

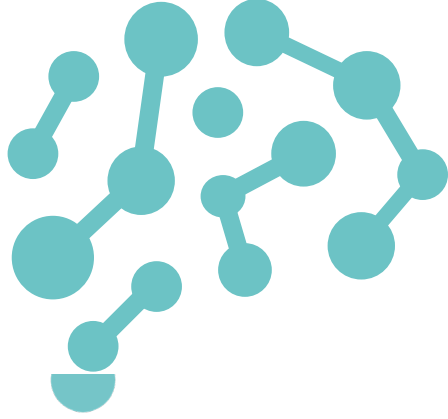
# إصابة الدماغ الرضيعة

موارد وكتيب تدريبي



دائرة الخدمات الاجتماعية والصحية في ولاية واشنطن

# إعداد: دائرة الخدمات الاجتماعية والصحية في ولاية واشنطن



## إصابة الدماغ الرضّية

مجلس الشراكة الإستراتيجية الاستشاري في ولاية واشنطن

مع خالص الشكر لمجلس الشراكة الإستراتيجية الاستشاري لإصابات الدماغ الرضّية في ولاية واشنطن وإدارة السجون في ولاية واشنطن

### كيفية استخدام هذا الكتيب التدريبي:

هذا الكتيب التدريبي وضعته إدارة الشيخوخة والدعم طويل المدى من دائرة الخدمات الاجتماعية والصحية في ولاية واشنطن ليكون مصدر مساعدة لأولئك الذين يعانون من إصابات الدماغ الرضّية. ويتمثل الهدف في مساعدة الناجين من إصابات الدماغ الرضّية وعائلاتهم خلال عملية التعافي وإعادة التأهيل.

للحصول على أحدث نسخة من هذا الكتيب التدريبي، يرجى زيارة الرابط التالي:

[www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi](http://www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi)

## جدول المحتويات

1	ما المقصود بإصابات الدماغ الرضّية؟
2	تشريح الدماغ ووظائفه
3	أعراض إصابات الدماغ الرضّية وآثارها
5	الإرهاق ومشكلات النوم والصداع
9	عدم الاستقرار العاطفي والغضب والانفعال
19	الحساسية الحسية والتحفيز الزائد
22	الانتباه والذاكرة
30	حل المشكلات والمرونة المعرفية
31	الاكتئاب والقلق
32	اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD)
33	الحزن والفقْد
34	العناية بالنفس والتعافي
35	اليقظة الذهنية
39	التدوين
44	التواصل
48	العنف المنزلي والعنف بين الزوجين
51	المحاربون القدامى وإصابات الدماغ الرضّية
52	أنظمة الدعم ومجموعات الدعم

# ما المقصود بإصابات الدماغ الرضّية؟

**إصابات الدماغ الرضّية** هي إصابات في الدماغ سببها إصابة جسدية ناتجة عن حوادث، مثل الحوادث المرورية، والأنشطة الرياضية، والسقوط، والعدوان الجسدي، وليست مقتصرة على ذلك. يجب أن تكون إصابات الدماغ الرضّية شديدة بدرجة كافية لإحداث خلل في واحد أو أكثر من الجوانب التالية: التفكير المعرفي؛ أو اللغة؛ أو الذاكرة؛ أو الانتباه؛ أو الاستدلال المنطقي؛ أو التفكير المجرد؛ أو الحكم؛ أو حل المشكلات؛ أو القدرات الحسية والإدراكية والحركية؛ أو السلوك النفسي الاجتماعي؛ أو الوظائف البدنية؛ أو معالجة المعلومات. ولا ينطبق هذا المصطلح على الإصابات الدماغية الخلقية أو التنكّسية، أو على الإصابات الدماغية الناتجة عن صدمات الولادة. فالإصابات الدماغية المكتسبة، أو السكتة الدماغية، أو مشكلات الصحة العقلية التي ليست لها علاقة بإصابات الدماغ الرضّية لا تندرج تحت هذا التعريف.

**أي شخص يمكن أن يتعرض لإصابات الدماغ الرضّية** - من جميع الأعمار والخلفيات. في الواقع، وفقاً لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، تعتبر إصابات الدماغ الرضّية سبباً رئيسياً للوفاة وحدوث الإعاقة في الولايات المتحدة.

**تشمل أسباب إصابات الدماغ الرضّية الأكثر شيوعاً** السقوط، والحوادث المرورية، واستخدام الأسلحة النارية، وحوادث الرياضة والترفيه والعدوان الجسدي.

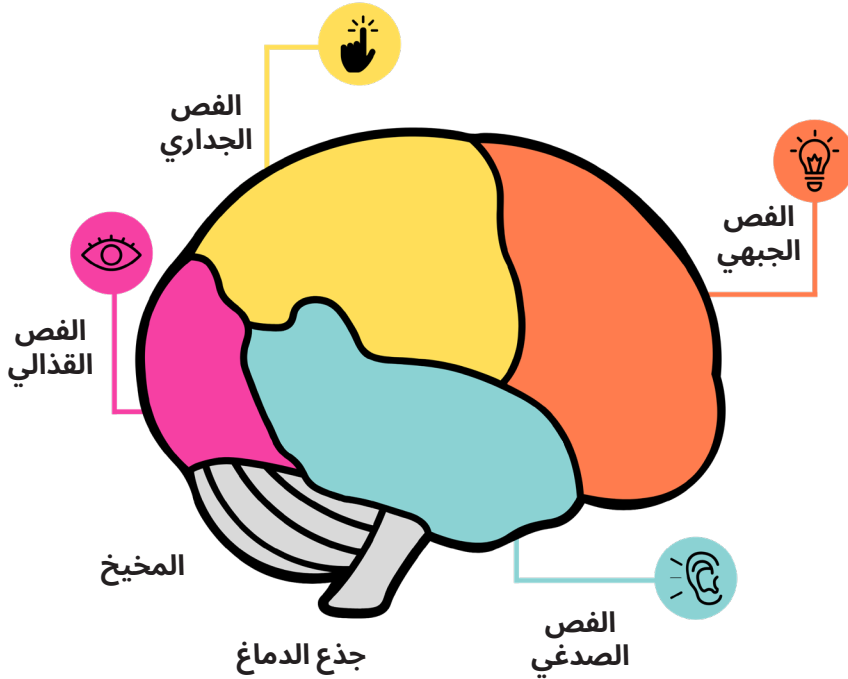
**شارك قصتك أو تجربتك مع إصابات الدماغ الرضّية:**



**بغض النظر عن كيفية تعرّضك لإصابة الدماغ الرضّية**، ينبغي أولاً مراجعة أخصائي الرعاية الصحية. فالتشخيص المبكر ووضع خطة علاجية في الوقت المناسب يمكن أن يُحدّثا فرقاً كبيراً في رحلة التعافي.

## تشريح الدماغ ووظائفه

يتكون الدماغ من أربعة فصوص هي: الجبهي والجداري والصدغي والقذالي.



**الفص الجبهي** - يقع مباشرةً خلف الجبهة، ويُستخدم للوظائف التنفيذية، مثل التخطيط، والتنظيم، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والذاكرة، والانتباه، والتحكم في السلوك، والعواطف، والسيطرة على الاندفاعات. ويتحكم الجانب الأيسر من الفص الجبهي في الكلام واللغة، بينما يتعامل الجانب الأيمن من الفص الجبهي مع الأنشطة غير اللفظية.

### الضرر الواقع على منطقة الفص الجبهي

قد يؤثر في القدرة على إدارة العواطف والأفعال/القرارات الاندفاعية، والذاكرة، وصعوبات اللغة، والسلوكيات الاجتماعية والجنسية غير الملائمة؛ أو تمييزها.

**الفص الجداري** - يقع خلف الفص الجبهي، والفص الجداري هو منطقة في الدماغ تتحكم في الإحساس، مثل اللمس والحرارة والبرودة والألم. وهو المسؤول عن تحديد اعتدال الاتجاهات ويحمينا من الاصطدام بالأشياء في أثناء سيرنا. **الضرر الواقع على منطقة الفص الجداري** قد يؤثر في القدرة على تحديد أجزاء الجسم أو التعرف عليها.

**الفص الصدغي** - يقع على جانبي الدماغ، تحت الفص الجداري وخلف الفص الجبهي. تتعرف هذه المنطقة على الصوت وتعالجه، وتفهم الكلام وتعالجه، بالإضافة إلى معالجة جوانب أخرى من الذاكرة. **الضرر الواقع على منطقة الفص الصدغي** يمكن أن يسبب فقدان السمع، ومشكلات في اللغة ومشكلات حسية، مثل القدرة على التعرف على الوجوه المألوفة.

**الفص القذالي** - يقع في الجزء الخلفي السفلي من الرأس، ويستقبل المعلومات البصرية ويعالجها ويساعد على إدراك الأشكال والألوان. **الضرر الواقع على منطقة الفص القذالي** يمكن أن يؤدي إلى مشكلات في الرؤية وتشويه إدراك الحجم واللون والشكل.

وهناك **المخيخ** و**جذع الدماغ** وراء فصوص الدماغ.

**المخيخ** - يقع المخيخ في الجزء الخلفي من الدماغ، ويساعد على التحكم في التوازن والحركة والتناسق الحركي. فهو يتيح لنا الوقوف بانتصاب والحفاظ على توازننا والتحرك في كل مكان. **الضرر الواقع على المخيخ** يؤدي إلى انعدام التناسق الحركي، وفقد القوة العضلية، ومشية غير ثابتة (طريقة المشي).

**جذع الدماغ** - هو قاعدة الدماغ، ويتولى تنظيم الوظائف الإرادية الضرورية للبقاء على قيد الحياة، مثل التنفس، ومعدل ضربات القلب، وضغط الدم، والبلع. **الضرر الواقع على جذع الدماغ** يمكن أن يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، ومشكلات في التنفس والبلع.

## أعراض إصابات الدماغ الرضية وآثارها

تختلف كل إصابة رضية في الدماغ مع كل شخص وفي كل موقف. فيمكن أن تتغير أعراضك من يوم لآخر. ويمكنك توقع وجود "أيام طيبة" و"أيام عصيبة". ومن المهم إبلاغ مقدم الرعاية الصحية بمعاناتك وأعراضك، ووضع خطط للتأقلم مع أعراضك والتعامل معها.

إذا جرى تشخيصك بإصابة رضية في الدماغ، فيمكن أن تظهر لديك أي من الأعراض التالية أو الآثار. حدد أيًا منها ينطبق عليك.

### التغيرات الإدراكية

- تتعلق بصعوبة فهم وتفسير ما يحدث من حولك
- النوبات
- الشلل الجسدي و/أو التشنجات
- الألم المزمن
- السيطرة على التبول والتبرز
- صعوبة النوم
- فقد القدرة على التحمل أو الطاقة
- تغيرات في الرغبة الجنسية
- تغيرات في الشهية
- عدم القدرة على تنظيم درجة حرارة الجسم

### التغيرات الحسية

- تتعلق بالصعوبات في تفسير اللمس، ودرجة الحرارة، والحركة، وموضع الأطراف، والتمييز الدقيق
- انخفاض القدرة على السمع أو فقدانها
- طنين الأذنين
- زيادة الحساسية للأصوات
- فقدان جزئي (أو كلي) للرؤية
- ضعف عضلات العين
- رؤية مزدوجة أو ضبابية
- صعوبة في الحكم البصري على المسافات
- حركة العين اللاإرادية
- حساسية الضوء
- فقد حاسة الشم أو التذوق أو ضعفها

### الأعراض الجسدية

- الصداع أو الصداع النصفي
- الدوخة
- الدوار
- مشكلات التوازن
- الغثيان والقيء
- الإعياء

### الأعراض الاجتماعية والعاطفية

- تغيرات في الشخصية
- تقلبات المزاج، إبداء مشاعر غير متوقعة، حالات مزاجية حادة
- غياب الدافع
- الغضب والتهيج
- العدوان
- الاكتئاب
- الاندفاع
- الإنكار و/أو نقص الوعي

### التغيرات المعرفية

- قلة التركيز
- سهولة التشتيت
- فقد الذاكرة أو النسيان
- صعوبة اتخاذ القرارات أو حل المشكلات أو تنظيم المهام
- التشوش
- تكرارية الاستجابة
- الاندفاعية
- معالجة اللغة، بما في ذلك:
- عدم فهم الكلام المنطوق
- صعوبة التحدث والإفهام
- كلام غير واضح
- التحدث بسرعة كبيرة أو ببطء شديد
- صعوبة القراءة أو الكتابة

هناك عدة عوامل تساهم في شدة إصابات الدماغ الرضّية ودرجة شعورك بالأعراض و/أو التحديات الصحية قصيرة الأمد أو طويلة الأمد:

- شدة الإصابة الأصلية.
- معدل التعافي الفسيولوجي أو درجة اكتماله.
- أي من وظائف الدماغ تأثرت مباشرةً بالإصابة.
- مدى اعتماد الشخص على هذه الوظائف قبل أن تتأثر بالإصابة.
- الموارد المتاحة في أثناء عملية التعافي؛ مثل الطبية، والاستشارات، وما إلى ذلك.
- مناطق الأداء الوظيفي التي بقيت سليمة وتعمل جيدًا بعد الإصابة.

**أعراض أو تغييرات أخرى ربما لاحظتها بعد تعرضك لإصابة الدماغ الرضّية:**




---



---



---



---



---



---



---

**ما التغييرات أو الاختلالات أو الأعراض الأصعب عليك في الوقت الحالي؟**




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## الإرهاق ومشكلات النوم والصداع

الإرهاق ومشكلات النوم والصداع هي أكثر الأعراض شيوعًا (وغالبًا إزعاجًا) بعد التعرض لإصابة الدماغ الرضية. وهي الأعراض التي ترتبط في الأغلب بالمشكلات المعرفية والعاطفية.

### الإعياء

قد تجد أنك تتعب بسرعة أكبر وتجد صعوبة في التعافي من الأيام الحافلة. وقد تجد أيضًا أن الإرهاق يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض الأخرى في كثيرٍ من الأحيان.

### ما الذي يمكنك فعله بشأن الإرهاق؟

- كن واقعيًا وضع خطتك وفقًا لذلك. ارفق بنفسك ولا تبذل مجهودًا إلا عندما تكون أكثر نشاطًا.
- اعترف بأنك قد لا تتمكن من إجراء نفس القدر من الأعمال الذي قمت به من قبل.
- لا تقس على نفسك. وافعل ما تستطيعه، عندما تستطيع ذلك. حاول عدم التفكير في الأمور التي لم تنجزها، واحتفِ بالأشياء التي تؤديها بنجاح واحتفل بهذه النجاحات!
- خذ استراحات منتظمة. اجعل أوقات الفراغ جزءًا أصيلًا من وقتك وخطط لأخذ استراحات؛ حيث يمكن أن يساعدك ذلك في الترفق بنفسك.

### الحفاظ على الطاقة

الحفاظ على طاقتك من شأنه مساعدتك في تجنب الإرهاق وتأثيراته على المستوى المعرفي. تذكر أن تستخدم نهج **STEP BACK (التراجع)...**

**العناية بالنفس:** نم قدرًا كافيًا واعتنِ بنفسك. وتناول طعامًا صحيًا، واشرب ماءً كافيًا، وتجنب شرب الكحول وتعاطي المخدرات.

**خذ استراحات** عندما تحتاج إلى إعادة شحذ تركيزك - حتى الاستراحة لمدة 30 ثانية يمكنها أن تساعدك على استعادة طاقتك وتجديدها. يمكن أن تشمل أفكار الاستراحة ما يلي:

- تمارين الاستطالة لعضلات الرقبة لمدة 30 ثانية
- الحصول على تدليك للرقبة
- إغماض العيني والعدّ حتى 30
- الانطلاق في نزهة سريعة أو القفز في المكان لتنشيط الدورة الدموية
- بسط القدمين وقبضها
- إراحة رأسك على ركبتيك
- النظر خارج النافذة
- نفض يديك
- شرب بعض الماء



**مارس التمارين بانتظام** لتحسين الاسترخاء والنوم وتدفق الدم إلى الدماغ.

**ترفق بنفسك** وقم بأصعب أعمالك عندما تكون في أقصى حالات اليقظة.

**تقبل المساعدة** واطلبها عندما تجد صعوبة في أداء إحدى مهامك.

**تجنب المقاطعات** - التي قد تطيل الوقت الذي تستغرقه المهمة. على سبيل المثال، ضع هاتفك على الوضع الصامت وفكر في وضع لافتة "عدم الإزعاج" على باب غرفتك.

**تخلص من المشتتات** التي تستهلك طاقتك المعرفية التي تحتاج إليها لأداء المهمة. على سبيل المثال، أغلق الراديو والتلفزيون، واحجب عينيك عن المشتتات، واستخدم سدادات الأذن، واستخدم آلة أو مروحة تصدر ضوءًا بيضاء.

**بسّط الأمور** - وتجنب القيام بأكثر من مهمة في الوقت نفسه. وافعل شيئًا واحدًا في المرة.





ترتبط خمسة أنواع من الصداع عادةً بإصابات الدماغ الرضّية:

**صداع التوتر (النوع الأكثر شيوعًا)** - من بين محفزاته القلق، والضغط، والإفراط في العمل، وسوء وضعية الجسم، وسوء التهوية.

- حزام من الضغط محيط بالرأس
- ألم بالرقبة أو الفك
- تحسس فروة الرأس وعضلات الرقبة والكتفين تجاه اللمس
- يبدأ عادةً في وقتٍ متأخر في اليوم؛ ما يمكن أن يمنع النوم.

**الصداع النصفي** - من بين محفزاته الإجهاد العاطفي، والنشاط البدني، ومشكلات النوم، والإرهاق، وعادات الأكل غير المنتظمة، وبعض الأطعمة (مثل الشوكولاتة).

- ألم نابض في الجبهة والصدغين
- قد يتضمن غثيانًا، وقيئًا وخذرًا، وضعف العضلات، وحساسية للضوء/الصوت/الرائحة
- قد يساعد النوم على علاج الأعراض

### صداع ما بعد الصدمة

- ألم يزداد عند اللمس، مصحوب بالشعور بالحرقان أو الوخز
- مشابه لصداع التوتر والصداع النصفي
- يحدث بعد شهور أو سنوات من إصابة الدماغ الرضّية

**الصداع العنقودي** - من بين محفزاته النيكوتين، والكحول، والإفراط في العمل، والإجهاد العاطفي.

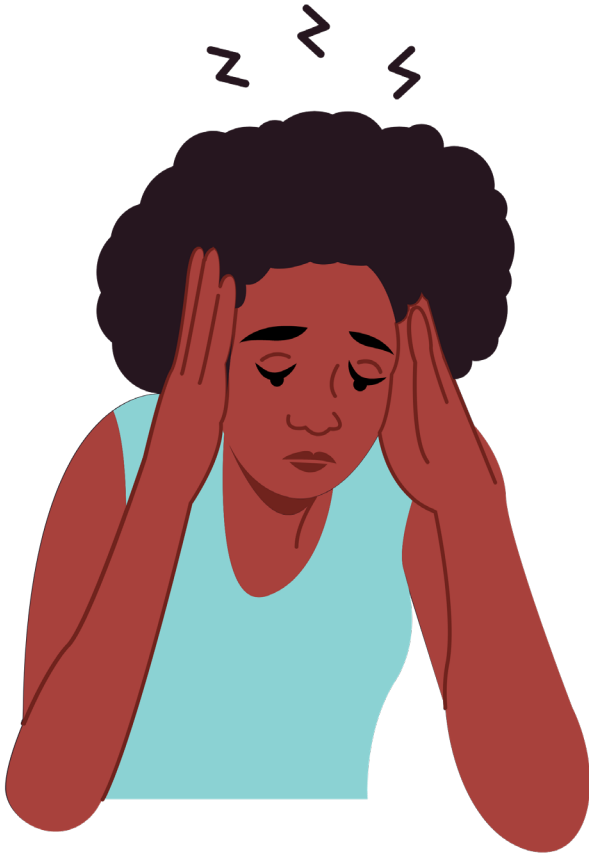
- ألم شديد خلف العين وعلى جانب واحد من الوجه، ويمكن أن ينتقل إلى الجانب الآخر منه.
- مشابه للصداع النصفي، ولكنه أشد حدة
- يستمر من 15 دقيقة إلى ثلاث ساعات

**صداع الانسحاب (الصداع الارتدادي)** - يحدث نتيجة التوقف عن الاستخدام المطول للمسكنات.

- غثيان، وصعوبة في التركيز، واكتئاب، وتهيج، وعدم الشعور بالراحة
- لا ينحصر الألم في منطقة معينة

**معظم أنواع الصداع سببها المحفزات أو العوامل المثيرة التالية (قلل منها إذا أمكن)**

- الضغط العصبي
- الاكتئاب والقلق
- قلة النوم أو تغييرات في عادات النوم
- تخطي الوجبات
- سوء وضعية الجسم
- العمل في وضعيات جسم غير ملائمة أو البقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة
- الأدوية المستخدمة لعلاج حالات أخرى مثل الاكتئاب أو ارتفاع ضغط الدم
- الاستخدام المفرط لأدوية الصداع
- شد في عضلات الفك أو جرس الأسنان
- نقص النشاط البدني





## عدم الاستقرار العاطفي والغضب والانفعال



يمكن أن تُغير إصابة الدماغ الطريقة التي تشعر بها أو تعبر بها مشاعرك. وقد تشعر في كثير من الأحيان بعدم الاستقرار العاطفي، أو تقلبات في المزاج، أو مشاعر حادة مثل الغضب.

**عدم الاستقرار العاطفي** هو التغييرات المفردة والسريعة في المزاج. فقد تجد نفسك تشعر بعواطف ومشاعر قوية جدًا.

**غالبًا ما يحدث عدم الاستقرار العاطفي بعد إصابة دماغ رضية**، خصوصًا إذا كان هناك ضرر في منطقة الدماغ التي تتحكم في مشاعرك وسلوكياتك. في كثير من الأحيان، لن يوجد حدث محدد يثير استجابة عاطفية مفاجئة. وفي بعض الحالات، يمكنك التعرض لنوبات مفاجئة من الضحك أو البكاء. قد يكون ذلك مريبًا للأصدقاء والعائلة الذين سيعتقدون أنهم أساءوا معاملتك دون قصد منهم. وهذه التعبيرات العاطفية قد لا يكون لها أي ارتباط بما يشعر به الشخص **فعليًا** (على سبيل المثال، يمكنك البكاء دون أن تشعر بالحزن، أو الضحك دون أن تشعر بالسعادة). في بعض الحالات، قد لا تتناسب المشاعر مع الموقف - مثل الضحك على قصة حزينة.

**من المهم بالنسبة لك ولمقدمي الدعم لك أن تعلموا أنك غالبًا لا تستطيع التحكم في هذه التعبيرات العاطفية وأنك قد تشعر وكأنك راكب في أفعوانية عاطفية.**

**لنتحدث عن المحفزات.** المحفز هو شيء يثير رد فعل فيك. ويمكن أن تكون المحفزات داخلية (شيئًا نابعا من فكرة أو عاطفة تنشئها)، أو خارجية (شيئًا في العالم الخارجي يستخرج منك رد فعل). والمحفز الأكثر شيوعًا لأولئك الذين تعرضوا لإصابة دماغ رضية هو الاستثارة الزائدة و/أو إجهاد الحواس (راجع الصفحة 19).

### المحفزات الشائعة لعدم الاستقرار العاطفي:

- الاستثارة الزائدة (راجع الصفحة 19)
- التعب أو الإرهاق الزائد (راجع الصفحة 5)
- الضغط أو القلق أو التوتر (راجع الصفحة 33)
- المشاعر الحادة أو المطالبات من الآخرين
- المواقف الحزينة جدًا أو المضحكة جدًا، مثل النكات والأفلام والكتب
- مناقشة مواضيع معينة، مثل القيادة، وفقد الوظيفة، والعلاقات، ووفاة أحد أفراد العائلة

### إستراتيجيات التعامل مع عدم الاستقرار العاطفي

- **كن على دراية بالمحفزات** وحاول تجنبها. فكر في الاحتفاظ بسجل الحالة المزاجية لمساعدتك على تتبع مشاعرك وتحديد المحفزات.
- **خذ استراحة** من الموقف أو الشخص حتى تتمكن من استعادة السيطرة على مشاعرك.
- **حاول تجاهل السلوك** المحفز واقترح على مقدمي الدعم أن يفعلوا الشيء نفسه. فالتركيز على عدم الاستقرار العاطفي وإعطائه الكثير من الاهتمام، قد يزيد من المشكلة.
- **غير الموضوع أو المهمة** إلى شيء أقل ضغطًا أو تحفيزًا.
- **خطط مسبقًا** واعرف حدودك. تأكد من حصولك على قسط جيد من الراحة وتجنب وضع نفسك في مواقف شديدة الضغط ومطالب عالية واستثارة زائدة.
- **استخدم أساليب التنفس العميق و/أو الاسترخاء** للتخلص من الضغط والعودة إلى حالتك الطبيعية.

## كن على دراية بمحفزاتك العاطفية

كما قيل من قبل، يمكن أن يساعدك سجل الحالة المزاجية على تحديد محفزاتك. وفيما يلي بعض الأمور التي يمكن أن تُضاف إلى سجل حالتك المزاجية:

- ماذا حدث مباشرةً قبل بدء السلوك؟
- هل كان هناك أشخاص آخرون متورطون عند حدوث السلوك؟
- أين حدث ذلك؟
- ماذا يحدث في مكان سكنك؟
- هل هذا السلوك جديد؟
- هل هناك إجراءات معينة تزيد الأمور سوءاً؟
- هل تحاول التعبير عن احتياج أو رغبة؟
- هل هناك أي أنماط يمكن أن تراها؟ على سبيل المثال، هل هناك وقت معين في اليوم، أو أحداث مثل تغيير الورديات، أو مقدم رعاية أو زائر معين، أو مواد مثل المخدرات أو الكحول أو السكر أو الكافيين، أو أدوية يمكن أن تكون محفزاً؟

## عندما تجد أنك تواجه محفزاً، اسأل نفسك... .

- ما نوع الموقف الذي تجد نفسك فيه؟ هل أنت آمن؟
- ما الذي يحدث من حولك؟
- ما نوع المشاعر التي تحسها؟
- ما الأفكار التي تخطر ببالك؟
- كيف تشعر جسدياً؟

## تذكر أن عدم الاستقرار العاطفي تحدٍ شائع بعد إصابة الدماغ الرضّية.

ربما تواجه فقد العمل أو فقد القدرة على القيادة أو الاستقلالية، أو تغييرات في العلاقات أو الأمور المالية وهناك الكثير من المشاعر التي تصحب هذه الخسائر والتغييرات. وتُعد مشاعر الحزن، أو الأسى، أو الغضب، أو الإحباط، أو خيبة الأمل، أو الاكتئاب بعد إصابة الدماغ الرضّية من الأمور الشائعة. التمس المساعدة من استشاري أو أخصائي نفسي، أو أخصائي اجتماعي، أو صديق موثوق به، أو أحد أفراد عائلتك لمساعدتك على تمرير هذه المشاعر وإدارتها.

**هل شعرت بعدم الاستقرار العاطفي؟ هل حددت محفزات معينة تسبب لك عدم الاستقرار العاطفي؟ ما الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للتعامل مع هذا الوضع؟**




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

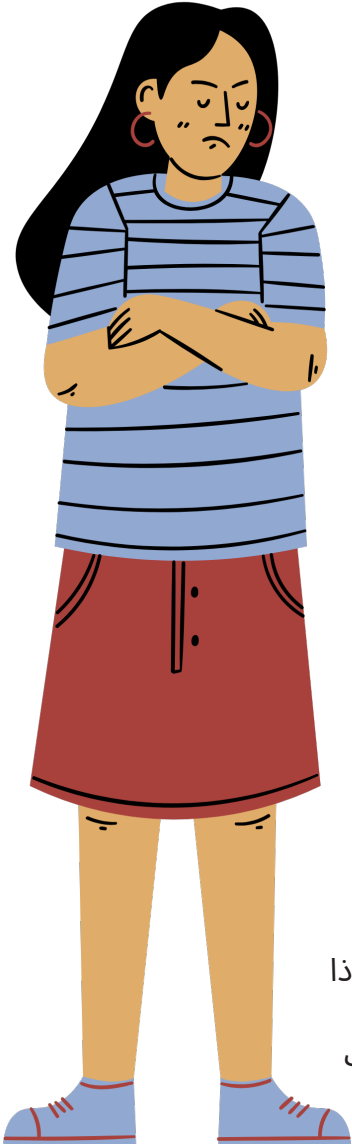
غالبًا ما يكون الغضب الزائد عرضًا شائعًا بعد إصابة الدماغ الرضوية. يتكون الدماغ من العديد من الأجزاء المختلفة التي تتحكم في مشاعر وسلوكيات مختلفة. وعندما تتعرض أجزاء الدماغ التي تساعدنا على التحكم في المشاعر ومعالجتها للإصابة، يصير من الأصعب التحكم في المشاعر مثل الغضب. وقد يصير من الصعب أيضًا تمييز الحالات التي يخرج فيها الغضب عن نطاق السيطرة.

**تعتمد طبيعة الغضب على الموقف، فيكون الغضب إما عاطفة إيجابية أو سلبية.**  
غالبًا ما يكون الغضب سلبيًا عندما لا تتم السيطرة عليه وعندما يؤدي إلى سلوكيات عدوانية. فالغضب عادةً محاولة للتواصل - رغم أنه في كثير من الأحيان يعمل على العكس ويمكن أن يؤدي إلى قطع التواصل في الموقف المحدد.

### أسباب قد تشعر بالغضب

بعد إصابة الدماغ الرضوية، قد تجد نفسك غاضبًا لبعض هذه الأسباب:

- **الغضب من سبب الإصابة.** قد تشعر بالغضب من سبب إصابتك أو الظروف المحيطة بها. ربما كان السبب سائقًا مخمورًا، أو سائقًا مشتت الانتباه، أو معتديًا أو سببًا آخر. فإذا كنت تعاني من هذا النوع من الغضب، فمن المستحسن غالبًا أن تطلب المساعدة من صديق موثوق به، أو أحد أفراد العائلة، أو معالج لمساعدتك على تمرير هذا الغضب وتوجيهه.



- **رد فعل الأسي.** من الطبيعي على الإنسان أن يشعر بالأسى عندما يفقد شخصًا ما، أو شيئًا ما، أو عندما يعاني من إصابة أو مرض. فغالبًا ما نحاول البحث عن أسباب خسارتنا. وأحد أجزاء رد فعل الأسي هو الشعور بالغضب مما نعتقد أنه سبب ذلك. ويمكن أن يُلقى هذا الغضب غالبًا على أي هدف متاح. فغالبًا ما يمكن للأشخاص التعامل مع رد فعل الأسي بالتنفيس عنه مع صديق موثوق به أو أحد أفراد العائلة أو معالج. ومن المهم أن نتذكر أن الأسي بعد إصابة الدماغ الرضوية قد يكون أكثر تعقيدًا بسبب ضعف الذاكرة أو سوء التقدير، أو التغيرات العاطفية أو تغيرات الشخصية المصاحبة لإصابتك.

- **الإحباط.** عندما يُسهّم الإحباط في إثارة ردود أفعال غاضبة، يمكن تخفيفه غالبًا من خلال محاولة حلول أسهل. يمكنك أن تستعد نفسيًا للمواقف التي تعلم أنها ستزعجك بمهام صعبة. على سبيل المثال، "حان الآن وقت التسوق. أعلم أن التسوق محبط أحيانًا، كيف سأعرف ما إذا كنتُ بدأتُ أشعر بالإحباط وماذا سأفعل حيال ذلك؟"

- **التقدير الخاطئ.** من الشائع أن تسبب إصابة الدماغ الرضوية خطأً في تقدير الأمور؛ ما يمكن أن يسهم في مشكلات الغضب. ويمكن أن يساعدك على تجاوز تلك المشكلة إعادة التأهيل المعرفي أو التحقق من سلامة التقدير مع الأشخاص الذين تثق بهم. ويمكن أن يسهم شرب الكحول والمخدرات (أو عدم تناول الأدوية الموصوفة) في مشكلات الغضب.

- **الغضب العادي والمشروع.** في بعض الأحيان هناك أسباب مشروعة للغضب. فإذا تم إهمال الغضب المشروع أو تجاهله أو التعامل معه، فمن المرجح أن تجد نفسك أكثر غضبًا. وإذا تم التعبير عن الغضب بشكل غير مناسب، فإن شكواك أو مشكلتك الأصلية قد يطغى عليها تعبيرك عن الغضب.



## إستراتيجيات التحكم في النفس للتعامل مع الغضب:

عندما تلاحظ بدء شعور الغضب بداخلك، ستحتاج إلى استخدام إستراتيجيات لحظية، تسمى أيضًا **إستراتيجيات التحكم في النفس**.

- اعترف بأن لديك القدرة على التحكم في عواطفك. فالتحكم في العواطف مهارة - كلما مارستها تحسنت.
- تذكر أن التقلبات العاطفية جزء طبيعي من الحياة.
- تنفس ببطء وعمق.
- عبّر عن نفسك بهدوء.
- ابحث دائمًا عن طرق بناءة للتعامل مع الغضب. فإذا وجدت أسلوبًا مناسبًا، فاستخدمه بانتظام. ولا تخف من تجربة أساليب جديدة.
- امدح نفسك عندما تتحكم في غضبك. التحكم في الغضب ليس أمرًا سهلًا ولكن مع الممارسة المنتظمة ستتمكن من تحسين تلك المهارة.
- افرح عندما تبتد غضبك بنجاح. وانتبه إلى الحل الذي ناسبك واستخدمه في المستقبل.

## إستراتيجية "التراجع والهدوء والمحاولة مجددًا" للتعامل مع الغضب:

بعد إصابة الدماغ الرضوية، قد تشعر بالغضب بشكل متكرر وفجائي. وإحدى إستراتيجيات التعامل معه هي أن يلجأ الغاضب إلى **التراجع والهدوء والمحاولة مجددًا**. حيث يمكن إعادة صياغة هذه الاستراتيجية على أنها **انسحاب فاسترخاء ثم عودة** - أو أي عبارات تشعر بأنك مرتاح لها.

- **التراجع** - عندما تظهر علامات تحذيرية، يجب أن تترك الموقف وتذهب إلى مكان آمن. قد يتعين على الآخرين التلميح لك بأن تغادر. فإذا كنت غير قادر على المغادرة، فينبغي أن يغادر الحاضرون الآخرون بدلاً منك، إذا كان ذلك ممكنًا. مارس التراجع عندما لا تكون غاضبًا لمساعدتك في تطبيقه بسلاسة عندما تحتاج إليه حقًا.

- **الهدوء** - عندما تتراجع إلى مكان آمن، ينبغي أن تعمل على تهدئة نفسك. ويمكنك استخدام العديد من الأساليب لتحقيق الهدوء، بما في ذلك التنفس العميق، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، والتأمل، والصلاة، وإغلاق العينين، والخروج للمشي أو المشاركة في نشاط بدني تحت الإشراف.

- **الاستعداد للعودة** - بمجرد أن تهدأ، قد تحتاج إلى إعادة التفكير في الموقف والاستعداد للعودة. فإذا كنت قادرًا على ذلك، فربما تحتاج إلى طرح هذه الأسئلة على نفسك:

- هل أحتاج إلى الاعتذار لأي شخص؟
- هل يجب علي أن أشرح لماذا غادرت؟
- هل يجب علي أن أخبر أحدًا عن مشاعري؟
- ما الذي يمكنني فعله لتجنب هذا مستقبلًا؟

- **المحاولة مجددًا** - عندما تعود بعد التراجع والهدوء، قد تحتاج إلى الاعتذار، وشرح السبب وراء الابتعاد وتوضيح مشاعرك، ثم استئناف ما كنت تفعله. فبمجرد أن تتعلم كيفية التراجع والهدوء والمحاولة مجددًا بنجاح، يمكنك العمل على التحلي بالهدوء داخل الموقف دون مغادرته.







## خطتي لإدارة الغضب

(1) موقف محتمل أن أغضب فيه (صف بإيجاز)

---



---



---



---



---

(2) إذا كنتُ أعلم أنني بدأتُ أغضب، فما بعض الأشياء التي يمكنني إجراؤها للتعامل مع الأمر؟ ما بعض الأشياء التي ينبغي ألا أقوم بها؟

---



---



---



---



---

(3) شدة غضبي (ضع دائرة حول خيار واحد)

5	4	3	2	1
شديد الغضب	غاضب حقاً	متوسط الغضب	غاضب قليلاً	لست غاضباً

(4) النتائج - ما الذي أجدى نفعاً؟ وما الذي لم يُجدِ نفعاً؟ وما الذي سأفعله بشكلٍ مختلفٍ في المرة القادمة؟

---



---



---



---



---

(5) بعد أن أهدئ نفسي، يمكنني التحدث إلى الأشخاص التاليين لمعالجة غضبي.  
اسرد 1-3 أشخاص تثق بهم للتحدث إليهم.

---



---

## الاندفاع

كونك مندفعًا يعني أنك تتصرف بتعجل أو بسرعة أو بتهور. فالقرار الاندفاعي هو القرار الذي يتم اتخاذه بسرعة جدًا، دون منحه الوقت الكافي للنظر في عواقبه المحتملة. **القرار الاندفاعي عمومًا هو أي قرار يتم اتخاذه "في فورة اللحظة" دون التمهّل والتفكير في العواقب المحتملة.**

**بعد حدوث إصابة رضية في الدماغ جراء حادث، قد تواجهه صعوبة في التحكم في الاندفاع.** يمكن لإصابة الدماغ الرضية أن تصعب عليك مقاومة الأفكار الاندفاعية والرغبات، خاصةً إذا كانت الإصابة قد حدثت في أجزاء دماغك (في الفص الجبهي بالأساس) المسؤولة عن التحكم في الاندفاعات. وغالبًا ما تتسبب إصابات الدماغ في تغيير شخصيتك، فربما كنت حذرًا بشكلٍ عام قبل إصابتك، ولكنك الآن مندفع.

**الوظائف التنفيذية هي مجموعة من المهارات العقلية التي تساعد على إنجاز الأمور.** ويتحكم الجزء الأمامي من دماغك في هذه المهارات (راجع تشريح الدماغ، الصفحة 2)

### كيف تجد نفسك مندفعًا؟




---



---



---



---



---



---

**لا يعني التعرض لإصابات الدماغ الرضية أنك لا تستطيع اتخاذ قرارات مدروسة ومسؤولة.** فبالإمكان إعادة تدريب الدماغ الذي تعرض لإصابة، ومع الممارسة، ستكون أكثر قدرة على السيطرة على اندفاعك. فكلما تعلمت السيطرة على اندفاعك بشكلٍ أفضل، زادت احتمالية تجنب العواقب الشخصية والقانونية غير المرغوب فيها مستقبلاً.

### كيف يبدو الاندفاع؟

- حكم سيء أو خاطئ - الاندفاع إلى اتخاذ قرار دون تفكير
- اتخاذ رد فعل دون تفكير - القفز إلى الاستنتاجات، قول أشياء أو فعلها دون التفكير فيها.
- الانتقال إلى مهمة أخرى دون الانتهاء مما بدأت به بالفعل.
- الاندفاع إلى الأنشطة دون التخطيط أولاً وارتكاب الكثير من الأخطاء.
- مقاطعة المحادثات وإجراء مناقشات تفصيلية مع الآخرين.
- إبداء تعليقات جارحة.
- وجود مشكلة في انتظار الدور أو الانتظار في الصف.
- السعي خلف الإشباع الفوري - الرغبة في الحصول على الأشياء تَوًا، وعدم القدرة على الانتظار.
- شراء الأشياء بناءً على الاندفاع، حتى إذا كانت مكلفة.
- تجاهل قواعد السلامة مثل عدم النظر يمينًا ويسارًا عند عبور الشارع.
- ممارسة السلوك الجنسي المنحل الذي يمكن أن يعرض صحتك الجسدية أو سلامتك العاطفية للخطر.





## الحساسية الحسية والاستثارة الزائدة

إذا كنت تعاني من إجهاد الحواس بعد إصابة الدماغ الرضية التي تعرضت لها، فأنت لست وحدك. تحدث الحساسية الزائدة تجاه المثيرات في كثير من الأحيان بعد إصابة الدماغ الرضية لأن دماغك يحاول إعادة تنظيم نفسه وتحقيق استقراره، لذا حتى المثيرات الطفيفة قد تكون مرهقة للغاية. وفي بعض الأحيان يكون ذلك بسبب إصابة الدماغ في الجزء المسؤول عن معالجة الحواس. فالضغط والألم والإرهاق الذي يمكن أن يحدث مع إصابة دماغ الرضية يمكن أن يرهف الحواس؛ لذا قد تجد أن الأمور التي كنت قادرًا على تجاهلها قبل إصابتك قد تزعجك الآن وتسبب لك إجهادًا حسيًا.



### تشمل المحفزات الشائعة لإجهاد الحواس:

- الضوضاء الخلفية
- الضوضاء الزائدة
- الأضواء الساطعة
- الملابس الحاكّة أو غير المريحة
- اللمس غير المتوقع
- الجماهير الكبيرة
- روائح قوية أو محددة

**المفتاح لإدارة إجهاد الحواس** هو تمييز الأوقات التي تصير فيها محببًا أو مهتاجًا أو مغمورًا بالمشاعر. وغالبًا ما تكون العلامات التحذيرية على إجهاد الحواس هي نفسها الخاصة بالغضب (يمكن العثور على مزيد من المعلومات بشأن الغضب في صفحة 11):

- **التغيرات في الكلام** - الحديث بصوت عالٍ، واللحن والسب، والتناوب بالألقاب، والتهديدات، والاتهامات.
- **التغيرات في السلوك** - قبض اليدين وزيادة الحركة أو الفك، وإظهار تعبيرات الوجه الغاضبة، والاقتراب من الشيء أو الشخص الذي يزعجك، وكسر الأشياء، ورمي الأشياء، وتهديد الناس وضربهم وركلهم والتململ جيئةً وذهابًا وما إلى ذلك.
- **العلامات الفسيولوجية** - التنفس السريع، وسرعة معدل ضربات القلب، والتعرق، وشد العضلات، واحمرار الوجه أو سخونته، وبروز العينين، واتساع الأنف، واضطراب/تشنج المعدة، والصداع.
- **العلامات النفسية** - أفكار سلبية عن الآخرين، وارتباك، والشعور بإحباط وخوف أو قلق، والشعور بحرج أو عار أو ذنب، والشعور بحرج، والشعور بحزن، والشعور بالغمر، والشعور بنفاد الصبر.

**ما العلامات التحذيرية التي على الأرجح ستشعر بها عندما تتعرض لإجهاد الحواس؟ يمكنك وضع دائرة حول الخيارات الواردة في القائمة أعلاه وإضافة أخرى هنا:**




---



---



---



---



---



---



---



---

## من بين إستراتيجيات التعامل مع إجهاد الحواس أو منعه ما يلي:

- الخروج للتمشية.
- استقطاع وقت للراحة (بعيداً عن الأشخاص) - الانسحاب، والاسترخاء، والعودة.
- التحدث مع شخص تثق به.
- محاولة التنبؤ بالتغييرات (إذا أمكن ذلك).
- التأمل و/أو ممارسة اليقظة الذهنية (راجع الصفحة 35).
- التخطيط مُسبقاً - على سبيل المثال، تسوق في الصباح الباكر حيث يكون هناك عدد أقل من الناس في المتجر.
- وضع شيئاً في الفم لمضغه أو مصه؛ فالنكهات القوية مثل النعناع أو القرفة فعّالة بشكلٍ خاص.
- تشغيل الموسيقى المهدئة.
- محاولة الالتزام بعبادات منظمة.
- معرفة حدودك، وإخبار العائلة والأصدقاء وقتما تحتاج إلى استراحة.
- منح انتباهك الكامل لمهمة واحدة بدلاً من أداء مهام متعددة.
- ارتداء نظارات شمس إذا كانت الأضواء مُرهقة.
- استخدام سدادات الأذن إذا كانت ضرورية وآمنة لك.
- أخذ وقت للتفكير قبل اتخاذ القرارات.
- تجنب التدخين والكافيين أو الكحول حيث يمكن أن يزيدوا من تفاقم أعراضك.
- إعداد قوائم لتنظيم الأهداف والمهام والأفكار، واشطب العناصر التي تكملها.



ربما تجد هذه الإستراتيجيات أيضاً مفيدة: الأغطية الثقيلة، التنفس العميق، التدليك، السماح بتدفق الماء الدافئ على يديك، مضغ العلكة، تناول الأطعمة المقرمشة، وأداء المهام التي تشمل الجسم بأكمله (مثل الغسيل).

**صِف المواقف التي من المرجح أن تتعرض فيها لإجهاد الحواس. ما بعض الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك ومنع الشعور بالغمر؟**




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## الانتباه والذاكرة

قد تجد صعوبة في التركيز أو إدارة انتباهك بعد تعرضك لإصابة الدماغ الرضية. غالبًا ما يترافق ذلك مع الشعور بعدم القدرة على تذكر الأمور أو فقد الذاكرة. نتحدث عن كلا الأمرين: الانتباه والذاكرة.

### الانتباه

يعتقد الناس أحيانًا أن صعوبة تذكرهم الأشياء يعود إلى ضعف ذاكرتهم، ولكن في بعض الأحيان لا نستطيع تذكر الأشياء بسبب انتباهنا. فإذا لم نكن مركزين، لا يمكن لأدمغتنا امتصاص المعلومات التي تحتاج إليها لتتذكر الأشياء.

لهذا السبب، نتحدث عن الانتباه قبل الحديث عن الذاكرة. يؤدي الانتباه دورًا كبيرًا في كيفية تخزين الذكرى.

**ما المقصود بالانتباه؟** يسمح الانتباه لنا بحضور الذهن والتركيز على شيء ما. ويمكن أن يكون ذلك في أثناء القراءة أو المشاركة في محادثة أو العمل على مشروع. ولانتباه أنواع مختلفة.

- **الانتباه المستدام:** التركيز على شيء واحد خلال فترة من الزمن في مكان هادئ.

- **الانتباه الانتقائي:** التركيز على شيء وتصفية المشتتات الخارجية مثل الأصوات والأشخاص.

- **الانتباه المتناوب:** تحويل التركيز بين شيئين أو أكثر.

- **الانتباه المقسم:** التركيز على شيئين أو أكثر في الوقت نفسه.

لا يُفضل تقسيم الانتباه لأنه يزيد من احتمالية ارتكاب الأخطاء. فأفضل انتباه تحصل عليه يكون عندما تركز على شيء واحد في وقت واحد في مكان هادئ.

**أي نوع (أنواع) من الانتباه يسهل عليك؟ وأي منها يصعب عليك؟**




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## إستراتيجيات للتعامل مع معطلات الانتباه ومشتتاته

### مشتتات الانتباه الداخلية

غالبًا ما تحدث مشتتات الانتباه الداخلية عندما نحاول التركيز على شيء ما وتطراً أفكار أخرى في عقولنا لتشتتنا عن المهمة التي نعمل عليها.

### إستراتيجيات للمساعدة في التعامل مع مشتتات الانتباه الداخلية

- انتبه بيقظة إلى التفاصيل الصغيرة وحلل ما تقوم به بعناية.
- تعتمد العمل ببطء أكبر مما تعمل به عادةً وخذ الوقت الكافي لك.
- عند القراءة، امنح نفسك وقتًا لإعادة قراءة بعض الأجزاء.
- تحقق من عمالك للتأكد من عدم وجود أخطاء.
- تحدث إلى نفسك ووجه نفسك بعناية خلال المهام.
- كرر خطوات النشاط لنفسك في أثناء إتمامها.
- تحدث مع نفسك بشأن تقدمك المحرز.
- تأكد من عدم شعورك بالجوع أو العطش أو الحاجة إلى استخدام الحمام.
- تناول جميع الأدوية التي وصفها لك الطبيب. على سبيل المثال، إذا كان الألم أو الشعور بعدم الراحة يشتتاك، فهل تناولت الدواء الموصوف لمساعدتك في التغلب على ذلك؟
- احصل على قسط كافٍ من الراحة ليلاً.
- إذا كنتَ مرقهًا، فقم ببعض تمارين القفز في المكان أو إطالة العضلات، أو اذهب للمشي بسرعة.
- خذ فترات استراحة متكررة.
- إذا وجدت نفسك تشتتت مرارًا بمهام أخرى تحتاج إلى القيام بها، فاكتب تلك المهام الملحة على ورقة على أساس أن تقوم بها في وقتٍ لاحق. التزم بالانتهاء من المهمة التي تعمل عليها أولاً (أو اضبط مؤقتًا لإكمال قدر محدد منها).



### إستراتيجيات للمساعدة في التعامل مع مشتتات الانتباه الخارجية

- أوقف الأصوات غير الضرورية، مثل صوت التلفاز أو الراديو.
- استخدم مروحة أو آلة ضوضاء بيضاء للتغطية على ضوضاء الشارع أو المحادثات القريبة.
- ارتدِ سدادات الأذن، إذا كانت آمنة لك.
- أزل العناصر المشتتة بصريًا مثل المجلات المثيرة للاهتمام أو الصور.
- ابحث عن غرفة هادئة وأغلق الباب.
- فكر في إنشاء "مساحة هادئة" في منزلك أو مكان عمالك يمكنك استخدامها بانتظام.
- حاول أن تكون وحيدًا أو اطلب من الآخرين الهدوء.
- اطلب من الآخرين ألا يقاطعونك.
- استخدم لافتة عدم الإزعاج عندما تحتاج إلى استراحة دون مقاطعة.



## إستراتيجيات للانتباه في أثناء المحادثات

بعد حدوث إصابة الدماغ الرضية قد تجد صعوبة في الانتباه خلال المحادثات، خاصةً في البيئات الاجتماعية ذات مشتتات داخلية وخارجية.

جرب هذه الإستراتيجيات الأربعة "ا.ق.ط.ع." لتساعدك على الانتباه في أثناء المحادثة القادمة.

**الاستماع بانتباه (ا)** يعني أن تكون حاضرًا في اللحظة وسماع ما يقوله الشخص الآخر (دون تشتيت أو مقاطعة). ويعني ذلك استخدام سلوكيات غير كلامية للإشارة إلى أنك تستمع بانتباه، مثل التوجه نحو المتحدث (أو الميل نحوه)، وعدم الانغلاق في وضعية جسمك، ولغة جسد مرتاحة، والحفاظ على اتصال العين الكافي.

**القضاء على المشتتات (ق)** يعني الحد من أشياء مثل التلفاز والهاتف والحيوانات الأليفة/الأطفال حتى تتمكن من التركيز بنسبة 100% على المحادثة.

**طرح أسئلة (ط)** للاستيضاح. لا تكن خجولاً من مطالبة المتحدث بالتباطؤ أو تكرار المعلومات أو شرح شيء بطريقة مختلفة. فهذا يظهر أنك مهتم بسماع ما لديه ليقوله!

**إعادة صياغة المعلومات (ع)** بتكرارها بكلماتك الخاصة. فذلك يساعد على فهم المعلومات والتركيز، بل وتذكرها لاحقًا. حيث تعمل إعادة الصياغة أيضًا على التحقق من أنك سمعت كل شيء بشكل صحيح، وتعطي المتحدث فرصة لتصحيح أي سوء فهم.



**إليك مثالاً على كيفية إعادة الصياغة وطرح الأسئلة لتساعدك على الانتباه خلال محادثتك:**

**لنفترض أنك في عيادة وطبيبك يقول:**

"لقد نظرت في ملفك الطبي وأشعر بالقلق من مستويات الكولسترول لديك. كانت أرقامك أعلى من 230 في الخريف الماضي وهي الآن 205. يتمثل الهدف الجيد بالنسبة لك في خفض مستوى الكولسترول إلى 200 أو أقل. وفي بعض الحالات يمكننا وصف الأدوية لخفض الكولسترول ولكن أعتقد أن في حالتك يمكن خفضه من خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة. حاول تقليل استهلاكك للحوم والبيض والزبدة والجبن والآيس كريم. مارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع. ولنجرِّ فحصًا كل ستة أشهر ونرِّ كيف تبلي."

**قدم الطبيب لك الكثير من المعلومات للتو. للتأكد من فهمك لكل شيء، يمكنك إعادة صياغة ما قاله الطبيب وقوله مرة أخرى:**

"حسنًا، لأتأكد من فهمي. مستوى الكولسترول لدي عالٍ قليلًا الآن ولكن إذا قلت من تناول اللحوم والبيض والزبدة والأطعمة الدهنية، ومارست التمارين ثلاث مرات في الأسبوع، فربما يمكنني خفضه دون استخدام الأدوية. هل هذا صحيح؟"

إذا كان شخص ما يتحدث بسرعة كبيرة، فاطلب منه أن يعيد الكلام أو يبطئ.

لنتحدث عن الذاكرة. تذكر أن **إستراتيجيات الانتباه لا تزال بالغة الأهمية!** يجب أن تنتبه جيدًا إلى المعلومات لتنقلها إلى الذاكرة. فبمجرد أن تنتقل إلى الذاكرة، تصير هناك إستراتيجيات مختلفة تساعدنا على تخزين المعلومات واسترجاعها.

**انتباه أفضل ← ذاكرة أفضل ← قلق أقل وطاقة أكثر**

الذاكرة لديها القدرة على **ترميز** المعلومات و**تخزينها** و**استرجاعها**.



### ترميز الذاكرة

ترميز الذاكرة هو ما يحدث عندما نتعلم المعلومات في البداية. هو طريقة مرور المعلومات من خلال المدخلات الحسية وتحولها إلى شكلٍ يمكن تخزينه في الدماغ (التخزين) واسترجاعه لاحقًا (الاسترجاع).

- تحمل الذاكرة قصيرة المدى المعلومات التي تحتاج إلى تذكرها خلال الدقائق والساعات أو الأيام القادمة.
- الذاكرة طويلة المدى هي المعلومات التي يمكن استدعاؤها بعد أيام أو أشهر أو حتى سنوات. وهي ثروة المعرفة العامة للإنسان، والكثير من معلوماتها تم الحصول عليها قبل الإصابة.

### إستراتيجيات الذاكرة الخارجية

يُعد نسيان إتمام الأمور مشكلة في الذاكرة شائعة جدًا، خاصة بالنسبة لأولئك الذين تعرضوا لإصابة دماغية رضية. على سبيل المثال، نسيان الذهاب إلى موعد أو نسيان إرسال بطاقة عيد ميلاد لأحد أفراد العائلة. فهناك إستراتيجيات يمكنك استخدامها في بيئتك لمساعدتك على تذكر الأمور.

- **استخدم تقويمًا ودون ملاحظات.** أكثر طريقة فعالة لتذكر شيء هي كتابته. استخدم تقويمًا أو دفتر مذكرات لتتبع مواعيدك أو مهامك. فبدلاً من الحاجة إلى تذكر كل معلومة على حدة، اكتبها وتذكر تنظيم المعلومات بشكلٍ مناسب كل يوم.
- **تساعد الكتابة على ترميز المعلومات بطرق متعددة، مرات متعددة.** اسمعها، وكتبها، وقرأها بصوت عالٍ.
- **احتفظ بالمعلومات في مكان مرئي و متاح.** اعرض تقويمك في مساحة مفتوحة واجعله متاحًا، واترك ملاحظة على الجدار أو علق قائمة على الثلاجة. فإن أبعدت الشيء عن النظر، سيزول من الذهن، لذا تأكد من أنه مرئي وسهل الوصول إليه وتحديثه.
- **استخدم مؤقتًا أو تذكيرات** على ساعتك أو جهازك اللوحي أو هاتفك الذكي لتذكيرك بالتحقق من قوائمك أو تذكيرك بمهمة.

كما سبق وذكرنا، يُعد التقويم أحد أفضل الطرق التي يمكنك استخدامها لتتبع الأمور التي تحتاج إلى تذكرها. لتتحدث عن بعض الإستراتيجيات التي يمكنك استخدامها عندما يتعلق الأمر بتقويمك:

- **جلسة التخطيط الأسبوعية (أو تفريغ الأفكار).** خُصص بعض الوقت في نهاية كل أسبوع (ربما في عطلة نهاية الأسبوع) واجلس بتقويمك (وربما حتى مع أفراد عائلتك/أصدقائك الذين يدعمونك) وخطط أنشطة الأسبوع التالي. في أثناء رسمك لخريطة الأسبوع، أضف المواعيد الهامة إلى تقويمك، وأدرج العناصر التي ترغب في إنجازها على قائمة الفروض. قَدِّر الوقت الإضافي الذي قد تحتاج إليه وأدرج وقت المواصلات ذهابًا إلى المواعيد وإيابًا منها، حتى لا تكون مضغوطًا زمنيًا. اكتب كل شيء في تقويمك.
  - **راجع تقويمك كل صباح.** ضع عاداتك الصباحية بحيث تتضمن وقتًا للتحقق من تقويمك (لكي لا تنسى). على سبيل المثال، تحقق دائمًا من التقويم في أثناء تناول الإفطار. فإذا كنت مشغولًا على غير العادة، فتتحقق من تقويمك على مدار اليوم.
  - **تأكد من حمل تقويمك معك دائمًا.** إذا كنت ستعتمد على تقويمك للمواعيد والمهام الهامة، فمن المهم أن يكون معك في جميع الأوقات. احمله معك إلى المواعيد لكي تتمكن من جدولة مواعيد المتابعة.
  - **احتفظ بتقويمك في المكان نفسه دائمًا.** تمامًا كما تضع مفاتيحك أو نظارة القراءة، إذا كان لديك مكان تضع فيه تقويمك بشكل دائم عندما تكون في المنزل، فسيكون من السهل العثور عليه عندما تحتاج إليه.
- يمكن تنفيذ هذه الإستراتيجيات، مثل التقويم، في بيئتك لمساعدتك على تذكر الأمور، ولكن يمكنك أيضًا تجربة **إستراتيجيات الذاكرة الداخلية** التالية لمساعدتك على تذكر الأشياء دون كتابتها.

### إستراتيجيات الذاكرة الداخلية

هي حيل ذهنية بسيطة تساعد على تنظيم المعلومات التي تتعلمها لتسهيل استرجاعها لاحقًا.

- **الاقتران.** يمكنك استخدام ما يسمى بـ "الاقتران" وربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة التي تعرفها بالفعل. ركز على التشابهات والاختلافات بين المعلومات الجديدة والقديمة. **الاقتران فعال عند لقاء أشخاص جدد.** على سبيل المثال، عندما تلتقي بشخص جديد واسمه جمال، تذكره بمقارنته ذهنيًا بصديقك الآخر الذي يُدعى جمال. يمكنك أن تلاحظ أن جمال الجديد هذا لديه عينان زرقاوان، ولكن صديقي جمال الآخر لديه عينان بنيتان. وكلاهما طويلان. فمن خلال عمل ملاحظة ذهنية، ستربط الشخصيتين وسيكون من السهل تذكر اسمه.
- **تصنيف المعلومات أو تجزئتها.** قَسِّم كمية كبيرة من المعلومات إلى مجموعات أو أجزاء أصغر لتذكرها. عادة ما تُستخدم التجزئة لتذكر الأرقام. أشهر مثال على التجزئة هو رقم الهاتف المكون من 10 أرقام 6192993510 في مقابل (619) 3510-229 - أيهما سيكون أسهل في التذكر؟
- **اللفظ المختصر.** الألفاظ المختصرة هي كلمات مكونة من الأحرف الأولى لسلسلة من الكلمات. يقلل اللفظ المختصر من كمية المعلومات التي يجب عليك تذكرها لأن كل حرف يشير إلى كلمة أخرى. يمكنك إنشاء ألفاظ مختصرة لتتذكر تجميعات من الأسماء أو قائمة. على سبيل المثال، ROYGBIV هو لفظ مختصر شائع لألوان قوس قزح؛ Red (أحمر)، Orange (برتقالي)، Yellow (أصفر)، Green (أخضر)، Blue (أزرق)، Indigo (نيلي)، Violet (بنفسجي).
- **الصور البصرية.** حوّل المعلومات التي تحاول تذكرها إلى صورة تستحضرها ذهنيًا. **ارسم صورة أو تخيلها.** كلما كانت الصورة أكثر غرابة أو فكاهة، كان ذلك أفضل! وهذه الإستراتيجية فعالة لتذكر أسماء الأشخاص. على سبيل المثال، يدعى طبيبك الجديد "الدكتور/ المحروقي"، ولديه شعر نابت داكن يشبه كما لو كان هناك حريق كبير (حرق) على رأسه! أو عندما تلتقي بجارتك الجديدة، "حلا الرملي"، يمكنك تخيلها وهي تأكل حلوى على شاطئ رملي. يمكنك أيضًا فعل الشيء نفسه عن طريق تخيل المعلومة على هيئة فيلم أو تمثيلها.



يمكن استخدام إستراتيجيات الذاكرة الخارجية والداخلية لمساعدتك على ترميز المعلومات وتذكرها بشكل أفضل. ما الإستراتيجيات التي تعتقد أنها ستكون أكثر فائدة بالنسبة لك؟

### إستراتيجيات لمساعدتك على استرجاع المعلومات

لقد تأكدت من الانتباه إلى المعلومات الجديدة، ونفذت إستراتيجيات ترميز المعلومات الجديدة. . . والآن عليك استرجاع تلك المعلومات.

تعني مشكلات استرجاع الذاكرة وجود معلومة في مكان ما داخل دماغك، ولكنك تواجه صعوبة في استخراجها (مثل تذكر اسم "على طرف لسانك").

- **استرخ.** غالبًا ما يصعب القلق من استرجاع المعلومات أو الذكريات. فإذا كنت تشعر بالقلق، فاستخدم أساليب الاسترخاء/اليقظة الذهنية الموصوفة في الصفحة 35 لمساعدتك على الاسترخاء وتعزيز ذاكرتك.
- **إعادة التتبع العقلي.** هذه الإستراتيجية رائعة للعثور على شيء فقدته عن طريق تذكر أين وضعته آخر مرة. أعد تتبع خطواتك عقليًا وأعد بناء الأحداث التي سبقت فقد الشيء.
- **البحث بالأبجدية.** أسلوب رائع لتذكر كلمة أو اسم، راجع الأبجدية بدءًا من الحرف "أ" واسأل نفسك: "هل تبدأ بحرف "أ"؟ هل تبدأ بحرف "ب"؟" وهكذا. إذا استطعت التعرف على الحرف الأول، فاستخدم العملية نفسها للحرف التالي.
- **إعادة إنشاء السياق.** هذه إستراتيجية جيدة عندما تستطيع أن تتذكر أين كنت أو ماذا كنت تفعل عندما علمت المعلومة. على سبيل المثال، تتذكر أنك كنت تتناول الطعام في مطعم معين عندما أخبرك صديقك بشأن صف دراسي كنت ترغب في الالتحاق به، لكنك لا تستطيع تذكر الصف. أعد إنشاء السياق؛ تخيل المطعم، والأمور التي تحدثت عنها وسيكون من الأسهل إعادة تتبع خطواتك العقلية لتذكر معلومات الصف.

### التنظيم لمساعدتك مع الذاكرة: الترميز والتخزين والاسترجاع

سيساعدك التنظيم في بيئتك وفي عاداتك اليومية على تذكر الأمور بسهولة أكبر. فتخصيص أماكن تلقائية للأشياء يساعدك على تذكرها، مثل الأماكن المحددة في بيئتك لأغراض مثل مفاتيحك وتقويمك والوثائق الهامة أو أرقام الهواتف الهامة. كما يمكنك تنظيم جدولك بحيث يصبح جزءًا من عاداتك؛ ما يجعل من السهل تذكر الأمور.



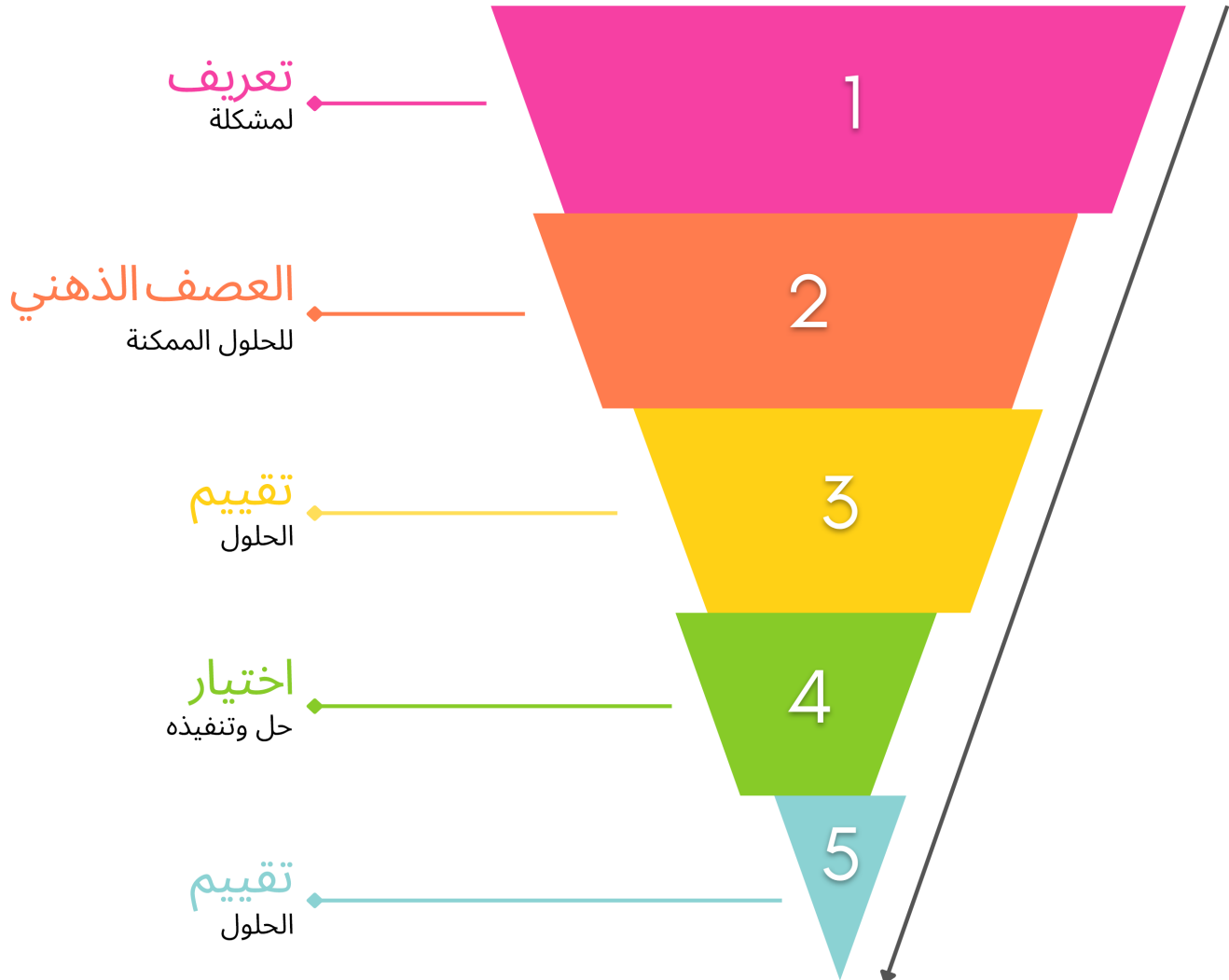
## إستراتيجيات لحل المشكلات

بعد تعرضك لإصابات دماغ رضية، قد تجد صعوبة في حل المشكلات بسبب تحول أنماط تفكيرك للجمود (فقد المرونة). على سبيل المثال، قد ترى **طريقة واحدة** فقط لحل مشكلة ما، بينما في الواقع هناك العديد من الطرق لحل المشكلة. وقد "يتجمد" ذهنك عند فكرة واحدة وقد لا تكون لديك المرونة المعرفية للتفكير في حل آخر.

- يمكن أن يساعدك التحدث إلى نفسك في أثناء حل المشكلة على توليد حل آخر أو بدائل. احتفظ بتركيزك العقلي على المهمة وفكر في الخطوات التي أجريتها بالفعل و/أو تحقق من الأفكار الجديدة لمعرفة ما إذا كانت ستساعدك على الوصول إلى الحل الذي تحتاج إليه.
- توقف لحظة وقيم إستراتيجيتك لحل المشكلة لمعرفة ما إذا كانت فعالة أم لا. فإذا كانت تجدي نفعًا، فاستمر في العمل بها. وإذا لم تكن تجدي نفعًا، فسيتعين عليك تغيير إستراتيجيتك. وإذا شعرت بالإحباط (بأي شكل من الأشكال)، فهذا هو الوقت المناسب للتراجع وأخذ استراحة.

### الخطوات الخمس لعملية حل المشكلات

1. تحديد المشكلة.
2. العصف الذهني لإيجاد حلول للمشكلة.
3. تقييم كل حل من حيث سهولة التنفيذ والتكلفة والفوائد والعواقب المحتملة.
4. اختيار حل وتنفيذه.
5. تقييم الحل. هل نجح؟ هل تحتاج إلى تجربة حل آخر؟ إذا احتجت إلى حل آخر، فعد إلى الخطوة 3.



## الاكتئاب

من الشائع أن يصاب الأشخاص بالاكتئاب بعد التعرض لتغييرات جسمانية في الدماغ، مثل تلك التي تحدث نتيجة إصابة الدماغ الرضية. في بعض الأحيان يصعب التمييز بين أعراض الاكتئاب وآثار إصابة الدماغ الرضية.

**قد يكون لدى شخص يعاني من إصابة دماغ رضية** شعور مستمر بالحزن والقلق. وقد يعاني من مشاعر اليأس، والذنب، وانعدام الشعور بالقيمة، وسرعة الاهتياج، والتفكير أو الحركة البطيئة، والغضب، والاضطراب. وقد يوجد أيضًا فقد اهتمام بالأنشطة والهوايات التي كانت ممتعة في السابق، وإرهاق، وانخفاض الطاقة، وصعوبة تركيز، وفي بعض الحالات، أفكار انتحارية أو محاولات انتحار. فإذا كانت لديك أفكار انتحارية، فاتصل بشخص تثق به أو اتصل بالرقم 988 للتحدث إلى ممثلي خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار.

**الاكتئاب** يمكن أن يترافق أيضًا مع الإرهاق العاطفي أو النفسي. فهذا النوع من الإرهاق يزداد سوءًا مع الضغط. وقد لا يفيد النوم وغالبًا ما يكون الإرهاق في أسوأ حالاته عند استيقاظك في الصباح. يمكن أن يكون الاكتئاب سريريًا أو ظرفيًا. كلاهما حقيقي ويمكن أن يفرض تحديات كبيرة.

الاكتئاب السريري	الاكتئاب الظرفي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شكل من الاكتئاب أكثر حدة ويعيق الوظائف اليومية.</li> <li>• ويُشار إليه أيضًا بالاضطراب الاكتئابي الكبير أو اضطراب المزاج.</li> <li>• ينبع من تغييرات في كيمياء الدماغ ناتجة عن العوامل الوراثية والأحداث الحياتية الكبيرة والاعتماد على المواد الإدمانية.</li> <li>• يُشخص على يد مختصي الصحة النفسية ويمكن الشفاء منه بالعلاج و/أو الأدوية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتئاب قصير المدى نتيجة وقوع حدث صادم أو تغيير في الحياة.</li> <li>• يُشار إليه أيضًا بالاضطراب التكيفي.</li> <li>• ينبع من صعوبة التأقلم مع التغييرات الحياتية الكبيرة، مثل الطلاق أو فقد الوظيفة أو دخول السجن أو وفاة صديق مقرب أو أحد الأقارب الأعمام أو وقوع حادث خطير أو التقاعد أو حدوث تغييرات حياتية أخرى كبيرة.</li> </ul>

### يمكن أن تشمل أعراض الاكتئاب:

- الكسل
- صعوبات في النوم
- قلق وتوتر غير محدد السبب
- انعزال عن الأنشطة العادية أو الأصدقاء
- مزاج مكتئب أو اهتمام مستمر
- انخفاض الشهية أو زيادتها
- صعوبة اتخاذ القرارات
- مشاعر اليأس أو الحزن
- نوبات متكررة من البكاء
- فقد التركيز
- أفكار انتحارية
- فقد كبير أو زيادة في الوزن
- مشاعر بالذنب أو انعدام القيمة
- فقد الطاقة

**إذا كانت لديك أفكار بشأن إيذاء نفسك أو محاولة الانتحار، فاتصل بشخص تثق به أو أخبر شخصًا يمكنه مساعدتك فورًا:**

- اتصل برقم 911 للحصول على خدمات الطوارئ
- اتصل على رقم 988 أو راسله للتواصل مع خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار.
- يقدم خط الحياة دعمًا سريريًا على مدار 24 ساعة لأي شخص في أزمة انتحارية أو تأزم عاطفي



غالبًا ما يرتبط القلق بشكلٍ وثيق مع الاكتئاب. فقد يعاني المصاب بالقلق من:

- الشد العضلي
- القلق المفرط
- الأفكار المتسارعة
- تقلبات مفاجئة
- الاهتياج
- الاضطراب
- تسارع معدل ضربات القلب
- جفاف الفم
- فرط التعرق
- الرعشة
- ضيق التنفس
- مشاعر الهلع
- إحساس بأن شيئًا سيء سيقع

يمكن أن تزيد المواقف التي تتضمن متطلبات أكثر من اللازم أو ضاغطة زمنية من مستويات القلق، بالإضافة إلى المواقف التي تتطلب الكثير من الانتباه ومعالجة المعلومات.

**الاكتئاب والقلق بعد إصابة الدماغ الرضوية ليسا علامة على الضعف وليس خطأك.** هذه أعراض مرتبطة بالمرض ناتجة عن الضرر الذي لحق بدماغك. فتمني زوالها، أو استخدام المزيد من الإرادة، أو "الخشونة" ليست إستراتيجيات تعامل فعّالة. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب أو القلق، فتواصل مع شخص تثق به و/أو تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لك.

## اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)

نظرًا لطبيعة إصابات الدماغ الرضوية، ليس غريبًا أن يلقي الشخص تشخيصًا مزدوجًا من إصابة الدماغ الرضوية واضطراب ما بعد الصدمة.

### غالبًا ما تشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:

- ذكريات غير مرغوب فيها ومتكررة لحدث مهدد للحياة أو صادم.
- استحضار الماضي ومعايشة الحدث الصادم حيث يفقد الشخص الاتصال بالواقع.
- تجنب عوامل التذكير بالحدث، مثل الأشخاص أو الأماكن أو المناظر أو الأصوات.
- الشعور بالانفصال عن الناس، حتى عن العائلة.
- الخدر العاطفي.
- العار مما حدث وما تم فعله.
- الشعور بالذنب من النجاة وفقد الأصدقاء والعائلة والزملاء.
- اليقظة المفرطة أو التأهب المستمر للتهديدات.

**عندما يترافق اضطراب ما بعد الصدمة وإصابة الدماغ الرضوية،** فغالبًا ما تحدث تغييرات في الوظائف المعرفية، مثل الذاكرة والتريز والاكتئاب والقلق والأرق والإرهاق. ومع وجود هذا التشخيص المزدوج، يتغذى كل منهما على الآخر، لذا فالأمر معقد. إن وجود كلا التشخيصين معًا قد يؤدي إلى زيادة خطر الانتحار. فإذا كانت لديك أفكار انتحارية، فاتصل بشخص تثق به أو اتصل بالرقم 988 للتحدث إلى ممثلي خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار.

**لمساعدتك في التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة -** تحدث مع شخص تثق به، وشارك في مجموعات الدعم، وترفق بنفسك، واحصل على قسط كاف من الراحة، واعمل مع استشاري أو معالج نفسي (هناك مجموعات تركز على علاج الصدمات قد ثبتت فائدتها).

من الطبيعي على الإنسان أن يشعر بالأسى عندما يفقد شخصًا ما، أو شيئًا ما، أو عندما يعاني من إصابة أو مرض. فغالبًا ما نحاول البحث عن أسباب خسارتنا.



### كيف يبدو الحزن؟

- الشعور بالإحباط أو الكآبة أو اليأس.
- نوبات بكاء متكررة.
- الشعور بالاهتياج.
- الشعور بالذنب أو انعدام القيمة.
- التشكيك فيما إذا كانت الحياة تستحق العيش أم لا.
- صعوبة النوم أو النوم أكثر من اللازم.
- قلة الطاقة والتعب بسرعة.
- الأكل الزائد أو الأكل القليل جدًا.
- الابتعاد عن الآخرين.
- عدم الاستمتاع بالأمر كما كان الحال في السابق.
- الشعور بالاضطراب وصعوبة الجلوس دون حركة.
- عدم القدرة على التوقف عن القلق بشأن المشكلات أو المستقبل.
- صعوبة اتخاذ القرارات والتركيز وتذكر الأشياء.

كلما زادت العناصر التي تلامسك في هذه القائمة، زاد على الأرجح شعورك بالتأزم، وبالتالي تزيد احتمالية احتياجك إلى المساعدة. تحدث مع أفراد عائلتك وأصدقائك الموثوق بهم والمختصين الذين يمكنهم مساعدتك.

### إستراتيجيات للتعامل مع الأسى:

- اعلم أن مشاعرك شائعة وأنها استجابة طبيعية لموقف صعب.
- كن لطيفًا مع نفسك وامنح نفسك والآخرين وقتًا للتكيف.
- فكّر في المستقبل الذي تريده وأفضل وسيلة لتحقيقه.
- قدر قيمة الصبر والاستمرارية في تحقيق أهدافك.
- اتخذ خطوة واحدة في كل مرة وحدد أهدافًا لكل يوم.
- تجنب التفكير فيما كانت عليه الأمور في السابق أو مقارنتها بما كانت عليه في الماضي.
- ركز على نجاحاتك ونقاط قوتك ومواردك.
- اعترف بالأمور الحسنة في حياتك والتحسينات التي طرأت.
- ركز على ما يمكنك القيام به بدلاً مما تعجز عنه.
- كن متفائلًا. قل أشياء إيجابية لنفسك وللآخرين. على سبيل المثال، "سنتخطى هذا الأمر" أو "لقد اجتزنا الكثير".
- تحدث مع الأشخاص الذين يهتمون بأمرك واقض وقتًا معهم.
- انضم إلى مجموعة دعم، وتحدث مع الآخرين للحصول على الدعم.
- احرص على بناء علاقات جديدة وتحسين العلاقات القديمة.
- تذكر أن آخرين يواجهون تحديات مماثلة واستفسر عن كيفية التعامل مع الخسائر والتغييرات.
- تنازل عن بعض المسؤوليات القديمة عند تولي مسؤوليات جديدة.
- اسمح لنفسك بطلب المساعدة والدعم من الآخرين.
- ابق نشيطًا وحاول القيام بالأشياء التي تستمتع بها.
- شتت نفسك بالموسيقى أو كتاب أو فيلم أو التلفاز أو نشاط آخر تستمتع به.
- حاول البحث عن اهتمامات وأنشطة جديدة.
- امنح نفسك استراحات وحاول أن تكون صبورًا مع نفسك.
- تعرف على العلاجات والموارد وعمليات التعافي.

منذ إصابتك، ما الذي تشعر بالأسى عليه أو أكثر ما تفتقده؟ وما الإستراتيجيات التي تعتقد أنها ستساعدك في التعامل مع الأسى؟



## العناية بالنفس والتعافي

العناية بالنفس هي أي نشاط نقوم به عمدًا من أجل العناية بصحتنا العقلية أو العاطفية أو الجسدية. فالعناية بالنفس غالبًا ما تكون المفتاح لتحسين المزاج وتقليل القلق. فهي تتعلق بالتلطف مع النفس تمامًا كما تتلطف مع الآخرين. وتتعلق بالمراقبة الذاتية لمواردك واتخاذ خطوات لتجديدها بدلًا من أن تنفذ.

### طرقًا لممارسة العناية بالنفس

- اليقظة الذهنية (صفحة 35)
- تمارين التنفس (صفحة 38)
- التدوين (صفحة 39)
- الاستماع إلى الموسيقى (صفحة 37)
- التأمل
- ممارسة الرياضة، و/أو اليوغا و/أو تمارين الإطالة
- الصلاة أو حضور الفعاليات الدينية
- التخلص من الفوضى أو تنظيف المكان
- أخذ قيلولة أو زيادة عدد ساعات النوم
- التواصل الاجتماعي
- الذهاب إلى العلاج
- حضور مجموعة دعم (صفحة ٤٨)

### تشمل منافع العناية بالنفس:

- زيادة الإنتاجية
- تعزيز المناعة
- تحسين الصحة الجسدية
- تحسين تقدير الذات
- زيادة الوعي بالذات



## اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية هي تركيز انتباهك على اللحظة الحالية، دون أن تتيه مع الماضي أو المستقبل. وهي ممارسة واعية للبقاء حاضر الذهن في اللحظة الحالية والعيش فيها. تشير الدراسات إلى أن ممارسة اليقظة الذهنية بانتظام (يوميًا أو عدة مرات في الأسبوع) بعد إصابة دماغ رضية تساعد على تخفيف الألم وتحسين النوم وزيادة التفاؤل. وتبين أيضًا أن اليقظة الذهنية تدرب الدماغ على أن يكون أكثر انتباهًا وتركيزًا.

فمن خلال ممارسة تمرين قصير لليقظة الذهنية، يمكنك تصفية ذهنك قبل التركيز على مهمة أو نشاط أو محادثة. يمكنك ممارسة اليقظة الذهنية في أي وقت من اليوم. ويمكن إجراء تمارين **اليقظة الذهنية الرسمية** في أثناء الجلوس أو الاستلقاء أو التحرك ببطء (مثل ممارسة اليوغا أو المشي). كما يمكن ممارسة **اليقظة الذهنية غير الرسمية** في أثناء الأنشطة اليومية مثل تناول وجبة الطعام أو تنظيف أسنانك أو الاستحمام.

### المكونات الرئيسية لليقظة الذهنية

- **البقاء حاضر الذهن في اللحظة الحالية.** خلال تمرين اليقظة الذهنية، تقوم بعمد وبلطف بصب انتباهك على تجربة ما في اللحظة الحالية، مثل التنفس أو الإحساس الجسدي أو الأصوات أو المشاهد أو الأفكار والعواطف. ومن الطبيعي أن يشرد ذهنك بين الأفكار، فقط كن على دراية بأن ذهنك قد شرد، واعترف بالفكرة التي جذبتك، وصب انتباهك بلطف مرة أخرى على اللحظة الحالية.
- **عدم إصدار أحكام.** حاول قدر الإمكان ملاحظة إحساساتك، ومشاعرك، وأفكارك دون الحكم عليها. فمن الطبيعي أن يصدر عقلك أحكامًا، وتمييز ما يعجبك وما لا يعجبك، وتكوين آراء وسرد القصص. لاحظ عندما يحدث ذلك وصب انتباهك بلطف مرة أخرى إلى تجاربك المستهدفة (الإحساس والمشاعر والأفكار).
- **تخلّ عن البحث عن أهداف أو مغزى.** لا تتعلق اليقظة الذهنية بمحاولة التغيير الفعلي للحظة الحالية أو تحقيق هدف معين، مثل الوصول للاسترخاء. فبدلاً من ذلك، تتعلق بالتخلي عن الأهداف وقبول نفسك في اللحظة الحالية أيّ كان ما تشعر به. فقد تجد أن الاسترخاء يأتي من التواجد في اللحظة - ولكنه ليس الهدف.
- **فعالية قصوى عندما تتم بانتظام.** تصير اليقظة الذهنية أكثر فعالية عندما تدمجها في العادات اليومية وتمارسها بانتظام.

### فوائد اليقظة الذهنية:

- **تخفيف الضغط.** تقلل من مستويات هرمونات التوتر في الجسم.
- **المساعدة على التحكم في الاستجابة العاطفية.** تقلل من رد الفعل العاطفي وتحسن معالجة العواطف. فهي تساعد الأشخاص على الاستجابة عاطفياً بدرجة أقل تجاه المواقف الضاغطة أو العاطفية. وتغير أيضًا كيفية استجابة اللوزة الدماغية (مركز العواطف في الدماغ) للعواطف.
- **تحسين القدرة على التركيز والانتباه.** تساعد على تقليل الأفكار المشتتة أو العواطف الدخيلة وإعادة توجيه انتباهنا.
- **تعزيز مهارات حل المشكلات والمرونة الذهنية**
- **تعزيز الذاكرة العاملة**
- **المساعدة على التعامل مع الاكتئاب والقلق والتوتر**
- **تحسين النوم وجودته**
- **زيادة الرضا عن العلاقات (ومهارات التواصل).** قد تساعدك على الشعور بالرأفة تجاه الآخرين وتحسين مهارات الاستماع.
- **تحسين جهاز المناعة.** تقلل من تكرار نزلات البرد والإنفلونزا وشدتها ومدتها.
- **تحسين محتمل في نتائج معالجة استخدام المواد الإدمانية.** تشير الأبحاث الأولية إلى أن اليقظة الذهنية قد تحسن نتائج معالجة استخدام المواد الإدمانية لدى البالغين الذين يعانون من الإدمان.

## دمج اليقظة الذهنية في عاداتك اليومية

- اختر أحد الأنشطة اليومية المعتادة وابذل جهدًا متعمدًا لتوجيه وعيك لكل لحظة في هذا النشاط في كل مرة تقوم به. على سبيل المثال، عندما تغادر فراشك في الصباح، أو تنظف أسنانك، أو تستحم، أو ترتدي ملابسك، أو تتناول وجبة، أو تشرب كوبًا من الشاي، أو تقود السيارة وما إلى ذلك.
- عندما تؤدي النشاط المختار، انتبه إلى ما تفعله. لاحظ حركاتك الجسدية. وصب انتباهك إلى ما تراه وتسمعه وتشمه وتشعر به. ولاحظ عندما يشرد ذهنك بعيدًا عن النشاط وأعدّه بلطف.
- **ليس** الهدف إنشاء نوع معين من التجربة أو الحالة الذهنية، بل أن تكون على وعي تام بما تخوض. لاحظ إذا كنت تواجه أي صعوبات واحرص على تنمية الفضول، لا إصدار الأحكام.

## ممارسة التنظيف اليقظ

ممارسة التنظيف اليقظ هي ممارسة تمنحنا الوقت للابتعاد قليلاً عن صخب الأيام الحافلة والاستراحة في ظل الوعي باللحظة الحالية. فبدلاً من التركيز على مهمة التنظيف (أو كيف تشعر بها، فمعظم الناس ليسوا متحمسين للتنظيف)، اعتبرها فرصة للعناية بنفسك وتشجيع عادة اليقظة الذهنية.

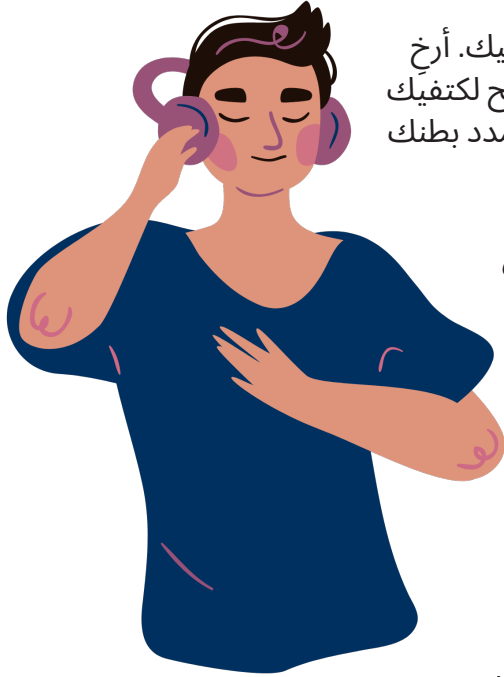


1. ابدأ ممارسة التنظيف اليقظ بجمع مستلزمات التنظيف الخاصة بك. إذا بدا ذلك أمرًا مرهقًا، ابدأ فقط بالمشي للحصول على مستلزم واحد، مثل مكنسة. في أثناء المشي، اشعر بأقدامك وهي تتحرك على الأرض.
2. التقط المكنسة وصب وعيك على حاسة اللمس في أثناء مسكها بيدك. إذا شرد ذهنك، فأعد نفسك إلى اللحظة الحالية وركز على شعورك بمسكة المكنسة بيدك.
3. غالبًا ما تكون عملية التنظيف مكررة؛ ما يمكن أن يؤدي إلى شعور بالملل. ولمساعدتك على حضورك الذهني، جرب قول كلمات معينة. يمكن أن تكون شيئًا بسيطًا مثل "يسار، يمين" في أثناء التنظيف، أو يمكن أن تكون عبارة عن الحياة الطيبة مثل "اللهم العيش في سكينه". مع كل حركة للمكنسة، كرر العبارة في ذهنك وزامنها مع فعل الكنس.
4. لاحظ أي حالات ذهنية تنشأ. فإذا كنت محبطًا، فلاحظ أنك محبط. وإذا نشأ بداخلك فضول بشأن الأوساخ، فلاحظ أنك فضولي.
5. تذكر التحقق من حالة جسمك وذهنك في أثناء مواصلة التنظيف. لاحظ حركاتك، وتكرارها، والعواطف التي تنشأ. عد إلى كلماتك وعبارتك كلما احتجت.
6. عند الانتهاء من التنظيف، اخط خطوة للوراء، وقف ساكنًا وخذ نفسًا عميقًا. راقب المكان الذي نظفته ولاحظ أنه يمثل ذهنك الصافي!

## استراحة موسيقية واعية

يمكن أن يساعد الاستماع إلى الموسيقى في تقليل الضغط واستعادة طاقتك.

- **اختر موسيقى تستمتع بالاستماع إليها.** على سبيل المثال، إذا لم تكن تستمتع بالموسيقى الكلاسيكية، فلا تستمع إليها! فما قد يكون مريحًا للآخرين قد لا يكون مريحًا بالنسبة لك. وعمومًا، يُفضل الموسيقى بدون كلمات أو بوتيرة أبطأ لتهدئة العقل. فإذا كانت لديك قائمة بأغانيك المفضلة، ففكر في تجميع قائمة تشغيل خاصة وقتما ترغب في الاسترخاء. اطلب من أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك المساعدة إذا لزم الأمر.



- **أرخ نفسك.** اجلس أو اضطجع، أيًّا كان الوضع المريح لك. أغلق عينيك. أرخ عضلاتك. خذ نفسًا عميقًا من حجابك الحاجز (منتصف صدرك). اسمح لكتفيك وبطنك وحتى لعضلات وجهك بالاسترخاء. تنفس بعمق عبر أنفك، ومدد بطنك برفق عند التنفس، وأخرج الهواء عبر فمك.

- **ركز على الموسيقى.** إذا وجدت نفسك تفكر في أشياء أخرى (أو حتى تتتابك أفكار متعلقة بالموسيقى)، فأعد توجيه انتباهك بلطف إلى اللحظة الحالية، وصوت الموسيقى، والأحاسيس التي تسري في جسدك بسبب الموسيقى. وحاول أن تشعر حقًا بالموسيقى.

- **واصل الاستماع ما دمت ترغب وإلى أن تسترخي.** هدف الاستراحة الموسيقية اليقظة هو تهدئة صوتك الداخلي وأن "تكون" مع الموسيقى فقط وأن تنغمس فيها بالكامل.

## الرؤية اليقظة

يُعد استغراق لحظة لـ "رؤية" أحد المناظر بيقظة وسيلة رائعة لأن تصبح حاضرًا في اللحظة الراهنة.

1. ابحث عن مكان بجوار نافذة ذات إطلالة جيدة. ويمكن إجراء ذلك في أي مكان.
2. انظر إلى كل ما تراه. تجنب تسمية ما تراه خارج النافذة أو تصنيفه. بدلاً من التفكير في "عصفور" أو "علامة توقف"، حاول أن تلاحظ الألوان، والأنماط، أو الملمس.
3. انظر بعناية إلى أشياء مثل حركة العشب أو أوراق الشجر في النسيم. لاحظ الأشكال المختلفة الموجودة في هذا الجزء الصغير من العالم الذي يمكنك رؤيته. حاول أن ترى العالم خارج النافذة من منظور شخص لا يألف هذه المناظر.
4. كن مراقبًا، وليس ناقدًا. وكن واعيًا، وليس مشغول الذهن.
5. إذا شردت بفكرة ما، فأبعد ذهنك بلطف عن تلك الأفكار وتأمل لونا أو شكلاً مرة أخرى لتعيد نفسك إلى الإطار الذهني الصحيح.

## تأمل المحبة اللطيفة واليقظة الذهنية

كرر دعاء "اللهم السعادة، اللهم العافية، اللهم املأني بالخير والسلام" لمدة دقيقة. يمكنك أيضًا استبدال ضمير المتكلم بضمير المخاطب والتفكير في شخص تعرفه وتحبه، أو أرسل فقط تلك المحبة إلى شخص ما.



التدوين عن الحياة هو سرد لقصتك. فهو فرصة لقص الحكاية. من خلال التدوين يمكنك استكشاف جميع جوانب حياتك والعواطف المتصلة بها. يمكنك التحسر أو التهليل، ويمكنك السماح لكتابتك بأن تأخذك حيثما يريد لك عقلك وقلبك وروحك وخيالك أن تذهب. وهو أيضًا نوع من اليقظة الذهنية يمكن أن يساعدك على التركيز والتخفيف من الضغط والقلق.

يمكن أن يظهر الشفاء والتغير والنمو الناتج عن التدوين على الأضعدة الجسدية والعاطفية والعقلية والروحانية. فالتدوين الفعّال يمكن أن ينشأ عنه تغييرات فيسيولوجية من خلال المرونة العصبية للدماغ التي تمكّننا من الشفاء من الصدمات بوتيرة متسارعة. وثبت أن التدوين يزيد من نشاط قشرة الفص الجبهي في الدماغ؛ ما يؤثر في قدرتنا على حل المشكلات والتفكير النقدي. ويمكن أن يكون للتدوين أيضًا تأثير إيجابي في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى فقد الذاكرة.

### نصائح للتدوين

- لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتدوين. كيف العملية لتناسب احتياجاتك وقدراتك.
- **التدوين لاطلاعتك الشخصي فقط.** عندما تدوّن، لا تقلق بشأن أحكام الآخرين عليك أو على كلماتك. فما تكتبه في دفتر يومياتك مخصص لاطلاعتك الشخصي فقط وليس لاطلاع الآخرين عليه.
- **لا تقلق بشأن الإملاء والترقيم والقواعد النحوية.** ما تكتبه في دفتر يومياتك غير خاضع للتقييم ولا بقصد النشر، لذا لا تقلق بشأن الجانب الفني لكتابتك. فالقلق بشأن القواعد النحوية أو الترقيم قد يتسبب في توقف تدفق كتابتك ويؤدي إلى عرقلة الكاتب. جرب السماح ليدك بأن تكتب ما تريده قدر المستطاع.
- **اكتب بقدر استطاعتك.** من خلال تحويل التدوين إلى عادة، ستجد أنها تصبح أسهل وربما تزداد آثاره العلاجية. قد تجد أنه يصير عادة صحية ومفيدة لدرجة أن تفتقد لها إذا فاتتك يومًا. وضع جدولًا زمنيًا يناسبك وادمج التدوين في عاداتك اليومية.
- **استخدم قلمًا رصاصًا أو جافًا في كتابة التدوينات.** تبين أن عملية الكتابة تفتح العقل وتسمح بالوصول إلى مزيد من الإبداع والتفكير العميق (على عكس الكتابة على الآلات والأجهزة).
- **جرب الكتابة الحرة.** الأمر يتعلق بوضع القلم الجاف أو الرصاص على الورق وكتابة كل ما يخطر في ذهنك! جرب الكتابة الحرة لمدة 10-20 دقيقة، ولو كان الوقت ضيقًا، فقد يكفي بضع دقائق. فإذا وصلت إلى نهاية مسدودة، فاكتب شيئًا مثل "أنا عالق"، أو كرر آخر كلمات قلتها. استمر في الكتابة وستظهر أفكار جديدة قريبًا.
- **ابدل ما في وسعك لعدم ممارسة الرقابة على نفسك أو تعديل ما كتبته.** جزء من العملية العلاجية هو كتابة أي شيء يجول بخاطرك. فإذا لم تستطع التفكير في كلمة معينة، فاستخدم كلمة أخرى، أو ارسم خطًا (ليعبر عن فراغ تملؤه لاحقًا). كن حرًا وجريئًا في كتابتك.

إليك بعض المقدمات التدوينية التي قد تساعد الذين تعرضوا لإصابات الدماغ الرضوية:

#### كيف حدثت إصابتي...

- حدثت إصابتي في الدماغ نتيجة لحدث أو موقف معين. لبدء سرد قصتك، ابدأ بالكتابة عن ذلك الحدث أو الموقف.
- **إذا كنت تتذكر الحدث أو الموقف الذي أدى إلى إصابتك في الدماغ، فابدأ الكتابة بقول "أتذكر أن إصابتي في الدماغ حدثت..."**
- **إذا كنت غير قادر على تذكر الحدث أو الموقف الذي أدى إلى إصابتك في الدماغ وتم شرحه لك في وقت لاحق، فابدأ الكتابة بقول "كما تم شرحها لي لاحقًا، حدثت إصابتي في الدماغ..."**









## يمكن أن تتضمن المقدمات التدوينية الأخرى ما يلي:

- ما أشعر أنني عليه اليوم هو...
- كنت أتمنى لو أشعر اليوم كالآتي...
- عندما لا أستطيع أن أفكر في كلمة، فسيساعدني لو أن الناس...
- ما أرغب في قوله يكون على طرف لساني، ولكن...
- العيش داخل جسدي الآن يشبه...
- نظرًا لأن بعض أجزاء جسدي لا تعمل بنفس الكفاءة التي كانت عليها...
- أكثر ما يزعجني في التغييرات الجسدية التي تعرضت لها هو...
- كان عقلي \_\_\_\_\_ وصار الآن...
- كان من الأسهل جدًا أن \_\_\_\_\_ ولكن الآن صار أصعب بكثير بسبب...
- أهم شيء فقدته هو...
- أعتدت أن أكون \_\_\_\_\_ والآن أنا...
- لقد فقدت \_\_\_\_\_ بعد إصابة الدماغ، لكنها تعود الآن و....
- أتمنى لو أستطيع مواصلة \_\_\_\_\_ لأن...
- أثرت إصابة الدماغ على "شخصي القديم" عن طريق...
- أكثر ما أفتقده في "شخصي القديم" هو \_\_\_\_\_ لأن...
- لا يمكن لأحد أن يفهم ما أمر به لأن...
- اذكر ثلاثة أشياء يمكن أن تفسد فورًا مزاجك الحسن وتجعلك تشعر بالإحباط. ما الإستراتيجيات التي تستخدمها للتصدي لهذه التأثيرات؟
- صف أمرين أو ثلاثة يمكنك فعلها للاسترخاء.



في بعض الأحيان، من المفيد أن نفكر فيما فقدناه بسبب إصابتنا في الدماغ ثم ننشئ قائمة بالأشياء التي اكتسبناها على سبيل المثال...

فقدتُ	اكتسبتُ
1. القدرة على القيادة	1. رؤية مقدار حب زوجتي لي
2. شخصيتي القديمة	2. تقدير أفضل لمنزلي
3. التوازن	3. اكتشاف أن الأصدقاء داعمون
4. الذكريات	4. التعرف على المزيد عن دماغي
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____

يمكن أن يرتبط هذا بتدوين الامتنان والبحث الواعي عن أشياء يمكن أن نكون ممتنين لها كل يوم. يمكن أن يساعدك الفعل البسيط المتمثل في التركيز على الأفكار الإيجابية على الخروج من الأنماط السلبية.

يُعرّف القبول كالآتي "قبول الشيء هو تحمله بدون اعتراض أو رد فعل، أو الاعتراف به كحقيقة، أو الموافقة على تولى مسؤوليته. فالقبول هو الاعتراف بواقع الموقف، أو الاعتراف بوجوده. إنه القدرة على قول، "هذا ما هو عليه". - قاموس ميريام ويبستر (Merriam-Webster)

### القبول هو:

- عملية مستمرة، تحدث أحياناً شيئاً فشيئاً بمرور الوقت.
- التخلي عن النسخة القديمة من نفسك وأن تصير نسخة جديدة.
- الاعتراف بأن أعراض إصابة الدماغ ستظل إلى الأبد، لكن يمكننا التعامل معها.
- الاعتراف بالقيود وحسن استخدامها بدلاً من محاربتها.
- معرفة متى تحتاج إلى المساعدة ومعرفة كيف تطلبها.
- التخلي عما لا يمكننا التحكم فيه وتوجيه الطاقة نحو ما نستطيع فعله.
- أن نكون متصلحين مع وضعنا الحالي، حتى ونحن نعمل نحو تحقيق المزيد.

### القبول ليس:

- حدثاً يقع مرة واحدة.
- الموافقة على ما حدث أو الإعجاب به.
- التخلي عن إحراز التقدم.
- نهاية الأعراض أو المشكلات.

إن تعريف القبول (ليس بالضرورة أن يكون لديك القبول الكامل) هو الخطوة الأولى في الرحلة. ومنها، يمكننا التركيز على استراتيجيات مفيدة والمضي قدماً.

## التواصل

التحدث بصدق وبصراحة أمر صعب لمعظم الناس حتى بدون إصابة دماغ رضية. ولكن غالباً ما يصير التواصل بشأن احتياجاتك ومشاعرك أكثر تعقيداً وصعوبة بعد إصابة دماغ رضية، رغم أنه صار أكثر أهمية من أي وقت مضى.

**التواصل هو أكثر من مجرد الحديث.** لتحقيق **التواصل** الفعلي علينا أن نشارك المعلومات (ونسمع المعلومات بانتباه أيضاً) مع شخص آخر. فالتواصل **ليس** مجرد الحديث إلى نفسك وحدك.

### يعني التواصل الاجتماعي الفعال أنه يمكنك:

- الاستماع وتذكر ما تسمع.
- تناوب الحديث مع شخص آخر دون مقاطعات.
- مشاركة المعلومات بدقة دون ثرثرة.
- قول الأشياء بشكلٍ منظم ومفهوم.
- استخدام نبرة صوت وعواطف تتناسب مع الموقف.
- أن تكون واعياً بما تقول وطريقة قوله، وشكل تأثيره في الشخص الآخر.
- الاحتفاظ بالتواصل بالعينين؛ ما يُظهر للشخص أنك تتفاعل ومهتم ومندمج.
- إظهار لغة جسد مرتاحة، ومواجهة الشخص الذي تتفاعل معه، وتجنب عقد ذراعيك أو تحويل نظرك عنه.
- إعلام الشخص الذي تتفاعل معه أنك مهتم ومندمج.
- فهم نبرة صوت الشخص وقراءتها. على سبيل المثال، إذا قال "أنا بخير" ولكن يمكنك أن تقرأ من نبرة صوته أنه في الواقع ليس على ما يرام.

من خلال الوعي بطرق تواصلك الاجتماعي (راجع القائمة أعلاه) يمكنك أن تبدأ بتطوير مهاراتك الاجتماعية وتعزيزها.

**المهارات الاجتماعية** هي المهارات التي يستخدمها الأشخاص للتواصل والتفاعل مع الآخرين. تشمل المهارات الاجتماعية ما تقوله بالإضافة إلى لغة الجسد، والتواصل بالعين، وتعبيرات وجهك، ونبرة صوتك، وغيرها من الأفعال. وبالنسبة لشخص لديه إصابة دماغ رضية، من المهم أيضًا التركيز على سبل تأثير مهاراتك المعرفية (الحفاظ على التركيز، والذاكرة) وعواطفك (القلق والغضب والحزن) في مهاراتك الاجتماعية.

### تشمل الأمثلة على المهارات الاجتماعية:

- الاستماع إلى ما يقوله الناس وفهمه.
- التعبير عن أفكارك واحتياجاتك ومشاعرك بالكلمات والأفعال.
- إدارة عواطفك في المواقف الاجتماعية.
- احترام الحدود الاجتماعية والقواعد الاجتماعية. على سبيل المثال، عدم الوقوف بقرب شديد من الأشخاص أو عدم طرح أسئلة شخصية جدًا.
- تعديل ما تقوله وطريقة قوله وما تفعله استنادًا إلى الموقف الاجتماعي.

### ما سبب أهمية المهارات الاجتماعية؟

يمكن أن تساعد المهارات الاجتماعية الجيدة على:

- التفاعل الممتع مع الآخرين.
- التفاهم مع الآخرين.
- الحفاظ على قوة الصداقات القديمة وتكوين صداقات جديدة من حين لآخر.
- الشعور بالثقة في المواقف الاجتماعية.
- النجاح في المدرسة أو العمل أو العمل التطوعي.

### كيف تؤثر إصابة الدماغ الرضية في مهاراتك الاجتماعية

بعد حدوث إصابة رضية في الدماغ، قد تجد صعوبة في التفاعل اجتماعيًا. كل شخص له طبيعة فريدة، ولكن من الممكن أن يكون من الصعب إدارة مشاعرك، مثل عدم الاستقرار العاطفي (المزيد في صفحة 9)، والغضب (صفحة 11)، والسيطرة على الاندفاعات (صفحة 16).

### إذا كنت تعاني من إصابة رضية في الدماغ، فقد تجد أنك تواجه صعوبات اجتماعية، مثل:

- الشعور بأنك غريب عن الأماكن وغير مرتاح وسط الآخرين.
- مقاطعة المحادثات (الاندفاع).
- فقد التركيز في أثناء المحادثات.
- نسيان ما قاله شخص ما.
- سوء فهم الكلمات وسوء فهم تعبيرات الوجه أو نبرة الصوت أو أفعال الآخرين.
- صعوبة الانسجام مع الآخرين.
- الثرثرة، أو الكلام بصوت عالٍ جدًا، أو الكلام القليل جدًا أو بصراحة جدًا.
- صعوبة التعبير عن الأفكار والمشاعر.
- صعوبة التعبير عن اهتمامك بما يقوله الآخرون.
- عدم معرفتك بكيفية بدء محادثة أو الاستمرار فيها.
- تواصلك محير للآخرين.
- تقديم معلومات كثيرة جدًا (المشاركة الزائدة).
- إعطاء معلومات قليلة جدًا.
- قد تبدأ بالثرثرة وتكرار ما تقول.
- قد لا تكون منطقيًا أو سهل الفهم.
- قد تواجه صعوبة في البقاء ضمن موضوع المحادثة.
- ما تقوله قد لا يكون مثيرًا للاهتمام بالنسبة للآخرين.
- قد تتحدث أو تعالج المعلومات ببطء شديد بالنسبة للآخرين.
- قد يضطر الشخص الآخر إلى طرح الكثير من الأسئلة للاستيضاح أو لاستمرار المحادثة.
- قد لا تفهم الإشارات الاجتماعية (الدلائل، التلميحات، الإيماءات، النظرات، العواطف) إذا كانت محادثتك تتسبب للآخرين في عدم الراحة.

إليك بعض الإستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك على التواصل اجتماعيًا بعد إصابة دماغ رضية:

- **انتبه وركز على المحادثة.** لا تسمح لنفسك بالتشتت بصوارف الانتباه الخارجية أو الداخلية.
  - **نظم أفكارك** عن طريق تقسيم الأمور إلى أجزاء أولية وترتيبها بتسلسل منطقي بحيث تستطيع أن تقدم بوضوح ما تريد قوله ونقله إلى الشخص الذي تتواصل معه. فالأفكار المنظمة تمنعك من الانحراف عن الموضوع أو الثثرة.
  - **استخدم إستراتيجيات معالجة المعلومات.** يمكن أن تكون معالجة المعلومات مرهقة لأي شخص عندما تأتيه بسرعة كبيرة. خذ وقتك للتحدث بوضوح قدر الإمكان باستخدام نبرة صوت هادئة وبشكل مباشر.
  - **تجنب الاندفاعية.** حاول أخذ بعض الوقت وفكر قبل الحديث. لا تقاطع الآخرين في أثناء الحديث.
  - **راقب نفسك.** كن على دراية بالمحتوى/الموضوع الذي تتحدث عنه وفكر إذا كان مناسبًا للسياق. وكن على وعي بمستوى صوتك. وتحدث بأسلوب لائق سواء بصوت منخفض أو عالٍ.
  - **انتبه لفرصة الاستشارة الزائدة.** اصغ إلى جسدك. يمكن أن تكون البيئات الاجتماعية مرهقة، وإذا بدأت تشعر بالاهتياج أو الإحباط أو الغمر، فابحث عن وسيلة مهذبة للانسحاب حتى تسترخي وتستعيد هدوءك.
- جزء مهم من أن تكون متحدثًا جيدًا هو أن تكون مستمعًا جيدًا.** قد تقلق بشأن ما ستقوله أو طريقة تواصلك، ولكن تذكر أن الخيار القياسي الحسن في بيئة اجتماعية هو أن تكون مستمعًا جيدًا. فالمستمع الجيد:
- يحافظ على التواصل بالعين.
  - ينتبه.
  - يتجنب مقاطعة كلام الشخص الآخر في أثناء حديثه.
  - يُظهر اهتمامًا بالموضوع محل التواصل. يتواصل بالعين ويومئ بالرأس، وي طرح أسئلة، وما إلى ذلك.
  - يستخدم لغة جسد إيجابية؛ يواجه الشخص الآخر، ولا يعقد ذراعيه، ويحافظ على التواصل بالعين
  - يتناول المحادثة بعقل منفتح (دون تحيزات أو افتراضات).

## ممارسة إستراتيجية "لماذا أتكلم"

هذه الإستراتيجية البسيطة تأخذ بضع لحظات قبل أن تتحدث، وفيها تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل أتحدث سعيًا للحصول على الاستحسان أم لتقديم فائدة؟
- هل أتحدث للسيطرة على الموقف؟
- هل أتكلم للانتقاد والشكوى مما لا يعجبني؟

**اطرح بعض الأسئلة التأملية على نفسك قبل أن تبدأ بمحادثة:**

- ما الهدف من وراء ما سأقوله؟
- هل هناك سؤال يمكنني طرحه لمساعدتي على فهم ما يقوله الشخص الآخر بصورة أفضل وكيف يدرك المقصد؟
- كيف يمكنني ببساطة الاستماع والانتباه والتخلي عن رغبتني الملحة في التكلم في هذه اللحظة بالذات؟

ينبغي أن تكون المحادثة المثالية بها الكثير من **التبادل بين الطرفين** حيث يتحدث كل شخص نحو 50% من الوقت. وهذا يعني أن يصمت نصف الوقت. قبل أن تتحدث، تذكر **إستراتيجية "لماذا أتكلم"** المذكورة بالأعلى. تساعد **إستراتيجية "لماذا أتكلم"** على مراقبة نفسك والانتباه في أثناء المحادثة. ويمكن أن تساعدك في التركيز على الأفكار التي تتبادر إلى ذهنك وتساعدك على تحديد ما إذا كانت مفيدة أم لا.

التكلم أو التحدث الاجتماعي يتعلق بالقدرة على التعبير عن نفسك ومعتقداتك وأفكارك بالكلام. ما الإستراتيجيات التي تستخدمها للتأكد من أنك تتواصل بشكلٍ فعال في بيئة اجتماعية؟



ما بعض أقوى مهارات التواصل الاجتماعي التي تمتلكها؟ وما بعض مهارات التواصل الاجتماعي التي ترغب في تحسينها؟





## العنف المنزلي والعنف بين الزوجين

**العنف بين الزوجين** يشمل أي سلوكيات يستخدمها أحد الزوجين (سواء كان حاليًا أو سابقًا) لفرض السلطة والسيطرة على الآخر. ويمكن أن يتضمن ذلك العنف الجسدي أو الجنسي، ولكن ليس دائمًا. ويمكن أيضًا أن يكون ماليًا أو عاطفيًا أو نفسيًا أو ثقافيًا أو روحانيًا أو إنجابيًا وسلوكيات أخرى للسيطرة. ويمكن أن تتم بعض أشكال العنف بين الزوجين إلكترونيًا من خلال الأجهزة المحمولة ومواقع وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى الاعتداء الشخصي. ويمكن أيضًا أن يحدث العنف بين الأزواج بغض النظر عما إذا كان الزوجان يعيشان معًا أم لا. وهذا هو ما يفصل عادةً العنف بين الأزواج عن العنف الأسري.

**العنف الأسري** يشير عادةً إلى العنف الذي يحدث بين المقيمين داخل مكان واحد فقط. وهو عبارة عن نمط من السلوكيات المسيطرة التي يستخدمها طرف على الآخر للحفاظ على سلطته في العلاقة.

**العنف الأسري هو سبب شائع لإصابة الدماغ الرضية.** رغم أن نسبة كبيرة من هؤلاء الأطراف هم النساء البالغات، إلا أن الرجال البالغين والأطفال يمكن أن يصيروا ضحايا للعنف الجسدي الشديد الذي يتسبب في هذه الإصابات داخل البيئة الأسرية.

**سواء في العنف بين الأزواج والعنف الأسري، عادةً ما يكون هناك دورة من العنف تعيد تكرار نفسها.** تبدأ الدورة بكلمات أو تهديدات أو إهانة أو سخرية، وعادةً ما يتبعها اندلاع غضب عند ملاحظة "خطأ" ويتحول بعدها إلى عنف جسدي محتمل. في النهاية، يهدأ المعتدي ويطلب الغفران ويقطع وعدًا بعدم تكرار ذلك. وتستخدم هذه الأساليب لإشعار الضحايا بالعجز والوحدة واليأس باستمرار وخداعهم للبقاء في العلاقة وفرض السيطرة والسلطة من جانب المعتدي والحفاظ عليها.

### العلاقات الصحية مقابل العلاقات غير الصحية

من المهم فهم الفرق بين المعاملة اللائقة وغير اللائقة في العلاقة

#### العلاقات الصحية

- التوصل إلى تسويات
- مبنية على احترام متبادل
- تتسم بالشراكة
- تملؤها الثقة
- تكون فيها على طبيعتك
- الشعور بالأمان
- الدعم والتشجيع
- احترام الحدود
- دعم العلاقات مع الأصدقاء والعائلة
- التواصل الآمن والصريح والصادق
- تتيح لك الحرية وتحترم وقتك
- تدعم استغلال وقتك في اهتماماتك وجدولك

#### العلاقات غير الصحية

- **يراقب كل ما تفعله.** يتتبع أماكن وجودك من خلال المكالمات أو الرسائل المفرطة، ويطلب صورًا لتثبت مكانك، ويتتبعك باستخدام نظام تحديد المواقع بالأقمار الصناعية (GPS)، أو برمجيات رصد لوحة المفاتيح أو وسائل أخرى. ويراقب مكالماتك ورسائلك النصية وبريدك الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي وبريدك الصوتي ويفتح مراسلاتك. ويسأل باستمرار ويحتاج إلى معرفة مكانك وأين تذهب.
- **الهيمنة والتحكم.** لا يُجري محادثات صريحة. ولا يهتم بأفكارك ومشاعرك. ويتهمك بالكذب. ويلومك على كل شيء. ولا يقر بارتكاب الأخطاء. واستشعار الأمور السيئة في قرارة نفسك. وتعاطي المواد الإدمانية.

- **الغيرة علناً من الوقت الذي تقضيه مع أفراد العائلة أو الأصدقاء. فيحد من وقتك وتواصلك مع أفراد العائلة/الأصدقاء. الإصرار على مرافقتك أينما ذهبت، بما في ذلك الأماكن التي يكون وجوده فيها غير مناسب أو غير مسموح به. ويستخدم التلاعب لإجبارك على الموافقة على شيء أو لخداعك.**
- **يُقيد الوصول إلى وسائل النقل العائلية والأموال وخطوط الائتمان أو يحظرها. يصادر الشيكات. ويفرض تسجيل كل المدفوعات بغض النظر عن تفاهة قيمتها. يضع مصروفًا غير واقعي للاحتياجات الأساسية. يجبرك على أن تكون المعيل الوحيد أو لا يسمح لك بالعمل. لا يهتم بنجاحك، بل وقد يقلص من حجم إنجازاتك بدلاً من الاحتفال بك. كما أن هناك غيابًا ممنهجًا في الدعم أو وضع عوائق متعمدة أمام النمو أو متابعة أهدافك. إلى جانب شعور عام بعدم الأمان.**
- **يضربك أو يؤذيك جسديًا. يدفعك، أو يصفعك، أو يلكمك، أو يركلك، أو يشد شعرك، أو يستخدم أسلحة أو وسائل أخرى للاعتداء. يلقي الأشياء عليك، أو قربك. ويستخدم تهديدات بالإضرار بك أو بأطفالك أو حيواناتك الأليفة أو أفراد عائلتك لإجبارك على القيام بشيء. يتركك تائهاً في أماكن غير معروفة بالنسبة لك. يحبسك في منزلك أو يمنعك من دخوله. احتجازك ضد إرادتك. يسيطر على ما تلبسه أو مظهرك (الملابس، المكياج، الحلي، الشعر).**
- **ينتقدك ويسبك ويهينك عمدًا للقضاء على ثقتك بنفسك. يقلل منك أمام الآخرين. يقلص حجمك ويجعلك تشعر بعدم الثقة في نفسك. يهدد بالانفصال عنك؛ ما يمنحك إحساسًا بعدم وجود أمان في العلاقة. يتجاهلك ويشعرك بالوحدة عندما تكون معه. يرفض احترام الحدود والاحتياجات في العلاقة. إلى جانب حدوث انفصالات ومصالحات متكررة. عدم الصدق والتهرب. عدم القدرة على الالتزام أو رفضه. الغش أو الادعاء بالغش. المشاركة في اعتداء جنسي أو اغتصاب أو إجبارك على القيام بأشياء لا تشعر بالارتياح تجاهها. يجبرك على الحمل.**

## تطبيع العنف

تطبيع العنف هو:

- القبول بأنه لا يمكن تغيير العنف (مجرد جزء من الحياة).
- القبول بأن العنف ليست له أي عواقب حقيقية.
- الاعتقاد بأن منع العنف مسؤولية الضحية، وليس المرتكب.

العنف منتشر في الأفلام والبرامج التلفزيونية وألعاب الفيديو والمقاطع الإباحية والإعلانات. وغالبًا ما يتم تجميل صورته أو الاحتفاء به أو وضعه في إطار رومانسي. وعند تطبيع العنف، يصير متوقعًا ومقبولًا على أنه جزء طبيعي من المجتمع.

## كيفية مواجهة تطبيع العنف

- **نتحدث عن العنف.** نوعي أنفسنا والآخرين بشأن العنف. ونسلط الضوء عليه. ونهدم المعتقدات المتعلقة بتطبيع العنف وعندما نتحدث عنه، فذلك يساعد على تقليل وصمة العار.
- **نساعد الآخرين على إعادة حكي سردياتهم من منظورهم.** فعندما يتقدم أحد ويتحدث عن العنف المرتكب ضده، يجب أن تكون تلك اللحظة لحظة تحرر، وليست لحظة خزي.
- **نجد قيمتنا.** يمكن للضحايا، في بعض الأحيان، أن يعتقدوا أنهم يستحقون الأذى. ويمكن أن يحدث ذلك لأن العنف يتضمن تخجيلهم، والاستهزاء بهم، وسبهم، وإقناعهم بأنهم ليسوا ذا قيمة أو أشخاصًا أقل درجة. ويمكن إقناعهم بأنهم بحاجة لـ 'تحسين أنفسهم' من أجل أن يكونوا محبوبين (لومهم على العنف). من خلال إيجاد قيمتنا، يمكننا تصديق أننا لا نستحق أن نتعرض للأذى أو التحكم.

## احصل على المساعدة الآن

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يواجه عنفًا أسريًا، فيرجى التواصل مع إحدى هذه المنظمات أو إرسال رسالة نصية أو الدردشة معها.

يقدم العديد من هذه المنظمات أيضًا خيار الدردشة عبر الإنترنت - ولكن تذكر أن استخدام الإنترنت يمكن مراقبته ويصعب مسحه بالكامل. إذا كنت قلقًا من أن يكون استخدامك للإنترنت تحت المراقبة، فاتصل أو أرسل رسالة نصية بدلاً من زيارة الموقع الإلكتروني و/أو استخدام الدردشة عبر الإنترنت.



### الخط الوطني الساخن لمكافحة العنف الأسري

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى (800) 799-7233 أو (800) 787-3224 (الهاتف النصي). هذه الخدمة متاحة دائمًا، على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع.

TheHotline.org

### الخط الساخن لمساعدة المراهقين في حالات العنف العاطفي

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى (866) 331-9474 هذه الخدمة متاحة دائمًا، على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع.

LovelsRespect.org

### خط المساعدة StrongHearts للسكان الأصليين

اتصل على رقم (844) 762-8483 متاح من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

StrongHeartsHelpline.org

### خدمات الصم على الخط الوطني الساخن لمكافحة العنف الأسري

(855) 812-1001 (هاتف الفيديو) أو (800) 787-3224 (الهاتف النصي) في أي وقت، ودردشة مباشرة كل يوم من الساعة 7 صباحًا حتى الساعة 2 صباحًا.

TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

### الخط الساخن للصم في مقاطعات كينغ/سنوهوميش/بيرس

على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع (هاتف الفيديو) 206-812-1001

adwas.org/hotline/local/

### الخط الساخن لمكافحة العنف المنزلي في مقاطعة كينغ

(877) 737-0242 أو (206) 737-0242

دردشة مباشرة على مدار 24 ساعة في اليوم، طوال أيام الأسبوع

DVHopeline.org/

### ما يمكن توقعه إذا اتصلت بخط ساخن لمكافحة العنف الأسري:

- التوصل المباشر بأحد برامج مكافحة العنف الأسري القريبة منك.
- تلقي المساعدة في العثور على موارد في منطقتك، مثل المأوى الآمن والدعم والاستشارة النفسية والمشورة القانونية.
- تلقي مساعدة في حالات الأزمات والدعم العاطفي وإعداد خطة السلامة.
- الوصول إلى ممثلي الخطوط الساخنة بـ 170 لغة من خلال خدمات الترجمة الشفوية.

# المحاربون القدامى وإصابات الدماغ الرضية

يعاني أفراد الخدمة العسكرية والمحاربون من خطر التعرض لإصابات في الدماغ نتيجة للانفجارات التي يتعرضون لها في المعارك أو التدريبات. ووفقاً لوزارة شؤون المحاربين القدامى الأمريكية، تم تشخيص أكثر من 185,000 محارب ممن يستخدمون خدمات الرعاية الصحية المقدمة من وزارة شؤون المحاربين القدامى بإصابة دماغ رضية واحدة على الأقل.

## ما المقصود بالموجة الانفجارية؟

تبدو إصابة الانفجار وكأن موجة تضربك ثم تسحبك إلى عرض المحيط، وكل ذلك في تتالٍ سريع للغاية. من ناحية علمية أكثر، تنتج إصابات الانفجار نتيجة لموجة الضغط المعقدة التي يُنشئها الانفجار. فالانفجارات تخلق ارتفاعاً فورياً في الضغط الجوي يكون أعلى بكثير مما يمكن للبشر تحمله.

## آليات إصابات الانفجار

هناك أربع آليات أساسية لإصابات الانفجار. ويتم تصنيفها على أنها أساسية وثنائية ومن المرتبة الثالثة والرابعة.

- **إصابة الانفجار الأساسية** هي الانفجار نفسه، والذي يُشكّل ضغطاً جويّاً يضرب الفرد ويمارس ضغطاً على جميع أعضاء الجسم. وتساير موجة الضغط الزائد الناتجة عن الانفجار، بسرعة عالية وتنتأثر بالبيئة المحيطة. وتتبدد موجة الضغط الزائد بسرعة؛ ما يجعلها تشكل أقصى خطورة للإصابة على الأشخاص الأقرب إلى الانفجار.
- **إصابة الانفجار الثانوية** هي نتيجة لتطاير شظايا مشحونة بالطاقة في الهواء؛ وهذه الشظايا قد تتسبب في إصابات دماغية متوغلة.
- **إصابة الانفجار من المرتبة الثالثة** قد تحدث عندما يقذف الانفجار الفرد على جسم صلب مثل جدار مجاور أو حتى عجلة قيادة. وترتبط هذه الأنواع من الإصابات بقوى التسارع والتباطؤ والرضة الكليّة على الدماغ مثل تلك الملحوظة بعد حوادث السيارات عالية السرعة.
- **إصابة الانفجار من المرتبة الرابعة** يمكن أن تحدث في وجود إصابة انفجار شديدة تنشأ عن فقد كبير للدماغ مصحوب بتر رضحي أو حتى عن استنشاق الغازات السامة الناتجة عن الانفجار.

## ما المقصود باضطراب ما بعد الصدمة؟

يصف اضطراب ما بعد الصدمة مجموعة من الأعراض التي قد تظهر بعد تعرضك لتجربة موت فعلية أو التهديد بالموت، أو تعرضك لإصابة خطيرة أو عنف جنسي. ويمكن أن تشمل الأحداث المؤدية لذلك مواجهة القتال أو العنف الأسري أو العنف الجنسي أو العنف العقلي أو الجسدي أو حادث سيارة أو هجومًا إرهابيًا أو كارثة طبيعية.

## هل هناك ارتباط بين الارتجاج واضطراب ما بعد الصدمة؟

- نعم. الارتجاج واضطراب ما بعد الصدمة يتضمنان تغييرات جسدية وأعراضاً نفسية، ويمكن أن تظهر كلاهما في الوقت نفسه.
- يمكن أن يكون الارتجاج واضطراب ما بعد الصدمة نتيجة للحدث الصادم نفسه.
- بعض الأشخاص الذين يعانون من ارتجاج قد يعانون أيضاً من اضطراب ما بعد الصدمة، ولكن ليس جميعهم.
- قد تكون أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والارتجاج متشابهة وتجعل من الصعب معرفة أي حالة تعاني منها.

## ما الذي يجب أن أعرفه عن الارتجاجات واضطراب ما بعد الصدمة؟

- إذا تعرضت لإصابة في الرأس، فاضع لتقييم مقدم الرعاية الصحية لك في أقرب وقت ممكن.
  - إذا كانت لديك أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بعد حادث صادم، فتوجه إلى مقدم الرعاية الصحية لك لمناقشة خيارات العلاج.
  - تحسن معظم حالات الارتجاج مع الراحة.
  - تستجيب معظم حالات اضطراب ما بعد الصدمة جيدًا للعلاج. وقد تتضمن خيارات العلاج الشائعة الاستشارات النفسية والأدوية.
  - أظهرت بعض النهج الطبية البديلة أو التكميلية، مثل التأمل، فائدتها أيضًا، كعلاج ثانوي للتعامل مع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.
  - تجنب استخدام الأدوية أو شرب الكحول أو مشروبات الطاقة، حيث يمكن أن تعطل عملية تعافيك.
- استفسر من عائلتك إذا ما لاحظوا أي تغييرات في سلوكك مؤخرًا أم لا. وقد يكونون على دراية بالتغيرات التي قد لا تلاحظها بنفسك.

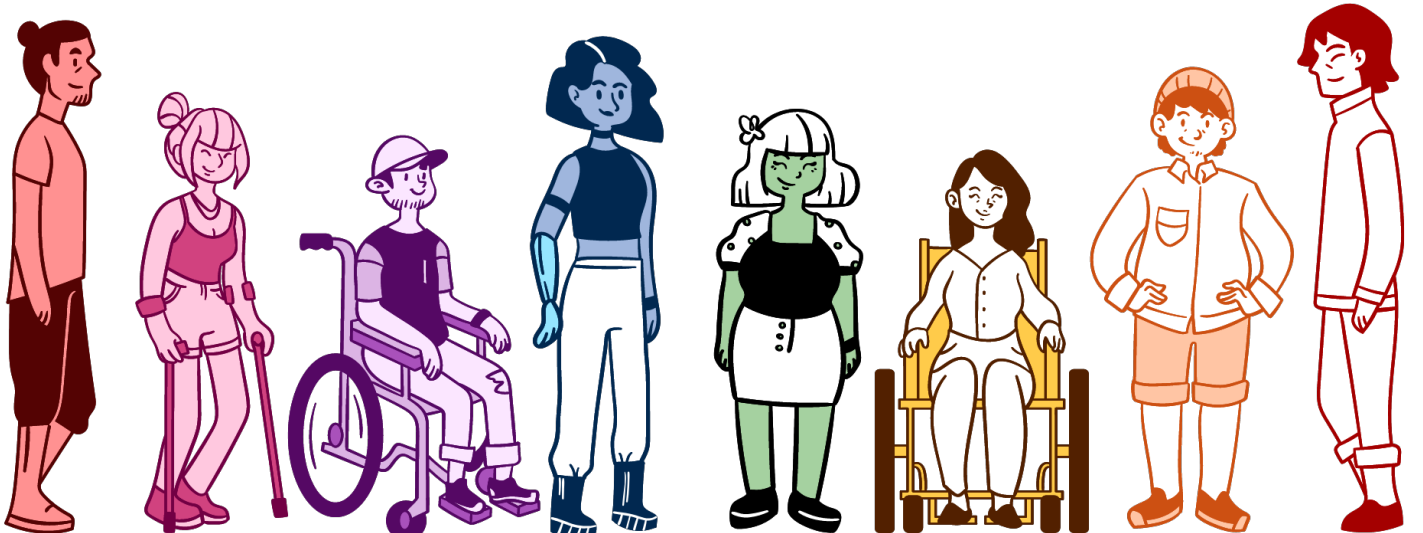
## تواصل، واحصل على الدعم

إذا كنت محاربًا قديمًا وتبحث عن موارد لإصابة الدماغ الرضية، فابدأ بواشنطن 1-2-1.

## مجموعات دعم إصابات الدماغ الرضية

يقدم مجلس الشراكة الإستراتيجية الاستشاري لإصابات الدماغ الرضية في ولاية واشنطن مجموعات دعم من خلال دائرة الخدمات الاجتماعية والصحية التي تؤكد على وصل الروابط والتثقيف والمشاركة في الحياة بعد التعرض لإصابة دماغ رضية.

ستجد أن مجموعات الدعم لدينا مبنية على مفهوم النهج الموجه نحو الشخص، والذي يمكن أن يساعد على تطوير المعرفة على المدى البعيد والمهارات العامة لحل المشكلات للمساعدة في التغلب على العقبات التي تحول دون الحفاظ على حياة مليئة بالإشباع. ونرحب بالأشخاص من جميع مناحي الحياة - بما في ذلك مقدمو الرعاية والمحاربون القدامى والشباب وغيرهم.



للعثور على مجموعة دعم قريبة منك. . . تواصل مع WA 1-1-2 أو Wa211.org، وهي خدمة مجتمعية سرية ومجانية ومركز يجمع الخدمات المحلية التي تحتاج إليها في مكان واحد. بإمكان 1-1-2 توصيلك بمجموعات الدعم القريبة منك.

- **يمكنك الاتصال برقم 1-1-2** في أي وقت، ليلاً أو نهاراً. وحينها ستتحدث مع متخصص سيساعدك في العثور على برامج وخدمات تخص إصابات الدماغ الرضية (والأمور ذات الصلة) في منطقتك. إذا واجهت صعوبة في الاتصال برقم 1-1-2، فيمكنك الاتصال بالرقم 1-877-211-9274.
- **أرسل 211WAOD** إلى الرقم 898211 في أي وقت، ليلاً أو نهاراً. قد تنطبق الرسوم القياسية للرسائل واستخدام بيانات الاتصال بالإنترنت، ويمكنك إرسال "STOP" لإلغاء الاشتراك في الخدمة.
- **تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني** Wa211.org للتواصل مع متخصص والعثور على موارد لإصابات الدماغ الرضية.

### كيف يمكن لـ WA 1-1-2 المساعدة فيما يخص إصابات الدماغ الرضية؟

من خلال الاتصال أو إرسال رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني، يمكنك الوصول إلى أخصائي المعلومات والإحالة المباشر الذي سيرشدك إلى البرامج التي تلي احتياجاتك الفريدة، مثل:

- إدارة الحالة
- التدريب المهني
- العلاج
- تقييم إصابات الدماغ
- إعادة التأهيل
- تقديم الرعاية
- دعم مقدمي الرعاية
- تدريب مقدمي الرعاية
- مجموعات دعم مقدمي الرعاية ومستقبلي الرعاية
- المواصلات
- خدمات الإسكان
- المساعدة الغذائية
- الموارد القانونية



**Washington**



*Transforming lives*

DSHS 22-1913 AR (2/23)  
Arabic

دائرة الخدمات الاجتماعية والصحية في ولاية واشنطن