

# 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 يدركون أنهم تعرضوا لإصابة دماغية رضحية وغالباً ما لا (TBI) 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. على الرغم من أن معظم حالات ارتجاج المخ لا تشكل خطراً على الحياة، إلا أنه يجب التعامل معها بجدية.



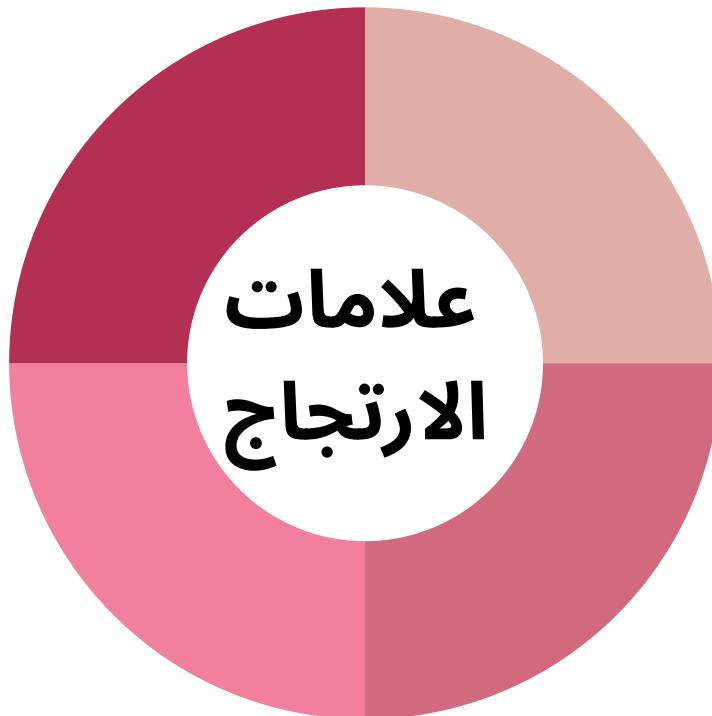
# ما هي الارتجاج؟

العاطفي  
والسلوكي

البدني

العقلية

النوم



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 لمراقبتك، وليس ليحل محل الرعاية الطبية، بل ليكملاها. الدعم المستمر من المتخصصين في الرعاية الصحية يمكن أن يكون حيوياً في مساعدتك على الاستمرار في التحسن والشعور بمزيد من السيطرة على عملية الشفاء.

تم تصميم هذا اليوميات لدعمك بلطف وبشكل مقصود. خلال الأسبوع الأربع 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 وفقاً لسرعةتك الخاصة.



# البيضة الذهنية

البيضة 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 وجة؛ شمها، واسعراها، وتذوقها.

التنفس بوعي: عندما تراودك أفكار صعبة أو تمر بمواقف صعبة، توقف للحظة. لاحظ كيف تشعر، وأغلق عينيك برفق، وخذ نفساً بطيئاً وعميقاً.

فحص الجسم: ابحث عن وضع مريح، إما جالساً أو مستلقياً على ظهرك، مع استرخاء ذراعيك وراحتي يديك متوجهتين للأعلى. ركز انتباحك 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 تماماً أن تجد صعوبة في التركيز في البداية. ابدأ بجلسات قصيرة، وزد مدتها تدريجياً عندما تشعر أنك مستعد.



# التأمل

تبين 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 10 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، استلقي 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 5 إلى 10 دقائق، حوالي 3 مرات في اليوم.



# التأمل

التأمل البصري: أغمض عينيك وتخيل مكاناً هادئاً، 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 "١٠٠" 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 حاضراً مع كل خطوة، وتوقف من حين لآخر لأخذ نفس عميق ومهدئ.

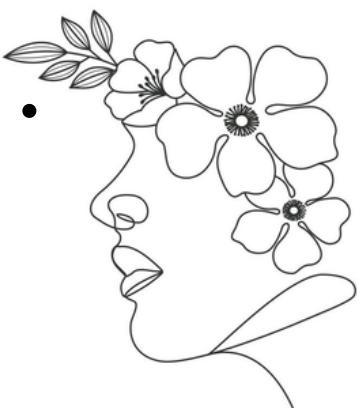


تأمل الامتنان: أغمض عينيك  
خذ نفساً عميقاً، وفك في  
أربعة أشياء تشعر بالامتنان لها اليوم

# 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 عميقه ووجه انتباحك 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 انتباحك على كل مجموعة عضلية جسمك واتركها تسترخي برفق؛ ابدأ من أصابع قدميك وقدميك، ثم انتقل إلى ساقيك وفخذيك ووركيك 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 للكوليين.
- 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 نشاطاً بدنياً، 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.

ابداً بأنشطة خفيفة ومنخفضة التأثير مثل المشي أو التمدد أو اليوغا أو التاي شي. هذه الحركات ليست مفيدة جسدياً فحسب، بل إنها تساعدك أيضاً 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 شيئاً تتطلع إليه.

إذا كنت جديداً في ممارسة الرياضة أو لا تزال تتكيف مع أعراضك، فابداً 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 مستعداً ومرحياً.



# النشاط العقلي

يمكن أن تؤثر الارتجاج على قدرتك على التفكير بوضوح وتذكر الأشياء والحفظ على التركيز. يمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى اضطراب مؤقت في وظائف دماغك وقد يجعل المهام اليومية التي تعتمد على مهاراتك العقلية أكثر صعوبة. مع تعافي دماغك، يمكن أن تلعب التمارين المعرفية دوراً مفيداً 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 جيداً. ابدأ بعدد قليل من البطاقات، ثم قم بزيادة العدد تدريجياً كلما شعرت براحة أكبر. ضع البطاقات في صف من اليسار إلى اليمين. خذ بعض 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 لتألحظ ما حولك. ركز على شيء تلاحظه، قد يكون شيئاً مادياً أو إحساساً أو حتى شعوراً. ثم حاول أن تفكر في نقايضه. على سبيل المثال، إذا رأيت الشمس، فقد يكون نقايضها القمر أو المطر.



# النشاط العقلي

التانجرام: هي الغاز عملية تتكون من أشكال مختلفة تجتمع معاً 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 موقع الويب المختلفة.

قصص الكلمات: اختر خمس كلمات وابحث 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 حية.

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



# أعراض الخطر

ألم أو حساسية في الرقبة

التململ أو الهياج أو العدواية

صداع شديد أو متفاصل

تشوه ظاهر في الجمجمة

فقدان الوعي

تكرار القيء

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



# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الأول

# كتابه يوميات أسبوعية

# الأسبوع الأول

# كتابه يوميات أسبوعية

# الأسبوع الأول

# كتابه 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

# كتابه يوميات أسبوعية

## الأسبوع الثاني

A faint, stylized illustration of a figure, possibly a deity or a person in traditional attire, standing and holding a long staff or object. The figure is rendered in a light gray or white color, blending with the background. The background features several thick, dark horizontal lines, likely representing water or waves.

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني

A black and white photograph showing a dense, sprawling mass of thin, wiry plant fibers or vines, likely Spanish moss, hanging from above. The fibers are light-colored and contrast sharply with the dark, solid horizontal lines of the background. The texture is intricate, with many loops and tight coils.

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني

A faint, stylized illustration of a figure, possibly a deity or a person in traditional attire, standing and holding a long staff or object. The figure is rendered in a light gray or white color, blending with the background. The background features several thick, dark horizontal lines, likely representing water or waves.

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الثاني

A black and white photograph showing a dense, sprawling mass of thin, wiry plant fibers or vines, likely Spanish moss, hanging from above. The fibers are light-colored and contrast sharply with the dark, solid horizontal lines of the background. The texture is intricate, with many loops and tight coils.

# كتابة يوميات أسبوعية

## فحص الأعراض

صداع

دوخة أو مشاكل في التوازن

صعوبة في التركيز

مشاكل الذاكرة

تغيرات المزاج

حساسية للضوء

التعب

اضطرابات النوم

آخرون

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث

A faint, stylized illustration of a figure, possibly a deity or a person in traditional attire, standing and holding a long staff or object. The figure is rendered in a light gray or white color, blending with the background. The background features several thick, dark horizontal lines, likely representing water or waves.

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث

A faint, stylized illustration of a figure, possibly a deity or a person in traditional attire, standing and holding a long staff or object. The figure is rendered in a light gray or white color, blending with the background. The background features several thick, dark horizontal lines, likely representing water or waves.

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الثالث

A black and white photograph showing a dense, sprawling mass of thin, wiry plant fibers or vines, likely Spanish moss, hanging from above. The fibers are light-colored and contrast sharply with the dark, solid horizontal lines of the background. The texture is intricate, with many loops and tight coils.

# كتابه 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

# كتابه يوميات أسبوعية

الأسبوع الرابع

A black and white photograph of a complex spider web. The web is composed of numerous thin, silvery threads that crisscross and loop in intricate patterns. It appears to be suspended in a dark space, possibly between two surfaces or from a single point. The lighting highlights the delicate textures and loops of the web, creating a sense of depth and complexity.

# 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 تأكّدت 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 تماماً في عملية الشفاء، وهذا أمر طبيعي. حاول ألا تقارن تقدملك 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، وتخلى عن أي شيء لا يناسبك في مرحلتك الحالية.

والآهُم من ذلك، تذكرة: أنت لست وحدك  
هناك موارد ومجتمعات ودعم متاح لمراقبتك 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

في 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 نيوفاندلاند 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 كيبك

**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