

## الْوَصْمَة

تتمثل الوصمة في التعامل مع شخص ما بشكل غير عادل على أساس ثقافته أو جنسه أو عرقه أو مقدار المال الذي لديه، وغير ذلك. الأشخاص المصابون بالألم المزمن يعانون من الوصمة من طرف العائلة والأصدقاء وزملاء العمل، وربما أيضاً، وهو الأكثر صعوبة، من مقدمي الرعاية الصحية.

## الْوَصْمَة والألم المزمن

- لا يزال مقدمي الرعاية الصحية يُسيئون فهم الألم المزمن. قد يُنتج عن ذلك حواجز تمنع الناس من الحصول على الرعاية للتعامل مع الألم.
- بدون تدريب مناسب بخصوص الألم المزمن، قد يُؤمن مقدم الرعاية الصحية بقوالب نمطية سلبية أو معتقدات خاطئة. ونتيجة لذلك، قد يقوم مقدم الرعاية الصحية بنشر الوصمة. وهذا يمكنه أن يترك الشخص الذي يُعاني من الألم المزمن يشعر وكأنّ هذا الألم عبارة عن "أوهام في رأسه".

## ما هو التأثير؟

- تُؤثر الوصمة على كل شخص بشكل مختلف.
- يمكن أن تؤدي وصمة الألم المزمن إلى فقدان المكانة والعمل والعلاقات وعدم الحصول على الرعاية الصحية. يمكن للوصمة أن تجعل الناس يُعرضون عن طلب الرعاية أو مواصلة العلاج.
- أدت أزمة تعاطي الجرعات المفرطة في كولومبيا البريطانية إلى زيادة الوصمة ضد الأشخاص الذين يعانون من الألم. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعتمدون على الأدوية الأفيونية للعيش بشكل جيد قد تم أخذ أدويتهم أو تقليلها دون إعطائهم خيارات أخرى لإدارة الألم والتحكم فيها.

## خطوات للتقليل من الوصمة:

الأمر مُتوطّ بنا جميعاً لمحاربة الوصمة. إذا كنت تعاني من الوصمة، أو رأيت أشخاصاً ينشرون الوصمة، فإليك بعض الطرق للتصرف في تلك الحالة:

- **التواصل مع الآخرين:** يمكن أن تساعدك مقابلة الأشخاص الآخرين الذين عانوا من الوصمة على التقليل من الشعور بالوحدة.

- تذكّر أنك لستِ حالتك المرضية: لا تجعل ألمك يحدّد من تكون. أنت تعيش مع الألم، فأنت لستِ ألمك!
- شارك تجربتك الخاصة مع الألم: التعليم أداة قويّة لتقليل الشعور بالعار أو الخجل وسوء الفهم.
- قل شيئاً: عندما تسمع أشخاصاً يقولون أشياء نمطية أو كاذبة عن الأشخاص الذين يعيشون مع الألم، فعليك ان تتحدث لتصحيح ما يقولون.

### الموارد (الإنجليزية)

- [خطة العيش ب: موقّع موارد الإدارة الذاتية](#)
- [كيفية إنهاء وصمة الألم](#)
- "المتذمرون والمتظاهرون بالمرض والباحثون عن المخدرات" - وصمة العيش مع الألم المزمن
- الاعتراف بالوصمة: وجودها في مجال رعاية المرضى والتعليم الطبي

### الموارد (العربية)

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