

Samtaler

المحادثات (الجلسات)

الهدف من المحادثات في عيادتنا هو, ان تستطيع ان تتعامل بشكل افضل مع الحياة اليومية من الان فصاعدا. . أي بعبارة اخرى ان تتعرف على اساليب وستر اتيجيات جديدة تسيطر بها على المشاكل التي تواجهك. بأستطاعة المرء في الحقيقة تعلم كيفية السيطرة بصورة أفضل على سلوكياته وخوفه و ردود الفعل العاطفية الأخرى.

عبر المحادثات يمكن للمرء ان يصبح اكثر قدرة على رؤية مصادر قوته و امكانياته. وبذلك يجد معنى أكثر للحياة. ويصبح أكثر نشاطا وتصميا من السابق. كمرحلة أنتقالية قد تشعر بأن المحادثات تعيد عليك الأزمات القديمة وقد تزيد من الأعراض التي لديك ولكن على المدى البعيد ستتحسن حالتك.

Gode råd

نصائح جيدة

- . لكي تستفاد من العلاج عليك أن تحضر قدر الأماكن الى كل الجلسات المقررة.
- . المحادثات جزء مهم من العلاج وأهميته كأهمية العلاج بالدواء.
- . من المهم أن تشارك وبصورة فعالة في الجلسات (المحادثات) نفسها وفي الوقت الذي بين الجلسات.
- . المعالجة عن طريق المحادثات ليس شيئا نفعله بك كمعالجين ولكنه شئ نفعله معك كمعالجين.
- . بين المحادثات (الجلسات) على المرء العمل على الأمور التي تم الحديث عنها و كذلك حول المواضيع التي يود الشخص الحديث عنها في الجلسة التالية.
- . من الضروري وضع حدود و اهداف واقعية للعلاج.
- . بأستطاعتك ان تختار أن تعتبر الأعراض التي لديك كأعداء تريد محاربتهم.

Depression

الكآبة

الكآبة هي حالة في الذهن سببها نقص في المواد التي تؤمن لنا الاحساس بالمزاج الجيد و الطاقة والرغبة للقيام بالاشياء

حين يكون علينا عبئ الضغوطات لمدة طويلة بسبب عوامل توتر خارجية او داخلية. قد نتعرض للاصابة بالكآبة.

الكآبة قد تصيب اي انسان

تسمى الحالة حالة كآبة اذا كان لدى المرء لاكثر من اسبوعين :

- قلة المزاج، الاحساس بالحزن بدون اي سبب او ان الاشياء التي كانت تفرحه سابقا لا تفرحه الان
- قلة الطاقة بحيث ان الانسان لا يقدر على القيام بالاشياء التي كان يقوم بها من قبل. قد يصبح من الصعب القيام بالاشياء البسيطة اليومية كالنهوض من الفراش، عمل الاكل او التحمم
- قلة الرغبة /الاهتمام بالاشياء التي كانت تهتم المرء من قبل. قد يكون مثلا ان الانسان كان متحمسا لرؤية بعض الاصدقاء و الاهل او التكلم مع اولاده او احفاده على ما يفعلونه. او اشياء كانت تهتمه سابقا كالتمتع بعمل الاكل، الشغل، او برنامج تلفزيوني معين
- بالاضافة الى عدة اعراض اخرى مصاحبة لهذا مثلا التفكير بالموت، قلة شهية للاكل، زيادة الاحساس بالخوف، قلة الشهوة الجنسية، النوم السيئ، الازواج و عدم الارتياح في الجسد ثم قلة التركيز و التذكر.

Gode råd

نصائح مفيدة

- الكآبة يجب علاجها. عادة افضل علاج للكآبة هو الجمع بين الدواء و جلسات العلاج النفسي حيث ينظر المرء على الظروف المعيشية التي يمكن تغييرها.
- اذا تم علاج الكآبة فهناك احتمالية كبيرة للشفاء. مشكلة التركيز و التذكر ستبقى طويلا رغم ان الاعراض الاخرى قد قلت.
- تذكر ان الاحساس بالكآبة يختلف من انسان الى انسان، فمن المهم جدا ان تعبر انت عن حالتك

Angst

الخوف

بعض الانواع من الخوف ضرورية حتى يتمكن الانسان من الحفاظ على حياته و يتجنب الاخطار. عندما نشعر بالخطر ينشط لدينا مركز الدفاع والهروب بالدماغ. اذا تم تنشيط مركز الدفاع و الهروب في الدماغ لمدة طويلة كمثلا عند الاقامة في السجن و معيشة الحرب فيصعب على الدماغ ان يستوعب تواجد الانسان في الامان. قد تظهر حالة الخوف فجأة حيث يشعر الانسان بالخوف في اماكن غير مناسبة

عندما يصبح الانسان خائفا قد يحس ب:

- التوتر
- اضطراب في الجسد و البطن
- خفقان القلب
- مشاكل في التنفس

حالة الخوف هي احساس مزعج بالخطر وليس من الضروري ان يكون كذلك . و غالبا لا يعرف المرء لماذا هو خائف.

Gode råd

نصائح مفيدة

- الخوف هو ردة فعل جسدية طبيعية , غير خطيرة تختفي لحالها
- غالبا ما تكون حالة الخوف مزعجة جدا تجعل الانسان يتجنب المواقف التي تولد الخوف. وهذا بدوره يجعل الجسم يعتقد ان هناك خطر. لذلك فهذا غير مناسب.
- بالمقابل يمكن تعلم السيطرة على الخوف باستعمال تقنيات التنفس العميق و تمرين الافكار
- غالبا ما تساعد الادوية ضد الكآبة كذلك على الخوف



Posttraumatisk stress - PTSD

اضطراب ما بعد الصدمة

الاحداث الخطيرة و الظروف الغير امينة قد تسبب الاجهاد النفسي و الجسدي. حين يكون المرء مجهدا يزداد افراز هرمون الاجهاد بالجسد. و هذا قد يكون نافعا على المدى القصير. لكن التعرض للاجهاد لمدة طويلة قد يسبب عدة مشاكل نفسية مثلا :

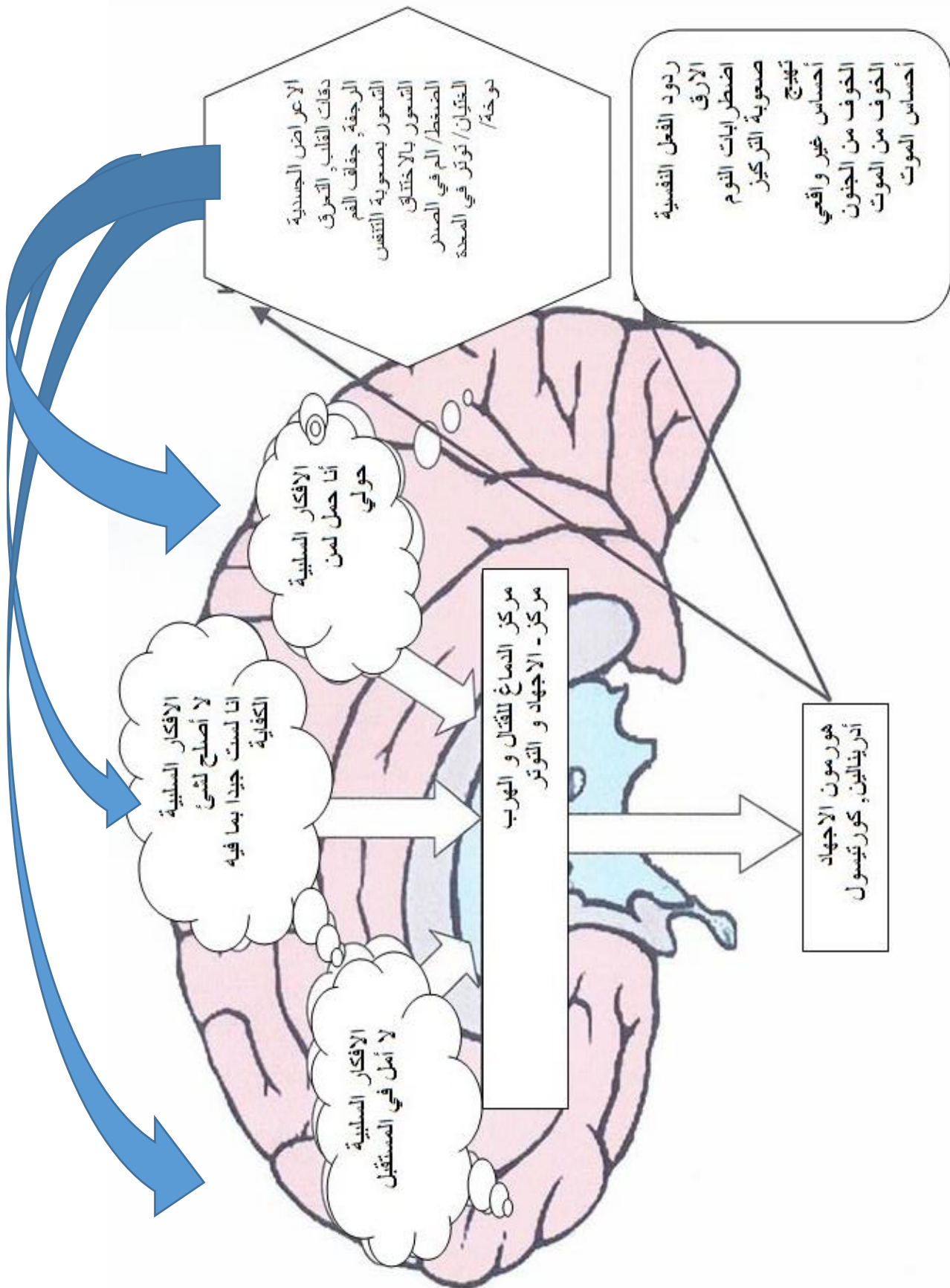


- معايشة الاحداث الخطيرة مرة اخرى.
- الخوف و التوتر
- مشاكل النوم مع الكوابيس
- الانفعال ونوبات من الغضب
- صعوبة التركيز و التذكر
- صعوبة الثقة بالآخرين
- العزلة و الوحدة
- الاحساس بالفراغ و اليأس
-

Gode råd

نصائح مفيدة

- لا تفكر انك اصبحت مجنونا. فهذه هي ردة فعل طبيعية للاجهاد النفسي عند الناس الذين تعرضوا للصددمات كالتعذيب، الحرب و الهروب
- احدى الطرق للتعامل مع معايشة الاحداث الخطيرة مرة اخرى, هو صرف الانتباه بان تقوم ببعض المهام العملية و الانشطة البدنية
- اعراض الخوف مزعجة لكنها ليست خطيرة
- اتبع نصائح الطبيب لتحسين النوم
- جد طريقتك لتحافظ على التماسك. اذا احسست بالغضب و الانفعال قم بنزهة صغيرة، فكر بشيء ايجابي، احسب الى مائة او شئ من هذا القبيل
- اتبع نصائح الطبيب بخصوص مشاكل التركيز و التذكر
- تجنب العزلة انها تجعل اعراضك اكثر سوءا و ثباتا
- لا تترك الخوف من كل الاشياء التي تذكرك بالصددمات ان يتحكم في مسار يومك. فانت المسيطر على حياتك و ليس اشباح الماضي الشريرة.
- لحياة كل انسان معنى، حاول ان تجد شيئا يعطيك اكبر معنى في حياتك انت بذات





Medicin

الدواء

Sertralin الذي نستخدمه في عيادتنا يقلل من أعراض التوتر و الإجهاد و الخوف و الكآبة

إذما ما ظهرت الأعراض الجانبية للدواء فأنها تظهر عادة في الأسابيع الأولى من العلاج. من الأعراض الجانبية الشائعة هي جفاف في الفم, مشاكل بسيطة في المعدة ودوخة قسم من المراجعين يلاحظون أعراض جانبية من الناحية الجنسية. تمر عادة عدة أشهر قبل أن يبدأ مفعول الدواء وتشعر بفائدته. الجرعة الفعالة للدواء تكون عادة بين 100-200 ملغم يوميا

Mianserin الذي نستخدمه أيضا يساعد لنوم أفضل. من أعراضه الجانبية الشائعة التعب أو إحساس بتقل

الجسم في الصباح. هذا الدواء سريع المفعول والجرعة الفعالة تكون عادة بين 10 - 30 ملغم يوميا

Sertralin و Mianserin لا يؤديان الى الإدمان و لا يغيران من شخصيتك.

يسلم الدواء مجانا أثناء فترة العلاج في العياده ويمكنك بعد ذلك شرائه بثمن زهيد.

Gode råd

نصائح جيدة

- . تناول الدواء كما وصفه الطبيب - وإلا فانه لن ينفع
- . تحمل حتى لو كانت هنالك بعض الأعراض الجانبية في البداية فأنها غالبا ما تقل أو تختفي بعد فترة قصيرة.
- إذا كانت هناك أزعاجات في العلاج غالبا ما يفيد تغيير موعد أخذ الدواء.
- . تحدث مع الطبيب حول الأعراض الجانبية بدلا من أن توقف العلاج بنفسك قبل الاوان.
- . إذا ما كنت أنت والطبيب متفقين على أن الدواء قد أفادك عليك الأستمرار بتناوله لفترة طويلة في المستقبل.
- . عندما تنتهي فترة علاجك في العيادة يكون بأستطاعة طبيب العائلة أو طبيبك النفسي كتاب وصفات الدواء لك.



Medicin

الدواء

Venlafaxin الذي نستخدمه في عيادتنا يقلل من أعراض التوتر و الإجهاد و الخوف و الكآبة.

وإذا ما ظهرت الأعراض الجانبية للدواء فإنها تظهر عادة في الأسابيع الأولى من العلاج. من الأعراض الجانبية الشائعة هي جفاف في الفم, مشاكل بسيطة في المعدة ودوخة قسم من المراجعين يلاحظون أعراض جانبية من الناحية الجنسية. تمر عادة عدة أشهر قبل أن يبدأ مفعول الدواء وتشعر بفائدته. الجرعة الفعالة للدواء تكون عادة بين 225 – 375 ملغم يوميا.

Mianserin الذي نستخدمه أيضا يساعد لنوم أفضل. من أعراضه الجانبية الشائعة التعب أو الإحساس بثقل في

الجسم في الصباح. هذا الدواء سريع المفعول والجرعة الفعالة تكون عادة بين 10 - 30 ملغم يوميا

Venlafaxin و **Mianserin** لا يؤديان الى الإدمان و لا يغيران من شخصيتك.

يسلم الدواء مجانا أثناء فترة العلاج في العيادة ويمكنك بعد ذلك شرائه بثمن زهيد.

Gode råd

نصائح جيد

. تناول الدواء كما وصفه الطبيب - وإلا فإنه لن ينفع

. تحمل حتى لو كانت هنالك بعض الأعراض الجانبية في البداية لأنها غالبا ما تقل أو تختفي بعد فترة قصيرة.

إذا كانت هناك إزعاجات في العلاج غالبا ما يفيد تغيير موعد أخذ الدواء.

. تحدث مع الطبيب حول الأعراض الجانبية بدلا من أن توقف العلاج بنفسك قبل الاوان.

. إذا ما كنت أنت والطبيب متفقين على أن الدواء قد أفادك عليك الأستمرار بتناوله لفترة طويلة في المستقبل.

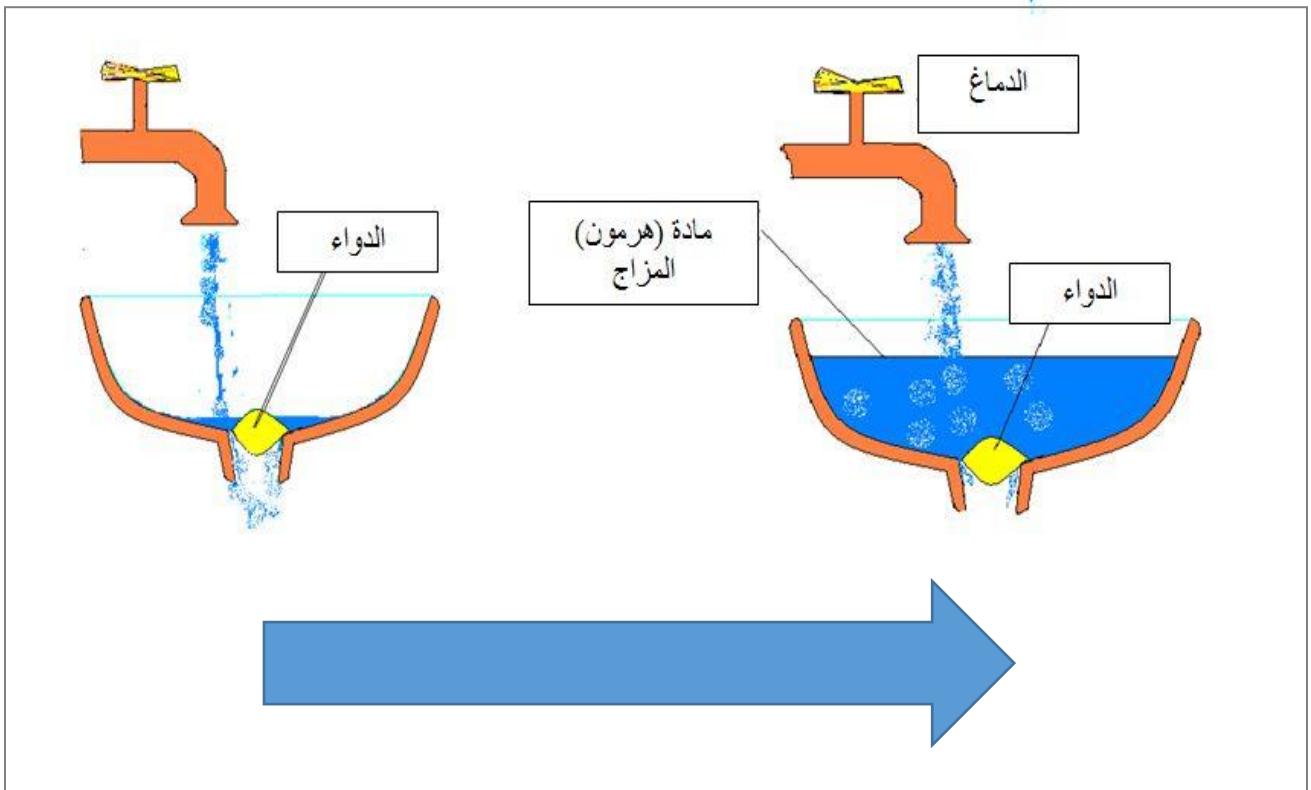
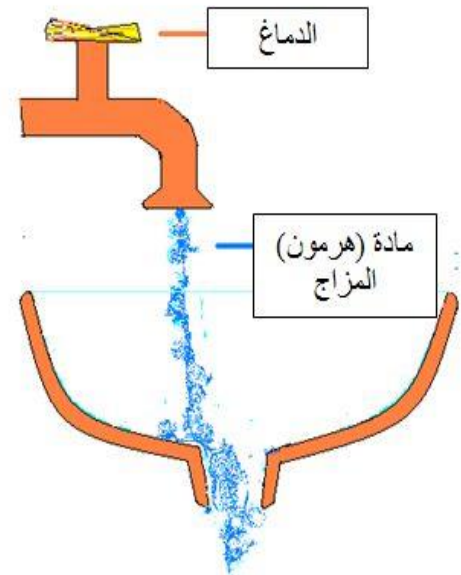
. عندما تنتهي فترة علاجك في العيادة يكون بأستطاعت طبيب العائلة أو طبيبك النفسي كتاب وصفات الدواء لك.

Virkning af antidepressiv medicin

تأثير الدواء المضاد للكآبة

في حالات الكآبة لا يمكن للدماغ تخزين المواد المسؤولة عن المزاج الجيد. و لذلك يكون هناك نقص لهذه المواد في الجسم. الدماغ ينتجها باستمرار و لكنها تخرج ثانية و تدمر. الدواء يعمل كسدادة في الاماكن التي تختفي فيها هذه المواد الجيدة بهذه الطريقة تغلق الفتحة و ببطء تتجمع مواد المزاج الجيد. تتجمع ببطء شديد و قد يمر 1-2 من شهر الى شهرين قبل ان تشعر بأول تأثير.

1



بين 1 شهر الى شهرين



Søvn 1

النوم

ان اغلبية الناس الذين يعانون من الكآبة و الاجهاد النفسي يعانون كذلك من مشاكل النوم. مثلا يصعب عليهم البدء في النوم و الاستمرار في النوم. فالنوم السيء يؤثر على المزاج و على قدرة التركيز خلال النهار حتى الاشياء البسيطة يصعب السيطرة عليها و يصبح الانسان سهل الانزعاج.

قد يتحول النوم السيء الى دوامة مغلقة وبالاخير ينام الانسان بالنهار و يستيقظ بالليل. الادوية المنومة قد يعود عليها الانسان فتفقد مفعولها مع مرور الوقت. هذا النوع من الادوية نادرا ما نستعمله في هذه العيادة. و لان مشاكل النوم هي من اعراض الاجهاد النفسي و الكآبة فعلاجها سوف يساعد مع مرور الوقت على النوم ايضا.

Gode råd

- الالتزام بنظام اوقات اليوم الطبيعية مهم جدا
- حاول ان تلتزم بنظام اوقات اليوم الطبيعية. استيقظ كل يوم و كذلك خلال العطلة الاسبوعية في نفس التوقيت حتى لو لم تنام بالقدر الكافي. يمكنك استعمال الاستمارة الاسبوعية.
- اذا لم تتمكن من النوم او نمت و استيقظت ولم تسطيع الاغفاء مرة اخرى. فحاول ان لا تجهد نفسك و فكر انه لا تزال هناك ساعات عديدة لكي
- انهض من الفراش و ارجع عندما تحس انك نعسان
- حاول ان تقضي وقتا في ضوء النهار يوميا
- تجنب القيلولة المتأخرة بالنهار
- تجنب الغفوات امام التلفاز على الكنبه. اذا احسست بالتعب فاذهب الى السرير

Afspænding

الاسترخاء

- اخلق طقوسا من التقنيات المريحة تقوم بها خلال عشرة الى ستين دقيقة قبل موعد النوم
- خذ حماما سخنا قبل الذهاب الى النوم
- جرب تقنيات الاسترخاء مثلا تمرين الفكر، تمرين التنفس و تمارين الاسترخاء (تذكر ورقة التمارين)
- استمع الى موسقى هادئة تعجبك. يمكنك استعمال جهاز ينطفئ لحاله بعد مرور وقت معين.
- اقرء كتابا (لا يكون مشوقا جدا)
- خمن الكلمات المتعاطفة او ما يشابه
- اطفئ الانوار بمجرد ذهابك الى السرير



Søvn 2

النوم ٢

النشاط البدني (انظر ورقة النشاط البدني)

- قم بالانشطة البدنية خلال النهار - لكن نزل من الوتيرة ساعتين قبل موعد النوم
- تجنب الرياضة و ما شابه ذلك ثلاث ساعات قبل النوم
- الاوجاع (انظر ورقة الاوجاع)
- تمرين الرقبة و الظهر

شكل غرفة النوم

- جودة الفراش لها تاثير على النوم
- حافظ على الحرارة المعتدلة و التهوية في غرفة النوم
- تجنب الضجيج في غرفة النوم. يمكنك استعمال سدادات الاذنين
- استعمال ستائر غامقة حتى لا يوقضك ضوء الشمس و مصابيح الشارع
- السرير هو للنوم و ممارسة الجنس و ليس لاشياء اخرى

التلفزيون، الكمبيوتر، التلفون

- تجنب الكتب المثيرة او اخبار التلفزيون ذات الصور الكثرة قبل وقت النوم
- تجنب ضوء الشاشات قبل موعد النوم مثلا (الكمبيوتر، الاجهزة اللوحية الالكترونية، و التلفزيون) يمكن التخفيف من حدة الضوء في البعض منها.
- تجنب الكمبيوتر، الهاتف المحمول و غيرها في غرفة النوم لان هذا يحفز انتباهك
- لا تشاهد التلفزيون في السرير او في غرفة النوم
- قم باطفاء التلفون او ضعه خارج غرفة النوم

الاكل و الشرب (انظر ورقة الاكل و الشرب)

- تجنب الاستهلاك الكبير للقهوة. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال المساء كالقهوة و الشاي و الكولا
- تجنب شرب الكحول خلال المساء
- لا تذهب للسرير جائعا. خذ وجبة خفيفة مثل الجبن مع الخبز او كاس من الحليب، تجنب الكثير من الحلوى، الملح و الدسم. ولا تاكل كثيرا
- تجنب الاكل الذي يحتوي على كمية كبيرة من الطاقة و الدهون قبل موعد النوم
- ضع كاسا من الماء على منضدة غرفة النوم

Fysisk aktivitet



النشاط البدني

من خلال نصف ساعة يوميا من النشاط البدني يمكن للمرء ان:

- يحسن من مزاجه
- زيادة طاقته و قدراته النفسية و الجسدية
- ينظم الشهية و يحسن الهضم
- يحسن من النوم
- يقلل الشعور بالاحساس بالآلم
- وقاية نفسه من الامراض

تذكر انه:

- حين يبدأ المرء بممارسة الرياضة فقد يشعر الانسان باوجاع في الجسد. هذا يسمى الوجع العضلي الرياضي. هذه الالوجاع ليست خطيرة و تختفي بعد بضعة من الوقت. وهي ردة فعل طبيعية للجسم حين يكون المرء تاركا الرياضة لمدة طويلة
- قد يكون الامر صعبا و غير مريحا و خصوصا بالبداية. لربما يذكرك هذا الاحساس الجسدي باحساس حالة الخوف. ذكر نفسك ان هذا من صالحك. و انك تساعد نفسك بنفسك على التحسن و هذا يعد انتصارا في حد ذاته
- كل الامور تتطلب وقتا: رغم انك لاتلاحظ اي تغير في البداية فانك بالفعل تقوم بشيء مفيد لك. التغير يظهر بعد مرور بعض الوقت. و كل مرة تتحسن قليلا

Gode råd

نصائح مفيدة

- فكر كيف تجعل النشاط البدني جزء طبيعيا من حياتك اليومية. من الضروري ان تختار شيئاً محبباً لنفسك قد يكون شيئاً كنت تمارسه عندما كنت صغيراً
- المشي هو اسهل شيئاً فهو لا يحتاج الى استعدادات مسبقة و لا يكلفك مصاريف
- الجري و يمكنك زيادة السرعة و المسافة بالتدريج. تذكر ان تستثمر في حذاء جيد للجري
- ركوب الدراجة شيئاً جيد و لا يجهد الساقين كما يفعل الجري و يمكنك بواسطته ان تتحرك بالمنطقة بسرعة و يمكنك اخذه معك في القطار
- السباحة /الرياضة المائية هي سهلة و غير مكلفة و متناسقة لتحريك الجسد بكامله
- التدريب في مركز اللياقة البدنية في منطقتك قد يساعدك على تقوية عضلات ظهرك و كتفك مما يقلل من آلام ظهرك و الصداع
- الاسترخاء، اليوغا، تاي شي(رياضة اسبوعية) و غيرها تعطي الهدوء و الاسترخاء. وهناك عروض لها في المدارس المسائية و مركز اللياقة البدنية
- بإمكاننا مساعدتك للبحث على الانشطة الرياضية المتوفرة في منطقتك. هذا و بإمكانك البحث عنها بنفسك عن طريق الصفحات الالكترونية و الصحف المحلية .

Muskelspændinger og nakke-rygøvelser

التوتر في العضلات و تمارين الرقبة و الظهر

التوتر في العضلات السبب الاكثر شيوعا للام الظهر و الرقبة و يمكن ان تسبب اوجاع الرأس, و هو النوع الاكثر شيوعا من الصداع.

78% من الناس جربوا الم الرأس بسبب توتر العضلات و 3% لديهم صداع مزمن بسبب توتر العضلات, أي يوميا او كل يومين مرة. اي هناك عدة ايام تكون الام الراس موجودة من الصباح الى ان تذهب الى النوم في المساء, و حيث لا تتأثر الايام بالاعمال اليومية. الصداع الناتج من التوتر يمكن ان يكون سببه مثلا :
القلق و التوتر و الاجهاد, قلة النوم او النوم السيئ .

استهلاك كبير للمسكنات(مثلا اكثر من 25 حبة بانوديل اسبوعيا)-احذر يمكن لحبوب مسكنات اللام الراس ان تسبب الصداع.

تجنب الجلوس ساكنا على نفس الشكل او بشكل تجلس بشكل غير مناسب لك فترات طويلة على سبيل المثال مشاهدة التلفزيون او اثناء استخدام جهاز الحاسوب .

. من لا يقوم باي نشاط للمحافظة على لياقته البدنيه تتصلب عضلاته ومفاصله ويبدأ الشعور بالوجع من قيامه بادنى نشاط جسدي , حاله كحال حنفية الماء التي يعلوها الصداء حين تكون متروكة فترة طويلة فلا تستطيع تحريكها بسهولة في البداية .

Gode råd

نصائح جيدة

العلاج يتكون في المقام الاول من برنامج تمارين يومية للكتف و الرقبة. التمارين يجب القيام بها 3-4 مرات يوميا لفترة طويلة (اسابيع- اشهر) ليكون لها تأثير.

التمرين الاول: تمدد الصدر: طي اليدين خلف الرقبة و اسحب المرفقين الى الخلف و قرب لوح الكتفين من بعضهما.

التمرين الثاني: الانحناء الجانبي: اسحب الذقن الى الداخل و اثني الرقبة الى الجانب ببطء بحيث ان الاذن تقترب من الكتف , اسحب الكتف المعاكس الى الاسفل و اشعر بالتمدد

تمرين الثالث: الدوران: اسحب الذقن الى الداخل مع تدوير الرقبة ببطء الى الجانب بحيث يقترب الانف من الكتف باقصى ما تستطيع ثم الى الكتف الاخر

التمرين الرابع : تمديد عضلات الرقبة: اسحب الذقن الى الداخل و اثني الرقبة الى الامام ببطء . الى ان تقترب من الصدر. ضع احدى يديك على خلفية الرأس و اضغط بلطف الى ان تشعر بالتمدد

التمرين الخامس: تمديد الرقبة الى الاعلى: اجلس بظهر مستقيم. اسحب الذقن نحو الداخل و مدد الرقبة و كأن احدا يسحب شعرك الى الاعلى نحو السقف. يجب ان تشعر بان الرقبة تمدد و أن هناك شد في الجزء الخلفي من الرقبة

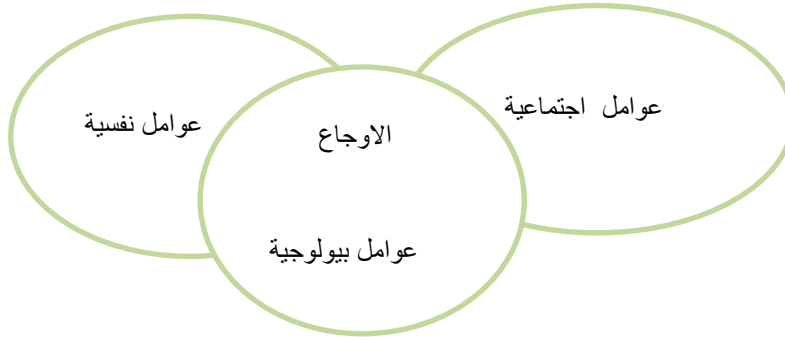
Smerter

الأوجاع

العديد من الناس المتعرضين للصدمة يعانون من الأوجاع. وقد تكون لها خصائص مختلفة وتظهر في أجزاء مختلفة من الجسم. قد يعود سبب الأوجاع إلى الأعصاب المدمرة أو جزئياً إلى الحالة النفسية الأوجاع تتولد و تتأثر بتفاعل الأوضاع النفسية و الاجتماعية و البيولوجية.

إذا كان الإنسان مصاباً بالكآبة أو الخوف يشعر بالأوجاع بصورة أقوى من الإنسان السليم. الأفكار و التصورات تؤثر أيضاً على طريقة الإحساس بالوجع فإذا كان المرء قلقاً و خائفاً و لديه أفكاراً سلبية حول الأوجاع التي يعاني منها يزداد إحساسه بالوجع عكس الشخص الذي لا يكون قلقاً و يأخذ الأمور باعتدال.

نادراً ما تختفي الأوجاع نهائياً. لكن أغلب الناس تقل أوجاعهم و يتمكنون من التعايش معها



Gode råd

- اتفق مع طبيبك على علاج طبي ثابت وحاول ان تتجنب الادوية القوية والتي قد تسبب الادمان. غالباً ما تكون للأوجاع علاقة بالخوف و الاحباط مما يسبب في تشنج العضلات لذلك قد يساعد الدواء الذي نستخدمه هنا على التخفيف من حدة الأوجاع
- تمارين التنفس، وتمديد العضلات و تمارين الاسترخاء تساعد على التخفيف من حدة التوتر و تعطي إحساساً بالهدوء
- وازن بين الاستراحة و النشاط. ابدأ بأخذ عدة استراحات قصيرة. حاول ان تعرف الأشياء التي تقدر على فعلها دون ان تزيد من أوجاعك. حين يتوصل الإنسان إلى المستوى الرياضي المناسب فيجب زيادة وقت و عدد و حدة التمارين الرياضية بالتدريج. وهكذا تتعود الأعصاب على زيادة حدة النشاط/ التحفيز. الاقتراب من النشاط الرياضي لا يجب ان يصبح تهديداً بالنسبة لك. المفروض ان تقول « انا محتاج ان امارس الرياضة» « انا اريد ان امارس الرياضة» عوض ان تقول « يجب ان امارس الرياضة»
- العزلة على الناس تزيد من الوجع. حاول ان تلتقي بالآخرين و قوي علاقاتك الاجتماعية. و قم بتقوية الجانب الاجتماعي فيك حتى تخفف من أوجاعك

Stress og hovedpine

وجع الراس و التوتر

المشاكل النفسية يمكن أن تزيد من وتيرة وشدة الصداع و تصعب علاج الوجع. ان وجع الراس عند الناس الذين يعانون من التوتر له علاقة ب :

- القلق المبالغ فيه
- التشنج الدائم في عضلات الرقبة، الاكتاف و الفك
- نقص في النوم
- قلة الاكل و الشرب
- زيادة الاحساس بالانزعاج و الاحباط
- ابداء الكثير من الجهد بسبب مشاكل التركيز و الذاكرة
- المبالغة في تناول الكحول و اخذ المنشطات الغير المرخصة
- تذكر او تصور اصابة الراس القديمة
- المبالغة في تناول الادوية المسكنة للوجع



Gode råd

نصائح مفيدة

- اذا كان وجع راسك سببه التوتر فلا بد ان يعالج بالتقنيات المخففة للتوتر
- كل بانتظام و اشرب كمية من الماء الكافي و تجنب الكحول
- اكتب لائحة بالاشياء التي تريد ان تفعلها خلال اليوم (او خلال الاسبوع). لا تضغط على نفسك اكثر من اللازم
- قم بعمل الاشياء المريحة و المهدئة. استمع مثلا الى موسيقى هادئة، خذ قسطا من الراحة في غرفة هادئة، قم بالمشي المريح، اشرب كوبا من الشاي، او خذ جلسة تدليك
- خذ عدة استراحات قصيرة خلال اليوم الذي تكون فيه مشغولا
- اشغل نفسك عن الاهتمام بوجع الراس وذلك بعمل الواجبات و القيام بالانشطة الجسدية السهلة
- ابحث عن الطريقة الانسب اليك لتهدئة نفسك حين تصيح غاضبا او منزعجا
- ان التوتر الناتج عن العمل يمكن التخفيف منه و منعه. تكلم مع زملائك او رئيسك في العمل. اذا كنت مضطرا لاخذ المسكنات ضد وجع الراس اليومي او شبه اليومي. فتذكر ان الاكثار من تناول الادوية يسبب بدوره في تقاوم وجع الراس على المدى البعيد. الادوية مثل باراسيتامول او ايبوبروفين لا يجب اخذها اكثر من ثلاثة الى اربعة مرات في الاسبوع. المزج بين دواء (الاسبرين و كودينن) و الادوية المسكنة القوية التي لا يمكن الحصول عليها الا بوصفة من طبيب مثلا (ترمدول، كودينين،سوماتريبتان) من المفترض ان لا تاخذ اكثر من اثنين الى ثلاثة مرات بالاسبوع

Socialt samvær

اجتماعيا

العديد من الأشخاص المتعرضين الى صدمات او أزمات خطيرة يصعب عليهم أن يكونوا مع أشخاص آخرين. قد يعود سبب ذلك الى صعوبة منح الثقة للآخرين. وسهولة الانزعاج على الاشياء بسيط. الشعور بالتعب من الكلام أو الشعور بوعكة من مجرد التواجد مع العديد من الأشخاص ممن قد لا يعرفهم الشخص بصورة جيدة.

نحن كأشخاص لدينا الحاجة الى أن نكون على اتصال مع الآخرين. حياة العزلة تؤدي على المدى البعيد الى زيادة مشاكل المرء النفسية. وفي الوحدة ينحصر المرء في الآمه ويصعب عليه أن يجد معنى للحياة.

اظهرت الدراسات بأن الأشخاص الذي لديهم شبكة اتصالات اجتماعية جيدة يكونوا أقل مرضا. أن شبكة الاتصالات الاجتماعية هم الأشخاص الذي يحيطوا بك. قد يتكونوا من عائلتك, أصدقائك, معارفك, جيرانك, زملائك في العمل أو أشخاص أخصائيين من الدوائر العامة.

الدراسات حول نوعية الحياة أثبتت بأن أنشغال المرء بأمور ذات قيمة خلال اليوم تعني الكثير بالنسبة لرفاهيته. قد يكون وظيفة أو عمل طوعي أو هوايات, حياة عائلية, نشاطات في الطبيعة أو نشاطات أخرى قد تشارك في تحسين نوعية الحياة.

Gode råd

نصائح جيدة



- . حاول أن تكون أكثر نشاطا وأنفتاحاً خلال يومك.
- . أطلب الدعم من شبكتك الاجتماعية.
- . تعزيز شبكتك الاجتماعية وحاول أن تكون أكثر انفتاحاً الى الخارج و التواصل.
- . أنتبه الى مجالات النشاطات المتوفرة في منطقتك.
- . تكلم مثلا مع مشرفتك أو مشرفتنا الاجتماعية حول نوعية العروض المتوفرة.

Koncentration og hukommelse

التركيز و الذاكرة

الكثير من الناس الذين تعرضوا الى ازمت صعبة او عندهم مرض الكابة، يعانون من مشاكل النسيان ، التركيز، صعوبة تادية الواجبات اليومية و المحافظة على نظرة شاملة على الامور.

شبكة الدماغ التي تفرز الامور المهمة من الغير المهمة، تصبح خشنة بحيث ان المؤثرات و الاحاسيس يصبح سهلا عليها الدخول الى العقل. مثلا ضجيج الشوارع، محادثات اللآخرين، الافكار المشوشة، و الاوجاع. و هذا كله يؤثر على قدرة الانتباه و التركيز. فعدم الانتباه يؤدي الى عدم تسجيل المعلومات اضافة الى انه يصعب على الانسان الحفاظ على الانتباه عند البحث في مخزون الذاكرة. قد يصبح صعبا الابدء بالاعمال و القيام بالواجبات التي تتطلب النظرة الشاملة على الامور، التخطيط و التوقيت. مثلا التسوق، الطبخ، او القيام بواجبات في العمل تشتمل على واجبات اخرى في نفس التوقيت.

النوم، والنشاط البدني ، والاكل الصحي لها تأثير على التركيز و الذاكرة. لذلك ينصح باتباع النصائح العامة حول الموضوع.

Gode råd

نصائح مفيدة

التركيز

- خذ فرصة للاستراحة و للاسترخاء بين الانشطة التي تقوم بها
- تأكد ان الاجواء هادئة من حولك حين تريد التركيز. ضع تلفونك بعيدا حتى تتجنب الانزعاج الغير الضروري
- اتفق مع افراد اسرتك او زملائك على اشارة تبين انك محتاج ان تركز. مثلا ملصق مكتوب عليه مشغول
- حدد عدد الواجبات، و قم بواجب واحد فقط كل مرة
- مرن ذاكرتك و تركيزك. اقرء كل يوم ولو بضعة دقائق كل مرة. ارسم الاشياء التي رايتها خلال اليوم مع الاكثر التفاصيل الممكنة أو العب "لعبة التذكر" مع اولادك.

Hukommelsen

الذاكرة

- اجعل عاداتك ثابتة كلما كان ذلك ممكنا مثلا توقيت اخذ الدواء
- اختر اماكن معينة في البيت او في حقبتك للاشياء الخاصة بك مثلا المفاتيح و التلفون المحمول
- استعمل التقويم و من الافضل على التلفون المحمول، حتى تتذكر ما حدث و ما سيحدث
- استخدم خاصية المنبه في التلفون للتذكير او اطلب من احد ان يذكرك بالمواعيد

Opgaveløsning og overblik

القيام بالواجبات و النظرة الشاملة

- ضع نظاما كل يوم بالاشياء الروتينية متى تاكل، تنظف البيت، تعمل، و غير ذلك. اطلب المساعدة من الاخرين ان لم تستطع ان تنظم يومك بنفسك
- استعمل التقويم لتبرمج يومك و احظرها معك حتى تكون لك نظرة شاملة طول الوقت على الواجبات. تذكر ان تخصص وقتا كافيا لكل واجب واخذ الاستراحة.
- حدد موعدا مع الاخرين لتقوموا بالانشطة معا
- جازي نفسك حين تبدأ القيام بالانشطة
- لا تقوم بعدة واجبات في نفس الوقت. قم بزيادة عدد الواجبات حين تصبح جاهزا لذلك.
- قم بالانشطة الاجتماعية التي لا تتطلب الكثير من الاستعدادات و التخطيط. رغم ان الامر قد يكون صعبا، فمهم جدا ان تخرج من العزلة و تقابل اناسا اخرين.

Tankeøvelser

تمرين التفكير

- من خلال تمارين بسيطة يمكن للمرء تعلم كيفية الاسترخاء بصورة افضل فكريا و جسديا. ويمكنه التركيز على الجانب الايجابي في حياته
- ابحث عن مكان هادئ و احرص على ان لا يزعجك احد عند قيامك بالتمرين
- فيما يلي وصف لتمرينين بسيطين استخدم التمرين الذي يناسبك
- العديد من الناس يجدون التمرين صعبا في البداية. مجرد التركيز على شئ ايجابي صعب في حد ذاته
- لابد ان يمرن الانسان نفسه على فعل التمارين عدة مرات قبل ان يتمكن من تاديتها بصورة صحيحة. فلا تستسلم رغم انه يكون صعبا عليك ان تحافظ على التركيز

1. øvelse

التمرين الاول

1. استخدم التمرين في المساء
2. اجلس بصورة مريحة او استلقي
3. اغلق عينيك و فكر بيومك الذي انتهى
4. فكر في شئين او ثلاثة اشياء التي كانت ايجابية في نظرك في هذا اليوم
5. قد تكون اشياء عادية مثلا كنت مع عائلتك، انك تتواجد الان في بلد آمن ، الجوكان مشمسا، انك قمت بنزهة في الهواء الطلق، انك سمعت زقزقة العصافير و كل ما شابه ذلك
6. ممكن ان تكتب الاشياء التي توصلت اليها
7. قم باعادة التمرين كل مساء
8. تكلم مع طبيبك عن افكارك في الجلسة المقبلة



2. øvelse

التمرين الثاني

1. اجلس بصورة مريحة او استلقي
2. اغمض عينك و فكر في مكان مريح تعرفه او تتخيله - ساحل البحر، او مرج، او ما شابه ذلك.
3. تخيل الان نفسك في هذا المكان المريح. تسمع الاصوات، تشم الروائح الزكية، تشاهد الالوان. مهم جدا ان تركز على التفاصيل كل على حدة مثلا دفئ اشعة الشمس على بشرتك او رائحة الزهور
4. لاحظ الهدوء و السكينة تنتشر في جسدك و روحك.
5. افتح عينيك ببطء ومدد جسدك
6. تذكر انك دائما يمكنك العودة الى هذا المكان عندما تكون محتاجا للهدوء و السكينة في الروح و الجسد

Vejrtrækning

التنفس

الاضطراب و التوتر والخوف مرتبط بالتنفس. كلما زاد القلق و التوتر و الاضطراب كلما زاد التنفس سرعة وأصبح أكثر سطحيًا. التنفس من هذا النوع قد يؤدي الى أعراض جسدية مثل وخز أو شعور بالتنميل في اليدين أو دوخة مع خوف من الأغماء. وهذا يؤدي الى زيادة التوتر والخوف ويتطور الى الدوران في حلقة مفرغة. هذه الحلقة المفرغة يمكن كسرها والخروج منها من خلال السيطرة على التنفس. كما ويمكن للمرء تعلم بعض التمارين والتي تهدئ التنفس وتؤدي بذلك بصورة غير مباشرة الى تقليل التوتر و الاجهاد والخوف.



Øvelse

التمرين

. من المهم أن يكون التنفس هادئ وعميق. من المفروض أن يرى المرء بطنه تتوسع عند الشهيق ويجب على ان يكون الشهيق والزفير عن طريق الأنف.

. أبدأ بالاستماع الى جسدك وتنفسك من دون أن تغير طريقة التنفس. أنتبه فقط الى الطريقة التي تتنفس بها. هل تنفسك عميق أم سطحي؟ هل تتنفس عن طريق انفك أم فمك؟ هل تنفسك سريع أم بطيء؟ هل أنت مضطر الى استخدام قوة عند التنفس أم أن التنفس يحصل لوحده؟ ما هو الشعور الذي ينتابك في جسدك؟

. الان عليك أن تبدأ بتغيير تنفسك. أجعل تنفسك أعمق وأهدأ وقم بالتنفس عن طريق الأنف. إذا كان تنفسك يحصل في الجزء العلوي من القفص الصدري أنقله الى أسفل بطنك. عند الشهيق يجب أن تتوسع البطن. ضع يديك على بطنك ولاحظ ذلك, فأن هذا سيسهل عليك الأمر في البداية. عليك الآن التنفس بهذه الطريقة لمدة دقيقتين أو أكثر.

Sådan bør det være

من المفروض أن يكون كالآتي

. الشهيق والزفير كلاهما يحصلان عن طريق الأنف.

. تنفس عن طريق بطنك أي أن الشهيق يحصل عن طريق الحجاب الحاجز والقفص الصدري يرتفع بصورة سلبية والبطن تتحرك الى الخارج.

. الزفير يكون سلبياً تماماً. الحجاب الحاجز يسترخي والقفص الصدري يهبط والبطن تتحرك الى الداخل.

. الزفير تكون مدته الى حد ما أطول من الشهيق والأسترخاء بنصف المقدار.

. بمرور الوقت ستشعر بأن قدرتك على الأسترخاء أصبحت أفضل وأفضل مع هذا التمرين البسيط للتنفس



Kost

الأكل

العديد من الدراسات تبين ان عادات تناول الطعام الصحي تلعب دورا هاما في الصحة و الناحية النفسية كأساس لا يوجد شئ من الاكل او المشروب لايجوز ان تتناولها- و انما الكمية والكيفية و عدد المرات التي تتناول الغذاء و الشرب الصحي يؤثر ايجابيا على الصحة النفسية و الجسدية و تشعر بنفسك اقل انزعاجا و كأبة و يتحسن النوم و التركيز.

الاكل الصحي يفضل ان جمعه مع الرياضة المنتظمة له فوائد من ضمنها خفض ضغط الدم و الكوليسترول و ينظم السكر في الدم.

Gode råd

نصائح جيدة

تناول غذاء متنوعا- حتى تكون واثقا من الحصول على ما يكفي من المعادن و الفيتامينات, يمكنك اخذ قرص فيتامين يوميا ايضا.

. حين تغير طبيعة تغذيتك احرص على شراء الاشياء التي تحبها و الا سيكون صعبا الاستمرار بعملية تغير طبيعة التغذية مع الوقت .

تناول عدة وجبات صغيرة بدلا من وجبة كبيرة يوميا. مثلا 3 وجبات رئيسية و 2-3 وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية. بهذه الطريقة تحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم وكذلك لها فائدة ان كان الشخص راغبا في تخفيف الوزن .

تناول بشكل رئيسي الكربوهيدرات التي توفر زيادة متوازنة و بطيئة في نسبة السكر في الدم- مثل خبز الشعير, الشوفان, المعكرونة من الحبوب الكاملة, الارز الاسمر و البقوليات مثل العدس و الفول و البازلاء.

. ابتعد عن انواع الكربوهيدرات التي تزيد بشكل سريع نسبة السكر في الدم كالحيز الابيض , و رقائق الذرة (الكورنفلكس) و السكر , استبدل الحلويات باكل الجوز واللوز او التين المجفف او كعك الرز, ان كنت من الاشخاص الذين يحبون الشكولاتا يفضل اكل الشكولاتا الاكثر غمقا .

. اشرب كمية جيدة من الماء لترين و نصف يوميا على الاقل و ابتعد عن شرب المرطبات التي تحتوي على السكر كالعصير والمشروبات الغازية .

. تناول الكثير من الالياف مثلا الخضراوات خشنة و الفواكه و المنتجات المصنوعة من الطحين الذي تحتوي على الدقيق الكامل , - يحسن تنظيم السكر في الدم و عملية الهضم .

تناول السمك 1-2 في الاسبوع, يعطيك فيتامين د اضافي و صحي للقلب.

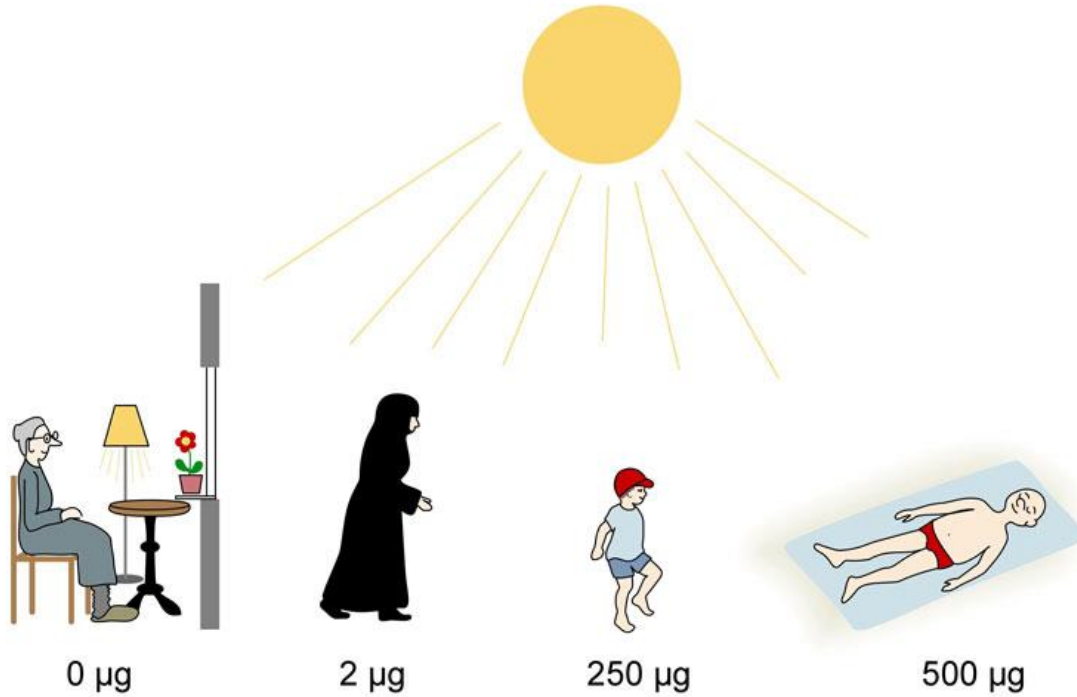
اقراء مكونات الطعام و المشروبات. انتبه على نسبة الدهون و الكلوهيدرات و كمية الطاقة الاجمالية. احرص على رؤية علامة ثقب المفتاح الخضراء على اغلفة الاشياء التي تشتريها والتي تشير الى ان المنتج مرخص صحيا من قبل هيئة الاشراف على الاغذية .

. اتبع طريقة الطبق الصحي في التغذية والتي تكون كالتالي نصف الصحن يتكون من خضروات من النوع الخشن و الفواكه و ربع الصحن عبارة عن شرائح لحم او سمك و الربع الاخر من الصحن يحتوي على الكربوهيدرات كالمكرونا او الرز او البطاطا .

D vitamin

الفيتامين د

- عادة نحصل على الفيتامين د عبر الاكل و يتولد في الجلد في النصف صيفي للسنة
- قد يكون صعبا الشعور بنقص الفيتامين د. لكن عادةً يعطي تعب في العضلات
- اذا تريد حماية نفسك من اعراض نقص الفيتامين د فمن المستحسن ان :
- تتناول السمك الدسم كل اسبوع
- تعرض لاشعة الشمس من خمسة عشرة الي ثلاثين دقيقة بضعة مرات بالاسبوع خلال نصف السنة الصيفي
- الاشخاص الذين لا يخرجون او الذين يتجنبون ضوء النهار، الاطفال و الكبار ذوي البشرة الغامقة او الذين يرتدون ملابس تغطي كل الجسم ينصح بعشرة ميكروكرام من الفيتامين د يوميا



Hvordan behandles D-vitamin mangel?

كيف يعالج الفيتامين د؟

الفيتامين د يوجد بكمية كبيرة فقط بالاسماك الدسمة، لذلك وعلى الأرجح مستحيل اخذ الكمية المطلوبة يوميا من خلال الاكل. خلال النصف الصيفي من السنة يمكننا تكوين الفيتامين د بتعرضنا لاشعة الشمس. 15 - 30 دقيقة بالوجه و اليدين تكون كافية بالنسبة لاغلب الناس. لكن خلال النصف الشتوي من السنة يمكن الحصول عليه باكل السمك مع الخبز او السمك المطبوخ. لكن اغلبية الناس سوف يحتاجون الى اخذ حبوب د فيتامين

عند ظهور نقص في الفيتامين د (الغير الكافي/ النقص القليل) يعالج بحبوب او كبسولات د فيتامين. الجرعة المنصوح بها هي

في اليوم) و غالبا ما تعطى بالاضافة مع حبوب الكالسيوم 20IE - 25 ميكوكرام في اليوم (800 - 1000

HUSK!



Psykiatri

الاستمارة الاسبوعية تسجيل الانشطة

Ugeskema / aktivitetsregistrering

	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الاحد
الصباح							
قبل الظهر							
الظهر							
بعد الظهر							
المساء							
الليل							

الجلسات الأولى مع طبيب

جدول البيانات

فحص الدم, تخطيط القلب, محادثة مع الممرضة

المرحلة 1 (حوالي 2 شهر)

6 جلسات مع الطبيب حوالي
حوالي مرة اسبوعيا

6 جلسات للعلاج الطبيعي
(حوالي مرة واحدة في الاسبوع)

محادثة واحدة مع
الاخصائي الاجتماعي

محادثة مع أحد طلاب
كلية الطب

سوار (مقياس الحركة) تأخذه
للبيت لقياس النوم لمدة اسبوعين

جدول البيانات, فحص الدم

المرحلة 2 (حوالي 4-6 اشهر)

4 جلسات مع الطبيب حوالي
حوالي مرة واحدة شهريا

2 جلسات للعلاج الطبيعي

محادثة واحدة مع المعالج النفسي
(حوالي مرة واحدة في الاسبوع)

محادثة مع أحد طلاب
كلية الطب

سوار (مقياس الحركة) تأخذه
للبيت لقياس النوم لمدة اسبوعين

جدول البيانات, فحص الدم

التقييم و الانتهاء