

MS *in focus*

يوليو 2013

التصلب المتعدد والإدراك



multiple sclerosis
international federation

هيئة التحرير

المحرر ومدير المشروع

ميشيل مسمير أوسيلي (Michele Messmer Uccelli)، درجة ماجستير العلوم، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

مدير التحرير

لوسي سومرز (Lucy Summers)، درجة البكالوريوس، MRRP، مدير المنشورات والمعلومات، الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد.

مساعد التحرير

سيلفيا ترافيرسا (Silvia Traversa)، درجة الماجستير، منسق مشروع، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

أعضاء هيئة التحرير

فرانسوا بيتو (Francois Bethoux)، درجة الدكتوراه، مركز ميلين لأبحاث وعلاج التصلب المتعدد، كليفلاند، أوهايو، الولايات المتحدة الأمريكية.

جاي دو فوس (Guy De Vos)، عضو اللجنة الاستشارية

للمصابين بالتصلب المتعدد، عضو هيئة التحرير في إم إس لينك، الرابطة الوطنية البلجيكية للتصلب المتعدد، بلجيكا.

شيرري جايجر (Sherri Giger)، نائب الرئيس التنفيذي للتسويق، الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية.

إليزابيث ماك دونالد (Elizabeth McDonald)، بكالوريوس الطب والجراحة، زمالة الكلية الأسترالية للطب التأهيلي، زميل الكلية الملكية الأسترالية للأطباء، المدير الطبي، جمعية التصلب المتعدد بأستراليا.

دوروثيا كاسيدي بفهل (Dorothea Cassidy Pfohl)،

ممرضة معتمدة، BS، MSCN، بكالوريوس وماجستير في

التمريض، منسق إكلينيكي، مركز التصلب المتعدد الشامل لإدارة

الأمراض العصبية في النظام الصحي لجامعة بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية.

بابلو فيلوسلادا (Pablo Villoslada)، أخصائي أعصاب، مركز التصلب المتعدد، قسم الأعصاب، مستشفى و عيادات برشلونة، إسبانيا.

نيكي وورد أبليل (Nicki Ward-Abel)، مدرس ممارس في التصلب المتعدد، جامعة برمنغهام سيتي، برمنغهام، المملكة المتحدة.

بافيل زلوبين (Pavel Zlobin)، نائب الرئيس، الشؤون الداخلية، جمعية التصلب المتعدد الروسية، روسيا.

الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد (MSIF)

تأسس الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد بهدف قيادة وتوجيه التحركات العالمية المتعلقة بمرض التصلب العصبي المتعدد وتحسين نمط معيشة المصابين بهذا المرض العضال، وتوسيع إدراكنا له وعلاجه من خلال تعزيز التعاون الدولي بين منظمات التصلب المتعدد ومجتمعات البحث الدولي وغيرها من الأطراف المعنية.

وتتلخص أهدافنا فيما يلي:

- تحفيز وتيسير سبل التعاون والتنسيق الدولي في الأبحاث الهادفة لاستيعاب وعلاج التصلب المتعدد والشفاء منه
- توفير الدعم اللازم لإنشاء منظمات فاعلة للتصلب المتعدد
- تبادل المعلومات والخبرات والمعارف المتعلقة بالتصلب المتعدد
- دعم مجتمع التصلب المتعدد على الصعيد الدولي

تفضل بزيارة موقعنا www.msif.org

تبرع لدعم أعمالنا الهامة للأفراد المصابين بمرض التصلب المتعدد في كل أنحاء العالم من خلال الرابط التالي

www.msif.org/donate

صورة الغلاف: © TIPS

ISSN1478467x

MSIF ©

المحتويات

- 4 مقدمة عن الإدراك والتصلب العصبي المتعدد
- 7 فسيولوجية الإدراك في التصلب العصبي المتعدد
- 10 تشخيص مشاكل الإدراك
- 13 اختبارات الإدراك: ماذا تتضمن؟
- 14 علاج مشاكل الإدراك في التصلب العصبي المتعدد
- التعايش اليومي مع مشاكل الإدراك المصاحبة للتصلب المتعدد
- 16 الرد على تساؤلاتكم
- 19 لقاء مع جيفري جينغولد (Jeffrey Gingold)
- 20 نتائج الاستطلاع عن مشاكل الإدراك
- 22 ورشة عمل للمصابين بمشاكل إدراكية متعلقة بالتصلب المتعدد في الهند
- 24 مراجعات لمصادر عن الإدراك في التصلب المتعدد
- 26



في سبعينيات القرن الماضي بدأ أبحاث دراسة الجوانب النفسية العصبية للتصلب المتعدد من خلال المقارنة مع مجموعات من الأفراد الأصحاء، وأظهرت الدراسات الأولية أن التصلب المتعدد يؤثر على الذاكرة والذاكرة.

اليوم، أصبحنا ندرك أن خلل وظائف الإدراك ولو بدرجة بسيطة أمر شائع في التصلب المتعدد، ويمكن أن يظهر في أي مرحلة من المرض، وندرك أيضاً أن الإعاقة الجسدية ليست بالضرورة مرتبطة بخلل وظائف الإدراك، وأن التصلب المتعدد يمكن أن يؤثر على الذاكرة والتركيز والانتباه ومعالجة المعلومات والوظائف التنفيذية؛ مثل التخطيط وتحديد الأولويات والوظائف البصرية الفراغية والطلاقة اللغوية.

وعلى نفس الدرجة من الأهمية، اكتسب خبراء التصلب المتعدد درجة عالية من المهارة في التمييز بين العوامل المختلفة التي قد تسبب التباين في تشخيص خلل وظائف الإدراك، مثل الإرهاق أو التوتر أو الاكتئاب أو الأعراض الجانبية للأدوية، واكتسبوا أيضاً قدرًا كبيرًا من الحساسية عند مناقشة المشاكل الإدراكية.

ويتعين على مقدمي خدمات الرعاية الطبية أن يتمتعوا بالمرونة والابتكار عند تقديم المعلومات الجديدة أو تعليم مهارات جديدة لمرضى التصلب المتعدد الذي يعاني من مشاكل إدراكية، ومن الضروري على المتخصصين ومساعدتهم الذين يعملون بشكل مباشر مع مرضى التصلب المتعدد أن يستوعبوا التحديات الإدراكية التي يواجهها الكثيرون.

أما بالنسبة للمصابين بالتصلب المتعدد، فلا بد أن يستوعبوا أن المشاكل الإدراكية المصاحبة للتصلب المتعدد شائعة، لكنها لا تصل إلى مستويات حادة إلا في نسبة قليلة من الناس، وأن مشاكل الذاكرة أو التركيز قد تسبب الانطواء والقلق، ويصاحبها مخاوف من ترك العمل أو العزلة عن الأقارب والأصدقاء. في الحياة العملية، بمجرد اكتشاف مثل تلك المشاكل، غالبًا من خلال الاختبارات، يبدأ التعاون بين الفرد وفريق الرعاية الصحية المتابع لحالته، لتحديد الاستراتيجيات التعويضية البديلة التي تناسب أسلوب حياته.

في هذا العدد من مجلة "MS in focus" نناقش كل هذه الجوانب وأكثر، أملين أن نوضح لأخصائيي الرعاية الصحية وللمصابين بالتصلب المتعدد الصورة الكاملة لعلاقة هذا المرض بالإدراك، بما في ذلك الجانب الفسيولوجي والتشخيص والعلاج والتعايش اليومي مع التحديات الإدراكية.

ونحن نتطلع إلى استقبال تعليقاتكم.

ميشيل مسمير أوسيلي (Michele Messmer Uccelli)، المحرر

سوف يناقش الإصدار القادم من مجلة "MS in focus" تكنولوجيا المعلومات والتصلب المتعدد. نحن في انتظار أسئلتكم ورسائلكم على البريد الإلكتروني: michele@aism.it أو المراسلة إلى عناية ميشيل مسمير أوسيلي (Michele Messmer Uccelli) على العنوان التالي:

Italian MS Society, Via Operai 40, Genoa, Italy 16149

افتتاحية العدد

إن محتوى مجلة *MS in focus* يعتمد على المعرفة والخبرة المهنية، ويبدل محررو المجلة وكتابها قصارى جهدهم لتقديم معلومات تستمد من مصادر وثيقة الصلبة وحديثة للقراء وقت نشرها، وقد لا تعبر الآراء والتوجهات المعروضة في المجلة عن آراء وتوجهات الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد. غير أن الهدف من تلك المعلومات التي تقدمها المجلة ليس أن تحل محل أي استشارة أو وصفة أو توصية طبية من طبيب متخصص أو سواء من أخصائيي الرعاية الصحية، وللاستفسار عن أي معلومات خاصة أو شخصية، يمكنكم استشارة مقدمو الرعاية الذين تتعاملون معهم، وتجدر بنا الإشارة في هذا المقام إلى أن الاتحاد الدولي للمرض التصلب العصبي المتعدد لا يزكي ولا يدعم ولا يصادق على منتجات أو خدمات بعينها ولكن جل ما يقوم به هو التزويد بالمعلومات التي تساعد المرضى على اتخاذ قراراتهم.

مقدمة عن الإدراك والتصلب العصبي المتعدد

دون لانغدون (Dawn Langdon)، قسم الأمراض العصبية والنفسية، رويال هولواي، جامعة لندن، المملكة المتحدة

جزء مهم من مرض التصلب المتعدد لدى كثير من الناس. فهذه المشاكل تؤثر على حياة الأشخاص أكثر بكثير من تأثير الإعاقة البدنية عليهم، على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من المشاكل الإدراكية للتصلب المتعدد أقل توظيفاً، وأقل مشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية، كما أن طبيعة علاقاتهم أقل قيمة، بالإضافة إلى صعوبة التعامل مع مرضهم من حيث الأعراض والأدوية والقرارات الطبية العامة، هناك أيضاً مشاكل الأمان كونهم أكثر عرضة للسقوط وحوادث الطريق، بشكل عام، فإن الجوانب الإدراكية من التصلب المتعدد لها تأثير سلبي حقيقي على نمط معيشة بعض المصابين بهذا المرض.

هناك نمط مميز لمشاكل الإدراك في التصلب المتعدد، يطلق عليه أحياناً "بصمة التصلب المتعدد"، ولن يمر جميع المرضى بهذه التجربة، إلا أنها الأكثر شيوعاً على الإطلاق، من الأرجح أن أول وأخطر وظيفة إدراكية تتأثر هي سرعة البديهة، ويتجلى ذلك في ضعف الانتباه وصعوبة التركيز في بيئة مزعجة أو مليئة بمصادر تشتت الانتباه. يعتقد أن السبب في ذلك هو تجريد الألياف العصبية من غلاف الميالين العازل أثناء التطور الطبيعي للمرض، مما يؤدي إلى عدم انتقال الشحنات الكهربائية في الأعصاب بنفس السرعة الطبيعية، كما لو أن سرعة الإنترنت داخل الجسد صارت بطيئة. ويعتقد بعض الخبراء أن تباطؤ سرعة معالجة المعلومات هي السبب الكامن وراء كل المشاكل الإدراكية في التصلب المتعدد.

من الأرجح أن أول وظيفة إدراكية تتأثر هي سرعة معالجة المعلومات.

قد تتأثر أيضاً أنواع أخرى من القدرات العقلية، فقد تصبح الذاكرة أقل كفاءة خاصة عند محاولة تذكر ما يجب فعله، وقد تقل الكفاءة أيضاً في التخطيط والتنظيم. قد يصبح حل المشكلات تحدياً كبيراً، غالباً بسبب صعوبة الحفاظ على إدراك الاختيارات المتاحة ومراعاتها، كما قد يصبح استنباط عواقب الاختيارات والأفعال أقل وضوحاً من السابق مما

يعد جان مارتين شاركوت (Jean-Martin Charcot) (1825-1893)، صورته بالأفكار، أول طبيب أمراض عصبية يكون أفكاراً واضحة عن الخصائص الإكلينيكية والباثولوجية للتصلب المتعدد، بما في ذلك الأعراض الإدراكية: "...هناك ضعف شديد بالذاكرة، وبطء في تكوين الأفكار، مع تبدل بالقوى العقلانية والعاطفية بشكل عام..." لكن على مدى السنوات المائة التالية ظل الإلمام محدوداً بالمشاكل الإدراكية في هذا المرض ومحاولات محدودة لتحديدها أو معالجتها.



© SCIENCE PHOTO LIBRARY (تأليف رومانا بكتيك)

جان مارتين شاركوت

ما هي المشاكل الإدراكية المصاحبة للتصلب المتعدد؟

منذ خمسينيات القرن الماضي، تزايد الوعي بأن ضعف الذاكرة والتركيز، والتي تسمى بالمشاكل الإدراكية، هو

بالعمل معًا بصورة تعاونية وفعالة، وتواصل مفتوح وتبادل للمعلومات، ستتحقق أفضل النتائج.

يؤدي إلى اختيارات غير مثالية للشخص أو عائلته أو صحته أو وظيفته.

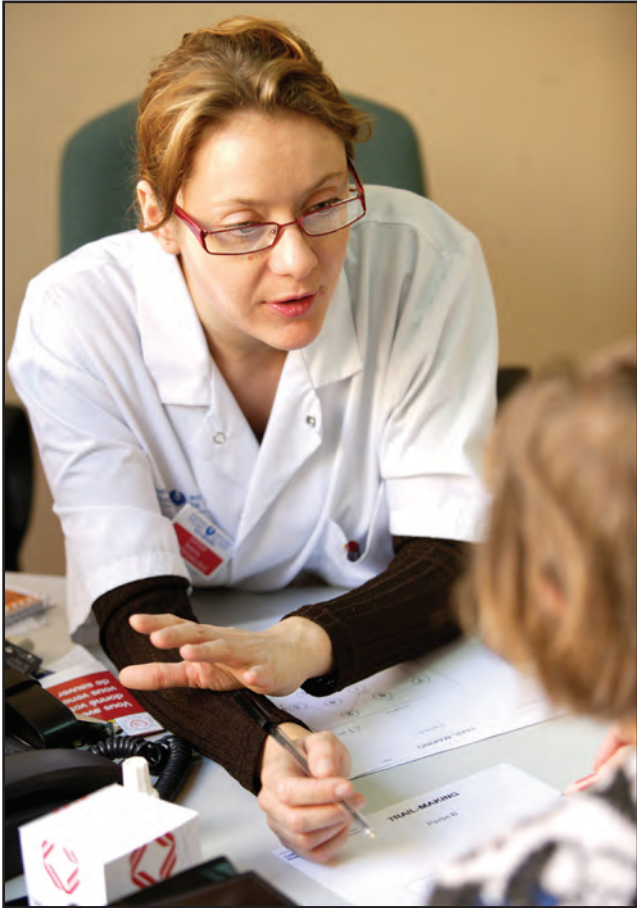
الجيد في الأمر أن المهارات اللغوية لا تتأثر نسبيًا بالتصلب المتعدد، والحمد لله أن التواصل يظل العامل الرئيسي في الحفاظ على العلاقات مع العائلة وأخصائيي الرعاية الصحية، وهذا يعني بدوره سهولة الحصول على النصيحة والدعم وتقديمهما.

معالجة المشاكل الإدراكية

أول مرحلة في معالجة المشاكل الإدراكية هي تقييمها، وقد تم إعداد معايير إدراكية تستهدف الجوانب الإدراكية الأكثر عرضة للتأثر بالتصلب العصبي المتعدد، وذلك عن طريق مقارنة أداء الشخص المصاب بهذا المرض مع شخص آخر غير مصاب، بهذه الطريقة يمكن تحديد نقاط الضعف والقوة، كما يجب مراعاة الظروف الخاصة للشخص المصاب عند حساب نتائج هذه الاختبارات.

معظم الأشخاص لديهم حياة ذات نسيج فريد وغني، لذلك يجب اكتشاف وفهم تجربة الشخص المصاب جيدًا، بما في ذلك المشاكل الحالية، وعائلته، ومصير العمل، واهتماماته من حيث الترفيه وهويته الذاتية، وقد يستدعي ذلك أيضًا جمع معلومات عن العائلة وزملاء العمل، بعد ذلك يجب دمج هذه المعلومات للحصول على صورة كاملة عن الوضع الحالي والتحديات والأهداف للشخص المصاب بالتصلب المتعدد.

الخطوة التالية هي إعداد خطة تنفيذ تتضمن كل الأطراف المعنية، يجب أن تتضمن الخطة على الأقل الشخص المصاب وربما عائلته وزملاء العمل وأيضًا أخصائيي الرعاية الصحية أصحاب الخبرة اللازمة للمساهمة في خطة



العلاج. وقد تنطوي هذه العملية أيضًا على تقديم المعلومات والدعم للشخص المصاب ودائرته الاجتماعية، بالعمل معًا بصورة تعاونية وفعالة، وتواصل مفتوح وتبادل للمعلومات، ستتحقق أفضل النتائج.

المعالجة العملية

أي خطة علاج يجب أن تتضمن جوانب متعددة، بالإضافة إلى الاستشارة والدعم والتعامل مع أهداف خاصة، كما أن معالجة الأعراض الجسدية قد تتضمن الجوانب الإدراكية للتصلب المتعدد، على سبيل المثال المرأة العاملة كمحاسبة بالبنك وتعاني من تبول لا إرادي، قد تحتاج إلى إرشاد ودعم في إعداد إستراتيجية لتنظيم جدول للذهاب إلى دورة المياه مما لا يتسبب مع تعطيل عملها، فقلقها وعدم حلها

مثلاً، سنجد أنه يصعب الحفاظ على التركيز على فترات طويلة لإنهاء عمل مفصل إذا كان الشخص يعاني من مشاكل إدراكية.

وقد يكمن الحل في تنظيم العمل في الفترة التي تسبق موعد التسليم، لكي لا يتراكم العمل كله في فترة تركيز طويلة، فوضع جدول زمني متدرج، تتبادل فيه فترات الراحة مع فترات التركيز العالي، شيء مفيد.

بهذه الطريقة، يضمن الشخص المصاب بالتصلب المتعدد الحفاظ على جودة العمل وإزالة الضغط النفسي والإجهاد والخوف من الفشل.

للمشكلة تعني عدم قدرتها على معالجة التبول بكفاءة، ولكن بالمساعدة الصحيحة ستعود للتحكم من جديد.

معالجة الأعراض الجسدية قد تتضمن الجوانب الإدراكية للتصلب المتعدد.

بعض التحديات تتعامل بشكل مباشر أكثر مع الإدراك، على سبيل المثال، الشخص المصاب بالتصلب المتعدد ويعمل في مكتب مزدحم وملئ بالضوضاء، قد يجد صعوبة أكثر في إنجاز المهام المناطة اليه بسبب التششت الذي حوله والذي يصعب أن يوقفه، ولكن إذا نقل مكتبه إلى ركن هادئ وبعيد من الغرفة، قد يقل التششت.

مثال آخر قد يكون شخصاً مصاباً بالتصلب المتعدد ويعمل بوظيفة مرتبطة بموعد تسليم في آخر كل شهر، محاسب



فسيولوجية الإدراك في التصلب العصبي المتعدد

بايفي هامالاينين (Päivi Hämäläinen)، مركز ماسكو للتأهيل العصبي، ماسكو، فنلندا

ما هي الوظائف الإدراكية؟

تتضمن الوظائف الإدراكية القدرة على:

- التركيز والحفاظ على الانتباه وتوزيعه
 - الحفظ وتذكر الأشياء
 - تخطيط وتنفيذ ومتابعة الأنشطة
 - التفكير والمنطق وحل المشكلات
 - فهم واستخدام اللغة
 - التعرف على الأشياء وتجميعها معًا وتقدير المسافات.
- تتطور هذه القدرات بشكل مختلف من فرد إلى آخر، حيث يمتلك كل واحد منا جوانب إدراكية خاصة به منها القوي ومنها الضعيف.

فسيولوجية الإدراك الصحي

يتطلب الأداء الإدراكي أن تعمل الشبكة العصبية لكل من المخ والمخيخ بشكل فعال، كما أن الوظائف الإدراكية السليمة هي نتاج شبكة معقدة من القدرات الإدراكية الخاصة والتي تعمل مع بعضها بطريقة مثلى، وقد تتداخل عوامل مثل الإحباط والتوتر والإرهاق مع وظائف هذه الشبكة مما يؤدي إلى مشاكل إدراكية مؤقتة، فعندما يكون الشخص متعباً، قد لا تعمل الذاكرة والتركيز بشكل طبيعي، وعندما ينتهي الإرهاق أو العوامل أخرى التي تؤثر على الإدراك، يرجع الأداء الإدراكي إلى المستوى الطبيعي، أما في الشيخوخة الطبيعية تظهر تغيرات بسيطة في الأداء الإدراكي قبل سن السبعين، إلا أن هذه التغيرات لا تتداخل مع الوظائف اليومية في الوضع الطبيعي.

ماذا يحدث في التصلب المتعدد؟

في التصلب المتعدد، تظهر الآفات/ندوب (أو البقع) في الجهاز العصبي المركزي؛ في الحبل الشوكي أو المخ أو المخيخ نتيجة تحلل الميالين، تؤثر الآفات الموجودة في المخ بشكل خاص على قدرة الشبكة العصبية على أداء وظائفها الإدراكية جيداً، فمثلاً قد تبطئ أداء الشخص في المهام التي تتطلب مستويات عالية من الإدراك، مثل استرجاع الذكريات، أو القدرة على التركيز في مهمة ما، أو القدرة على تخطيط المهام، مما يجعل أداء هذه النشاطات صعباً.

أظهرت الدراسات أن المصابين بحجم أكبر من آفات التصلب المتعدد لديهم مشاكل إدراكية أكبر مقارنة بمن



لديهم آفات أقل، كما أن مقاييس ضمور المخ، وعرض بطين المخ الثالث، والضمور تحت القشري، لها علاقة بالمشاكل الإدراكية في التصلب المتعدد، ويبدو أن الأشخاص المصابين بهذا المرض لديهم مناطق نشطة في المخ أكثر من غيرهم عند قيامهم بعمل إدراكي، وذلك قد يفسر بأنه آلية تعويضية لتعويض آثار الخلل الإدراكي.

ما مدى انتشار الخلل الإدراكي في التصلب المتعدد؟

المشاكل الإدراكية شائعة نسبياً في مرض التصلب العصبي المتعدد، بمعدل انتشار يتراوح من 40 إلى 70 بالمائة بدون فروق واضحة بين الجنسين، ويقدر أن حوالي 40 إلى 50 بالمائة من المصابين به يعانون من اضطرابات تتراوح من البسيطة إلى المتوسطة، بينما يعاني حوالي 10 بالمائة من عجز إدراكي شديد.

ما نوع الخلل الإدراكي المصاحب للتصلب المتعدد؟

شأنها شأن أعراض التصلب المتعدد الأخرى، تتفاوت المشاكل الإدراكية بشكل كبير من شخص إلى آخر، بالرغم من أن التصلب العصبي يمتاز بتغيرات في كل من المادتين البيضاء والرمادية للجهاز العصبي المركزي، إلا

أنواع الخلل الإدراكي ومعدل انتشارها التقريبي في مرض التصلب المتعدد

الخلل

معدل الانتشار التقريبي

30-60%	الذاكرة، تعلم الأمور الجديدة
40-50%	معالجة المعلومات
25-35%	الانتباه المركب
20-30%	الوظائف التنفيذية
10-20%	الإدراك البصري، الطلاقة اللغوية
<10%	ضعف شديد ومنتشر في الإدراك
غير معروفة بوضوح	وهن إدراكي، أعراض نفسية وعصبية
حالات فردية	عجز في الطبقة القشرية (فقدان الذاكرة، فقدان القدرة على النطق، فقدان القدرة على الإدراك والتعرف)

التركيز لفترات زمنية طويلة أو الرجوع إلى ما كان يعمل قبل مقاطعته، كما يصعب أداء مهام متعددة في نفس الوقت، أو الاستمرار في محادثة في وجود ضوضاء محيطية (من التلفاز مثلاً).

عند التركيز على شيء ما لفترة زمنية طويلة، يشكو معظم المصابين بالتصلب المتعدد من الإجهاد الذهني، ولكن هذا الشعور بالإجهاد لا يتناسب بالضرورة مع مدى تدهور الأداء الإدراكي، كما أن مدى شيوع الإجهاد الإدراكي ليس معلوماً.

يواجه بعض الأشخاص صعوبات في تنفيذ الوظائف، خاصة عند إعداد الخطط أو حل المشكلات، فهم عادةً يعرفون ما يجب فعله، ولكنهم يجدون صعوبة في تحديد من أين يبدأون أو في تنفيذ الخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافهم، وتتجلى الصعوبة تحديداً عند التعامل مع التغيير اللازم لإنهاء مهمة معينة إذا استوجب الأمر تعديل الخطة المبدئية أو إذا أصبحت مرهقة.

قد يجد الأشخاص المصابون بالتصلب المتعدد صعوبات في إيجاد الكلمات وغالباً ما يشكون من "إنها على طرف ألسنتنا"، فهم يعرفون الكلمة ولكنهم لا يستطيعون التفكير فيها. يرتبط التصلب المتعدد أيضاً بأنواع أخرى من المشاكل الإدراكية وأحياناً بتغيرات سلوكية، إلا أن العجز في اللغة أو في التركيز البسيط أو في الاستقبال البصري والتغيرات السلوكية ليست من الأعراض النموذجية في هذا المرض.

أن الضعف الشديد في الوظائف الإدراكية العامة (لدرجة الخرف) أمر نادر في هذا المرض.

أشهر أنواع الخلل الإدراكي في التصلب المتعدد تتضمن صعوبة في الذاكرة والحفظ ومعالجة المعلومات والتركيز والانتباه المركب والوظائف التنفيذية (حل المشكلات والتخطيط والأداء والتقييم)، ويعاني معظم الأشخاص المصابين بهذا المرض بمشكلة أو اثنتين من هذه المشاكل، فيما قد يؤدي آخرون وظائفهم بشكل طبيعي بلا مشاكل إدراكية.

أشهر أنواع المشاكل المتعلقة بالذاكرة هي الصعوبة في التعلم الأولي للمعلومة، حيث أن الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد قد يحتاجون إلى سماع المعلومة أكثر من مرة لحفظها، ولكن بمجرد حفظها تعمل وظيفة الاسترجاع والتمييز بصورة طبيعية.

كفاءة معالجة المعلومات هو مصطلح يشير إلى القدرة على المحافظة على المعلومات واستخدامها في المخ لمدة قصيرة (الذاكرة العاملة)، والسرعة في معالجة تلك المعلومات (سرعة المعالجة)، ونقصان هذه السرعة هو من أهم مشاكل الإدراك في التصلب المتعدد.

لا يتأثر الانتباه الأساسي (القدرة على تكرار الأرقام مثلاً) عادةً في التصلب المتعدد، بينما تشيع مشاكل التركيز المستديم والمتشعب، حيث أنه يصعب على هذا الشخص

مقارنة، كما أظهرت الدراسات عند تعرض الفرد لمشاكل إدراكية فقد تتدهور تلك المشاكل، إلا أن معدل التدهور يختلف من شخص لآخر وعادةً ما يكون بطيئاً.

هل المشاكل الإدراكية دائمة؟

بينما تؤدي إصابات المخ إلى مشاكل إدراكية دائمة، فقد تتداخل بعض العوامل مع الإدراك أو تضعفه، وهذه العوامل تتضمن الإجهاد والتعب والضغوط الانفعالية والانتكاسات والإعاقات البدنية والأدوية وتغير أسلوب الحياة.

إن التعايش مع مرض مزمن متدهور وغير متوقع له تأثير سيئ على الحالة المزاجية، فعندما يعاني الأشخاص من الإحباط أو انخفاض المعنويات فقد يعانون من مشاكل في الذاكرة أو التركيز، لكن هذه المشاكل لا تستمر لفترات طويلة عادةً.

يعاني معظم الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد من مشاكل إدراكية خلال فترات الإجهاد، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأداء الإدراكي يكون بطيئاً أو أقل دقة خلال فترات الإجهاد. كما يمكن أيضاً حدوث خلل إدراكي مؤقت خلال الانتكاسات. وكما هو الحال في الأعراض الجسدية، تقتصر زيادة المشاكل الإدراكية في مراحل الانتكاس الحادة من المرض.

هل يمكن التنبؤ بالضعف الإدراكي؟

لا يمكن التنبؤ بظهور الضعف الإدراكي بناءً على ظهور الأعراض الأخرى للمرض، فالمشاكل الإدراكية ليس لها علاقة واضحة بمتغيرات مثل مدة المرض أو شدته أو نوعه، فقد يحدث هذا الضعف الإدراكي في المراحل المبكرة أو المتأخرة من المرض، كما يحدث في الأشخاص المصابين بهذا المرض سواء كانت الإعاقة بسيطة أو شديدة، وكذلك في كافة الأنواع الفرعية من هذا المرض.

يبدو أن الأنشطة الإدراكية قد تحمي الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد من المشاكل الإدراكية، فقد أظهرت دراسة حديثة أن النشاط التعليمي ومهارات القراءة الجيدة تحمي الفرد من الضعف الإدراكي، ولذلك فإنه من المهم على هؤلاء الأفراد استخدام قدراتهم الإدراكية بالمواظبة على القراءة وتطوير أنفسهم بأنفسهم، والمحافظة على النشاط الاجتماعي وعيش أسلوب حياة صحي يتضمن التمرينات الرياضية.

هل يتدهور الضعف الإدراكي المصاحب للتصلب المتعدد؟

ركزت القليل من الأبحاث على دراسة خصائص التغيرات الإدراكية في التصلب المتعدد على مدار الزمن، وقد اتضح أن الأداء الإدراكي قد يتغير حتى في خلال فترات متابعة

تؤثر العديد من العوامل على الوظائف الإدراكية



تشخيص مشاكل الإدراك

برونو بروشييه (Burno Brochet) ، قسم علم الأعصاب، مستشفى بيليغران الجامعي المركزي، بوردو Cedex، فرنسا

واكتشاف المشاكل الإدراكية، ولكنه لا يمكن الاعتماد عليه إلا إذا أجاب عنه شخص على معرفة وثيقة بالمرضى، مثل مقدم الرعاية أو أحد الأقارب المقربين، كما أن ظهور صعوبات في العمل أو في تنفيذ مهام مركبة في الحياة اليومية، مبرر آخر لإجراء التقييم الإدراكي.

ما هي الاختبارات الشائعة إجراؤها لتقييم الوظائف الإدراكية؟

إن تقييم الوظائف الإدراكية يتطلب عددًا كبيرًا من الاختبارات النفسية والعصبية والتي تركز على جوانب إدراكية خاصة، مثل الذاكرة والتركيز وسرعة البديهة. اقترح الخبراء مجموعتين خاصتين (وحدتين) من الاختبارات النفسية والعصبية؛ الوحدة المتكررة الموجزة للتقييم النفسي العصبي (BRB-N)، ووحدة التقييم

متى تحتاج المشاكل الإدراكية إلى العلاج
يجب أن يكون تقييم الوظائف الإدراكية جزءًا من التقييم الدوري للوظائف العصبية للأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد، ويجب إجراء هذا التقييم في المراحل المبكرة من المرض وأن يساهم في تقييم تدهور الحالة، وفي بعض الأحيان يؤدي التقييم الإدراكي لتحديد المشاكل الإدراكية التي تحتاج إلى التدخل أو الدعم.

ولكن التصرف النموذجي أن تُطلب اختبارات الإدراك عندما يشعر الشخص المصاب بالتصلب المتعدد بمشاكل في ذاكرته أو تركيزه، وقد لا تكون هذه الشكوى مؤشرًا للوظائف الإدراكية الفعلية للشخص، حيث أنها تتأثر كثيرًا باضطرابات الحالة المزاجية أو القلق. قد يساعد الاستبيان النفسي العصبي لمرض التصلب المتعدد على تحديد

وحدات الاختبار النفسية العصبية المستخدمة في التصلب المتعدد

الوحدات:	BRB-N	MACFIMS	BICAMS
الوظائف:			
التركيز	SDMT	SDMT	SDMT
الذاكرة العاملة	PASAT	PASAT	
الوظائف التنفيذية		اختبار تصنيف D-KEFS	
الذاكرة اللفظية العرضية	SRT	CVLT-II	CVLT-II
الذاكرة البصرية الفراغية العرضية	SPART (10/36)	BVMT-R	BVMT-R
اللغة	WLG	COWA	
المعالجة الفراغية		JOL	

الدليل: BRB-N: الوحدة المتكررة الموجزة للتقييم النفسي العصبي؛ MACFIMS: وحدة التقييم المحدود للوظائف الإدراكية في التصلب المتعدد؛ SDMT: اختبار أنماط الرموز والأرقام؛ PASAT: اختبار الإضافة التسلسلية الصوتية المتدرج (نسخة الثانتين والثلاث ثوان)؛ اختبار تصنيف D-KEFS: اختبار تصنيف منظومة الوظائف التنفيذية لدليل كابلان؛ SRT: اختبار التذكير الانتقائي؛ CVLT-II: اختبار كاليفورنيا للحفظ اللغوي، الإصدار الثاني؛ SPART: اختبار الذاكرة الفراغية؛ BVMT-R: اختبار الذاكرة البصرية الفراغية الموجز، النسخة المعدلة؛ WLG: إعداد قائمة الكلمات؛ COWA: اختبار الترابط الكلامي الشفهي المنضبط؛ JOL: اختبار تقدير اتجاه الخط.

يتكون من ثلاثة اختبارات هي اختبار SDMT واختبار الذاكرة اللغوية العرضية (أول خمسة أسئلة تذكر في اختبار كاليفورنيا للذاكرة اللغوية الإصدار الثاني) واختبار الذاكرة البصرية العرضية (أول ثلاثة أسئلة تذكر في اختبار الذاكرة البصرية الموجز، النسخة المعدلة)، كأداة تقييم موجزة لأطباء الأعصاب المتدربين.

والاختلاف الرئيسي بين هذه الوحدات الثلاثة (BRB-N و MACFIMS و BICAMS) هو في عدد الاختبارات والجوانب الإدراكية التي يتم تقييمها. ويحدد الطبيب المختص الوحدة التي سيتم استخدامها بناءً على القرائن الإكلينيكية وأهداف التقييم.

اختبارات الإدراك وتجارب علاج التصلب المتعدد

لم تكن اختبارات الإدراك تنفذ بشكل منظم في التجارب الإكلينيكية للعلاجات المعدلة للمرض، وعندما كانت تنفذ كان الإدراك من المعايير الثانوية أو التكميلية في قياس النتائج.

من المتعارف عليه أن يتم قياس تأثير العلاجات المعدلة للمرض على الإدراك من خلال اختبار الإضافة التسلسلية الصوتية المتدرج أو من خلال وحدات الاختبارات النفسية العصبية في فترات زمنية محددة. ولأن الخلل الإدراكي له تأثير كبير على الحياة اليومية للمصابين بالتصلب المتعدد،

المحدود للوظائف الإدراكية في مرض التصلب المتعدد (MACFIMS)، لأن هاتين الوحدتين تجمعان بين اختبارات تقييم الجوانب الإدراكية الشائعة في التصلب المتعدد، وهناك عدة اختبارات مشتركة بين الوحدتين، لكن وحدة التقييم المحدود تقيم المزيد من الجوانب (راجع الجدول على اليسار). ويمكن إجراء وحدة التقييم المحدود خلال 90 دقيقة، بينما يستغرق إجراء الوحدة المتكررة الموجزة حوالي 35 دقيقة.

يتم إجراء هذه التقييمات تحت إشراف طبيب أمراض نفسية وعصبية مدرب وقادر على تحليل النتائج، آخذين في الاعتبار القرائن الإكلينيكية والعوامل المؤثرة المحتملة، مثل الاكتئاب والإجهاد والقلق. يستكشف اختبار BRB-N التركيز والذاكرة العاملة والذاكرة اللغوية والذاكرة البصرية العرضية وطلاقة اللغة، بينما يقيم اختبار MACFIMS الوظائف التنفيذية والمعالجة المكانية.

أما اختبار أنماط الرموز والأرقام (SDMT)، الموضح أدناه والمشروح في صفحة 13، فهو الاختبار الأكثر إظهاراً لوجود خلل. هذا الاختبار متعلق أساساً بسرعة معالجة المعلومات، ويحدد بدقة مرضى التصلب المتعدد المصابين بحلل في هذا الجانب.

مؤخرًا، اقترح استخدام اختبار BICAMS، والذي

☐	∫	Σ	Π	≠	∩	◇	♣	≡
1	2	3	4	5	6	7	8	9
∫	Π	◇	≡	∩	☐	♣	≠	Σ
Π	☐	≠	♣	Σ	◇	∩	≡	∫
♣	≡	◇	Σ	Π	☐	∫	Π	∩

نموذج ومثال لمحفرات تشبه تلك المستخدمة في اختبار أنماط الرموز والأرقام

وقد أظهرت معظم الدراسات التي أجريت بالرنين المغناطيسي على المصابين بالتصلب المتعدد أن كل المكونات الباثولوجية للمرض (آفات المادة البيضاء الكبيرة، والمظهر الطبيعي لإصابات المادة البيضاء وإصابات المخ والمادة الرمادية العميقة) تساهم في إحداث الخلل الإدراكي. فإصابة المادة البيضاء قد تعطل انتقال الإشارات داخل شبكة الأعصاب الإدراكية، مما يضعف سرعة معالجة المعلومات والذاكرة العاملة والتركيز.

كما أن أمراض المادة الرمادية قد تؤدي إلى خلل في الذاكرة وتغيرات سلوكية. في المراحل المبكرة من مرض التصلب المتعدد، قد تكون إصابات المادة البيضاء (الآفات الكبيرة وتقطع المظهر الطبيعي لإصابات المادة البيضاء) هي المسببات الباثولوجية الرئيسية للخلل الإدراكي، لكن دور الضمور العميق للمخ (موت الخلايا) ثابت وواضح أيضًا.

فإن التقييم النفسي العصبي قد يكون مفيداً. وفي الدراسات عن الأدوية الجديدة التي تعمل على إعادة تكوين الميالين أو حماية الأعصاب، يجب أن يكون التقييم الإدراكي جزءاً من بروتوكول الدراسة.

التصلب المتعدد والتصوير بأشعة الرنين المغناطيسي

خلال الخمسة عشر عامًا الأخيرة، اعتمدت الكثير من الدراسات على تقنيات التصوير بأشعة الرنين المغناطيسي من أجل استيعاب آليات الخلل الإدراكي في التصلب المتعدد بشكل أوضح، وقد اعتمدت تلك الدراسات على الرنين المغناطيسي التقليدي (الذي يقيس حجم آفات المادة البيضاء الكبرى ويقيس الضمور) والتقنيات غير التقليدية (تقييم مظهر نسيج المخ الطبيعي) للمصابين بالتصلب المتعدد في مراحل مختلفة من المرض.

العاملة، ويجدون صعوبة أكثر في المهام التخطيطية مقارنة بالأشخاص غير المكتئبين. كما أن هذا الخلل يتسبب أيضًا في إبطاء سرعة معالجة المعلومات في المصابين بالاكتئاب. ولذلك يجب أن تتضمن التقييمات الإدراكية دائمًا تقييمًا للحالة المزاجية.

الأعراض الجانبية لأدوية التصلب المتعدد

جميع الأدوية التي تعمل على الجهاز العصبي المركزي لها أعراض جانبية إدراكية، مثل الشعور بالنعاس أو البطء. ومن الشائع أن تظهر تلك الأعراض الجانبية مع بداية العلاج أو عند زيادة الجرعة أو عند تناول جرعة مفرطة. وترتبط بشكل رئيسي بأدوية الألم (مثل المسكنات وأدوية الصرع) والحالة المزاجية (مضادات الاكتئاب وعقاقير البنزوديازيبين)، والتشنجات وأعراض المثانة.

هل هي فعلاً مشكلة إدراكية؟

الإرهاق

الإرهاق من أكثر الأعراض شيوعاً في مرض التصلب المتعدد، ويوصف عادةً بأنه انخفاض مستوى الطاقة، وكثيراً ما يشخص خطأً على أنه خلل إدراكي. لكن الإرهاق الفردي لا يرتبط عادةً بالخلل الإدراكي، أما ما يطلق عليه الإرهاق الإدراكي هو في الحقيقة "قدرة التحمل على الإرهاق"، ويُقصد بها ضعف الأداء أثناء القيام بمهمة طويلة.

الاكتئاب

الاكتئاب بشكل أو بآخر جزء لا يتجزأ من حياة أي شخص مصاب بمرض عضال، وهو شائع الحدوث في مرضى التصلب المتعدد، ولذلك يجب التفريق بين الاكتئاب كعرض وبين متلازمة الاكتئاب الكبرى، وهو مرض يتصف بانخفاض المعنويات بصفة مستمرة ويتكرر في معظم الأحيان ويدوم لأسابيع أو أكثر في كل مرة.

قراءة 50% من مرضى التصلب المتعدد يصابون بهذه المتلازمة في عمرهم، كما أن مرضى التصلب المتعدد معرضون بنسبة مرتفعة للإصابة بالاكتئاب. ويعاني المصابون بالتصلب المتعدد مع الاكتئاب من خلل في الإستراتيجيات التنفيذية المستخدمة في الوصول إلى الذاكرة



TIPS©



اختبار التذكر الفراغي Spatial (10/36) Recall Test

هذا الاختبار للذاكرة والحفظ البصري الفراغي يحصل فيه

المشاركون على رقعة مربعات 6x6 وهناك 10 عدادات موضوعة في مواقع محددة عليها، وبعد 10 ثوان، يحاول الشخص تقليد نفس النمط على رقعة خالية. ويكرر الاختبار ثلاث مرات، يفصل بين كل منها 20-25 دقيقة، بعدها يحاول تذكر النمط وتقليده ثانية.

اختبار الذاكرة البصرية الفراغية الموجز، النسخة المعدلة (BVRT-R)

وهذا الاختبار يقيس الذاكرة البصرية الفراغية ويشاهد فيه المشاركون صفحة من الأشكال الهندسية لمدة 10 ثوان ثم يحاولون رسم أكبر عدد ممكن من الأشكال في مواقعها الصحيحة.

إعداد قائمة الكلمات (WLK)

يطلق على هذا الاختبار أحياناً اسم اختبار الطلاقة اللغوية، ويختبر الخلل اللغوي، حيث يُطلب من المشاركين عادةً ذكر أكبر عدد ممكن من الحيوانات، أو الكلمات التي تبدأ بحرف معين، خلال دقيقة واحدة.

اختبار الترابط الكلامي الشفهي المنضبط (COWA)

يقيس هذا الاختبار اللفظي قدرة الفرد على تكوين روابط لفظية مع حروف معينة، حيث يُطلب من المشارك ذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تبدأ بحرف معين خلال فترة زمنية محددة.

اختبار تقدير اتجاه الخط (JOL)

يستخدم هذا الاختبار لقياس الوعي البصري الفراغي ويعتمد على تقديرات عن خطين متقاطعين، حيث يُطلب من المشاركين أن يحددوا أي خطين من المجموعة يقعان في نفس الموضع تمامًا ويشيران إلى نفس الاتجاه مثل خطين آخرين في الصفحة السابقة.

اختبارات الإدراك: ماذا تتضمن؟

اختبار أنماط الرموز والأرقام (SDMT)

يحصل المشاركون في هذا الاختبار على مفتاح مرجعي يستخدمونه لمساعدتهم في الربط بين الأرقام وسلسلة من الأشكال الهندسية، ويمكن الإجابة شفهيًا أو كتابيًا، ويجب إكمال الاختبار كله خلال 90 ثانية.

اختبار الإضافة التسلسلية الصوتية المتدرج (إصدار الثابتهين والثلاث ثوان) (PASAT)

يعد هذا الاختبار مقياساً للوظائف الإدراكية، يقيّم سرعة معالجة المعلومات الصوتية والمرونة، وكذلك القدرات الحسابية، حيث تعرض أرقام مفردة على شريط صوتي أو أسطوانة صوتية كل ثلاث ثوان، ويتعين على المشارك أن يجمع الرقم الجديد على الرقم السابق.

اختبار تصنيف منظومة الوظائف التنفيذية

لدليل كابلان (اختبار تصنيف D-KEFS)

يعتمد هذا الاختبار على بطاقات تصنيف لقياس مهارات تكوين التصور، ومهارات حل المشكلات المرتبطة بالأنماط (اللفظية وغير اللفظية)، والقدرة على شرح مبادئ التصنيف بصورة مجردة.

اختبار التذكير الانتقائي (SRT)

هذا الاختبار يقيّم الذاكرة من خلال عرض 12 كلمة على المشارك في الاختبار، فيكرهم إلى أن يحفظهم، وبعد كل محاولة يتم عرض الكلمات التي لم يتذكرها المشارك في المحاولة السابقة فقط، وبعد فترة وجيزة يُطلب منه تذكر الكلمات.

اختبار كاليفورنيا للحفظ اللغوي، الإصدار الثاني

(CVLT-II)

يقوم المشاركون في هذا الاختبار بقراءة قائمة كلمات ثم يُطلب منهم تذكرها في سلسلة من المحاولات، وبالإضافة إلى درجات التذكر والتمييز، يقيس هذا الاختبار إستراتيجيات الترميز ومعدلات الحفظ وأنواع الأخطاء وغيرها من بيانات العملية.

علاج مشاكل الإدراك في التصلب العصبي المتعدد

ماريا بيا أماتو وبينديتا غورييتي (Maria Pia and Benedetta Goretti)، إدارة النيوروفاربا،
قسم العلوم العصبية، جامعة فلورنسا، إيطاليا

أو نتائج غير متسقة في علاج الخلل الإدراكي في التصلب المتعدد، لكن الاهتمام بدأ يتجدد في الآونة الأخيرة بهذا المجال وقد بدأت دراسات كبرى عن الأدوية العرضية واستخداماتها.

التأهيل الإدراكي

التأهيل الإدراكي هو منهج غير دوائي من التدريبات الإدراكية لتحسين وظائف الإدراك المختلفة من خلال التدريب والتمارين وإستراتيجيات التعويضية وأساليب التأقلم والتعود للوصول لأقصى استغلال للوظائف الإدراكية السليمة المتبقية. وبالعكس العلاجات الدوائية، يمتاز التأهيل الإدراكي بكونه لا يسبب أعراضاً جانبية.

لا توجد في الوقت الراهن علاجات فعالة مؤكدة سواءً دوائية أو غير دوائية للخلل الإدراكي في التصلب المتعدد.

فالعلاجات المعدلة للمرض التي صُرِّح باستخدامها في علاج التصلب المتعدد في العديد من الدول (مثل الإنترفيرون ب-1، ب-1ب، أسيتات الغلاتيرامير، الميتوكسانترون، الناتاليزوماب، تيريفلونومايد، فينغوليمود) يمكن أن تقلل من معدل الانتكاسات وفي بعض الحالات تحد من تدهور الإعاقة وقد تحسن خصائص أشعة الرنين المغناطيسي. كما أن هذه العلاجات قد يكون لها تأثير إيجابي على المحصلة الإدراكية للفرد على المدى الطويل من خلال احتواء الالتهاب في المخ وحجم الآفات وتدهور ضمور المخ. وبعضها أيضاً له تأثير مباشر في حماية الأعصاب من خلال آليات مختلفة.

لكن معظم الدراسات الإكلينيكية التجريبية على العلاجات المعدلة للمرض لم تكن تتضمن أهدافاً متعلقة بالإدراك، أو كانت متضمنة كأهداف ثانوية أو ربما حتى تكميلية، ولذلك لم تتوصل إلى نتائج قاطعة بشأن تأثير تلك العلاجات على الإدراك، وحجم الأدلة الحالية يرجح أن العلاجات المعدلة للمرض قد يكون لها آثار مفيدة على الأداء الإدراكي وأن العلاج المبكر تحديداً قد يساعد في منع تدهور الوظائف الإدراكية وتأخير الخلل الإدراكي.

وهناك إجماع متزايد في الآونة الأخيرة على ضرورة احتواء التجارب المستقبلية على مزيد من التقييمات الإدراكية المنظمة من أجل توضيح الدور الذي تلعبه العلاجات المعدلة للمرض على الإدراك والآليات الفسيولوجية والباثولوجية الكامنة وراثتها.

العلاجات العرضية

معظم دراسات العلاجات العرضية، بما في ذلك علاجات الإرهاق (مثل الأمانتدين، محصرات قناة البوتاسيوم، المودافينيل) وأدوية ألزهايمر (مثل الدونيبيل، الميمانتين، الريفاستيجمين) والأدوية النفسية المنشطة (مثل الأمفيتامين، الميثايلفينيدات) أظهرت إما نتائج سلبية





بخلاف الإستراتيجيات الدوائية، يعد العلاج الإدراكي السلوكي (انظر أدناه) علاجاً فعالاً يُنصح به لحالات الاكتئاب والإرهاق في البالغين وفي كل الأعمار، وخاصةً في الأشخاص الذين لا يحملون الأدوية أو لا يلتزمون بتناولها.

قد يحقق التأهيل الإدراكي مزايا كبيرة للمصابين بالتصلب المتعدد، رغم أن الأبحاث في هذا المجال ما زالت محدودة لدرجة لا تسمح بالتوصل لنتائج راسخة عن الإستراتيجيات والأساليب المثالية. حالياً، توجد بعض الدلائل التي تثبت أن استخدام الإستراتيجيات المقتبسة من علم النفس الإدراكي تحسن الحفظ والذاكرة، وأيضاً التركيز والوظائف التنفيذية من خلال برامج تدريبية موجهة.

كما ترجح الدلائل المبدئية أيضاً أن تمارين الهواء الطلق مثل الركض أو السباحة قد يكون لها تأثير إيجابي على الأداء الإدراكي والانضباط السلوكي، وكذلك تحسين الأداء الجسدي، كما أن الجمع بين التأهيل الإدراكي والتأهيل الجسدي والعلاج الدوائي يعتبر أسلوباً مثيراً للاهتمام يستحق مزيداً من الدراسة والتقصي.

أعراض التصلب المتعدد الأخرى التي قد تؤثر على الإدراك

كما ذكرنا في صفحة 12، قد يتم تشخيص الاكتئاب أو الإرهاق خطأً على أنها مشاكل إدراكية أو قد تزيدها سوءاً. ولذلك فإن المعالجة الناجحة (دوائياً أو غير ذلك) للاكتئاب أو الإرهاق يمكن أن تساعد في حل المشاكل الإدراكية.

الأعراض الجسدية لحالة مرضية مثل التصلب العصبي المتعدد، لكنه قد يساعد الناس في التأقلم والتعايش معها.

يساعد العلاج الإدراكي السلوكي المريض على استيعاب المشاكل الكبيرة من خلال تقسيمها إلى أجزاء أصغر، فالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية والأفعال كلها متصلة ببعضها البعض، وعادةً ما تحصر المريض في دوامة من السلبية. من هذا المنطلق يهدف العلاج الإدراكي السلوكي إلى إيقاف هذه الدورة السلبية من خلال تفتيت العوامل التي تخفف معنويات الفرد أو تجعله يشعر بالقلق أو الخوف، لكي يسهل التعامل معها ومن ثم تتحسن مشاعر الفرد.

يتم إجراء العلاج الإدراكي السلوكي عادةً على يد معالج في جلسات فردية، لكنه قد يقام في جلسات جماعية أيضاً، أو من خلال كتاب للمساعدة الذاتية، أو برنامج كمبيوتر. فيما يعرف باسم العلاج الإدراكي السلوكي بالكمبيوتر.

العلاج الإدراكي السلوكي (CBT)

العلاج الإدراكي السلوكي هو علاج تخاطبي يهدف إلى مساعدة الشخص على التعامل مع مشاكله من خلال تغيير أسلوب تفكيره وسلوكه، لكنه لا يتخلص من المشكلة، بل يساعد الشخص على التعامل معها بأسلوب إيجابي، فالتخاطب وتغيير سلوك الفرد يمكن أن يغير طريقة تفكيره (الإدراك) وأفعاله (السلوك)، مما يمنح المرء شعوراً أفضل في حياته، ويبحث هذا المنهج العلاجي عن أساليب لتحسين الحالة الذهنية بشكل يومي.

وقد أثبتت التجارب أن العلاج الإدراكي السلوكي مفيد تحديداً في مواجهة مشاكل مثل القلق والاكتئاب وخلل التوتر فيما بعد الصدمات واضطرابات الأكل وإدمان المخدرات، لكنه أيضاً يستخدم في علاج من يعانون من مشاكل صحية مزمنة. ولا يهدف هذا العلاج إلى الشفاء من

التعايش اليومي مع المشاكل الإدراكية المصاحبة للتصلب المتعدد

نانسي د. تشيارافالوتي (Nancy D Chiaravalloti)، باحثة في علم الأعصاب والعلوم النفسية العصبية، مؤسسة كيزلر، ويست أورانج، الولايات المتحدة الأمريكية

أفضل، ورغم قلة الأبحاث المتوفرة عن فاعلية التأهيل الإدراكي في مرضى التصلب المتعدد إلا أن بعض القرائن تشير إلى إمكانية نجاحه ذلك التأهيل. ومن أوجه الخلل الشائعة في مرض التصلب المتعدد ضعف الذاكرة قصيرة المدى، وقد أظهرت الأبحاث مؤخرًا أن مصدر هذا الخلل هو مركز التعليم الأولي بالمخ، وبالتالي فإن تطبيق أساليب موجهة لتحسين التعليم يُتوقع أن يسفر عن تحسن ذاكرة مرضى التصلب المتعدد، وتؤيد العديد من الدراسات الحالية هذا المبدأ.

التوليد الذاتي (Self-generation)

التوليد الذاتي هو أسلوب أثبت نجاحه في زيادة قدرة الفرد على حفظ وتذكر المعلومات الجديدة، سواءً في عموم الشعب أو في مرضى التصلب المتعدد، ومبدأ هذا الأسلوب هو أن حفظ وتذكر المعلومات يتحسن بشكل ملحوظ إذا قام الفرد بالتوصل بنفسه للإجابات الصحيحة لكل مسألة، مقارنةً بتقديم الإجابات الصحيحة مباشرةً له.

يبدأ تطبيق منهج التوليد الذاتي في الحياة اليومية يتطلب تمرسًا من جانب الشخص المصاب بالمرض ومن جانب شريك حياته أو أقاربه، ويتطلب أيضًا فهم كيفية إعادة أجواء الحفظ والتلقين لكي يتذكر الفرد المعلومات الجديدة بشكل أفضل. ويمكن تعلم ذلك بمنتهى البساطة، وهناك عدة دراسات حالية عن أساليب تعليم مرضى التصلب المتعدد وعائلاتهم منهج التوليد الذاتي، أملاً في أن ينجح ذلك في تحسين ذاكرتهم في الشؤون اليومية.

الحفظ المتباعد (Spaced learning)

هذا أيضًا أحد الأساليب التي ثبتت فاعليتها مع مرضى التصلب المتعدد، ويقضي الحفظ المتباعد تكرار نشاط الحفظ على فترات متباعدة بين كل جلسة حفظ وأخرى، حيث يمكن تدريب الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الذاكرة على تكرار المعلومات التي يتعين عليهم حفظها على فترات متباعدة في محاولة للوصول لأقصى مقدرة في الحفظ، ومن الواضح أن

يعد خلل الوظائف الإدراكية من المشاكل الشائعة في التصلب المتعدد، وكثيرًا ما يشكو المرضى من صعوبات في أمور مثل متابعة الحوارات المركبة أو تذكر المعلومات، ومن كثرة النسيان، وتؤثر تلك التحديات الإدراكية على استكمال المهام اليومية بنجاح.

التأثير على نمط المعيشة

أظهرت الأبحاث أن مرضى التصلب المتعدد الذين يعانون من مشاكل إدراكية أقل مشاركة في الأنشطة الاجتماعية والمهنية، كما أنهم يواجهون صعوبات أكبر في أداء المهام الروتينية اليومية مقارنةً بالأشخاص الذين يعانون من إعاقة جسدية فقط. ويشكو المرضى أنفسهم من تدهور نمط المعيشة كلما ازداد خلل وظائف الإدراك، مما يجعل المشاكل الإدراكية أحد أهم العوامل المؤثرة في الإنتاجية.

كما أن مرض التصلب المتعدد يبدأ عادةً في العقد الثالث أو الرابع من العمر، أي في أوج العطاء المهني للفرد، مما قد يؤدي إلى انقطاع متكرر عن العمل وتذبذب الدخل، ويعاني الكثير من الأفراد المصابين بالتصلب المتعدد من مشاكل في التعلم والذاكرة وسرعة البديهة، مما قد يسفر عن صعوبة الاستمرار في العمل، لدرجة قد تصل إلى التوقف تمامًا عن العمل؛ مصدر الرزق.

وبذلك فإن خلل وظائف الإدراك قد يؤثر بشدة على الوظائف الاجتماعية والوظيفية والشخصية، مما يؤدي إلى تدهور نمط المعيشة إجمالاً، ورغم أن الإعاقة الجسدية تؤثر أيضًا على أداء الأنشطة اليومية، لكن لا يد لها في قوة التحديات الإضافية التي يواجهها من يعانون من مشاكل إدراكية شديدة.

أساليب لتحسين الوظائف الإدراكية

نظرًا لشدة تأثير المشاكل الإدراكية على الحياة اليومية، ظهرت الحاجة لتقنيات وأساليب معدلة تساعد المصابين بالتصلب المتعدد على التعامل مع مشاكلهم الإدراكية بشكل

فكرة أن التأهيل الإدراكي مفيد في علاج خلل معلوم في تلك المناطق. أما الخطوة التالية في هذه المسيرة فهي تطوير مناهج أو بروتوكولات علاجية تهدف لتعليم كل فرد كيفية تطبيق تلك الأساليب في الحياة اليومية، وما زال العمل جارياً في هذه الخطوة.

وبجانب الأدلة التي تثبت فاعلية استخدام تلك الأساليب في تحسين الحفظ، هناك أدلة متزايدة أيضاً تدعم البروتوكولات العلاجية البنائية، مثل أسلوب القصة المعدلة لتحسين الذاكرة، الذي يتكون من التدريب في سياق مع الصور، والذي يحسن الحفظ والذاكرة في مرضى التصلب المتعدد ويسبب تغيرات في وظائف المخ عند فحصه بالأشعة.

لا شك أن وظائف الحفظ والذاكرة كان لها نصيب الأسد من الاهتمام في أبحاث التأهيل الإدراكي في التصلب المتعدد، بجانب أعمال محدودة عن الوظائف الأخرى مثل التركيز والوظائف التنفيذية (مثل حل المشكلات والمرونة الذهنية). وقد أظهرت تلك الدراسات نتائج متباينة، وقد لاحظت جماعات متعددة أن وسائل العلاج المصممة لتحسين التركيز والوظائف التنفيذية تظهر بعض الفاعلية في مرضى التصلب المتعدد.

هناك أحد الجوانب الهامة في وظائف الإدراك، لكنه حظي باهتمام ضعيف نسبياً في أبحاث التأهيل الإدراكي لمرضى التصلب المتعدد، وهو سرعة البديهة. قد تكون سرعة البديهة من المؤشرات القوية لتدهور الوظائف الإدراكية على المدى الطويل، ولأن هذا الخلل يظهر على التوازي مع خلل الوظائف الإدراكية الأخرى الشائعة في مرضى التصلب المتعدد، فمن المرجح أن يؤدي تركيز العلاج على مهارة إدراكية رئيسية مثل سرعة البديهة إلى تحسن شامل في سائر وظائف الإدراك. ولا بد من إجراء الأبحاث لتطوير المناهج الفعالة التي تحسن مشاكل سرعة البديهة التي يعاني منها الكثيرون من مرضى التصلب المتعدد.

خلاصة القول، نظراً للتأثير القوي للمشاكل الإدراكية على الحياة اليومية لمرضى التصلب المتعدد، يعكف الباحثون والأطباء حالياً على تطوير وتجربة أساليب تساعد في علاج تلك المشاكل، أملاً في تحسين نمط معيشة المرضى إجمالاً.

أهمية الدعم في المنزل

من الضروري أن يستوعب شريك الحياة أو الأقارب الذين يعتنون بمرضى التصلب المتعدد أن المشاكل الإدراكية جزء من المرض وأن يكونوا على علم بأهم المشاكل الشائعة،



TIPS©

هذا الأسلوب يؤدي إلى تحسين أداء الذاكرة بشكل أفضل بكثير من التكرار المتتالي، الذي يعتمد على الحفظ والتلقين بشكل متواصل دون إمهال.

ويتطلب الحفظ المتباعد إعادة هيكلة عملية الحفظ والتلقين، لكن هذه المهمة تقع على عاتق الأفراد أنفسهم، مع دعم ومساعدة من شريك الحياة أو الأقارب للوصول لأفضل نتائج ممكنة.

تدريبات الاسترجاع (Retrieval practice)

تدريبات الاسترجاع هي أسلوب آخر أثبتت فاعليته في تحسين الحفظ لدى المصابين بالتصلب المتعدد، وهي ظاهرة معروفة تفيد بأن اختبار الذاكرة في المعلومات التي سبق حفظها (من خلال طرح أسئلة مثلاً) يحسن القدرة على تذكرها في المرات القادمة أكثر من مجرد استذكارها مرة أخرى. مرة أخرى، لا بد من إعادة هيكلة عملية الحفظ والتلقين لتطبيق هذا الأسلوب، ويمكن أن يقوم الفرد بذلك بمفرده أو بمساعدة من المقربين.

أساليب المستقبل

هناك أدلة متزايدة تثبت أن كلاً من هذه الأساليب يحسن أداء الحفظ والذاكرة في مرضى التصلب المتعدد، مما يؤكد

فهذا يساعد الأقارب على دعم الفرد المصاب بمساعدته في تطبيق الأساليب العلاجية في حياته اليومية، مما يقلل من تأثير المشاكل الإدراكية على نمط معيشته.

كما أن توفير الدعم في المواقف الاجتماعية أمر هام أيضاً، لأن المشاكل الإدراكية من الأعراض "الخفية" للتصلب المتعدد، ويتضمن الدعم تذكير المريض بأسماء الأشخاص أو مواعيد النشاطات الاجتماعية ومساعدته في الاستعداد مسبقاً للمواقف والتحديات.

نصائح للمشاكل الإدراكية الشائعة

مقتبسة من موقع www.stayingsmart.org.uk (الذي يديره صندوق المملكة المتحدة للتصلب المتعدد) الذي نقدم مراجعة له في صفحة 27.

- حدد مكاناً ثابتاً لكل شيء (النظارات، مفاتيح السيارة) واحرص على وضع تلك الأغراض الأساسية في مكانها المحدد.
- إن شعرت أن هناك كلمة تاهت من على طرف لسانك، فلا تتوتر أو تقلق، فالتوتر سيزيد من صعوبة نطقها، بل حاول أن تستخدم كلمة أو كلمات أخرى تعبر عما تريد قوله إن أمكن. أما إن كانت اسماً أو مكاناً محدداً وليس لها كلمة بديلة فقل شيئاً على شاكلة: "سأعود لهذه النقطة فيما بعد."
- لو وجدت صعوبة في التركيز في مهمة ما، يمكنك الابتعاد عن مصادر التشتيب بالجلوس في مكان هادئ وإبلاغ الآخرين بعدم إزعاجك إلى أن تسمح لهم بذلك.
- إن كنت تجد صعوبة في تذكر المواعيد، استخدم مذكرات ورقية أو أدوات تنظيم العمل الإلكترونية لأنها غير ملفتة ومفيدة جداً. وقد تحتاج لاستخدامها أكثر وأكثر وبصفة مستمرة مع مرور الوقت، لكنها مفيدة فعلاً.
- معظم مرضى التصلب المتعدد يتذكرون الأشياء بتلميح صغير، فمثلاً لو تركت على زجاج سيارتك
- مذكرة لاصقة مكتوب عليها "المغسلة"، فغالباً سيكون ذلك كافياً لتذكيرك بالمرور على المغسلة لاستلام ملابسك.
- حاول أن تحدد مواعيد النقاشات الهامة في أوقات لا تكون مرهقاً فيها، أو حاول أن تتنازل قسطاً كافياً من الراحة قبلها.
- إذا فقدت التركيز خلال الحوار، بإمكانك دوماً أن تلخص أو تكرر ما قاله الطرف الآخر قبل أن ترد عليه، فمثلاً يمكنك أن تقول: "سمعت أنك استمتعت بعطلتك في فرنسا لأن الطقس كان معتدلاً، هل سبق وأن سافرت إلى فرنسا وقت هطول المطر؟". قد تشعر أن هذا غريب في البداية، لكن سرعان ما ستعتاده، وستجد أن أصدقاءك سعداء لأنك مركز مع ما يقولون.
- عود نفسك على مراجعة الطريق على الخريطة قبل السفر، وإن لزم الأمر انسخ الخريطة أو دون ملاحظات موجزة عن الطريق للرجوع إليها إن لزم الأمر. هناك فائدتان لهذا الأسلوب: فمراجعة الطريق قبل السفر والاستعداد بملاحظات عنه سيساعدك في تذكير نفسك بالطريق، كما أن الملاحظات سترشدك أثناء السفر.

الرد على تساؤلاتكم بخصوص الإدراك

ومشاكل الإدراك المصاحبة له، مع الاستعانة باختبارات عصبية نفسية خاصة.

س. بدأت أتلثم في الكلام أحياناً، وخاصةً عندما أتحدث مع مجموعة من الناس في العمل أو في حفل، وصرت أتوتر وأفضل العزلة بسبب ذلك، فهل لديكم نصائح بخصوص هذه المشكلة؟

ج. من الشائع أن يشعر المرء بالتوتر في المواقف

س. تم تشخيص إصابتي بالتصلب العصبي المتعدد مؤخراً، ويساورني القلق بشأن مدى تأثير ذلك على عملي في المستقبل، وخاصة من ناحية الوظائف الإدراكية، فهل هناك احتمال كبير أن أضطر لترك عملي؟

ج. لا يمكن التنبؤ باحتمالات اضطرابك لترك عملك في المستقبل، فهذا يتوقف على إصابتك بمشاكل إدراكية من الأساس، فلا تنس أن الكثيرين من مرضى التصلب المتعدد لا يعانون من تلك المشاكل.

صحيح أن فرص ترك العمل تزيد في مرضى التصلب المتعدد الذين يعانون من مشاكل إدراكية، إلا أن غالبية من يعانون منها يعانون من خلل بسيط إلى متوسط. أما إذا أصبحت المشاكل الإدراكية أمراً جلياً، فإن الاستمرار في العمل يتوقف على طبيعة وشدة تلك المشاكل، وكذلك على طبيعة عملك، والأهم من ذلك أنه يتوقف على الدعم الذي تحصل عليه لإيجاد إستراتيجيات تعويضية أساليب بديلة لمواجهة الخلل الإدراكي والتعامل معه في العمل. فمن خلال الدعم الصحيح، يتمكن المصابون بالتصلب المتعدد الذين يعانون من مشاكل إدراكية من إيجاد حلول تساعد على الاستمرار في أعمالهم.

س. كيف أعرف إن كانت المشاكل الإدراكية التي أعاني منها بسبب التصلب المتعدد أم أنها جزء من الشيخوخة الطبيعية؟

ج. في الشيخوخة الطبيعية، من الشائع أن تحدث تغيرات إدراكية بسيطة قبل أن يكمل المرء عقده السابع، لكن تلك التغيرات لا تؤثر عادةً على الحياة اليومية، كما أن تغير الوظائف الإدراكية بفعل الشيخوخة الطبيعية يمكن أن يحدث في الأفراد المصابين بخلل إدراكي مصاحب للتصلب المتعدد أو غير المصابين به، وذلك فإن تحديد السبب وراء خلل إدراكي معين (ما إذا كان بسبب الشيخوخة أم بسبب التصلب المتعدد أو بسبب عامل آخر) أمر صعب، وأفضل طريقة لمحاولة تحديد واستيعاب المشاكل الإدراكية التي تعاني منها هي استشارة طبيب مختص متمرس في التصلب المتعدد

الاجتماعية، إن كان يجد صعوبة في اختيار الكلمات المناسبة أو يعاني مشكلة في الطلاقة اللغوية، وخاصةً عند مقابلة الناس لأول مرة، فإذا كنت بصحبة أشخاص يعلمون أنك مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، فقد تخف حدة توترك إذا حاولت أن تشرح لهم المشكلة التي تعاني منها، وبذلك سيدركون أن هذه المشكلة بسبب التصلب المتعدد شأنها شأن مشاكل الحركة، أو غيرها من المشاكل المصاحبة لهذا المرض.

أما عند التحدث إلى مجموعة من الناس في العمل، فربما لا يعلم بعضهم أنك مصاب بالتصلب المتعدد مما قد يعقد الأمر قليلاً، فإن كنت تتحدث بصفة رسمية، ننصحك أن تجهز حديثك من خلال كتابته على بطاقات ملاحظات أو على جهاز تابلت إلكتروني، وفي كلتا الحالتين، عليك أن تحاول قدر المستطاع تجنب مصادر تشتيت الانتباه لأن هذا يساعدك أكثر في التركيز على الحوار.

لقاء مع جيفري جينغولد: كاتب وتوعوي بمشاكل الإدراك المصاحبة للتصلب المتعدد



جيفري (Jeffrey) ، عرفنا على نفسك بإيجاز.

إنني أعيش في ميلواكي بولاية ويسكونسون الأمريكية، بالقرب من شواطئ بحيرة ميتشيجن، مع زوجتي تيري وابنتينا لورين وميريديث، كنت شريكاً في مكتب محاماة، أعمل كمحامي ادعاء ثم تقاعدت عام 2001 بعمر 41 عاماً، بسبب المشاكل الإدراكية التي صاحب إصابتي بمرض التصلب العصبي المتعدد.

متى أصبت بالتصلب المتعدد؟

تم تشخيص إصابتي بالتصلب المتعدد في يناير عام 1996 إثر ضعف إبصاري في إحدى عيني بسبب التهاب العصب البصري، كان هذا أول عرض يصيبني من مجموعة متعددة من الأعراض الجسدية: تنميل في الجانب الأيسر من الجسد من قمة رأسي حتى أخمص قدمي، واختلال في التوازن، ثم مجموعة لا تنتهي من المشاكل الإدراكية.

كيف حددت أن المشاكل الإدراكية التي تعاني منها سببها

مرض التصلب المتعدد؟

في البداية لم أكن أعلم أن هناك أي علاقة بين التصلب المتعدد والإدراك، بل إن إحدى طبيبات الأعصاب أكدت لي أنه لا يوجد جانب "ذهني" في مرض التصلب المتعدد. إنها لم تكن تدرك أصلاً أن هناك أبحاثاً تجري عن الإدراك في التصلب المتعدد، ناهيك عن أن تدرك أحدث ما توصلت إليه تلك الأبحاث، وقتها شعرت بالحاجة لاستشارة طبيب آخر، فالأبحاث كانت تشير إلى أن 50 إلى 65 بالمائة تقريباً من المصابين بالتصلب المتعدد يعانون من مشاكل إدراكية، باختصار، الغالبية العظمى من المصابين بالتصلب المتعدد يعانون منها!

لا مجال لتقبل أي أعذار لتجاهل أو عدم تشخيص أو سوء علاج المصابين بالتصلب المتعدد الذين يعانون من تدهور في الأداء الذهني ووظائف الذاكرة، ولا مجال لتقبل عدم الاعتراف بتلك المعاناة الحقيقية المؤثرة بسبب الخوف أو المعلومات المضللة.

كل ما نشر عن التصلب المتعدد كان خالياً من أي تجارب شخصية لمرضى التصلب المتعدد من قلب دوامة المشاكل الذهنية الإدراكية التي يعانون منها، فقد قرأت مئات الكتب والمقالات الطبية التي تؤكد تلك العلاقة المباشرة بين المرض والمشاكل الإدراكية، لكنها خلت من أي شيء للمريض الذي يحاول التعايش مع الأعراض الإدراكية، أو أية نصائح

واضحة للتعامل معها، لا شيء على الإطلاق، وبالتالي كان الحصول على تقييم سليم لمشاكل الإدراكية المصاحبة بالتصلب المتعدد أمراً صعباً للغاية في ظل قلة وعي المجتمع الطبي بتواجد تلك الأعراض داخل أجساد المرضى.

لكن لحسن الحظ، بدأت الدراسات والكتب تواكب المجتمع الطبي والعامي للتصلب المتعدد وأصبحت متاحة للجميع الآن ويمكن قراءتها والاستعانة بها في العناية بكل المرضى، وأصبح الإدراك جزءاً لا يتجزأ من الأعراض الجسدية للتصلب المتعدد.

في كتابك "مواجهة التحديات الإدراكية في مرض التصلب المتعدد"، كتبت عن تقبل الإصابة بالتصلب المتعدد، فما الذي ساعدك في اكتساب هذا السلوك الإيجابي تجاه التعايش مع هذا المرض؟

بالنسبة لي، كان من الضروري أن أتناقش مع عائلتي والمختصين بعلاجي عن "اللحظات" الإدراكية التي أواجهها، فالرحلة لن تنجح إلا لو كنا جميعاً نحمل نفس الخارطة ونقصد نفس الوجهة، وقد أكون مستهتراً بإصابتي بالتصلب المتعدد، لكنني أتعامل بجدية تامة مع تأثيره علي وعلى الآخرين، وبعد أن أدركت أنني لا أريد أن أكون بمفردي وأني أفضل أن أكون محاطاً بفريق رعاية متمرس يمكنني الوثوق به، عندئذ حان الوقت للتحرك والاستمرار في تحديات لعبة الحياة؛ رغم إصابتي بالتصلب المتعدد. أما بالنسبة لزوجتي وابنتي، وكل من يتحملون أعراض التصلب المتعدد غير الواضحة بالنسبة لهم، فلم أكن لأسمح بأن يصطدموا بتلك العوائق الإدراكية دون سابق إنذار.

ماذا كان هدفك عندما بدأت الكتابة عن التحديات الإدراكية للتصلب المتعدد؟

عندما عرضت على الإنترنت تجربتي في بداية إصابتي بخلل إدراكي، ومعاتني في أن أستوعب أسباب فقدان السيطرة على وظائف الذهن، سواء المعلومات التي كانت محفوظة عن ظهر قلب أو الوجوه المألوفة أو المواقع أو الاتجاهات أو التفاصيل، كنت بحاجة لإجابات لكنني لم أجدها. كانت الإجابة الصادقة الطاغية التي صدرت من مجتمع التصلب المتعدد كله هي: "أنت أيضًا؟". كانوا يرحبون بالمناقشة وتبادل الأفكار الضبابية غير المترابطة، وكنوا بصراحة خائفين من الإجابة التي قد تكون بانتظارهم. كنوا يخبئون وراء مخاوفهم من انحسار كل ذكرياتهم وحياتهم، وضياها من أذهانهم. فرما تنجح النقاشات في توسيع المدارك وتحسين المعلومات وأساليب التعيش للغالبية العظمى من المصابين بالتصلب المتعدد.

هل تشعر أنك حققت أهدافك؟

بمساعدة الكثيرين، ما زال العمل مستمرًا، وهذا نداء واضح لكل أطراف مجتمع التصلب المتعدد بأن النقاش عن الخلل الإدراكي أصبح متاحًا وبحاجة لأن يظل مستمرًا، فالنقاشات المستنيرة عن مشاكل الإدراك المصاحبة للتصلب المتعدد وعلاجه هي بمثابة تأكيد هام لأولئك الذين يمسون بتلايب ذكرياتهم وأفكارهم التي بدأت تتلاشى.

الآن، أصبح بإمكان المصابين بالتصلب المتعدد الذين يعانون من مشاكل إدراكية أن يحصلوا على إجابات واضحة ومستنيرة عن السؤالين الصامتين: (1) هل أنا على شفا الجنون؟ لا؛ (2) هل هناك ما يمكن فعله للحد من نزيف الأفكار المتواصل؟ نعم. اطلب المساعدة لتستفيد من الأساليب الإدراكية التي طبقها الآخرون وينصح بها الأخصائيون المعالجون. وإذا لزم الأمر، استشر طبيبًا آخر أكثر إلمامًا بالمشاكل الإدراكية وساعد مرضى آخرين يعانون من تلك المشاكل المصاحبة للتصلب المتعدد، أما أن شخصًا فكل اهتمامي منصب على التوعية الشرفية، وكافة حقوق الملكية الفكرية لكتبي عن المشاكل الإدراكية للتصلب المتعدد أتنازل عنها بشكل مباشر للأبحاث والتعليم في مجال التصلب المتعدد. وهذا ما يدفعني للاستمرار ونشر الوعي الإدراكي أكثر وأكثر.

هل تود أن توجه رسالة للمصابين بمرض التصلب المتعدد الذين يعانون من أعراض إدراكية؟

صحيح إن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر، إلا أن هناك إستراتيجيات وعلاجات ناجحة للتأقلم مع تلك التحديات الخفية، اطرحوا أسئلتكم وطالبوا بإجابات لها، وهذا يبدأ بالمناقشة المستنيرة، بدعم من فريق مساند يستوعب ملاسبات الوضع، استغلوا الأدوات الإدراكية في مجتمع التصلب المتعدد الخاص بكم، واعتمدوا على حماسكم لمساعدة أنفسكم، وأبدوا عرفانكم لمن وقفوا بجانبكم. ولا مانع من معانقتهم كثيرًا!

هل وجدت صعوبة في التأليف والكتابة بسبب الأعراض الإدراكية، وكيف تغلبت على تلك التحديات؟

بالتأكيد، فقد كنت أحتاج لوقت أطول لأنظم أفكارتي، لكن بالصبر والمثابرة والرغبة القوية في أن أشارك تجربتي مع الأغلبية الصامتة منا، كنت أركز لأنتهي من الكتابة وأجعلها متاحة للآخرين (في صورة كتاب وتطبيق لأجهزة التابلت وبطريقة برايل وفي صيغة صوتية وفي المكتبات) لأساعدهم في البحث عن حلول لأنفسهم.

ولم أنته بعد، عندما تم تشخيص إصابتي بالتصلب المتعدد لم يعطوني صندوقًا مليئًا بالأبحاث عن المرض وخيارات علاجه لاكتشف كل شيء بنفسني، بل سعت لأن أتعلم من الآخرين الذين يدركون ويستوعبون التحديات الإدراكية المصاحبة للمرض، وأن تلك العوائق كانت جانبًا مؤثرًا من حالتي ستؤدي إلى إعاقة دائمة، فأخذت الأمر على عاتقي لأساعد نفسي، وأشارك ذلك مع آخرين لا حصر لهم.

ما أوجه مشاركتك مع منظمات التصلب المتعدد؟

لقد أسعدني الحظ أنني تمكنت من العمل متطوعًا في مجال التصلب المتعدد على المستويين؛ المحدود والعام. سواء كمرشد عبر الإنترنت للآخرين المصابين بالتصلب المتعدد أو باستغلال الفرص التي أتاحت لدعم وإصدار تشريعات توفر التمويل لتحسين العلاجات المنزلية، كل السبل متاحة للمشاركة ومواجهة تحديات التصلب المتعدد وتحسين نمط المعيشة. كل ما عليك هو تحديد أوجه مهارتك، والتطوع.

وقد استمتعت بالعمل مع منظمات التصلب المتعدد في الولايات المتحدة وكندا، لكنني سعدت تحديدًا بتجربتي مع المنظمات الدولية لتطوير معلوماتهم عن خلل الإدراك في التصلب المتعدد بأسلوب هادف ومليء بالمعلومات سواء للمختصين أو المصابين بالمرض ومن يعتنون بهم، مثل الفيديو هات والمقالات المنشورة على موقع صندوق المملكة المتحدة للتصلب المتعدد www.stayingsmart.org.uk (راجع صفحة 26 لقراءة استعراض عن الموقع).

هل تعتقد أن الأخصائيين الطبيين أصبحوا أكثر وعيًا بتأثير التصلب المتعدد على الإدراك؟

صحيح، لكن "الوعي" ليس نهاية المطاف في شأن المشاكل الإدراكية، فقد أشار د. إريك ماس في الفصل الذي كتبه من كتابي الثاني، "أحجار الصقل الذهنية: التعامل مع التحديات الإدراكية للتصلب المتعدد" إلى أن الاهتمام بالمشاكل الإدراكية يقتضي التقييم المستمر، أما أن تلقى المشاكل الإدراكية على أقرب رف، وتقول إنك قد أصبحت "واعيًا" بها، فهذا يتجاهل العناية المستمرة بالمريض ويجعلها منقوصة.

نتائج الاستطلاع الذي أجري على الإنترنت عن الإدراك والتصلب المتعدد

شارك 4,639 فرداً من 88 دولة في استطلاع على الإنترنت عن الإدراك والتصلب العصبي المتعدد في شهري مارس وأبريل 2013.

وعند سؤالهم عن مدى تأثير المشاكل الإدراكية على مختلف جوانب حياتهم باختبار درجة من 0 (لا يوجد تأثير) إلى 5 (تأثير قوي للغاية)، اختار معظم المشاركين درجة 5 عن مدى تأثيرها على عملهم ووظائفهم. وهذا يؤكد النتائج المنشورة عن أن أكبر تأثير للمشاكل الإدراكية في مرضى التصلب المتعدد هو تأثيرها على عملهم.

“بعد أن كنت أعمل 10 ساعات يومياً في مهام متعددة ضمن منظومة تعليمية على مدار 28 عاماً، أصبحت خلال عامين غير قادر على اتباع إجراء بسيط.”

أما جوانب الحياة الأخرى، سواء الأنشطة الروتينية اليومية أو العائلية أو الاجتماعية أو الترفيهية أو إدارة الشؤون المالية، فقد حصلت على درجات متوسطة من معظم الناس الذين شاركوا في الاستطلاع. ويؤكد هذا مدى تأثير المشاكل الإدراكية المصاحبة للتصلب المتعدد بشكل ملموس على كافة جوانب الحياة، وليس على العمل فحسب.

وعند سؤال المشاركين عن أكثر المشاكل الإدراكية تأثيراً على حياتهم، كانت الإجابة التي حظيت بأعلى نسبة اختيار من المشاركين (73.7%) هي صعوبة التعبير عن الذات بوضوح، مما يبرز بعض الأعراض الصعبة “الخفية” للتصلب المتعدد في المواقف الاجتماعية أو في العمل.

“عائلتك هي أفضل منظومة دعم لك، ومع ذلك سينظرون إليك بغرابة عندما تضع علبة حبوب الإفطار في الثلاجة.”

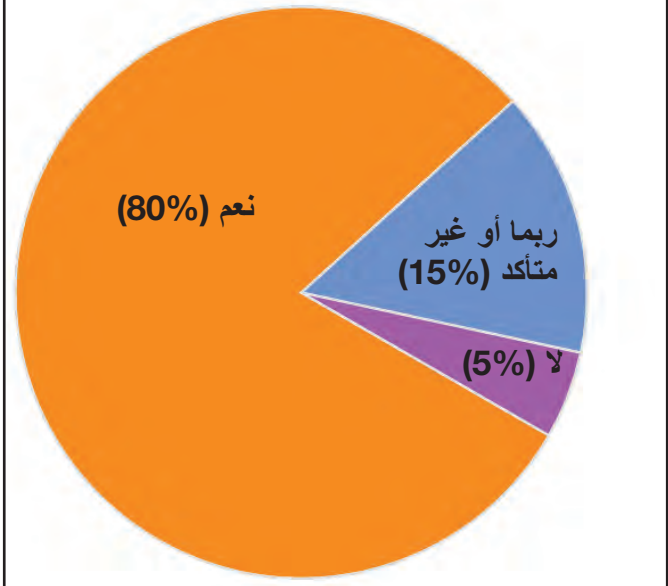
كما أن نسبة كبيرة من المشاركين اختاروا صعوبة التركيز وصعوبة تذكر الأشياء (70.7% و 63.9%).

أما عند سؤالهم عن الإستراتيجيات التي طبقوها للتعامل مع

معظم من شاركوا في الاستطلاع كانوا من النساء (79.1%) ومن مختلف الأعمار، وكان أكثر نوع من المرض هو نوع الانتكاسي المتكرر (66.1%) relapsing-remitting، يليه 13.5% من حالات التصلب المتعدد التقدمي الثانوي secondary progressive، و 6.8% من حالات التصلب المتعدد التقدمي الأولي primary progressive، و 4.2% من حالات التصلب المتعدد التقدمي الانتكاسي progressive-relapsing، أما النسبة المتبقية (9.4%) فكانوا غير متأكدين من نوع مرضهم.

نسبة كبيرة من المشاركين في الاستطلاع (80%) تعرضوا لمشاكل إدراكية متعلقة بالتصلب المتعدد (كما هو موضح أدناه)، مما يؤكد انتشار تلك الأعراض في غالبية المصابين بالتصلب المتعدد الذين شاركوا في الاستبيان.

هل عانيت من مشاكل إدراكية متعلقة بالتصلب المتعدد؟



كما أن عددًا كبيرًا من شاركوا في الاستطلاع اختاروا "أخرى" في سؤال الإستراتيجيات التي تساعدهم في التعامل مع المشاكل الإدراكية، وشرحوا بأن ذلك الاختيار يتضمن الراحة، وإتاحة الوقت الكافي لتأدية المهام بعناية، وإعداد قائمة أو استخدام الهاتف الذكي لتذكيرهم بالمواعيد أو الأعمال المهمة، والجلوس بالقرب من الآخرين أثناء الحوار معهم لتلافي الضوضاء المحيطة، وتجنب أداء مهام متعددة في وقت واحد والتركيز على مهمة واحدة، وتشغيل ذهن بأشياء مثل الكلمات المتقاطعة أو ألعاب الأرقام، واستخدام نسخ صوتية من الكتب، والتدريب، والتخلي بروح مرحة تجاه تلك المشاكل.

"أجد صعوبة في التعبير عن نفسي بتلقائية؛ أحيانًا وليس في كل مرة، لكنني أبذل قصارى جهدي في ذلك وأحيانًا يكون ذلك مثار ضحك الآخرين."

وعند سؤال المشاركين عما إذا كان الأشخاص المقربون منهم يدركون أن مرض التصلب المتعدد يؤثر على الإدراك، كانت إجابة نصفهم بـ "أحيانًا"، و31.2% منهم بـ "لا"، و18.7% منهم بـ "نعم"، مما يبرز الحاجة لزيادة وعي الناس بهذا الجانب من أعراض التصلب المتعدد.

"يصعب على أصدقائي وأقاربي أن يستوعبوا أنها مشكلة دائمة، لأنها تكون في بعض الأيام أسوأ من غيرها."

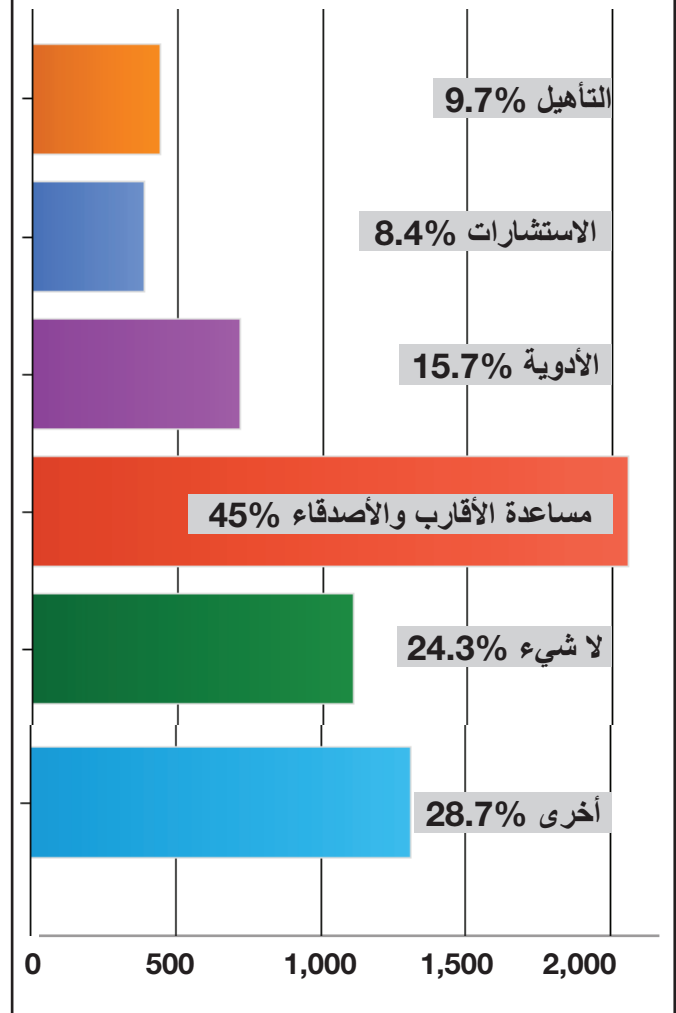
وكان هناك سؤال عما إن كانوا قد خضعوا لاختبارات لاكتشاف وتقييم المشاكل الإدراكية، أجاب 54% منهم بالنفي، و34.4% بالإيجاب، و11.6% كانوا غير متأكدين.

وضمن الذين خضعوا للاختبارات، ذكر أغلبهم أن ذلك كان من باب اهتمامهم الشخصي، يليه أن ذلك كان جزءًا من عملية تقييم بهدف الحصول على تعويض إعاقة، أو أن ذلك كان جزءًا من دراسة بحثية.

خلاصة القول، أبرز الاستبيان الحاجة لرفع وعي الأقارب والأصدقاء وأصحاب العمل وعامة الشعب بالمشاكل الإدراكية المصاحبة للتصلب العصبي المتعدد.

كما أن هناك وعيًا متزايدًا في أوساط المصابين بالتصلب المتعدد ومقدمي الرعاية الصحية عن الإستراتيجيات التي يمكن تطبيقها للحد من تأثير المشاكل الإدراكية على الحياة اليومية.

أي الإستراتيجيات التالية ساعدتك أكثر في مواجهة المشاكل الإدراكية التي عانيت منها؟



المشاكل الإدراكية، أجاب معظم المشاركين بأن الأصدقاء والأقارب ساعدوهم (كما موضح بالجدول اعلاه)، مما يدل على أهمية الدعم والاستيعاب من الأشخاص المقربين، ويشير أيضًا إلى احتمال تأثر تلك العلاقات بالمشاكل الإدراكية.

"أعتقد أن المشاكل الإدراكية في مرض التصلب المتعدد هي أكثر شيء تجد عائلتي صعوبة في تقبله."

ومن الملاحظات الهامة أيضًا، أن ربع المشاركين تقريبًا أجابوا بأن لا شيء يساعدهم في مواجهة المشاكل الإدراكية، مما يؤكد مدى تأثير تلك الأعراض - وخيارات علاجها المحدودة - على أسلوب معيشة المصابين بالتصلب المتعدد.

ورشة عمل للمصابين بمشاكل إدراكية متعلقة بالتصلب المتعدد في الهند

شيليا شيتنيس (Sheela Chitnis)، نائب رئيس جمعية التصلب المتعدد بالهند

نبذة عن جمعية التصلب المتعدد بالهند (MSSI)

أنشئت جمعية التصلب المتعدد بالهند عام 1985، وهي المؤسسة الوحيدة في الهند التي تعمل من أجل المصابين بالتصلب المتعدد، ففي البداية كان الاعتقاد السائد أن هذا المرض ينذر انتشاره في الهند، لكن أخصائيي الأعصاب يعتقدون أن عدد حالات الإصابة به حالياً في الهند يتراوح ما بين 90 إلى 100 ألف شخص. لدينا ثمانية فروع في بومباي، دلهي، بنغالور، تشيناي، حيدر أباد، إندور، كلكتا، بونه وجماعة دعم في بونديتشيري. ومنذ عام 1996، بدأنا نقدم بالمجان أو بدعم مرتفع جلسات علاج طبيعى منزلية وجلسات علاج مهني للمصابين بالتصلب المتعدد، وهذه من الأمور الضرورية لمنع تدهور القدرات الجسدية والذهنية للمريض.

خلفية عن البرنامج

على مدار العقدين الماضيين، تزايد الاهتمام العالمي بخلل وظائف الإدراك المصاحب لمرض التصلب العصبي المتعدد، فقد أصبح معلوماً الآن أنها من الحالات الشائعة في هذا المرض بعد أن كان التحدث عن هذه المسألة مع أعضائنا في الماضي أمراً نادراً، أي أنها لم تكن جزءاً من التقييم الإكلينيكي، ولذلك ازداد تأثير المرض على الحياة اليومية للمصابين به بسبب خلل وظائف الإدراك وتأخر التدخل العلاجي له.

لقد أدركنا الحاجة إلى تخفيف أعباء المرض عن المصابين به ومن يرعونهم في الهند، وذلك من خلال التقييم المبكر للعوامل المختلفة التي تؤثر بالسلب على نمط المعيشة، ولأن خلل وظائف الإدراك له تأثير مباشر على نمط المعيشة والقدرة على العمل، فإن تحديد خصائص تلك الصعوبات بات أمراً ضرورياً لتحسين جودة العلاج المقدم للمرضى إجمالاً في الهند.

أهداف البرنامج

تتلخص الأهداف الرئيسية للبرنامج فيما يلي:

- زيادة وعي المصابين بالتصلب المتعدد ومن يرعونهم

- بالمشاكل الإدراكية المتعلقة بالمرض
- التأكيد على أهمية التأهيل الإدراكي في أوساط أطباء الأعصاب وأخصائيي العلاج الطبيعي والعلاج المهني والتخاطب
- أما الأهداف الثانوية فتتضمن ما يلي:
- تقييم المشاكل الإدراكية في كل فرد ومن ثم الشروع في الإجراءات التأهيلية
- تضيق الفجوة التواصلية بين المعالج والشخص المصاب بشأن مشاكل الإدراك
- تطبيق نظام موحد لتقييم وعلاج المرضى المصابين بالتصلب المتعدد المشتركين في المؤسسة

تطور البرنامج

في عام 2011، حصل د. دارشپريت كاور (Dr Darshpreet Kaur)، أحد أخصائيي العلاج الطبيعي المتعاملين مع فرع بومباي، على منحة دوبري (Du Pre Grant) المتميزة التي يقدمها الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد، للخضوع لتدريب عالي المستوى على التأهيل الإدراكي في فرنسا، وقد شجعنا هذا على التجاوب أكثر مع التأهيل الإدراكي للمصابين بالتصلب المتعدد في الهند.

بدأت الخطوة الأولى في أغسطس عام 2011، عندما نظمنا في فرع مومباي ورشة عمل ليوم واحد للمصابين بالتصلب المتعدد ومن يرعونهم وأخصائيي العلاج الطبيعي والمهني والتخاطب، وأدارها د. كارو، وخلالها تم تعريف الحاضرين بالمشاكل الإدراكية المصاحبة للتصلب المتعدد ومختلف أساليب التأهيل الإدراكي في الجلسات التدريبية، وقد حققت ورشة العمل هذه نجاحاً شجع باقي الفروع في كل أنحاء الهند على الاقتداء بها.

منذ حينها، أقيمت ورش مشابهة في بومباي ودلهي وتشيناي وإندور وبونديتشيري، وفي كل مناسبة منها، تولى د. كاور تقييم الأفراد وتقديم النصح لهم بشأن أساليب التأهيل

وحاولنا أن نسلك كل السبل الممكنة لتحفيز القدرات الإدراكية للمصابين بالتصلب المتعدد في الهند.

ولتجاوز هذه الفجوة، ولضمان حصول كل فرد على فرصة الاستفادة من كل العلاجات الممكنة، عمل كل فرع من فروع جمعية التصلب المتعدد بالهند على إيجاد الحلول المناسبة، فمثلاً يقدم فرع بومباي 12 جلسة تأهيلية شهرياً مجاناً، وإذا اقتضت الضرورة المزيد من الجلسات كانت تقدم بأسعار رمزية، بينما تقدم سائر الفروع جلسات علاجية بأسعار رمزية للغاية مع تواصل الجهود لجعل بعض الجلسات مجانية تماماً، وخلال تلك الجلسات نطلب من المعالجين التركيز على أساليب التأهيل الجسدية والذهنية على حد سواء.

القيود التي تواجه البرنامج ومقترحات للمستقبل

من القيود الرئيسية التي نواجهها، توفير العدد الكافي من المعالجين الذين يملكون الخبرة المطلوبة عن خلل الوظائف الإدراكية المصاحب لمرض التصلب العصبي المتعدد وكيفية علاجه، وتزداد صعوبة جلسات العلاج إن كان المشاركون مصابين بأعراض بصرية.

نسعى في برامجنا القادمة أن نكون فريقاً من خبراء التأهيل المتمرسين في الدمج بين أساليب التأهيل الجسدي والإدراكي، حيث نهدف إلى تواجدهم اثنين على الأقل من أولئك الخبراء في كل فرع من فروع جمعية التصلب المتعدد بالهند، وبخلاف جلسات العلاج، نخطط أيضاً لإرسال أسطوانات مدمجة تحتوي على فيديوهات العلاج لمن يواجهون صعوبة في الدخول على الإنترنت لمشاهدتها.

لمزيد من المعلومات عن البرنامج، يرجى الاتصال على:

د. دارشپريت كاور (Dr Darshpreet Kaur)

على البريد الإلكتروني

drdarshpreetkaur@gmail.com أو بالسيدة شيلا

شيتنيس (Mrs Sheela Chitnis)، نائب رئيس الجمعية

الوطنية ورئيسة فرع بومباي،

sheelachitnis26@gmail.com



د. دارشپريت كاور مع أحد المشاركين في ورش العمل.

الإدراكية المناسبة، أو طرف التعامل مع المشاكل الإدراكية اليومية.

المحصلة والنتائج

إن مصدر إلهامنا الأول والأخير هو الأفراد المصابون بالتصلب المتعدد، وقد كانت لتجاوبهم المذهل مع ورش العمل أعظم الأثر في دفع مسيرتنا، فظلنا على اتصال مع المشاركين في ورش العمل بالبريد الإلكتروني، نقدم لهم النصائح والأوامر والنواهي أثناء تأدية التمارين، وكذلك نرسل إليهم روابط لفيدويوهات على موقع YouTube عن أساليب العلاج، كما أرسلنا إليهم برامج تدريبية مع إرشادات تفصيلية من إعداد د.

الترويج للبرنامج

لضمان استفادة أكبر عدد ممكن من الأفراد من هذا البرنامج، كان كل فرع يبذل قصارى جهده للوصول للجماهير وتوعيتهم قبل إقامة أي ورشة عمل أو ندوة، وذلك من خلال إخطار المصابين بالتصلب المتعدد بالهاتف أو البريد الإلكتروني أو الخطابات قبل الموعد بفترة كافية، وكذلك الاتصال بالمعالجين وإبراز جدول البرنامج على مواقع التواصل الاجتماعي.

عامل التكلفة

التكلفة من أهم العوامل المحددة التي تؤثر على أي برنامج تأهيلي شامل يُعتمد إقامته في الهند، فالهند من الدول ذات الدخل المنخفض إلى المتوسط، ولا عجب أن إجمالي الإنفاق على الرعاية الصحية فيها منخفض جداً، كما أن عدم انتشار برامج التأمين الصحي يزيد من صعوبة التحديات التي يواجهها مرضى التصلب المتعدد في الهند.

مراجعات

طريقة سهلة لتقديم النصح للآخرين المصابين بالمرض، ومن الاقتراحات اللطيفة أن يضاف خيار للمشاهدين بإرسال تعقيباتهم للآخرين أو للأطباء ليعلقوا عليها.

ويغطي الموقع الجوانب الرئيسية للتعایش مع مشاكل الإدراك في الحياة اليومية وكيفية التغلب عليها، وكذلك الأسئلة الشائعة بخصوص التصلب المتعدد وتأثيره على الإدراك.

هناك خيارات للحجم والتباين في استعراض الصفحة، لكنني كنت أفضل وجود خيار النص الأسود، كما كنت أود أن أرى الأقسام الستة كلها في الصفحة الرئيسية بدلاً من أن أضطر للضغط على "المزيد"، لأنني احتجت لبعض الوقت لأدرك ذلك، لكنني بمجرد أن وصلت إلى أحد الأقسام ظهرت علامات تبويب للأقسام الأخرى في اللوحة العلوية، مما يسهل تصفح الموقع.

تخطيط الموقع جذاب، وخاصة في وجود صور متعلقة بالموضوع، وأقترح إضافة صور في كل صفحة.

إن إضافة المدونة للموقع في المستقبل ستساعد الأفراد الراغبين في مناقشة مواضيع مختلفة وتجربتهم الخاصة مع التصلب المتعدد وتأثيره على الإدراك.

www.stayingsmart.org.uk

صندوق المملكة المتحدة للتصلب المتعدد

بقلم نشيم محمود
(Nasheem
Mehmood)
، عضو اللجنة
الاستشارية للمصابين
بالتصلب المتعدد
المنبقة عن الاتحاد
الدولي للتصلب
المتعدد، الهند



يمتاز هذا الموقع بثراء المعلومات المقدمة فيه والتي تجيب عن معظم الاستفسارات التي تراود المصابين بمرض التصلب المتعدد، وأرى أنه قطعاً سيساعد الناس على مواجهة جوانب هذا المرض المتعلقة بالإدراك، فالصفحة الرئيسية بسيطة وتسهل الوصول للمعلومات من خلال علامات تبويب لصعوبات إدراكية معينة، مثل "إنني أنسى أين أضع أشياءي" والتي توجه المستخدم مباشرة إلى صفحة عن هذا الموضوع، بالإضافة إلى مجموعة من النصائح العملية، كما يمكن للمتصفحين إضافة نصائح من عندهم.

تعجبنى كثيراً الفيديوهات المرفوعة على الموقع عن المصابين بالتصلب المتعدد، فهي مليئة بالمعلومات وتمثل

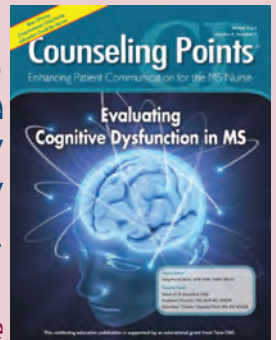
يعد موقع تقييم خلل وظائف الإدراك في مرضى التصلب المتعدد من أدوات التعليم المستمر التي تم تصميمها للممرضات اللاتي يتعاملن مع مرضى التصلب المتعدد، والهدف منها هو تزويد الممرضات بالمعلومات اللازمة لاكتشاف وتقييم الأعراض والعلامات المبكرة لخلل وظائف الإدراك من أجل وضع الإستراتيجية الصحيحة لقرارات العلاج.

وتعرض هذه الأدلة العلمية التي توضح أثر خلل وظائف الإدراك على نمط معيشة المصابين بالتصلب المتعدد، والدور المحدود الذي تلعبه أشعة الرنين المغناطيسي في اكتشاف التغير الإدراكي، وتأثير العلاج وفائدة تقنيات التدريب الذهني.

Counseling Points™

- تقييم خلل وظائف الإدراك
في مرضى التصلب المتعدد

[www.nxtbook.com/
nxtbooks/dmg/
MSCP_2012-04](http://www.nxtbook.com/nxtbooks/dmg/MSCP_2012-04)



بقلم فرانيسكو باستوري

(Francesco Pastore)

مرمضة تصلب عصبي متعدد، مستشفى مادونا ديل جراتسي،
ماتيرا، إيطاليا

الأرجنتين (Argentina): التصلب المتعدد بالأرجنتين
(Esclerosis Múltiple Argentina)
info@ema.org.ar; www.ema.org.ar

أستراليا (Australia): التصلب المتعدد بأستراليا (MS Australia)
info@msaustralia.org.au www.msaustralia.org.au

النمسا (Austria): مؤسسة التصلب المتعدد بالنمسا
(Multiple Sklerose Gesellschaft Österreich)
msgoe@gmx.net www.msgoe.at

بلجيكا (Belgium): الرابطة الوطنية البلجيكية للتصلب المتعدد
(Ligue Nationale Belge de la Sclérose / Nationale Belgische Multiple Sclerose Liga)
ms.sep@ms-sep.be www.ms-sep.be

البرازيل (Brazil): الاتحاد البرازيلي للتصلب المتعدد
(Associação Brasileira de Esclerose Múltipla)
abem@abem.org.br www.abem.org.br

كندا (Canada): الجمعية الكندية للتصلب المتعدد
(MS Society of Canada / Société canadienne de la sclérose en plaques)
info@mssociety.ca www.mssociety.ca
www.scleroseenplaques.ca

قبرص (Cyprus): الاتحاد القبرصي للتصلب المتعدد
(Cyprus Multiple Sclerosis Association)
multipscy@cytanet.com.cy www.mscyprus.org

جمهورية التشيك (Czech Republic): اتحاد روسكا التشيكي للتصلب العصبي المتعدد (Unie)
(Roska česká MS společnost)
roska@roska.eu www.roska.eu

الدنمارك (Denmark): جمعية التصلب المتعدد (Scleroseforeningen)
info@scleroseforeningen.dk www.scleroseforeningen.dk

إستونيا (Estonia): الجمعية الإستونية للتصلب المتعدد
(Eesti Sclerosis Multiplex'i Ühingute Liit)
post@smk.kee www.smk.kee

فنلندا (Finland): جمعية التصلب المتعدد الفنلندية (Suomen MS-liitto ry)
tiedotus@ms-liitto.fi www.ms-liitto.fi

فرنسا (France): الجمعية الفرنسية لمكافحة التصلب المتعدد
(Ligue Francaise contre la Sclérose En Plaques)
info@lfsep.asso.fr www.lfsep.com

ألمانيا (Germany): الاتحاد الألماني للتصلب المتعدد
(Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.)
dmsg@dmsg.de www.dmsg.de

اليونان (Greece): الجمعية اليونانية للتصلب المتعدد
(Greek Multiple Sclerosis Society)
info@gmss.gr www.gmss.gr

المجر (Hungary): الجمعية المجرية للتصلب العصبي المتعدد
(Magyar SM Társaság)
smkozpont@albatct.hu www.smtarsasag.hu

آيسلندا (Iceland): جمعية التصلب المتعدد بأيسلندا (MS-félag Íslands)
msfelag@msfelag.is www.msfelag.is

الهند (India): جمعية التصلب المتعدد بالهند
(Multiple Sclerosis Society of India)
mssiheadoffice@gmail.com www.mssocietyindia.org

إيران (Iran): الجمعية الإيرانية للتصلب المتعدد (Iranian MS Society)
info@iranms.org www.iranms.ir

أيرلندا (Ireland): التصلب المتعدد بأيرلندا (MS Ireland)
info@ms-society.ie www.ms-society.ie

إسرائيل (Israel): الجمعية الإسرائيلية للتصلب المتعدد (Israel MS Society)
agudaims@netvision.net.il www.mssociety.org.il

إيطاليا (Italy): الرابطة الإيطالية للتصلب المتعدد
(Associazione Italiana Sclerosi Multipla)
aism@aism.it www.aism.it

اليابان (Japan): الجمعية اليابانية للتصلب المتعدد
(Japan Multiple Sclerosis Society)
jmss@sanyecorp.co.jp www.jmss-s.jp

وقد اعتمد الكاتب على أسلوب الحكايات لتوضيح مشاكل التفكير المتعلقة بالتصلب المتعدد لمساعدة المرضى الآخرين على اكتشاف مثل تلك التغيرات، كما أنه يقدم إستراتيجيات واقتراحات خطوية للاستفادة الكاملة من كل يوم في حياتهم.

عند قراءة هذا الكتاب، ستشعر بطاقة جينغولد وتفانيه وكذلك شجاعته وهو يروي تجربته الشخصية مع المشاكل الإدراكية المتعلقة بمرض التصلب المتعدد، فيقدم المعلومات والطمأنينة والإلهام للمصابين بالتصلب المتعدد والذين يريدون أن يتعرفوا أكثر على المشاكل الإدراكية التي قد تغير حياتهم، مع التأكيد على أن تجربة كل شخص مختلفة عن غيره.

تؤثر المشاكل الإدراكية بشكل قوي على حياة المصابين بالتصلب المتعدد وعائلاتهم، لكنها تظل مخفية عن معظمنا، ولذلك بحث جينغولد عن حلول لنفسه ثم شاركها مع الآخرين معتمداً على تجربته الشخصية وصراعه مع التصلب المتعدد.

من وجهة نظري، هذا الكتاب مليء بالمعلومات وله في نفس الوقت طابع شخصي للغاية، وأنصح به كل المصابين بالتصلب المتعدد وكل من يريدون التعرف أكثر على هذا المرض.

القراءة متميزة، حيث يمكن للقارئ تعديل حجم الصفحة والنص لتسهيل القراءة. كما توفر هذه الأداة في نهايتها مسابقة مختصرة من أسئلة الاختيار المتعدد لاختبار مدى استيعاب الممرضات لمحتواها. الشيء السلبي الوحيد هو أن Counseling Points™ متوفرة حالياً باللغة الإنجليزية فقط.

ويمكن أن تساهم هذه الأداة في تحسين مستوى رعاية الممرضات للمصابين بالتصلب المتعدد من خلال توسيع مداركهم عن الخلل الإدراكي الذي قد يساء فهمه أو يساء تقديره، من خلال أداة سهلة ومتاحة.



مواجهة تحديات التصلب المتعدد المتعلقة بالإدراك
بقلم جيفري جينغولد
(Jeffrey Gingold)
الطبعة الثانية، 2011، ديموس هيلث

روجر بواسطة كولومبيا
بيلت، إيطاليا

هذا الكتاب يمثل قصة حياة

رجل بدأ رحلته مع التصلب المتعدد كمشاهد، ثم أصبح يلعب "دور البطولة"، وهذه التجربة هي ما منح مؤلف الكتاب جيفري جينغولد، رؤية متكاملة عن كيفية تأثير مرض التصلب العصبي المتعدد على حياة الناس، وقد ركز بشكل رئيسي على وظائف الإدراك وتأثرها بسبب التصلب المتعدد وكيف أنها عادةً لا يتم تشخيصها، مما يخلق هوة عميقة من الإعاقة غير المفهومة.

هذا الكتاب موجه للمصابين بالتصلب المتعدد الذين يريدون معرفة المزيد عن تأثير المرض على وظائفهم الإدراكية، مثل التفكير والذاكرة، كما أنه يقدم شرحاً احترافياً ووجهة نظر المرضى، يفيد أقاربهم أو المختصين الراغبين في استيعاب الخلل الإدراكي الذي قد يصاب التصلب المتعدد.

كما تقدم معلومات عملية عن تقديم النصح للذين يعانون من مشاكل إدراكية، مع التأكيد على الحاجة للتواصل معهم بأسلوب حساس وبنصيحة عملية.

تعتمد هذه الأداة التعليمية على أسلوب خطاب واضح وموجز ويشرح بشكل شامل التقدم الذي تحقق في تشخيص وعلاج خلل وظائف الإدراك في مرضى التصلب المتعدد، والنص مرتب بأسلوب منطقي ومحتواه متكامل.

ويمكن استخدام هذه الأداة على الإنترنت، كما يمكن تنزيلها وطباعتها، وهذا ما يجعلها مناسبة للمستخدمين على مختلف احتياجاتهم. كما أن صيغة Ntxbook تجعل عملية

MS in focus

هاتف: +44 (0) 20 7620 1911
فاكس: +44 (0) 20 7620 1922
www.msif.org
info@msif.org

يعد الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي
مؤسسة خيرية وشركة ضمان محدودة، مسجلة في
إنجلترا وويلز. رقم الشركة: 05088553. رقم
تسجيل المؤسسة الخيرية: 1105321.

Skyline House
Union Street 200
London
SE1 0LX
UK



multiple sclerosis
international federation



يقوم الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد بإصدار مجلة
MS in focus مرتين كل عام.

من خلال مجلس دولي متعدد الثقافات، وسهولة الوصول إليها بتعدد
اللغات والاشتراك المجاني، فإن مجلة **MS in focus** متاحة لكل
المصابين بالمرض في كل أنحاء العالم.

تبرع لدعم أعمالنا الهامة للأفراد المصابين بمرض التصلب المتعدد في
كل أنحاء العالم من خلال الرابط التالي
www.msif.org/donate

الاشتراك

ادخل على الموقع الإلكتروني www.msif.org/subscribe
واشتراك للحصول على نسخ مطبوعة أو تنويهاات بالبريد الإلكتروني عند
صدور إصدار جديد ونشره على الإنترنت.

قائمة خلفية

تغطي الإصدارات السابقة مجموعة واسعة من مواضيع التصلب
المتعدد، وهي متوفرة مجاًناً. ويمكنك تحميلها أو قراءتها على الإنترنت
عبر الموقع التالي: www.msif.org/msinfocus

مع وافر الشكر

يود الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد أن يتقدم بالشكر لشركة
ميرك سيرونو لتقديمها منحة مطلقة تنم عن الكرم، الأمر الذي جعل إنتاج
مجلة **"MS in focus"** أمراً ممكناً.

(تابع) بيانات الاتصال بالمنظمات الأعضاء في الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد

لاتفيا (Latvia): الرابطة اللاتفية للتصلب المتعدد
(Latvijas Multiplas Sklerozes Asociacija)
lmsa@lmsa.lv www.lmsa.lv

لوكسمبورج (Luxembourg): رابطة لوكسمبورج للتصلب المتعدد
(Ligue Luxembourgeoise de la Sclérose en Plaques)
info@msweb.lu www.msweb.lu

مالطا (Malta): جمعية التصلب المتعدد بمالطا
(Multiple Sclerosis Society of Malta)
info@msmalta.org.mt www.msmalta.org.mt

المكسيك (Mexico): التصلب المتعدد بالمكسيك (Esclerosis Múltiple México)
emmex-org@hotmail.com http://emmex-ac.blogspot.com

هولندا (Netherlands): مؤسسة أبحاث التصلب المتعدد (Stichting MS Research)
info@msresearch.nl www.msresearch.nl

نيوزيلندا (New Zealand): الجمعية النيوزيلندية للتصلب المتعدد
(MS Society of New Zealand Inc)
info@msnz.org.nz www.msnz.org.nz

النرويج (Norway): مؤسسة التصلب المتعدد بالنرويج
(Multipl Sklerose Forbundet I Norge)
epost@ms.no www.ms.no

بولندا (Poland): الجمعية الوطنية البولندية للتصلب المتعدد
(Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego)
biuro@ptsr.org.pl www.ptsr.org.pl

البرتغال (Portugal): الجمعية البرتغالية للتصلب المتعدد
(Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla)
spem@spem.org www.spem.org

رومانيا (Romania): جمعية التصلب المتعدد برومانيا
(Societatea de Scleroza Multipla din România)
office@smromania.ro www.smromania.ro

روسيا (Russia): جمعية التصلب المتعدد الروسية (The All-Russian MS Society)
pzlobin@yahoo.com www.ms2002.ru or http://ms2002.ru/

سلوفاكيا (Slovakia): الاتحاد السلوفاكي للتصلب المتعدد
(Slovenský Zväz Sclerosis Multiplex)
szsm@szm.sk www.szsm.szm.sk

سلوفينيا (Slovenia): الرابطة السلوفينية للتصلب المتعدد
(Združenje Multiple Skleroze Slovenije)
info@zdruzenje-ms.si www.zdruzenje-ms.si

إسبانيا (Spain): الرابطة الإسبانية للتصلب المتعدد (Asociación Española de Esclerosis Múltiple)
aedem@aedem.org www.aedem.org

التصلب المتعدد بإسبانيا (Esclerosis Múltiple España)
info@esclerosismultiple.com www.esclerosismultiple.com

كوريا الجنوبية (South Korea): الجمعية الكورية للتصلب المتعدد
(Korean Multiple Sclerosis Society)
kmss2001@gmail.com www.kmss.or.kr

السويد (Sweden): جمعية الإعاقة العصبية (Neurologiskt Handikappades)
(Riksförbund)
nhr@nhr.se www.nhr.se

سويسرا (Switzerland): الجمعية السويسرية للتصلب المتعدد
(Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft)
info@multiplesklerose.ch www.multiplesklerose.ch

تونس (Tunisia): الاتحاد التونسي لمرض التصلب العصبي المتعدد
(Association Tunisienne des Malades de la Plaques)
ATSEP@topnet.tn contact@atseptunisie.com
www.atseptunisie.com

تركيا (Turkey): الجمعية التركية للتصلب المتعدد
(Türkiye Multipl Skleroz Derneği)
bilgi@turkiyemsderneği.org www.turkiyemsderneği.org

المملكة المتحدة (UK): جمعية التصلب المتعدد ببريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية
info@mssociety.org.uk www.mssociety.org.uk

أوروغواي (Uruguay): التصلب المتعدد بأوروغواي (Esclerosis Múltiple Uruguay)
emur@adinet.com.uy www.emur.org.uy

الولايات المتحدة الأمريكية (USA): الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد
(National MS Society)
www.nationalMSSociety.org