



THE BALANCE

لصدمة والحالات المرتبطة بالتوتر

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 تقيم THE BALANCE الصدمة والضغط ضمن صورة سريرية تشمل النوم والمزاج والصحة الجسدية وتعاطي المواد والحالات المترامنة المحتملة.

02 يبدأ العلاج بالسلامة والاستقرار والموافقة والاستعداد، ولا تُبأشر معالجة الصدمة مباشرةً إلا بعد إعداد كاف ووفق استجابة الشخص.

03 قد تجمع الخطة بين العلاج النفسي والرعاية الطبية ودعم النوم والتغذية والعمل الأسري، مع رعاية مستمرة تراعي الحياة اليومية.

استمرارية الرعاية	رعاية منسقة	عميل واحد
تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.	تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.	إقامة خاصة وفريق تُنظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

الصدمة والضغط مرتبطان، لكنهما ليسا متطابقين

لاضطراب ما بعد الصدمة والتشخيصات الأخرى المرتبطة بالصدمة معايير سريرية محددة. ويصف الضغط المزمن والاحتراق النفسي أنماطاً قد تتداخل مع الاكتئاب أو القلق أو اضطراب النوم أو المرض الطبي أو ظروف العمل أو الصدمة، لكن لا ينبغي استخدامها كتسميات تشخيصية قابلة للاستبدال.

قد تشمل الحالات ما يلي

- ليست كل استجابة للمحن اضطراباً، وليست كل الأعراض ناجمة عن الصدمة.
- أعراض اضطراب ما بعد الصدمة عقب حدث واحد أو أكثر
- أنماط مرتبطة بالصدمة المعقدة أو النمائية
- فرط الاستثارة، أو الانغلاق، أو التجنب، أو الذكريات الاقتحامية، أو الانفصال
- الاحتراق النفسي والإرهاق والانفصال العاطفي وتراجع القدرة تحت وطأة متطلبات مستمرة
- الضغط المزمن المصحوب بأعراض في النوم أو المزاج أو الإدراك أو الصحة الجسدية
- الصدمة المتزامنة مع الإدمان أو الاكتئاب أو القلق أو صعوبات الأكل أو عدم الاستقرار في العلاقات
- صعوبة الثقة بالعلاج بعد تجارب قسرية أو طاغية

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يراجع الفريق العوامل النفسية والطبية والمرتبطة بالمواد والنوم والتغذية والعلاقات والظروف المحيطة. ويمكن لتأثيرات الأدوية والانسحاب والألم وحالات الغدد الصماء وفقدان النوم المطول أن تشبه الأعراض المرتبطة بالصدمة أو تزيد من حدتها.



تؤخذ السجلات القائمة وفهم الشخص لتجربته بعين الاعتبار. وقد تكون مساهمة الأسرة أو المختصين مفيدة عند وجود تفويض بذلك، لكن لا ينبغي اختزال العميل في رواية شخص آخر عنه.

ترد تفاصيل عملية التقييم في التقييم وتخطيط العلاج.

السلامة واختيار البيئة المناسبة

قد تشمل الأولويات المبكرة السلامة والنوم والانسحاب والتغذية والأدوية وتنظيم المشاعر وبنية يومية منتظمة ومتوقعة. ليست هذه مهام تمهيدية أقل أهمية؛ إذ يمكن أن تحدد ما إذا كان العمل الأعمق محتملاً ومفيداً. لا تُنظر المعالجة المباشرة للصدمة إلا عندما يكون الشخص قد تلقى إعداداً كافياً، ويفهم النهج، ولديه دعم لما يليها. ويمكن تعديل الخطة إذا اشتدت الأعراض أو أصبحت استعادة التوازن بين الجلسات صعبة.

رعاية تتمحور حولك

قد يستخدم العلاج عدة أشكال من العمل

استناداً إلى الصياغة السريرية، قد تشمل الرعاية العلاج النفسي، والأساليب المتمحورة حول الصدمة، والعمل الجسدي أو المتمحور حول التنظيم، والرعاية النفسية والطبية، والحوارات الأسرية، ودعم النوم والتغذية، والتغييرات العملية في بيئة الشخص.

لا توجد طريقة واحدة مطلوبة للجميع. وتكتسب العلاقة العلاجية والتوقيت والتكامل وقدرة الشخص على الاستفادة من هذا العمل في الحياة اليومية أهمية بقدر أهمية اسم التقنية.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يمكن لبيئة خاصة وهادئة أن تتيح مساحة للعلاج والراحة والتأمل. وتُنظّم الإقامة والمواعيد والدعم العملي حول عميل واحد في كل مرة.

مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.



صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد على الاستراحة.

زيورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري سويسري.

لندن

خدمات مختارة للتقييم والانتقال واستمرارية الرعاية.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغيير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

قد تتيح الإقامة العلاجية إرساء الأمان وإحراز تقدم ذي معنى من دون استكمال كل جوانب العمل المتعلق بالصدمة. وتحدد الرعاية المستمرة معالجاً أو فريقاً محلياً مناسباً، والمسؤولية عن الأدوية، والحدود الأسرية، وعلامات الإنذار، والممارسات التي تساعد الشخص على البقاء متصلاً بالحياة اليومية. ليس الهدف محو الذاكرة أو الوعد بالتححرر من كل استجابة للضغط. بل يهدف إلى دعم قدر أكبر من المرونة والقدرة على الأداء والاستقلالية والقدرة على طلب المساعدة في وقت أبكر عند الحاجة.

التفكير في الخطوة التالية

ما الحالات المرتبطة بالصدمة التي تنظر فيها THE BALANCE؟

قد يشمل النطاق اضطراب ما بعد الصدمة، والحالات المرتبطة بالصدمة المعقدة أو النمائية، والاحتراق النفسي، والضغط المزمن، والصدمة المتزامنة مع حالات أخرى. ويجب مراجعة مدى ملائمة العلاج لكل فرد.

هل الاحتراق النفسي تشخيص طبي؟

يستخدم مصطلح الاحتراق النفسي عادة لوصف الإرهاق المرتبط بالعمل وتراجع القدرة على الأداء، لكن أعراضاً مشابهة قد تظهر في الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم والأمراض الطبية والصدمة. وينبغي أن يوضح التقييم الصورة.

هل سأحتاج إلى التحدث عن الأحداث الصادمة فوراً؟

لا. ينظر الفريق أولاً في السلامة والاستقرار والموافقة والاستعداد. وليست المعالجة المباشرة تلقائياً الخطوة الأولى.

هل يمكن علاج الصدمة والإدمان معاً؟

غالباً ما يمكن ذلك، لكن قد تستلزم السلامة المرتبطة بالانسحاب والمواد إعطاءها الأولوية. ويضبط إيقاع العمل المتمحور حول الصدمة وفقاً للاستقرار والاستعداد.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدماً.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدد الرعاية الفردية بعد التقييم.