

## الدَّفَاعُ عَنِ الذَّاتِ

الدَّفَاعُ عَنِ الذَّاتِ، أَوْ الدَّفَاعُ الذَّاتِي، هُوَ القُدْرَةُ عَلَى التَّعْبِيرِ عَنِ نَفْسِكَ وَالتَّحَدُّثِ عَمَّا تُرِيدُ. يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ هَذَا مَهْمًا بِشَكْلِ خَاصٍ لِلأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَعْانُونَ مِنَ الأَلَمِ المَزْمَنِ لِأَنَّ الأَلَمَ غَالِبًا مَا يَكُونُ إِعَاقَةً غَيْرَ مَرْتَبِيَّةٍ وَقَدْ لَا يَعْرِفُ الأُخْرُونَ مَا تَحْتَاجُهُ أَوْ كَيْفِيَّةَ مَسَاعَدَتِكَ إِذَا لَمْ تَخْبِرْهُمْ.

الدَّفَاعُ الذَّاتِي يَعْنِي أَيْضًا مَعْرِفَةَ حُدُودِكَ وَكَيْفِيَّةَ إِبْصَالِ ذَلِكَ لِلأُخْرِينَ (حَتَّى لِنَفْسِكَ). يُمْكِنُ أَنْ تَسَاعِدَكَ مِشَارَكَةُ أَحْتِيَاجَاتِكَ مَعَ أُخْرِينَ فِي العُثُورِ عَلَى العِلاجاتِ أَوْ الإِستِراتِيجِيَّاتِ الَّتِي تُرِيدُ إِسْتِخْدَامَهَا لِلتَّحْكُمِ فِي الأَلَمِ وَالدَّعْمِ الَّذِي تَحْتَاجُهُ لِلوَصُولِ إِلَى هُنَاكَ. مِنْ خِلالِ مَهَارَاتِ الدَّفَاعِ الذَّاتِي القَوِيَّةِ، يُمْكِنُكَ التَّحْكُمُ بِثِقَةٍ فِي إِدَارَةِ الأَلَمِ.

فِيمَا يَلِي بَعْضَ النِّصَائِحِ لِبناءِ مَهَارَاتِ الدَّفَاعِ الذَّاتِي:

## كُنْ صَادِقًا مَعَ أَلَمِكَ

- الأَلَمُ فَرْدِي وَخِصُوصِي لِلغَايَةِ وَغَالِبًا مَا يَكُونُ غَيْرَ مَرْتَبِيٍّ.
- تَحَدَّثْ إِلَى الأَشْخَاصِ الَّذِينَ تَتَّقِ بِهَمِّ (مِثْلَ الأَصْدِقَاءِ وَالعَائِلَةِ) حَوْلَ أَلَمِكَ وَمَا تَحْتَاجُهُ لِلتَّعَامُلِ مَعَهُ.
- قَدْ يَكُونُ مِنَ السَّهْلِ التَّظَاهِرُ بِأَنَّ الأَلَمَ خَفِيفٌ، وَذَلِكَ لِأَنَّكَ تَخْشَى مِنَ الشُّكُوى لِلأُخْرِينَ أَوْ أَنْ تَكُونَ عِبْنًا عَلَيْهِمْ. إِنْ مَمَارَسَةَ التَّعَاطُفِ مَعَ الذَّاتِ، أَوْ التَّعَرُّفِ عَلَى مَعَانَاتِكَ وَتَقَبُّلِهَا، هِيَ إِحْدَى الطَّرِيقِ لِلتَّحَقُّقِ مِنْ صِحَّةِ أَلَمِكَ.
- الإِنْفِتَاحُ عَلَى كَيْفِيَّةِ تَأْثِيرِ الأَلَمِ عَلَى حَيَاتِكَ سَوْفَ يَسَاعِدُ مَقْدَمَ رِعَايَتِكَ الصَّحِيَّةِ فِي تَوْصِيَّتِكَ بِخِيَارَاتِ العِلاجِ الَّتِي قَدْ تَنْجِحُ مَعَكَ.

## التَّوَقُّرُ عَلَى المَعْلُومَاتِ يَمْنَحُكَ القُوَّةَ

- تَعَرَّفْ عَلَى حَالَةِ أَلَمِكَ وَالعِلاجاتِ المَتَاحَةِ. سَيَعَزُّزُ ذَلِكَ ثِقَتَكَ بِنَفْسِكَ وَيَجْعَلُ التَّوَاصُلَ مَعَ مَقْدَمِي الرِّعَايَةِ الصَّحِيَّةِ أَسْهَلَ.
- هُنَاكَ العَدِيدُ مِنَ المَوَارِدِ وَالمُنظَّماتِ المِخْتَلِفَةِ عِبْرَ الإِنْتَرْنِتِ الَّتِي تَقْدِمُ الدَّعْمَ وَالأَدَوَاتِ اللَّازِمَةَ لِمَسَاعَدَتِكَ فِي التَّعَرُّفِ عَلَى الأَلَمِ وَإِدَارَتِهِ. يَعْذُ مَوْ قَع [www.painbc.ca](http://www.painbc.ca) وَ [www.liveplanbe.ca](http://www.liveplanbe.ca) مَوَارِدَ رَائِعَةٍ يُمْكِنُكَ أَنْ تَبْدَأَ بِهَا .
- تَتَّبِعْ أَعْرَاضَ الأَلَمِ وَرَاقِبْ رُدُودَ أَفْعَالِكَ تَجَاهَ 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