

الْبَحْثُ عَنْ مَسْتَشَارِ صِحَّةِ نَفْسِيَّةٍ لِلْأَلَمِ

من الشائع أيضًا أن يعاني الأشخاص المصابون بالألم المزمن من القلق والاكتئاب. عندما نشعر بالألم، قد تكون لدينا أفكار سلبية ونقلق بشأن المدة التي سيستمر فيها الألم أو مدى شدته. قد نشعر أيضًا بالحزن والغضب والوحدة بسبب الألم، وكيف تغيّرت حياتنا بسبب الألم.

يمكن أن يساعدنا استخدام أدوات الإدارة الذاتية بالاعتماد على الأصدقاء والعائلة أو الانضمام إلى مجموعة دعم محلية على تطوير مهارات التأقلم الصحية. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون مفيدًا تلقّي التوجيه والدعم من شخص آخر. وهذا صحيح بشكل خاص عندما تُسبب لنا صحتنا النفسية الضيق أو تتداخل وتتعارض مع جزء من حياتنا. عندما نشعر بأننا "عالقون" في أفكارنا ومشاعرنا، فقد يكون من الصعب التعامل مع تحديات الحياة. يُعدُّ التحدث مع مستشار إحدى الطرق المُتاحَة لإدارة الآثار النفسية للتعيش مع الألم.

مناهج الاستشارة للألم المزمن:

قد لا يكون كل المستشارين مُتخصّصين في علاج الألم المزمن. ومع ذلك، هناك مناهج استشارية يستخدمها العديد من المستشارين والتي يمكن أن تساعد في التعامل مع الألم المزمن. تحدّث مع مستشارك حول الأساليب المختلفة التي يمكن أن تساعدك.

اختيار مستشار

من المهم اختيار مستشار مناسب لك حتى تتمكن من بناء علاقة تشعر فيها بالأمان والدعم. من المهم أن تشعر بالراحة مع مستشارك، لأن ذلك سيُتيح لك المزيد من الفوائد من الاستشارة.

تعتبر راحتك وخيارك عوامل مهمة في اختيار مستشار. وهذه بعض الأشياء التي قد تضعها في اعتبارك عند اختيار المستشار:

- الجنس
- العرق
- الخلفية الدينية أو الثقافة
- العمر / مرحلة الحياة
- التوجّه الجنسي
- أو أيّ تجارب حياتية أخرى تشكل جزءًا مهمًا من هويتك

قد ترغبُ أيضًا في التفكير في:

- الموقع
- توفرُ جلسات استشارية عبر الإنترنت مقابلَ الجلسات الشخصية وجهاً لوجه
- مدّة قائمة الانتظار إن وُجدتْ
- تكلفة الجلسات والتغطية التأمينية

كل هذه الأشياء يمكن أن تساعد في بناء علاقة قوية. عندما تجدُ مستشارًا، قد ترغبُ في عقد اجتماع مبدئي للتأكد من أنه مناسب لك. يقدم العديد من المستشارين اجتماعًا أوليًا مجانيًا أو بسعر مخفض. تذكّر، لا بأس في أن تأخذ وقتًا كافيًا للعثور على المستشار المناسب!

كيف تعثرُ على مستشار

إذا كان لديك تأمين صحي خاص أو القدرة المالية اللازمة، فيمكنك في هذه الحالة اختيار مستشار خاص. غالبًا ما تُحدّد شركات التأمين الصحي نوع المستشار الذي يمكنك رؤيته من أجل الحصول على التغطية التأمينية، لذلك من المهم مراجعة شركة تأمينك قبل اختيار مستشار.

إذا كنت تبحث عن استشارة منخفضة التكلفة، فإليك بعض الخيارات التي يمكنك وضعها في الاعتبار:

- اسأل المستشارين عما إذا كانوا يقدمون "مقياسًا متدرجًا" بالنسبة للعملاء غير القادرين على تحمّل الأسعار العادية. المقصودُ بالمقياس المتدرج بُنية الرسوم المالية المدفوعة، حيث يُمكن للعميل اختيار المبلغ الذي يدفعه بناءً على وضعه المالي.
- تُقدّم العديد من المنظمات الحكومية والمنظمات غير الربحية خدمات استشارية مجانية أو منخفضة التكلفة. لكل مقدم خدماتٍ معاييرُه المختلفة التي يأخذها بعين الاعتبار، كالدخل المالي والتاريخ الشخصي والجنس والعمر وما إلى ذلك. لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً أم لا، قم بزيارة موقع الانترنت الخاص بمقدم الخدمة أو اتصل به مباشرةً للاستعلام.
- العديد من خدمات الاستشارة المجانية أو منخفضة التكلفة لا تتخصّصُ في علاج الألام المزمنة. ومع ذلك، من المهم أن نتذكر أن العديد من الأساليب التي يمكن أن تكون مفيدة للألم المزمن يتم ممارستها على نطاق واسع. كما أن العلاقة القوية تُعتبرُ أحد أهم عوامل النجاح. لذلك، يمكن أن تحصل على نتائج إيجابية من الاستشارة حتى لو كان المستشار غير متخصص في الألام المزمنة.

ملحوظة: المستشارون السريريون المسجلون والموظفون الاجتماعيون (الذين عادة ما يقدمون العلاج الاستشاري) هم غالباً مقدمو الخدمة الذين يشملهم التأمين. من المهم التحقق من أن لديهم أوراق الاعتماد الصحيحة والمؤهلات المناسبة. للتحقق من ذلك، اسأل مقدم الخدمة الخاص بك إذا كان مشمولاً بالتغطية التأمينية.

إذا كنت في أزمة

إذا شعرت أنك قد تؤدي نفسك أو تؤدي الآخرين، فأنت بحاجة إلى المساعدة بشكل عاجل. يمكنك الحصول على المساعدة على الفور من خلال التواصل مع خطك المحلي للأزمات <https://www.crisisservicescanada.ca/en/1-800-784-2433>، أو الاتصال برقم 9-1-1، أو الذهاب إلى المستشفى المحلي. بعد أن تتجاوز الأزمة، فيمكن للمستشار حينئذٍ أن يساعدك ويقدم لك الدعم.

الموارد (الإنجليزية)

لمعرفة المزيد حول الروابط بين الصحة النفسية والألم، يرجى زيارة موقع الانترنت التالي

<https://www.liveplanbe.ca/pain-education>

يرجى التحقق من الموارد أدناه لقواعد البيانات عبر الإنترنت التي يمكنك استخدامها للعثور على مستشارين خصوصيين في منطقتك (خاصة بكولومبيا البريطانية):

• <https://painbc.ca/find-help/help-near-you> إبحث عن مساعدة قريبة منك – كولومبيا البريطانية للتعامل مع الألم

• <https://www.firstsession.com/resources/how-to-find-a-counsellor-in-bc>

الجلسة الأولى – الموارد - كيف تجد مستشاراً في كولومبيا البريطانية

• <https://counsellingbc.com/counsellors> الاستشارة في كولومبيا البريطانية - المستشارون

• <https://www.psychologytoday.com/ca/therapists/british-columbia>

علم النفس اليوم – المعالجون – كولومبيا البريطانية

خدمات استشارية منخفضة التكلفة (خاصة بكولومبيا البريطانية):

تعد هذه الموارد نقطة انطلاق جيدة للعثور على مستشارين بأسعار معقولة في منطقتك:

• <https://www.ementalhealth.ca/> الصحة النفسية عبر الانترنت

• <https://willowtreecounselling.ca/wp-content/themes/willowtree/reduced-cost-counselling.pdf>

استشارات "شجرة الصفصاف" - استشارات منخفضة التكلفة.

[https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9Igz/or](https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9Igz/original.pdf) •

[original.pdf](https://mssociety.ca/library/document/Mu3hoLpFmvAUQGrnOYfSdBWbPREc9Igz/original.pdf) جمعية مرض التصلب العصبي المتعدد في كندا.

<https://bc211.ca/> •

[https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line: 1-844-880-PAIN \(7246\)](https://painbc.ca/about/programs/pain-support-line:1-844-880-PAIN(7246)) •

كولومبيا البريطانية للتعامل مع الألم - خط دعم الألم 1-844-880-7246

<https://www.wellnesstogether.ca/en-CA> - استشارات مجانية في كندا: العافية والرفاهية معاً في كندا

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

الموارد

• <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3986332/>

المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية.

• [https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-](https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/link/s/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf)

[3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/link](https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/link/s/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf)

[s/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-](https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/link/s/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf)

[Psychotherapy.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Adam-Horvath-3/publication/14828157_The_role_of_the_therapeutic_alliance_in_Psychotherapy/link/s/54bc62a30cf24e50e9404dbf/The-role-of-the-therapeutic-alliance-in-Psychotherapy.pdf)

بوابة الأبحاث: دور الائتلاف العلاجي في العلاج النفسي

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