

## العُطلات

قد تكون إدارة الألم المزمن أمرًا صعبًا حتى في أفضل الأحوال. خلال العطلات أو الاحتفالات، من المهم بشكل خاص وضْع الحدود المناسبة والعناية بأنفسنا. قد يُعَيِّرُ التعايش مع الألم المزمن الطريقة التي يمكنك من خلالها مُزاوَلَة تقاليدك والقيام بالأدوار التي كنت تقوم في مجتمعك. إذا كنت تقضي الكثير من الوقت مع أفراد مجتمعك أثناء العطلات، فَنَاقِشْ أولوياتك معهم حتى يكونوا على دراية بحدودك واحتياجاتك.

فيما يلي بعض النصائح العملية للتعامل مع الألم المزمن أثناء العُطَلِ والإجازات:

## تَسَوِّقُ عبر الإنترنت (في الغالب)

- إذا كانت احتفالاتك تتضمن تقديم هدايا، ففكر في التسوق عبر الإنترنت. قم بإنشاء قائمة تسوق حتى تتمكن من تتبع عمليات الشراء.
- تأكد من منح نفسك الوقت الكافي لعملية الشحْن. هذا يعني أنك قد تحتاج إلى بدء التسوق للعطلة في وقت مبكر، أبكر مما لو كنت تتسوق لنفسك شخصيًا.

## تَدْرِبْ على العناية الذاتية

يمكن أن تكون إدارة الألم المزمن وظيفية بدوام كامل، لذا فإن المتطلبات الإضافية لقضاء العطلات يمكن أن تكون عارمة ومرهقة. هذا هو السبب في كَوْنِ الرعاية الذاتية مهمة بشكل خاص خلال هذه الأوقات.

الرعاية الذاتية تعني الاستماع إلى جسدك وعدم ترك الخوف من الضياع أو الإخفاق يؤثر على عملية اتخاذ قراراتك. حاول ممارسة الرعاية الذاتية أثناء العطلات بنفس المستوى والوتيرة كباقي أيام السنة. خطِّطْ لأيام الراحة وأضفها لجدولك الزمني.

## تَدْرَبْ عَلَى قَوْل "لا"

- حاول التركيز على ما يمكنك فعله، وليس ما "يجب" عليك فعله. هذا مهم للغاية عندما يتعلق الأمر بإعداد الطعام والتخطيط للمناسبات خلال العطلات. سيظلُّ باستطاعتك احترام التقاليد مع توفير طاقتك باستخدام الأطباق المُعدَّة مسبقًا أو المشتراة من المتجر بدلاً من الأطباق المطبوخة في البيت. يمكنك أيضًا أن تطلب من الآخرين إحضار الطعام للتجمعات واللقاءات أو تحمّل مسؤوليات الطبخ.
- يجب أن تكون صحتك دائمًا هي الأولوية القصوى. كن لطيفًا ومتعاطفًا مع نفسك وتذكّر أنه لا داعي للاعتذار عن إعطائك الأولوية لصحتك ورفاهيتك في أي وسط اجتماعي.

## اقضِ بعض الوقت مع الأشخاص الذين يدعمونك وقم بإنشاء خطة

خلال العطلات، قد نقضي الكثير من الوقت مع أسرنا. إذا فهمتُ أسرُنَا آلامنا واحتياجاتنا، فقد يكون وقت العطلات وقت راحة وفرح. أمّا إذا لم يفهموا آلامنا واحتياجاتنا، فإنهم قد يضيفون المزيد من الإجهاد والتوقعات غير الواقعية للعطلات. أعطِ الأولوية لقضاء الوقت مع الأشخاص الذين يدعمونك.

تتمثل إحدى الإستراتيجيات في تعيين ثلاث نقاط "تسجيل وصول" مع الذين يدعمونك:

- أثناء تسجيل الوصول الأول، تحدّث عن مخاوفك والأشياء التي تُقلقك، وحدد أولوياتك وضع بعض الحدود الشخصية (كقولك مثلاً: "سأطلب من أخي التسوّق من البقالة حتى أتمكن من توفير طاقتي"). ناقش الأفكار مع الشخص الذي يدعمك وحدد موعدًا للعودة إليه خلال العطلة (العطلات).
- في تسجيل الوصول الثاني، تحدّث عن شعورك وكيف تتعايش وتتعامل مع الألم. لربما كل شيء يسير على ما يرام. إذا كان الأمر كذلك، فهذه فرصة مثالية للاحتفال بنجاحك. هذا هو الوقت المناسب أيضًا للتحدّث عن أي مخاوف جديدة قد ظهرت وإعادة النظر في خطة رعايتك الذاتية. سيساعدك ذلك في التركيز على الاعتناء بنفسك.
- عند تسجيل الوصول النهائي، تحدّث عن أي تحديات واجهتها خلال العطلات. ولكن تأكّد أيضًا من الاحتفال بممارستك طرق الرعاية الذاتية والتزامك بخطتك. إذا لم تسر الأمور وفقًا للخطة، فاحرص على التعاطف مع نفسك والشفقة عليها.

## الموارد (الإنجليزية)

- مقال خطة العيش ب: إدارة الألم من خلال توقعات العطلة
- بعض النصائح لقول "لا" للخطط والاقتراحات عندما تكون مصاباً بمرض مزمن (دون أن تشعر بأنك مُقَعَدٌ أو عاجز)
- الصمودُ وتجاوز أيام العطلات بنجاح عندما تكون مصاباً بمرض مزمن
- 15 نصيحة للصدوم وتجاوز أيام العطلات حين تكون مصاباً بمرض مزمن

## 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