THE BALANCE

# اضطراب تنظيم الجهاز العصبي

## العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

مايوركا، زيورخ، لندن
رعاية فردية مع الإقامة

العربية / سبتمبر 2026

# ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01

اختلال تنظيم الجهاز العصبي وصف لصعوبة الانتقال بمرونة بين حالات الاستثارة والراحة، وليس تشخيصًا رسميًا أو دليلاً منفردًا على الصدمة.

02

يستكشف التقييم الأعراض ومحفزاتها ومدتها وتأثيرها، مع مراعاة الصحة النفسية والنوم والمواد والأدوية والألم والحالات الطبية والخطر الحالي.

03

تُختار الرعاية تدريجيًا وفق الحالة والاستجابة والسلامة، ولا تُبحث الإقامة الخاصة إلا عند وجود احتياجات معقدة تستلزم تنسيقًا وثيقًا.

**استمرارية الرعاية**

تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.

**رعاية منسقة**

تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.

**عميل واحد**

إقامة خاصة وفريق تُنظّم رعايته حول احتياجاتك.

# فهم احتياجاتك

### فهم اختلال تنظيم الجهاز العصبي

يساعد الجهاز العصبي الذاتي على تنظيم الاستثارة ومعدل ضربات القلب والتنفس والهضم والاستجابات للمتطلبات. وُيستخدم مصطلح اختلال التنظيم غالبًا بصورة وصفية عندما تبدو الاستجابات شديدة جدًا أو مطّولة أو مخّففة أو يصعب تغييرها. وهو لا يثبت بمفرده وجود مرض في الجهاز العصبي الذاتي أو اضطراب نفسي.

### كيف قد يظهر اختلال تنظيم الجهاز العصبي

يمكن للناس الانتقال بين حالات التنشيط والانفصال. وقد يشعر الشخص نفسه بالتململ والذعر في موقف ما، وبالخدر أو الإنهاك في موقف آخر.

- يقظة مستمرة، أو فزع مفاجئ، أو توتر، أو تململ، أو عدم القدرة على الاسترخاء
- تصاعد سريع في الاستجابة للنزاع أو عدم اليقين أو الإحساس أو التهديد اُلمدَرك
- الخدر، أو الانطفاء، أو التفارق، أو الإرهاق، أو صعوبة بدء الفعل
- خفقان القلب، أو تغيرات في التنفس، أو تعّرق، أو أعراض معدية معوية، أو رجفة، أو دوار
- اضطراب النوم، والكوابيس، والحساسية الحسية، وضعف التعافي بعد المتطلبات
- صعوبة تحديد الحالات الداخلية أو العودة إلى المستوى الأساسي بعد الضغط
- الاعتماد على الكحول أو المهدئات أو المنبهات أو الطعام أو الرياضة أو العمل أو الأجهزة لتغيير مستوى الاستثارة
- حياة منّظمة حول تجنب التنشيط أو السعي إلى التحفيز الشديد

قد تكون هذه الأعراض مؤلمة وجسدية. ولا تزال الأعراض الجسدية الجديدة أو الشديدة أو المثيرة للقلق تتطلب تقييمًا طبيًا مناسبًا، ولا ينبغي أنُ تعزى تلقائيًا إلى التنظيم.

# التقييم قبل التوصية بالعلاج

يبحث التقييم فيما يختبره الشخص، ومتى يحدث ذلك، ومدة استمراره، وما الذي يغّيره، وأي حالات طبية أو نفسية رسمية قد تفسره أو تسهم فيه.



المحفزات، والسياق، والمدة، والتعافي، والتجنب، والأثر الوظيفي

القلق، والهلع، واضطراب ما بعد الصدمة، والتفارق، والاكتئاب، واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والتوحد، وارتفاع المزاج

النوم، والألم، والأدوية، والكافيين، والكحول، والمواد، والانسحاب

الأهداف، والموافقة، والتفضيلات، والقدرة على الاستمرار بأمان في المنزل

**السلامة واختيار البيئة المناسبة**

يتطلب ألم الصدر الشديد، أو الإغماء، أو التغير العصبي، أو صعوبة التنفس، أو الارتباك الحاد، أو النية الانتحارية، أو الذهان، أو الانسحاب الخطير، أو أي حالة طارئة أخرى تقييمًا طبيًا أو نفسيًا محليًا. لا ينبغي لممارسات التنظيم الداعمة أن تؤخر التشخيص أو أن تُستخدم لإقناع الشخص بأن جميع الأعراض ناجمة عن الصدمة.

# رعاية تتمحور حولك

قد يهدف العلاج إلى تحسين المرونة من خلال العلاج النفسي، ورعاية النوم والمواد، والوعي بالجسم، والتنفس المنّظم، والحركة، والتأريض، ومراجعة الأدوية، والتغيير البيئي، وعلاج الحالة الكامنة.

تحديد الحالة الرسمية والخطر الحالي حيثما أمكن معالجة النوم والمواد والأدوية والألم والعوامل الطبية المساهمة

استخدام ممارسات التنظيم تدريجيًا ومراقبة الاستجابة بناء القدرة على تحّمل المشاعر والأحاسيس وعدم اليقين والتواصل العلائقي

الحد من التجنب والاعتماد على استراتيجيات التنظيم الضارة استخدام العمل المتمركز حول الصدمة أو العمل الجسدي فقط عندما يكون مستطبًا وموافقًا عليه

دمج أي أسلوب عصبي بيولوجي ضمن خطة سريرية خاضعة للحوكمة ممارسة المهارات في البيئات التي يحتاج إليها الشخص فعليًا

لا يمكن لأي أسلوب أن يعد بصورة مسؤولة بإعادة ضبط الجهاز العصبي. فقد يزيد التنفس والتأمل من الهلع أو التفارق لدى بعض الأشخاص؛ وقد لا تكون التمارين الشديدة أو التعرض للبرد مناسبة طبيًا؛ وللأجهزة والمؤشرات الحيوية حدود محددة.

**من التقييم إلى خطة مشتركة**

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

# تجربة الرعاية

تشارك مايوركا، زيورخ، لندن نموذج الرعاية الفردية مع الإقامة لدى THE BALANCE. يُخصَّص مقر الإقامة لعميل واحد، مع طاهٍ ومدير شخصي. تُخطَّط الجلسات العلاجية والأنشطة والبرنامج وفق احتياجاتك الفردية.



**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. تُؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

**لندن**

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

**زيورخ**

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

**مايوركا**

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

# 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 تغير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

**الانتقال واستمرارية الرعاية**

يربط تسليم الرعاية العلاَج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

**الاستعداد للعودة إلى المنزل**

ينبغي أن تكون المهارات قابلة للتطبيق أثناء السفر والعلاقات والعمل والضغوط اليومية المعتادة. وينبغي أن تحدد الرعاية المستمرة التشخيصات الكامنة، والممارسات المفيدة، والاستجابات الضارة، ومسؤولية الأدوية، والأطباء المحليين. قد يشمل التقدم تعافيًا أسرع بعد الضغط، ووعيًا عاطفيًا وجسديًا أكبر، وتجنبًا أقل، وانخفاضًا في أساليب التكيف الضارة، ونومًا أفضل، وخيارات أكثر بين التنشيط والفعل.

# التفكير في الخطوة التالية

**هل اختلال تنظيم الجهاز العصبي تشخيص؟**

ليس عادةً. إنه عبارة وصفية. وينبغي أن يأخذ التقييم في الاعتبار التفسيرات الرسمية المتعلقة بالصحة النفسية والنوم والمواد والحالات الطبية والعصبية.

**هل يثبت اختلال التنظيم أن الصدمة هي السبب؟**

لا. قد تكون الصدمة ذات صلة، لكن القلق والمزاج والنوم والألم والمواد والأدوية والمرض الطبي والخطر الحالي يمكن أن تنتج أعراضًا متداخلة.

**هل يمكن إعادة ضبط الجهاز العصبي؟**

ليس ذلك وعدًا علاجيًا مسؤولاً. قد تحسن الرعاية المرونة والتعافي، لكن لا توجد ممارسة بسيطة أو جهاز يضمن إعادة الضبط.

**هل تمارين التنفس مهدئة دائمًا؟**

لا. فقد تزيد من الهلع أو الدوار أو التفارق لدى بعض الأشخاص. وينبغي اختيار الممارسات وضبط وتيرتها وفقًا للشخص والسياق الطبي.

## ابدأ بمحادثة

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

admissions@thebalance.clinic

+41 44 500 5111

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؛ تُحدّد الرعاية الفردية بعد التقييم.