

## الشباب الذين يعيشون مع الألم المزمن

التعايش مع الألم المزمن ليس بالأمر السهل. قد تشعر أنك غير متأكد من أين تحصل على المساعدة أو إلى من تلجأ. يمكن أن يكون لتجربتك مع الألم آثار جسدية ونفسية ومالية. قد يصبح من الصعب أيضًا الذهاب إلى المدرسة أو الحفاظ على الصداقات أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. قد تعاني أيضًا تأثير ذلك على التركيز والنوم والمزاج والتعب.

لسوء الحظ، يعتقد الكثير من الناس أن كبار السن فقط هم من يعانون من الألم المزمن. وهذا يمكن أن يجعل تجربة العيش مع الألم المزمن بالنسبة للشباب تجربةً منعزلة بشكل خاص. في بعض الأحيان، قد تشعر أنه لا أحد يصدقك أو يفهم ما تمر به. لحسن الحظ، هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحصول على الدعم الذي تحتاجه للتحكم في الألم والعيش بشكل جيد.

### ما الذي تستطيع القيام به

#### تحدث مع شخص بالغ تثقُ به

- قد يكون من المريح مشاركة تجربتك مع شخص بالغ في حياتك يمكنك الوثوق به. يمكن أن يكون هذا أحد الوالدين أو الأقارب أو المعلم أو أي شخص آخر. التحدث عن تجربتك يمكن أن يساعدك على تقليل الشعور بالوحدة.

#### تحدث إلى طبيب أو ممرض ممارس

- يمكن للطبيب أو الممرض الممارس المساعدة في تشخيص حالة ألمك، وإحالتك على إجراء اختبارات مثل الأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي أو إحالتك على المتخصصين أو عيادات الألم. يمكن للطبيب أيضًا وصف الأدوية عند الحاجة.

#### تواصل مع مستشار

- عندما نتعامل مع تحديات مختلفة بسبب الألم المزمن، فمن السهل أن ننسى الاعتناء بأنفسنا. يمكن أن يكون التواصل مع مستشار طريقة مفيدة للشعور بأنك مسموع إليك في مكان آمن. يمكن للمستشارين دعمك من خلال إعادة صياغة الأفكار

السلبية، وتقديم استراتيجيات قائمة على الوعي الذهني، والاستماع دون إصدار أحكام.

## كن لطيفاً مع نفسك

- من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها هو أن تكون لطيفاً مع نفسك ومشفقاً عليها. إنّ تجربة كل شخص مع الألم المزمن هي تجربة فريدة من نوعها وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك. من المهم أن تمنح نفسك المساحة والوقت واللفظ الذي تحتاجه لمعرفة كيفية التعامل مع هذه التجربة.

## الموارد (الإنجليزية)

- [www.mycarepath.ca](http://www.mycarepath.ca) MyCarePath "طريق رعايتي MyCarePath" هي عبارة عن منصة تدعم التعليم في يخصّ الألم وأدوات الإدارة الذاتية المصممة للشباب الذين يعيشون مع الألم.
- <http://icancope.ca/> iCanCope "يمكنني التأقلم iCanCope" عبارة عن منصة تقدم معلومات عن الألم والإدارة الذاتية، وهي مصممة خصيصاً للشباب الذين يعيشون مع الألم المستمر.
- تقديم الحلول للأطفال الذين يعانون من الألم <https://kidsinpain.ca/> (SKIP) تقوم شركة "الحلول للأطفال الذين يعانون من الألم" بتوفير الحلول المعتمدة القائمة على الأدلة لإدارة آلام الأطفال للتأكد من أن المعرفة الصادرة من الأبحاث العلمية الجديدة تشق طريقها إلى ممارسات وسياسات الرعاية الصحية. لديهم العديد من الموارد المعتمدة القائمة على الأدلة حول الآلام الحادة والمزمنة. راجع دليلهم للألم المزمن بالنسبة للطلاب.
- إدارة الألم والراحة: مستشفى كولومبيا البريطانية للأطفال [www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management](http://www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management) يوفر معلومات وموارد وروابط للمساعدة في دعم الأطفال والشباب الذين يعانون من الألم.
- "بوابة الطاقة فوق الألم" للشباب (قريباً) <https://poweroverpain.ca/youth/> (موارد ومعلومات للشباب الذين يعانون من الآلام المزمنة في كندا).
- مركز "كلتي" لموارد الصحة النفسية <https://keltymentalhealth.ca/>
- هيئة "سدّ الفجوة" - موارد الصحة النفسية للشباب <https://bridgethegap.ca/youth-national/>
- كندا للعافية معاً <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>
- هيئة "فاوندرى" كولومبيا البريطانية (لسكان كولومبيا البريطانية فقط <https://foundrybc.ca>)

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