

## التواصل مع الأسرة والأصدقاء

يمكن أن يجعلنا الألم أحياناً نشعر بأننا أكثر عاطفية من المعتاد. قد نشعر بأن الناس لا يفهموننا أو لا يصدقوننا. هذا يمكن أن يُسبب العزلة. قد يكون الأمر مرهقاً بشكل خاص عندما تتوقع أسرَتنا وأصدقائنا مِنَّا القيام بأشياء لا تتناسب مع قدراتنا و / أو مستويات طاقتنا و / أو مدى صبرنا. يمكن أن تساعدنا الاستراتيجيات التالية في تحسين علاقاتنا.

## إشرح لهُم الألم المزمن باختصار

يمكن أن يساعدك التحدث بصراحة عن ألمك وآثاره في أن تصبح أكثر تقبُّلاً لحالتك، وأن تشعر بمزيد من التحكم والسيطرة، وأن تصبح أقوى. كما أن ذلك يمكنه أن يساعد الأشخاص من حولك أيضاً.

## أحضر معك شخصاً تثقُ به إلى مواعيدك الطبية

مثلاً قد يكون من المهم بالنسبة لك أن تسمع متخصصين في الرعاية الصحية يؤكدون تجربة ألمك، يمكن أيضاً للأشخاص الذين تتصل بهم الاستفادة من سماع مقدمي الرعاية الصحية وهم يتحدثون عن مرضك وكيفية تقديم الدعم الأفضل لك.

## اجعل حدودك معروفة

للمساعدة في شفائك، تجنّب قول "نعم" للعديد من الأشياء. كن صريحاً مع أحبائك وأخبرهم أنك قد تحتاج إلى أخذ قسطٍ من الراحة أو القيام بنشاط ما أو عملٍ ما بطريقة مختلفة.

## اطلب ما تحتاج إليه

قد يكون للأخريين آراء بخصوص ما تحتاج إليه، ولكنك في النهاية أنت الذي تعرف نفسك بشكل أفضل. اطلب ما تحتاج إليه.

## ضَعُ حُدُوداً

من المهم أن تتحدّث وتُعبّر عن نفسك إذا كان هنالك خَلَلٌ ما في علاقة ما، خاصة إذا تسبّب ذلك في زيادة الألم. وهذا ما يعني غالباً أن عليك أن تضع حدوداً وتطلب من الشخص الآخر تغيير أفعاله أو سلوكه.

تُعَدُّ صيغة الملاحظات هذه أداة رائعة لوضع الحدود:

عندما	(صِفْ سُلُوكَ الشَّخْصِ)،
أشعرُ	(صِفْ المشاعر التي تشعر بها)،
وهذا يجعلني	(صِفْ ما يحدث عندما تشعر بهذه المشاعر).
هل بإمكانك أن	(قَدِّمْ طلبك)

مثلاً:

عندما:	تبدأ في سرِّدِ الاقتراحات لي
أشعرُ:	بالضغط وتراكم الأشياء عليّ
وهذا يجعلني:	أنغلقُ ولا أريد أن أفعل أيّاً شيء منها.
هل بإمكانك أن:	تسألني كيف أشعرُ أولاً؟

## تَعَامَلْ مَعَ النّصِيحَةِ بِإِبَاقَةٍ

قد يكون الأمر محبطاً للغاية عندما يُقدِّم الأشخاص الذين لا يعانون من ألم مزمن النصيحة لك دون أن يُطلب منهم ذلك. حاول إيجاد طرق للرد عليهم، لا تستنزف طاقتك أو تزد من توترك. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول: "شكراً لمشاركتك ذلك معي، سأفكر في الأمر."

## ضَعُ فِي اعْتِبَارِكَ مُسْتَوِيَّاتِ طَاقَتِكَ

الطاقة من الموارد المهمة التي تحتاج إلى حراسة مشددة للحفاظ عليها. اختر العلاقات والتفاعلات التي تريد مَنَحَهَا المزيد من الطاقة.

## الموارد (الإنجليزية)

- خطة العيش ب: نصائح تواصل فعالة للأشخاص الذين يعانون من الألم
- خطة العيش ب: أربع أدوات اتصال للعلاقات الوثيقة
- كيف تشرح الألم المزمن لأسرتك في سبع خطوات بسيطة
- بودكاست موجات الألم (بتُّ صوتي)

## 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