

## القلق والاكتئاب

من الشائع أنّ الأشخاص المصابون بألم مُزمن يعانون أيضاً من القلق والاكتئاب. عندما نعاني من الألم، قد تكون لدينا أفكار سلبية ونقلق بشأن المدة التي سيستمر فيها الألم أو مدى شدّته. من ناحية أخرى، يمكن أن يؤدي القلق والاكتئاب أيضاً إلى تفاقم الألم والتأثير على كيفية تعاملنا معه. يَتِمُّ استخدام الأدوية أحياناً للمساعدة في مواجهة تحديات الصحة النَّفسية، بينما تشمل الخيارات الأخرى تقديم المشورة وتغيير نمط الحياة فيما يخصّ النظام الغذائي والقيام بتمارين رياضية وبناء شبكات الدّعم.

## تحدّث مع الأخصائيين

- يمكن للأخصائيين في مجال الصحة النفسية مساعدة الناس في ملاحظة الأفكار السلبية وتغييرها.
- مع الاكتئاب والقلق، قد تشعر بأن الأفكار والمشاعر السلبية تخرج عن نطاق السيطرة. قد لا تتطابق هذه الأفكار والمشاعر دائماً مع ما يحدث بالفعل. هذا يعني أنها تسبب ضيقاً أكثر مما ينبغي ويمكن أن تزيد الألم.
- الاكتئاب أمرٌ شائعٌ ويمكن علاجه. ومع ذلك، إذا لم تتمّ إدارته بشكل صحيح، فقد يزيد من صعوبة التعامل مع الألم.
- الاكتئاب والقلق أمران طبيعيان ويعاني منهما الكثير من الناس في مرحلة ما من مراحل حياتهم. إذا كنت تعاني من الأعراض بانتظام لأكثر من أسبوعين، فنحن نشجعك على التّواصل مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على الدعم اللازم.

## تعلم الاسترخاء

يمكن للأشخاص الذين يعانون من الألم أن يتعلموا إرخاء عقولهم وأجسادهم بطرق مختلفة. بمجرد أن تعرف ما هو الأفضل بالنسبة لك، حاول استخدام هذه الأنشطة بانتظام، أو عند حدوث نوبة ألم بشكل مفاجئ.

وتشمل هذه الأنشطة الأمثلة التالية:

- القيام بتمارين التنفّس - على سبيل المثال، سلسلة الحركات اللطيفة في البيت (متوفر باللغة الإنجليزية **Gentle Movement @ Home Series**)
- التأمّل

- قضاء وقتٍ مع الأشخاص الذين يمكنك الاسترخاء معهم وتكون على طبيعتك معهم
- ممارسة تمارين ذات طاقة عالية يمكن أن تشعر بعدها بالاسترخاء (مثل الرقص)
- ممارسة تمارين ذات طاقة منخفضة يمكنها أن تكون أرضية (مثل اليوجا والتاي تشي)
- قضاء بعض الوقت في الطبيعة أو مع الحيوانات
- القيام بأي نشاط تجده ممتعًا على المستوى الشخصي ويمكنه أن يُلهمك مؤقتًا
- هنالك استراتيجية أخرى، وهي تخصيص وقت معين كل يوم للسماح لنفسك بالقلق. خلال هذا الوقت المحدد، يمكنك إما أن تدع عقلك ينساب بحرية أو أن تكتب ما يثير قلقك.

## إدارة القلق

إذا وجدت نفسك قلقًا كثيرًا عندما تكون بمفردك، فيمكنك التحكم في ذلك عن طريق:

- إيقاف القلق وتسميته. تدكّر: إذا قاومته، فإنه سوف يستمر!
- تذكير نفسك بأن القلق أمر طبيعي عندما تواجه مشكلة خطيرة بدون التوقّر على معلومات كافية.
- تحويل انتباهك من القلق إلى مهمة أو نشاط يُلهمك ويصّرف انتباهك.

## الموارد (الإنجليزية)

- خط هاتف الأزمات: BC Crisis Line: 1-800-784-2433
- خط هاتف الدعم لمن يعاني من الألم (في مقاطعة كولومبيا البريطانية فقط): 1-844-880-7246
- تواصل مع طبيب أسرتك لإحالتك إلى مستشار. إذا كنت لا تستطيع انتظار إحالة الطبيب للحصول على المساعدة التي تغطيها خطة الخدمات الطبية MSP أو يغطيها صاحب العمل، فحاول البحث عن مشورة منخفضة التكلفة أو مجانية من خلال "نحن هنا للمساعدة" HeretoHelp
- خطة العيش ب - قسم القلق
- خطة العيش ب - قسم الألم المزمن والاكنتاب
- التعايش مع الألم المزمن والاكنتاب
- الألم المزمن والقلق: كيف تتعامل معه
- خطة العيش ب + قسم الحالة المزاجية والسلوك (يتطلب توقّر على حساب)

## الموارد (العربية)

- معلومات وموارد الصحة النفسية باللغة العربية - MMHRC (multiculturalmentalhealth.ca)
- موارد الصحة النفسية باللغة العربية للوافدين الجدد - EENet (camh.ca)
- عادات غذائية تساعدك في التخلص من الألم المزمن - (ajel.sa)
- الألم المزمن: أسباب، وأعراض، وعلاج (webteb.com)
- الألم المزمن: قرارات العلاج - (مايو كلينك) Mayo Clinic

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية