

A Concussion Recovery Guide for IPV Survivors

دليل التعافي من الصدمة النفسية لضحايا العنف المنزلي



دليل الناجين إلى شفاء الدماغ والقوة والعناية الذاتية

الفهرس

- ...
- ما هي الارتجاج؟
- ...
- الطريق إلى الشفاء
- ...
- اليقظة الذهنية
- ...
- التأمل
- ...
- النوم
- ...
- التغذية
- ...
- التمارين الرياضية
- ...
- النشاط الذهني
- ...
- الأعراض الخطيرة
- ...
- كتابة يوميات أسبوعية
- ...
- الموارد



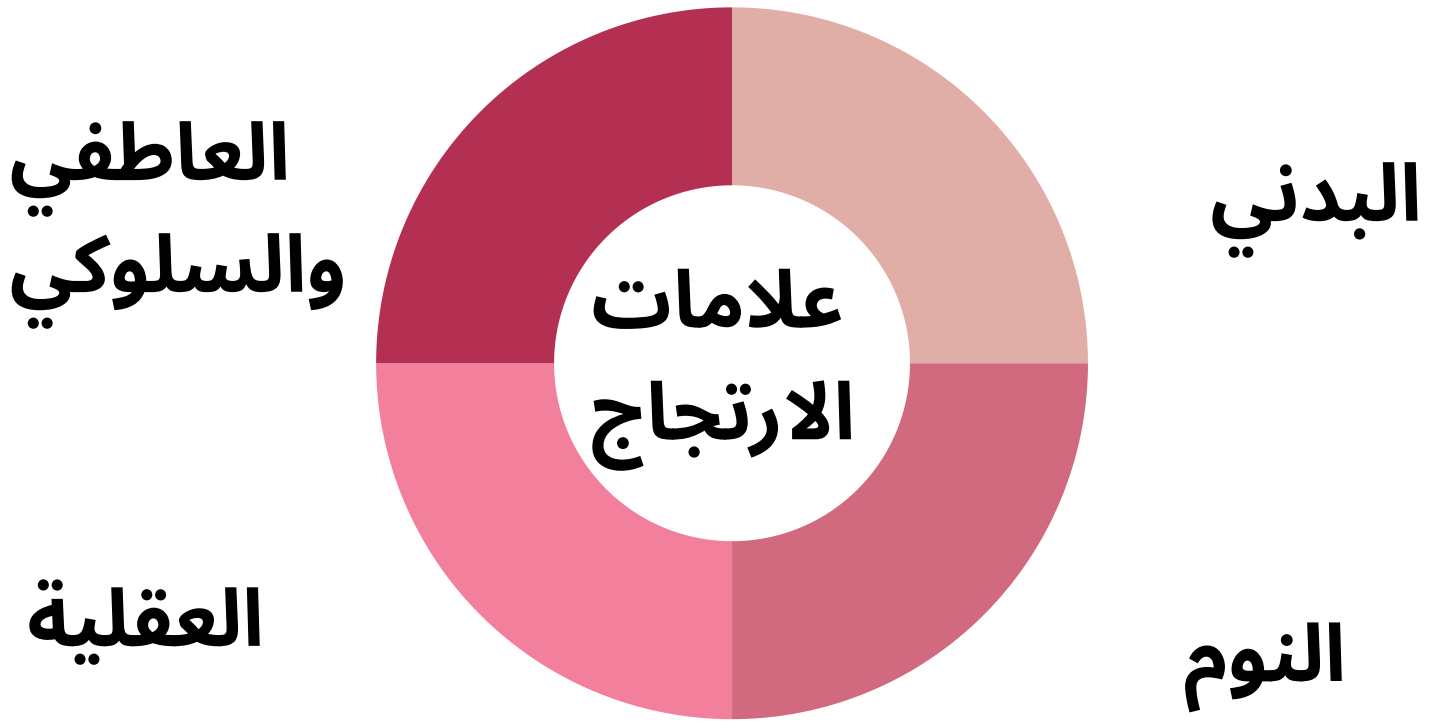
ما هي الارتجاج؟

الارتجاج هو نوع من إصابات الدماغ التي تحدث عندما يتعرض الدماغ للاهتزاز أو الصدمة داخل الجمجمة. ويمكن أن يحدث بسبب ضربة على الرأس أو السقوط أو أي حادث آخر يتسبب في تحرك الرأس والدماغ بقوة. وتؤدي هذه القوة إلى حدوث كدمة في الدماغ. يمكن أن تؤثر على العديد من الأجهزة المختلفة في الجسم. إصابة الدماغ هي إصابة غير مرئية، مما يعني أن الناجين قد لا وغالبًا ما لا (TBI) يدركون أنهم تعرضوا لإصابة دماغية رضحية يطلبون المساعدة الطبية. يركز العلاج عادةً على إدارة الأعراض، مع التوصية بالراحة في المقام الأول. تختلف الأعراض من شخص لآخر، حيث أن كل ارتجاج دماغي فريد من نوعه ويمكن أن يظهر بطرق مختلفة. قد تتفاقم هذه الأعراض بسبب الأثر الجسدي والعاطفي للهروب من العنف.

من الضروري تحديد المواقف التي تثير أعراض ارتجاج المخ، والتعامل معها، وتجنبها قدر الإمكان لتحسين صحتك ونوعية حياتك. علي الرغم من أن معظم حالات ارتجاج المخ لا تشكل خطراً على الحياة، إلا أنه يجب التعامل معها بجدية.



ما هي الارتجاج؟



أعراض النوم: النوم أكثر أو أقل من المعتاد، صعوبة في النوم والاستمرار في النوم.

الأعراض العاطفية والسلوكية: العصبية، التوتر، القلق، الإحباط، الغضب، الحزن.

الأعراض الجسدية: الصداع، الغثيان، الحساسية للضوء والضوضاء.

الأعراض العقلية: التشوش وصعوبة التفكير، الشعور بالبطء، صعوبة التركيز والتذكر.

الطريق إلى التعافي

تبدأ رحلة الشفاء بالاعتراف بما تمر به. إذا كنت قد تعرضت لارتجاج في المخ، فمن المهم أن تعلم أن الأعراض التي تشعر بها، سواء كانت جسدية أو عاطفية أو معرفية، ليست معزولة أو "مجرد خيال في رأسك". هناك سبب وراء ما تمر به، وأنت لست وحدك في ذلك.

الاعتراف بإصابتك بضرر دماغي هو خطوة أولى قوية نحو الشفاء. هذا الدليل موجود لمرافقتك، وليس ليحل محل الرعاية الطبية، بل ليكملها. الدعم المستمر من المتخصصين في الرعاية الصحية يمكن أن يكون حيويًا في مساعدتك على الاستمرار في التحسن والشعور بمزيد من السيطرة على عملية الشفاء.

تم تصميم هذا اليوميات لدعمك بلطف وبشكل مقصود. خلال الأسابيع الأربعة المقبلة، ستجد أدوات ونصائح تركز على: اليقظة الذهنية والتأمل، والنوم المجدد للنشاط وصحة النوم، والتغذية المتوازنة، والنشاط البدني والحركة الآمنة، والصحة العقلية والتأمل.

في المراحل الأولى من التعافي، الراحة أمر ضروري. يحتاج كل من دماغك وجسمك إلى وقت للشفاء. مع بدء تحسن الأعراض، يمكن أن تساعد إعادة ممارسة الأنشطة العقلية والبدنية برفق في التعافي على المدى الطويل. سيقدم هذا الدليل اقتراحات لمساعدتك على القيام بذلك وفقًا لسرعتك الخاصة.



البقطة الذهنية

البقطة الذهنية هي حالة يمكنك الدخول فيها في أي وقت من اليوم. لمساعدتك على البدء، إليك بعض الطرق لممارستها: الأكل بوعي: انتبه لمحيطك، وخذ الوقت الكافي للاستمتاع بكل وجبة؛ شمها، واشعر بها، وتذوقها.

التنفس بوعي: عندما تراودك أفكار صعبة أو تمر بمواقف صعبة، توقف للحظة. لاحظ كيف تشعر، وأغلق عينيك برفق، وخذ نفسًا بطيئًا وعميقًا.

فحص الجسم: ابحث عن وضع مريح، إما جالسًا أو مستلقيًا على ظهرك، مع استرخاء ذراعيك وراحتي يديك متجهتين للأعلى. ركز انتباهك برفق على كل جزء من جسمك، من أعلى رأسك وحتى أصابع قدميك.

المشي: ابحث عن مكان هادئ وابدأ المشي ببطء. انسجم مع العالم من حولك، لاحظ تنفسك واستمتع بالهواء النقي. احتضن كل الأحاسيس الطبيعية التي تحيط بك.

ابحث عن مكان تشعر فيه بالراحة. من الطبيعي تمامًا أن تجد صعوبة في التركيز في البداية. ابدأ بجلسات قصيرة، وزد مدتها تدريجيًا عندما تشعر أنك مستعد.



التأمل

تبيّن أن للتأمل عدة آثار مفيدة على الدماغ ويمكن أن يدعم عملية شفاء الدماغ. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يساعد بها التأمل:

التنفس المحفز: ابدأ بالتدريب لمدة ١٥ ثانية، ثم قم بتمديده تدريجياً إلى دقيقة واحدة. اجلس في وضع مستقيم مع ظهر مستقيم، وتنفس بسرعة وبشكل متساوٍ من خلال أنفك، مع التأكد من أن الشهيق والزفير بنفس الطول.

التنفس الحجابي: في لحظات القلق، استلقِ على ظهرك وضع إحدى يديك على صدرك والأخرى أسفل ضلعك مباشرة. تنفس بعمق من خلال أنفك، مع ملاحظة ارتفاع معدتك. ازفر ببطء من خلال فمك. مارس هذه التقنية لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، حوالي ٣ مرات في اليوم.



التأمل

التأمل البصري: أغمض عينيك وتخيل مكانًا هادئًا، مثل شاطئ هادئ. تخيل كل التفاصيل، دفء الشمس على بشرتك، ملمس الرمال تحتك، والنسيم البارد القادم من البحر.

التأمل بالسبورة: تم تصميم هذه التقنية لمساعدتك على النوم. أغمض عينيك برفق وتخيل سبورة كبيرة أمامك. اكتب في ذهنك الرقم "١٠" بأكبر حجم ممكن وبشكل واضح. ثم امسحه ببطء، دون عجلة. انتقل إلى "٩٩" وكرر العملية، واستمر في العد التنازلي حتى تغفو.

التأمل أثناء المشي: قم بالمشي بهدوء ووعي، فهذا يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق. كن حاضرًا مع كل خطوة، وتوقف من حين لآخر لأخذ نفس عميق ومهدئ.



تأمل الامتنان: أغمض عينيك، خذ نفسًا عميقًا، وفكر في أربعة أشياء تشعر بالامتنان لها اليوم

النوم

يعاني الكثير من الناس من صعوبة في النوم بعد الإصابة بارتجاج في المخ. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين نومك ليلاً.

- التنفس المريح: خذ نفساً بطيئاً بينما تعد إلى أربعة، واحبس أنفاسك لمدة سبعة، ثم أخرج الزفير برفق من فمك بينما تعد إلى ثمانية. لا تزيد عن أربعة أنفاس في المرة الواحدة. يمكنك استخدام هذه التقنية للمساعدة في إدارة التوتر.
- فحص الجسم: خذ بضع أنفاس عميقة ووجه انتباهك برفق إلى قدميك. لاحظ أي أحاسيس في تلك المنطقة. ببطء ووعي، تصور كل جزء من جسمك، واحداً تلو الآخر، وركز على كيفية شعورك في اللحظة الحالية.
- الاسترخاء التدريجي للعضلات: ركز انتباهك على كل مجموعة عضلية جسمك واتركها تسترخي برفق؛ ابدأ من أصابع قدميك وقدميك، ثم انتقل إلى ساقيك وفخذيك ووركك وبطنك وظهرك. ثم أطلق أي توتر في يديك وذراعيك وكتفيك ورقبتك وفمك وخديك وعينيك وأنفك وجبهتك.
- طريقة باوورث: اجلس في وضع مستقيم مع ظهرك مستقيماً وخذ أنفاساً بطيئة وعميقة. استنشق الهواء مع العد حتى أربعة، ثم ازفر برفق من خلال أنفك. ركز على صوت وشعور أنفاسك وهي تتحرك إلى بطنك.



التغذية

تلعب التغذية السليمة دوراً حيوياً في دعم صحة الدماغ والمساعدة في عملية التعافي بعد إصابة الدماغ. فيما يلي بعض الأمور الأساسية والمهمة لدعم تعافي الدماغ:

- السلمون والسردين: مستويات عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية.
- الكرنب: مستويات عالية من فيتامينات ب.
- الجوز: مستويات عالية من أوميغا 3، يقلل الالتهاب.
- التوت: مضادات الأكسدة، يقلل الالتهاب.
- البيض: مصدر للكولين.
- الأفوكادو: مستويات عالية من حمض الأوليك.
- اللحوم الحمراء باعتدال: مصدر للزنك.
- العدس: مستويات عالية من الزنك.

إذا أمكن، تجنب الكحول والأطعمة المصنعة قدر الإمكان، وحاول أن تبقى رطباً.



تمرين

عندما تمارس نشاطًا بدنيًا، يزيد جسمك من تدفق الدم الغني بالأكسجين، مما يوفر العناصر الغذائية الحيوية لعضلاتك، والأهم من ذلك، لدماغك. يساعد هذا التحسن في تدفق الدم على دعم وظائف خلايا الدماغ، ويعزز الشفاء، ويمكن أن يحسن مزاجك، ويقلل من القلق، ويعزز الوضوح الذهني.

ابدأ بأنشطة خفيفة ومنخفضة التأثير مثل المشي أو التمدد أو اليوغا أو التاي تشي. هذه الحركات ليست مفيدة جسديًا فحسب، بل إنها تساعدك أيضًا على إعادة الاتصال بجسمك بطريقة هادئة ومدروسة. ابحث عن أكثر ما تستمتع به. سواء كان ذلك نزهة هادئة في الطبيعة أو التنفس البطيء مع الحركة، اختر شيئًا تتطلع إليه.

إذا كنت جديدًا في ممارسة الرياضة أو لا تزال تتكيف مع أعراضك، فابدأ ببطء، لبضع دقائق فقط في كل مرة. استمع إلى جسمك. إذا عادت أي أعراض أو ساءت، فمن المهم أن تتوقف وترتاح. لا تزيد من الشدة أو المدة إلا إذا كان جسمك مستعدًا ومريحًا.



النشاط العقلي

يمكن أن تؤثر الارتجاج على قدرتك على التفكير بوضوح وتذكر الأشياء والحفاظ على التركيز. يمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى اضطراب مؤقت في وظائف دماغك وقد تجعل المهام اليومية التي تعتمد على مهاراتك العقلية أكثر صعوبة. مع تعافي دماغك، يمكن أن تلعب التمارين المعرفية دورًا مفيدًا في دعم التعافي وتحسين الوضوح الذهني. المفتاح هو إعادة إدخال هذه الأنشطة ببطء ورفق، خاصة بعد فترة أولية من الراحة المعرفية الكاملة.

فرز البطاقات: ابدأ بمجموعة من 30 بطاقة لعب وقم بخلطها جيدًا. ابدأ بعدد قليل من البطاقات، ثم قم بزيادة العدد تدريجيًا كلما شعرت براحة أكبر. ضع البطاقات في صف من اليسار إلى اليمين. خذ بضع ثوانٍ لدراسة وحفظ ترتيبها. ثم اقلب البطاقات بحيث تكون وجهها لأسفل. الهدف هو تذكر ترتيب البطاقات وتحديد عدد البطاقات التي تنتمي إلى كل نوع، القلوب والسباتي والماس والسباتي.

المتضادات: سواء كنت في الداخل أو في الخارج، خذ لحظة لتلاحظ ما حولك. ركز على شيء تلاحظه، قد يكون شيئًا ماديًا أو إحساسًا أو حتى شعورًا. ثم حاول أن تفكر في نقيضه. على سبيل المثال، إذا رأيت الشمس، فقد يكون نقيضها القمر أو المطر.



النشاط العقلي

التانجرام: هي ألغاز عملية تتكون من أشكال مختلفة تتجمع معًا لتشكل صورة معينة. التحدي هو معرفة كيفية ترتيب القطع لإكمال الصورة. يمكنك العثور على التانجرام القابلة للطباعة على الإنترنت أو استخدام الإصدارات الرقمية المتوفرة على مواقع الويب المختلفة.

قصص الكلمات: اختر خمس كلمات واكتب قصة قصيرة تربط بينها بطريقة ذات معنى. في اليوم التالي، حاول تذكر الكلمات الخمس الأصلية باستخدام القصة كأداة مساعدة للذاكرة. يساعد هذا التمرين على تقوية الذاكرة من خلال ربط الكلمات بقصص شخصية.

ألعاب الذكاء: سكرابل، ألعاب الطاولة الاستراتيجية، أسماء الرموز، سودوكو، الكلمات المتقاطعة، الشطرنج، ووردل.



أعراض الخطر

ألم أو حساسية في الرقبة

التململ أو الهياج أو العدوانية

صداع شديد أو متفاقم

تشوه ظاهر في الجمجمة

فقدان الوعي

تكرار القيء

إذا شعرت بأي من هذه الأعراض
فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على
الفور.



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الأول



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الأول

[illegible]

كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الأول

A faint, stylized illustration of a person's face and hands, overlaid on a background of horizontal lines. The drawing is composed of simple, flowing lines, suggesting a sketch or a light pencil drawing. The face is positioned in the upper left, looking downwards. The hands are visible at the bottom, one holding a pen or pencil, as if writing or drawing. The overall style is minimalist and artistic, blending with the lined paper background.

كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الأول



كتابة يوميات أسبوعية

فحص الأعراض

صداع ☐

دوخة أو مشاكل في التوازن ☐

صعوبة في التركيز ☐

مشاكل الذاكرة ☐

تغيرات المزاج ☐

حساسية للضوء ☐

التعب ☐

اضطرابات النوم ☐

آخرون _____

كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني



كتابة يوميات أسبوعية

فحص الأعراض

صداع ☐

دوخة أو مشاكل في التوازن ☐

صعوبة في التركيز ☐

مشاكل الذاكرة ☐

تغيرات المزاج ☐

حساسية للضوء ☐

التعب ☐

اضطرابات النوم ☐

آخرون _____

كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث



كتابة يوميات أسبوعية

فحص الأعراض

صداع ☐

دوخة أو مشاكل في التوازن ☐

صعوبة في التركيز ☐

مشاكل الذاكرة ☐

تغيرات المزاج ☐

حساسية للضوء ☐

التعب ☐

اضطرابات النوم ☐

آخرون _____

كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الرابع



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الرابع



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الرابع



كتابة يوميات أسبوعية

الأسبوع الرابع



كتابة يوميات أسبوعية

فحص الأعراض

صداع ☐

دوخة أو مشاكل في التوازن ☐

صعوبة في التركيز ☐

مشاكل الذاكرة ☐

تغيرات المزاج ☐

حساسية للضوء ☐

التعب ☐

اضطرابات النوم ☐

آخرون _____

هذه بداية لشيء جيد

الآن بعد أن تأكدت من إصابتك بضرر دماغي، فإن هذا الدليل موجود لمساعدتك في الخطوات الأولى من عملية الشفاء. يقدم الدليل استراتيجيات عملية لمساعدتك على فهم أعراضك بشكل أفضل واتخاذ قرارات واعية ومدروسة لدعم تعافيك ورفاهيتك العامة.

الشفاء من إصابة الدماغ هو رحلة شخصية للغاية. على الرغم من أن الآخرين قد مروا بتجارب مماثلة، إلا أن كل إصابة دماغية هي حالة فريدة من نوعها. لا توجد حالتان متماثلتان تمامًا في عملية الشفاء، وهذا أمر طبيعي. حاول ألا تقارن تقدمك بتقدم أي شخص آخر، فطريقك صحيح كما هو.

ستجد في هذا الدليل مجموعة من الأدوات والممارسات، وهذه الاستراتيجيات

تهدف إلى دعم عملية الشفاء، ولكنها ليست الخيارات الوحيدة. اختر ما يناسبك أنت وأسلوب حياتك، وتخلّ عن أي شيء لا يناسبك في مرحلتك الحالية.

والأهم من ذلك، تذكر: أنت لست وحدك. هناك موارد ومجتمعات ودعم متاح لمرافقتك خلال هذه العملية.



الموارد

في ألبرتا

Family Violence Information Line

1-780-310-1818

Alberta Abuse Helpline

1-855-443-5722

**Alberta's One Line for Sexual
Violence**

1-866-403-8000

Distress Line

780-482-4357

**Brite Line (2SLGBTQIA+ Community
Supports)**

1-844-702-7483

Mental Health Help Line

1-877-303-2642

Seniors Abuse Helpline

780-454-8888

الموارد

في كولومبيا البريطانية

VictimLinkBC

1-800-563-0808

Reporting Child Abuse

1-800-663-9122

**Battered Women's Support
Services Crisis Line**

1-855-687-1868

**Salal Sexual Violence Support
Centre**

1-877-392-7583

**BC 24/7 Community and Social
Services Helpline**

211

Youth Against Violence Line

1-800-680-4264

Seniors Abuse and Information Line

1-866-437-1940

الموارد

في مانيتوبا

Domestic Violence Crisis Line

1-877-977-0007

Klinik Crisis Line

1-888-322-3019

**Support Services for Older Adults
Intake**

1-888-333-3121

Klinik Sexual Assault Crisis Line

1-888-292-7565

**Manitoba farm, rural and northern
support services**

1-866-367-3276

Victim Services

1-866-484-2846

Seniors Abuse Support Line

1-888-896-7183

الموارد

فى نيو برونزويك

Child Protection Services

1-833-733-7835

Chimo Helpline

1-800-667-5005

**Courage Centre - Beausejour
Family Crisis Resource Centre**

506-533-9100

**Crossroads for Women 24/7
Crisis Line**

1-844-853-0811

Emergency Social Services

1-800-442-9799

Sexual Violence New Brunswick

1-888-579-2888

Kids Help Phone

1-800-668-6868 or text #686868

الموارد

في نيوفاوندلاند ولابرادور

Domestic Violence Help Line

1-888-709-7090

End Sexual Violence NL

1-800-726-2743

Seniors NL Resource Centre

1-800-563-5599

Kids Help Phone

1-800-668-6868

الموارد

في الأقاليم الشمالية الغربية

NWT Helpline

811

NWT Senior's Information Line

1-800-661-0878

**YWCA NWT Shelter from Family
Violence 24/7 Crisis Line**

1-866-223-7775

**Native Women's Association of the
NWT Victim Services**

1-866-299-1011

Kids Help Phone

1-800-668-6868

الموارد

في نوفا سكوشيا

Adult Protection Services

1-800-225-7225

Eskasoni 24/7 Crisis Line

1-855-379-2099

Neighbours, Friends and Family

1-855-225-0220

Child Protection Services

1-866-922-2434

Nova Scotia 24/7 Community and Social Services Helpline

211

Kids Help Phone

1-800-668-6868

الموارد

في نونافوت

Elders Support Line

1-866-684-5056

Emergency Measures 24/7 Line

1-800-693-1666

Kamatsiaqtut Nunavut Helpline

1-800-265-3333

Qimaavik Shelter 24/7 Crisis Line

867-979-4500

Kids Help Phone

1-800-668-6868

الموارد

في أونتاريو

Assaulted Women's Helpline

1-866-863-0511 or text #7233

Fem'aide Support Line

1-877-336-2433

Ontario Community and Social Services Helpline

211

Seniors Safety Line

1-866-299-1011

Talk4Healing Helpline for Indigenous Women

1-855-554-4325

Victim Support Line

1-888-579-2888

Kids Help Phone

1-800-668-6868 or text #686868

الموارد

في جزيرة الأمير إدوارد

PEI Mental Health and Addictions

1-833-553-6983

PEI Rape and Sexual Assault Centre

902-368-8055

**Chief Mary Bernard Memorial
Women's Shelter 24/7 Crisis Line**

1-855-297-2332

Child Abuse Reporting

1-877-341-3101 // 1-800-341-6868

**PEI Family Violence Prevention
Services 24/7 Crisis and Support Line**

1-800-240-9894

Adult Protection Services

902-368-4790

Kids Help Phone

1-800-668-6868

الموارد

في كيبيك

Child and Youth Protection Services

1-800-567-6810

Crime Victims Assistance Centre

1-866-532-2822

Kids Help Phone

1-800-668-6868

The Mistreatment Helpline

1-888-489-2287

**Quebec Community and Social
Services Helpline**

211

Sexual Violence Helpline

1-888-933-9007

SOS Violence Conjugale 24/7

1-800-363-9010