THE BALANCE

# لانفصال التفارقي والانفصال المرتبط بالصدمة

## 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 تنشأ الأعراض التفارقية مع الصدمة أو الهلع أو المواد أو اضطرابات النوم أو حالات طبية ونفسية، لذا يلزم تقييم تفريقي دقيق.

02

يركز العلاج المبكر على الأمان والاستقرار والنوم والأداء اليومي، ولا تبدأ معالجة الصدمة إلا عند وجود استعداد ومبرر سريري واضحين.

03

يوفر THE BALANCE علاجًا سكنيًا طوعيًا لعميل واحد في مايوركا أو زيورخ، مع تخطيط شخصي للرعاية المستمرة حسب الاحتياجات.

**استمرارية الرعاية**

تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.

**رعاية منسقة**

تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.

**عميل واحد**

إقامة خاصة وفريق تُنّظم رعايته حول احتياجاتك.

# فهم احتياجاتك

**ما قد يشمله التفارق**

تتباين التجارب على نطاق واسع. وقد ينطوي تبدد الشخصية على الشعور بالانفصال عن الجسد أو الأفكار أو المشاعر أو الأفعال. وقد يجعل تبدد الواقع المحيط يبدو غير حقيقي أو بعيدًا أو شبيهًا بالحلم أو متغيرًا بصريًا. وقد يشمل فقد الذاكرة التفارقي فجوات في الذاكرة لا يفسرها النسيان المعتاد.

**الانفصال المرتبط بالصدمة مصطلح وصفي**

يمكن أن يصف «الانفصال المرتبط بالصدمة» نمطًا يبدو فيه الانفصال أو الخدر مرتبطًا بالضغط الناجم عن الصدمة. وهو ليس تشخيصًا رسميًا مستقلاً. وينبغي للطبيب المعالج النظر في اضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب ما بعد الصدمة المعقد، واضطراب تبدد الشخصية وتبدد الواقع، واضطراب الهوية التفارقي، والهلع، والاكتئاب، واحتمالات أخرى.

ينبغي أن يظل العلاج منفتحًا على أكثر من تفسير واحد. والنهج المراعي للصدمة يعني تجنب الإكراه وإدراك آثار التهديد؛ ولا يعني افتراض أن كل عرض غير مفسر يثبت وجود صدمة خفية.

# التقييم قبل التوصية بالعلاج

يمكن لاضطرابات النوبات، والصداع النصفي، وإصابة الرأس، وحالات الجهاز الدهليزي، والاختلالات الاستقلابية، وتأثيرات الأدوية، واضطرابات النوم، وغيرها من المشكلات الطبية أو العصبية أن تسبب تغيرات في الوعي أو الذاكرة أو الإدراك أو الشعور بالانفصال.



تقييم الحالة وتخطيط العلاج يراعيان وقت بدء الأعراض ومدتها ومحفزاتها وفقدان الوعي والأعراض العصبية والصحة الجسدية والأدوية والفحوصات السابقة. وقد يلزم إجراء مراجعة عصبية أو طبية مستقلة قبل اعتماد صياغة نفسية للحالة.

تتطلب فجوات الذاكرة والخبرات المرتبطة بالهوية عناية خاصة. فقد تكون المقابلات الإيحائية، أو الضغط لاسترجاع الذكريات، أو اليقين بشأن أحداث غير متحقق منها، ضارة. وينبغي للأطباء توثيق ما هو معلوم، وما تم الإبلاغ عنه، وما لا يزال غير مؤكد.

**السلامة واختيار البيئة المناسبة**

تتطلب الأعراض العصبية الجديدة، أو النوبة، أو فقدان الوعي، أو الارتباك الشديد، أو الجرعة الزائدة، أو الذهان الحاد، أو عدم القدرة على البقاء آمنًا، أو الخطر الانتحاري الفوري، تقييمًا محليًا عاجلاً. ولا ينبغي أبدًا استخدام تسمية التفارق لتجاهل حالة طبية طارئة. يعتمد القبول في THE BALANCE على المشاركة الطوعية، والاستقرار، والاحتياجات التشخيصية، والمخاطر، ومسارات الرعاية التخصصية المتاحة. راجع معايير الملاءمة والقبول.

# رعاية تتمحور حولك

### العلاج المرحلي والمرّكز على الاستقرار

غالبًا ما تصف الإرشادات المهنية الخاصة بالاضطرابات التفارقية المعقدة علاجًا على مراحل. وقد يركز العمل المبكر على الأمان، والتوّجه، وتنظيم المشاعر، والنوم، والأداء اليومي، والثقة العلاجية، والحد من السلوك الضار. ولا تُناقش معالجة الصدمة إلا عندما يتمتع العميل باستقرار كافٍ ويوجد مبرر سريري واضح.

ليست المراحل خانات جامدة، وقد ينتقل العلاج ذهابًا وإيابًا وفقًا للحاجة. والاستقرار ليس تجنبًا؛ بل يهيئ الظروف التي قد تجعل العمل اللاحق أكثر أمانًا وفائدة.

### التأريض والتوّجه إلى اللحظة الحاضرة

يمكن لاستراتيجيات التأريض أن تساعد بعض الأشخاص على إعادة الاتصال بالحاضر من خلال المعلومات الحسية، أو الحركة، أو اللغة، أو الزمان والمكان، أو التواصل مع شخص موثوق. وما يساعد عميلاً قد يرهق عميلاً آخر.

ينبغي ممارسة هذه التقنيات بالتعاون مع العميل ومراجعة تأثيرها. والتأريض استراتيجية دعم، وليس علاجًا كاملاً ولا دليلاً على أن للعرض سببًا محددًا واحدًا.

### العلاج الموّجه للصدمة والاستعداد

قد تُؤخذ الأساليب الموّجهة للصدمة، بما فيها EMDR أو علاجات منظمة أخرى، في الاعتبار عندما يدعمها التشخيص والأهداف والاستعداد وكفاءة مقدم العلاج. ولا ينبغي اختيار أسلوب علاجي لمجرد أن العميل يبّلغ عن التفارق.

**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**

قد يشمل التقدم تحسنًا في التوّجه، ونوبات أقل، وخوفًا أقل من الأعراض، واستمرارية أكبر للذاكرة، ووعيًا عاطفيًا أفضل، وسلوكًا أكثر أمانًا، ومشاركة محسنة في العلاقات أو العمل. ولا ينبغي الوعد بالزوال الكامل لجميع أشكال الانفصال. قد تشمل الرعاية المستمرة معالجًا ذا خبرة في التفارق، ورعاية نفسية، ومتابعة طبية أو عصبية، وعلاجًا لاستخدام المواد، ودعم الأسرة، وخطة للأزمات. وينبغي أن يشرح التسليم صياغة الحالة المعتمدة دون المبالغة في درجة اليقين.

# التفكير في الخطوة التالية

**ما هو التفارق؟**

التفارق هو اضطراب في التكامل المعتاد للوعي أو الذاكرة أو الهوية أو العاطفة أو الإدراك أو تجربة الجسد أو السلوك. وهو يصف عدة تجارب محتملة، لا تشخيصًا واحدًا بعينه.

**ما الفرق بين تبدد الشخصية وتبدد الواقع؟**

ينطوي تبدد الشخصية على الشعور بالانفصال عن الذات، في حين ينطوي تبدد الواقع على الشعور بأن المحيط غير حقيقي أو بعيد. ويمكن أن يحدثا معًا وفي عدة حالات.

**هل يحدث التفارق دائمًا بسبب الصدمة؟**

لا. قد تكون الصدمة ذات صلة، لكن الهلع والمواد والانسحاب من المواد والحرمان من النوم والمرض العصبي والأدوية والذهان وحالات أخرى قد تُنتج أعراضًا مشابهة.

**هل يمكن الخلط بين التفارق والذهان؟**

نعم. يتطلب اختبار الواقع والذاكرة وتنظيم التفكير واستخدام المواد وطبيعة التجربة تقييمًا نفسيًا دقيقًا.

## 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.