

السيطرة على صحتك (إدارة الذات)

إدارة الذات هي مجموعة من الأساليب لإدارة (وتحسين) الصحة الجسدية، والصحة النفسية، والرفاهية في حياتك العامة. ويمكن أن تساعدك فيما يلي:

- الشعور بالثقة والإيجابية بشأن إدارة التصلب العصبي المتعدد لديك
- الشعور بالتحكم في حياتك ومستقبلك
- التعامل مع أعراض التصلب العصبي المتعدد
- تحسين جودة حياتك

تناول في هذا القسم ما يلي:

ماذا تنطوي عليه إدارة الذات

كيفية تحسين إدارة الذات مع التقدم في العمر

ستة مكونات لإدارة الذات

كيفية البقاء إيجابياً وإدارة المشاعر السلبية



التعايش على نحو جيد مع التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older

ما هي إدارة الذات؟

إدارة الذات هي مهارة قيمة ويمكن أن تكون مُثمرةً للغاية. وهي تنطوي على إدارة شتى جوانب حياتك لمساعدتك في تحقيق أهدافك. ويمكنك إعداد أساليب تتناسب مع شخصيتك وسماتك وخبراتك وقدراتك ورغباتك.

ربما تتمكن من إدارة نفسك يوماً بعد يوم أكثر مما تتخيل.

يوضح الرسم التالي ملخصاً لما تبدو عليه الإدارة الجيدة للذات.

كيف تبدو الإدارة الذاتية الجيدة؟



لماذا يتحسن الناس في إدارة الذات بالتزامن مع التقدم في العمر؟

يشعر العديد من الأشخاص من ذوي التصلب العصبي المتعدد أنهم أصبحوا أكثر قدرة على إدارة حالتهم وأعراضهم كلما تقدموا في العمر.

في الدراسات التي أجريت على التعايش الجيد مع التصلب العصبي المتعدد في الأعمار الأكبر سنًا، أوضح بعض الأشخاص أن الأمر استغرق منهم 10 سنوات تقريبًا لفهم التصلب العصبي المتعدد. وبمجرد ثقتهم في كيفية التنبؤ بأعراض المرض وإدارتها، تمكّنوا من التأقلم بصورة أفضل والتركيز على جوانب حياتهم التي كانت مهمة بالنسبة إليهم.

تمنى العديد منهم لو أنهم كانوا قد تعلموا المزيد عن التصلب العصبي المتعدد واكتسبوا هذه الثقة في وقت سابق.

بوجه عام، الأشخاص الذين يتعايشون بشكل جيد مع التصلب العصبي المتعدد في سن أكبر يتسمون بالقدرة على التكيف في طريقة تفكيرهم.

شعر كثير من الأشخاص في إحدى الدراسات أن قدرتهم على التعايش على نحو جيد مع التصلب العصبي المتعدد كلما تقدموا في العمر ترجع إلى كل من:

- اكتساب الحكمة
- ابتكار أنشطة وعلاقات هادفة
- القدرة على التعامل مع قدراتهم المتغيرة.

ووفقًا لاستبيان آخر فإن الأفراد من ذوي التصلب العصبي المتعدد أفادوا أن المرض قد أصبح أكثر قابلية للتنبؤ به مع مرور الوقت. وقد اعتادوا على أعراضهم وكيفية عمل أجسامهم مع التصلب العصبي المتعدد. وكانت العوامل التالية حاسمة لجودة حياتهم:

- العلاقات الاجتماعية
- الحصول على الرعاية الصحية
- عادات نمط الحياة الصحية
- الاستقلالية في المنزل.

في المتوسط، قد تكون النساء اللاتي يتعايشن مع التصلب العصبي المتعدد أكثر قدرة على التكيف كلما تقدمن في العمر مقارنة بالرجال. ويمكن أن يشعر الرجال الأكبر سنًا الذين يتعايشون مع التصلب العصبي المتعدد بأنهم أقل مرونة، وقد يشاركون في أمور أقل، ويمكن أن يدركوا أن صحتهم قد باتت أسوأ. وهذه كلها أمور يمكن أن تساعدك إدارة الذات في تحسينها.

كيفية إدارة الذات

يمكن تقسيم عناصر إدارة الذات الناجحة إلى ستة مهارات. وهذا العناصر موضحة في الرسم البياني، ويرد مزيد من التفاصيل في النص في الصفحة التالية.

ست مهارات لإدارة الذات

02 اتخاذ القرارات



01 حل المشكلات



04 التواصل مع متخصصي الرعاية الصحية



03 استخدام الموارد



06 التكيف الذاتي



05 اتخاذ الإجراءات



1. حل المشكلات

لحل المشكلة، عليك أولاً تحديد المشكلة وفهمها. ويمكنك بعد ذلك إيجاد الطرق الممكنة لحلها واختيار الحل الأفضل. على سبيل المثال: قد تجد أن الوقوف للطهي أمر مرهق. ولحل المشكلة، يمكنك تحديد طرق لتقليل الوقت الذي تستغرقه في الطهي. ويمكنك بعد ذلك تجربة هذه الأفكار المختلفة، مثل إعداد ما يكفي من الطعام لوجبتين، أو تجربة وصفات أكل أبسط، أو تناول الطعام في الخارج في أيام معينة من الأسبوع.

2. اتخاذ القرارات

يمكن أن يتضمن اتخاذ القرار تحديد الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إليك وتقرير كيفية إدارة أنشطتك اليومية. على سبيل المثال: عندما تواجه يوماً حافلاً بالمشاغل قد يكون مرهقاً للغاية، فإنه يمكنك إعداد قائمة بالأنشطة وترتيبها حسب الأولوية. ما أكثر شيء تريد أن تفعله؟ وما الذي يجب عمله اليوم؟ وهل يمكنك تأجيل الأنشطة الأقل من حيث الأولوية؟ على سبيل المثال: قد تعطي الأولوية لتناول القهوة مع صديق وممارسة بعض تمارين التقوية ولكنك تؤخر الرحلة لاختيار أثاث المنزل.

3. استخدام الموارد

تتمثل الموارد في أي شيء تستخدمه لمساعدتك في إتمام مهمة ما، مثل التكنولوجيا أو النقل أو مساعدة الآخرين أو الاستراتيجية. ولديك أيضاً مواردك الخاصة، مثل الوقت والطاقة.

تتضمن إدارة الذات الجيدة تنظيم أمورك بكفاءة باستخدام الموارد المتاحة لديك. على سبيل المثال:

- يمكنك تجميع الأعمال المنزلية معاً لتوفير الوقت والطاقة. مثل: الجمع بين التمارين الرياضية والتسوق من البقالة عن طريق المشي إلى المتاجر والعودة في حافلة.
- يمكنك إتمام الخدمات المصرفية عبر الإنترنت حتى تتمكن من تجنب بعض الرحلات إلى البنك.

4. التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية

يُعد العمل بالشراكة مع مقدمي الرعاية الصحية أحد الجوانب المهمة لإدارة الذات. وقد أفاد كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد في إحدى الدراسات بأن إجراء محادثة ثنائية مع مقدمي الرعاية الصحية بدلاً من مجرد إخبارهم بما يجب عليهم فعله كان أكثر فائدةً. وتتمثل إحدى طرق التحكم في صحتك في التحضير لزيارات الرعاية الصحية من خلال تدوين المشكلات التي تواجهك في دفتر يوميات. ودون المناقشات والنتائج أيضاً. وشارك الأمور المهمة بالنسبة إليك وكذلك أهدافك.

5. اتخاذ الإجراءات

غالبًا ما يمثل اتخاذ الإجراءات المخطط لها أصعب خطوة في إدارة الذات. على سبيل المثال: قد تقول "أعتزم تناول طعام أفضل" ولكن هذا ليس إجراءً. بينما تطوير عادات جديدة هو الجانب الصعب! واتباع خطتك الجديدة على نحو متكرر ومتسق، ستجد أنها سرعان ما تصبح هي القاعدة. على سبيل المثال، لتحسين نظامك الغذائي، يمكنك تدوين أهدافك والتخطيط لوجبات الأسبوع ثم متابعة تقدمك.

6. التكيف الذاتي

يعني التكيف الذاتي تعديل الأشياء من حولك لتناسب احتياجاتك الخاصة والموارد المتاحة لديك. ويمكنك باستخدام هذه المهارة إيجاد طرق لجعل احتياجاتك الصحية تتناسب مع جدولك الزمني. على سبيل المثال: إذا كانت الالتزامات (مثل: العمل أو رعاية الأطفال) تعني عدم حصولك على قسط كافٍ من النوم، فإنه يمكنك تخصيص فترات راحة في يومك لتعويض ذلك حين يكون ذلك مناسباً. ومن الجيد التحقق من أي تغييرات مع الممرضة أو الطبيب.

مواصلة التكيف

تُعد إدارة الذات عملية تعلم مستمرة. وللتعايش الجيد مع التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في السن، سيتعين عليك إيجاد طرق لإدارة مختلف الأعراض والتحديات. ويمكنك من خلال تكيف أعمالك المعتادة تقليل تأثير التصلب العصبي المتعدد فيك وتنفيذ الأمور اليومية التي تهتمك.

تعني التغييرات التي تطرأ على حياتك أو صحتك في بعض الأحيان أن النهج الذي كان يعمل جيدًا من قبل لم يعد كذلك. وقد تبدأ في الشعور بالإرهاق بسبب متطلبات التعايش مع التصلب العصبي المتعدد أو الإجراءات المعتادة التي تتبناها. ويمكن أن يساعدك في ذلك تعلم أساليب جديدة لإدارة الذات أو تغيير الأسلوب.

الحفاظ على إيجابيتك

يمكن أن يساعدك تطوير طرق تفكير إيجابية ومفيدة في النجاح في إدارة الذات. وحين تبدأ في الشعور بفوائد إدارة الذات، يمكن أن يجعلك ذلك تشعر بمزيد من الإيجابية والثقة أيضًا.

غالبًا ما يفكر الأشخاص الذين يجيدون إدارة الذات في أفكارهم ومشاعرهم.

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما شعورك من الناحيتين الجسدية والعاطفية؟
- ما نقاط قوتك وهل تحقق منها أقصى استفادة؟
- هل لديك خطة عمل وتتبعها؟
- هل تحتاج إلى مساعدة ومن بإمكانه أن يقدمها لك؟

بالطبع، لا أحد منا يشعر بالإيجابية طوال الوقت. ومن الطبيعي أن تمرّ أوقات يصعب فيها إيجاد سبيل للمضي قدمًا أو لتحفيز نفسك.

إليك بعض المشاعر التي قد تشعر بها من وقت لآخر، جنبًا إلى جنب مع طرق العودة إلى الدرب الصحيح.

إنني أعيش حياتي متقاعدًا عن العمل في الوقت الحاضر وهي حياة جيدة. وأنا مشترك في مؤسسة التصلب العصبي المتعدد (جمعية السجلات العصبية السويدية (Neuro Sweden)) على الصعيدين المحلي والإقليمي، وهو ما أجده محفزًا للغاية. وأحب الرسم في أوقات فراغي، وقد شاركت في العديد من المعارض المحلية. ويمكنني فعل كل ما أريد، لكن ليس كل شيء في الوقت نفسه. من المهم أن تمنح نفسك الفرصة لأخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر.

ماريا، السويد، 2010



الحصول على الدعم

على الرغم من أن إدارة الذات تتعلق بتولي المسؤولية عن صحتك وحياتك، فإن هذا لا يعني أنه يتعين عليك إدارة الأمور بمفردك. وفي الواقع، يُعد الاستخدام الجيد للمساعدة والموارد المتوفرة لك جزءاً أساسياً من إدارة الذات.

عليك قضاء بعض الوقت في معرفة ما يمكن أن يقدمه لك متخصصو الرعاية الصحية أو الأصدقاء أو العائلة أو مقدّمو الرعاية. وكن على استعداد لقبول تلقي المساعدة عند عرضها.

‘لا تفقد الإرادة، وابحث عن الأشخاص المحبين والداعمين
لتكملة الرحلة معك.’

إيفالنجيلوس، اليونان، 2002



ما يجب فعله تجاهها

- حين تمر بلحظة هادئة، عليك الإقرار بالمشكلة والتفكير فيها.
- التخطيط لمسار عمل ثم اتخاذ الخطوات التي تحتاجها للبقاء بصحة جيدة.

- ملاحظة كل إيجابيات الموقف.
- تحديد الأمور التي لديك القدرة على تغييرها والموارد أو الدعم الذي يمكن أن يساعدك.
- وضع أهداف واقعية والإيمان بقدرتك على تحقيقها.

- تعلم تحويل مخاوفك إلى أفعال. على سبيل المثال: التفكير في أحد الأعراض، والتعرف على أنماطه، ومناقشتها مع الطبيب.
- تكييف أهدافك أو النهج الذي تتبعه عند الحاجة.
- إذا كان القلق يؤثر في حياتك اليومية، فتحدث إلى الطبيب.
- لا تجنب التفكير في المشكلات؛ فهذا ليس حلاً.

ما طبيعة هذه المشاعر

- تجاهل التغيير الذي يطرأ على صحتك أو الإحساس بشعور مزعج أو المرور بموقف صعب.
- تأخير الإجراء اللازم لإدارة الموقف.

- الأفكار غير المفيدة التي تعترض سبيلك في تحقيق ما تريده.
- الخوض في تفاصيل سلبية.
- الشعور باليأس أو الغضب لأن الأمور لا تسير بالطريقة التي تشعر أنها "يجب" أن تسير بها.

- التفكير في النتائج السلبية المحتملة للموقف على نحو متكرر.
- التركيز على سيناريو الحالة الأسوأ بدلاً من التركيز على النتيجة الأفضل أو المحتملة.

الرفض

أفكار
الانهزامية
الذاتية

القلق

الموارد

المعلومات والأدوات عبر الإنترنت

الحصول على الدعم المتعلق بالتصلب العصبي المتعدد بالقرب منك

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

دليل شركاء الدعم (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/a-guide-for-support-partners/>

التصلب العصبي المتعدد المتقدم - كتيب مُقدّم الرعاية (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/advanced-ms-a-carers-handbook/>

دليل مقدمي الرعاية فيما يخص التصلب العصبي المتعدد (لغات مختلفة) (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/guide-for-ms-caregivers/>

تحسين القدرة على الحركة (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/optimising-mobility-free-from-falls-program-3/>

تدني احترام الذات (لغات مختلفة) (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/low-self-esteem-and-ms/>

الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد (الولايات المتحدة الأمريكية): التعايش على نحو جيد مع التصلب العصبي المتعدد

<https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS>

العمر مجرد رقم، فهو لا يصفني أو يصف التصلب العصبي المتعدد لديّ. وأعتقد أن التعايش على نحو جيد مع هذا المرض ممكن من خلال إدارة الذات!

نيلياما، الهند، 2007



هذا قسم من دليل ”التعايش علي نحو جيد مع
التصلب العصبي المتعدد بالتزامن مع التقدم في العمر“.
قم بتنزيل الدليل الكامل من خلال الرابط أدناه

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older



www.msif.org

www.facebook.com/msinternationalfederation

www.twitter.com/msintfederation