

Psychische Belastung
الإجهاد النفسي



لحياة أكثر بساطة

الإجهاد النفسي المصاحب للصداع النصفي وكيفية التغلب عليه

التعايش والصداع النصفي

عش حياة أفضل. كل يوم
برنامج خدمة المرضى من نوفارتس.

arabisch | العربية

فهرس المحتويات

3 _____ دعم الحالة النفسية

4 _____ الصداع النصفي والتنفيس عن الروح

4 _____ حلقة مفرغة من الصداع النصفي

5 _____ الأعراض النمطية لفرط الإجهاد النفسي

7 _____ الاستعانة بالخبراء في حالة الاشتباه

8 _____ الأمراض النفسية المصاحبة للصداع النصفي: متلازمة الاحتراق النفسي

8 _____ ما المقصود بمتلازمة الاحتراق النفسي؟

8 _____ الصداع النصفي ومتلازمة الاحتراق النفسي

9 _____ ستعرف أنك مصاب بمتلازمة الاحتراق النفسي عند ظهور هذه الأعراض

10 _____ الأمراض النفسية المصاحبة للصداع النصفي: حالات الاكتئاب

10 _____ ما المقصود بالاكتئاب؟

11 _____ الصداع النصفي والاكتئاب

11 _____ ستعرف أنك مصاب بالاكتئاب عند ظهور هذه الأعراض

دعم المساعدة الذاتية:

12 _____ نصائح لحياة أفضل مع الصداع النصفي

12 _____ البحث عن مساعدة متخصصة مبكرًا

14 _____ تحدث بدلاً من التزامك الصمت

15 _____ الصداع النصفي في مكان العمل

16 _____ معًا نحن أقوىاء!

18 _____ العلاج متعدد الوسائل والوقاية بالأدوية

20 _____ أضف إلى معلوماتك

دعم الحالة النفسية

يعد الصداع النصفي واحدًا من الأمراض العصبية. فالصداع النصفي الشديد بالنسبة للشخص المصاب أكثر بكثير من مجرد صداع قوي. فنوبات الألم الحادة التي تقطع مسار الحياة اليومية العادية فجأة قد يكون لها تأثيرات هائلة على سير الحياة اليومية بالكامل، بل والحياة المهنية والعائلية والتعامل مع الأصدقاء والزملاء. وبالتالي فهي لا تجعل الجسم فقط يمر بتجربة قاسية وإنما الروح أيضًا. الأمر لا يمر هكذا دون عواقب: فبالنسبة للمرضى المصابين بصداع نصفي شديد وخاصةً المصابين بصداع نصفي مزمن ترتفع لديهم احتمالية الإصابة بأمراض ثانوية نفسية شديدة نوعًا ما مرور الوقت، مثل حالات الاكتئاب أو الخوف أو متلازمة الاحتراق النفسي.^{1,2}

الأهم من ذلك كله ضرورة مناقشة هذا الموضوع في وقت مبكر. وذلك لأن فقط من يكتشف الإشارات التحذيرية في الوقت المناسب هو من يمكنه التصدي لفرط الإجهاد النفسي بالشكل الملائم، الأمر الذي يساعد في تجنب الإصابة بأمراض ثانوية نفسية.

يقدم لك هذا الكتيب مساعدة أولية وإرشادات توجيهية من خلال تقديم نظرة عامة على الأعراض الأكثر شيوعًا والإستراتيجيات المهمة للتغلب عليها. إلا أنه يتعين عليك أيضًا التحدث مع طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات والمساعدة المتخصصة عند الحاجة.



الصداع النصفي والتنفيس عن الروح

حلقة مفرغة من الصداع النصفي

مرضى الصداع النصفي غالبًا ما يكونوا في غاية الحرص والحذر، فهم كثيرًا ما يخفون آلامهم لأنهم لا يريدون أن يُنظر إليهم كأشخاص لا يُعتمد عليهم أو أشخاص كثيري الشكوى. فالقلق الدائم من لفت الانتباه أو الانهيار يخلق بداخل المريض ضغطًا داخليًا رهيبًا ويصعب عليه وضع حدود واضحة. وكثيرًا ما لا تُفهم تلك الحدود الخاصة جيدًا، وكثيرًا أيضًا ما تقبل طلبات من الآخرين في محيط العمل أو المقربين. وذلك قد يؤدي إلى تزايد الإجهاد النفسي والذي قد يخلف آثارًا ملحوظة على الحالة الجسدية إما آجلًا أو عاجلاً.

الإصابة بألم مُبرح لا نهاية له في الرأس مصحوبًا بغثيان وقيء ودوخة وحساسية للصوت والضوء أو العديد من الأوجاع الجسدية الأخرى- كل ذلك يعبر عن نوبات صداع نصفي شديدة تفصل الشخص المصاب غالبًا عن حياته اليومية طيلة اليوم. حتى وبعد النجاح في التغلب على النوبات فإن المرض لا يختفي ببساطة من الحياة: فالذي يبقى هو الخوف من إمكانية عودة هذه الأوجاع في أي وقت فتحول الحياة إلى جحيم من جديد.



الأعراض النمطية للإجهاد النفسي

كلما ظهرت نوبات الألم بصورة أكثر تكرارًا وطالت مدة بقائها أصبح التعامل مع الصداع النصفي يشكل تحديًا أكبر يتعذر التغلب عليه. وليس فقط الآلام هي ما تستنزف طاقة المريض: فكثير من المرضى يعانون أيضًا من الشعور بعدم القدرة على الوفاء بمتطلبات الحياة اليومية مثلًا في العائلة أو في العمل. وبالإضافة إلى الشعور بالقلق حيال عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات شريك الحياة والأبناء تنشأ لدى المريض مخاوف عميقة من العواقب على الحياة المهنية: هل تكرر الغياب عن العمل أو الإنجاز المحدود يهدد بتغيير المنصب أو حتى الإنذار بالفصل من العمل أو التسريح من العمل بالفعل؟ ما الآثار المالية التي قد تحدث في المستقبل نتيجة لذلك؟ فمخاوف كهذه هي أمور فردية تمامًا ولها تأثير كبير على مستوى التوتر والضغط النفسي.

إن تكرار تلك الآلام والمخاوف والشعور بالذنب يؤدي بمرور الوقت إلى ضغط شديد جدًا لدرجة أن الحالة النفسية المُحمَّلة بالفعل فوق طاقتها تعجز عن تحمل ذلك أو التنفيس عن نفسها.

وعندئذٍ قد يؤدي ذلك إلى ظهور متاعب جسمانية ونفسية شديدة نوعًا ما ومتباينة.

لتجنب الإصابة بأمراض ثانوية نفسية خطيرة من المهم بالنسبة لمريض الصداع النصفي أن يكتشف هذه الأعراض في الوقت المناسب ويفسرها بصورة صحيحة. الصورة التالية تلخص أهم الأعراض الجسمانية والشعورية لفرط الإجهاد النفسي ويجب أن تكون نقطة الانطلاق الأولى لك لاستيضاح وضع الإجهاد النفسي لديك.

إذا لاحظت واحدًا أو أكثر من هذه الأعراض فإننا ننصح باستشارة طبيب الأسرة أولاً أو الطبيب المتخصص المعالج لك (أخصائي الأعصاب) والتحدث معه بشأن دواعي قلقك.

الأعراض الجسدية والنفسية المترتبة بالتوتر

المستوى العضلي

- الارتجاف
- التلعثم
- آلام الرقبة/الظهر
- الشد العضلي
- صداع التوتر

المستوى العصبي الإنباتي

- الدوخة
- اضطرابات النوم
- التعرق/الشعور بالبرودة
- الغثيان/القيء/المغص
- فقدان الشهية
- خسارة الوزن
- فقدان الرغبة الجنسية
- ارتفاع ضغط الدم
- خفقان القلب/حرقة الفؤاد

المستوى الشعوري

- الخوف
- اليأس
- الغضب/الحنق
- الجبن
- العصبية
- الحزن
- فقدان حب الذات
- فقدان الثقة بالنفس
- مخاوف من المستقبل
- الخجل
- الشعور بالذنب

المستوى الإدراكي

- الأفكار السلبية
- شلل التفكير
- مشاكل في التركيز
- الاجترار الوسواسي
- نقص الانتباه
- نقص القدرة على التذكر

السلوك

فقدان الاهتمام
التفكير الكارثي

الانسحاب الاجتماعي
فقدان الرغبة

الخمول
التخلي عن الاهتمام بالترفيه والرياضة

سلوك التجنب



الاستعانة بالخبراء في حالة الاشتباه

إذا اكتشفت الإصابة مجدداً في أثناء وجود فرط إجهاد نفسي عليك بالتوجه لطبيب متخصص في الطب النفسي والعلاج النفسي. يستطيع طبيب الأسرة أن يوجهك إليه بكل سهولة. إن تشخيص الإصابة بمرض نفسي ثانوي أمر بالغ التعقيد نظراً لظهور متاعب بكل أشكالها المختلفة التي يمكن تصورها والتي قد تتداخل مع بعضها البعض تداخلاً شديداً. ولا يمكن لأحد تقييم ما إذا كان لديك بالفعل مخاطر متزايدة للإصابة بمرض نفسي أو أنك كنت تعاني من ذلك بالفعل إلا طبيب متخصص ماهر.

بسبب الآلام المتكررة وما يرتبط بها من إجهاد بدني ونفسي فثمة خطر على مريض الصداق النصفي لا يجب الاستهانة به يتمثل في احتمال حدوث مرض ثانوي نفسي، على سبيل المثال اكتئاب أو متلازمة الاحتراق النفسي.^{1,2} يرى الخبراء حتى أن هذا الخطر يزيد عند المرضى المصابين بصورة مزمنة بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف في مقابل الشريحة العامة من السكان.¹

الأمراض النفسية المصاحبة للصداع النفسي: متلازمة الاحتراق النفسي

ما المقصود بمتلازمة الاحتراق النفسي؟

الصداع النصفي و متلازمة الاحتراق النفسي

ثمة علاقة وثيقة بين متلازمة الاحتراق النفسي والصداع النصفي فمن ناحية يعد الصداع النصفي من الأعراض المحتملة للاحتراق النفسي³، ومن ناحية أخرى قد يتسبب الإجهاد الجسماني والنفسي المستمر إلى وجود خطر الإصابة بمتلازمة الاحتراق النفسي نتيجة للإصابة بالصداع النصفي.

الاحتراق النفسي يعني أن الشخص "مستنزف" ويقصد بها حالة من الاستنزاف الشعوري بسبب فرط الإجهاد الذاتي لفترة طويلة واستمرار التوتر. في حالة الإصابة بمتلازمة الاحتراق النفسي تتطور المتاعب غالبًا شيئًا فشيئًا. وغالبًا ما يكون في البداية هناك شعور بفرط إجهاد والذي يتحول بالتدريج إلى حالة من الاستنزاف الجسماني والنفسي. وعندئذٍ يحتاج المصابون إلى وقت طويل لشحن طاقتهم: فبعد قليل لن تعد عطلة نهاية الأسبوع الخالية من المهام وأخذ عطلة لاحقًا بمثابة وقتٍ كافٍ لتجديد الطاقة إلى أن تُستنزَف مصادر الطاقة الجسمانية والشعورية تمامًا في النهاية ويصل الشخص إلى حالة عجز تام عن أي إنجاز.

الأعراض الجسمانية

التعب، استنزاف القوى، نقص القدرة على الإنجاز، اضطرابات النوم، آلام الظهر، الغثيان وضيق الصدر

ستعرف أنك مصاب بمتلازمة الاحتراق النفسي عند ظهور هذه الأعراض

كيف تكتشف أنك في طريقك للإصابة بمتلازمة الاحتراق النفسي؟ الأعراض النمطية للمرض متنوعة ولا يمكن اكتشافها دائماً بسهولة. ولذلك فيتعين على مرضى الصداع النصفي استشارة طبيب في أقرب وقت ممكن إذا ما ظهر عليهم واحد أو أكثر من الأعراض التالية⁴.

الأعراض النفسية

الشعور بالخواء الداخلي، عدم الاكتراث، الملل، الشعور بالضعف، الاضطراب، اليأس وفقدان التعاطف (القدرة على التعاطف)، المرار، فقدان الشعور بالمثالية، الشعور بنقص التقدير، الانسحاب الاجتماعي، مشاكل في التركيز والذاكرة، عدم القدرة على اتخاذ القرار، نقص الإبداع



الأمراض النفسية المصاحبة للصداع النفسي: حالات الاكتئاب

ما المقصود بالاكتئاب؟

الاكتئاب هو مرض نفسي يؤدي إلى اعتلال الحالة المزاجية وفقدان الاهتمام والخمول. فالإكتئاب ليس له علاقة بالحزن العادي الذي يشعر به كل إنسان بين الحين والآخر. عند الإصابة بالاكتئاب تسيطر على الشخص المشاعر السلبية لعدة أسابيع أو حتى لعدة شهور وتلقي بظلالها على كل تصرفاته وتفكيره.





عند ظهور هذه الأعراض ستعرف أنك مصاب باكتئاب

وعند الإصابة بالاكتئاب تكون المتاعب معقدة ومتداخلة تمامًا، وبالتالي فلا يمكن تشخيصه بدقة إلا من قِبَل شخص متخصص. ولذلك فيتعين عليك استشارة طبيب إذا ما ظهر عليك واحد أو أكثر من هذه الأعراض التالية.⁵

- شعور مستمر باعتلال الحالة المزاجية، شعور بالانهزامية
- فقدان الاهتمام، الحزن
- نقص النشاط، زيادة الشعور بالتعب
- نقص التركيز والانتباه
- نقص حب الذات والثقة بالنفس
- الشعور بالذنب وشعور بانعدام القيمة
- عدم المشاركة وفقدان الإحساس
- اليأس
- سرعة الانفعال
- الخوف، الأفكار السلبية عن المستقبل
- اضطرابات النوم
- فقدان الشهية
- الانسحاب الاجتماعي والأفكار الانتحارية والتصرفات الانتحارية

الصداع النصفي والاكتئاب

عند النصفي والاكتئاب مشكلتان مرتبطتان ببعضهما البعض ارتباطاً وثيقاً لأن الجسم والروح يؤثر كل منهما على الآخر: وبحسب نتائج الدراسات يعاني أكثر من 70 في المائة من مرضى الصداع النصفي أيضاً من اكتئاب،^{1,2} حيث إن الاكتئاب قد يكون ناجماً عن الصداع النصفي والآلام والمخاوف وحالات الإجهاد النفسي المرتبطة به. والعكس صحيح، فقد يصاب الشخص بالصداع النصفي أيضاً نتيجة لإصابته بالاكتئاب. ولا تزال الآلية الأساسية التي تحكم ذلك هي موضوع البحث الآن.

دعم المساعدة الذاتية: نصائح لحياة أفضل مع الصداع النصفي

البحث عن مساعدة متخصصة مبكرًا

في الحياة بأكملها. ٦ كما أن المعالجة المتخصصة قد تساعدك أيضًا في أن تعرف حدودك الشخصية وأن تعترض إذا تحول أمر ما لمشكلة يتعين عليك حلها. فبهذه الطريقة فقط يمكنك تجنب المزيد من فرط الإجهاد.

ولذلك يتعين على الأشخاص الذين يعانون من نوبات صداع نصفي موجعة أن يحصلوا على المساعدة المتخصصة والدعم المتخصص مبكرًا واستشارات شاملة من أطبائهم.

الأهم أولًا: حتى وإن لم يكن بالإمكان علاج الصداع النصفي فإن ذلك لا يعني بأي حال من الأحوال أنك لا يمكنك فعل شيء حيال المرض والعواقب الجسدية والنفسية. على العكس تمامًا: ففي كثير من الحالات يقل تكرار النوبات وشدتها. وذلك بسبب التوسع الدائم في نطاق المواد الفعالة المبتكرة التي سيمكنها أيضًا تحقيق الوقاية بنسبة ضئيلة من التأثيرات الجانبية في المستقبل على وجه الخصوص. وبالإضافة إلى المساعدة المتخصصة للأخصائيين النفسيين والمعالجين النفسيين أصبح بالإمكان تنظيم الحياة اليومية بشكل يجعل المرض لا يتحكم

مَن الطبيب المناسب؟

في حالة الإصابة بصداع نصفي شديد يجب عادةً اختيار طبيب أعصاب. فبصفته خبيرًا في أمراض الجهاز العصبي فهو بالتالي في الوقت نفسه شخص متخصص في جميع أمراض الصداع. وثمة نقطة انطلاق جيدة للأشخاص المصابين بالصداع المزمن وهي مراكز معالجة الآلام المتخصصة أيضًا والتي يتعاون فيها مجموعة من تخصصات مختلفة من أطباء الأعصاب والأطباء النفسيين والمعالجين النفسيين والمتخصصين في علاج الآلام والمعالجين بالاسترخاء.



وكما أن توافر الثقة بينك وبين طبيبك من الأمور الحاسمة والمهمة في نجاح العلاج فكذلك أيضًا تمتعه بالمؤهلات المتخصصة. ذلك أنه من أجل نجاح العلاج من الضروري وجود تعاون منفتح قائم على شراكة حقيقية يشارك فيه الطرفان على حدٍ سواء.





مجموعات المساعدة الذاتية/مراكز الاستشارات/الجمعيات المتخصصة

www.migraeneliga.de

(الرابطة الألمانية للصداع النصفي "جمعية مسجلة")
MigräneLiga e. V. Deutschland

www.dmkg.de

(الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع «جمعية مسجلة»)
.Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V

www.dgschmerzmedizin.de

(الجمعية الألمانية لطب الألم "جمعية مسجلة")
.Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V

www.dgss.org

.Deutsche Schmerzgesellschaft e. V ("جمعية مسجلة")

www.schmerzliga.de

.Deutsche Schmerzliga e. V ("جمعية مسجلة")

www.schmerzlos-ev.de

.SchmerzLOS e. V (جمعية بدون ألم المسجلة)

www.depressionsliga.de

Deutsche Depressionsliga (الرابطة الألمانية للاكتئاب)

www.deutsche-depressionshilfe.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe (مؤسسة المساعدة الألمانية للاكتئاب)

www.dbvb.org

(الرابطة الاتحادية الألمانية للوقاية من الاحتراق النفسي "جمعية مسجلة")
.Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V

تحدث بدلاً من التزامك الصمت

الأطفال أثناء إصابتك بنوبات الصداع النصفي. استفد أيضًا من المواد المعلوماتية عن الصداع النصفي المُعدَّة خصيصًا للأطفال والمتوفرة على سبيل المثال في مؤسسة „MigräneLiga“ لرعاية المرضى. امنح لطفلك أيضًا الفرصة للحديث عن دواعي قلقه واحتياجاته. وبهذا لن تقلل فحسب من حالة الفزع تجاه مرضك، وإنما يمكنك أيضًا منع أي سوء فهم أو إحساس بالذنب أو شعور بالإحباط أو خيبة الأمل.

حتى في داخل دائرة أصدقائك ومعارفك الآخرين ستؤدي المعرفة بمرضك إلى خلق جو من التفاهم والتعاطف. هل برغم ذلك لازلت تخشى أن يتوقف أصدقاءك عن إشراكك في وقتٍ ما في الأنشطة المشتركة لأنك ستضطر كثيرًا لرفضها بسبب مرضك؟ في هذه الحالة بمجرد تعافيك من نوبات الصداع النصفي عليك أن تأخذ أنت بزمام المبادرة وبذلك تبين لهم بهذه الطريقة أن أنشطتكم المشتركة لا تزال مهمة جدًا بالنسبة لك. فضلًا عن ذلك سوف تتمتع حقًا من خلال اللحظات الجميلة في الأوقات الخالية من الألم بالمزيد من بهجة الحياة والاستمتاع بالحياة.

لم تأتِ عبارة "أخرج ما في قلبك" من فراغ. لا تكتم مشاكلك بداخلك وإنما حاول أن تتحدث مع الآخرين الذين لهم مكانة خاصة في قلبك. لا تكتم عن شريك حياتك على وجه الخصوص حياتك مع المرض، وإنما شاركه مخاوفك ودواعي قلقك. فهذا من شأنه ليس فقط التخفيف والمواساة على الطرفين؛ ولكن المحادثة المشتركة ربما تفتح أيضًا آفاقًا جديدة وتطرح حلولًا للمشاكل التي تُوَرِّق الطرفين.

إذا لم تجد في محيطك الشخصي شخصًا مناسبًا للحديث معه ففكر في تبادل أطراف الحديث مع مصابين آخرين بالصداع النصفي، فرما يفيدك ذلك. ربما تحوز مجموعات المساعدة الذاتية المتوفرة في محيطك الإقليمي أو مجموعات المساعدة الذاتية الأونلاين أو المنتديات الأونلاين على اهتمامك.

إذا كان لديك أطفال فتحدث مع أطفالك عن مرضك: اشرح لهم لماذا أنت تحتاج إلى المزيد من الراحة وتأجيل الأنشطة المشتركة وربما أيضًا ضرورة الاستعانة بمساعدة أشخاص آخرين في رعاية





الصداع النصفي في مكان العمل

حتى في أماكن العمل لا يجب أن يتحول مرضك إلى موضوع لا يجب المساس به. لا توجد توصيات عامة بشأن تحدثك عن موضوع الصداع النصفي في مكان العمل أو الاحتفاظ به لنفسك، وإما يتوقف ذلك على وضعك الشخصي. جرب عدة إمكانيات مختلفة للسيطرة على صداعك النصفي بأفضل شكل ممكن، على سبيل المثال من خلال اختيار أوقات العمل المرنة أو البحث عن منصب مناسب لك أو ما شابه. إذا لم يكن كل ذلك كافيًا فعليك أن تفكر في الحديث مع صاحب العمل بكل صراحة عن مرضك. لا توجد هنا نصيحة عامة، ولكن يتعين عليك اتخاذ هذا القرار بناءً على وضعك الشخصي.

إذا كنت تخطط لإجراء محادثة صريحة مفتوحة: فعليك أن توضح لماذا لا يمكنك القدوم للعمل إذا ما أصابتك نوبات صداع نصفي شديدة وأن هذا الأمر ليس له أي علاقة بعدم استشعار المسؤولية أو عدم الاهتمام. فقد تنجح في الوصول إلى حلول مشتركة يستفيد منها الطرفان. والتي قد تشمل على سبيل المثال على وجود أوقات العمل المرنة أو توافر غرفة للراحة والتي يمكنك أن تستريح فيها بعض الوقت أو حتى التخلص من بعض المسببات التي تسبب لك الصداع النصفي. ليس هناك أسهل من وضع جدار فاصل في غرفة مكتب كبيرة وليس هناك أسرع من تغيير

شاشة ذات ضوء باهر أو مصباح مكتب شديد سطوع الضوء. تحدث أيضًا مع زملائك الذين يجب عليهم أن يقوموا بعملك أثناء غيابك وساعدهم في الفترات التي لا تعاني فيها من الصداع النصفي إذا اقتضت الحاجة. وبهذه الطريقة أنت تبين لهم أنك تعلم يقينًا مدى تقدير المساعدة وأن دعم زملائك لك ليس أمرًا بديهيًا يجب عليهم فعله.

معًا نحن أقوىاء!

أيضًا تبادل الحديث مع مرضى آخرين مصابين بالصداع النصفي حول هذا الموضوع والاستفادة أيضًا من خبرات وتجارب آخرين.

ولذلك من المفيد التفكير في الشخص المناسب من محيطك الذي يجب أن يعرف عن مرضك والشخص الذي يمكنه مساعدتك في الحالات الطارئة. عندما تتضح جميع الاختصاصات في بادئ الأمر يمكن لجميع الأطراف المعنية التعامل مع الموقف في الحالات الحادة بصورة أفضل وبشكل أكثر هدوءًا، وعندئذٍ لن تضطر إلى الشعور بوخز الضمير إذا اضطررت للانسحاب من المشهد لبعض الوقت. وعند وضع تلك الخطة عليك بالتفكير في كل الأسئلة التالية والتحدث مع الأشخاص المعنية بعد ذلك عنها:

ربما لا تحبذ طلب المساعدة من الآخرين. ولكن برغم ذلك: إذا كنت تعاني من الصداع النصفي عادةً فإن توافر شبكة اجتماعية فعالة أصبح أمرًا لا يمكن الاستغناء عنه لكي لا تنهار حياتك اليومية عند إصابتك بإحدى النوبات. فكر أيضًا في أن الإجهاد الإضافي قد يؤدي إلى تدهور حالة مرضك إذا لم تبحث عن المساعدة.

ضع في بادئ الأمر خطة طوارئ يجب تنفيذها دائمًا عندما تفصلك نوبة صداع نصفي عن حياتك اليومية. هذه الخطة قد تشمل على سبيل المثال وضع نظام بترتيبات محددة بحيث أنك لا تضطر إلى البحث عن أشياء ضرورية مثل الأدوية أو أرقام الهواتف أو مفاتيحك عند الإصابة بنوبة حادة. في بعض الأحيان قد يساعد



إذا كان الصداع النصفي لديك يقتضي الإقامة بمستشفى أو مركز إعادة تأهيل فيفضل الاتصال بالتأمين الصحي لديك. في بعض الحالات المحددة يوفر التأمين الصحي المساعدة المنزلية التي تتولى كل الأعمال المنزلية التي يجب القيام بها، طالما أنك لا يمكنك القيام بها بنفسك.

• ما هي المهام التي لها أولوية في المنزل، وما هي المهام التي يمكن تأجيلها؟

• هل يمكن لشريك الحياة أو الأبناء الكبار سناً أداء بعض هذه المهام؟

• هل لديك أقارب أو أصدقاء أو جيران أو معارف يمكنك طلب مساعدتهم؟ يجب تنظيم أمور رعاية الأطفال مسبقاً بكل وضوح. ويشمل ذلك الاتفاق بشكل واضح على من يمكنه تولى أمر الأطفال في وقتٍ ما.



العلاج متعدد الوسائل والوقاية بالأدوية

مبدئيًا ثبت أنه من الأفضل خضوع الأشخاص المصابين بالصداع النصفي للعلاج متعدد الوسائل. فهنا يتعاون أطباء الأعصاب والمعالجون النفسيون وأطباء التخدير وأخصائيو العلاج الوظيفي وأخصائيو العلاج الطبيعي مع بعضهم البعض تعاونًا وثيقًا من أجل توفير أفضل معالجة ممكنة تتناسب مع احتياجاتك الفردية. وبالإضافة إلى العمل أيضًا على تخفيف الألم فيتم تقليل استخدام الأدوية وتحسين جودة حياتك والحفاظ على قدرتك على العمل أو استعادة قدرتك على العمل. وقد ثبتت حتى في الدراسات العلمية فعالية العلاج متعدد الوسائل: حيث يمكن للمعالجة أن تقلل

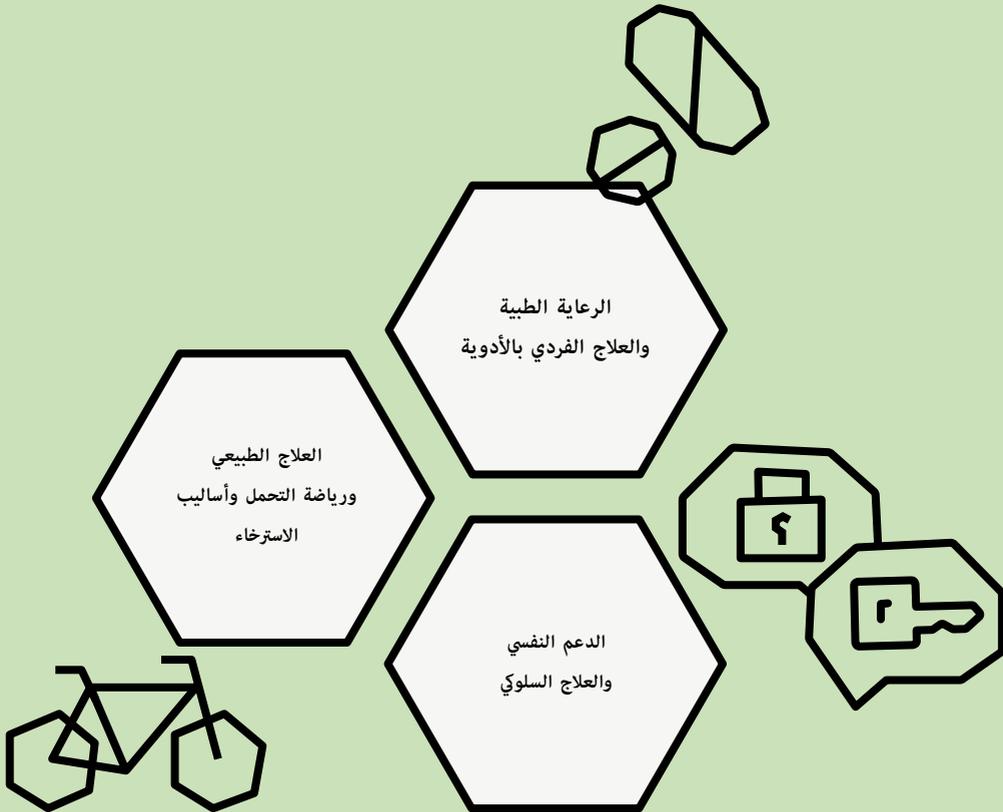


وحتى في حالة الإصابة بنوبات شديدة من الصداع النصفي تتيح إمكانيات المعالجة الفعالة لك تخفيف الآلام والأوجاع لديك بشكل ملحوظ. وعلاوة على التدابير الصارمة المختلفة توجد حالياً أيضاً مواد فعالة وقائية قليلة التأثيرات الجانبية مطورة خصيصاً للعلاج وتعمل على تقليل معدل تكرار نوبات الصداع النصفي.

لا تتردد في سؤال طبيبك بين الحين والآخر عن خيارات العلاج الجديدة وخاصةً إذا كانت المستحضرات الطبية التقليدية لعلاج الصداع النصفي لم تخفف حدة مرضك بالشكل الكافي. ولا يزال علاج الصداع النصفي هو بؤرة اهتمام البحث المكثف.

تكرار نوبات الصداع لدى المريض الذي يعاني من المرض بشكل مزمن إلى أكثر من النصف. وهنا يتعرف الأشخاص المصابون على إستراتيجيات تساعدهم في معرفة حدودهم وتقبلها ودمج ذلك في حياتهم اليومية.

ستجد المزيد من المعلومات عن العلاج الشامل أيضاً في كتيب "خيارات العلاج متعدد الوسائل".



أضف إلى معلوماتك

المصادر

- المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت عن الصداع النصفي والكتئاب ومتلازمة الاحتراق النفسي
الصداع النصفي: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene
www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/depressionen
الاحتراق النفسي: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom-was-ist-burnout
- خدمة كتيبات - نوافرتيس
إطلاع جيد من جميع النواحي! في كتيبنا الخاصة بالصداع النصفي ستجد معلومات إضافية مفيدة، قصيرة ومضغوطة حول الموضوعات التالية:
- خيارات العلاج متعدد الوسائط
 - الجوانب الاجتماعية وقانون العمل
 - الإجهاد النفسي في حالات الصداع النصفي الشديدة
 - التحضير لاستشارة طبيبك
 - التعليم والدراسة
- يمكن العثور على هذه الكتيبات والمزيد من المعلومات على موقعنا على الإنترنت لمريض الصداع النصفي:
معرفة الصداع النصفي: www.migraene-wissen.de
- إشعارات قانونية
تم البحث في محتويات هذا الكتيب بعناية فائقة. ومع ذلك لا يمكن للناشر تحمل أي مسؤولية عن صحة واكتمال وتوقيت المعلومات المقدمة. المعلومات ذات طبيعة عامة ولا تشكل نصيحة قانونية في حالات فردية، وإذا كان لديك شك، فيرجى الاتصال بطبيبك.
- من أجل تسهيل القراءة تُستخدَم في هذا الكتيب صيغة مُوحَّدة للتعبير عن الجنسين، إلا أن المُخاطَب بالطبع الذكر والمؤنث على حدٍ سواء.

ستجد المزيد من المعلومات حول موضوع الصداع النصفي والتي من الممكن أن تساعدك في حياتك اليومية وكذلك في مجالات موضوعات خاصة أخرى في الموقع الإلكتروني www.leben-und-migraene.de.



- مجموعات المساعدة الذاتية والجمعيات المتخصصة
(الجمعية الألمانية للصداع النصفي والصداع "جمعية مسجلة")
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.
www.dmkg.de
Migräneliga e. V. Deutschland: www.migraeneliga.de(الرابطة الألمانية للصداع النصفي جمعية مسجلة)
Deutsche Schmerzliga e. V.: schmerzliga.de ("جمعية مسجلة")
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.: www.dsgs.org ("جمعية مسجلة")
SchmerzLOS e. V.: www.schmerzlos-ev.de ("جمعية بدون ألم المسجلة")
Deutsche Depressionsliga: www.depressionsliga.de (الجمعية الألمانية للاكتئاب)
Stiftung Deutsche Depressionshilfe (مؤسسة المساعدة الألمانية للاكتئاب)
www.deutsche-depressionshilfe.de
(الرابطة الاتحادية الألمانية للوقاية من الاحتراق النفسي "جمعية مسجلة")
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V.: www.dbbv.org