

صحتك النفسية

عند التعايش مع حالة طويلة الأمد، مثل: التصلب العصبي المتعدد، يمكن للصحة النفسية الجيدة أن تُحدث فرقًا كبيرًا في جودة حياتك. وعلى العكس من ذلك، يمكن أن تجعل الصحة النفسية السيئة من الصعب التعايش مع الحالة وتمنعك من عيش حياتك بصورة كاملة. على سبيل المثال: يمكن أن يجعل الاكتئاب من الصعب البقاء نشيطًا وتناول الطعام جيدًا والتواصل مع الآخرين.

قد تشعر بالثقة لاكتشاف مشكلات الصحة النفسية ومعالجتها، أو قد تشعر بوصمة عار مرتبطة بذلك. وقد تغيّرت وجهات النظر بشأن الصحة النفسية تغيرًا كبيرًا على مر السنين. علمًا بأن الأجيال الشابة أكثر وعيًا بصحتها النفسية ومنفتحة على طلب الدعم.

نودّ أن ندعم كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد في الشعور بالقدرة على مناقشة صحتهم النفسية والعناية بها. ونأمل أن تساعد هذه المعلومات في ذلك.

نتناول في هذا القسم ما يلي:

مدى تأثير التصلب العصبي المتعدد والعمر في الصحة النفسية

مدى إمكان علاج الاكتئاب والقلق

كيفية التعرف على التغيرات في الصحة النفسية

الصحة النفسية لمقدمي الرعاية

نصائح بشأن رعاية صحتك النفسية

حالات الصحة النفسية الشائعة لدى الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد

قد يجعلك التعايش مع التصلب العصبي المتعدد تشعر في بعض الأحيان بالإحباط أو التأثر أو الانفعال. ويمكن أن يؤثر أيضًا في احترامك لذاتك. ومثلما تعلمنا في القسم الأخير، يمكن أن يؤثر التصلب العصبي المتعدد أيضًا في صحة دماغك، الأمر الذي قد يكون له تأثير عاطفي.

عندما تستمر مشكلات مثل الشعور بالإحباط أو القلق لفترة طويلة أو تبدأ في التأثير في حياتك اليومية، فإنها تُصنّف على أنها حالة صحية نفسية.

جدير بالذكر أنّ حالات الصحة النفسية شائعة لدى الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد. على سبيل المثال: سيصاب نحو نصف المصابين بهذا المرض بالاكتئاب في حياتهم. وهذا هو معدل أعلى ممّا لوحظ في عامة السكان. كما أن الشعور بالانتحار أعلى لدى الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد مقارنةً بعامة الناس.

من المحتمل أن يعاني هؤلاء الأشخاص أكثر من حالة صحية نفسية. على سبيل المثال: غالبًا ما يعاني الأشخاص من ذوي التصلب العصبي المتعدد بمشاعر القلق والاكتئاب معًا.

في إحدى الدراسات التي أُجريت على كبار السن من الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد، تبين أن الرجال أكثر عرضةً للشعور بالاكتئاب، بينما كانت النساء أكثر عرضةً لمشاعر القلق.

يستعرض الرسم البياني في الصفحة التالية بعض الحقائق الإضافية.



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

حالات الصحة النفسية الشائعة لدى الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد من جميع الأعمار

الاكتئاب

يعاني نحو 5 من كل 10 أشخاص من ذوي التصلب العصبي المتعدد من الاكتئاب في حياتهم

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو حالة مزاجية سيئة تستمر لفترة طويلة. وهو يؤثر في حياتك اليومية.



القلق

يعاني نحو 3 من كل 10 أشخاص مصابين بالتصلب العصبي المتعدد من القلق في حياتهم

ما القلق؟

القلق هو الشعور بالاضطراب أو التوتر أو الخوف. ويشعر معظم الناس بالقلق في بعض الأحيان. ويصبح حالة صحية نفسية إذا أثر في قدرتك على عيش حياتك بكامل جوانبها.



الاضطراب الوجداني ثنائي القطب

يعاني نحو 1 من كل 20 أشخاص من ذوي التصلب العصبي المتعدد من الاضطراب ثنائي القطب في حياتهم

ما الاضطراب ثنائي القطب؟

يدفعك الاضطراب ثنائي القطب إلى احتمالية أن تُصاب بنوبات شديدة الارتفاع (هوس) ومنخفضة (اكتئاب)، وربما تكون في بعض الأوقات أقل اتصالاً بالواقع (الذهان). ويؤثر ذلك في حياتك.



لماذا يؤثر التصلب العصبي المتعدد في الصحة النفسية؟

قد يؤثر التصلب العصبي المتعدد في صحتك النفسية من ناحيتين رئيسيتين، هما:

- يمكن أن يؤثر هذا المرض في صحة الدماغ؛ إذ يمكن أن تتسبب التغيرات الهيكلية أو الوظيفية التي تطرأ على الدماغ في زيادة احتمالية الإصابة بمشكلات الصحة النفسية.
- بإمكان أعراض هذا المرض وما لها من تأثير في حياتك اليومية أن تؤثر في عواطفك وتقديرك لذاتك وصحتك النفسية.

يعتقد كثير من الأشخاص أنهم يكونون أكثر قدرةً على التعامل مع هذا المرض كلما تقدموا في العمر، إلا أن التقدم في العمر في أثناء الإصابة به قد يؤثر أحياناً بالسلب في الصحة النفسية.

قد تواجه صعوبة في التنقل والحفاظ على العلاقات الاجتماعية مع العائلة والأصدقاء والتعرف على أشخاص جدد، ومن ثم فقد تؤدي بك مشاعر الوحدة والعزلة أحياناً إلى الاكتئاب والقلق.

هل يتغير خطر الإصابة بالاكتئاب مع التقدم في العمر؟

ليس من الواضح ما إذا كانت فرصة الإصابة بالاكتئاب تزداد أو تنقص مع تقدم الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد في العمر، إذ بينت بعض الدراسات أن كبار السن المصابين به كانوا أقل عرضة للاكتئاب مقارنة بمن هم أصغر منهم سنًا من المصابين بنفس الحالة. بينما أشارت دراسات أخرى إلى النقيض من ذلك.

يُرجح أن تتفاوت فرصة الإصابة بالاكتئاب من شخص لآخر وأن تتغير طوال الحياة. وقد تتأثر بما يلي:

- مستوى العجز الذي تعانیه نتيجة الإصابة بهذا المرض
- مدى جودة تكيفك مع التحديات.

قد يتأثر خطر إصابتك بالاكتئاب أيضًا بعوامل لا علاقة لها بهذا المرض.

سبل علاج الاكتئاب والقلق

قد تظن أنه يوجد تفسير منطقي للشعور بالاكتئاب أو القلق. ومع ذلك، فبإمكان هذا المرض أن يؤثر في حياتك اليومية بطرق عدّة تولّد لديك شكوكًا بشأن المستقبل.

لا يعني ذلك أن الاكتئاب والقلق أمران يجب عليك "تعلّم كيفية التعايش معهما". بإمكانك التعامل معهما، ويمكن أن يحسّن ذلك حياتك. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد، تبين أن أولئك الذين تحكّموا في مشاعر الاكتئاب لديهم على نحو جيد من خلال العلاج يتمتعون بنوعية حياة أفضل ويشاركون في أنشطة أكثر ويعيشون حياة صحية أكثر من مقارنة بأولئك الذين يعانون أعراض الاكتئاب.

ويمكن أن تؤدي مشاعر الاكتئاب والقلق إلى تفاقم الأعراض الأخرى المصاحبة لهذا المرض، مثل: التعب والألم ومشاكل النوم والوظائف الإدراكية. وهذا سبب آخر يدفعك إلى اتخاذ خطوة في هذا الشأن.

يمكنك معالجة الاكتئاب والقلق من خلال ما يلي:

- العلاج بالتحدث، ويتمثل هذا في التحدث إلى متخصص مدرب بشأن أفكارك أو مشاعرك أو سلوكياتك
- برامج المساعدة الذاتية لتعلم كيفية تكييف أنماط تفكيرك
- تناول الأدوية.

تجدر الإشارة إلى أنّ المحافظة على نشاطك البدني من شأنها تحسين حالتك المزاجية بما يساعدك في علاج الاكتئاب.

التعرف على علامات الاكتئاب وطلب المساعدة

لا يُكتشف الاكتئاب عادةً لدى كبار السن من الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد، لا سيما الرجال. فكن يقظاً لأعراض الاكتئاب. يوضح الشكل التالي بعض هذه الأعراض.

بعض علامات سوء الصحة النفسية



يعاني بعض الأشخاص المصابين بالاكتئاب أعراض جسدية أيضًا، مثل: الألم أو التعب أو المغص. وربما يكون القلق مصحوبًا بنوبات هلع تُشعرك بضيق في التنفس.

إذا كنت تعتقد أنك قد تعاني مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، فتحدث للطبيب أو الممرضة فقد يتم تحويلك إلى شخص بإمكانه مساعدتك.

إذا شقّ عليك التحدث إلى أحد المتخصصين، فقد تجد أنه من الأسهل التحدث إلى أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة أو الجيران أو أحد مقدمي الرعاية أو الاستشاريين في المقام الأول. كما يمكنك، حسب الخدمات المتوفرة لك، زيارة مستشار مدرب أو الحصول على دعم مجتمعي أو دعم في مكان العمل.

إذا اشتدّ الاكتئاب، فقد يشكل تهديدًا على حياتك. وإذا راودتك فكرة الانتحار، فتواصل مع خدمة الطوارئ أو الفريق المعني بأزمات الصحة النفسية على الفور. وإذا كنت لا تعتقد أنه بإمكانك القيام بذلك بنفسك، فاطلب المساعدة من شخص آخر.

التواصل مع الآخرين

إذا كنت تشعر بالاكتئاب أو القلق، فقد تراودك فكرة الانسحاب من التعامل مع الآخرين. وقد يصعب عليك أيضًا التحلي بالشجاعة التي تمكنك من إقامة علاقات جديدة. إلا أن إقامة علاقات اجتماعية أمر ضروري لتحظى بالعافية النفسية.

يقول كبار السن من ذوي التصلب العصبي المتعدد أن التواصل الاجتماعي أمر ضروري لتحسين جودة حياتهم.

يمكن للصدقات والعلاقات الأسرية أن تحقق لك السعادة وتُجَنِّبك الشعور بالوحدة. كما يمكن أن تكون الروابط الاجتماعية مصدرًا للتعاطف والدعم عندما تكون بحاجة إليهما.

احرص على قضاء وقت جيد بصورة منتظمة مع أحبائك. وكن سببًا بتعهد الآخرين بالسؤال، فإجراء مكالمة هاتفية قصيرة قد يحدث فرقًا كبيرًا. وابحث عن فرص تتيح لك التعرف على أشخاص جدد والتواصل مع الآخرين بطرق إيجابية.

يمكن أن يكون الاتصال بمجتمعاتك المحلية والوطنية والدولية في مجال التصلب العصبي المتعدد ذا قيمة بالغة؛ إذ يمكنك من خلال هذه الأمور التعلم من الآخرين وتبادل خبراتك.

الصحة النفسية لمقدمي الرعاية

قد يكون شغلك وظيفية مقدم رعاية أمرًا مجزيًا جدًا، لكنه قد يكون في بعض الأحيان أمرًا صعبًا يستدرجك نحو العزلة ويستنزفك عاطفيًا.

إذا كنت مقدم رعاية، فضع في اعتبارك علامات الاكتئاب أو القلق أو حالات الصحة النفسية الأخرى. واحرص على الحصول على الدعم والوقت اللذين تحتاجهما للاعتناء بصحتك النفسية.

إذا كان لديك أشخاص يهتمون لأمرك، فاسألهم عن أحوالهم. وينبغي إجراء مناقشات مفتوحة معًا بشأن ما يشعر به كل منكما. وتبادلا تقديم الدعم فيما بينكما.

نصائح

نصائح بشأن كيفية الاعتناء بصحتك النفسية

- **أطلب المشورة والدعم من المتخصصين.** إذا كنت تعتقد أنك قد تعاني مشكلة تتعلق بالصحة النفسية أو كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم بشأن التعامل مع مشكلة قائمة، فتحدث إلى الطبيب أو الممرضة. فبإمكانهما تقييم احتياجاتك ومن ثم إحالتك إلى من يمكنه تقديم الدعم لك.
- **تحدث إلى الآخرين.** بإمكان التحدث إلى الآخرين أن يساعدك في إدراك ما تشعر به وتأثير ذلك على صحتك. كما أن الدعم المقدم من الآخرين إليك يمكن أن يمنحك الشجاعة لطلب المساعدة من المتخصصين.
- **احرص على فحص صحتك النفسية بانتظام.** قد لا تدرك مدى تأثير صحتك النفسية في حياتك اليومية حتى تخضع لاستبيان. ويمكنك أن تطلب من الطبيب أو أخصائي التصلب العصبي المتعدد إجراء فحص لصحتك النفسية. كما أنه توجد وسائل فحص بسيطة متاحة عبر الإنترنت، لكن تأكد من استعانتك بمصدر موثوق به.
- **مارس نشاط استرخاء.** يُعد الحصول على قسط كافٍ من الاسترخاء والنوم أمرًا ضروريًا لصحتك النفسية والجسدية. كما أن الاسترخاء بطريقة صحيحة يتطلب الممارسة. ويمكنك العثور على مجموعة متنوعة من الأفكار والأساليب في كتب المساعدة الذاتية وعلى المواقع الإلكترونية ومن خلال التطبيقات.
- **تعزيز مهارات الإدارة الذاتية.** ينبغي عدم إدارة مشكلات الصحة النفسية دون طلب المساعدة. إلا أنه بإمكان الإدارة الذاتية الجيدة أن تدعم صحتك النفسية وتعزز من شعورك بالسيطرة. انظر القسم السابق "السيطرة على صحتك" كي تعرف كيفية القيام بذلك.

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/>

الاكتئاب والقلق (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/ask-an-ms-expert-managing-depression-and-anxiety/>

التصلب العصبي المتعدد والعواطف (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/multiple-sclerosis-and-your-emotions/>

ممارسة اليوغا للعناية بالذات (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/meditation-for-self-care-by-sssi/>

تمارين اليوغا الخاصة بالتنفس والاسترخاء من أجل التصلب العصبي المتعدد (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/breathing-and-relaxation-yoga-exercises-for-ms/>

ترويض القلق في حالات التصلب العصبي المتعدد (كتيب)

<https://www.msif.org/resource/taming-stress-in-multiple-sclerosis/>

نصائح وحيل للحصول على نوم عميق (فيديو)

<https://www.msif.org/resource/wellness-break-tips-and-tricks-for-sounder-sleep/>

الراحة والعناية بالذات للتحكم في التعب (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/rest-and-self-care-for-fatigue-management-webinar/>

العناية بالذات والرعاية بالنسبة إلى مقدمي الرعاية (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/self-care-and-wellness-for-caregivers-webinar/>

العناية بالذات بالنسبة إلى مقدمي الرعاية (ندوة عبر الإنترنت)

<https://www.msif.org/resource/self-care-for-carers/>



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