

## الدَّفَاعُ عَنِ الذَّاتِ

الدَّفَاعُ عَنِ الذَّاتِ، أَوْ الدَّفَاعُ الذَّاتِي، هُوَ القُدْرَةُ عَلَى التَّعبِيرِ عَنِ نَفْسِكَ وَالتَّحدِثِ عَمَّا تُرِيدُ. يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ هَذَا مَهْمًا بِشكْلِ خَاصٍ لِلأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَعاونُونَ مِنَ الأَلَمِ المَزمِنِ لِأَنَّ الأَلَمَ غالِبًا ما يَكُونُ إعاقةً غيرَ مرئِيَّةٍ وَقَدْ لا يَعرِفُ الأَخرُونَ ما تُحْتَاجُهُ أَوْ كِيفِيَّةَ مَساعدَتِكَ إِذا لَمْ تُخَبِّرِهِم.

الدَّفَاعُ الذَّاتِي يَعبَنِي أَيْضًا مَعرِفَةَ حُدُودِكَ وَكِيفِيَّةَ إِيصالِ ذَلِكَ لِلأَخرينَ (حَتَّى لِنَفْسِكَ). يُمْكِنُ أَنْ تُساعدَكَ مَشارِكَةُ احتِياجَاتِكَ مَعَ آخَرينَ فِي العُثورِ عَلَى العِلاجاتِ أَوْ الاستِراتيجياتِ التي تُريدُ اسْتِخدامَها لِلتَّحكُمِ فِي الأَلَمِ وَالدَّعمِ الَّذِي تُحْتَاجُهُ لِلوَصُولِ إِلى هَناكَ. مِنْ خِلالِ مَهاراتِ الدَّفَاعِ الذَّاتِي القَوِيَّةِ، يُمْكِنُكَ التَّحكُمُ بِثِقَّةٍ فِي إِدارَةِ الأَلَمِ.

فِيمَا يَلِي بَعضُ النِّصائِحِ لِبناءِ مَهاراتِ الدَّفَاعِ الذَّاتِي:

## كُنْ صادِقًا مَعَ أَلَمِكَ

- الأَلَمُ فَرْدِي وَخِصوصي لِلغَيايَةِ وَغالِبًا ما يَكُونُ غيرَ مَرئِيٍّ.
- تُحدِثُ إِلى الأَشْخَاصِ الَّذِينَ تُثقُّ بِهِم (مِثْلَ الأَصْدِقاءِ وَالعائِلَةِ) حَولَ أَلَمِكَ وَما تُحْتَاجُهُ لِلتَّعامَلِ مَعَهُ.
- قَدْ يَكُونُ مِنَ السَّهْلِ التَّظاهِرُ بِأَنَّ الأَلَمَ خَفيِّ، وَذلكَ لِأَنَّكَ تُخشى مِنَ الشُّكوى لِلأَخرينَ أَوْ أَنْ تُكونَ عَيبًا عَلَيهِم. إِنْ مَمارَسَ التَّعاطُفَ مَعَ الذَّاتِ، أَوْ التَّعرَّفَ عَلَى مَعانائِكَ وَتَقبَّلَها، هِيَ إِحدى الطَّرِيقِ لِلتَّحَقُّقِ مِنَ صَحةِ أَلَمِكَ.
- الانْفِتاحُ عَلَى كِيفِيَّةِ تأثيرِ الأَلَمِ عَلَى حَياتِكَ سَوفَ يَساعدُ مَقدَمَ رِعايَتِكَ الصَّحيَّةِ فِي تَوصِيئِكَ بِخِياراتِ العِلاجِ التي قَدْ تُنْجِحُ مَعَكَ.

## التَّوَقُّرُ عَلَى المَعلُوماتِ يَمنَحُكَ القُوَّةَ

- تَعرَّفَ عَلَى حَالةِ أَلَمِكَ وَالعِلاجاتِ المَتاحَةِ. سَيعزِزُ ذلكَ ثِقَتَكَ بِنَفْسِكَ وَيَجْعَلُ التَّواصُلَ مَعَ مَقدَمي الرِّعايَةِ الصَّحيَّةِ أَسهلًا.
- هَناكَ العَديدُ مِنَ المَوارِدِ وَالمَناظِماتِ المَختَلِفةِ عِبرَ الإِنترنتِ التي تُقدِّمُ الدَّعمَ وَالأَدواتِ اللَازِمَةَ لِمَساعدَتِكَ فِي التَّعرُّفِ عَلَى الأَلَمِ وَإِدارَتِهِ. يَعدُّ مَوقِعُ [www.painbc.ca](http://www.painbc.ca) وَ [www.liveplanbe.ca](http://www.liveplanbe.ca) مَوارِدَ رَائعةٍ يُمْكِنُكَ أَنْ تُبَدَأَ بِها.
- تَتبَعُ أَعراضَ الأَلَمِ وَراقِبِ رَدودَ أَفعالِكَ تَجاهَ العِلاجاتِ.

- ملاحظة وكتابة الأشياء التي تميل إلى زيادة الألم أو تقليله يمكن أن يساعد مقدمي الرعاية الصحية في العمل معك لإيجاد أفضل خطة لإدارة الألم.
- أحضِرْ سجلاتك ومذكراتك إلى مواعيدك الطبية حتى تتمكن أنت ومقدم رعايتك الصحية من مناقشة كيفية تقدمك.

## أطلب الدعم

كؤنك تعبّر عن نفسك وتدافع عنها لا يعني أنه لا يمكنك طلب المساعدة.

إذا كان لديك أفراد من العائلة أو أحبّاء آخرون في حياتك يفهمونك ويدعمونك، ففكر في اصطحابهم معك إلى مواعيدك الطبية للحصول على الدعم.

## الموارد (الإنجليزية)

- "خطة العيش بـ": أداة التقييم وخطة العمل: تتبع آلامك وكيف تؤثر على وظيفتك Live Plan Be .
- مقال في "خطة العيش بـ": نصائح للتحدث مع مقدمي الرعاية الصحية
- الدفاع الذاتي 101: كيف تتحدث (بشكل فعّال) عن الألم مع طبيبك
- دليل الدفاع الذاتي
- الدعوة لتحسين إدارة الألم
- "خطة العيش بـ": وحدة حول فهم الرعاية الصحية (تتطلب أن يكون لديك حسابًا) LivePlanBe+
- "خطة العيش بـ": وحدة حول التواصل الحازم (تتطلب أن يكون لديك حسابًا) LivePlanBe+

**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