

# MS *in focus*

الإصدار الرابع • ٢٠٠٤

المشاعر والإدراك |



multiple sclerosis  
international federation

## هيئة التحرير

**المحرر التنفيذي** نانسي هولاند، دكتوراه في التربية، ممرضة معتمدة، ماجستير علوم التمريض، نائب رئيس مركز البرامج السريرية والموارد المهنية، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية.

**المحرر ومدير المشروع** ميشيل مسمير أوسيلي، درجة البكالوريوس، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

**مدير التحرير** كلو نيلد، بكالوريوس في العلوم، درجة الماجستير في العلوم، وجينيفر إيدس، مدير قسم المعلومات والاتصالات، الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد.

**مساعد التحرير** تشيارا بروفاسي، درجة الماجستير، منسق مشروع، قسم أبحاث الصحة والمجتمع، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا.

**مساعد الإنتاج** ليلي تيري، درجة البكالوريوس، مدير قسم الأبحاث، الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد.

عضو مجلس إدارة الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد المسئول عضو مجلس إدارة الإتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد بروفيوسور يورغ كيسرلرينج، رئيس المجلس الطبي الدولي لمرض التصلب العبي المتعدد، ورئيس قسم الأمراض العصبية ومركز إعادة التأهيل، فالنس، سويسرا.

## أعضاء هيئة التحرير

جاي جاننتي، رئيس قسم علم أمراض اللغة والتخاطب، المركز الوطني للتصلب العصبي المتعدد، ميلزبروك، بلجيكا.

الدكتورة كاترين جروس باجو، درجة الدكتوراه، مركز استونيا للتصلب العصبي المتعدد، المستشفى المركزي لغربي تالين، تالين، استونيا.

ماركو هيرنجز، ممرضة معتمدة، درجة الماجستير، ماجستير علوم التمريض، ممرضة ممارسة، مستشفى جامعة جرونينجين، جرونينجين، هولندا.

كاي هوبر، درجة البكالوريوس، ممرضة معتمدة، قابلة معتمدة، ماجستير الصحة العامة، ماجستير علوم التمريض، ممرضة استشارية بالولايات المتحدة الأمريكية/استراليا.

كاي هوبر، درجة البكالوريوس، ممرضة معتمدة، قابلة معتمدة، ماجستير الصحة العامة، ماجستير علوم التمريض، ممرضة استشارية بالولايات المتحدة الأمريكية/ استراليا.

مارثا كينج، المدير الإعلامي، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية.

إليزابيث ماكديونالد، بكالوريوس الطب والجراحة، زمالة الكلية الأسترالية للطب التأهيلي، زميل الكلية الملكية الأسترالية للأطباء، المدير الطبي، جمعية فيكتوريا للتصلب العصبي المتعدد، استراليا.

**محرر الطباعة** إيما ماسون، درجة البكالوريوس، إسكس، المملكة المتحدة.

## خطاب من المحرر



لقد تلقيت مؤخراً بعض الخطابات من قراءنا الذين تؤكد تجاربهم المتعلقة بالمشاكل الإدراكية والعاطفية على أهمية تخصيص هذا الإصدار من مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" لإجراء مناقشة شاملة لهذه المشاكل الصعبة.

"ولقد لاحظت مؤخراً أنني أبكي علي بعض الأشياء التي تحرك المشاعر ولكن ليس مؤثرة جداً! وإذا أصابني الانزعاج أيضاً فلا أتوقف عن البكاء لفترة طويلة. وأعتقد أنه من التغييرات التي يسببها مرض التصلب العصبي المتعدد ولكن هل هناك ما يمكنني القيام به حيال ذلك؟"

"لقد كنت محامياً أعمل في قمة السلسلة الغذائية الفكرية... عندما أصبت بهجمة لمرض التصلب العصبي المتعدد مما أدى الهبوط في المستوى الإدراكي إلى إصابتي بحالة من الإعاقة الدائمة. وعندما بلغت من العمر ٥٢ عاماً، لم يكن بوسعي العمل على الإطلاق نظراً للإعاقة الإدراكية التي ألمت بي! فقد كان الاكتئاب أمراً سيئاً، كما كنت أعاني من نوبات مرضية، وأشعر في الغالب لم يكن لي مكان في العالم."

"لقد أمضيت ثلاث سنوات منذ الإصابة بهذا المرض وأشعر كما لو أن الاكتئاب والقلق قد أصبحا غير محتملين في بعض الأحيان، وإنني أخضع لعلاج معدل للمرض حيث يبدو مفيداً غير أن الحقن والتعامل مع القلق يكون أمراً لا يطاق."

وكما توضح هذه الاعتبارات، تكون التجربة التي يمر بها كل شخص فيما يتعلق بالتغيرات العاطفية والإدراكية أمراً شخصياً للغاية، وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تكون مواجهة وقبول هذه الأنواع من المشاكل أكثر صعوبة من الأعراض البدنية المصاحبة لمرض التصلب العصبي المتعدد، وحيث إنه يُساء فهم الصعوبات العاطفية والإدراكية غالباً من قبل الشخص الذي يعاني منها ومن قبل الآخرين أيضاً، فيمكن لهذه الصعوبات خلق تعقيدات في العلاقات وفي مكان العمل وفيما يتعلق باحترام الفرد لذاته، وسوف يتطلب التعامل بشكل فعال مع التحديات العاطفية والإدراكية تغييرات جذرية في حياة العديد من الأشخاص، ويكمن مفتاح هذا الأمر في فهم أن هذه الصعوبات يمكن أن تكون جزءاً من مرض التصلب العصبي المتعدد كما يمكن في تحديدها بدقة وبطريقة مناسبة وطلب الدعم والحصول على المعلومات اللازمة للتعامل معها بشكل فعال.

وبالنيابة عن هيئة التحرير، إننا ليجدون الأمل أن يعمل هذا الإصدار من مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" على مساعدة القراء على فهم تعقيدات المشاكل العاطفية والإدراكية.

وإنني أتطلع إلى استقبال تعليقاتكم.

ميشيل ميسمير أوسيلي، المحرر

## المحتويات

- ٣ من المحرر
- ٤ المتصلة بالتصلب العصبي المتعدد
- ٧ القضايا المتصلة بعواطف و انفعالات حديثي التشخيص
- ١٠ الاكتئاب ومرض التصلب العصبي المتعدد
- ١٣ فهم التغيرات الإدراكية
- ١٦ التعايش يوم بيوم مع المشكلات الذهنية
- ١٨ طرق مبسطة لتدارك مشكلات الذاكرة
- القضايا الانفعالية والعاطفية الخاصة بأخصائيي العناية بالصحة
- ١٩ الرد على تساؤلاتكم
- ٢١ مقابلة شخصية: لقاء مع ستيف كوبر
- التعلم بالممارسة: الطريقة الدنمركية
- ٢٣ نتائج الاستطلاع الذي تم إجرائه باستخدام الانترنت
- ٢٥ قراءات في كتاب
- ٢٦ تفاصيل الاشتراك

سوف يناقش الإصدار القادم من مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" الحياة الصحية. نحن في انتظار أسئلتكم ورسائلكم على البريد الإلكتروني michele@aism.it ، أو المرسله إلى عناية السيد ميشيل مسمير أوسيلي، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، على العنوان التالي Vico chiuso Paggi 3, Genoa, Italy 16128

## افتتاحية العدد

إن محتوى مجلة مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر يعتمد على المعرفة والخبرة المهنية. ويبدل محررو المجلة وكتابتها قصارى جهدهم لتقديم معلومات تستمد من مصادر وثيقة الصلة بموضوعنا وحديثة للقراء؛ غير أن الهدف من تلك المعلومات التي تقدمها المجلة ليس أن تحل محل أي استشارة أو وصفة أو توصية طبية من طبيب متخصص أو سواه من أخصائيي الرعاية الصحية. وللاستفسار عن أي معلومات خاصة أو شخصية، يمكنكم استشارة مقدمو الرعاية الذين تتعاملون معهم، وتجدر بنا الإشارة هنا في هذا المقام أن نذكر أن الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد لا يزكي ولا يدعم ولا يصادق على منتجات أو خدمات بعينها ولكن جل ما يقوم به هو تزويد بالمعلومات التي تساعد مرضى التصلب العصبي المتعدد على اتخاذ قراراتهم.

## التصلب المتعدد الاتحاد الدولي

تأسس الاتحاد الدولي للتصلب المتعدد في عام ١٩٦٧ ليكون بمثابة حلقة الربط بين الجمعيات الوطنية للتصلب العصبي المتعدد في كافة أنحاء العالم.

إننا نتعهد بالعمل سوياً ومع المجتمع الدولي للبحث العلمي بغية القضاء على المرض العضال ومحو آثاره المدمرة، ولا يدخر الاتحاد وسعاً في طرح مشكلات المتضررين من المرض على مستوى عالمي.

وتتلخص أولوياتنا فيما يلي:

- تحفيز البحث العلمي على المستوى الدولي
- تشجيع تبادل المعلومات بصورة فعالة
- توفير الدعم اللازم لإنشاء جمعيات جديدة للتصلب العصبي المتعدد وتطوير الجمعيات القائمة بالفعل.

ونحن نرعى مشاركة الأفراد المتضررين من المرض بصورة كاملة في كافة الأنشطة التي نضطلع بتنفيذها. مرض التصلب العصبي المتعدد الأسري

تم تصميمه وإنتاجه من قبل

Cambridge Publishers Ltd  
275 Newmarket Road  
Cambridge  
CB5 8JE

01223 477411  
info@cpl.biz  
www.cpl.biz

ISSN1478467X  
MSIF ©



# تقديم المشاكل الإدراكية والعاطفية المتعلقة بمرض التصلب العصبي المتعدد

بقلم دكتور نيكولاس لاروكا، مدير، أبحاث سياسة وتقديم الرعاية الصحية، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية

إن مرض التصلب العصبي المتعدد يمكنه التأثير على ما هو أكثر من القدرات البدنية، إذ يمكنه تغيير الطريقة التي يشعر بها الأشخاص بأنفسهم ويغيروا وظائفهم الإدراكية، وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تمثل الآثار الإدراكية والعاطفية للمرض أكبر تحدياته.

## التغيرات العاطفية

لا يكون مرض التصلب العصبي المتعدد مصحوباً بمجموعة محددة من المراحل التي تؤدي إلى "التعديل"، ولكن ثمة عدد من الاستجابات العاطفية التي تبدو شائعة خلال تعلم الأشخاص التعامل مع المرض.

ويبدأ الشعور بعدم اليقين والقلق عندما تظهر أولى الأعراض ويستمر هذا الشعور حتى يتم التأكد من التشخيص، وتجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن توقع هذا المرض لذا، يتم توجيه الدعوة للأشخاص المصابين به غالباً للتكيف مع حالة عدم اليقين التي ستستمر طوال الحياة.

وقد يجد الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد أن المرض قد قضى على العديد من مظاهر صورته الذاتية، وغالباً ما توجد فترة من الأسى بالنسبة لأولئك الذي يخسرون قبل نشوء الصورة الذاتية الجديدة، وعي عملية قد تحدث عدة مرات خلال مسار مرض التصلب العصبي المتعدد، ويعد الحزن بمثابة عملية تصالحية وشفائية غير أنها تكون مصحوبة بالألم والحزن.

ويضيف التصلب العصبي المتعدد قدراً كبيراً من الضغط الراجع للإصابة به إلى الضغوط الحالية للحياة الحديثة، ويعد تعلم كيفية التغلب على الضغط من التحديات الرئيسية، وعلاوة على ذلك، قد يصاب الأشخاص المصابون بهذا المرض قلق من أن الضغط نفسه قد يؤدي إلى تفاقم المرض من خلال التفاقمات السريعة، وقد أسفر البحث الذي أجري على مسألة الضغط كـ "مثير" لهجمات مرض التصلب العصبي المتعدد عن نتائج متداخلة، ولكن الضغط يعد جزءاً من أجزاء الحياة التي لا يمكن تجنبها كما يمكن للشخص خلق ضغط إضافي غير ضروري من خلال محاولة تجنب ما لا يمكن تجنبه.

وثمة عدد من التغيرات العاطفية الأخرى التي قد تحدث في مرض التصلب العصبي المتعدد تتضمن الاكتئاب السريري والاضطراب ثنائي القطب والتقلبات المزاجية، وتعد جميع هذه التغيرات أكثر شيوعاً بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد عنها بين عامة السكان.

ويمثل الاكتئاب الرئيسي إحدى الحالات الخطيرة التي تهدد الحياة في بعض الأحيان، ويتسم هذا العرض من بين الأعراض الأخرى بوجود حلقات اكتئابية رئيسية يمكن أن تكون مسببة للإعاقة مثل أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد، ويعد الاكتئاب الرئيسي مختلفاً عن "الاكتئاب" اليومي الذي يمكن أن يعاني منه العديد من الأشخاص لعدة ساعات خلال وقت معين، إذ أنه يكون عبارة عن حالة شديدة ومستمرة قد تصحبها أفكار أو أعمال انتحارية، ويتطلب هذا الشكل عناية محترفة وعلاجات فعالة تتضمن الأدوية المضادة للاكتئاب والعلاج النفسي، ويُعتقد أن مرض التصلب العصبي المتعدد قد يحدث تغيرات في المخ مما يحث على الإصابة بالاكتئاب الرئيسي غير أن الدليل على ذلك الأمر لا يزال محدوداً.

## 'يمكن للفرد إحداث ضغوطات إضافية غير ضرورية على نفسه ببساطة من خلال محاولة تجنب ما لا يصح تجنبه'

ويعد الاضطراب ثنائي القطب حالة نادرة تنسم بفترات متناوبة من الاكتئاب والهوس أو الهوس فقط، وخلال فترات الهوس، قد ينخرط الشخص المصاب به في سلوكيات غير مناسبة مثل إنفاق مبالغ كبيرة من المال، ويمكن أن يكون مثل هذا الاضطراب مزعجاً للعناية بالنسبة لأفراد الأسرة، وكما هو الحال مع الاكتئاب الرئيسي، قد يتطلب الاضطراب ثنائي القطب عناية محترفة كما تتم معالجته غالباً باستخدام مجموعة من العقاقير المضادة للاكتئاب والمثبتة للحالة المزجية.

إن التقلبات المزاجية متعددة الأنواع تبدو شائعة في مرض التصلب العصبي المتعدد، وعلى غرار هذا المرض، يشير المصطلح "تقلبات مزاجية" إلى عدد من الظواهر منها عدم الاستقرار العاطفي

("التقلب") والضحك والبكاء اللذين لا يمكن السيطرة عليهما والشعور بالنشاط.

ويشير التقلب العاطفي إلى تغيرات متكررة في الحالة المزاجية من السعادة إلى الحزن إلى الغضب، الخ، ولا تختلف هذه التغيرات كثيراً عن التقلبات المزاجية التي يعاني منها معظم الأشخاص ولكنها تبدو أكثر شيوعاً وربما أشد من مرض التصلب العصبي المتعدد، ويعتقد أن الأسباب المؤدية إليها تتمثل في الضغط الإضافي الناجم عن الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد وكذلك التغيرات العصبية التي تحدث في العمل.

ويعد الضحك والبكاء الذي لا يمكن السيطرة عليه اضطراباً لا يصيب أكثر من ١٠٪ من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويتسم هذا الاضطراب بفترات يضحك خلالها الشخص أو يبكي بشكل لا يمكن السيطرة عليه وبما لا يتماشى مع الموقف، ويعتقد أن هذا الاضطراب ناجم عن التغيرات التي يحدثها مرض التصلب العصبي المتعدد في المخ.

# مشاكل الأشخاص حديثي التشخيص المتعلقة بالعاطفة

بقلم ريجين ستريمتاير، أخصائي علم النفس، الجمعية السويسرية للتصلب العصبي المتعدد



ينشأ مرض التصلب العصبي بالعديد من الطرق المختلفة كما يشتمل على مجموعة كبيرة من الأعراض حيث يمكن أن يطلق عليه المرض ذو الألف وجه، ومنذ لحظة ظهور أولى الأعراض، يواجه الفرد العديد من التحديات العاطفية حيث يحتمل أن يكون أولها عدم اليقين.

وتجدر الإشارة إلى أن المعرفة المتعلقة بما يسبب هذا المرض وكذلك معرفة ما يؤدي إلى الانتكاس بالضبط تكون غير تامة في الوقت الحاله، وعلى الرغم من أننا نعرف أن العديد من الأشخاص سوف يتبعون مساراً حميدياً إلى حد ما لمرض التصلب العصبي المتعدد لعدة سنوات دون إعاقة، إلا أنه لا يزال الغموض يحوم حول المسار الذي سيأخذه المرض بالنسبة لأي فرد، ورغم وجود هذا الغموض الأساسي، إلا أن سماع المرء أنه مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد يعطي إحساساً بالراحة للعديد من الأشخاص، وأخيراً، يطلق هؤلاء الأشخاص اسماً على جميع الأعراض المختلفة التي يعانون منها، ويؤكد التشخيص للأفراد أيضاً أن جميع مخاوفهم لم تكن في مخيلتهم غير أنها نشأت من الإصابة بمرض معروف ويمكن التأكد منه.

ومع ذلك، يأتي التشخيص كصدمة كبيرة بالنسبة لمعظم الأشخاص المصابين بالمرض، ويجد العديد من الأشخاص حديثي الإصابة أنفسهم يتساءلون "لماذا أنا؟" و "ما الذي سيحدث لي؟" وتكون هذه التساؤلات على وجه الخصوص صعبة الإجابة بالنسبة لمرض مثل مرض التصلب العصبي المتعدد.

وعند سماع التشخيص لأول مرة، يكون رد فعل العديد من الأشخاص كما لو كانوا يفقدون السيطرة على حياتهم، وحتى إذا اختفت الأعراض عقب الانتكاسة، يمكن أن يعني عدم القدرة على توقع مرض التصلب العصبي المتعدد وجود حياة من القلق والخوف بشأن المستقبل، ومن الطبيعي لمثل هذه المشاعر الشديدة أن تولد الغضب وكذلك الحزن والخوف، ومن الطبيعي أيضاً لبعض الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أن يحاولوا تجاهل وجود المرض في حياتهم بينما سيسعى الآخرون بنشاط للحصول على معلومات حول هذا المرض منذ البداية.



ونظراً لأن مرض التصلب العصبي المتعدد قد يؤثر على أي جزء من المخ، فيمكن أن تتعرض أي وظيفة إدراكية للإضعاف، ويؤثر هذا المرض عادة على بعض الوظائف الإدراكية ولكنه يترك الوظائف الأخرى سليمة نسبياً، ولهذا السبب، من غير المحتمل أن يؤدي هذا المرض إلى نوع من الانحطاط الإدراكي العالمي الذي يرى في مرض الزهايمر، ولكن في بعض الحالات يمكن للتغيرات الإدراكية الناجمة عن الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد أن تكون أكثر تفشياً مما يجعل الفرد غير قادر على التعامل بكفاءة مع المسؤوليات اليومية.

## تأثير التغيرات الإدراكية

يمكن أن تؤثر التغيرات الإدراكية تأثيراً شديداً على قدرة المرء على العمل وإنجاز المسؤوليات الأسرية، ولا يكون أفراد الأسرة في الغالب مدركين أن مرض التصلب العصبي المتعدد يمكن أن يتسبب في إحداث مشاكل إدراكية كما يمكن لسوء الفهم هذا أن يسفر عن حالة من الغضب والارتباك، وفي مثل هذه الحالات، من الحكمة أن يتم الحصول على تقييم احترافي لتوضيح طبيعة وسبب هذه المشاكل.

ويعد الشعور بالنشاط من الأعراض شديدة الندرة في مرض التصلب العصبي المتعدد حيث لا يعاني منه أكثر من خمسة إلى عشرة في المائة من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويتسم هذا العرض بشعور غير حقيقي بالتفاؤل وهو ما يمكن التعبير عنه بالتزامن مع سوء الحظ والمشاكل الخطيرة، ويمكن أن يظهر الشعور بالنشاط من خلال الضحك على نحو غير مناسب كما يُلاحظ بصفة عامة في الأفراد المصابين بضعف إدراكي شديد.

وعلى الرغم من أن مرض التصلب العصبي المتعدد قد يكون مصحوباً بمجموعة متنوعة من ردود الفعل العاطفية وبعض الاضطرابات، إلا أنه لا وجود "لشخصية مرض التصلب العصبي المتعدد" في حد ذاته، ويواجه الأشخاص المصابين بهذا المرض تحديات خاصة جداً بيد أنهم مثلهم مثل أي شخص آخر يحاولون بذل أقصى ما في وسعهم للتغلب على ما ألقته الحياة في طريقهم، وفي أغلب الأحيان، يتعاملون بشكل جيد ويكونون أقوياء غالباً في مواجهة هذه التحديات الخاصة.

## التغيرات الإدراكية

يشير الإدراك إلى "أعلى" وظائف المخ مثل الذاكرة والتفكير، ولا يعاني ما يقرب من نصف الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد من تغيرات إدراكية واضحة.

وتشتمل مناطق الأداء الإدراكي التي تكون أكثر عرضة للتأثر عند الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد على ما يلي:

- الذاكرة
- الانتباه والتركيز
- إيجاد الكلمات المناسبة
- سرعة معالجة المعلومات
- استخلاص التفكير وحل المشاكل
- القدرات البصرية المكانية
- الوظائف التنفيذية

## التأقلم والشخصية

يكون رد فعل الأشخاص مختلفاً للغاية في أوقات الأزمات ولكن هناك شيء مشترك فيما بينهم: القدرة على الاستفادة من موارد القوة وتفعيل إستراتيجيات خاصة بالتأقلم، ويقوم الأشخاص بناءً على خبرات حياتهم بإنشاء موارد معينة كجزء من شخصيتهم، ويتضمن هذا الأمر على سبيل المثال توقعات متفائلة أو الاعتقاد الراسخ بأن المرء لا يمكنه التغلب على أية أزمة، وبالنسبة للآخرين الذين قد وضعوا رؤية تفاؤلية بصفة عامة للحياة، قد تسود مشاعر العجز والضعف عندما يعلمون بإصابتهم بالمرض، وقد أوضحت عدة دراسات أجريت على هذا المرض أن هذه الاعتقادات الأساسية لها تأثير على جودة حياة الشخص وصحته وعلى كيفية مشاركته بنشاط في التعامل مع المرض.

الرغبة في تجاهل وجود هذا المرض داخل الأسرة وتوقعات غير واقعية تتعلق بالأدوية والتوتر اليومي المتعلق بالعيش مع الإصابة بهذا المرض فضلاً عن تحديات التأقلم الفعال، ويمكن لكلاهما الاستفادة من معرفة المعلومات التي تحيط بالمرض والتحدث إلى الأسر الأخرى التي تتعامل مع المرض، ويعد الدعم المتبادل أحد أهم الموارد لجميع المشاركين، كما أن وجود علاقات تقوم على الثقة والتواصل المفتوح داخل الأسرة المباشرة والممتدة وكذلك الدوائر الاجتماعية يمكن أن تكون مفيداً بحق. وتجدر الإشارة إلى أن التحديات العاطفية التي يواجهها شخص يحاول التأقلم مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد تتباين ولا تسير بالضرورة وفق ترتيب قياسي، وعلى الرغم من أن الرفض والغضب والتوتر والقلق تعد ردود فعل عاطفية شائعة، إلا أن ترتيب الشعور بها وكذلك مدى تكرار شعور الفرد بها يعتمد على أسلوب التأقلم السابق للشخص والدعم الذي يحصل عليه من أخصائيي الرعاية الصحية والأسرة والأصدقاء.



وينبغي على أخصائيي الرعاية الصحية تشجيع الأشخاص حديثي الإصابة على طلب الدعم خلال أوقات حدوث الأزمة من أجل تجنب خطأ التسرع في اتخاذ القرار بناءً على القلق والخوف، وقد يرغب الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد التحدث إلى أولئك المقربين منهم أو أولئك الذين يتأثرون بشكل مباشر باختياراتهم للمساعدة في عملية اتخاذ القرار.

#### التوتر

يقوم كل شخص بتعريف التوتر بطريقته الخاصة، ويعد ما هو معروف على العلاقة بين مرض التصلب العصبي المتعدد والتوتر ليس كاملاً، وإنما على دراية بأن مستوى توتر الشخص يكون أعلى خلال الإصابة بانتكاسات هذا المرض، ويبدو أن التوتر له تأثير سلبي على الرفاهية كما يعرض صحة الشخص وعلاقاته للخطر، ويعد تلقي خبر الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد مصدراً رئيسياً للتوتر بالنسبة لأي شخص، كما أن عدم القدرة على التنبؤ والتعامل مع العديد من الأعراض والتعرف على المعلومات وتغيير الأدوار تعد بعضاً من العديد من مصادر التوتر الأخرى التي تصحب التشخيص.

وثمة طرق للتغلب بنجاح على مشاكل الحياة اليومية التي سوف تعمل على تقليل الشعور بالإرهاق والإحباط والغضب، ومن المهم أن يتم تشجيع الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد على إجراء تغييرات هامة في حياتهم بناءً على المفهوم الذي يقول بأن التوتر يؤدي إلى تفاقم هذا المرض ومن ثم يجب تجنبه، وبدلاً من ذلك، ينبغي أن يوصى باستخدام إستراتيجيات للحد من التوتر التي يمكن أن تختلف أيضاً من شخص إلى شخص تبعاً لأسلوب حياة المرء، وربما تشمل هذه الإستراتيجيات على النشاط البدني أو متابعة هواية أو أساليب الاسترخاء أو مجموعات المساعدة الذاتية الخ.

#### التجارب العاطفية للأسرة

ويعاني الآباء والأطفال وغيرهم من أفراد الأسرة حالات عدم اليقين الخاصة بهم ومشاعر الضعف عند مواجهة الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، وربما ينتاب الأشخاص المقربين إلى شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد مشاعر عاطفية مشابهة إلى مشاعر الشخص الذي تلقى خبر الإصابة بالمرض مثل

المتبادل، وقد يفضل آخرون المواد المنشورة التي تتيح لهم الحصول على المعلومات والتي يمكن الاحتفاظ بها للرجوع إليها فيما بعد، وفي الآونة الأخيرة، قد أصبح الإنترنت أحد مصادر المعلومات الهامة والعامّة، ومع ذلك، لا تكون جميع المواقع الإلكترونية متساوية في درجة الموثوقية، وتملك العديد من جمعيات التصلب العصبي المتعدد المواقع الإلكترونية الخاصة بها والتي تقدم أحدث المعلومات المستقلة كما يمكن أن توصي عادة بمواقع أخرى ذات موثوقية يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة للأشخاص الذين يبحثون عن معلومات حول هذا المرض.

#### الأمل المتزن والتوقعات الواقعية

يلعب الأمل دوراً هاماً في التغلب على أي مرض، إذ أنه يعد مصدراً يستمد المصابين بالمرض منه القوة والتفاؤل والطاقة، ومع ذلك، ليس من السهل دائماً أن يوازن المرء بين أن يكون مفعماً بالأمل والحفاظ على التوقعات الواقعية، ويمكن للتوقعات غير الواقعية أن تؤدي إلى خيبة أمل مريرة ولاسيما عندما لا يعطي دواءً أو علاجاً معيناً النتيجة المتوقعة.

ويمكن أن تحدث هذه التوقعات غير الواقعية من خلال المعلومات الخاطئة التي يتم تقديمها للفرد وعدم فهم قدرات العلاج أو من خلال رغبة قوية خاصة في اعتقاد أن هذا العلاج سوف يكون قادراً على عمل شيء لم يكن مقصوداً القيام به بالفعل أو يكون قادراً على العمل.

ولهذه الأسباب، من المهم للغاية بالنسبة للشخص أن يتلقى تعليماً مناسباً ويحصل على المعلومات قبل بداية أي علاج أو دواء من أجل تجنب خيبة الأمل التي تحدث نتيجة للتوقعات غير الواقعية، ومن الجدير بالذكر أن التوقعات غير الواقعية يمكن أن تؤدي إلى اتخاذ بعض الأشخاص قرار بقطع نظام علاجي قبل أن يتم التحقق من تأثيره التام.

#### اتخاذ القرارات

نادراً ما يجبر مرض التصلب العصبي المتعدد أي شخص على اتخاذ قرارات بالمشاركة، كما أنه من النادر أن يكون توقيت حدوث انتكاسة حادة أو أزمات أخرى هي التوقيت المناسبة لاتخاذ قرارات هامة أو صعبة المنال، ولكن يكون الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد عرضة خلال هذه الأوقات العصبية لإجراء تغييرات تؤدي إلى تغيير الحياة مثل اتخاذ قرار بترك مكان العمل في الوقت الذي يعاني فيه من انتكاسة جراء الإصابة بهذا المرض.

وعلى الرغم من أن الشخصيات وأنماط التفكير والمواقف تكون متسقة بشكل نسبي، إلا أنه يمكن أن يقوم الأخصائيون بمساعدة الأشخاص على خلق مهارات تأقلم جديدة. فعلى سبيل المثال، يمكن لأخصائي علم النفس مساعدة الشخص على بناء الثقة وتحفيز الفرد على تولي دور أكثر فعالية في التعامل مع المرض في الوقت الذي يمكن فيه لورشة عمل مدارية بشكل احترافي تعليم الأساليب القيمة الخاصة بالتعامل مع هذا المرض.

#### العيش مع عدم اليقين

إن التأقلم يعني تعلم العيش مع عدم اليقين الذي يعد أحد خواص مرض التصلب العصبي المتعدد، ويعتمد التأقلم الفعال بشكل جزئي على حفاظ المرء على ثقته بنفسه ولاسيما الاعتقاد بأن المرء سيكون قادراً على مواجهة التحديات اليومية لمرض التصلب العصبي المتعدد.

#### أهمية العلم بشأن المرض

ومن أجل استعادة المرء الشعور بالثقة في امتلاك بعض السيطرة على حياته أو الحفاظ على هذا الشعور، فمن المهم للغاية أن يصبح الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد على دراية بإصابته بالمرض، ويعد جمع المعلومات والتحدث بشأن الآخرين المصابين بالمرض وطرح أسئلة مهنية تتعلق بمرض التصلب العصبي المتعدد طرقاً يقوم الشخص من خلالها بتكوين كم كبير من المعلومات حول هذا المرض، ويمكن للأشخاص أيضاً اكتساب الشعور بالسيطرة والمشاركة بفعالية في اتخاذ قرارات الرعاية الصحية من خلال التعرف على العلاجات المتوفرة وإستراتيجيات التعامل مع العَرَض والحقوق المالية والقانونية ومجموعات المساعدة الذاتية وغيرها من موارد الدعم.

إن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين يرغبون في معرفة المزيد حول المرض قد يحتاجون إلى إرشادات واقتراحات حول المصادر الملائمة للمعلومات، وبالإضافة إلى ذلك، قد يفضل الأشخاص حديثي الإصابة بالمرض اختيار موضوعات معنية تكون ذات صلة بحالتهم الحالية، ويجب أن يكون أخصائي الرعاية الصحية الذي يقدم الاستشارات على دراية بعض الشيء حول أسلوب حياة الشخص واحتياجاته الشخصية، ولا توجد حالتين من حالات الإصابة بهذا المرض متشابهتين ومن ثم تختلف احتياجات الأشخاص المتعلقة بالمعلومات، وربما يفضل البعض التحدث إلى أخصائي مرض التصلب العصبي المتعدد بينما يفضل الآخرون الاتصال بخطوط المساعدة الخاصة بجمعية التصلب العصبي المتعدد أو المشاركة في مجموعات الدعم

# الاكتئاب ومرض التصلب العصبي المتعدد

بقلم إيلي سيلبر، استشاري طب الأعصاب، مستشفى كينجز كوليدج، لندن، المملكة المتحدة

قد يؤثر مرض التصلب العصبي المتعدد على حياة الشخص، ويتم التعرف على الظواهر البدنية مثل التأثير على المشي ووظيفة اليد والنطق والتنسيق وذلك نظراً لأنها عادة ما تكون مرئية بالنسبة للآخرين، وثمة آثار أخرى تبقى خفية بالنسبة للعديد من الأشخاص من بينهم الأصدقاء والأسر.

وقد يحدث ذلك لأن هذه الآثار لا تكون مرئية بالنسبة للآخرين (مثل الألم والإعياء) أو أنها قد تكون خفية نظراً للإحراج مثل المشاكل المصاحبة للمثانة والأمعاء.

ويعد الاكتئاب أحد التحديات العاطفية التي يمكن أن تكون مزعجة بعض الشيء للشخص الذي يعاني منها بشكل مباشر وكذلك لأولئك المقربين من الفرد.

## ما هو الاكتئاب؟

إننا جميعاً نمر بفترات من الشعور بـ "اليأس" أو "انخفاض العزيمة"، ولكن يعد الاكتئاب أحد الاضطرابات التي تتسم باستمرار حالة مزاجية منخفضة تحدث معظم الوقت وتستمر لعدة أسابيع أو أكثر، وهذا يعد كافيًا لإحداث القلق أو التأثير على الأداء في العمل أو الأداء الاجتماعي، وعادة ما يكون انخفاض الحالة المزاجية مصحوباً بمشاعر الحزن أو الفراغ.

ويذكر الأشخاص المصابون بالاكتئاب عادة فقد الاهتمام والمتعة عند أداء الأنشطة اليومية وقد يشعرون بعدم القيمة والذنب، وفي بعض الأشخاص، ولاسيما الرجال، يظهر الاكتئاب الذي يصيبهم في شكل غضب متزايد وتهيج، وقد تتم المبالغة في هذا الأمر عندما تعمل الإعاقة البدنية على تحجيم الأداء.

وقد تكون العلامات الظاهرية للاكتئاب مرئية في بعض الأشخاص، وتشتمل هذه العلامات على البكاء وفقد الاهتمام بالمتعة الشخصية، وقد يصاب الأشخاص بالهياج والعصبية وانخفاض النشاط البدني.

## ما مدى شيوع الاكتئاب بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد؟

يكون الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد عرضة للاكتئاب حيث يعاني ما يقرب من نصفهم فترة من الاكتئاب الحاد مرة واحدة على الأقل خلال حياتهم، وتكون هذه النسبة مرتفعة بالمقارنة بتقدير السكان بصفة عامة إذ أنه يبلغ نحو ١٥٪، ويعتقد أن نسبة تتراوح من ١٥ إلى ٣٠٪ من الأشخاص المصابين بهذا المرض قد يصابون بالاكتئاب في أي وقت.



عامة السكان، وقد ذكر عدد كبير من الأشخاص المصابين بهذا المرض أنهم قد فكروا بالانتحار ذات مرة أو أخرى.

## ما الذي يسبب الإصابة بالاكتئاب بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد؟

إن الأسباب المؤدية للاكتئاب غير معلومة، وقد يتم فهمها بأنها حالة من شذوذ وظيفة المخ يمكن إثارتها من خلال الضغوط الخارجية ومن خلال مرض كامن في المخ، وثمة عدد من وسائل الإثارة الخارجية الواضحة في مرض التصلب العصبي المتعدد منها الألم وآثار المرض على الأسرة والسكن والعمل والأمور المالية، كما يوجد أيضاً دليل على الخلل الوظيفي بالمخ متضمناً زيادة الاكتئاب بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في أجزاء معينة من المخ.

## التداخل بين أعراض الاكتئاب وأعراض مرض التصلب العصبي المتعدد

يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب في الغالب من أعراض بدنية، وتشتمل هذه الأعراض على اضطرابات الشهية والنوم والخلل الوظيفي الإدراكي والإعياء والألم وفقد الرغبة الجنسية، كما يوجد أيضاً آثار شائعة جداً لمرض التصلب العصبي المتعدد ومن الصعب التكهن بأيها سوف يسبب حدوث المشكلة، وإذا كانت هذه المشاكل ترجع في الغالب إلى الإصابة بالاكتئاب، فعندئذٍ يحتمل أن يؤدي العلاج المناسب إلى بعض التحسن.

## التعامل مع الاكتئاب

إن التعرف على الاكتئاب بن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يعطي قدراً كبيراً من الأمل، فعلى النقيض من العديد من المضاعفات المصاحبة للمرض التي لا يوجد لها سوى علاجات محدودة، تكون معظم حلقات الاكتئاب غير دائمة، وينبغي أن يكون التعامل مع الاكتئاب مناسباً لكل مريض، وتتمثل أولى الخطوات الهامة في التعرف على الاكتئاب والتغلب على الآثار المصاحبة له، ويبنى العلاج على الجمع بين تناول المشاكل العاجلة والأدوية المضادة للاكتئاب والاستشارات الدوائية، وتشتمل المشاكل العاجلة على مسائل اجتماعية مثل

الصعوبات المتعلقة بالسكن وتدابير الموارد المالية. وقد يكون هناك مشاكل خاصة بالعلاقات بحاجة لأن يتم تناولها، ويؤثر مرض التصلب العصبي المتعدد على كلا المشاركين في علاقة ما، وقد يؤثر فقد القدرات البدنية والأداء الجنسي والعمل إلى غير ذلك على كلا الشخصين، وكذلك رعاية شخص ما مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد تفرض ضغوطاً على كلا الشخصين، وفي هذه الحالات، قد يكون انخراط الشريكين في الاستشارات من الأمور المفيدة.

وتشتمل الأدوية المضادة للاكتئاب المستخدمة على كل من الأدوية التقليدية مثل أميتريبتيلين أو دوتيابين والأدوية الحديثة مثل فلوكستين أو بارواكسيتين أو سيتالوبرام، وتستغرق هذه الأدوية أربعة أسابيع على الأقل حتى تحدث تأثيرها، وقد تختلف درجة توفرها من دولة إلى أخرى، وكما هو الحال مع جميع الأدوية، تشتمل الأدوية المضادة للاكتئاب على آثار جانبية قد تحد من القدرة على تحملها حيث تتضمن هذه الآثار الجانبية النعاس وجفاف الفم والإمساك وصعوبة التبول.

ولكن قد تكون هذه الأدوية مفيدة أيضاً في علاج الألم العصبي الذي يصيب في الغالب الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وكذلك يساعد الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في النوم أو الذين لديهم مثانة مفرطة النشاط، ولقد لوحظ أن العوامل الحديثة المذكورة آنفاً تنطوي على آثار جانبية بيد أنها في الوقت ذاته من الممكن أن تكون مفيدة إن كان هناك شعوراً بالقلق المصاحب أو في حالات علاج الإعياء.

ويحاول العلاج السلوكي الإدراكي (CBT) تحديد التشوهات ومعالجتها باستخدام طريقة تصور الشخص لنفسه وللعالم، ويشتمل العلاج السلوكي الإدراكي على التزام الشخص بالعمل بنشاط خلال فترة محددة بالاشتراك مع أخصائي العلاج وذلك لمعالجة هذه المشاكل، كما يمكن لهذا العلاج أن يكون فعالاً كدواء للأشخاص المصابين بحالة متوسطة إلى معتدلة خفيفة من الاكتئاب، وعندما يتم استخدام كلا النوعين سوياً، تكون هناك فوائد إضافية.

ومن المهم التأكيد على أن خطر الانتحار عموماً يبقى ضعيفاً جداً بين عامة السكان منهم الأشخاص المصابين بهذا المرض، ولكن الدراسات الحديثة أوضحت لأول مرة أن معدل الانتحار بين الأشخاص المصابين بهذا المرض تكون أعلى بشكل كبير من

# فهم التغيرات الإدراكية

بقلم بايفي هامالينين، كبير أخصائي علم النفس،

مركز ماسكو لإعادة التأهيل العصبي، ماسكو، فنلندا

مركز ماسكو لإعادة التأهيل العصبي، ماسكو، فنلندا:

- التركيز على الانتباه والحفاظ عليه وتقسيمه
- التعلم وتذكر المعلومات
- تخطيط أنشطة الفرد وتنفيذها ومراقبتها
- التفكير والتعلل وحل المشاكل
- الفهم واستخدام اللغة
- تحديد الأهداف وجمع الأشياء وتحديد المسافات

تنشأ هذه القدرات بشكل فردي للغاية، وإننا جميعاً نملك نقاط القوة ونقاط الضعف الإدراكية الشخصية الخاصة بنا.

## ما مدى تكرار حدوث الضعف الإدراكي المصاحب لمرض التصلب العصبي المتعدد؟

لا تعد أوجه العجز الإدراكي هي أغلب أعراض التصلب العصبي المتعدد عادة؛ ففي حقيقة الأمر، لقد تم الإبلاغ عن الإصابة بالضعف الإدراكي الشديد الذي يؤدي إلى صعوبة التأقلم اليومي بين ١٠٪ من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد بينما يعاني ما يقدر بنحو ٤٠-٥٠٪ من حالات اضطراب خفيفة إلى معتدلة، وهذا يعني أن حوالي نصف أولئك المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد لا يعانون أبداً من ضعف إدراكي.

وربما تتطلب حالة الضعف الخفيف إحداث تغييرات في عادات الشخص والروتين الخاص به، فعلى سبيل المثال، قد يتطلب التأقلم في العمل بذل مجهود إضافي واستخدام المساعدات أو الأساليب التعويضية، وفي حالة عدم تحديد أوجه العجز الإدراكي بشكل مناسب، فقد يكون ذلك سبباً للإجهاد وإساءة الفهم في العمل والمنزل، ومن ثم ينبغي أن يتم التعرف عليها في وقت مبكر قدر الإمكان كي يكون من الممكن اتخاذ خطوات تعمل على تسهيل الحل.

## ما هو نوع الضعف الإدراكي المرتبط بمرض التصلب العصبي المتعدد؟

إن أكثر أنواع مشاكل الذاكرة شيوعاً تتمثل في صعوبات تذكر الأحداث المؤخرة وتذكر المهام الضرورية والمخطط لها، ويذكر بعض الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أيضاً

## تحديات أخرى متعلقة بالعاطفة

بعيداً عن المخ، يكون الفص الجبهي مسؤولاً عن السيطرة على العواطف والتعبير الظاهري الخاص بها، وقد يعاني الأشخاص المصابين بتلف في هذه المنطقة بسبب الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد من تغيرات غير متوقعة عادة حيث قد تكون متعلقة بالمشاعر التي يتم الشعور بها أو قد لا تتعلق بها.

## التقلبات المزاجية

يمكن وصف التقلبات المزاجية بأنها تقلب سريع في الحالة المزاجية مع تناوب حالات من الشعور بالنشاط والاكتئاب، وبينما يكون قد عانى العديد من الأشخاص من تقلبات مزاجية في بعض الوقت، يبدو أن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يكونون أكثر عرضة إلى خطر هذه المشكلة، وحيث إن التقلبات المزاجية قد تخلق صعوبة داخل الأسرة أو الدائرة الاجتماعية، من المهم أن يناقش الشخص الذي يعاني من هذه التقلبات هذه المشكلة مع المحيطين به وذلك لمساعدته في تجنب إساءة فهمها، ويوجد بعض الأشخاص أن الأدوية المثبتة للحالة المزاجية أو الأدوية المضادة للاكتئاب تكون مفيدة بينما يجد آخرون أن التشاور يكون مفيداً، ويهدف التشاور في هذه الحالة إلى مساعدة الشخص على تعلم الطرق الفعالة للتعامل مع التغيرات المزاجية غير المتوقعة، وغالباً ما يكون الجمع بين هذه الحلول مفيداً.

## إزالة التثبيط

إن إزالة التثبيط المتعلق بمرض التصلب العصبي المتعدد أو فقد السيطرة على المحفزات التي تتسبب في سلوكيات غير ملائمة تعد مشكلة يصعب التعامل معها كما يمكن أن تكون مزعجة للغاية ولاسيما بالنسبة للأسرة، ويمكن السيطرة على اللغة أو السلوك الجنسي أو العدوانية غير الملائم باستخدام العقاقير المثبتة للحالة المزاجية على الرغم من الحاجة إلى دخول المستشفى في بعض الحالات بغرض الخضوع إلى نظام علاجي مكثف بشكل أكبر.

## البكاء والضحك المرضيين

يعد البكاء والضحك المرضيين من الأعراض التي يعاني الشخص خلالها من حلقات من الضحك والبكاء تحدث بشكل مستقل بسبب أي من المشاعر، وبمعنى آخر، لا يكون ظهور النحيب أو الضحك المبالغ فيه نتيجة لما يشعر به الشخص ولكن الحالة غير المتوقعة التي لا يمكن السيطرة عليها تنتج بشكل



يمكن أن يساء فهم البكاء والضحك المرضيين بسهولة كما يمكن أن يكونا مزعجين.

واضح من إزالة الماييلين في مركز العاطفة في المخ، وينبغي أن يحصل الفرد والمقربون منه على معلومات حول هذه المشكلة حيث قد يساء فهمها بسهولة كما تكون مزعجة، وفي الوقت الحالي، لا يوجد علاج قاطع لهذا العرض النادر على الرغم من أن التجارب السريرية التي تجرى على الديكستروميثورفان (إلى جانب أحد الأدوية للحفاظ على المستويات العلاجية) تكون قيد الإجراء بالنسبة للأشخاص المصابين بحالة من الضحك لا يمكن السيطرة عليها و/أو البكاء الحادث جراء مجموعة من الحالات عصبية.

## النتيجة

تشجع التغيرات العاطفية المصاحبة لمرض التصلب العصبي المتعدد كما يمكن أن تكون مسببة للاضطراب على غرار العديد من الأعراض البدنية، ولكن تتوفر المساعدة كما يمكن معالجة العديد من الأعراض العاطفية بنجاح في أغلب الأشخاص، وقد يشتمل ذلك أو لا يشتمل على استخدام العقاقير، ومن المهم بالنسبة للمصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أن يظلوا على دراية، إما على المستوى الشخصي أو المهني، بالتغيرات العاطفية المحتملة التي يمكن أن تطرأ حتى يتسنى لهم ضمان طلب المساعدة الملائمة والحصول عليها.

المخ



يعاني الأشخاص الذين يعانون من إزالة الماييلين في المخ من مشاكل إدراكية بشكل أكثر تكراراً من أولئك الذين يعانون من بقع في المخيخ وجذع المخ والحبل الشوكي.

أنهم يستغرقون المزيد من الوقت ويبدلون الكثير من الجهد لإيجاد العناصر الموضوعية في غير موضعها أو تذكر المعلومات الجديدة.

ويجد بعض الأشخاص صعوبة في التركيز لفترات طويلة من الوقت أو يواجهون مشكلة في مواصلة ما يقومون بفعله أو قوله عندما يتم تشتيتهم أو مقاطعتهم مثلما يحدث عند إجراء محادثة عند تشغيل التلفزيون أو الراديو، وعلاوة على ذلك، يصف العديد من الأشخاص شعورهم كما لو كانوا لا يستطيعون الأداء بشكل سريع كما كانوا يفعلون من قبل.

ويعاني بعض الأشخاص من صعوبات في التخطيط وحل المشاكل، ويعرف الأشخاص الذي يعانون من هذه الأنواع من المشاكل عادة ما يجب عليهم القيام به بيد أنهم يجدون أنه من الصعب معرفة من أين يبدأون أو يتخذون خطوات لتحقيق هدفهم. وقد يعاني الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد

## العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على الأداء الإدراكي



النفسي العصبي هاماً عند تقييم القدرة على العمل وإمكانيات إعادة التعلم أو تنشيط القدرة، وينبغي إجراء تقييم أيضاً في حالة تداخل الضعف الإدراكي باستمرار مع الأنشطة اليومية للشخص و/أو التفاعلات الاجتماعية.

## دور الفحص النفسي العصبي في الأبحاث

لقد تم استخدام التقييم النفسي العصبي لأغراض دراسية في تقييم تكرار الضعف الإدراكي وخواصه وتاريخه الطبيعي وكذلك علاقته بمتغيرات المرض الأخرى، وقد تمكنت الدراسات التي أجريت على الأداء الإدراكي مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد من توضيح آثار الضعف الإدراكي على العمل ومهارات القيادة والاستقلالية الشخصية، الخ، وقد عملت العديد من الدراسات الحديثة على تقييم فعالية الأدوية وطرق إعادة التأهيل المختلفة على أوجه العجز الإدراكي الراجعة للإصابة بهذا المرض، وقد جعلت مثل هذه الأنواع من الدراسات من الممكن وضع طرق لتخفيف آثار المشاكل الإدراكية.

**تقييم المشاكل الإدراكية**  
يمكن لحالات الضعف الإدراكي الخفيفة أن تسبب الشعور بعدم اليقين والخوف، ومن المهم معرفة أن هذه الأعراض مثل مشاكل المثانة أو الصعوبة في المشي تعد جزءاً من المرض وأنه ثمة طرق للعيش مع الإصابة بها.

وحيث إن المعلومات الواقعية يمكن أن تساعد الشخص على التأقلم مع الوضع الجديد، فمن المهم أن يتلقى كل شخص يصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد معلومات حول الضعف الإدراكي، ويتم تقييم المشاكل الإدراكية من خلال تقييم نفسي عصبي يشتمل على فحص ومقابلة مفصلة، ويهدف التقييم النفسي العصبي إلى تقييم شدة الضعف الإدراكي وخواصه على الصعيد الفردي، وعلاوة على ذلك، يمكن تحديد نقاط القوة الإدراكية الخاصة بالفرد كما يمكن اقتراح إستراتيجيات لتخفيف آثار الضعف.

ولا يحتاج كل شخص بالضرورة لإجراء تقييم نفسي عصبي، ويمكن للعديد من الأشخاص أن يحددوا لأنفسهم المناطق الفردية التي تحدث المشاكل ووضع طرق للتعامل معها، ويعد التقييم

أو مسار المرض، وقد توجد أوجه العجز الإدراكي منذ المراحل الأولى للمرض وكذلك فيما بعد في المرضى ذوي الإعاقات البدنية الشديدة أو الخفيف، ولا توجد علاقة معروفة بين أوجه الضعف الإدراكي وأي عرض بدني فردي من أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد، ولكن قد يتم تفسير الرتبة (عسر التلفظ) في بعض الأحيان أو الترنح (مشاكل في التنسيق) أو الرأرأة (تذبذب العين السريع اللاإرادي) بشكل زائف كعلامة على الضعف الإدراكي.

وقد وجد أن أوجه العجز الإدراكي تكون أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذي يعانون من تغيرات في المخ من الأشخاص الذي يعانون من تغيرات في المخيخ وجذع المخ والحبل الشوكي فقط.

ولسوء الحظ، يتوفر قدر ضئيل من المعلومات حول مدى تدهور الضعف الإدراكي المصاحب للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، وقد وجد أنه من الممكن أن يتباين الأداء الإدراكي خلال فترات المتابعة القصيرة، وتوضح الدراسات الحديثة أنه إذا كان الشخص يعاني من بعض المشاكل الإدراكية، فمن المحتمل حدوث التفاقم على الرغم من ببطء معدل التدهور عادة.

## هل تكون المشاكل الإدراكية دائمة؟

بينما يمكن أن تسفر بقع المخ عن إحداث الكثير من المشاكل الإدراكية الدائمة، يمكن لعدد من العوامل أن تتداخل مع الإدراك أو تضعفه بشكل مؤقت، وتشتمل هذه العوامل على الإعياء والتعب والتغيرات العاطفية وانتكاسات التصلب العصبي المتعدد والصعوبات البدنية التي قد تتطلب تركيزاً ومجهوداً إضافياً (مثل المشي غير المتزن) والتغيرات التي تطرأ على الأدوية وأسلوب الحياة مثل الاضطرار لترك العمل ومن ثم التمتع بقدر أقل من التحفيز العقلي.

ومما لا شك فيه أن العيش مع الإصابة بمرض مزمن وتقدمي وغير متوقع يؤثر على حالة الشخص المزاجية، وعندما يشعر الأشخاص بالاكتئاب أو انخفاض الحالة المزاجية، فقد يعانون من هفوات في الذاكرة أو مشاكل في التركيز، وتكون هذه الصعوبات عادة غير مستمرة لوقت طويل، ويذكر العديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد حدوث مشاكل إدراكية خلال فترات الإعياء وقد أوضحت الدراسات الحديثة أنه ربما تقل سرعة الأداء الإدراكي أو يكون أقل دقة عندما يعاني الشخص من الإعياء، وقد تحدث الصعوبات الإدراكية المؤقتة أيضاً خلال التعرض للانتكاسات، وتاماً كما هو الحال مع الأعراض البدنية، قد تقتصر المشاكل الإدراكية على أطوار المرض الخاصة بالالتهاب النشط، ويمكن أن يتأثر الأداء الإدراكي بعدة عوامل لذا، ليس من الملائم عادة أن يتم تقييم الإدراك إذا كان الشخص يعاني من اكتئاب أو انتكاسة أو توتر مفرط.

أيضاً من صعوبات في إيجاد الكلمات المناسبة حيث يقولون أن الكلمة أو الاسم "على طرف لسانهم"، حيث يكون الشخصي على علم بالكلمة غير أنه غير قادر على استرجاعها.

ويمكن أن يؤدي التصلب العصبي المتعدد إلى أنواع أخرى من المشاكل الإدراكية، وقد ذكرت أحد أشهر الدراسات أن القدرات الإبصارية تتأثر فيما يقرب من ١٩٪ من الأشخاص المصابين بهذا المرض، ولكن أوجه القصور اللغوية تكون أقل تكراراً، وعلاوة على ذلك، يندر الخرف أو الانحطاط الإدراكي في مرض التصلب العصبي المتعدد مثل ذلك الذي يُرى عن الإصابة بمرض الزهايمر.

## هل تكون أوجه العجز الإدراكي قابلة للتوقع وهل تتدهور؟

من غير الممكن أن يتم من خلال الأعراض الأخرى المصاحبة لمرض التصلب العصبي المتعدد توقع ما إذا كان من المحتمل أن تتم المعانات من الضعف الإدراكي أم لا، ولا تبدو المشاكل الإدراكية متعلقة بوضوح بمتغيرات المرض مثل التوقيت أو الشدة

## الفهم الحالي لمرض التصلب العصبي المتعدد والتغيرات الإدراكية

لقد تم الحصول على الكثير من فهمنا للتغيرات الإدراكية المتعلقة بمرض التصلب العصبي المتعدد من خلال الأبحاث العلمية، وفيما يلي بعضاً من البيانات العامة التي يمكننا تقديمها بناءً على المعلومات الحالية المتوفرة في هذه المنطقة:

- توجد علاقة طفيفة أو لا توجد علاقة بين مدة المرض أو شدة الأعراض البدنية والتغيرات الإدراكية.
- يكون الأشخاص الذين يعانون من أحد الأشكال التقدمية للمرض في خطر كبير إلى حد ما للتعرض إلى التغيرات الإدراكية على الرغم أنه من الممكن أن يعاني أولئك المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الانتكاسي المتكرر من الصعوبات.
- يمكن أن تتفاقم المشاكل الإدراكية خلال المفاومة وتقل في حالة السكون وذلك على الرغم من أن التغيرات التي تطرأ على هذه الأعراض تبدو أقل شدة من تلك التي ترى مع الأعراض البدنية مثل المشي والرؤية.
- يمكن للتغيرات الإدراكية أن تتفاقم على غرار الأعراض الأخرى ولكن التفاقم يبدو بطيئاً في أغلب الحالات.

المصدر: مرض التصلب العصبي المتعدد: دليل خاص بالأسر، رونالد كالب، درجة الدكتوراه، ديموس فيرماند، ١٩٩٨ صفحة ٢٤



# الحياة اليومية مع المشاكل الإدراكية

بقلم داوون لانجدون، محاضر أول، رويال هلواي، جامعة لندن، المملكة المتحدة



روحهم أو نفسهم، ويمكن لأية تغيرات أو هفوات مثل نسيان كلمة نريد أن نقولها أو عدم حضور موعد ما أن تلقى بظلال من الشك على العقل ككل أو على الشخص ككل، ولا تعني المشاكل الإدراكية التقليل من روح الشخص أو نفسه أو انخراطها بأي طريقة، وبدلاً من ذلك، تحدث الصعوبات الإدراكية عندما يصيب مرض التصلب العصبي المتعدد مناطق المخ التي تسيطر على الذاكرة والتركيز.

وتشبه الأعراض الإدراكية إلى حد كبير الأعراض البدنية، تماماً كما يكون أن يصاب الشخص الذي يعاني من تيبس الساقين بصعوبة المشي غير أنه يكون لا يزال قادراً على المشي إلى محل قريب، فكذا الأمر بالنسبة للشخص المصاب بصعوبات إدراكية حيث قد يحتاج إلى وقت طويل لقراءة كتاب غير أنه يكون لا يزال يستمتع بذلك، وبالمثل، فحيث يمكن أن يتباين المشي خلال اليوم أو في غضون فترات معينة ويتأثر بالإعياء، فكذا يمكن للمهارات الإدراكية أن تتقلب في أوقات مختلفة وأن تضعف بفعل الإعياء.

وبالنسبة لمعظم الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد والذين يعانون من أعراض إدراكية، يمكن أن تتأثر بعض أنواع التفكير ولكن ليس جميعها وليس بشكل موحد، ويعاني جميع

الأشخاص سواء أكانوا أصحاء أو مرضى من صعوبات مثل تبديل كلمة واحدة بأخرى دون قصد أو المعاناة من هفوات في الذاكرة، ولكن نظراً لأن هذه الصعوبات تحدث بشكل متكرر بالنسبة لبعض الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، فإنها تبدأ في التأثير على الحياة اليومية.

ويمكن للأسرة ملاحظة المشاكل الإدراكية، ويمكن لأفراد الأسرة في بعض الأحيان أن يجدوا أنه من الصعب التحدث حول الصعوبات الإدراكية وذلك بسبب الإحراج أو الخوف، ولكن في حالة وجود علاقة إيجابية موثوقة، يكون التحدث عن المشاكل الإدراكية في الغالب هو الخطوة الأولى للمساعدة البناءة، وقد تكون الأسرة هي من يلاحظ آثار المشاكل الإدراكية عند الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد غير أنها تعزوها إلى شيء آخر، فعلى سبيل المثال، قد يعتقد خطأً أن الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد الذي دائماً ما ينسى إطعام القطه عندما يكون زوجه بالعمل أنه يعتمد عدم المساعدة في الأعمال المنزلية وغير مقدر للحمل الذي يحمله الزوج لدعم الشخص المصاب بهذا المرض داخل المنزل، وفي حقيقة الأمر يكون السبب الحقيقي لعدم إطعام القطه متمثلاً ببساطة في أن المهمة قد اختفت من عقل الشخص المصاب بهذا المرض كما تختفي من عقله كل يوم تقريباً نتيجة الإصابة بهذا المرض، وفي هذه الحال، ربما يكون وجود تذكير بسيط مثل المنبه أو ملحوظة توضع على الباب أو مكالمات هاتفية كافية لمساعدة الشخص المصاب بهذا المرض على إطعام القطه بشكل دوري ويحتمل أن يكمل مهاماً أخرى أيضاً.

وقد يكون الزملاء في العمل أيضاً على دراية بأن هناك أشياء لا تسير على ما يرام، ومرة أخرى، لأن يكون المرء قادراً على التحدث مع الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد حول الصعوبات المعينة التي تواجهه يمكن أن يؤدي إلى حلول، فعلى سبيل المثال، قد لا تكمل المرأة المصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد التي تعمل كبستانيّة مهام الزراعة اليومية الموكلة إليها على الرغم من الحصول على تعليمات واضحة خلال اليوم من سيدها، ويعتقد السيد خطأً أن الإخفاق في إنهاء كافة مهام الزراعة يرجع إلى كسل الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، وفي حقيقة الأمر، يصبح واضحاً من خلال

التحدث حول المشكلة أن أولى مهام الزراعة القليلة تجرى دائماً بشكل سريع وبمهارة، ويقتصر عدم الإتمام على المهام الأخيرة وذلك لأنه بحلول فترة بعد الظهر يجد البستاني المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد من الصعب تذكر التعليمات، ويمكن حل هذه المشكلة إما من خلال تدوين مفكرات بهذه التعليمات كل صباح أو يحتمل أن يكون ذلك من خلال وضع جميع المزروعات في المكان المقرر زراعتها فيه قبل أن يبدأ أي زرع وذلك للعمل كـ "ملقنات"، وهذا يساعد البستاني المصاب بهذا المرض على تذكر تعليمات الصباح.

وسوف يكون التحدث حول الصعوبات الإدراكية عادة مصدرراً من مصادر الراحة بالنسبة للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد وأسرته وربما يؤدي إلى حلول سهلة غير أنه تجدر الحاجة في بعض الأحيان إلى مساعدة أكثر خبرة، وقد يكون ذلك راجعاً إلى وجود عدة عوامل مشاركة مثل الإعياء والقلق والاكتئاب، أو ربما تتفاعل الصعوبات الإدراكية مع التعامل مع الأعراض البدنية مثل وظيفة المثانة أو الأدوية التي تدار بشكل ذاتي.

وتشتمل أبسط إستراتيجيات التعامل مع المشاكل الإدراكية على بعض المساعدات البدنية مثل المذكرات أو المجالات الإلكترونية، بينما تشتمل إستراتيجيات أخرى على طرق للتفكير وتنظيم الحقائق حتى يتسنى استرجاعها بشكل أكثر موثوقية عند الطلب، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل شديدة في الذاكرة، يكون من المفيد بالنسبة لهم تعلم أداء المهام دون أخطاء، وتكون التجربة والخطأ صعبة عليهم وذلك نظراً لأنهم يجدون أنه من الصعب نسيان الطريقة الخاطئة لفعل الأشياء كما يصعب استبدالها بالطريقة الجديدة والصحيحة، وقد كانت دراسات صغيرة ومبكرة لهذه الطريقة عرفت بـ "التعلم دون خطأ" حيث كانت مبشرة.

ويعد الفهم والقبول من الأمور الهامة للعيش بشكل جيد مع التعرض لمشاكل إدراكية عند الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، وتعد أولى خطوات التغيير البناء هي التحدث وذلك للمشاركة في تجارب الشخص الخاصة بالمشاكل الإدراكية وحلولها عن الإصابة بهذا المرض، ويحتمل أن تؤدي إحدى الطرق الإيجابية والواقعة إلى التأقلم الجيد.

## الأدوية التي ربما تؤثر على التركيز\*

الاسم الكيميائي	الاستخدام في مرض التصلب العصبي المتعدد
أمانتادين	الإعياء
كلونازيبام	الارتجاف والألم والشلل التشنجي
ديازيبام	التشنجات العضلية والشلل التشنجي
فلوكستين	الاكتئاب والإعياء الناتج عن الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد
جابابنتين	الألم

\*من المهم أن يتم الاحتفاظ بقائمة محدثة بالأدوية الحالية والأدوية التي يتم تعديل أو قطع علاج دون استشارة الطبيب الذي وصفه.

# المشاكل العاطفية لأخصائيي الرعاية الصحية

# طرق بسيطة لتدارك مشاكل الذاكرة

بقلم كايب هوبر، ممرضة استشارية متخصصة في مرض التصلب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية/استراليا

- الافتقار إلى الإشراف والتوجيه
- عدم الفصل بين المنزل ومكان العمل – أخذ العمل معك إلى المنزل
- عدم وجود قاعدة معلومات كافية والافتقار إلى الخبرة بمرض التصلب العصبي المتعدد

## إستراتيجيات التأقلم الخاصة بالرعاية الذاتية

- إنشاء شبكة دعم الأقران
  - حضور اجتماعات الفريق المنتظمة وجدولة الأوقات مع الزملاء
  - التعرف على أهمية الإشراف – وجود مشرف مؤهل لتقديم الإشراف التعليمي والداعم
  - حماية جدولك اليومي – أن يكون متوفراً ولكن دون انقطاعات مستمرة
  - واصل تعليمك – قم بزيادة كفاءتك ومعرفتك بمرض التصلب العصبي المتعدد
  - حافظ على فطرتك السليمة وقم بزرع التفكير الخلاق
  - قم بإجراء تمارين منتظمة وحافظ على نظام بنية غذائية متزن
  - قم بفصل المنزل عن العمل - "انفصل عن العمل" عندما تغادر مكان العمل
  - قم بأخذ إجازات/عطلات في فترات زمنية منتظمة
  - قم بباتحة الوقت لنفسك ولأسرتك
  - احتفظ بمذكرة خاصة بالمشاعر والتعبيرات
  - قم بالحصول على يوم واحد كل مرة
  - قم بالحصول على وقت مستقطع لمناقشة الحالات الصعبة على المستوى العاطفي عند استعراض الحالات السريرية
  - إدارة الوقت – قم بالتخطيط مسبقاً والتزم بالخطط
  - ارفض الالتزامات الإضافية – تعلم أن تقول "لا"
- إن نفاذ الصبر يمثل خطراً على جميع أخصائيي الرعاية الصحية – يمكن الوقاية منه من خلال تقديم الدعم لنفسك.

يلتزم أخصائيو مرض الرعاية الصحية بتقديم الرعاية والتعليم والدعم والعلاج والاستشارات والتأييد للمرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، وخلال هذا الوقت، تنشأ العلاقات الشخصية والتي لها مغزى بين أخصائيي الرعاية الصحية والشخص المصاب بهذا المرض وأفراد الأسرة، وهناك أوقات من الحزن تمر على الشخص المصاب بهذا المرض وأفراد أسرته عندما يتم إجراء التشخيص ثم أثناء التغيرات والتحديات التي يفرضها هذا المرض على حياتهم، ويمكن أن يكون ذلك وقتاً عاطفياً ومجهداً وعصبياً على أخصائيي الرعاية الصحية أيضاً، ويحتاج أخصائيو الرعاية الصحية وضع إستراتيجيات تأقلم حتى يحافظوا على أنفسهم بشكل جيد حتى يتسنى لهم مواصلة دعم ورعاية الأشخاص المصابين بهذا المرض وبث الأمل فيهم.

## بعض علامات الإجهاد ونفاذ الصبر

- الإرهاق واضطراب النوم
- الصداع وتزايد التعرض للإصابة بالمرض
- الابتعاد عن الزملاء والمرضى
- الصورة الذاتية السلبية
- الاكتئاب والغضب
- ضعف القدرة على اتخاذ قرارات ورعاية المرضى

## عوامل الإجهاد التي قد تؤدي إلى نفاذ الصبر

- زيادة حمل العمل في الممارسة الخاصة بك و/أو نقص الموظفين
- العمل في موقف منعزل دون دعم من أفراد الفريق الآخرين
- التوقعات غير الواقعية حيال شخص ما والعلاجات التي يتم تقديمها
- مشاهدة تفاقم إعاقة المرضى – على الرغم من جميع التدخلات
- عدم وجود وقت للتقييم والتأمل الذاتي
- ضعف العلاقات والتواصل مع الزملاء الآخرين
- عدم تقدير إنجازاتك أو مهاراتك

• استخدم ساعة يد مزودة بمنبه وقم بضبطه لتذكيرك بالأحداث، حيث إن الأشخاص الذين ينبغي عليهم تناول الدواء في أوقات معينة يجدون ذلك الأمر مفيداً على وجه الخصوص.

• وتكون الأدوات الإلكترونية مثل المفكرات الرقمية الشخصية فعالة بالنسبة للقوائم والأجندات وأرقام الهاتف الهامة والعناوين، أو يمكن محاولة استخدام أدوات تنظيمية أخرى مثل البطاقات الورقية أو الكمبيوتر المحمول.

• ضع رسائل تذكير في مواقع مفيدة حول المنزل أو مكان العمل.

• احتفظ بالأشياء الهامة في مكان مخصص، فعليك الاحتفاظ بمذكرةك اليومية على المائدة الليلية أو بجانب الهاتف واحتفظ بمفاتيحك في درج خاص أو على معلاق بالقرب من الباب، فالإتساق والروتين يجعل من السهل تذكر مكان وجود الأشياء.

• قم بتصميم قائمة تسوق رئيسية تشتمل على كافة المواد التي تحتاجها عادة وقم بعمل نسخ متعددة منها، وقبل الخروج للتسوق، قم بمراجعة القائمة وتحقق من المواد التي انتهت منها.

حاول أن تبقى هادئاً عندما تضعف الذاكرة، وعلق الدكتور لا روكا قائلاً، "من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو الإحباط إذا نسيت أو فقدت شيئاً ما ولكن عندما تفعل ذلك، فإنك تتحول إلى نمط حل المشكلة ونمط الغضب".

\* مقتبس من مرض التصلب العصبي المتعدد والذاكرة العقلية وحل المشاكل، بقلم مارثا جابلو، الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية  
www.nationalmssociety.org

• الاحتفاظ بمذكرة أو مفكرة يومية، فعليك تدوين كافة المواعيد والتذكيرات وقوائم الأشياء التي يجب القيام بها في مكان واحد، وعليك وضع علامة على الأشياء ما أن يتم القيام بها، وتعود أن ترجع إلى هذه المذكرة بشكل روتيني وربما في نفس الوقت كل صباح ومرة ثانية في المساء لتلقي نظرة على جدول الغد.

• عندما تقوم بإجراء أو تلقي مكالمات هاتفية، قم بتدوين التاريخ والوقت ومع من تحدثت وتذكير قصير حول ما قيل.

• ضع تقويماً أسبوعياً كبيراً في مكان واضح ربما يكون باب الثلاجة حيث يدون جميع أفراد الأسرة أنشطتهم وجدولهم، وعليك وضع علامة على الأشياء ما أن يتم إتمامها.



"ما تحاول القيام به هو استبدال الذاكرة بالمفكرة."  
دكتور نيكولاس لا روكا

## الرد على تساؤلاتكم

يقدم قراء مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد في دائرة الضوء" أسئلة للمحرر، ميتشل مسمير أوسيلي. مع وافر الشكر للخبراء الذي شاركونا على ما أسدوه من نصح.

**س.** هل هناك أدوية تساعد على تحسين المشاكل الإدراكية المصاحبة للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد؟ مع وافر الشكر، دانيل

**ج.** لم تحرز أية أدوية بعد نجاحاً طويلاً الأجل في الكثير من التجارب السريرية التي أجريت على الحد من المشاكل الإدراكية؛ فخلال السنوات الأخيرة، كانت هناك دراسات أجريت على طرق تؤدي إلى استقرار أو تحسين الخلل الوظيفي الإدراكي، وركزت بعض هذه الدراسات على ما إذا كان يمكن للعقاقير المعدلة للمرض، التي اتضح أن جميعها يؤدي إلى الحد من تراكم آفات إزالة المايلين الجديدة، أن تعمل أيضاً على إبطاء تقدم المشاكل الإدراكية، ويمكن أن يحدث ذلك من الناحية النظرية على الرغم من أن النتائج قد جاءت متباينة حتى الآن.

**س.** لماذا يتكرر استخدامي لكلمات غير مناسبة؟ فعلى سبيل المثال، لقد قلت ذات يوم "قفازات" في جملة كنت أقصد أن أقول فيها "جيوب"، مع خالص تحياتي، باربارا

**ج.** توضح الدراسات أن الصعوبة في تسمية الأشياء هي إحدى المشاكل الشائعة المصاحبة للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد؛ إذ يعتقد بعض الباحثين أن هذه الصعوبة ترجع إلى تلف المايلين في المخ وهو ما يحول دون استرجاع الأشخاص لمعلوماتهم اللغوية المخزنة في المخ، وللأسف، لا يبدو أن إعادة التأهيل الإدراكي أو الإستراتيجيات التعويضية يمكنها المساعدة في التعامل مع هذا النوع من المشاكل، وما يمكن أن يساعد في هذا الأمر هو أن تخبري الآخرين (الأسرة، الأصدقاء، الزملاء في العمل) بأنك تعاني أحياناً من هذه الصعوبة وتشجعيهم على إبلاغك بمخاوفهم كي تتجنبي إساءة فهمهم لك.

**س.** يساورني القلق حول السيطرة على العواطف؛ فإنني أجد أنه يمكن أن أبكي في أغرب الأوقات غير المناسبة وفي أي موقف، وقد بدأ هذا الأمر يصبح مشكلة ومحرج للغاية! هل هذا شيء شائع بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد؟ وهل هذا جزء من الحالة؟ وهل لديكم أية نصائح حول التعامل مع هذا الأمر؟ مع جزيل الشكر، جيري

## مقابلة شخصية: لقاء مع ستيف كوبر

يتحدث ستيف كوبر من فيلادلفيا، بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية مع كولي بيلد عن إدارته الناجحة لل صعوبات الذهنية المتصلة بالتصلب العصبي المتعدد وتجاربه الأخرى الحياتية أثناء التعايش مع هذا المرض.



ستيف كوبر في العمل

**منذ متى وأنت مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد؟**

لقد تم تشخيص إصابتي بهذا المرض في أبريل من عام ١٩٨٢؛ وفي وقت لاحق، تحققت من أولى علامات هذا المرض ظهرت في يناير من عام ١٩٨٠.

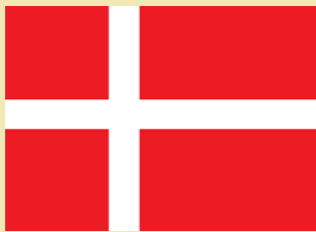
**متى عانيت لأول مرة من الأعراض الإدراكية الراجعة للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد؟**

كان ذلك في عام ١٩٨٠ حيث كنت أعمل وأكمل أيضاً الدراسات العليا لجزء من الوقت في نيويورك سيتي، وحيث إنني كنت أعيش على بعد ١٦٠ ميلاً من الجامعة، فكان يتحتم علي السفر لثمان ساعات في اليوم على رأس العمل والمحاضرات،

ولم يكن السفر وعدم الراحة والعمل لمدة ١٩ ساعة في اليوم مؤثراً حتى شهر يناير من عام ١٩٨٠ عندما كنت في آخر سنوات التعليم وعلى وشك التخرج، فقد بدأت عندئذ أعاني من إعياء واضح وعدم القدرة على الدراسة واستيعاب محتوى المادة التي أقرأها.

**'لقد تعلمت ضرورة تمرين العقل، وفي حالتي، لقد وجدت أنه من المهم أن أقرأ بشكل مكثف، إذ أنني أستمتع بكتابة موضوعات مختلفة واقعية وخيالية'**

# التعلم بالممارسة - الطريقة الدنمركية



بقلم مريان نيب نيلسون ونت أوستبيرج، عالمي  
نفس كبيرين، الجمعية الدنمركية للتصلب  
العصبي المتعدد

وتوضح التجارب أن المعرفة الأساسية للصعوبات الإدراكية المحتملة تساعد المصابين على التأقلم، وبالنسبة للفرد المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، من المهم أن يكون على دراية من الناحية النفسية وأن يصرح بأي أعراض إدراكية "غير مرئية" ومحتملة ومعيقة من الناحية الاجتماعية حيث إن ذلك قد يساعده على التكيف والتأقلم، وتتيح المشاركة في مجموعة تضم آخرين من المصابين بنفس الحالة الفرصة لتبادل الخبرات والمعارف، وقد يساعد هذا الأمر الشخص على توسيع موارد تأقلمه الخاصة والحد من القلق والشعور بالخجل.

**المبررات**  
خلال العقد المنصرم، لقد أصبح من الواضح إلى حد كبير أن مرض التصلب العصبي المتعدد يمكن أن يسبب مشاكل إدراكية دائمة كما أن الأشخاص المصابين بهذا المرض يساورهم القلق وتنتابهم مخاوف بخصوص قدراتهم الإدراكية.

ومن ثم قامت الجمعية الدنمركية للتصلب العصبي المتعدد بإعداد دورات دراسية للأشخاص المصابين بهذا المرض والذين يعانون من مشاكل إدراكية تؤثر على حياتهم اليومية وأنشطتهم الاجتماعية.

## الأهداف

تهدف هذه الدورة الدراسية إلى تحسين التأقلم النفسي والإدراكي للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد.

## الخلفية

توضح الأبحاث أن أغلبية الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد ممن يعانون من مشاكل إدراكية يعانون من درجات خفيفة إلى معتدلة من الضعف، ويمكن أن تؤثر هذه الأعراض بشكل سلبي على احترام الشخص لذاته كما تسبب إحراجاً، إذ يمكن لنتائج هذين الأمرين أن يؤديا إلى العزلة الاجتماعية، وتوضح الأبحاث أيضاً أن الأشخاص المصابين بهذا المرض يمكنهم تعلم تعويض بعض من أوجه الضعف وأن هذا الأمر له أهمية بالغة بالنسبة لجودة حياتهم ورفاهيتهم الاجتماعية.

هل يقدم أخصائيو الرعاية الصحية الدعم لمساعدتك في تعلم أساليب للتعامل مع صعوباتك الإدراكية؟  
لقد علمني العلاج على يد أحد أخصائيي العلاج طرقاً للتغلب على المشاكل المتعلقة بهذا الضعف، وإني على يقين الآن من أنني أعتمد على ذاكرتي بغض النظر عن بساطة المهمة، إذ أنني أدرك ضرورة تدوين مفكرات جيدة والراحة متى لزم ذلك وألا أكون كثير الانتقاد لقدراتي.

**ما هي النصيحة التي توجهها للآخرين الذين قد يعانون من صعوبات إدراكية؟**

بالإضافة إلى الأساليب المذكورة أعلاه، لقد تعلمت ضرورة تمرين العقل، وفي حالتي، لقد وجدت أنه من المهم أن أقرأ بشكل مكثف، إذ أنني أستمتع بكتابة موضوعات مختلفة واقعية وخيالية، ونظراً لأنني شغوف بالتاريخ والسياسة، فإنني أستمتع بالنقاش في كلا المجالين، ولدي صديق مقرب تتسم توجهاته السياسية بالميل إلى أتيل الهوني، وإنس لأستمتع بمناقشتنا عندما تواتني الفرصة لتبادل آرائي، سواء كانت تتعلق بالعبارة بالصحة في الولايات المتحدة الأمريكية أو أفكاره حول المباريات السياسية التي تحدث هذا العام.

كما أنني أجد أنه من المفيد أن أبحث عبر الإنترنت بغض النظر عن الموضوع وأن ألعب الكثير من الألعاب بقدر استطاعتي، وهناك تمارين بسيطة لتمرين المخ وتقوية عملية التفكير.

**'هذه الحالة قابلة للعلاج؛ وأن ذكائي لم يتغير؛ وأن القلق الذي كان يساورني إزاء عدم توصيل أفكارى بوضوح خلال المحادثة كان خاطئاً؛ وأنني كنت كثير الانتقاد لقدراتي'**

ويتساوى هذا الأمر من حيث الأهمية مع الحد من اضطراب المرء بقدر الاستطاعة، ويشتمل ذلك الأمر في العمل على عدم مشاركتي بمساحة العمل الخاصة بي وأن أحبس نفسي في حجرة صغيرة داخل أحد المكاتب وأن أغلق باب المكتب متى لزم ذلك.

عندما بدأت المشاكل الإدراكية، هل كنت تعلم أنها تمثل جزءاً من التصلب العصبي المتعدد؟

لم ينتابني شك لوقت طويل في أن هذه المشاكل تتعلق حتى بمرض التصلب العصبي المتعدد، فقد اعتقدت أنها حالة مصاحبة لتقدم السن، وبعد ذلك بكثير وفي عام ١٩٩٩، عندما كنت اعلم في جمعية التصلب العصبي المتعدد، سألني أحد العملاء عما إذا كان علاج أعراضه الإدراكية يدخل تحت غطاء بوليصة تأمينه الصحي أم لا، وبينما كنت محاولاً البحث عن الإجابة، أدركت أن هذه الأعراض متصلة بالتصلب العصبي المتعدد، وأنني من الممكن أن أعاني أيضاً من ضعف وظيفي في القدرات الذهنية بناء على إصابتي بالتصلب العصبي المتعدد، وإني الآن لا يساورني أي شك في الوقت الحالي أن الأمر على هذا النحو.

**هل يمكنك وصف الصعوبات الإدراكية التي تعاني منها؟**

بالإضافة إلى فقد الذاكرة، إنني أعاني من صعوبة الانتباه في المحاضرات المعقدة والتركيز في العمل الذي يتطلب مهارة مهنية، كما أجد أيضاً صعوبة في تذكر الأسماء والمواعيد والمهام التي ينبغي إتقانها والكلمة المناسبة اللازمة لإنهاء جملة ما.

**هل تغيرت الصعوبات الإدراكية التي تعاني منها مع مضي الوقت؟**  
لقد كنت أتمتع بحظ جيد في أن أعرض على طبيب أمراض نفسية متخصص في علاج الضعف الإدراكي المصاحب للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، وقد اشتملت جلساتنا من بين التمارين الأخرى على:

الحاجة إلى تدوين مفكرات ملائمة وطريقة القيام بذلك؛ والأسلوب الصحيح لقراءة مادة وتكوين موضوعها الرئيسي؛ والأسلوب الصحيح لقراءة مادة وتكوين موضوعها الرئيسي.

**كيف يمكن أن تؤثر الصعوبات الإدراكية على أسلوب حياتك؟**

قبل أن أصبح على دراية بأن الأعراض التي كنت أعاني منها ترجع إلى الخلل الوظيفي الإدراكي وأنه ثمة أساليب للتعامل معها، اعتقدت في بعض الأوقات أن محادثاتي مع الأشخاص قد آنت القليل من ثمارها، وقد كنت مقتنع أيضاً بأن ذكائي قد انحدر بشكل شديد وأن قدرتي على فهم الأفكار المعقدة كانت مثيرة للتساؤلات، وإنني أعلم في الوقت الحالي أن: هذه الحالة قابلة للعلاج؛ وأن ذكائي لم يتغير؛ وأن القلق الذي كان يساورني إزاء عدم توصيل أفكارى بوضوح خلال المحادثة كان خاطئاً؛ وأنني كنت كثير الانتقاد لقدراتي، نعم، إنني أعاني من مشكلة ولكنني تعلمت كيف أعيش معها.



لا تنسى...

## نتائج الاستطلاع الذي تم إجرائه باستخدام الإنترنت

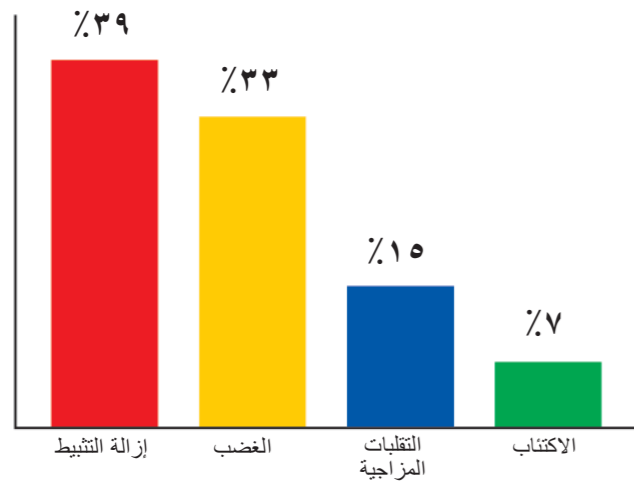
ولاسيما عندما لا يكون هناك معلومات ديموغرافية أو سريرية حول المجيبين، إلا أن هذه النتيجة تكون مشجعة للغاية. وتشتمل أكثر الأساليب التي تم ذكرها للتعامل مع المشاكل الإدراكية والعاطفية على الأدوية والإستراتيجيات التعويضية والاستشارات.

وفي هذه المجموعة من المجيبين على الاستطلاع، يتكرر التعامل مع المشاكل العاطفية باستخدام الأدوية يتبعها استخدام الإستراتيجيات التعويضية والاستشارات.

ومن ناحية أخرى، يتم التعامل مع المشاكل الإدراكية بشكل متكرر باستخدام الإستراتيجيات التعويضية يتبعها استخدام الأدوية والاستشارات.

وتؤكد نتائج هذا الاستطلاع ما تخبرنا بها الأبحاث والتجارب حول تكرار حدوث المشاكل الإدراكية والعاطفية المصاحبة لمرض التصلب العصبي المتعدد، كما أنها تعزز الاعتقاد بأن العديد من الأشخاص الذين يعيشون مع الإصابة بهذا المرض يتسمون بالنشاط في محاولة التعامل مع المشاكل التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على حياتهم.

النسبة المئوية للمجيبين على الاستطلاع الذين يعانون من مشاكل عاطفية



لقد أوضحت الإجابات على استطلاع موجز عبر الإنترنت أجري على الموقع الإلكتروني الخاص بالاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد ([www.msif.org](http://www.msif.org)) كم عدد قراءنا عبر الإنترنت الذين يتعاملون مع المشاكل الإدراكية والعاطفية وما هي أنواع الإستراتيجيات التي يكثر استخدامها.

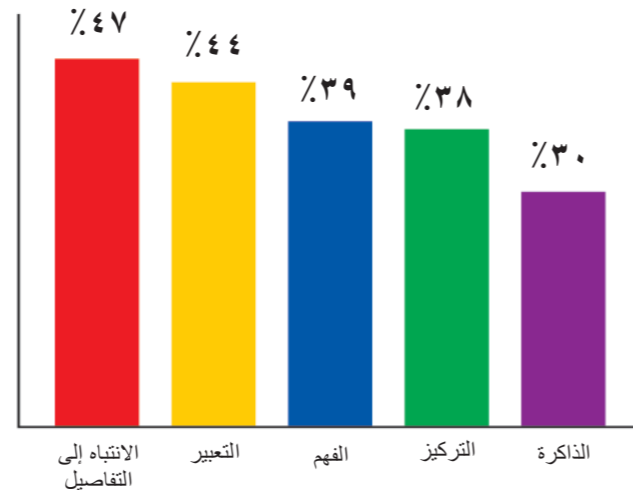
### وكان ما نرى إلى علمنا على النحو التالي:

أجاب على الاستطلاع مائتان وسبعون شخصاً مصاباً بمرض التصلب العصبي المتعدد، وتلخص الرسوم الموضحة هنا عدد المرات التي ذكر المجيبون فيها أنهم يعانون من مشاكل إدراكية وعاطفية.

وتظهر النتائج عدداً كبيراً بعض الشيء من المشاكل بيد أن معظم الأشخاص يحاولون التعامل معها باستخدام مجموعة متنوعة من الوسائل، وتتراوح النسبة المئوية لأولئك الذين يحاولون التعامل مع مشكلتهم الخاصة بطريقة فعالة بين ٩٣% و ١٠٠%.

ويتعامل ١٠٠% من الأشخاص مع القلق وصعوبة التركيز حيث ذكر هؤلاء الأشخاص أنهم يعانون من هاتين المشكلتين، وعلى الرغم من أنه ينبغي توخي الحذر عند تفسير نتائج الاستطلاع

النسبة المئوية للمجيبين على الاستطلاع الذين يعانون من مشاكل إدراكية



### المحصلة/النتائج

يوجد طلب كبير على هذه الدورة الدراسية؛ فنظراً لعدد المواقع التي يسهل الوصول إليها والمتوفرة لاستضافة الدورات الدراسية وانخفاض التكاليف وقلة الاستعدادات العملية، كان من الممكن لجمعية التصلب العصبي المتعدد الوفاء بالطلبات في معظم المناطق داخل الدنمارك، وقد تم عقد ما يقرب من ٢٠ دورة دراسية حتى اليوم.

### النفقات

تتضمن ما يلي:

- المكان\*
- مرتب طبيب الأمراض النفسية (المخطط ومنفذ الدورة الدراسية)
- أجهزة بصرية/صوتية
- تقديم وجبة غداء للمشاركين
- الكتيبات

\*إن المنشآت التي يمكن أن تستخدم مجاناً مثل مكتب فرع جمعية التصلب العصبي المتعدد والمكتبات ومراكز المجتمع والمدارس تكون مناسبة.

### أوجه القصور

من الواضح أنه مع محدودية وقت ونطاق الدورة الدراسية، لا يمكن اعتبارها بمثابة برنامج تدريبي كامل على الإدراك، كما أنها لا تعتبر برنامجاً يركز على الفرد لذا، قد يحتاج الشخص ذو الاحتياجات الخاصة الاستشارة وجهاً لوجه مع طبيب الأمراض النفسية، كما أنها تعد نوعاً من البرامج التي لا يمكن أن تفي باحتياجات الأشخاص المصابين بحالة ضعف إدراكي خطيرة، وأخيراً، لا يتضمن تسجيل المشاركين إجراء تقييم نفسي عصبي شامل.

### الاقتراحات:

- تقديم دورات دراسية للمتابعة كي يتسنى للمشاركين تقديم تعليقاتهم حول ما كان بمقدورهم تطبيقه على الحياة اليومية وتجديد المهارات التي تم تعلمها مؤخراً.
- تطبيق نفس الشكل العام على الدورات الدراسية التي تشتمل على الشريك و/أو أفراد الأسرة.

ولمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بالمؤلفين على [info@scleroseforeningen.dk](mailto:info@scleroseforeningen.dk)

### التسويق للبرنامج

يتم الإعلان عن البرنامج في مجلة جمعية التصلب العصبي المتعدد ومن خلال الكتيبات التي توزع محلياً، ولقد تم مؤخراً استخدام الموقع الإلكتروني الخاص بجمعية التصلب العصبي المتعدد في الإعلان عن الدورات الدراسية الخاصة بالجمعية.

### هيكل البرنامج

تشتمل كل دورة دراسية على ما بين ٨ إلى ١٢ مشاركاً يعانون من مشاكل إدراكية خفيفة إلى معتدلة، ويتكون البرنامج من محاضرات ومناقشات وأنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد:

- تعلم كيفية أداء المخ
- معرفة أنواع المشاكل الإدراكية المتعلقة بمرض التصلب العصبي المتعدد
- زيادة الوعي بطريقة المرء الإدراكية وأنماط تفكيره
- زيادة الوعي بنقاط ضعف المرء الإدراكية ونقاط قوته لإيجاد طرق مناسبة للتعويض
- استكشاف إستراتيجيات لتعويض المشاكل الإدراكية

ومن أجل تلبية احتياجات كل مشارك، من المهم أن يتم تخصيص وقت كاف لاستيعاب النقاط الرئيسية، ويُطلب من المشاركين استخدام مجموعة متنوعة من الأساليب في عملية الحفظ كما يتم إعطاء الوقت لهم للتأمل والتفكير والتكرار والاستعادة وتدوين الملاحظات.

وتقوم إحدى إستراتيجيات التعليم المستخدمة على مدار الدورات الدراسية على مبدأ التعليم بالممارسة، حيث يحصل المشاركون على فرصة لممارسة أحدث الإستراتيجيات التي تم تعلمها داخل المجموعة كما يتم تشجيعهم على التحدث بشأن الإستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة في الحياة اليومية وحيث تكون هناك حاجة لمزيد من الانتباه الخاص.

ويعمل الجمع بين المحاضرات والمناقشات والتمارين على تحدي قدرة المشارك على إيجاد الإستراتيجيات اللازمة لمساعدة الذاكرة في حل المشاكل، ويعمل المشاركون بشكل فردي وفي أزواج وفي مجموعات صغيرة، وتتراوح مدة كل دورة دراسية ما بين ثلاث وأربع ساعات كما يتم عقدها على المستوى المحلي، ويتولى قيادة الدورة الدراسية أحد أطباء الأمراض النفسية من جمعية التصلب العصبي المتعدد حيث يتمتع بمعرفة وخبرة ذات صلة بعلم النفس وعلم الأمراض العصبية الخاص بالمجموعة.

## مراجعات

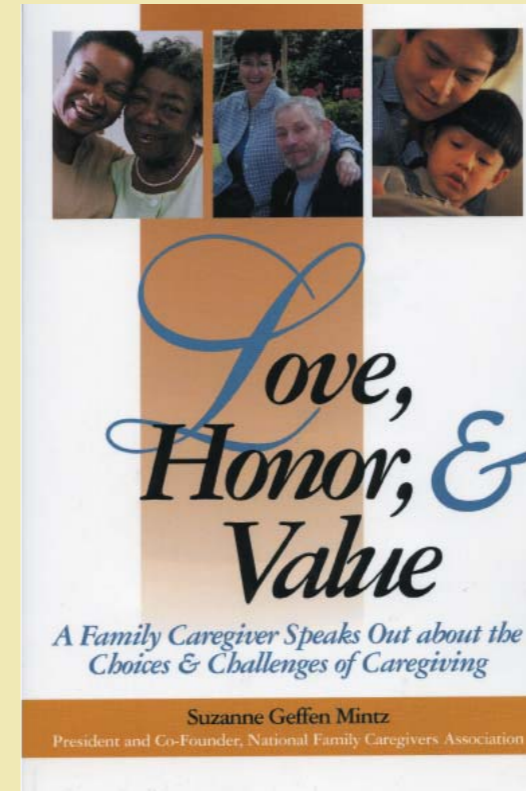
الحب والشرف والقيمة.  
أحد مقدمي الرعاية الأسرية يتحدث حول خيارات  
وتحديات مقدم الرعاية  
بقلم سوزان جيفين مينتز  
رئيس/مؤسس مشارك،  
الرابطة الوطنية لمقدمي الرعاية الأسرية (NFCA)  
روجع بواسطة ماري كرولي  
مقدمة رعاية، الجمعية الأيرلندية للتصلب العصبي المتعدد

لقد كتبت سوزان جيفين مينتز رواية عاطفية ومقنعة وملهمة  
لحياتها كمقدمة رعاية إلى زوجها، ستيفين، المصاب بمرض  
التصلب العصبي المتعدد، وفي قصة سوف يتعلّق بها جميع  
مقدمي الرعاية، ألفت الضوء على المساهمة الضخمة التي يقدمها  
مقدم الرعاية ليس لمن يحب فحسب بل أيضاً إلى المجتمع ككل،  
ويقوم البعض بأداء ذلك متكبدين تكلفة بدنية وعاطفية ومالية  
ضخمة.

وقد أخذتنا لاستعراض المراحل الأولى لمرض زوجها عندما  
عاني لأول مرة من إحساس بالوخز في كلا ساقيه؛ إلى جانب  
الوقت الذي كانت تشعر فيه بالقلق عندما كان ستيفين داخل  
المستشفى وعندما أخبرها الطبيب في نهاية الأمر بأنه مصاب  
بمرض التصلب العصبي المتعدد وهو مرض عصبي انتكاسي لا  
شفاء منه؛ والاكنتاب واليأس الذي تبع ذلك لها ولأسرتها وكيف  
استطاعت أن تسترد قوتها وتتأقلم.

وتفسر سوزان أحد تحاليل نقاط القوة ونقاط الضعف والفرص  
والأخطار (SWOT)؛ حيث يعني الاختصار (SWOT) نقاط  
القوة ونقاط الضعف والفرص والأخطار، ويعمل هذا التحليل على  
تمكين مقدمي الرعاية من بدء الاضطلاع بالمسئولية وإيجاد طرق  
للتغلب على مخاوفهم واتخاذ قرار بتحديد الخيارات التي توجد  
لديهم وربما طلب العون من الأسرة والأصدقاء والمجتمع والتأكد  
من أنهم ليسوا بمفردهم.

كما تلقي الضوء على العزلة التي تأتي من الاضطراب للتركيز  
الشديد على الحياة اليومية بينما تبتعد الأسرة والأصدقاء، كما أنها  
تشاركنا التجارب والتضحيات التي يقدمها مقدمو الرعاية  
الأخرون: قد يكون لدى البعض أب وأم وطفل أو أي فرد آخر من  
أفراد الأخر يقدم لهم الرعاية؛ بينما يمكن أن يضطر البعض إلى  
ترك تأمينهم الصحي في العمل أو حقوق التقاعد.

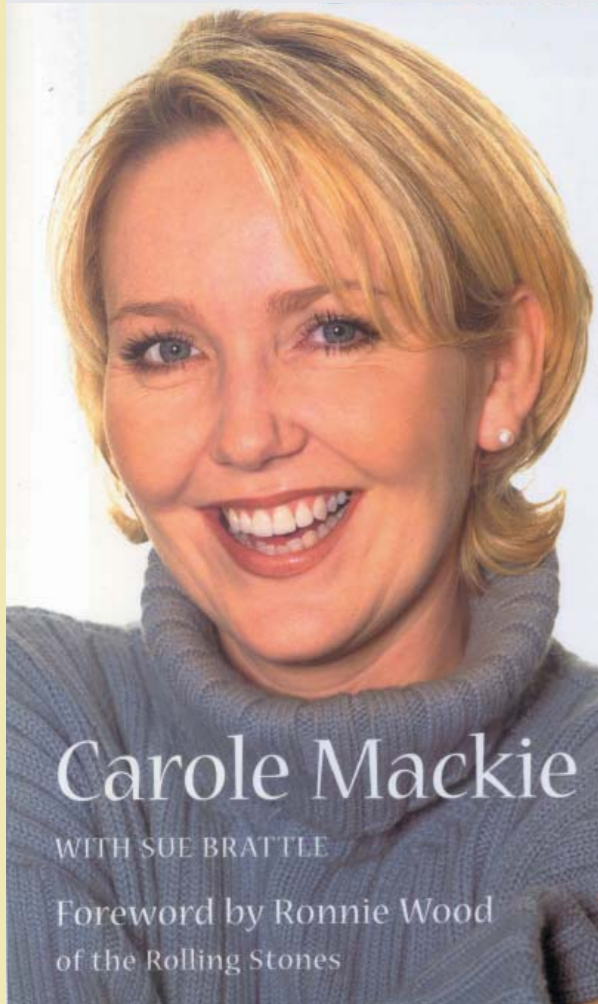


وفي الختام، تلقي الضوء على الإحباط والحزن والأسى والحب  
والعطف والشفقة والغضب والفخر والذنب بطريقة عطوفة للغاية،  
وإنه لمن الرائع والمطمأن أن نقرأ عن تجارب العديد من  
الأشخاص المختلفين وكيف تأقلموا، فهذا يؤدي إلى توصيل رسالة  
هامّة إلى مقدمي الرعاية تتمثل في أنه ثمة آخرون يعانون من نفس  
المشاكل.

وينبغي ملاحظة أن سوزان هي مواطنة أمريكية؛ بينما كانت  
تكتب عن حياتها كمقدمة رعاية طويلة الأجل في الولايات  
المتحدة، فإن هذا الكتاب يسعى لأن يحظى بالاستحسان العالمي،  
وإنني أوصي بهذا الكتاب لمقدمي الرعاية من كلا الجنسين وجميع  
الجنسيات.

الناشر: كابينال بوكس، ٢٠٠٢، ردمك  
١٨٩٢١٢٣٥٦٨، السعر ١٤,٩٤ دولاراً

## أنا وظلي

تعلم كيفية  
التعايش مع  
التصلب  
العصبي  
المتعدد

هذه هي السيرة الذاتية لامرأة شابة تستمع بكامل حياتها  
في حلمها بالحصول على وظيفة مضيئة في الخطوط  
الجوية البريطانية عندما تم أخذها فجأة مريضة خلال  
فاصل بين رحلتين في ريو (حلمها المنشود) ونقلت  
إلى المستشفى، ومن هنا بدأت رحلتها لتكتشف أنها  
مصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد.

وعلى غرار العديد منا ممن مروا بهذا المرض، يمكن  
أن تكون الرحلة طويلة ومؤلمة على المستوى العاطفي.  
وتروي كارول قصتها من القلب، فهي رواية صريحة  
وصادقة وإيجابية للكفاح الذي يتم مواجهته عند محاولة  
الحصول على إجابات لا وجود لها في بعض الأحيان،  
وفي هذا الكتاب، ينتهز والدا كارول وصديقها السابق  
ومديرها في العمل الفرصة لوصف مرض كارول من  
وجهة نظرهم - وهذا يساعدنا في فهم ردود أفعالهم  
المختلفة. كما يخبرنا الكتاب أيضاً عن الأحداث التي  
تولتها كارول لجمع الأموال للمساعدة في إجراء أبحاث  
على مرض التصلب العصبي المتعدد.

ويمكن لهذا الكتاب أن يقلق بعض الأشخاص حديثي  
الإصابة بهذا المرض ولا يعرفون ماذا يمكنهم أن  
يتوقعوا، وكانت كارول سيئة الحظ بما يكفي لمعاناتها  
العديد من الأعراض المصاحبة لهذه الحالة، ولكن منذ  
لحظة بدء قراءة هذا الكتاب، لم أتمكن من تركه  
وأفترض أن ذلك يرجع إلى أنني رأيت نفسي في كارول عدة  
مرات وشعرت أنني أتفق معها من وجهة نظر شخصية وعرضية،  
ولقد اندهشت عندما علمت أنه يمكن هناك امرأتان مختلفتان  
تشبهان بعضهما البعض.

وبصفة عامة، يعد هذا الكتاب إيجابياً للغاية وتجدر قراءته كما أنني  
أوصي بالآلا تقتصر قراءته على الأشخاص المصابين بمرض

أنا وظلي -  
تعلم كيفية التعايش مع التصلب  
العصبي المتعدد  
بقلم كارول ماكي  
بالتعاون مع سو براتيل،  
بمراجعة جاكى ويت  
كاتل فارمر، إنجلترا

التصلب العصبي المتعدد فحسب بل أيضاً ينبغي على أسرته  
وأصدقائهم وأي شخص يريد فعلاً أن يدرك الشعور المصاحب  
للإصابة بهذا المرض أن يقرأه.

الناشر: أوران بريس المحدودة، ١٩٩٩،  
ردمك ١٨٥٤١٠٦٢٧٩، السعر ٢٤,٩٥ دولاراً

# MS in focus

هاتف: ١٩١١ ٢٠٧ ٦٢٠ (٠) ٤٤٤+

فاكس: ١٩٢٢ ٢٠٧ ٦٢٠ (٠) ٤٤٤+

البريد الإلكتروني: info@msif.org

www.msif.org

بعد الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد  
مؤسسة خيرية غير هادفة للربح ٥٠١ (سي) (٣) أي آر  
سي مسجلة في ولاية ديلاوير، الولايات المتحدة  
الأمريكية، في عام ١٩٦٧

Skyline House  
200 Union Street  
London  
SE1 0LX  
UK



multiple sclerosis  
international federation

## الإشترابات

يقوم الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد بإصدار مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" مرتين كل عام. من خلال مجلس دولي متعدد الثقافات، يسهل الوصول إليه من خلال اللغات المتعددة والإشتراك المجاني، فإن مجلة التصلب العصبي المتعدد في دائرة الضوء متاحة لكل المصابين بالمرض، من خلال موقع التصلب العصبي المتعدد. ولكي تتمكن من الإشتراك قم بالدخول على موقع الويب: [www.msif.org](http://www.msif.org)

## مع وافر الشكر

يود الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد أن يتقدم بالشكر لشركة سيرونو لتقديمها منحة مطلقة تنم عن الكرم الأمر الذي جعل إنتاج مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" أمراً ممكناً.



## استخدامه كالاتي:

١. أداة للتدريس والتعليم الكاملين عند تدريب مرضات التصلب العصبي المتعدد
٢. أداة تطوير احترافية للتعرف على مؤهلات ممرضة التصلب العصبي المتعدد.
٣. مرجع يومي لتدريب مرضات التصلب العصبي المتعدد.

ويتم تشجيع الخبراء المحليين في الوقت الحالي على إعداد خطة رعاية لضمان التنفيذ الفعال في الدول الفردية.

وقد تطورت خطة الرعاية طبقاً لمعايير التعليم الطبي المعتمد (CME). المحتوى خال من تحيز تجاري.

ماريا جازيا كالي

رئيس شركة سيرونو سيمبوزيا الدولية

[www.seronosymposia.org](http://www.seronosymposia.org)

## خطة ممرضة الرعاية الدولية لمرض التصلب العصبي المتعدد

تشجع خطة ممرضة الرعاية الدولية لمرض التصلب العصبي المتعدد نمذجة تريض التصلب العصبي المتعدد في كل أنحاء العالم وتشجع مرضات التصلب العصبي المتعدد باعتبارها متخصص في هذا المجال،



واعتماداً على الجهود السابقة لشبكة تريض مرض التصلب العصبي المتعدد بكندا، وشبكة التريض الأوربية، ومجموعة لتريض المتخصصة في مرض التصلب العصبي المتعدد بالمملكة المتحدة، تطورت الخطة أثناء الاجتماع الدولي للممرضات في شهر سبتمبر من عام ٢٠٠٣، حيث، كما جاء على لسان كولين هاريس (جامعة كالجاري)، "الموضوع الأكثر عمومية وأهمية هو دور الممرضة في الرعاية المستمرة للأفراد المصابين بالتصلب العصبي المتعدد".

مع التطبيقات المتعددة تقدم خطة الممرضة الدولية لمرض التصلب العصبي المتعدد دليلاً شاملاً وعملياً لتريض التصلب العصبي المتعدد حيث يمكنه