Arabisk



من أجل حياة أكثر صحيّة

من إعداد مركز الحياة الصحية في كريستيانساند







المحتويات

4	مقدّمة
6	الصحّة والعادات المعيشيّة وتغيير العادات
8	النشاط البدني
10	النظام الغذائي
12	النوم وصعوبة النوم
14	الصحّة النفسيّة
16	الألم
18	خطّة العمل

مقدّمة

هذا الكتبّب مخصص للذين يشاركون في الأنشطة التي نقدمها في مركز الحياة الصحية Frisklivssentralen. الهدف هو توفير معلومات مفيدة وأدوات بسيطة لتغيير عادات العيش. تمت ترجمة هذا الكتبّب إلى عدّة لغات. اشتدت الحاجة إلى إعداد الكتبّب أثناء جائحة كورونا، حيث لم نتمكن من جمع المشاركين والمترجمين الفوريين لحضور الاجتماعات المواضيعية بسبب إجراءات مكافحة العدوى.

الغرض من الكتيب هو المساهمة في زيادة المعرفة حول عادات الصحة والمعيشة. للنجاح في تغيير العادات، من الضروري أن يكون لديك معرفة بالعادات الصحية والمعيشية، والرغبة في التغيير، والإيمان بقدرتك على تحقيق التغيير، واستراتيجية. لا تتردّد في استخدام الكتيب كمرجع للحصول على المعلومات والأدوات ذات الصلة بك وبوضعك الحياتي.

تم إعداد الكتيّب من قبل Frisklivssentralen Kristiansand وهو يعتمد على توصيات بحثية وخبرات من الدورات التي نظمت على مدى عدّة سنوات. الكثير من المعلومات مأخوذة من موقع helsenorge.no. المعلومات التي تم الحصول عليها من مصادر أخرى مُشار إليها في كل، فصل

ضمن كل موضوع من المواضيع، ستكون هناك تمارين الهدف منها هو زيادة الوعي، وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي الكتيب على أداة (خطّة العمل، الملحق 1) لتغيير عادات العيش.



الصحة والعادات المعيشية وتغيير العادات

الصحة. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على صحتنا، بما في ذلك كيف ننام ونأكل ونتحرك ونفكر وكيف نتفاعل مع الأخرين. تتأثر صحتنا من خلال الخيارات التي نتخذها في الحياة اليومية، أي عاداتنا المعيشية.

عندما تتمتّع بصحة جيدة، يمكنك أن:

- تعتنى بالمنزل
 - تلعب مع الأطفال / الأحفاد
 - تلغب مع الأطفال / ا
 - تنام جيدا
 - تقدُّم أداءً جيدا في المدرسة

- تنتبه لنفسك ولعائلتك
 - تكون نشطًا
 تعمل
 - ۰ تعمل
- يكون لديك شعور جيد
- تفعل الأشياء التي تهمّك

ما هو المهم بالنسبة لك في حياتك؟ كيف تريد أن تكون حياتك وحياتك اليومية وصحتك؟ يواجه الكثير منا تحديات تتعلق بالصحة لأننا نعيش بطريقة لا تتماشى مع توصيات الدولة لعادات معيشية جيدة. العادات هي ما فعلتها مرارًا وتكرارًا فأصبح الدماغ يوجهك لفعل نفس الأشياء تلقائيا. لدينا عادات جسدية (أفعال) وعادات عقلية (أفكار). وعاداتنا هي أفضل صديق للدماغ. تخيل لثانية كم كنت ستشعر بالتعب لو كان يتعين عليك أن تقيّم المسائل جيئة وذهابًا في كل مرة كنت ستقوم فيها بنشاط ما، أو لو كان يتعين عليك أن تناقش كلّ فكرة راودتك.

مثال على العادات الراسخة:

- وضع حزام الأمان في السيارة
- غسل الأسنان بالفرشاة قبل النوم
- التفكير في فكرة لطيفة عندما يحييك أحد معارفك

فكر في عاداتك المعيشية. ما هي العادات المعيشية التي لديك اليوم والتي تفيد صحتك؟ هل هناك أي شيء يمكنك تغييره تعتقد أنه سيوثر على صحتك بشكل إيجابي؟ لتأسيس عادات معيشية جديدة، يجب أولاً أن تدرك أنماط تفكيرك و عاداتك. ثم يتطلب الأمر التكرار وضبط النفس وقوة الإرادة لكي تصبح العادات الجديدة دائمة. قد يكون من الذكاء طلب الدعم من البيئة المحيطة بك. قوة الإرادة لها مفعولً محدود، خاصةً عندما يتم استخدامها للتعامل مع المرض أو الألم أو الضغوطات الأخرى، بالإضافة إلى تغيير العادات.

للنجاح في تغيير العادات، قد يكون من الحكمة عدم تغيير الكثير من العادات مرّة واحدة. يُستحسن أن تبدأ على نطاق صغير ، على سبيل المثال بتغيير بعض العادات المعيشية التالية:

- اختيار استخدام الدرج بدلاً من المصعد أو السلّم المتحرك
 - تناول كميات أصغر من الطعام
 - التوقف عن التدخين
 - كنّ أكثر اجتماعية
- توقّف عند ظهور أفكار سلبية لديك، وحوّل انتباهك إلى ما تفعله

يتطلّب تغيير العادة التخطيط أيضًا، فعلى سبيل المثال:

- إذا كنت ترغب في تناول المزيد من الخضار ، فأنت بحاجة إلى التخطيط للتسوّق ولوجبات الطعام.
- إذا كنت تريد أن تكون أكثر نشاطًا، يجب أن تخطط متى وكيف ستحقق ذلك. ربما تحتاج إلى الحصول على جليسة أطفال، أو أن تتأكد من أن لديك حذاءًا جيدًا، أو تحديد مو عد مع صديق؟

فيما يلي مثال على العادة الجديدة التي سيتم تعلّمها. عادة جديدة: سأتمكن من اكتساب عادة صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد أو السلم الكهربائي في غضون 6 أشهر.

> يمكن أن تكون خطة العمل أداة جيدة لتحديد ما يلزم لاكتساب العادة الجديدة المرغوبة. مثال على خطة العمل:

ماذا؟	مشاركة في وصفة الحياة الصحية. صعود الدرج من الطابق الأول إلى الطابق الثاني.
کم؟	التمرين مع Frisklivssentralen مرتين في الأسبوع. صعود الدرج طابقًا واحدًا كل يوم.
متى؟	أيام الثلاثاء الساعة 13:00 وأيام الجمعة الساعة 13:00. صعود الدرج عند النقاط الصحيفة من الاثنين إلى الجمعة.
مع من؟	مع Frisklivssentralen يومي الثلاثاء والجمعة. أصعد السلم لوحدي.
كم ه <i>ي</i> واقعية؟	لدي إيمان كبير بأنني سأحقق ذلك!
ماذا يمكن أن يمنعني؟	الطقس السيئ، الحصول على زيارات، التعب، شيء آخر يبدو أنّه أكثر أهمية، أن أنسى الأمر، من السهل أن آخذ المصعد.

ماذا تحتاج لتنفيذ خطّة العمل؟ من الذي يمكنك الحصول على المساعدة والدعم منه؟

الواجبات البيتية
ما هي العادات المعيشية الجيدة التي تريد أن تستمر في ممارستها؟
ما هي العادات المعيشية التي لديك اليوم والتي يمكن تغيير ها؟
املاً خطَّة العمل في نهاية الكتيّب (ص 16). اخترّ عادة مرغوبة وواقعية لتغييرها في حياتك.

المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من:

- .21.09.13 ·/Helsenorge.no: https://www.helsenorge.no/baredu/om_(1
- 2) الجمعية النرويجية للعلاج المعرفي / / / https://tidsskrift.kognitiv.no/ (2 الجمعية النرويجية للعلاج المعرفي / / 21.06.21. 21.06.21 و المعرفي العلاج العلاج
 - 21.08.10 ، /Sunn start: https://www.sunnstartnorge.no / عداية صحية (3

النشاط البدني

النشاط البدني هو كلّ الحركات التي تخلقها عضلاتك والتي تجعلك تستهلك طاقة أكثر بكثير ممّا تفعل عندما تكون مستريحًا أو نائمًا. يوفر النشاط البدني المنتظم عددًا من الفوائد الصحيّة:

- زيادة في الطاقة
 - نوم أفضل
- تأثيرات إيجابية على الذاكرة والدماغ
 - مزاج أفضل
 - جسم أقوى
 - زيادة الرفاه

- آلام أقلّ
- تحكم أفضل في الوزن
- صورة ذاتية أفضل وثقة بالنفس
 - قلق و اكتئاب أقلّ
- حياة اجتماعية ونوعية حياة أفضل

يمكن ممارسة النشاط البدني بكثافة منخفضة أو معتدلة أو عالية. عند الكثافة المعتدلة، تلهث قليلا، بينما عند الكثافة العالية فإنك تتنفس بصعوبة وينبض قلبك بشكل أسرع. غالبًا ما يتم القيام بالنشاط اليومي بكثافة منخفضة ومعتدلة، بينما تتم ممارسة الرياضة غالبًا بكثافة معتدلة وعالية.

بالنسبة للبالغين، يُوصى بممارسة النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع بكثافة معتدلة، أو لمدة 75 دقيقة في الأسبوع بكثافة عالية. يمكنك أيضًا الجمع بين النشاط البدني بكثافة معتدلة وعالية. كلّما زاد نشاطك البدني، كلّما زادت الفوائد

يمكن تقسيم الأنشطة إلى دفعات أصغر، بحيث يمكنك، على سبيل المثال، تحقيق 30 دقيقة من النشاط البدني الموصى به يوميًا على النحو التالي:

- امشى لمدة 10 دقائق إلى المدرسة أو العمل في الصباح
 - العب مع الأطفال لمدة 10 دقائق
 - قمّ بتنفيذ أعمال منزلية لمدة 10 دقائق مساءً

كيف تحصل على النشاط الكافي؟ يمكن أن تكون التغييرات الصغيرة في الحياة اليومية كافية للكثيرين. من الأسهل أن تنجح إذا كان النشاط ممتعًا وصار جزءًا طبيعيًا من روتينك اليومي.

كيف يمكنك أن تكون نشيطًا؟

- قمّ بالأعمال المنزلية واعتنى بالحديقة
- اصعد الدرج بدلاً من استخدام المصعد أو السلم الكهربائي
 - مارس الرقص
- اذهب مع الأطفال إلى روضة الأطفال / المدرسة / الأنشطة الترفيهية
 - اذهب في نزهة مع الأصدقاء
 - امشي من وإلى المتجر
- انزل من الحافلة محطة أو محطتين قبل محطتك، بحيث تضطر للمشي قليلا
 - تمرّن في صالة اللياقة البدنية / في المنزل / في الهواء الطلق
 - العب مع الأبناء أو الأحفاد
- شارك في رياضات مثل كرة القدم والكريكيت وكرة السلة وكرة اليد ورياضات الدفاع عن النفس والرقص والجمباز
- شارك في مجموعات النشاطات والتجوّل في الهواء الطلق المجانية في منطقتك المحلية. على سبيل المثال، لدى جمعية السياحة النرويجية (Den Norske Turistforening) العديد من عروض التجوّل في الهواء الطلق في البيئة المحلية.



الواجبات البيتية
1. ما هي الأنشطة التي تحبّها؟
2. اكتب متى تكون نشطًا خلال اليوم.
3. ما هي الفوائد التي ستجنيها من زيادة مستوى النشاط؟
4. ما النشاط الذي تريد القيام بالمزيد منه؟

المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من:

21.09.13 https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/ hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/:Helsenorge.no (1 21.08.10 https://www.sunnstartnorge.no/:Sunn start (2

النظام الغذائي

يورد مركز Frisklivssentralen هنا التوصيات الغذائية لمديرية الصحّة النرويجية والتي تستند إلى أبحاث وطنية ودولية شاملة. باتباع النصائح، يمكنك من بين أمور أخرى تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم، وعدّة أشكال من السرطان، وهشاشة العظام، وتسوّس الأسنان، والوزن الزائد، والسمنة.

كُلِّ أو اشرب أقل من هذه الأغذية:

كُلّ أو اشرب المزيد من هذه الأغذية:

- الخضار والفواكه والتوت
- خبز الحبوب الكاملة / رقائق الخبز المقرمش المصنوعة من الدقيق الكامل / الدقيق الأسمر / الحبوب
 - منتجات الألبان الخالية من الدهون
 - الزيت والسمن الخفيف (انتبه للكمية)
 - الأسماك ومنتجاتها
 - اشرب الماء!

- السكر وأنواع الكعك والحلويات
- خبز أبيض / رقائق الخبز المقرمش المصنوعة من الدقيق الأبيض / دقيق أبيض
 - منتجات الألبان الدهنية
 - السمنّ
 - اللحوم الحمراء ومنتجاتها
 - الشاي المحلّى بالسكر والصودا والعصير
 - الملح والأطعمة الغنية بالملح
 - الكحول

يجب عليك أن تجد إيقاع الوجبة الذي يناسبك، سواء كنت تتناول ثلاث وجبات رئيسية مع وجبة أو وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية، أو أربع وجبات رئيسية مع وجبة خفيفة صغيرة. تناول الطعام المتنوّع بانتظام مهم في إطار اتباع نظام غذائي صحي. إذا كنت تأكل العديد من الأطعمة المختلفة، فستحصل بسهولة على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك.

باتباع نموذج الطبق (Tallerkenmodellen)، قد يكون من الأسهل بالنسبة لك تناول طعام صحي ومتنوّع. في نموذج الطبق يكون الطبق مقسما إلى ثلاثة أجزاء متساوية. لتناول العشاء على سبيل المثال يمكن إعداد الطبق على النحو التالي:



• 1/3 خضروات

- 1/3 بطاطس مسلوقة، أرز كامل الحبة / شعير أو مكرونة حبوب كاملة
 - 1/3 سمك أو لحم أو طعام نباتي

نموذج الطبق تصوير: آينا هولي/مديرية الصحة

يمكن أيضًا استخدام النموذج لبقية وجبات اليوم، بما في ذلك وجبة الخبز. كن منتبهًا لحجم حصص الغذاء، بحيث لا تأكل كثيرًا.

من أجل تناول طعام صحي، من المهم أن تشتري طعامًا صحيًا. يمكننا تقليل استخدام الأموال على الطعام من خلال التخطيط التسوق، واتباع قائمة التسوق، ومتابعة العروض الخاصة بالأطعمة الصحيّة، والحرص على عدم الشعور بالجوع عند الذهاب إلى المتجر. العديد من الأطعمة الصحيّة رخيصة الثمن، على سبيل المثال: الفاصوليا، والعدس، والباز لاء، والخضروات الجذرية، والبصل، والكراث (البراصة)، والخضروات المجمّدة، والتوت المجمّد، ودقيق الشوفان، وبعض أنواع الخبز المقرمش، وخبز القمح الكامل الذي يشبع أكثر. بالاستعانة بـ ثقب المفتاح/nøkkelhullet وسلم الخبز /brødskalaen، يسهل اتخاذ خيارات جيدة في المتجر.





سوف تجد علامة ثقب المفتاح على عبوة الطعام. تحتوي المنتجات التي عليها علامة ثقب المفتاح على مزيد من الألياف والحبوب الكاملة وكميّات أقل من الدهون والدهون المشبعة والسكر والملح، مقارنة بالأطعمة الأخرى من نفس النوع. هناك منتجات تحمل علامة ثقب المفتاح من العديد من العلامات التجارية منخفضة التكلفة لسلاسل المتاجر وهي أرخص من العلامات التجارية الكبرى.

سيجعل سلم الخبز من السهل اختيار خبز القمح الكامل في المتجر. ليس من السهل دائمًا رؤية كم هو خشن على الخبز. يخبر سلم الخبز المستهلكين عن نسبة الدقيق الكامل والحبوب الكاملة التي يحتويها الخبز. بالإضافة إلى السلم، غالبًا ما يُعطى مدى خشونة الخبز بالنسبة المئوية.







الواجبات البيتية
1. كيف تقلُّل من تناول السكر الذي مصدره الطعام والشراب؟
2. كيف يمكنك استخدام كميات أقل من الدهون (الزيت) في الطهي؟

المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من:

21.09.13 https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/ :Helsenorge.no (1

النوم وصعوبة النوم



النوم حاجة أساسية وضرورية للغاية للجميع.

النوم مهم للعديد من وظائف الجسم، بما في ذلك الحفاظ على الدماغ والذاكرة وجهاز المناعة وتقويتهم. بالإضافة إلى ذلك، سيستخدم دماغك أيضًا النوم لفرز ما حدث عندما كنت مستيقظًا. إذا كنت غاضبًا أو مستاءً، فيمكن أن يساعدك النوم الجيد ليلاً.

كم من النوم نحتاجه يختلف من شخص لأخر. يحتاج البالغون عادةً ما بين ست إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة. تتزايد الحاجة إلى النوم بينما أنت مستيقظ، ويصبح النوم أعمق كلما طالت المدّة منذ أن نمت آخر مرة. كمية النوم العميق تلعب دورا أكبر من طول الوقت الذي تنام فيه. إذا كنت تشعر بالراحة أثناء النهار ، فإن هذا دليل على أنك قد حصلت على قسط كافٍ من النوم.

من الطبيعي تمامًا أن يستغرق الأمر ما يصل إلى 30 دقيقة للخلود إلى النوم ليلًا. من الطبيعي أيضًا الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل. يصبح عدم القدرة على النوم ليلًا أو الاستيقاظ ليلاً أو الاستيقاظ مبكرًا مشكلة فقط إذا كان لقلة النوم تأثير سلبي على أدائك اليومي. نسمي هذا صعوبة النوم. تُعد صعوبة النوم واحدة من أكثر المشاكل الصحية شيوعًا بين السكان، ويعاني قرابة واحد من كل ثلاثة بالغين من صعوبة النوم أسبوعيًا. ثبت أن صعوبة النوم تؤثر سلبًا على الصحة، وتشكل عامل خطر للإصابة بالاضطرابات النفسية وحالات الألم المختلفة.

على المدى القصير، يمكن أن يؤدي قلّة النوم إلى زيادة التهيّج وتقلب المزاج، وانخفاض الانتباه والتركيز والذاكرة. وعلى المدى الطويل، يمكن أن تؤدي قلّة النوم إلى الإرهاق والاكتئاب.

تدور عادات النوم الجيدة حول فعل المزيد من الأمور التي تعزّز نومنا، وتجنّب ما يثبط النوم. فيما يلي بعض النصائح لتحسين النوم:

- اذهب للنوم و استبقظ في أو قات منتظمة كل يوم
- تجنّب النوم أثناء النهار . اجعل قيلولة الظهيرة بحد أقصى 20 دقيقة
- كنّ في الهواء الطلق لمدة 30 دقيقة خلال النهار . ضوء النهار مهم لايقاع الساعة البيولوجية
 - التمارين مفيدة للنوم، لكن بُفضيل ألّا تمارس في الساعات الأخيرة قبل النوم
 - هدئ من نشاط حسمك قبل الذهاب الى الفر اش، و استمتع بغر فة نوم بار دة و مظلمة
- يجب أن تكون غرفة النوم منطقة خالية من الشاشات. تجنّب النظر إلى الشاشة في آخر ساعة قبل الذهاب إلى الفراش
 - لا تنظر الساعة في الأراب
- قلُّل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والكولا / بيبسي ماكس بعد الساعة ٥ مساءً. إذا كنت حساسًا، لا تتناول الكافيين بعد الساعة 2 ظهرًا
 - · إذا لم تتمكن من النوم، انهض و افعل شيئًا آخرًا (لا تنظر إلى الشاشة) حتى تتعب مرة أخرى
 - إذا يقيت مستبقظًا يسبب المخاوف، فيمكنك تخصيص وقت محدد من اليوم للأفكار المقلقة

	الواجبات البيتية
هها؟	 ما هي النصائح الخاصة بعادات النوم الجيدة التي تتبع
	 هل هناك أي شيء يمكنك تغييره للنوم بشكل أفضل؟

المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من:

.21.09.13 https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/:Helsenorge.no (1

الصحة النفسية

كل واحد منّا لديه صحة نفسيّة. تتعلق الصحّة النفسيّة بأفكارنا ومشاعرنا وعلاقتنا بأنفسنا وبالمقربين منّا. يتعلق الأمر أيضًا بعلاقتنا مع المجتمع الذي نشكل جميعًا جزءًا منه في جميع الأوقات. لذلك يمكنك القول أن الصحّة النفسيّة تتعلق ببساطة بكيف نشعر، إلى أي حد نشعر بالارتياح مع أنفسنا، ومع الناس من حولنا والمجتمع بشكل عام

تُعرِّف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية على أنها:

«حالة من الرفاه يمكن للفرد أن يحقق فيها فرصه، ويمكنه فيها التعامل مع المواقف المجهدة العادية في الحياة، والعمل بطريقة مثمرة ومجزية، ولديه فيها فرصة للمساهمة تجاه الآخرين وفي المجتمع».

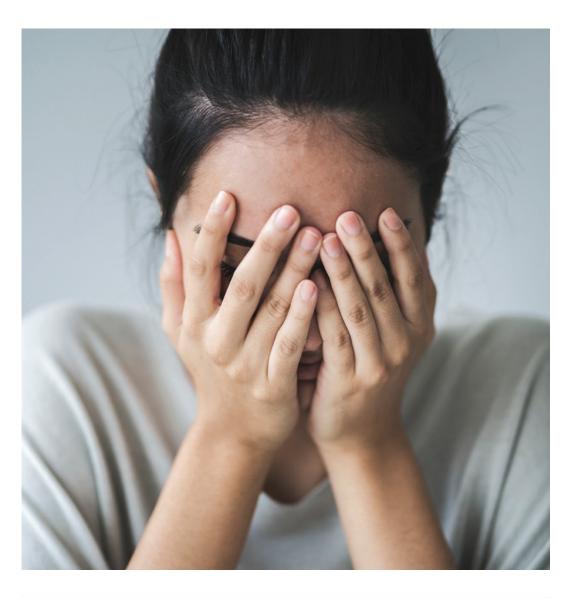
مثلما هو مهم أن تعتني بجسمك، من المهم أيضًا أن تعتني بصحتك النفسيّة. لحسن الحظ، فإنّ الكثير ممّا نقوم به للعناية بالجسم له أيضًا تأثير جيد على صحتنا النفسيّة.

خمس نصائح يمكن أن تعزّز صحتك النفسية:

- 1. قوّي من أواصر العلاقة مع الآخرين. استثمر الوقت في الأشخاص من حولك واهتم بهم. توفّر الروابط الاجتماعية الدعم والمتعة والسعادة وتثري الحياة اليومية.
 - 2. كنّ نشيطًا. ارقص، اخرج، العب لعبة. يعطي النشاط مشاعر طيبة.
- 3. كنّ منتبها. استخدم الحواس، استمع، وانظر ، واشعر، وشمّ. هذا يمكن أن يعطي إحساسًا بأنك أكثر حضوراً في الحياة.
- . 4. واصل النّعلَم. استأنف هواية، أو قمّ بتصليح دراجة أو ملابس قديمة، أو اعزف على آلة موسيقية، أو اشترك في دورة. هذا يمكن أن يجلب الفرح والفخر والأمل والثقة بالنفس. يمكن أن يؤدي تحديد الأهداف إلى إتقانها.
- 5. امنح. افعل شيئًا لطيفًا للآخرين، ابتسم للآخرين، أعط تعليقًا ودودًا، أظهر الامتنان، وشارك في العمل التطوعي. هذا يمكن أن يعزز الروابط بين الناس ويزيد من جودة الحياة. الفرح معدي.

يمكن أن تؤثر هويتك وتاريخك الذي تحمله معك على صحتك النفسيّة. يمكن أن تمنحك تجاربك القوة التعامل مع التحديات الجديدة بشكل أفضل، لكنها قد تؤدي أيضًا إلى المعاناة من الأفكار والمشاعر الصعبة. قد يكون تأسيس الذات في بلد جديد وأجنبي أمرًا صعبًا بالنسبة للكثيرين. إنّ افتقاد المعارف والأحباء، وعدم اليقين بشأن الوضع المعيشي، واللغة الجديدة، والثقافة الجديدة، وفقدان المكانة ليست سوى بعض الأسباب التي تؤدي إلى أنه ليس من السهل دائمًا للمرء العثور على مكانه في بلد أجنبي. يحمل الكثير من الناس أيضًا تاريخًا من الحرب أو النزوح أو غيرها من الصدمات الخطيرة.

نظرًا لأن كل فرد في المجتمع يتمتّع بصحة نفسية، يمكن للجميع أيضًا أن يعاني من أمراض نفسية وإصابات واضطرابات بدرجات متفاوتة. يجد بعض الناس صعوبة في التحدّث عن المشاكل النفسية ويخشون العواقب. لحسن الحظ، أصبح الحديث عن المشاكل النفسية أكثر شيوعًا في النرويج، وهناك خدمات صحية جيدة يمكن أن تساعدك عندما تحتاج إلى مساعدة. قد يكون من الحكمة طلب المساعدة عندما تشغل المشاعر والأفكار الصعبة مساحة كبيرة في حياتك بمرور الوقت، أو عندما تقيدك في الحياة التي تريد أن تعيشها. يمكن أن يكون التحدث إلى طبيبك العام حول ما يرْ عجك بداية جيدة. يمكن أن يساعدك طبيبك العام في العثور على العلاج أو المساعدة التي تحتاجها. عندما يكابد الشخص نفسيًا، فإن هذا غالبًا ما يؤثر على الأسرة بأكملها. لذلك فإن طلب المساعدة من أجل التعامل مع المشاكل النفسيّة سيكون مهمًا أيضًا لمن حولك.



الواجبات البيتية
1. كيف يتحدّث المرء عن الصحّة النفسيّة في ثقافتك؟
2. ماذا يمكنك أن تفعل لتقوية صحتك النفسيّة؟

المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من: 21.09.14 <u>https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/</u> :Helsenorge.no (1 21.10.05 <u>Mental health: strengthening our response (who.int)</u> (2



المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من فيديو Pain Australia عن الألم. الفيديو موجود على موقع يوتيوب ويشرح الألم بطريقة جيدة بعدة لغات مختلفة. يمكن العثور على الفيديو بواسطة غوغل " Understanding pain in less than 5 (فهم الألم في أقل من 5 دقائق)، واللغة التي تريد مشاهدة الفيديو بها، على سبيل المثال: "Understanding pain". in less than 5 minutes arabic."

الألم هو تجربة حسيّة ينتجها الدماغ. الغرض من الألم هو حمايتنا. قد يكون الألم حادًا أو هديرًا أو قويًا أو ضعيفًا. تتأثر تجربتك مع الألم بعدد من العوامل: الثقافة والتجارب والوضع الحياتي وكيف تشعر. وبالتالي يمكن أن تختلف تجربة الألم إلى حد كبير.

يُطلق على الألم الذي يستمر لبضعة أسابيع أو أشهر تعبير ا**لألم الحاد**، وعادة ما يأتي هذا النوع من الألم كنتيجة لإصابة الأنسجة، مثل إصابة الظهر أو التواء في الكاحل. في مثل هذه الحالة يُنصح بأن تكون نشطًا قدر الإمكان وأن تعود تدريجيًا إلى الحياة الطبيعية. وإذا استمر الألم لأكثر من ٣ أشهر، فإنّنا نسمي الألم بأنّه طويل الأمد.

في حالة الألم طويل الأمد، عادة لا يكون تلف الأنسجة هو السبب الرئيسي للآلام، حيث تلتئم معظم الإصابات في غضون ٣-٦ أشهر. لا يتعلق الألم طويل الأمد بالتغيرات الهيكلية في الجسم، بل إنّه يتعلق أكثر بالتغيير الحاصل في حساسية الجهاز العصبي. بالإضافة إلى ذلك، تكون طريقة معالجة الدماغ للآلم قد تغيرت.

للحدّ من الشعور بالألم، يجب أن ننظر في جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي والدماغ. نظرًا لوجود العديد من الأشياء التي تؤثر على الألم طويل المدى، فقد يكون من الحكمة أن تتبنى منظورًا واسعًا. إنّ اتباع نهج منظم ووضع خطّة يعطيان فرصة أقلّ لتجاهل شيء مهم.

يعتقد الكثير من الناس أن الأدوية والجراحة هما الحلّ. إن استخدام الأدوية لتكون قادرًا على ممارسة النشاط هو أمرٌ لا بأس به، طالما أنك تقلّل من استخدامه تدريجيًا. لكن الجراحة غالبًا ما لا تكون مفيدة. فبدلاً من الجراحة والأدوية، من العقلانية استخدام نهج فعللة للتأثير على الدماغ.

اقتراحات للنُّهج الفعَالة:

- اتباع نظام غذائي صحى وفقا لتوصيات الدولة
 - التقليل من تناول الكحول والنيكوتين
- ممارسة النشاط البدني حسب توصيات الدولة
- التحكم في الأفكار لتقليل التوتر والمشاعر السلبية

الأفكار والمشاعر هي نبضات دماغية يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي. تعلّم طرقًا للتحكم في أفكارك وكبح المشاعر السلبية. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تهدئة الجهاز العصبي وتقليل الشعور بالألم.

قد يكون من الذكاء إعادة التفكير في قصتك الشخصية. فربّما يوفر لك هذا توضيحات للصلة بين تحديّات الحياة والشعور بالألم. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون قبول المشاعر الكامنة جزءًا من عملية الشفاء.

النظام الغذائي ونمط الحياة لهما دور كبير في إحساس المرء بالألم. ما تأكله والطريقة التي تعيش بها حياتك قد تزيد من حساسية الجهاز العصبي. فكّر في العوامل التي يمكن تحسينها في حياتك، على سبيل المثال: التدخين والطعام وتناول الكحول ومستوى النشاط.

يلعب مستوى النشاط والوظيفة في الحياة اليومية دوراً كبيرًا بالنسبة لكيفية التعامل مع الألم بطريقة جيدة. البراعة هنا هي أن تبدأ بنشاط بمستوى منخفض بدرجة كافية، وأن تجرؤ على استخدام الجسم بالقيام بحركات خفيفة وسهلة. تجنّب القلق بشأن عواقب النشاط. إذا كنت قلفًا أو تجاوزت حدودك، فسيحاول عقلك حمايتك بمزيد من الألم. من خلال زيادة النشاط تدريجيًا، ستتمكّن ببطء ولكن بثبات من إعادة بناء نفسك.

ملخّص: يأتي الألم من الدماغ ويمكن التأثير عليه. من خلال النظر إلى الإنسان في سياق أكبر، فإنه من الممكن القيام بشيء حيال ذلك. اطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها، حدّد لنفسك أهدافًا وابدأ.

واجبات بيتية
1. ماذا يمكن أن يسبب زيادة الألم؟
2. ما الذي يمكن أن يساعد في تقليل الألم؟

المعلومات الواردة في هذا الفصل مأخوذة من:

Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes» (1 https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejIs, 08.10.21. Universitetssykehuset i Nord-Norge / المستشفى الجامعي في شمال النرويج (2)

21.06.30 · https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU

يمكن العثور على معلومات مفيدة أخرى حول الموضوع باتباع الروابط التالية:

- "Movement with pain": https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/
 - Retrain pain foundation: https://www.retrainpain.org/ •
 - TEDxAdelaide Lorimer Moseley Why Things Hurt: https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs
 - Pain-ed: http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/ •

خطّة العمل

عادة جديدة:

ماذا؟
کم؟
متی؟
مع من؟
كم هي واقعية؟
ماذا يمكن أن يمنعني؟

ما الذي أحتاجه لتنفيذ خطّة العمل؟ من الذي يمكنني الحصول على المساعدة والدعم منه؟





Postboks 4 4685 Nodeland Tlf: 38 07 50 00 www.kristiansand.kommune.no

Telefon: 380 79 555

www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen

Følg oss gjerne på Facebook for mer informasjon! www.facebook.com/frisklivkristiansand

Instagram: frisklivkristiansand