

نموذج العناية بالنفس

أهلاً بكم .. إليكم نظرة عامة عن هذا النموذج

يراجع هذا الملخص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في النموذج حول العناية بالنفس عندما تقوم برعاية أحد أفراد العائلة المصاب بإصابة رضّية في الدماغ، يتضمن هذا الملخص أيضاً بعض المهام للعمل عليها، كما يُركّز هذا النموذج على التحديات الجسدية والعاطفية والصحية لأفراد العائلة الذين يعتنون بالأشخاص المصابين بإصابة رضّية في الدماغ. يمكن أن يكون للمواقف المليئة بالضغوطات النفسية وقلة الدعم تأثير سلبي على أفراد العائلة، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور الحالة الصحية والضغط النفسي والإرهاق ومخاوف الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب.

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

فيما يلي قائمة بالموضوعات التي سنتناولها في هذا الملخص. ضع علامة صح على النقاط المذكورة مما يلي:

١. ما هو الضغط النفسي؟
٢. ما هي علامات الضغط النفسي؟
٣. كيفية التعامل مع الضغط النفسي؟
 - أ. التأقلم الفعال والتأقلم الخامد
 - ب. مطالبكم ومواردكم
 - ت. الحفاظ على الصداقات
 - ث. تمرينان بسيطان للتأمل الواعي
 - ج. استعدّ السيطرة على حياتك
٤. الحصول على مساعدة إضافية لنفسك
 - أ. ما الدعم الذي تحتاجه؟
 - ب. العناية المؤقتة
 - ت. مجموعات الدعم
٥. الحصول على مساعدات إضافية لفرد عائلتك
 - أ. الدفاع عن حقوق الذات
 - ب. الخدمات الإضافية
٦. الملخص
٧. قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

١. ما هو الضغط النفسي؟

هناك أمور كثيرة في حياتنا يمكن أن تسبب الضغط النفسي، فقد تكون رعاية أحد أفراد العائلة المصاب بإصابة دماغية أحد هذه الأمور، ويزداد ويقل في أوقات مختلفة. في بعض الأحيان يمكن أن تصبح ضغوط التوفيق بين فرد من أفراد العائلة بأدوار حياتية أخرى هائلة. في بعض الحالات يمكن أن تؤدي هذه الضغوط إلى اضطرابات القلق والاكتئاب.

الضغط النفسي هو تجربة طبيعية يمر بها الإنسان ويمكن أن يكون مفيداً عند التعامل مع مواقف متطلبة على سبيل المثال: يمكن أن يساعدنا في الأداء بأفضل ما لدينا عند إلقاء خطاب أو ممارسة الرياضة، ولكن يمكن أن يكون أيضاً مشكلة بالنسبة لنا إذا كنا في حالة ضغط نفسي مستمر.

لحسن الحظ، بإمكاننا التحكم بالضغط النفسي بشكل كبير، فهناك العديد من الطرق للتعامل معه ويمكن أن تساعد الأساليب البسيطة التي يتم ممارستها بشكل متكرر.

٢. ما هي علامات الضغط النفسي؟

يمكن أن تختلف أعراض الضغط النفسي من شخص إلى آخر والعلامات الأكثر شيوعاً هي:

- اضطرابات النوم
- (تشنج - تصلب) العضلات
- الانفعال
- القلق
- الاكتئاب
- التعب
- افتقار الحافز
- صعوبة التركيز
- التغيير في عادات الأكل
- زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات
- الأكل غير الصحي وانخفاض مستوى ممارسة الرياضة

تؤثر هذه الأعراض أيضاً على كيفية تعاملك مع الأحداث التي تسبب الضغط النفسي مما يؤدي إلى تفاقمه. على سبيل المثال: إذا كنت متعباً وسريع الانفعال فقد تستجيب لأفراد عائلتك بشكل مختلف مما قد يجعلهم أكثر غضباً أو عدوانية.

ضع علامة على الأعراض التي كنت تعاني منها في الأسبوعين الماضيين، إذا كنت تعاني من أكثر من اثنين أو ثلاثة فقد يكون من المفيد مراجعة طبيبك المحلي أو طلب المساعدة من أخصائي علم النفس

السريري وقد تحتاج أنتَ وعائلتكَ أيضًا إلى مزيد من الدعم في المنزل بما في ذلك الدعم من مقدمي رعاية إضافيين أو المعالجين أو الرعاية المؤقتة.



٣. كيفية التعامل مع الضغط النفسي

يمكنك تعلم كيفية إدارة الضغط النفسي باستخدام تقنيات مختلفة، مثل مراقبة وتحدي طريقة تفكيرك حول الأحداث، والتنفس البطيء وحل مشاكلكَ بطرق مُنظمة. يمكنكَ أيضًا إجراء تغييرات على نمط حياتكَ للمساعدة في التغلب على الضغط النفسي مثل ممارسة الرياضة وتقليل تعاطي المخدرات والكحول والقيام بالأشياء التي تستمتع بها.

تتضمن بعض أهم النصائح لمقدمي الرعاية ما يلي:

- اطلب المساعدة عند الحاجة
- خذ وقت لنفسكَ (مثل خدمات الراحة)
- ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي والنوم بشكل جيد
- الاسترخاء بانتظام
- مواكبة التواصل الاجتماعي
- حضور مجموعة مقدمي الرعاية للحصول على الدعم
- الوصول إلى جميع الخدمات والتمويل المتوفر
- الإقرار بالمشاعر والتعامل معها.



التأقلم الفعال أو التأقلم الخامد

عند التفكير في إدارة الضغط النفسي، من المفيد التمييز بين التأقلم الفعال والتأقلم الخامد. ينطوي التأقلم الخامد على الانتظار والأمل في أن يتحسن الموقف أو يختفي وقد يشمل هذا النهج عدم مواجهة المشكلة أو البعد عنها أو التظاهر بأن الموقف المجهد ليس مهمًا (لكنه كذلك بالفعل) وقد ينطوي التأقلم الخامد أيضًا على سلوكيات مدمرة مثل شرب الكثير من الكحول أو تعاطي المخدرات أو الأكل الزائد. بالنسبة لكثير من الناس عادةً ما ينطوي التأقلم الخامد على الكثير من القلق بشأن المشكلة دون فعل أي شيء لحلها.

بدلاً من ذلك، يتضمن **التأقلم الفعال** بفعل شيء من أجل:

- حل المشكلة مباشرةً
- الحصول على مساعدة إضافية
- دعم نفسك خلال الأوقات الصعبة

التأقلم الفعال هو نهج من أنواع التأقلم الذي يبدو أنه يعمل بشكل أفضل. يساعد هذا الأسلوب الأشخاص على الشعور بمزيد من التحكم ومن المرجح أن يؤدي إلى معالجة المشكلات بطريقة فعالة أكثر. من المهم ملاحظة أن التأقلم الفعال لا يتعلق فقط بمحاولة حل المشكلة فحسب، بل يتعلق أيضًا بتغيير أفكارك وسلوكياتك. تعلم كيفية التحكم بالمشاعر التي تخص المواقف بشكل أفضل عن طريق تغيير أفكارك وسلوكياتك.

مطالبكم ومواردكم

عندما تكون مطالبك أكبر من مواردك، يمكنك أن تشعر بالضغط النفسي وعدم القدرة على التحمل. لكن عندما تكون مطالبك ومواردك متوازنة، فقد تشعر بقدر أكبر من التحكم وبالتالي تكون قادرًا على التعامل مع الضغوطات في حياتك.

الخطوة الأولى هي تحديد مطالبك (مصادر أو مسببات ضغطك النفسي). فكّر في مجالات أخرى مثل العمل والعائلة والأصدقاء والعلاقات والصحة وغيرها. تذكر أن دورك كمقدم رعاية لفرد عائلتك المصاب بإصابة دماغية قد لا يكون المصدر الوحيد للضغط النفسي.

بعد ذلك حدد مواردك فيمكن أن يشمل ذلك أي شيء في حياتك ممكن أن يساعدك على إدارة الضغط النفسي. مرة أخرى، فكّر في الموارد مثل: العلاقات الداعمة والموارد المادية والدعم مثل النظام الغذائي الصحي والنوم والتمارين الرياضية والمهارات الشخصية مثل الحس الفكاهي والسلوك المجتهد في العمل أو موارد أخرى مثل المال والوقت الإضافي وما إلى ذلك.

لذلك، نريد أن نفكر في طرق يمكننا من خلالها تقليل مطالبك وزيادة مواردك أو تحسينها.

حافظ على صداقاتك

احتفظ بهويتك الخاصة المنفصلة عن دورك في الرعاية وحافظ على روابطك بالعالم خارج نطاق الرعاية المقدمة. اعلم أن بعض الأصدقاء قد يتعبون من حديثك عن مشاكل (عملك) كونك مقدم للرعاية. قد تصبح مستاءً وتفقد الأصدقاء من خلال توقعك منهم تقديم دعم أكثر مما يريدون تقديمه.

حيثما أمكن، اطلب الدعم من مقدمي رعاية آخرين ولا تتوقع الكثير من الأصدقاء، حتى لو كان ذلك يعني أن تتظاهر بأنك مهتم بأشياء أخرى غير مشاكلك كمقدم للرعاية.

تمرينان بسيطان للتأمل الواعي:

هذان التمرينان بسيطان وسهلان وسيساعدانك على التواجد في الوقت الحاضر وتقليل مشاعر الضيق.

١. خذ عشرة أنفاس

هذا تمرين بسيط للتركيز على نفسك والتواصل مع بيئتك، مارسها على مدار اليوم خاصة في أي وقت تجد نفسك منهراً من أفكارك ومشاعرك.

١. خذ عشرة أنفاس عميقة وبطيئة، ركّز على الزفير ببطء على قدر الإمكان حتى تفرّغ الرئتين تماماً، ثم اسمح لهما بإعادة الامتلاء من تلقاء نفسيهما.

٢. لاحظ أحاسيس تفرغ رئتيك ولاحظهما يعيدون التعبئة ولاحظ ارتفاع وهبوط القفص الصدري ولاحظ لطف صعود وهبوط كتفيك.

٣. لاحظ إذا كان بإمكانك السماح لأفكارك بأن تأتي وتذهب كما لو كانت مجرد سيارات تمر خارج منزلك.

٤. وسّع وعيك: لاحظ في نفس الوقت تنفسك وجسمك، ثم انظر حول الغرفة ولاحظ ما يمكنك رؤيته، سماعه، شمه، لمسه، والشعور به.

٢. لاحظ خمسة أشياء

هذا تمرين بسيط للتركيز على نفسك والتواصل مع بيئتك، مارسها على مدار اليوم خاصة في أي وقت تجد نفسك منهراً من أفكارك ومشاعرك.

١. توقف للحظة
٢. انظر حولك ولاحظ خمسة أشياء يمكنك رؤيتها.
٣. استمع بعناية ولاحظ خمسة أشياء يمكنك سماعها.
٤. لاحظ خمسة أشياء يمكن أن تشعر بها تلامس جسدك (مثلاً، ساعتك على معصمك، بنطالك على ساقيك، الهواء على وجهك، قدميك على الأرض، ظهرك على الكرسي).
٥. أخيراً، افعل كل ما سبق في الوقت ذاته.

استعادة السيطرة على حياتك

عقب الإصابة بالدماغ تميل العائلة إلى تأجيل نشاطاتهم الحياتية وتركيز كل شيء على الشخص المصاب في الدماغ ومع ذلك، غالباً ما تجد العائلات أن هذا لا يتغير أبداً على المدى الطويل وتبدأ العائلة بأكملها في المعاناة.

يحتاج مقدمي الرعاية إلى إقامة توازن في حياتهم مما يسمح بال العناية الذاتية الكافية لتكون فعالة على المدى الطويل. تعتبر الرعاية المؤقتة جزءاً مهماً من هذا، ولكنها تعني أيضاً إدارة الوقت والأولويات بطريقة جيدة للسماح بحياة الجميع بالعودة إلى طبيعتها قدر الإمكان. خصص وقتاً لهواياتك واهتماماتك المعتادة قدر الإمكان.

٤. الحصول على مساعدة إضافية لنفسك

من المهم الحصول على مساعدة إضافية إذا شعرت أن الضغط النفسي يؤدي إلى اعراض القلق السريري أو الاكتئاب. الشعور بالذنب والغضب والاستياء والخوف والضغط النفسي والقلق والاكتئاب والحزن هي بعض المشاعر التي ستمرّ بها أثناء رعاية شخص مصاب في الدماغ مع مرور الوقت سنتلاشى هذه المشاعر السيئة فمن الطبيعي أن تشعر كما لو أنك تصاب في بعض الأحيان بالجنون ولا تفيد محاولة قمع أو إنكار ما تشعر به.

أفضل طريقة للتعامل مع مشاعرك هي تقبلها، لكن تأكد من أنه يمكنك التحدث عن مشاعرك مع شخص يتفهمك، سواء كان فرداً من العائلة أو صديقاً أو معالج أو مجموعة دعم. يعتبر الاكتئاب دائماً شيء مقلق ومحتمل لمقدمي الرعاية، ويجب عليك طلب المساعدة المهنية إذا أصبحت مشكلة خطيرة.

تنطوي اعراض **الاكتئاب السريري** على مزاج منخفض أو قلة المتعة والاهتمام بمعظم أنشطتك اليومية. يستمر لمدة أسبوعين أو أكثر ويصاحبه أعراض أخرى مثل صعوبة في النوم وصعوبة التركيز والتعب والوزن وتغيرات الشهية، أيضاً تدور أفكار لدى الكثير من الناس عن الانتحار واليأس، كما يشمل **القلق السريري** ومفرط ومشاعر القلق التي تستمر وتتعارض مع عملك أو حياتك الاجتماعية. قد يقودك القلق السريري إلى تجنب مواقف وأشخاص ومهام يومية أو يجعل القيام بأنشطتك العادية أمرٌ صعبٌ جداً.

الرعاية المؤقتة

يجد مقدمي الرعاية على المدى الطويل أن قضاء بعض الوقت لأنفسهم أمر مهم للنجاح. يمكن توفير هذا الوقت في المنزل أو في مجموعات أخرى متنوعة لبضع ساعات فقط أو حتى أسبوع للسماح بعطلة. تأكد من أن لديك جدولاً منتظماً للإجازات باستخدام الرعاية المؤقتة، في البداية قد لا تحبذ العائلات أن يعتني شخص غريب بأحد أفرادها ولكن هناك الكثير من الخدمات عالية الجودة التي يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في مساعدتك على تقديم الرعاية بشكل أكثر فعالية.

مجموعات الدعم

يمكنك مقابلة أشخاص آخرين يمرون بذات الوضع والحصول على قسط من الراحة والعتور على المعلومات والدعم من الآخرين الذين يعرفون ما هي حالتك. يمكن أن تساعدك مشاركة الأفكار والمشاعر والمخاوف على الشعور بأقل عزلة، في بعض الأحيان قد لا يتفهم الأصدقاء حالتك، لكن مجموعة الدعم ستفهمك. إن لم تكن هناك مجموعات دعم في منطقتك، ففكر في الانضمام إلى إحدى مجموعات دعم إصابات الدماغ عبر الإنترنت.

٥. الحصول على مساعدة إضافية لفرد عائلتك: خدمات إضافية

من السهل الوقوع في دور "مقدم الرعاية الممتاز" ظناً منك أنه يمكنك العمل والاعتناء ببقية أفراد العائلة والعناية بأحد أفراد العائلة المصاب لوحدك!

أحد الجوانب الأساسية لإدارة الضغط النفسي هي معرفة وقت وكيفية الحصول على مساعدة إضافية حيثما أمكن حاول توزيع المهام، على سبيل المثال: قد تتمكن "أن" من الحصول على وقت إضافي من مقدم الرعاية لجون حتى يتمكن من الانخراط في أنشطة ممتعة تُخفف من الضغط النفسي، وكذلك تمنح أن مزيداً من الوقت لنفسها. قد تتمكن "جيني" من إقناع بعض أصدقاء "تران" أن يأخذوه إلى مباريات كرة القدم في عطلة نهاية الأسبوع حتى لا تكون هي الشخص الوحيد الذي يحاول تحفيزه على الانخراط في الأنشطة.

الدفاع عن حقوق الذات

في مرحلة ما سيجد مقدمي الرعاية أنفسهم غير راضين عن مستوى الدعم المقدم من مستشفى معيّنة أو الصحة المهنية أو جمعية الرعاية الاجتماعية. لديك الحق في توقع الدعم أو العلاج المناسب، ويجب أن تكون حازماً في المطالبة بما تريد. توجد إجراءات تظلم واستئناف في معظم الحالات وقد تتمكن جمعية إصابات الدماغ الخاصة بك من مساعدتك أو توصيلك بمنظمات مُناصرة.

خدمات إضافية للأزمات والدعم:

- Lifeline: <https://www.lifeline.org.au/> phone: 13 11 11

دعم العائلة ومقدمي الرعاية:

- Icare NSW: <https://www.icare.nsw.gov.au/treatment-and-care/services-and-support/families-and-carers/#gref>
- In NSW – Carers NSW: <https://www.carersnsw.org.au/>

للحصول على معلومات تخص اضطرابات المزاج والقلق والضغط النفسي تواصل مع:

- Beyondblue "بيونdblو": <https://www.beyondblue.org.au/>
- Black Dog Institute "بلاك دوغ انستيتيوت":
<https://www.blackdoginstitute.org.au/>
- Australian Psychological Society الجمعية علم النفس الأسترالية :
<https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Stress>

الهيئة العليا وخدمات المناصرة لإصابة الدماغ:

- In NSW and Qld "ساينابسي" Synapse : في ولاية نيو ساوث ويلز وكوينزلند
<http://synapse.org.au/>
- Brain Injury Australia المنظمة الأسترالية لإصابة الدماغ:
<https://www.braininjuryaustralia.org.au/>

قائمة التدقيق للمراجعة الخاصة بك

المهام التي يتعين عليك القيام بها بعد هذا النموذج هي:

- راجع نموذج العناية بالنفس مرة أخرى.
- أعد قراءة ملخص النموذج هذا واطبعه (لن يستغرق الأمر وقتًا طويلاً!).
- قيّم مستوى التأقلم الذاتي.
- تعرّف على كل (مسببات) الضغط النفسي.
- أكمل قائمة أعراض الضغط النفسي.
- مارس التمرينين المفيدتين للتأمل الواعي.
- طبّق أي من استراتيجيات التأقلم المفيدة من القسم الثالث ٣.

- استكشف الأسئلة المتداولة وأقسام الموارد الإضافية على الموقع الإلكتروني.
- كافئ نفسك على إكمال هذا النموذج.

الملخص

تهانينا على إكمال نموذج العناية بالنفس. ناقشنا في هذا الملخص الضغط النفسي وكيفية تأثيره على تفكيرنا وسلوكنا وعواطفنا، وحددنا أيضاً أنواعاً مختلفة من التأقلم وكيفية تنفيذ استراتيجيات التأقلم، حيث تم عرض تمرينان للتأمل الواعي لممارستها في وقتك الخاص وكما تمت مناقشة أهمية تخصيص الوقت لنفسك وطلب المساعدة والبحث عن خدمات إضافية وفترة راحة.