THE BALANCE

صدمات النمو لدى البالغين

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

قد تؤثر شدائد الطفولة المتكررة في العاطفة والعلاقات والهوية والجسد، لكنها لا تثبت تشخيصًا بعينه ولا تحدد مستقبل الشخص.

02

يراعي التقييم الأعراض الحالية والسلامة والتاريخ النمائي والصحة الجسدية والنمو العصبي والثقافة والعلاقات ونقاط القوة، دون افتراض أن الصدمة تفسر كل صعوبة.

03

تُختار الرعاية وفق الحاجة والمخاطر والاستقرار، وقد تشمل علاجًا خارجيًا أو سكنيًا منسقًا، مع خطة انتقال ودعم مستمر قائم على الموافقة.

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 الصدمة النمائية

الصدمة النمائية مفهوم وصفي للآثار المحتملة للشدائد المتكررة أو المزمنة خلال فترات مهمة من النمو العاطفي والمعرفي والعلائقي والفسيولوجي. وهي ليست في حد ذاتها تشخيصًا واحدًا في كل نظام تصنيفي أو ولاية قضائية.

كيف قد تظهر الصدمة النمائية

قد تظهر الآثار المحتملة لدى البالغين عبر العاطفة والانتباه والعلاقات والهوية والجسد وأساليب التكيف. ولا يثبت أي مما يلي بمفرده وجود صياغة للصدمة النمائية.

- صعوبة تحديد المشاعر القوية أو التعبير عنها أو تهدئتها
- خزي مستمر، أو نقد ذاتي، أو شعور بالفراغ، أو عدم يقين بشأن الهوية
- فرط اليقظة، أو الانغلاق، أو التفارق، أو صعوبة الإحساس بالأمان
- خوف شديد من الهجر أو القرب أو النزاع أو الاعتماد
- اعتماد صارم على الذات، أو تحّمل مفرط للمسؤولية، أو صعوبة تقبل الرعاية
- أنماط علاقات متكررة يصعب فهمها أو تغييرها
- استخدام المواد، أو اضطراب الأكل، أو العمل القهري، أو استراتيجيات تنظيم أخرى
- أعراض متعلقة بالنوم أو الألم أو الإرهاق أو الجهاز الهضمي، أو أعراض أخرى تتطلب مراجعة طبية مناسبة

قد يفسر الناس الأداء الناجح على أنه دليل على أن التجارب المبكرة لم يكن من الممكن أن تؤثر فيهم، بينما قد يعزو الأقارب كل مشكلة حالية إلى الطفولة. ويحتاج التقييم إلى مساحة للتعقيد، والذاكرة غير المكتملة، والروايات المختلفة، واحتمال أن تكون الظروف الحالية أهم من التاريخ في لحظة معينة.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

ينظر التقييم النمائي في مسار حياة الشخص من دون اشتراط الإفصاح بما يتجاوز ما هو ضروري أو محتمل. ويفحص الشدائد وعوامل الحماية معًا، ويتجنب التعامل مع الذاكرة المستعادة في العلاج باعتبارها تلقائيًا حقيقة تاريخية دقيقة.



الأعراض الحالية، والآثار الوظيفية، والسلامة، وأولويات العلاج الفورية

التاريخ النمائي والعائلي والتعليمي والطبي وتاريخ العلاقات

فترات الاستقرار والظروف التي دعمتها

نقاط القوة، والقيم، والثقافة، والعلاقات الموثوقة، والمسؤوليات العملية

السلامة واختيار البيئة المناسبة

قد تتطلب المخاطر الفورية، أو التفارق الشديد، أو الذهان، أو الهوس، أو التسمم، أو الانسحاب، أو سوء التغذية، أو عدم الاستقرار الطبي رعاية في المستشفى أو رعاية اختصاصية. ولا يقلل التفسير النمائي من الحاجة إلى تقييم المخاطر الحالية. قد تثار مسائل الحماية عندما يكون الأطفال أو الأشخاص المعّرضون للخطر معرضين حاليًا للأذى. وللسرية حدود عندما يتطلب القانون أو الواجب المهني اتخاذ إجراء، وينبغي شرح هذه الحدود في أقرب وقت ممكن.

رعاية تتمحور حولك

تهدف الرعاية غالًبا إلى إيجاد تجارب من الأمان والموثوقية والقدرة على الاختيار وإصلاح الضرر، مع معالجة الأعراض المحددة التي تعيق الحياة. والعلاج ليس وعًدا بإعادة التربية، ولا ينبغي أن يجعل العميل معتمًدا على اختصاصي واحد أو مؤسسة واحدة.

إطار علاجي واضح ويمكن التنبؤ به، واحترام الموافقة التعرف إلى الإشارات العاطفية والجسدية من دون فرض تفسير عليها

مهارات التنظيم، ووضع الحدود، وتحمل القرب أو الاختلاف العلاج النفسي الذي يأخذ أنماط التعّلق والعلاقات في الاعتبار عند الاقتضاء

علاج محدد للحالات المتزامنة بدًلا من التفسيرات القائمة على الصدمة وحدها مساهمات طبية أو نفسية أو تغذوية أو متعلقة بالنوم عند وجود داٍع إليها

عمل عائلي دقيق عندما يخدم العميل ولا يعيد إنتاج الضرر خطة انتقال مبنية على علاقات مستقرة ومتطلبات يومية واقعية

ينبغي اختيار الأساليب لغرض محدد. قد يكون العمل الجسدي، أو العلاج المتمحور حول الصدمة، أو العمل الديناميكي النفسي، أو المقاربات المعرفية، أو أساليب أخرى ذا صلة، لكن لا ينبغي تقديم أي منها بوصفه يصلح النمو على نحو شامل أو يحرر الصدمة المخزنة.

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

عادًة ما يترسخ التغيير مع مرور الوقت في العلاقات العادية والاختيارات اليومية. وينبغي أن تحدد الرعاية المستمرة معالًجا ثابًتا أو فريًقا محليًا، وحدودًا واقعية للعمل والأسرة، وترتيبات للأزمات، والظروف التي تساعد الشخص على البقاء منخرًطا من دون اعتماد مفرط. قد يشمل التقدم نطاًقا عاطفًيا أوسع، وخزًيا أقل تلقائية، وحدودًا أكثر أمانًا، وقدرة محّسنة على الثقة وإصلاح الضرر، وانخفاًضا في أساليب التكيف الضارة، وهوية أكثر مرونة تعترف بالتاريخ من دون أن يعّرفها.

التفكير في الخطوة التالية

هل الصدمة النمائية تشخيص رسمي؟

ليس في كل نظام تشخيصي أو ولاية قضائية. وغالًبا ماُ تستخدمُيستخدم وصفيًا. قد ينظر الطبيب السريري بشكل منفصل في حالات تشخيصية محددة مثل اضطراب الكرب التالي للصدمة، واضطراب الكرب التالي للصدمة المعّقد، والاكتئاب، والقلق، والتفكك، أو تشخيصات أخرى.

هل تؤدي التجارب الصعبة في الطفولة دائمًا إلى مرض نفسي في مرحلة البلوغ؟

لا. تختلف النتائج بدرجة كبيرة وتتأثر بعوامل الحماية، والعلاقات، والبيولوجيا، والثقافة، والتوقيت، والتجارب اللاحقة. الشدائد ذات صلة، لكنها لا تحدد المصير.

هل يجب أن أتذكر كل ما حدث؟

لا. لا يتطلب العلاج ذاكرة كاملة أو سردًا تفصيليًا. يمكن أن يركز العمل على الأعراض الحالية، والأنماط، والسلامة، والأهداف، مع احترام حالة عدم اليقين.

هل يشكل العمل على التّعلق جزءًا من العلاج؟

قد يكون كذلك عندما تكون التوقعات والأنماط العلائقية ذات صلة سريريًا. ينبغي أن يكون للنهج غرض واضح، وأن يحافظ على الحدود، وألا يجعل من نظرية واحدة تفسيرًا لكل صعوبة.

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؛ تُحّدد الرعاية الفردية بعد التقييم.