

## تقديم الرعاية أثناء التعايش مع الألم

يمكن أن يكون الألم المزمن عارماً ومُتعباً. إنّ الاعتناء بشخص ما أثناء شعورك بالألم له تحدياته، بما في ذلك: الإرهاق، وإدارة المواعيد الطبية المتعددة، والقيود الجسدية، وتخصيص مساحة للشخص الآخر، والإجهاد. قد يجد مقدمو الرعاية الذين يعيشون مع الألم صعوبة أيضاً في إدارة ما يتوقعُ أحبائهم منهم.

فيما يلي بعض الممارسات لمقدمي الرعاية الذين يعانون من الألم لإدارة هذه التحديات:

### (1) مُمارسة التعاطف مع الذات

التعاطف مع الذات يعني إظهار اللطف لنفسك والاعتراف بإنسانيتك. إنه يخبرنا بأننا نبذل قصارى جهدنا ونستحق الاعتناء بأنفسنا حتى أثناء مواجهة التحديات. النقد الذاتي هو عكس التعاطف مع الذات. تُظهر الأبحاث أن الأشخاص المتعاطفين مع أنفسهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر رعاية وتسامحاً ودعمًا للآخرين.

التعاطف مع الذات هو فرصة لقبول اللحظة الحالية بكاملها. يمكن أن تكون لحظة مؤلمة أو صعبة ولكن احتضان أنفسنا بلطف ورعاية يُظهر أنه يُسمح لنا بأن نكون بشراً أيضاً. عندما نتمكن من ممارسة التعاطف مع الذات، فهذا يساعدنا في أن نكون أكثر ارتباطاً بالآخرين أيضاً.

لمعرفة المزيد حول التعاطف مع الذات وإدارة الألم، استمع إلى [حلقة البث الصوتي \(بودكاست\) لهيئة "كولومبيا البريطانية للتعامل مع الألم" حول الوعي والتعاطف مع الذات](#).

للحصول على مزيد من المعلومات حول التعاطف مع الذات وتقديم الرعاية، استمع إلى [الندوة عبر الإنترنت لمقدمي الرعاية العائلية في كولومبيا البريطانية حول التعاطف الواعي مع الذات لمقدمي الرعاية](#).

### (2) ضَعُ حدوداً

كونك مقدم رعاية عائلي مرّن يعني أن تُقدّر احتياجاتك الخاصة، خصوصاً عند محاولة إدارة الألم المزمن. يُعدُّ وضعُ الحدود جزءاً حيويّاً

من تنظيم نفسك للاستمرار في القدرة على تقديم الرعاية، بالرغم من كُون ذلك أمراً صعباً. وَضَع هذه الحدود لا يعني طبعاً أنك لست متفانياً وملتزماً بتقديم الرعاية - بل على العكس تماماً. يسمح لك وضع الحدود بالاستمرار في تقديم الرعاية بمزيد من العطف والتفاني، بدلاً من الشعور بالضيق أو الاستنزاف من دُورك كمقدم رعاية. فيما يلي، إليك بعض الطرق لوضع الحدود كمقدم رعاية:

- تَعَرَّف على أنواع تقديم الرعاية التي لا يمكن لأحد سِوَاك القيام بها. هل هناك أشياء يمكن أن يقوم بها فرد آخر من العائلة أو صديق أو مساعدٌ مستأجرٌ؟
- ناقش حدودك مع الشخص الذي تهتم به. اشرح له ما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله (أو ما لن تفعله). على سبيل المثال: "لقد مررتُ بيوم صعب في العمل. سأرتاح لبضع ساعات وبعد ذلك يُمكنني مساعدتك بعد العشاء."
- خصِّص وقتاً لتلبية احتياجاتك الخاصة. قد يُؤدِّي الاعتناء بنفسك ووضَع حدودٍ لتقديم الرعاية إلى إثارة شعورك بالذنب أو الخوف أو الشك. ومع ذلك، من خلال الحفاظ على صحتك، يكون من الأسهل الحفاظ على طاقتك والاستمرار في توفير الرعاية لأحبائك.

### (3) أطلب المساعدة

قد يكون طلب المساعدة أمراً صعباً لأننا في بعض الأحيان لا نعرف ما هي احتياجاتنا، أو لا نريد أن نكون مصدر إزعاج، أو لا نريد إشراك أشخاص آخرين في الموقف. قد تكون لدينا أيضاً أفكار أخرى، كقولك مثلاً: "لا أحد يستطيع القيام بذلك بقدر ما أستطيع"، أو "لا ينبغي لأحد أن يفعل هذا سِوَاي". ومع ذلك، فإن طلب المساعدة أمر ضروري لرفاهية وارتياح كلِّ منكما، أنت كمقدم رعاية للأسرة والشخص الذي يتلقى الرعاية.

يعتبر البدء بتسمية احتياجاتك خطوة مفيدة. قد تجد أنه من المفيد استخدام [ورقة عمل فهم احتياجات مقدم الرعاية](#) هذه لتحديد احتياجاتك الحالية وتدوينها كمقدم رعاية. قد تجد أنه من المفيد أيضاً الاطلاع على [قائمة الاحتياجات الشائعة لمقدمي الرعاية](#).

نظراً لأن الألم غالباً ما يكون غير مرئي، فقد لا يعرف أصدقاؤك وجيرانك وأسرُّك متى تحتاج إلى المساعدة. قد يرغبون في المساعدة ولكنهم قد لا يعرفون كيف. قد يؤدي طلب المساعدة ومناقشة احتياجاتك مع الآخرين إلى تسهيل دعم الآخرين لك. قد يكون من المفيد إنشاء قائمة بالمهام التي تحتاج فيها إلى المساعدة والتي يمكنك مطابقتها وإسنادها للأشخاص الذين يعرضون عليك المساعدة والدعم.

### (4) ابحث عن الدعم

هناك دعم رسمي وغير رسمي لمقدمي الرعاية. على سبيل المثال، يمكنك الوصول إلى الدعم من خلال السلطات الصحية المحلية أو المجتمع أو مجموعات الدعم. اتصل بالسلطات الصحية المحلية لمعرفة الخدمات المتاحة لك، مثل الدعم المنزلي وفترات الراحة.

يمكن للشركات والوكالات المجتمعية تقديم خدمات الدعم لتخفيف عبئك. في العديد من المقاطعات وليس كلها، قد يكون من المفيد الاتصال الخط الهاتفي 1-1-2 لمعرفة الدعم المحلي المتاح.

يستمتع العديد من الأشخاص أيضًا بالتحدّث مع مجموعة من الزملاء ممن يمرون بأشياء مماثلة. قد يكون من الأسهل وضع حدود وتحمل المسؤولية بدعم من مجموعة أو شخص تثق به.

### الموارد (الإنجليزية)

- خط دعم مقدمي الرعاية (في مقاطعة كولومبيا البريطانية فقط): 1-877-520-3267
- خط الدعم لمن يعاني من الألم (في مقاطعة كولومبيا البريطانية فقط): 1-844-880-7246
- نصائح مفيدة حول وضع حدود كمقدم رعاية
- التواصل مع أحبائك بخصوص ألمك
- مجموعات دعم مقدمي الرعاية الأسرية (كولومبيا البريطانية)
- مجموعات دعم الألم وتوفير الرفاهية (في مقاطعة كولومبيا البريطانية فقط)
- مركز تعلم مقدمي الرعاية
- خطة العيش ب LivePlanBe
- دليل المساعدة المالية - مقدمو الرعاية العائلية في كولومبيا البريطانية

تم تطويره بالشراكة مع هيئة مقدمي الرعاية العائلية في كولومبيا البريطانية.

### 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