - مثلاً، سأقطع هذه المسافة في يوم واحد في الأسبوع، ومن المهم القيام بذلك لأنه من السهل معرفة أن فترة أسبوع قد انقضت

### تحققوا من جودة عملكم

دوّنوا هدفكم وراجعوه بانتظام.

### عدّلوا الخطة عند الاقتضاء

إذا كان الهدف أكثر صعوبة لأسباب أخرى مثل حالة الطقس، يمكنكم أن تنتقلوا إلى مكان آخر مثل مركز للتسوق.

وقد يكون أيضاً أن عوارضكم تعني أن عليكم تعديل ما تخططون للقيام به.

### كافنوا أنفسكم

يشكل الإنجاز بحد ذاته مكافأة أحياناً.

### ضعوا هدفاً إضافياً

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

## خطة عمل ذكية (SMART)

ينبغي أن تكون خطة العمل ذكية (SMART)

S	محددة	ماذا ستفعلون؟
M	قابلة للقياس	المقدار وكم مرة؟
A	ملائمة	تقييم الأهمية - كبيرة، إلى حد ما، غير هامة كلياً
R	واقعية	ما مدى ثقتكم بأنه يمكنكم تحقيق خطتكم؟
T	قائمة على الوقت	متى ستنفذون ذلك؟

مثلاً، سأقوم هذا الأسبوع:

S	بماذا؟	المشي
M	المقدار وكم مرة؟	15 دقيقة، مرتان
A	تقييم الأهمية	إنه نشاط بالغ الأهمية بالنسبة لي
R	الثقة من 0 إلى 10	نسبة ثقتي بتحقيق ذلك هي 7
T	متى؟	يوماً الإثنين والجمعة في الساعة 2 عصراً

سأقوم هذا الأسبوع بـ:

S	ماذا؟	_____
M	المقدار؟ كم مرة؟	_____
A	تقييم الأهمية	_____
R	الثقة	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 غير واثق كلياً واثق كلياً
T	متى؟	_____

يوم	✓	×	تعليقات
الإثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			
سأقوم هذا الأسبوع بـ			

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

## وضع الأهداف

سأقوم هذا الأسبوع بـ											
كم مرة؟						المقدار؟					
متى؟						الأهمية					
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	الثقة
الأحد		السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء	
تعليقات											

سأقوم هذا الأسبوع بـ											
كم مرة؟						المقدار؟					
متى؟						الأهمية					
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	الثقة
الأحد		السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء	
تعليقات											

سأقوم هذا الأسبوع بـ											
كم مرة؟						المقدار؟					
متى؟						الأهمية					
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	الثقة
الأحد		السبت		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء	
تعليقات											

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDER**HEALTHCARE

سأقوم هذا الأسبوع بـ												
المقدار؟						كم مرة؟						
الأهمية												
متى؟												
الثقة	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد						
تعليقات												

سأقوم هذا الأسبوع بـ												
المقدار؟						كم مرة؟						
الأهمية												
متى؟												
الثقة	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد						
تعليقات												

سأقوم هذا الأسبوع بـ												
المقدار؟						كم مرة؟						
الأهمية												
متى؟												
الثقة	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد						
تعليقات												

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



HORDERHEALTHCARE



## التنفس والاسترخاء

بوسع تنفسنا أن يشكل أداة نافذة وفاعلة لإدارة الإجهاد والقلق والعضلات المتشنجة وقصر التنفس وحتى الألم.

لأننا نتنفس طيلة الوقت، يمكننا إن نتعلم بعض تقنيات التنفس أن نستخدمها للاسترخاء في أي وقت وأي مكان.

ويشكل تعلم أن نكون مدركين لتنفسنا المرحلة الأولى من الاسترخاء الفاعل. كما يشكل طريقة مجدية في رصد كيفية شعورنا في أي وقت وندعو ذلك بالوعي التام.

بوسع تنفسنا أن يتأثر لأسباب عدة. فعندما نكون متوترين أو قلقين، نميل لأن نتنفس من القسم الأعلى لصدرنا.

والطريقة البسيطة للاسترخاء تدعى بالتنفس الحجابي وتساعد لأنها تستطيع منع الإجهاد من التراكم.

إنها طريقة سريعة وسهلة للقيام بها، ويمكنكم القيام بها في كل مكان.

### التنفس الحجابي

ضعوا يداً على القسم العلوي للصدر واليد الأخرى على معدنكم مباشرة تحت الأضلاع.

- وفيما تتنفسون بروية من أنفكم، أجزوا لمعدنكم بالانتفاخ ويبقى صدركم دون حراك.
- حافظوا على هذه الحركة لطيفة إذ أن التنفس المسترخي لا يعني التنفس بعمق.
- ازفروا من أنفكم ببطء وانتظام وأنتم تشعرون بأن معدنكم تغرق إلى الداخل.
- تنفسوا وفق سرعة تبدو لكم طبيعية. ومجدداً، كونوا شاعرين باليد على معدنكم ترتفع فيما اليد على القسم العلوي من صدركم بالكاد تتحرك.

من المستحسن ممارسة هذا التمرين مراراً في البدء فتمكنون في النهاية من التمرن مجدداً على التنفس بطريقة مختلفة.

- يكون مثالياً أن تتنفسوا بهذه الطريقة مرة أو مرتين كل ساعة تقريباً وكل يوم.
- استخدموا التنفس الاسترخائي لمنع تراكم إجهادكم بانتظام وذلك قبل أن تدركوا أنكم مصابون بالإجهاد.
- وإن تشعرون بالإجهاد فإن التنفس يستطيع أن يساعدكم في الشعور بالاسترخاء أكثر.

تذكروا.....

لا تحتاجون للتوقف عما تفعلونه للتنفس بطريقة استرخائية.

## فهم دورة 'الانتعاش والخمول'

يغيّر العديد من الأشخاص المصابين بالالتهاب العضلي الليفي طريقتهم في القيام بالأمر حيث أنهم يخفضون عدد ساعات عملهم، يقومون بعدد أقل من الأمور 'الممتعة' ويرتاحون أكثر خلال النهار.

وفي الأيام حيث تكون العوارض أقل، من المغري القيام بأعمال أو أنشطة كنا عاجزين عن القيام بها في الأيام التي كنا نشعر فيها بالتعب أو نشعر بحال سيئة.

ومن السهل الإفراط بالقيام بها في هذه الأيام 'الجيدة' لكن يستطيع ذلك أن يؤدي إلى الشعور بالمزيد من العوارض في الأيام التالية ونعجز عن القيام بهذا القدر من الأعمال والأنشطة.

إن نفرط بالقيام بهذه الأعمال... تصبح عوارضنا أسوأ... نرتاح... تتحسن عوارضنا... نقوم بالمزيد للتعويض... تسوء عوارضنا... وهكذا دواليك...

وبوسع ذلك أن يصبح دورة 'انتعاش وكساد'.

دُونوا نشاطاً يتسبب لكم بدورة 'الانتعاش والخمول' .

كيف تشعرون خلال مرحلة 'الانتعاش'؟

كيف تشعرون خلال مرحلة 'الخمول'؟

نختار أحياناً، الانتعاش والخمول، لأن المكافأة رائعة، مثلاً حضور حفلة.

لا بأس بذلك أحياناً، لكن إن نستمر بالقيام بدورة النشاط المفرط/النشاط الضئيل قد نبدأ بربط كوننا ناشطين بالشعور بحال سيئة فنخفف هذه الأمور أو نتفادها، حتى الأمور الممتعة مثل رؤية أصدقاء.

كيف يمكننا تفادي دورة النشاط المفرط/النشاط الضئيل؟

ملاحظات:

الخبر الجيد هو أن هناك ما يمكننا القيام به وهو يدعى القياس بالخطوة.

## القياس بالخطوة

يؤدي القياس بالخطوة دوراً هاماً في إدارة الالتهاب العضلي الليفي. وهو ينم عن إبعاد الأنشطة التي تقومون بها بعضها عن بعض خلال النهار لتفادي الشعور بالسوء.

يرغم العديد من الأشخاص أنفسهم على إنهاء الأعمال، غير أن القياس بالخطوة هو عكس ذلك.

والأمر الرئيسي في القياس بالخطوة هو أنكم تتحركون أو تتوقفون قبل بدء المشكلة ولو حتى لفترة وجيزة.

لذا، لتفادي دورة النشاط المفرط/النشاط الضئيل ينبغي أن:

- ننظر إلى ما نفعله ونكف عنه قبل أن نفرط في القيام به وذلك من خلال تخطيط النشاط. فإذا كنا لا نستطيع القيام بذلك مباشرة، فكروا أقله كيف يمكنكم القيام بهذه الأمور بطريقة مختلفة في المرة المقبلة.
- فكروا بالسبب الذي يحثنا على القيام به. هل نشعر بالضغط للاستمرار؟ من يضغط علينا؟ هل نجد صعوبة في قول 'لا'؟
- خططوا لنشاط نشعر أنه كان علينا تفاديه أو تقصيره أو الكف عنه. غيروا التفكير الذي يقول 'كل شيء أو لا شيء' واختاروا نهجاً جديداً قائماً على المبادئ التالية:

الأمور الثلاثة التالية:

### • تحديد الأولوية

- حددوا أولوية ما ينبغي القيام به
- هل ثمة حاجة للقيام بكافة هذه الأمور؟
- هل ثمة حاجة للقيام بها؟

### • التخطيط

- خططوا لما ينبغي القيام به وكيف
- هل يمكنني تقسيم العمل إلى مراحل مختلفة؟
- ما هي الأنشطة التي تتضمنها كل مرحلة، وهي المشي، الجلوس، الوقوف...
- إلام أحتاج للقيام بهذا العمل؟
- هل يمكنني أن أطلب من أحدهم مساعدتي؟

### • القياس بالخطوة

- قوموا بهذه الأعمال مقسمة - ليس عليكم حقاً أن تقوموا بها كلها معاً

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

تساعدنا موازنة الحياة في أن نشعر بالثقة والسعادة والسيطرة، إذ أننا نشعر بالإجهاد أكثر عندما تكون الأمور غير متوازنة.

تزيد الإصابة بالتهاب العضلي الليفي مما تتطلبه الحياة اليومية، واستخدام طاقتنا بالكامل التي يمكننا أن نستخدمها في الأمور الممتعة هو استنزاف.

لذا، تعلم كيف يمكننا تقسيم خطواتنا سيثبت لنا أن محاولة القيام بأنشطة مختلفة أو قائمة لن يعني بالضرورة المزيد من الألم أو القلق أو التعب. وأخذ فترة استراحة قبل أن نحتاج إليها ستجعل إدارتنا الذاتية أفضل.

هل باستخدام الأمور الثلاثة تستطيعون حل مشكلتكم التي ذكرتموها سابقاً على أنها تتسبب لكم بدورة 'الانتعاش والخمول'؟

هل باستخدام الأمور الثلاثة تستطيعون حل مشكلتكم التي ذكرتموها سابقاً على أنها تتسبب لكم بدورة 'الانتعاش والخمول'؟

وعندما نفكر بقياس الخطوات علينا أن نأخذ بالاعتبار أن بعض الأنشطة قد تكون مستنزفة أكثر من غيرها، لكن بعض الأنشطة قد تجعلنا نشعر بالتمتع بالطاقة.

ملاحظات:

## نقاط رئيسية

قوموا بالأمر بخطوات - لا تقوموا بسباق! فالهدف يكمن في النجاح وليس بالفشل.

راجعوا تقدمكم بانتظام وكيّفوا خطواتكم وفقاً لذلك.

ينبغي بأهدافكم أن تكون ذكية (SMART).

قسموا أنشطتكم إلى خطوات خلال فترة النهار بطوله ولا تقوموا بكل شيء معاً.

خطّطوا للقيام بكمية منتظمة من الأمور وفترات للراحة كل يوم إن يمكنكم ذلك.

لا تقفوا في فخ 'خمس دقائق إضافية'.

قوموا بأقل قليلاً مما تعرفون أنه يمكنكم القيام به، ولا يستهوينكم الاستمرار في العمل لحين تشعرون بالتعب.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



HORDERHEALTHCARE

## تحسين النوم

النوم هام لنا جميعاً كي نشعر بحال جيدة جسدياً وذهنياً، لكنه هام بشكل خاص للأشخاص المصابين بالالتهاب العضلي الليفي كونه ثبت أنه محرك رئيسي للألم المزمن.

فقد وجدت بحوث أجريت سابقاً أن منع الأشخاص من النوم وُلد عوارض الالتهاب العضلي الليفي.

وأجريت دراسة أخرى على مجموعة من المرضى الذين يشعرون جميعهم بالألم منتشر في أنحاء جسمهم. وجدت الدراسة أن العامل الرابط الوحيد بين هؤلاء المرضى كان النوم القليل خلال فترة العشرة أيام السابقة.

يشكل النوم القليل مشكلة مشتركة بين الأشخاص المصابين بالالتهاب العضلي الليفي.

لذا، من المهم لنا أن ننظر إلى طرائق تمكننا من التمتع بالنوم الصحي والنظر إلى العوامل التي تعيق تحقيق ذلك.

ما هي الطرائق التي تساعدون أنفسكم بها للنوم جيداً؟

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

**NHS**

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

**NHS**

**HORDER HEALTHCARE**



## نصائح للنوم

### البيئة

- استحدثوا بيئة مريحة - ينبغي أن تكون غرفة نومكم للنوم فقط. وينبغي التحكم بالحرارة والإنارة والضجة كي تساعدكم بيئة غرفة النوم في النوم (والاستمرار في النوم).
- احرصوا على أن يكون سريركم مريحاً - من الصعب الحصول على نوم مريح على فراش كثير الليونة أو الصلابة، أو في سرير صغير جداً أو قديم.

### الروتين والأعمال المعتادة قبل النوم

- حافظوا على ساعات نوم منتظمة - الخلود للنوم والنهوض في الوقت نفسه كل يوم سيرمج جسمكم للنوم بطريقة أفضل. اختاروا وقتاً حيث تشعرون بالنعاس.
- حاولوا الاسترخاء قبل الخلود للنوم - خذوا حماماً دافئاً، استمعوا إلى موسيقى هادئة أو قوموا ببعض تمارين اليوغا اللطيفة كي يسترخي ذهنكم وجسمكم.

### أنشطة النهار

- تمرنوا بانتظام - بوسع التمارين المعتدلة بانتظام مثل السباحة أو المشي أن تساعدكم في التحرر من التوتر. لكن لا تقوموا بتمارين ناشطة في وقت قريب من وقت النوم إذ قد يبقيكم ذلك مستيقظين.
- كمية أقل من الكافيين - خففوا المنشطات مثل الكافيين في الشاي أو القهوة، لا سيما في المساء. بدلاً من ذلك، جربوا شراباً دافئاً من الحليب أو شاي الأعشاب.
- لا تدخنوا - يستغرق المدخنون وقتاً أطول كي يناموا ويستيقظون مراراً، وغالباً ما يكون نومهم متقطعاً.
- لا تنغمسوا - بوسع كمية كبيرة من الطعام أو الكحول، لا سيما في وقت متأخر من الليل، أن تجعل نمط نومكم متقطعاً. قد تساعدكم الكحول في النوم في البدء لكنها ستجعل نومكم متقطعاً في وقت لاحق من الليل.

### الذهن الهادئ

- دوّنوا ما يقلقكم - إذا كانت الأمور المقلقة هي التي تبقيكم مستيقظين، حاولوا تدوينها. وإن تعجزون عن النوم، لا تستلقوا في السرير قلقين. انهضوا وقوموا بأمر ما تجدون أنه يجعلكم تسترخون لحين تشعرون بالنعاس مجدداً وعودوا حينئذ إلى السرير.



## التعريف بالوعي التام

غالباً ما لا يكون ذهننا 'معنا'، يكون خائفاً، متذكراً، مخططاً، نادماً... بدلاً من أن يكون معنا في 'الحاضر في هذا الوقت والمكان'.

وغالباً ما تكون الأفكار السلبية هي الأعلى وإن تبقى في مقدمة ذهننا نجد صعوبة في إزاحتها. وتستطيع هذه الأفكار السلبية أن تبدأ بالسيطرة على حياتنا وتطغى علينا.

لذا، بوسع الوعي التام أن يردعنا عن الدخول في هذا التشابك أو التصارع مع الأفكار السلبية، ويمكننا من أن نكون أقل انشغالاً بها.

ويستطيع الوعي التام مساعدتنا في العيش في معظم الوقت الحاضر.

الوعي التام هو قبول أفكارنا ومشاعرنا، وليس الاستسلام وتفادي التغيير.

ويهدف الوعي التام القائم على التنفس إلى إذكاء إدراكنا بردّات فعلنا والواقع في الوقت نفسه، ومساعدتنا في رؤية الأمور على حقيقتها.

فإذا قررنا ممارسة الوعي التام ومع تقدمنا في النجاح بالقيام به، نبدأ في ملاحظة كيف أن ذهننا يصبح أقل انشغالاً وأقل التهاءً وكيف نكون قادرين أكثر على التركيز على العيش.

نتعلم أن ننظر بطريقة ودية وأقل انتقاداً إلى أفكارنا ومشاعرنا ونقبلها على ما هي عليه من دون أن تستحوذ ذاتنا علينا أو أن نكون منتقدين أو حاكمين على أنفسنا.

يتطلب الوعي التام التمرّن.

ولن يلائم الوعي التام الجميع.

يجد الأشخاص ان الوعي التام ينجح بشكل أفضل إن لم يحاولوا جاهدين. لا تقلقوا حيال تحقيق اي شيء، بل يتعلق الأمر باختباره وقبول ذاتكم بلطف وتعاطف بدلاً من 'القيام' بأمر ما.

فإن تظنون أن الوعي التام قد يكون مساعداً لكم، الرجاء النظر إلى قسم الوعي التام على ظهر هذا الدليل.

## دور الأفكار والمعتقدات

ستؤثر طريقة استجابتنا للإصابة بالالتهاب العضلي الليفي على كيفية شعورنا عاطفياً وكم نشعر بأننا نتكيف مع الحالة.

وسيتمتع كيفية تأثير الالتهاب العضلي الليفي على عواطفكم جزئياً على معتقداتكم وكيف تفكرون بها. كما سيعتمد على معتقداتكم ورأيكم بأنفسكم ومستقبلكم.

وفي نهاية اليوم، وفيما يتعسك الالتهاب العضلي الليفي، ستزيد الأفكار غير المساعدة من تعاستكم.

لا يؤثر التفكير غير المساعد على كيفية شعوركم فحسب، بل يؤثر أيضاً على ما تقومون به. مثلاً، إن تقولون لنفسكم "لا يمكنني التكيف"، فمن المحتمل حينذاك أن تشعروا بأنكم أقل قدرة على إيجاد طرائق للتكيف مع الالتهاب العضلي الليفي.

بالتالي، تشجع الأفكار غير المساعدة المشاعر السلبية التي تردكم بدورها عن استخدام الأفكار الإيجابية للتكيف مع عوارضكم.

لذا، بوسع سوء فهم العوارض أن يجعل الإدارة الذاتية صعبة أكثر. قد يجد الأشخاص ذوو المعتقدات المساعدة الوضع قابلاً أكثر للإدارة. والمثل المحتمل على ذلك: لن اشعر قط بحال أفضل. إذاً، أي نوع من الأفكار غير المساعدة قد تكون لدينا؟

الرجاء ذكر مثل عن فكرة غير مساعدة كانت لديكم

## أفكار غير مساعدة عن حالتنا

يحتمل أن نمضي الكثير من الوقت متسائلين عن سبب مرضنا أو عن سبب حدوث العوارض.

كما سبق وذكرنا، الالتهاب العضلي الليفي هو معقد وفي غالبية الأحيان لا يكون هناك تفسير بسيط لسبب استمراره.

إن تعانون منه منذ فترة طويلة، تكون قد أجريت عدة محاولات للإجابة على هذا السؤال. لكن الاستمرار في سؤال أنفسكم 'لماذا' فيما ليس هناك جواباً ظاهراً سيعيق قيامكم بعمل ايجابي للتعامل مع مشكلتكم. تستمرون في التركيز على الماضي وعلى صحتكم بدلاً من البحث عن حلول أو التكيف مع استراتيجيات. إذاً، بدلاً من أن تسألوا:

لماذا يحدث هذا؟ اسألوا كيف أبدأ بالشعور بحال أفضل؟

## الأفكار غير المساعدة وأنفسنا

بوسع الإصابة بالالتهاب العضلي الليفي أن يغير طريقة رؤيتنا لأنفسنا ويستهلك ثقتنا. لربما لم تتمكنوا من القيام بأمر اعتدتم القيام به ما أدى بأن تشعروا بالسوء حيال أنفسكم.

فإن تفكرون غالباً على هذا النحو ستجدون أنفسكم تتفادون المزيد من الحالات، وتصبحون حاملين أكثر وتشعرون وكأنكم فاشلين ومركزين أكثر على الالتهاب العضلي الليفي الذي تعانون منه.

## الأفكار غير المساعدة بشأن المستقبل

يجد بعض الأشخاص صعوبة في النظر إلى المستقبل. ويجد العديدون أنفسهم يقولون 'لن أكون قط كما كنت في السابق'. من المحتمل أن يكون ذلك صحيحاً. لا يستطيع أي منا، بما في ذلك المصابون بالالتهاب العضلي الليفي، أن يعيد الماضي.

والتمني والتأمل بأن هذه ليست هي الحالة يحوّل هذا الواقع إلى فكرة سلبية يمكن أن ينجم عنها الشعور بالكآبة والإحباط والغضب.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



## البقاء ناشطين

تظهر البحوث أن التمرن يزيد القدرة على العمل ويجيز القيام بالأنشطة اليومية بسهولة كبيرة. لذا، من المهم التفكير بمستوى النشاط في ما يتعلق بالإصابة بالالتهاب العضلي الليفي.

نفكر في هذا القسم بالقيام بنشاط منتظم ومخطط له.

لم ينبغي بنا البقاء ناشطين؟

ما الذي يعيقكم عن البقاء ناشطين؟

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDER**HEALTHCARE

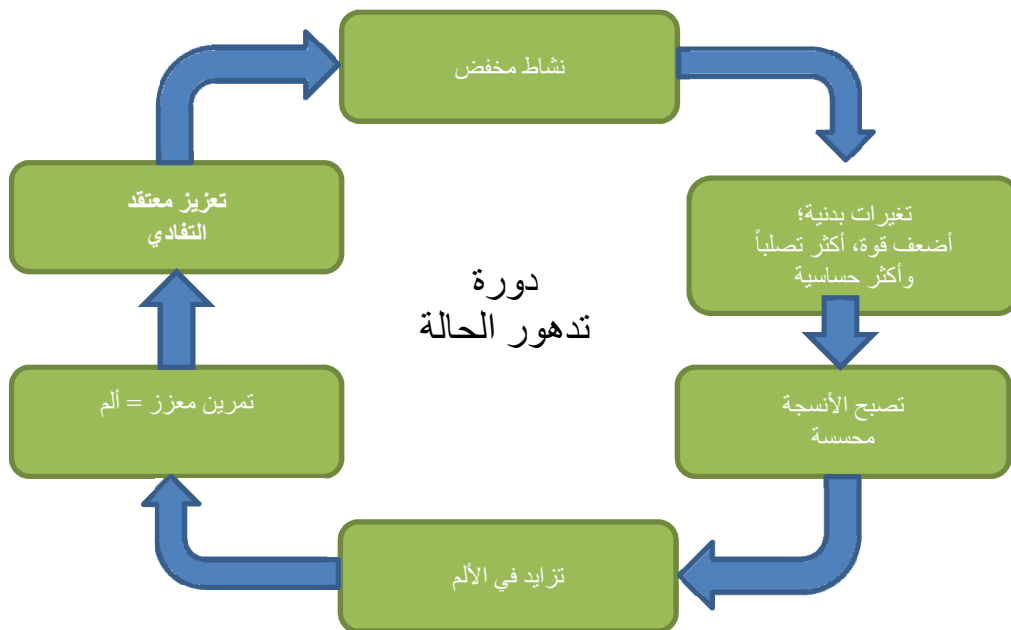
## ماذا يحدث إن لا نبقي ناشطين؟

تدهور الحالة هي عبارة تستخدم لوصف عملية انخفاض مستوى اللياقة عندما تكفون عن القيام بالأنشطة. فمع توقفنا عن كوننا ناشطين، يحدث عدد من التغييرات المتعلقة بتدهور الحالة في جسمنا، ما قد يؤدي إلى الشعور بالمزيد من الألم. ويتضمن ذلك قوة عضلات منخفضة، تنسيق منخفض وليونة منخفضة، إلى جانب مشاكل في الدورة الدموية.

كذلك، غالباً ما يزيد وزن الأشخاص ما قد يؤدي إلى الشعور بألم متزايد بسبب وجود المزيد من الحمولة والإجهاد في العضلات والمفاصل.

الجسم مصنوع كي يتحرك. فإن بقينا في موضع واحد لفترة طويلة، يتم إنتاج نوع من الأسيد في المفاصل والذي يثير مستقبلي الألم وينتج استجابة ألم. أما الحركة بانتظام فهي تمنع إنتاج هذا الأسيد وتجمّد مستقبلي الألم.

وغالباً ما يبدأ تدهور الحالة مع محاولة لتفادي الألم وذلك من خلال خفض نسبة الأنشطة البدنية اليومية. وفيما قد ينجم عن تفادي النشاط الشعور أقل بالألم على المدى القصير، غير أن خفض النشاط قد يؤدي إلى تدهور الحالة الذي يمكنه أن يؤدي إلى الشعور بألم متزايد. ويؤدي الألم المتزايد إلى المزيد من تفادي الأنشطة.



Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



ويحدث تدهور الحالة أيضاً عندما يبقى الشخص في السرير لفترة زمنية طويلة نتيجة الألم. وصف الأطباء في ما مضى براحة مطولة في السرير؛ لكن البحوث أظهرت أن ذلك يؤدي غالباً إلى زيادة في مستويات الألم.

تحدث عملية تدهور الحالة بسرعة، لكن الزيادة في مستوى الألم قد تستغرق أشهراً كي تظهر. وتعتمد سرعة فقدانكم للياقة على المستوى السابق للياقة قبل أن تخففوا النشاط.

وتكمن أفضل طريقة للتغلب على دورة تدهور الحالة في تحسين لياقتكم وذلك بالبقاء ناشطين.

لكن للأسف، يعني ذلك في غالبية الأحيان أن عليكم أولاً القيام بأنشطة قد تزيد من ألمكم.

لكن استخدام استراتيجيات إدارة الذهن/ألم الجسم التي تتضمن العلاج الاسترخائي أو العلاج المعرفي السلوكي أو علاج الالتزام بالقبول غالباً ما يساعد في تخفيض نسبة الألم فيما تزيدون النشاط. ويكون مجدياً بشكل خاص عندما تطبقون استراتيجيات الذهن/الجسم خلال التمرين.

### أي نوع من النشاط؟

لا يهم ما تفعلونه إذ أن أي نوع من النشاط سيفيد. وينبغي به أن يكون:

- ممتعاً أو موجهاً تجاه تحقيق هدف ما
- يتحدى بلطف مدى تحرككم أو جهازكم القلبي الوعائي
- واقعياً

### كيف أبدأ؟

هذه إفادة من مصاب بالالتهاب العضلي الليفي:

"عندما قرأت عن جدوى التمرن، حاولت أن أتمرن على التخلص من الالتهاب العضلي الليفي. وفيما كنت أفقر على المحرك الخطوي لم اشعر بالألم. جعلني الإندورفين أشعر بحال رائعة وأنني منيع. لكن بعد انقضاء ساعات كان الألم مبرحاً. أصبحت حياتي مقسمة بين تمارين مكثفة وألم حاد. أمر غير مفاجئ - كفت عن التمرن كلياً."

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

أساساً، تكمن مهارتكم في أخذ الأمور ببطء والتقدم بمستوى تمرينكم/نشاطكم مع تغير جسمكم نتيجة لقيامكم بالتمرّن.

يدعى ذلك قياس الخطوة واستعرضنا ذلك في دورة أخرى.

لا تقوموا 'بالانتعاش والخمول' أو التفادي أو الدفع بعيداً!

المبادئ العامة:

- حددوا خط أساس
- لا تبدأوا خلال استعار الألم
- ضعوا أهداف قابلة للتحقيق إذ أن النجاح مهم
- إن تسوء العوارض، خففوا الكثافة قبل التواتر أو المدة

مثلاً، إن تستخدمون دراجة غير متحركة مرتين في الأسبوع لفترة 10 دقائق على مستوى مقاومة 3، غيروا الكثافة، مثلاً مستوى المقاومة بدلاً من عدد المرات التي تتمرنون فيها أو مدتها.

ملاحظات:

## إدارة استعادة الألم

تعلم بعض الأشخاص ما الذي يتسبب باستعار ألمهم. وعندما يتفادون القيام بهذه الأمور يتمكنون من التحكم بألمهم بشكل أفضل ويشعرون بمستوى ألم أقل كي يتكيفوا معه.

ما هو استعار الألم؟

ما الذي يتسبب باستعار الألم؟

كيف تديرون استعار الألم؟

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

يحدث 'استعار الألم' نتيجة حالة تنشأ حيث تكونون غير قادرين على التخطيط بفاعلية ويحتمل أن تبالغوا في الأمور. ويمكنه أن يحدث أيضاً خلال 'حدث' كبير في الحياة، مثلاً الانتقال من منزل إلى آخر، تجمعات لأفراد العائلة أو في أي وقت عندما تبدأون بالقيام بأكثر من المعتاد - وغالباً دون أن تلاحظوا ذلك.

وغالباً ما يكون من الصعب معرفة سبب حدوث انتكاسة لكن من غير المحتمل أن يكون السبب ضرر جديد. فإن تجدون أنفسكم في هذه الحالة قد تجدون صعوبة في الاستمرار في أنشطتكم وتمارينكم. لذا من المهم الاعتراف بأنكم تعانيون من انتكاسة وأن تخطوا لكيفية التعامل معها.

## نصائح

- لا ترتبكوا! إنها انتكاسة مؤقتة ليس إلا
- لا تكفوا عن القيام بكل شيء - حاولوا أن تفكروا بما يحتمل أن يكون قد تسبب بالمشكلة. قد يكون هناك نمط يظهر ويجعل من السهل تكييف الظروف للمستقبل
- استمروا في القيام بتمارينكم، لكن خذوا بالاعتبار خفض الكمية
- زيدوا فترة استرخائكم
- كونوا مدركين للأفكار السلبية
- ضعوا خطة تتعلق بكيف ستزيدون نشاطكم تدريجياً
- ضعوا لأنفسكم أهدافاً واقعية
- وإن تحتاجون لتناول أدوية، تناولوها في الساعة المحددة، ومن ثم خفضوا الجرعة تدريجياً

تذكروا كيف كنتم قبل هذه الانتكاسة.  
بوسع الانتكاسة ان يتبعها 'استعادة'

## الحفاظ على العافية

استعرضنا في هذا البرنامج الاستراتيجيات المتعلقة بالإدارة الذاتية للالتهاب العضلي الليفي وهي:

- نشاط وفق خطوات تدريجية
  - إدراك أنه لم يفت الأوان للبدء
  - نشاط منتظم ومخطط
  - أخذ المفاصل والأنسجة وفق مداها
  - تقوية العضلات الرئيسية في
  - الذراعين والساقين
  - الحفاظ على اللياقة العامة قدر
  - الدواء
  - القبول/تغيير المفهوم
  - العلاجات المعرفية
  - التأمل
  - الاسترخاء
  - التعليم
  - توليف لكل ما ورد أعلاه
- الإمكان

تعني متطلبات كل يوم أنه من الصعب في غالبية الأحيان الاستمرار حتى بوجود نوايا حسنة، ومن المحتمل أن ننسى تدريباً مهارتنا الجديدة.

ومن المجدي أن يكون لدينا خطة لياقة بدنية نتيجة لذلك. إليكم مثلاً:

تناول وجبات صحية التحدث إلى أحدهم تناول الدواء تنشق الهواء النقي	ما الذي احتاج للقيام به كل يوم كي أحافظ على عافيتي؟
هل قمت ببعض التمارين؟ هل تحسنت العوارض أو ساءت؟ هل فعلت شيئاً لنفسك؟ هل اشعر أن الأمور متوازنة؟ كيف ابلي مع أهدافي؟ كيف أبلي في ما يتعلق بالخطوات التدريجية أو التخطيط؟	بماذا ينبغي أن أدقق كل اسبوع؟
كيف ابلي في ما يتعلق بأهدافي الطويلة الأجل؟ هل تلوح أي محركات؟ بالنظر إلى الوراء، هل ثمة ما ينبغي بي أن أقوم به أكثر أو أقل؟ إذا كان الجواب ايجابياً، ضعوا خطة عمل مراجعة مفكرتي؛ هل ثمة نمط للعوارض؟	بم ينبغي أن أفكر كل شهر؟

## مخطط العافية

	سأقوم كل يوم بـ
	سأقوم كل اسبوع بـ
	سأقوم كل شهر بـ

	سأقوم كل يوم بـ
	سأقوم كل اسبوع بـ
	سأقوم كل شهر بـ

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



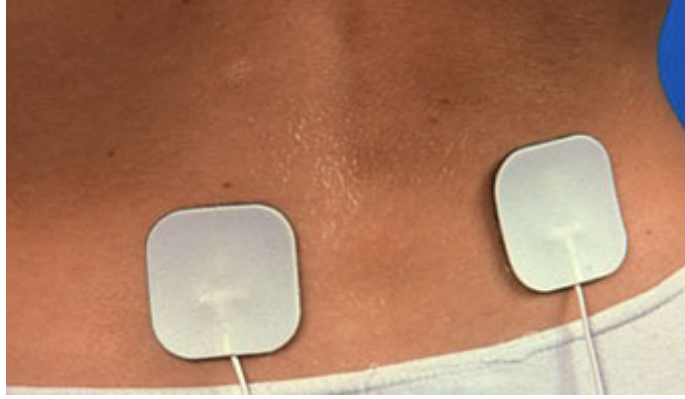
**HORDERHEALTHCARE**



## التنبيه الكهربائي للعصب عبر الجلد - "تنس" (TENS)

التنبيه الكهربائي للعصب عبر الجلد - "تنس" (TENS) هو طريقة لتسكين الألم تتطلب استخدام تيار كهربائي خفيف.

آلة التنبيه الكهربائي للعصب عبر الجلد - تنس هي أداة صغيرة تعمل على البطارية وهي ذات أسلاك موصلة متصلة بلبادات لاصقة تدعى الأقطاب الكهربائية.



تلتصقون اللبادات على الجلد مباشرة. عندما يتم تشغيل الآلة تطلق هذه الأخيرة نبضات دفع كهربائية صغيرة إلى المكان المتضرر من الجسم والذي تشعر به بشكل وخز.

تستطيع نبضات الدفع الكهربائية أن تخفف إشارات الألم إلى العمود الفقري والدماغ، ما قد يساعد في تخفيف الألم وإرخاء العضلات. كما يوسعها أن تحث على إنتاج الإندورفين التي تشكل مسكنات ألم طبيعية في الجسم.

### ما الغاية من استخدام "تنس"؟

بوسع "تنس" أن يخفف الألم وتشنجات العضل التي تتسبب بها مجموعة واسعة من الحالات وتتضمن:

ألم الركبة	ألم الطمث	التهاب المفصل
الإصابات الناجمة عن الألعاب الرياضية	ألم الظهر	<a href="#">ألم العنق</a>

### هل تعمل "تنس" بفاعلية؟

ليس هناك أدلة علمية ذات جودة كافية لنقول بثقة ما إذا كانت "تنس" طريقة تخفيف ألم موثوقة. ثمة حاجة لإجراء المزيد من البحوث ويستمر القيام بتجارب سريرية.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



## تجربة "تنس"

يمكنكم شراء آلة "تنس" خاصة بكم دون الحصول على مشورة طبية.

يمكنكم أن تتباعدوا آلة "تنس" من الصيدلية إن تجدون أنها فاعلة. يتراوح ثمنها بين 10 جنيه استرليني و200 جنيه استرليني. ليس بالضرورة أن تكون الآلات الغالية الثمن أفضل من الآلات المنخفضة الثمن، لذا من الأفضل القيام ببعض أعمال البحث قبل الشراء.

## كيفية استعمال "تنس"

تشكل المعلومات أدناه دليلاً عاماً بشأن كيفية استعمال آلة "تنس". ينبغي بكم أن تتبعوا دوماً تعليمات الصانع المحددة.

آلات "تنس" هي صغيرة وخفيفة الوزن، لذا يمكنكم أن تستعملوها خلال عملكم أو عندما تنتقلون. يمكنكم أن تضعوها في جيبكم أو تشبكوها بحزامكم أو تحملوها في يديكم.

يمكنكم استعمال "تنس" طيلة اليوم وقدر ما تشاءون، لكن لا ينبغي استعمالها خلال قيادتكم للسيارة أو تشغيلكم لآلة أو في الاستحمام أو الدش.

## وضع اللبادات

تأكدوا من أن الآلة مطفأة قبل أن تضعوا اللبادات على جلديكم. ضعوا اللبادات في جانبي المكان المؤلم على مسافة لا تقل عن 2،5 سنتم (إنش واحد) إحداها عن الأخرى.

لا تضعوا قط اللبادات على:

- الجوانب الأمامية لعنقكم
- صدعكم
- فمكم أو عينيكم
- صدركم والقسم العلوي لظهركم في الوقت نفسه
- الجلد الهائج أو الملتهب أو المتشقق
- الدوالي (الأوردة المتوسعة)
- الأماكن الخدرة

## تشغيل "تنس" وضبط القوة

شغلوا آلة "تنس" عندما تكون اللبادات موضوعة في الأماكن الصحيحة. ستشعرون بوخز بسيط يمر عبر جلديكم.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

تتمتع الآلة بقرص مدرج يمكنكم من التحكم بقوة النبضات الكهربائية.

ابدأوا بدرجة منخفضة وزيدوها تدريجياً لحين يصبح الشعور قوياً لكن مريحاً. إذا بدأ الشعور بالوخز يصبح مؤلماً أو مزعجاً، خففوا الدرجة قليلاً.

أطفئوا آلة "تنس" بعد الانتهاء من استعمالها وانزعوا الأسلاك الموصلة عن جلدكم. يمكن إعادة وضع الأسلاك الموصلة على الرقاقة الحامية التي كانت عليها وينبغي أن تدوم لفترة أسبوعين تقريباً.

### هل ثمة أي خطر لتأثيرات جانبية؟

"تنس" هو علاج آمن لمعظم الأشخاص ودون أي تأثيرات جانبية.

قد يعاني بعض الأشخاص حساسية من اللبادات وقد يصبح جلدهم أحمر اللون وهائجاً، لكن ثمة لبادات خاصة متوفرة للأشخاص الذين يعانون حساسية.

"تنس" ليست آمنة كي يستعملها الجميع. لا تستعملوها دون استشارة طبيب إذا:

- كنتم تضعون منظم القلب أو أي زرع كهربائي أو معدني في جسمكم
- كنتم حاملاً أو ثمة احتمال أن تكوني حاملاً - لا يوصى باستعمال "تنس" في المرحلة المبكرة من الحمل
- تعانون من الصرع أو من مشاكل في القلب

### الموردون

تظهر القائمة أدناه بعض موردي آلة "تنس". والقائمة ليست شاملة ولا يتوخى منها أن تكون قائمة توصية.

قد ترغبون بالأخذ بالاعتبار النقاط التالية عندما تتعاونون آلة "تنس".

- الحصول على آلة "تنس" المزدوجة القنوات يتيح لكم استعمال 4 لبادات وقد تمنحكم المرونة في معالجة أماكن كبيرة أو مكانين اثنين متألمين في الوقت نفسه.
- تتطلب بعض آلات "تنس" بطاريات يمكن إعادة شحنها.
- يتراوح ثمن استبدال اللبادات بين شركة وأخرى.
- تنطفئ بعض الآلات ألياً بعد 15-20 دقيقة، ويوصى عادة باستعمال "تنس" لفترة 45 دقيقة على الأقل.
- يمكن الحصول على فترة تجربة من بعض الشركات.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

شركة باترسون الطبية

[www.physiomedhomecare.com](http://www.physiomedhomecare.com)

TPN 200 plus

**Patterson Medical**

01457 860444

شركة تنس

[www.tensmachineuk.com](http://www.tensmachineuk.com)

Med-Fit1

**The TENS Company**

0161 427 4851

فينيكس للرعاية الصحية

[www.phoenix-healthcare.co.uk](http://www.phoenix-healthcare.co.uk)

TENS complete

**Phoenix Healthcare**

01159656634

صيدلية لويدس

[www.lloydspharmacy.com](http://www.lloydspharmacy.com)

19.99 جنيهها – 29.99 جنيهها

**Lloyds Pharmacy**

آلة "تنس" مزدوجة القنوات

صيدلية بوتس

[www.boots.com](http://www.boots.com)

49.99 جنيهها ضماناً سنتين

**Boots Pharmacy**

وحدة "تنس" المتقدمة لتخفيف الألم من بوتس

أمازون

[www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

تتراوح بين 22.51 جنيهها – 55.18 جنيهها

**Amazon**

آلة Tenscare Touch TENS + آلات أخرى

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

**NHS**

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

**NHS**

**HORDERHEALTHCARE**

العيادات المحلية للعلاج بالوخز بالإبر 2017

**Brighton Acupuncture Clinic, Castle Street, Brighton**، عيادة برايتون للوخز بالإبر،  
تقدم كلفة مخفضة للذين يعانون ضائقة مالية  
هاتف: 739606

**Brighton Community Acupuncture Clinic**، عيادة برايتون المجتمعية للوخز بالإبر،  
**Hollingdean Community Centre, Brighton**  
الأسعار بين 8 - 25 جنيهاً  
هاتف: 07964291417

**Brighton Low Cost Acupuncture Service**، خدمة برايتون المنخفضة الكلفة للوخز بالإبر،  
**30 The Drive, Hove**  
الثلاثاء من الساعة الواحدة بعد الظهر حتى الساعة 3 عصراً  
السعر 20 جنيهاً لفترة تصل إلى 60 دقيقة  
هاتف: 771441/07841922384

**Dragon Acupuncture, North Laines, Brighton:** دراغون للوخز بالإبر،  
تتراوح الأسعار بين 20 و30 جنيهاً  
هاتف: 07760492136

**Hollistic Health Centre, Beaconsfield Road, Brighton:** مركز هوليستيك الصحي،  
عيادة ذات كلفة منخفضة (الأربعاء الساعة 10 - 6 مساءً والجمعة الساعة 10:30 - 12:30 بعد الظهر)  
السعر 20 جنيهاً  
هاتف: 696295

**Lewes Community Acupuncture, Station Street**، لويس المجتمعي للوخز بالإبر،  
**Lewes:**  
عيادة ذات كلفة منخفضة (الثلاثاء والجمعة الساعة 2 - 6:30 مساءً)  
الأسعار بين 18 - 30 جنيهاً  
هاتف: 07733367803 أو 07929742243

**Rock Clinic, Rock East, Eastern Road, Brighton:** عيادة روك،  
تتراوح الأسعار بين 20 - 30 جنيهاً

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDER HEALTHCARE**

## الموارد

### خدمات اللياقة البدنية والخدمات الصحية المحلية

#### برايتون

هل تبحثون عما تقومون به في برايتون وهوف؟ بوسع لوكال أكتشيوالي (Local Actually) أن يحدد نشاطاً مثالياً لكم:

<https://www.itslocalactually.org.uk/>

يوفر برنامج رايت تراك (Right Track) الذي يديره بوسابيليتي بيبل (Possability People) في برايتون دعماً مكيفاً وإرشاداً للأشخاص الذين يرغبون بأن يكونوا ناشطين جسدياً أكثر. لمعرفة المزيد عن البرنامج والتحدث إلى أخصائية الربط المجتمعي، الرجاء الاتصال على: [Donna@possabilitypeople.org.uk](mailto:Donna@possabilitypeople.org.uk) أو 01273 208934

يوفر فريق برايتون وهوف للألعاب الرياضية والنشاط البدني Brifghton and Hove Sports & Physical Activity Team محلياً برامج منخفضة الكلفة وأنشطة مجانية للبالغين، بما في ذلك مشياً صحياً وبطاقة أنشطة ترفيهية محسومة السعر. لمعرفة المزيد، الرجاء زيارة موقع [Brighton and Hove: Sports & Physical Activity Team](http://Brighton and Hove: Sports & Physical Activity Team) اتصلوا بالفريق على الرقم 01273 292724 أو بالبريد الإلكتروني [sport.info@brighton-hove.gov.uk](mailto:sport.info@brighton-hove.gov.uk)

تقدم شركة برايتون وهوف الغذائية The Brighton and Hove Food Partnership نصائح مكيفة بشأن حدائق المجتمع في برايتون وهوف حيث يزرع الأشخاص الغذاء. تجري الأنشطة في الهواء الطلق طيلة أيام الأسبوع بنظام مرن حيث يبلغ المشاركون عن تحسينات في الغذاء والنشاط البدني إلى جانب الرفاهية العقلية والمهارات والانعزال المخف. للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة موقع: <http://bhfood.org.uk/Community-Garden-Support> هاتف: 01273 431700 استمارة الإحالة والإحالة الذاتية: [Referral to Healthy Lifestyle Services](http://Referral to Healthy Lifestyle Services)

#### ميد ساسكس Mid Sussex

### برنامج ذي رايت تراك - بوسابيليتي بيبل The Right Track Programme – Possability People

هو منظمة محلية تعمل بالشراكة مع أخصائيين في الرعاية الصحية لمساعدة الأشخاص في تخفيف الآلام وتحسين الرفاهية العامة. بوسع أن يكون المرء ناشطاً والخروج ولقاء الأصدقاء والقيام بأنشطة والانضمام إلى مجموعات أن يخفف الألم ويحسن الرفاهية العامة. فالعيش متألين يمكنه أن يجعل الانطلاق صعباً. لذا يستطيع رايت تراك أن يدعم الأشخاص في هذا التحدي. الرجاء الاتصال بفريق رايت تراك إن ترغبون بمعرفة المزيد:

[donna@possabilitypeople.org.uk](mailto:donna@possabilitypeople.org.uk)  
أو الاتصال على الرقم 01273 208934

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDER HEALTHCARE

تستهدف إحالة التمرن **Exercise Referral** أفراداً غير معتادين على التمرن المنتظم، أو الذين يتعافون من مشكلة صحية أو يتعاملون معها. بعد الإحالة من أخصائي في الصحة، يناقش منسق سبب الإحالة ويضع برنامجاً يلائم أهداف هؤلاء الأشخاص وقدراتهم. الخدمة متوفرة في مراكز الترفيه المحلية في ميد ساسكس. هاتف: **01444 477191** والبريد الإلكتروني: [wellbeing@midsussex.gov.uk](mailto:wellbeing@midsussex.gov.uk)

يقدم ميد ساسكس دستريكت كاونسل بارك راينجرس **The Mid Sussex District Council Park Rangers** برنامجاً مجانياً من المشي الصحي في ارجاء ميد ساسكس. المشي مصمم لمساعدة الأشخاص على الحصول على اللياقة البدنية وهناك أنواع مختلفة من مستويات المشي بدءاً من المستوى 1 (المبتدئون) وصولاً إلى المستوى 5 (المتقدمون)، إذاً هناك مستوى للجميع. يتيح البرنامج للأشخاص بالتقدم عبر المستويات مع تحسن لياقتهم البدنية. هاتف: **01444 477561** والبريد الإلكتروني:

[Park Rangers rangers@midsussex.gov.uk](mailto:rangers@midsussex.gov.uk)

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة موقع: [www.midsussex.gov.uk/healthywalks](http://www.midsussex.gov.uk/healthywalks)

### هورشام **Horsham**

برنامج ذي رايت تراك - بوسابيليتي بيبل **The Right Track Programme – Possability People**

إنها منظمة محلية تعمل بالشراكة مع أخصائيين في الرعاية الصحية لمساعدة الأشخاص في تخفيف الآلام وتحسين الرفاهية العامة. بوسع أن يكون المرء ناشطاً والخروج ولقاء الأصدقاء والقيام بأنشطة والانضمام إلى مجموعات أن يخفف الألم ويحسن الرفاهية العامة. فالعيش متألمين يمكنه أن يجعل الانطلاق صعباً. لذا يستطيع رايت تراك أن يدعم الأشخاص في هذا التحدي. الرجاء الاتصال بفريق رايت تراك إن ترغبون بمعرفة المزيد:

[donna@possabilitypeople.org.uk](mailto:donna@possabilitypeople.org.uk)

أو الاتصال على الرقم **01273 208934**

تجدون في هورشام ولبيينغ سرفس **Horsham Wellbeing Service** منسقي أنشطة بدنية لمساعدة الأشخاص في استعادة لياقتهم البدنية أو العودة إلى النشاط وذلك من خلال ايجاد أنشطة جديدة وتحديد أهداف. لمعرفة المزيد عن القيام بالمزيد من الأنشطة البدنية مع دعم منسق النشاط البدني، الرجاء الاتصال على الرقم **01403 215111** (الإثنين حتى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى 4 عصراً). البريد الإلكتروني: [info@horshamdistrictwellbeing.org.uk](mailto:info@horshamdistrictwellbeing.org.uk) أو عبئوا [استمارة](http://www.horshamdistrictwellbeing.org.uk) **إحالة** وسيصل بكم أحد أفراد الفريق.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

تستهدف إحالة التمرن **Exercise Referral** أفراداً غير معتادين على التمرن المنتظم، أو الذين يتعافون من مشكلة صحية أو يتعاملون معها. بعد الإحالة من أخصائي في الصحة، يناقش منسق سبب الإحالة ويضع برنامجاً يلائم أهداف هؤلاء الأشخاص وقدراتهم. الخدمة متوفرة في مراكز الترفيه المحلية في هورشام ديستريكت. هاتف: 01403 215111 ونشرة المعلومات <http://horsham.westsussexwellbeing.org.uk/>

## كراولي Crawley

### برنامج ذي رايت تراك - بوسابيليتي بيبل **The Right Track Programme – Possability People**

إنها منظمة محلية تعمل بالشراكة مع أخصائيين في الرعاية الصحية لمساعدة الأشخاص في تخفيف الآلام وتحسين الرفاهية العامة. بوسع أن يكون المرء ناشطاً والخروج ولقاء الأصدقاء والقيام بأنشطة والانضمام إلى مجموعات أن يخفف الألم ويحسن الرفاهية العامة. فالعيش متألماً يمكنه أن يجعل الانطلاق صعباً. لذا يستطيع رايت تراك أن يدعم الأشخاص في هذا التحدي. يربط رايت تراك البالغين الذين يعانون من هذه الحالات مع الأشخاص الذين يرعونهم مع مجموعة واسعة من الدعم في المجتمع المحلي وقطاع المتطوعين. الرجاء الاتصال بفريق رايت تراك إن ترغبون بمعرفة المزيد:

[donna@possabilitypeople.org.uk](mailto:donna@possabilitypeople.org.uk)

أو الاتصال على الرقم 01273 208934

تجدون في كراولي ولبيينغ سرفس **Crawley Wellbeing Service** منسقي أنشطة بدنية لمساعدة الأشخاص في استعادة لياقتهم البدنية أو العودة إلى النشاط وذلك من خلال إيجاد أنشطة جديدة وتحديد أهداف. لمعرفة المزيد عن القيام بالمزيد من الأنشطة البدنية مع دعم منسق النشاط البدني، الرجاء

الاتصال على الرقم 01293 585317

البريد الإلكتروني: [wellbeing@crawley.gov.uk](mailto:wellbeing@crawley.gov.uk)

أو استخدموا استمارة الاستعلام على الإنترنت: <https://crawleybc.enquiryform>

**أكتيف لايف كريتيريا (من دايف برايس، منسق أكتيف لايف) Active Life Criteria (from**

**Dave Brice, Active Life Coordinator):**

برنامج أكتيف لايف هو خطة للأخصائيين الطبيين لإحالة مرضاهم عندما يعتبرون أن نوعية حياة مرضاهم ستتعرز بوجود نشاط إضافي الذي يتم تقديمه من خلال تمرين مستقل في صالة التدريبات الرياضية ك2.

هذا البرنامج مخصص لمرضى يعانون من حالات طبية مثل السرطان، المشاكل المتعلقة بالقلب، العضلات/الهيكل العظمي، التصلب المتعدد، داء السكري... ليس برنامج إدارة وزن كما هو مقدم من الوزن على الكرسي المدولب (WOW) أو من خلال الاشتراك في صالة تدريبات رياضية.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

وحيث يكون المرضى قد أحيلوا من أجل أكتيف لايف Active Life والوزن على الكرسي المدولب WOW، يوصى أن يلتحقوا بالوزن على الكرسي المدولب WOW أولاً قبل المشاركة في أكتيف لايف، ما يتيح لهم استحداث انضباط حضور إلى جانب تخفيف وزن الجسم، ما يخفف تحميل الثقل على مفاصل المريض عند التمرن (هذا أمر هام خاصة بالنسبة للمرضى البدنيين).

يمكن الحصول على المزيد من المعلومات بشأن أكتيف لايف من خلال الاتصال بالمنسق على الرقم **01293-585333** أو يستحسن توقيع استمارة ترسل بالبريد إلى المركز أو تعبئة استمارة إحالة إلكترونية للطب العام.

### هيلث ووكس (إحالة ذاتية) Health Walks

البرنامج المعتمد المشي من أجل الصحة مشي من 30 إلى 60 دقيقة يقوده قائد مشي صحي مؤهل إحالة ذاتية - عليكم الحضور للمشي فقط للمشاركة. سيطلب من المشاركين الجدد في المشي أن يعبئوا استمارة تسجيل للمشي مشي أسبوعي أو مرة كل اسبوعين أو شهري متوفر في مواقع متعددة في كراولي. للحصول على معلومات كاملة، قوموا بزيارة موقع: [www.crawley.gov.uk/healthwalks](http://www.crawley.gov.uk/healthwalks)

### دورات ودروس مجتمعية من النشاط البدني المنخفض المستوى

يقدم كراولي ولبيينغ Crawley Wellbeing مجموعة من دورات ودروس متعلقة بالنشاط البدني المنخفض المستوى في مواقع متعددة في المجتمع المحلي. تتضمن الأنشطة: صفوف تمارين على المقعد، تمارين لطيفة مع الموسيقى، تمارين رياضية في الهواء الطلق، المشي من أجل الركض، ركوب دراجة جامع... الرجاء إرسال استمارة موقعة إلى المركز من أجل الأنشطة الحديثة.

### منع السقوط - التوازن الجيد

برنامج منع السقوط المجتمعي للذين سقطوا دورة مجانية من 15 أسبوع للذين تخطوا 65 عاماً وذلك لمساعدتهم في تفادي السقوط والاستمرار في السير. ركز صف للمبتدئين على بناء الثقة من خلال توازن واستقرار وركز صف للمتقدمين على إدماج القوة والمرونة والتنسيق يقدم الصفوف معلمون في الخدمة العامة الدولية إحالة ذاتية، الاتصال على الرقم **01293 585352** يكون مطلوباً فرز الأسئلة (FRAT) ويوم تقييم قبل البدء بالدرس.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



## الألم المزمن

تجدون مراجع مجدية لمساعدتكم في فهم الألم المزمن إلى جانب استراتيجيات مساعدة وغير مساعدة عندما تحاولون التعامل بفاعلية مع الألم المزمن/الطويل الأجل.

## **العيش مع ألم مزمن Living with Chronic Pain**

إن ترغبون في الحصول على معلومات بشأن الاستراتيجيات الفاعلة في إدارة الألم، نوصي أن تستخدموا القرص المدمج 'العيش مع ألم مزمن'.

يتضمن القرص تعريفاً بالاسترخاء التقليدي وسبب كون هذه الاستراتيجية مجدية في إدارة الألم. ادخلوا موقع:

**[www.paincd.org.uk](http://www.paincd.org.uk)**

يمكنكم شراء القرص المدمج بـ2 جنيهه (جنيه واحد للتسليم)  
يمكنكم تحميل القرص مجاناً  
يمكنكم الإصغاء إلى القرص مجاناً

كما يمكنكم الاتصال بالمؤلف نيل بري وهو طبيب نفساني مستشار سريري متخصص في دراسات التمرريض والصحة ويعمل بدوام كامل مع أشخاص يعانون من ألم مزمن.

وبإرسال رسالة إلكترونية إلى **[neil@paincd.org.uk](mailto:neil@paincd.org.uk)**

وبالبريد إلى :

PO Box 84  
Blackburn  
BB2 7GH  
United Kingdom

## **نظرية الملعقة The Spoon Theory**

وثيقة جيدة لمساعدتكم في التفكير في كيفية تمكنكم من تفسير أثر الألم المزمن على مستويات طاقتكم ووظائفكم العامة وتدعى الوثيقة "الكن لا تبدو مريضاً" أو "نظرية الملعقة" التي تجدونها على الموقع الشبكي [www.butyoudontlooksick.com](http://www.butyoudontlooksick.com). يمكنكم دخول موقع يوتيوب ورؤية المؤلف يشرح نظرية الملعقة.

## **الموقع الشبكي مجموعة أدوات إدارة الألم The Pain Tool Kit Website**

ادخلوا الموقع الشبكي [www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org) للحصول على العديد من الموارد المفيدة في ما يتعلق بإدارة الألم الطويل الأجل. كما يمكنكم دخول موقع [www.paintoolkit.org/store](http://www.paintoolkit.org/store) للوصول إلى

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

**NHS**

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

**NHS**

**HORDERHEALTHCARE**

مجموعة أدوات الألم الفعلي التي تقدم لكم 12 استراتيجية لإدارة الألم الطويل الأجل بفاعلية أكثر. ابحثوا أيضاً عن 'Explain Pain Leaflet'.

الموقع الشبكي للمجتمع البريطاني بشأن الألم  
[www.britishpainsociety.org](http://www.britishpainsociety.org) **British Pain Society Website**

البحوث بشأن التهاب المفاصل في المملكة المتحدة  
[www.arthritisresearchuk.org](http://www.arthritisresearchuk.org) **Arthritis Research UK**

العمل من أجل الالتهاب العضلي الليفي  
[www.fmauk.org](http://www.fmauk.org) **Fibromyalgia Action UK**

<http://knowpain.co.uk/wp-content/uploads/2014/05/TazzyPersistentPainBooklet.pdf>

<http://www.belfasttrust.hscni.net/pdf/CHRONICPAININFORMAION.pdf>

#### الكتب

'Mindfulness for Health' للمؤلف فيديامالا بورتش والد. داني بنمن (يتضمن قرصاً مدمجاً مع تمارين بشأن الوعي التام والحركة)

'Living with the Enemy' للمؤلف راي أوين (يتضمن معلومات جيدة تتعلق بالاستعداد لمواجهة التحديات والانتكاسات مع الألم والإعاقة وإدارتها، وهو مجد لتعزيز فهم أفراد الأسرة لنضال كل منهم أيضاً)

'Happiness Trap Pocket Book' للمؤلف راس هاريس (أفكار بسيطة ومخططات لمساعدتكم في النظر إلى الحياة ورؤية الحياة التي تريدونها لأنفسكم وكيفية الاستمرار لتحقيقها)

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

## الخدمات المحلية للصحة العقلية

خدمة برايتون وهوف للرفاهية

**Brighton and Hove Wellbeing Service**

هاتف: **0300 002 0060**

للمزيد من المعلومات، قوموا بزيارة الموقع الشبكي:

<http://www.hereweare.org.uk/what-we-do/brighton-hove-wellbeing-service/>

**Email: [BICS.brighton-and-hove-wellbeing@nhs.net](mailto:BICS.brighton-and-hove-wellbeing@nhs.net)**

ميد ساسكس: وقت التحدث

**Mid Sussex: Time to Talk**

وقت التحدث هو خدمة صديقة ويمكن الوصول إليها. تقدم علاجات كلامية للأشخاص الذين يعانون من المشاكل التالية: الإجهاد، القلق والقلق العام، الكآبة، نوبات الهلع، والخوف من الأماكن المكشوفة، الرهاب، القلق الاجتماعي، الاضطراب الوسواس القهري (OCD)، اضطراب الكرب التالي للرضح (PTSD)، القلق الصحي، الكآبة بعد الولادة، الاعتداد المتدني بالنفس أو الثقة المتدنية، الصعوبة في العلاقات أو العزاء وردّات الفعل على فقدان.

هاتف: **01444 251084**

للمزيد من المعلومات:

[www.sussexcommunity.nhs.uk/services/servicedetails.htm.DirectoryID-16358](http://www.sussexcommunity.nhs.uk/services/servicedetails.htm.DirectoryID-16358)

هورشام ديستريكت للرفاهية

**Horsham District Wellbeing**

يقدم المركز خدمة الصحة العقلية للبالغين في هورشام ديستريكت.

لمعرفة المزيد، الرجاء زيارة الموقع الشبكي

<http://horsham.westsussexwellbeing.org.uk/topics/healthy-mind/local-services>

يستطيع المرضى أن يحيلوا انفسهم من خلال الاتصال بهورشام ديستريكت للرفاهية على الرقم

**01403 215111**

وقت كراولي للتحدث

**Crawley Time to Talk**

يقدم خدمة الصحة العقلية للبالغين في كراولي.

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الشبكي

<http://crawley.westsussexwellbeing.org.uk/topics/healthy-mind/time-to-talk>

هاتف: **01403 227048**

نشرة المعلومات:

<http://www.sussexcommunity.nhs.uk/downloads/>

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

**NHS**

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

**NHS**

**HORDER HEALTHCARE**

الخدمات التالية هي متوفرة أيضاً:

البريد الإلكتروني / الموقع الشبكي	رقم الهاتف	الوصف/معلومات إضافية	إسم الخدمة
	<b>01273 242220</b> من الساعة 8 صباحاً حتى 10 مساءً الإثنين حتى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى 10 مساءً في عطلة الأسبوع وعطلة المصارف	اتصلوا بهذه الخدمة إن تشعرون أنكم عاجزين عن حماية أنفسكم ولا تحتاجون لمساعدة طبية فورية. تستطيع هذه الخدمة أن تقدم دعماً فورياً. يمكن الاتصال بهم على	خدمة الاستجابة السريعة للصحة العقلية <b>Mental Health Rapid Response Service</b>
<a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a> Email: <a href="mailto:jo@samaritans.org">jo@samaritans.org</a>	<b>116 123</b> (مجاني من الخط الأرضي والجوال) أو <b>01273 772277</b>	دعم سري وخال من الحكم على الآخرين 24 ساعة في اليوم على الهاتف. ويستقبل برايتون الزائرين من الساعة 10 صباحاً حتى 10 مساءً كل يوم (الرجاء الاتصال قبل الحضور)	سماريتانس <b>Samaritans</b>
<a href="http://www.nhsdirect.nhs.uk">www.nhsdirect.nhs.uk</a>	111	متوفرة 24 ساعة في اليوم، 365 يوماً في السنة على الإنترنت والهاتف	دراسات التمريض والصحة مباشرة <b>NHS Direct</b>
<a href="http://www.sane.org.uk">www.sane.org.uk</a>	<b>0845 767 8000</b>	خط هاتفي وطني خارج الدوام للمساعدة يقدم دعماً عاطفياً ومعلومات للأشخاص المتأثرين بمشاكل صحة عقلية. خطوط الهاتف مفتوحة من الساعة 6 مساءً حتى 11 ليلاً.	خط ساين <b>Sane Line</b>
		يستطيع قسم الجراحة العامة أن يقدم لكم خدمة الطوارئ عند الاتصال بخدمة الطب العام.	طب عام <b>GP</b>
		اتصلوا من أجل حالات طوارئ الرعاية الاجتماعية	خط طوارئ الرعاية

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDERHEALTHCARE**

	<b>01273295555</b>	بقسم الرعاية الاجتماعية في برايتون وهوف وخدمة الطوارئ الصحية متوفرة من الساعة 5 مساءً حتى 8:30 صباحاً	الاجتماعية <b>Social Care Emergency Line</b>
	<b>0300 5000 101</b>	يقدم دعم ومعلومات لأي شخص يعاني مشاكل صحة عقلية ومن يرعاهم. الخطوط مفتوحة من الإثنين حتى الجمعة من الساعة 5 مساءً حتى 9 صباحاً. و24 ساعة في نهاية الأسبوع وعطلات المصارف	خط ساسكس للصحة العقلية <b>Sussex Mental Health Line</b>
<a href="http://www.mind.org.uk">www.mind.org.uk</a> Email: <a href="mailto:info@mind.org.uk">info@mind.org.uk</a>	<b>0300 123 3393</b> <b>01273 666950</b>	يقدم دعماً ومعلومات لأي شخص يعاني من مشاكل صحة عقلية.	مايند <b>Mind</b>
<a href="http://www.elefriends.org.uk">www.elefriends.org.uk</a>		مجتمع محلي دائم على الإنترنت حيث يمكنكم أن تتكلموا صراحة.	ايليفر اندس <b>Elefriends</b>

Sussex MSK Partnership is brought

**Here**

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



**HORDER**HEALTHCARE

## تطبيقات الهاتف المحمول

يستخدم العديد منا في هذه الأيام التطبيقات في الحياة اليومية، لكن هل فكرتم باستخدامها للاهتمام بنفسكم وبصحتكم العقلية؟

تجدون أدناه بعض التطبيقات\* المجانية كي تبدأوا. وفيما يمكن أن تكون هذه التطبيقات نافعة، لكنها لا تشكل بديلاً للسعي إلى الحصول على نصيحة طبية.



**ولمايند Wellmind** هو تطبيق مجاني يتعلق بالصحة العقلية والرفاهية مصمم لمساعدتكم عند شعوركم بالإجهاد والقلق والكآبة. يتضمن التطبيق نصائح ومعلومات وأدوات لتحسين صحتكم العقلية وتعزيز رفاهيتكم.



**إليفرياندس Elefriend** هو مجتمع محلي داعم على الإنترنت من المؤسسة الخيرية للصحة العقلية مايند (MIND). يعرف الجميع كيف يكون النضال أحياناً، لكن ثمة مكان آمن حالياً للإصغاء والتبادل والاستماع إلينا. سواء أكنتم تشعرون بحال جيدة الآن أو بحالة نفسية سيئة، إنه المكان لتبادل التجارب والإصغاء إلى الآخرين.



**ستاي أليف Stay Alive** هو مجموعة موارد للجيب لمنع الانتحار، يتضمن معلومات مفيدة لمساعدتكم على البقاء سالمين. يمكنكم استعمالها إن تطراً لكم أفكار انتحارية أو إن تقلقون بشأن شخص آخر. يحتمل أنه يفكر بالانتحار.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE



Royal College of Psychiatrists  
Mental Health App

تطبيق آر سي سايك منتال هلت

## RCPsych Mental Health App

1. يقدم معلومات عامة عن اضطرابات الصحة العقلية الرئيسية
2. يوفر روابط بأفلام فيديو ونشرات ذات صلة
3. يوفر روابط بالموقع الشبكي لرويال كوليدج حيث يستطيع أفراد الشعب ايجاد المزيد من المعلومات المتعلقة باضطرابات الصحة العقلية.



**فايف وايز تو ولبيينغ Five Ways to Wellbeing** يقدم طريقة عملية لمساعدتكم في الشعور بحال جيدة والعمل جيداً في العالم. فكروا برفاهيتكم، ضعوا أنشطة تساعدكم في تحسين رفاهيتكم ومتابعة تقدمكم. يستند هذا التطبيق إلى بحوث كثيرة، استخدموا الطرق الخمسة للتواصل والملاحظة ولتكونوا ناشطين والاستمرار في التعلم والسير قدماً وصولاً إلى رفاهية محسنة.



**تطبيق ايمودجي Emoodji app** - يتابع مزاجكم كي تتمكنوا من رؤية كيف تبلون ويتضمن نصائح في التعامل مع جوانب مختلفة من حياة الطالب.



**واتس أب؟ What's Up?** يستخدم بعض أفضل علاج السلوك الإدراكي وطرائق علاج القبول والالتزام لمساعدتكم في التكيف مع الكآبة والقلق والغضب والإجهاد وغيرها. تصميم عصري، عنوان بسيط وطرائق سهلة الاتباع.



**رفيق الإجهاد والقلق Stress and Anxiety Companion** يمنحكم الأدوات التي تحتاجون إليها لإدارة مشاعر القلق وتحديد ما يثيرها كي لا تؤثر عليكم في المستقبل. يمكنه أن يعزز عضلاتكم الذهنية كي يجعلكم أقوى وأكثر سعادة.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust



Sussex Community  
NHS Foundation Trust



HORDERHEALTHCARE



**سام: المساعدة الذاتية لإدارة القلق SAM: Self-help for Anxiety Management** يساعدكم في فهم القلق وإدارته. سيساعدكم في فهم ما يتسبب بشعوركم بالقلق من خلال تمارين مساعدة ذاتياً وتفكير خاص.



**كالم هارم Calm Harm** يقدم مهمات تساعدكم في مقاومة الرغبة في إيذاء أنفسكم وإدارتها. يمكنكم أن تضيفوا مهماتكم الخاصة أيضاً وهو خاص كلياً ومحمي كلمة السر.

استرخاء ونوم يجيز لكم لاستحداث مزيج. هذا التطبيق أيضاً في



**ريلاكس ميلوديز Relax Melodies** هو تطبيق اختيار اصوات وألحان تعجبكم ودمجها معاً استلقوا واصغوا واستمتعوا بالنوم. يمكن استعمال حالات عديدة أخرى.



**مايندشفت MindShift** مصمم لمساعدة المراهقين والشباب في التكيف مع القلق. يمكنه مساعدتكم في تغيير كيفية تفكيركم بالقلق. فبدلاً من محاولة تفادي القلق، يمكنكم القيام بنقطة هامة لمواجهة. سيساعدكم في تعلم كيفية الاسترخاء واستحداث طرائق تفكير تكون مساعدة أكثر.



**مودي مي Moody Me** يقدم لكم القدرة على مراجعة الرسوم البيانية والمخططات وبرنامج والتي توفر جميعها تاريخاً مفصلاً لمزاجكم وأسبابه. تحققوا ما إذا كانت حالتكم العاطفية الحالية تشكل جزءاً من اتجاه أو أمر جديد يحتاج للتبليغ عنه.



**هابير Happier** يساعدكم في البقاء حاضرين وإيجابيين أكثر خلال اليوم. استخدموه لتحسين مزاجكم، خذوا وقفة تأمل سريعة، أو اشعروا واستمتعوا بلحظات ممتعة صغيرة تجدونها خلال اليوم.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE





**بودكاستس Podcasts** متوفر من الموقع الشبكي لمؤسسة الصحة العقلية وهو مصمم لمساعدتكم في العيش سعداء عقلياً - منذ قرارات رأس السنة حتى الاسترخاء لنوم أفضل وصولاً إلى الوعي التام وكيفية التغلب على الخوف والقلق.



**سفن كابس أوف تي فور أندرويد 7 Cups of Tea for Android** - محادثات مجانية وبدون إسم وسرية مع صاعين ناشطين مدربين. دعم عاطفي وفق الطلب.



**دايليو Daylio** - يمكنكم من الحفاظ على يوميات خاصة دون أن يكون عليكم طبع سطر واحد. اختاروا مزاجكم وأضيفوا أنشطتكم. يمكنكم أن تضيفوا ملاحظات والحفاظ على يوميات قديمة. سيساعدكم هذا النسق في فهم عاداتكم بشكل أفضل.

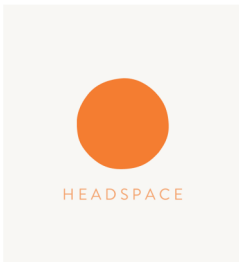
**Recovery**  
عافيتكم للأشخاص  
الاتجاهيين أو مرضى



**دليل منتال هلت ريكوفيري Mental Health Guide** سيساعدكم في تحسن حالكم والحفاظ على الذين يعانون من الكآبة أو الفصام أو الاضطراب ذو الصحة العقلية.



**مود تولز - ديبريشن ايد MoodTools - Depression Aid** تطبيق تحتاجونه عندما تشعرون بالحزن أو القلق أو الكآبة. يستطيع هذا التطبيق أن يساعدكم في تحسين مزاجكم، ويهدف إلى مساعدتكم في مقاومة الكآبة وتخفيف مزاجكم السلبي.



**هيدسبايس Headspace** تطبيق تحميل مجاني يقدم 10 دقائق من تمارين الوعي التام.

\*فيما التطبيقات المذكورة أعلاه يمكن تحميلها مجاناً، فإن تستخدمون أية تطبيقات، الرجاء أن تتحققوا من أي تكلفة مشمولة وتوافقها مع جهازكم.

Sussex MSK Partnership is brought

Here

Sussex Partnership  
NHS Foundation Trust

NHS

Sussex Community  
NHS Foundation Trust

NHS

HORDERHEALTHCARE

نهنكم على مشاركتكم في  
برنامج الإدارة الذاتية للالتهاب العضلي الليفي.  
نتمنى لكم النجاح في خططكم.