

K h a o u l a B o u z i a n i


مُحَارِبَةٌ
الفَيْبِرُومِيَالْجِيَا

f i b r o m y a l g i a

خولة بوزياني
(زيزفونية)



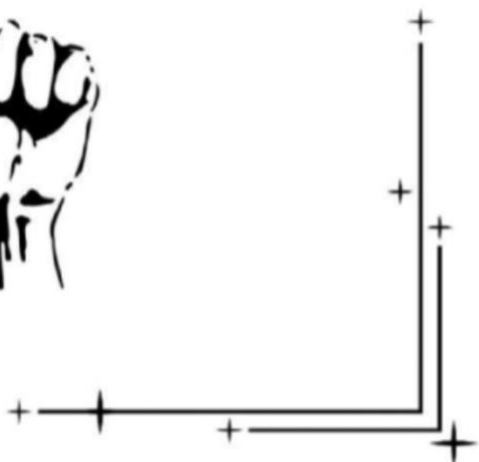
مجلة إيلا الأدبية للإناث



محادبة
الفبروميالجا

نصوص

خولة بوزيانى





نوعه: نصوص.

الكاتب)ة: خولة بوزياني.

التدقيق اللغوي: بشرى دلهوم

التنسيق: بوذهبة زينة.

الناشرة مجلة إيلزا الأدبية للإناث

الطبعة الأولى: 2024.

Chams.amola@gmail.com

البريد الإلكتروني:

إعداد وتقديم: بشرى دلهوم



محاربة الفيبروميالجيا

إهداء

إلى نفسي أو ل ... أسفة جدا لما حدث ل ك...
إلى جميع مرضى الفيبروميالجيا داخل الوطن وخارجه، ومنهن
المحاربات (شاوش يسرى، أم رسيم، فاطمة الزهراء، لمياء
، بسمة، شيماء) ...
إلى عائلتي (أمي، أبي وإخوتي خاصة "بلال") ...
أقول لكم شكرا...
إلى صديقتي العزيزة لبنى ملال...
وإلى ملهمتي الكاتبة بشرى دلهوم...
وإلى صديقتي وأختي نجاه العجال...
إلى القمر الذي أنار عتمتي.. حلالى، زوجي وقرة عيني، وسندي
" هشام صحراوي" ...
إلى قطي الأصفر...





في معتقد حياتي...

هناك دائما جنازة قائمة، لست أدري لمن! لكنني مجبرة على تحمل
هذا الشعور في كل مرة... ويرغمني الحزن على البكاء... فأحدهم
قد توفي الآن... قد يكون الأمر عاديا بالنسبة لك... لأنك فقط تقرأ
ما أشعر به...
لم يحدث لك بعد... والمرهق في الأمر أنه يبدو واقعيًا لي فقط.

•• زيزفونية ••



مقدمة

... اللهم اني اعوذ بك ...

والصلاة والسلام على خير الخلق محمد صلى الله عليه

وسلم ...

الحمد لله دائماً وأبداً، الحمد لله على نعمه وابتلاءاته...

أنعم الله علينا بالإسلام، والتوحيد، والكثير من النعم
في حياتنا، وأكبر نعمة للإنسان صحته؛ التي يقاوم بها في حياته،
ويؤدي بها حق الله في عبادته، كما أنها أساس الجسم.

وضعت بين أيديكم هذا الكتاب، الم ح م ل

بمعلومات طبية ومصادر متنوعة، لمساعدتكم على معرفة هذا
المرض، والمثقل بالكلمات الحزينة المعبرة عن محاربة
الفيروميالجيا، ومجموعة من التناقضات التي عايشتها في
مسيرتي المرضية ...

وجعلت من كتابي هذا مخبأً لحروفي المبعثرة بين صفحات

دفاتري، منذ فترة طويلة لثقل عن عشر سنوات، كما أنه يضم العديد



من المصطلحات الطبية ، التي أتمنى أن تكون مفيدة لعزير
ي القارئ والمحارب، كما أنني اعتمدت الأسلوب البسيط في الكتابة،
لإيصال ما أريده إلى القارئ، ولأوصل صوتي وصوت جميع
المحاربين إلى وزارة الصحة، كي يأخذوا مرضنا بعين الاعتبار، ول
يتم التصريح به لدى المنظمة الدولية والعالمية للصحة...

نحن فئة متألمة مثل مرضى السرطان وغيره من
الأمراض المزمنة، ونتمنى أن نجد المساعدة في العلاج والدواء،
علما أن مسيرتنا العلاجية والمتأهة التي خضناها مع الأطباء، قد
استنزفت كل طاقتنا وأموالنا، ولم يعد باليد حيلة...

اليوم وهنا في هذه الغرفة المظلمة، أكتب لكم على ما يحتويه
هذا الكتاب، الذي يعج بالألم في كل صفحاته، عماد دور ويحدث
معي من أول إحساس بالألم إلى الآن... عن كل ما مررت به
كمريضة فيبروميالجيا، عماد أصاب المحارب وما يعانيه يوميا...
أتمنى أن يكون كتابي هذا بمثابة صوت كل محارب فيبروميالجيا.

سنتطرق في كتابي هذا إلى تعريف الفيبروميالجيا،
وسأقدم لكم مصادر طبية وعلمية مأخوذة من العديد من مقالات
الأطباء، والصفحات التي تتفانى في معرفة أي شيء عن هذا
المرض، وأشكر كل الأطباء والباحثين الذين بفضلهم كل يوم نتعلم
الجديد عن هذا المرض. وسنتطرق لذكر الأعراض
المصاحبة لهذا المرض، على الرغم من أنها تختلف من شخص
لآخر، لكن نحاول أن نقدم معظمها، وبعض التداخلات المرضية
التي تشبه الفيبروميالجيا، وكما أذكر بعض المشاهير الذين صرحوا
بإصابتهم بهذا المرض، ثم أخذكم في رحلتي البحثية عن التشخيص،
ومتأهتي بين الأطباء، كما تتعايشون معي كيف صارته



بمفردتي، وكيف كنت وحيدة وفوقي جبل من المرض، والبعض من كتاباتي التي كتبتها وأنا في أعلى مراتب الكتاب، وأقول عنها "أنها أصدق ما كتبت في أشجع الأوقات".

أتمنى من كل القراء أن يأخذوا كتابي بعين الاعتبار، وكل من تصادم مع كتابي وكان له مريض في عائلته، أن يعيش ما يعيشه هذا المحارب، كما أريد من المجتمع أن يسمع صوتي وصوت كل محارب.

و جمع كل من كتب في هذا الموضوع لم تحثره

بيني صفحات وفاتري





•• خل ••

•• مر ••

• تاريخ الفيرومياالجيا •

بقلم كارين ريتشاردز، محامي المريض 14 أبريل 2009...



"عادة ما^٢ ينظر إلى الألم العضلي ال ل يفي، على أن ه مر ض جدي د إلى ح د ما، ومع ذلك فقد يكون موجودا بالفعل منذ قرو ن، على الرغم من أن مصطلح "الألم العضلي ال ل يفي" قد ص يغ لأول مرة في عام 1976، إل أن الأطباء قد كتبوا عن حالت تشبه FM منذ أوائل القرن التاسع عشر، يمكن العثور على تقارير عن أمراض ذات أعراض مشابهة بشك ل لفت للنظر، تعود إلى حوالي 150 قبل الميلاد".

حسابات تاريخية بارزة

من المحتمل أن يكون أقدم وصف لحالة شبيهة بالألم العضلي ال ل يفي، موجود في الرواية ال ت و رات ية، عن معاناة أيوب عليه السلام الجسدية، "أنا أيضا تم تكليفي لأشهر من عدم الجدوى وليالي البؤس الطويلة والمرهقة، عندما أخذ إلى الفراش أفكر متى يكون الصباح؟ لكن ال ل يل يطول، وألقيت حتى الفجر، والآن ينكسر قلبي، الكنتاب يطارد أيامي، ليالي المرهقة مليئة بالألم، كما لو أن شي^١ نأ ما يقضم بلا هوادة في عظامي." (أيوب NLT_17-30:16 و 7:3-4).

في القرن التاسع عشر، أصيبت ممرضة الجيش الإنجليز ي، ورائدة الصليب الأحمر فلورنس نايتنجيل، بأعراض تشبه أعراض الألم العضلي ال ليفي، أصيبت بالمرض أثناء عملها في الخطوط الأمامية خلال حرب القرم (1854-



ولم تتعاف أبدا حتى وفاتها في عام 1910، كانت نايتنجيل طريحة الفراش معظم الوقت، وتعاني من الألم والتعب بلا هوادة.



•• معالم

- فيما يلي بعض التواريخ الأكثر أهمية في تاريخ الألم العضلي ال ل يفي:
- القرن السابع عشر: ظهرت الأعراض الشبيهة بالفبيروميالجا لأول مرة، باسم "الروماتيزم العضلي".
- 1816: قدم الدكتور ويليام بلفور، الجراح في جامعة "إدنبرة"، أول وصف كامل للفبيروميالجا .
- 1824: وصف بلفور نقاط الألم .
- 1904: ابتكر وليام جاورز مصطلح التهاب ليفي، (بمعنى حرفي، التهاب الألياف) ل إشارة إلى النقاط الموجودة في مرضى الروماتيزم العضلي.
- 1972: وضع الدكتور هيو سميث، الأساس للتعريف الحديث بالألم العضلي ال ل يفي، من خلال وصف الألم المنتشر، ونقاط الألم .
- 1975: تم إجراء أول دراسة مخطط كهربائي للدماغ أثناء النوم، لتحديد اضطرابات النوم المصاحبة للألم العضلي ال ل يفي.



1976- نظرا لعدم وجود دليل على وجود التهاب، قام الأطباء بتغيير اسم من التهاب عضلي ليفي، إلى فيبروميالجا (أي ألم العضلات والأنسجة).

1981- تم نشر أول دراسة سريرية مضبوطة، مع التحقق من صحة الأعراض المعروفة، ونقاط الألم.

1987- اعترفت الجمعية الطبية الأمريكية بالفبروميالجا، كحالة جسدية حقيقية.

1990- وضعت الكلية الأمريكية لأمراض الروماتيزم، معايير تشخيصية للألم العضلي ال ليفي، لستخدامها في الأغراض البحثية، وسرعان ما بدأ الأطباء في استخدام المعايير كأداة لمساعدتهم، وتشخيص المرض.

-التسعينات: تم تطوير مفهوم الآليات الهرمونية العصبية مع التحسس المركزى.

2007- وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، على عقار Lyrica لعلاج الألم العضلي ال ليفي.

كان هذا أول دواء يحصل على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، لعلاج الألم العضلي ال ليفي، منذ ذلك الحين تم التصريح بدواءين إضافيين Cymbalta و Savella، حازا على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، لعلاج الفبروميالجا .



••

خلال القرن العشرين بدأ بعض المهنيين الطبيين في التعرف على الألم العضلي الليفي كحالة بدنية حقيقية، في البداية كان مميّ عتقد أنه مرض يصيب العضلات والأنسجة الليفية، وهو افتراض منطقي لأن ألم العضلات يبدو أنه العرض الرئيسي، ومع ذلك فشلت الاختبارات التي أجريت على عضلات وأنسجة مرضى الفيبروميالجيا في إظهار أي ضرر حقيقي، بعد ذلك افترض الباحثون أنه قد يكون اضطراباً في المناعة الذاتية، لكن البحث لم يستطع الكشف عن أي اضطراب في جهاز المناعة.

أخيراً مع اقتراب القرن الحادي والعشرين، جلبت التكنولوجيا طرقاً جديدة للاختبار المخبري وتقنيات تصوير الدماغ، تمكن الباحثون من تحديد حساسية الجهاز العصبي المركزي لدى مرضى الألم العضلي الليفي، البحث مستمر اليوم في الكشف عن معلومات جديدة ومثيرة حول أسباب وعلاج الفيبروميالجيا نأمل يوماً ما قريباً أن ينزل الألم العضلي الليفي إلى صفحات التاريخ الماضي.

••المصادر



-فورد، ماركا، فلورن س نايتنجل، سيرة ذاتية.

N,D 1997-2000 R,ESC,I

Stonecypher, sherron M تاريخ الألم العضلي ال ل يفى كلية لويس

وكلارك

Lnanici -F .7\7\99 تاريخ الفيروميالجا الماضي ي إلى

الحاضر. pub med 4/30/07 الفيروميالجا عبر العصور الوجوه

2003 كارين لي ريتشاردز.



●● مدخل

الفيبروميالجيا..

ال ل ص الخفي صاحب الظل ، سارق المتعة وصحة المحارب.
مع لمسة الفراشة:

أنت المتألّم الكاذب...

النائم المدلّل...

والموجوع توهما...

مايو 12 هو اليوم العالمي للتوعية بمرض الفيبروميالجيا (الألم

العضلي ال ليفي).



ل يريد محارب الفيبرو شفق¹ة من أحد، بل ج ل ما يحتاجه

هو استيعاب الآخرين لمرضه المزمن، فنحن من أنفق ماله وسنوات عمره مع الأطباء ومعامل التحاليل ومراكز الأشعة للوصول فقط لتشخيص صحي ح ، حتى عرفنا والحمد لله ما هو مرضنا وماهية التعامل معه. اعلم و ا- عافاكم الل-



أن محارب الفيبرو يعاني 24 ساعة نائما كان أو مستيقظا، من آل

م الظهر والكتف، والرقبة والمفاصل والعظام والحوض، والتهاب مفصل الفك،

والتهاب معصم اليد، وفقرات الأصابع وحساسية الضوء والأنف، وحساسية الجلد، والشعور بالوخز والحرقنة والسخونة أو البرودة والجفاف وغمامة بالعين، ومتلازمة للقولون العصبي، والتهابات ال لثة المتكررة، والأرق وضعف الأيض، واضطراب النوم والصداع المزمن وألم جلد الرأس، وقلة الإدراك والتركيز وضبابية المخ والكتئاب، وك ل ذلك وأكثر بسبب اضطراب النهايات العصبية في العضلات والتي بدورها ترسل للمخ ومستقبلات الألم في المخ تستشعر أدنى درجات الإحساس وتفسره على أنه ألم عنيفة.

ل ي زيد محارب الفيبرو ألما وهما سوى عدم تحمل الأشخاص المحيطين به لمعاناته، أو قد ل يصدقونه بسبب نتائج



••

فحوصاته التي تظهر أغلبها سليمة تماما. صدقني محارب
الفيروميالجا يتمنى أن يحيا يوما بلا ألم أن ينجح في عمله ويرتقي
بنفسه، أن ينتزه ويلعب مع أبنائه أن يسعد بتجمع الأهل والأصدقاء،
لكنه ل يستطيع فالألم يلاحقه والتوتر يزداد.
ل تشفق على محارب الفيروميالجا فقط، احترم قدرتنا وصعوبة
تواصلنا مع المجتمع، كثيرا منا استسلم للمرض ولكن الأكثر
يجاهد ويحارب ويفعل كل ما يوسع رجم الحرب الدائرة داخل
جسده ورأسه.



المعنى الحقيقي للخباثة

مرض خبيث جدا يسمى بالصلع الخفي يجمع بين عدة أمراض، يأخذ من الزهايمر النسيان وضعف الذاكرة وقلة التركيز، ويأخذ من التصلب المتعدد



اختلاف التوازن وارتجاج المريء والصداع، ويأخذ من السرطان الألم المبرحة، ومن الروماتويديد قشدة المفاصل ووجعها الفظيع، ويأخذ من السكري عدم انتظام الأنسولين، ومن الهربس الحكة وتحسس الجلد، ومن الذهان قلة النوم والتوهان، ومن ثنائي القطب

تقلب المزاج وسرعة الغضب، وتبقى تريد أن تبتعد عن الدنيا وما فيها، ثمانية أعراض خطيرة تجتمع في مرض واحد اسمه الفيروميالوجيا.

يعني حالة فريدة من نوعها تمنع الشخص من ممارسة حياته الطبيعية، وتدمر حياته وتترك له المجال للعمل اليومي ككل الناس، حتى الصلاة مثقلة يصلحها بطولع الروح لكن الكارثة أن مريض الفايبروميالوجيا مظهره الخارجي يوحي بالصحة التامة لذلك يصدق أقرب الأقربين.



الفررف بالمرض

الفبرومبالجا... ما هذا الاسم الغرب؟

بقول الدكتور "هانى جاوى ش" اسنشارى أول وذكشراه أمراض المفاصل والروماشزم والعمود الفقرى والمناعة بمسششفيات القواش الخاصة المسلحة سابقا.

الفبرومبالجا قد يكون مصطلح غرب بالنسبة لك ولم تسمع به من قبل، لكن قد تكون مصاب به ولم يتم تشفىصك به! إذا كنت تشعر بالألم مشفرقة دون أى أعراض لمرض معين، ولم يجد الطببى المعالج أى مرض محدد لشعورك بالألم فقد تكون مصابا بالفبرومبالجا.

ماهى الفبرومبالجا؟

هى "الألم العضىلى اللى فى" وهى حالة مزمنة طويلة الأمد تنسب بالألم العضلاش والعظام والشعب العام واضطراب النوم والإدراك .

تأشى الفبرومبالجا نشفة الشرض لصدمة بدنية أو جراحة أو الشهاب أو ضغط نفسى شديد، وبعانى الكشبر من الأشخاص المصاببى



بالألم العضلي ال ل يفي أيضا من صداع واضطراب في المفصل الفكي (الصدغي) Tmj) ومتلازمة القولون العصبي والقلق الكتاب، وعدم القدرة على النوم، والتعرض لمشاكل في الذاكرة والحالة المزاجية، وغالبا ما تكون النساء عرضة للإصابة بهذا المرض على عكس الرجال. وتعتبر الفيبروميالجيا مرضا نفسيا عضوي، وهو مرض يصيب الشخصية الحساسة أو الكتوم أو التي تعرضت لصدمة نفسية كبيرة في حياتها، ويزيد الألم من سوء الحالة النفسية، وهو عبارة عن اضطراب في الناقلات العصبية المسؤولة عن إحساسك بالألم، وهو مرض مزمن وفي الغالب يرجع لأسباب وراثية.

أطلق عليه تسمية اضطراب العضلي ال ل يفي، يتميز بألم عضلي هيكلي واسع النطاق، يعتقد الباحثون أن الفيبروميالجيا تزيد من الأحاسيس المؤلمة في عامة الجسد وبشكل عام من خلال التأثير على الطريقة التي يعالج بها الدماغ والحبل الشوكي الإشارات المؤلمة وغير المؤلمة.

تميل الفيبروميالجيا إلى الانتشار في العائلات لذلك من المرجح أن تساهم العوامل الوراثية في حدوثه، ولكن ل^م عرف سوى القليل على وجه اليقين عن الجينات المحددة المعنية بحالته أو تفعيلها، يعتقد الباحثون أن العوامل البيئية (غير الجينية) تلعب أيضا دورا في خطر إصابة الشخص بهذا النوع من اضطراب على الرغم من عدم وجود



علاج حالفا؁ فمفل العلاج الى أن فكون مزفجا من: فغفرات نمط الحفاة
مئل برنامج الفمارفن الرفاضفة و ففنفاف السفرفاء .

الفبرومبالجا هف حالة فسفمر مءى الحفاة و فشففر
الفففراف إلى أن الفبرومبالجا فؤفر على 2_4% من السكان و ففأفر
النساء ضعف عءء الرجال؁ فعانف الأشفاص المصابون به من ألم
و فففس فف العضلاف ولكن ل فظهر أف ش فء فرفب فف الأشعة
السفنفة أو معظم الففباراف المعملفة على الرغم من أن
الفبرومبالجا ل فلفق الضرر بالمفاصل أو الأعضاء؁ إل أن
لأوجاع و الفعب المسفمر فمكن أن فؤفر فف على الحفاة الفومفة.

بما أن الفبرومبالجا سببه فلل الجهاز العصفب المرفز ف
فف طرففة معالجة الفماغ لإشاراف الألم بسبب فلل كفمفاء المفا؁
فهذا ففسر سبب فأفر المرض ف الشففء للمؤفراف الفارفة مئل:
الغضب و الفزن و الفوضاء و الأضواء الساطعة و الفوفر أو الفوف
فكل هءه المؤفراف فسبب فحففز إشاراف الألم عءء مرض ف
الفبرومبالجا؁ و قد فءفلم فف هفماف عنففة فسفمر من فوم إلى أسبوع
فف شهر أو أففر على حسب الحالة الفف فعرض لها المرفض و كفففة
فعامله معها.

مء عء الفبرو حالة معقدة و صعبة الفهم لمن ل فعمل فف
المجال الفبف؁ ولأنها ففعلق بالجهاز العصفب و الفماغ فأن لها فأفر
عام فمءد لفشمل فمفع أجزاء الجسم .



إذا أردت محاولة فهم واستيعاب ماهية المتلازمة لدى شخص تعرفه فإنك قد تصاب بالرتباك والحيرة لأن الأعراض المصاحبة لها هي أعراض غريبة متداخلة تظهر في الفحوصات المخبرية، وحتى قد تبعث لديك الشعور بأن الوضع كله ما هو إل حالة نفسية، ولكن البحوث العلمية أظهرت أن هذا الوضع هو وضع فيزيائي جسماني بحت، وعلى الرغم من ذلك فإن الأبحاث العلمية قد تساعد في أغلب الحالات لكثرة المصطلحات التي يمكن استيعابها من قبل الأشخاص غير المتخصصين.

الهدف من هذه المقالة هو مساعدة الأشخاص غير المصابين بالفبرو على فهم وربط ما يحدث في جسم المصاب بالمتلازمة بشكل واضح وسهل بدون التطرق للمصطلحات الطبية المعقدة.

استيعاب ماهية المتلازمة

تخيل أنك خطت لإعداد حفلة وكان عدد المدعوين 20 مدعوا بالإضافة لوجود من يساعدك.

ولكن وجدت نفسك لديك 100 مدعوا بدون أي مساعدة!!!

هذا ما يحدث عند مريض الفبرو، فالإشارات المرسله من الخلايا العصبية الدالة على مستوى شدة الألم ترسل للمصاب بخمسة أضعاف حجمها الطبيعي فتتحول الضغطة أو اللمسة البسيطة إلى ألم شديد مضخم.



عند وصول الإشارات الخاصة بالألم للدماغ تبدأ بعملية تحليل هذه الإشارات بواسطة السيروتونين وهي مادة كيميائية في الدماغ (الأشخاص الذين وعدوا بالحضور للمساعدة لم يحضروا)، يفنقر وجود هذه المادة عند المصابين بالمتلازمة وهذا يؤدي إلى ضغط هائل على الدماغ من الإشارات الخاصة بالألم وتأثير سلبي عام على المصاب.

المصابون بالفبيرو لديهم ألم في الأنسجة والألياف العضلية التي ل تظهر فيها أي علامات الخلل!.. طبعاً الألم حقيقي وهو ليس من نسج الخيال، هو شعور مبهم يؤدي بالدماغ إلى تحويله إلى ألم حقيقي وفعلي، بالإضافة إلى هذا فإن هناك عدة عوامل أخرى تؤثر على الدماغ تؤدي إلى تضخم كل ما يدور حول المصاب وكل ما يتعامل معه فتجده لديه حساسية زائدة تجاه الضوء، الصوت والرائحة بالإضافة إلى ألم المضخم، هذه العوامل مجتمعة تصبح عبئاً على الدماغ والذي يؤدي إلى ما يسبب التشنج الشعور بالخوف، التوتر ونوبات للهلع والجزع.

من جدير بالذكر أن هذه الأعراض تتفاوت شدتها من شخص لآخر وقد تكون ل تذكر لدى البعض.

ماهية المتلازمة ومحاولة فهم التقلبات لدى المصابين



أغلب الأشخاص الذين يعانون من مرض مزمن يكونون في حالة مرضية نوعا ما مستمرة وثابتة، فمثلا تأثير مرض السرطان أو الأمراض التنكسية يكون ثابت ومتوقع وغير متذبذب، ولكن هذا الوضع مختلف كلياً لدى المصاب بالمتلازمة ل يستطيع القيام بأعماله يوم الثنين على سبيل المثال ولكنه قد يفاجئك بمقدرته التامة على القيام بنفس العمل يوم الأربعاء مثلاً!!

ولتوضيح هذه الفكرة جيداً دعنا ننظر لها من مفهوم أن الهرمونات تتذبذب وتختلف من شخص لآخر، كما الوزن والضغط يرتفع وينخفض من خلال اليوم الواحد أو الأسبوع أو حتى الشهر ، وبالتالي فإن أجهزة الجسم تعمل بنفس الأسلوب تبعاً للحالة التي يمر بها الجسم .

لقد توصل الباحثون إلى أن المتلازمة متعلقة ومرتبطة بمستويات هرمونات متعددة وعناصر أخرى تؤثر على الجسم، وحيث أن كل شيء متذبذب فأحياناً تكون المستويات ضمن المعدل الطبيعي وأحياناً أخرى أقل مما يؤدي إلى سوء أو تحسن الحالة.



علاقة الضغط والتوت والنفس ي بالمتلازمة

يعتقد بعض الناس أن مرضى المتلازمة ل يستطيعون السيطرة على مشاعرهم وبالتالي ل يوجد لديهم القدرة على مواجهة الضغط والتوتر لأن الأمور المقلقة في العادة تزيد من شدة الأعراض. من المهم للعلم بأن الستجابة الطبيعية للتوتر والضغط تكون بطريقتين جسدية وحسية، أن رد الفعل الجسدي هو عبارة عن دفعة من الأدرينالين، با لإضافة للهرمونات الأخرى التي تساعد على إعطاء الجسم دفعة قوية تعمل على مساعدته للتأقلم بما يحدث حوله.



المصابون بالمتلازمة ل يوجد لديهم الهرمونات الكافية للقدرة على التأقلم مما يجعل التوتر والقلق من الأمور الصعبة على أجسامهم، وهذا ما يؤدي إلى سوء الأعراض، أيضا من ا لأعراض التي ممكن حدوثها



لدى المصاب بالمتلازمة ما مي عرف ب" متلازمة الرجل القلقة" وهي عبارة عن حركات ل إرادية وتقلصات في الأرجل بحيث تجعل النوم شبه مستحيل. الكثير من الأمراض تنحصر في عضو واحد أو في نظام واحد، أما المتلازمة

فتتوزع على جميع أجزاء الجسم مع وجود جميع أنواع الأعراض الغربية التي تظهر وبدون سابق إنذار وتتفاوت هذه الأعراض في شدتها وتختلف من شخص لآخر .

إن المتلازمة قد تأخذ شخص متعلم طموح متفاني في عمله ل يكل ول يتعب إلى شخص تسلب منه قدرته على القيام بما إعتاد عليه في عمله، منزله، في ممارسة الرياضة المفضلة أو حتى في التفكير السليم والشعور أنه متيقظ وذو جسم سليم خالي من الأمراض.



إنها ليست حالة نفسية، ليست كسل ول تذمر ول دلج.
إنها نتيجة لحالة من الضطرابات المنتشرة في جسم المصاب
وعقله والتي من الصعب فهمها، تفسيرها أو حتى التعامل معها، إنها
حتى الآن كحالة ل يوجد لها علاج!
إن أصعب ش يء للمصابين بالفبيروميالجبيا هو محاولة
التعايش معها، لذا يجب وجود الدعم والتفهم ممن يعيش ويتعامل مع
مصابي المتلازمة لجعل حياتهم أفضل وأسهل.



دماغ مريض الفيروميالجا ا

مق دمت أبحاث حديثة لثلاث دول هم أمريكا وبريطانيا
وايطاليا، التاريخ:
27 سبتمبر 2019.

المصدر: مستشفى "ماسا تشوستس العام جامعة هارفرد دكتور
ماركولوجيت دكتور في التصوير الطبي".

ملخص: وجدت فرقة البحث وجود التهاب واسع النطاق في أدمغة
مرضى الفيروميالجا، وتكشف دراسات التصوير المقطعي
المحوسب عن تنشيط الخلايا الدبقية المرتفعة والعلاقة مع مستويات
التعب.

وثقت الدراسة لأول مرة التهاب واسع النطاق في أدمغة
المرضى الذين يعانون من حالة سيئة الفهم تسمى الفيروميالجا.

التعريف الطبي للخلية الدبقية:

الخلايا الدبقية تحيط بالخلايا العصبية وتوفر الدعم
والعزل بينهما، الخلايا الدبقية هي أكثر أنواع الخلايا وفرة في
الجهاز العصبي المركزي، تشمل أنواع الخلايا وفرة في الجهاز
العصبي المركزي، تشمل أنواع الخلايا الدبقية خلايا Oligodendrocyte



ytes الخلايا النجمية، الخلايا البطانية خلايا Schwann الخلايا الدبقية الصغيرة وخلايا الأقمار الصناعية.

يقول مؤلف التقرير المدمج مع ثلاث دول: إن العثور على تغييرات كيميائية عصبية موضوعية في أدمغة المرضى الذين يعانون من الألم العضلي ال ل يفي يجب أن يساعد في تقليل وصمة العار المستمرة التي يواجهها العديد من المرضى وغالبا ما يتم إخبارهم بأن أعراضهم تكون وهمية، ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها اقترح بحث سابق من مجموعة karolinska بقيادة دكتورة إيفا كوسيك مؤلفة مشاركة في الدراسة الحالية، وجود دور للالتهاب العصبي في حالت الفيبرو بما في ذلك مستويات مرتفعة من البروتينات الالتهابية في السائل النخاعي.

ووجدت النتائج أن نشاط الخلايا الدبقية في مرضى الفيبرو أكبر بكثير من الأشخاص العاديين وتطلق تلك الخلايا عناصر التهابية تقوم بتوعية مسارات الألم وتسهم في ظهور أعراض مثل التعب .

الاختبارات المطلوبة لمعرفة التهاب الدماغ:

-تصوير Tspo.

-اختبار نشاط الخلايا الدبقية.

-الكشف بجهاز الجرعات الشعاعية PET txacer.



●●● الفيبروميالجيا :

• أسئلة وأجوبة سريعة:

- ماهي الفيبروميالجيا؟

هي متلازمة مزمنة تسبب آلاما واسعة النطاق في العضلات
والمفاصل مع إرهاق وتغيرات في النوم.

- ماهي أعراضها؟

• ألم عضلية مفصلية واسعة النطاق .

• إرهاق شديد.



- اضطرابات النوم.
- صعوبة في التركيز والذاكرة.
- أعراض أخرى مثل الصداع اضطرابات الجهاز الهضمي والكتئاب.

أسبابها؟

ل يعرف السبب الدقيق، لكن يعتقد أنه مرتبط بخلل في وظائف الجهاز العصبي المركزي.

كيف يتم تشخيصها؟

ل يوجد اختبار محدد، يتم التشخيص بعد استبعاد الأسباب الأخرى للأعراض.

ما هو علاجها؟

ل يوجد علاج شاف، لكن هناك علاجات لتخفيف الأعراض مثل:

- الأدوية المسكنة.
- مضادات الاكتئاب.
- العلاج الطبيعي.
- تمارين رياضية خفيفة.
- تقنيات الاسترخاء.

هل الفيبروميالجا مرض خطير؟ ل يعتبر مرضا

خطيرا لكنه يؤثر على نوعية حياة المريض. ..33..



-هل يمكنني الشفاء من الفيبرو؟

ل يوجد علاج شاف لكن يمكن التحكم في الأعراض وتحسين نوعية حياة المريض .

ماهي النصائح للمرضى ؟

- اتباع نظام غذائي صحي.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الحصول على قسط كاف من النوم.
- تقنيات الاسترخاء.
- التواصل مع الآخرين.
- طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء.

إذا كنت متشخص حديثا فيجب أن تعلم أن الفيبرو مرض التهابي عصبي منشأ الدماغ، وأنك في بداية المرض ستشعر بأعراض جديدة كل يوم وستشعر أنك مصاب بأمراض الدنيا كلها. ستكون خائف ااحتما وتائها ول تعلم ما يحصل لك، ستذهب لطبيب واثنان وثلاثة حتى تجد نفسك في متاهة، لأن كل دكتور يشخصك بمرض مختلف وستجد نفسك محاط با لأدوية كأنك فاتح صيدلية في غرفتك ول ش يء يخمد ألمك، ستصبح عصيبا ومنفعل تتشاجر مع الأقارب والعائلة وا لأصدقاء قد يصل بك الحال أن تقطع صلة المجتمع وتكتئب لأنه ل أحد يفهم حالتك، غريب في عائلتك وبين الأطباء أيضا .

عليك يا محارب أن تتمالك نفسك قدر المستطاع..34..



وهنا سنتطرق إلى تداخلات الأمراض مثل:

-أولا/ الفيبروميالجيا والقلب :

نظرا لتخبط البعض في علاقة الفيبرو بمشاكل القلب نقدم لكم معلومات مختصرة تخص خفقان القلب الزائد لدى المحاربين. الفيبرو ل يتسبب في الإضرار بالقلب ولكن هناك بعض المؤثرات التي من شأنها زيادة ضربات القلب.

-تشمل أسباب خفقان القلب ما يلي:

•محفزات نمط الحياة (التمارين الشاقة، تعاطي المخدرات، نوعية الطعام، مشروبات الطاقة، قلة النوم، التدخين، تعاطي الكحوليات).
•العواطف والمحفزات النفسية:

(قلق، التوتر، نوبات الهلع).

• (لأدوية: مضادات الهيستامين، مضادات الكئاب من نوع "سيتالوبرام، إيسيتالوبرام" أدوية الضغط المرتفع مضادات الفطريات).

-التغيرات الهرمونية.

-مشاكل ضربات القلب.

-أمراض القلب.

-حالت طبية أخرى (زيادة نشاط الغدة الدرقية، انخفاض السكر في الدم، جفاف الجسم من السوائل، النيميا، ارتفاع درجة الحرارة.

ومثل ما نرى أنت كمريض فيبرو عندك الكثير من

الأسباب التي تجعل القلب يخفق بشدة.



منها التغيرات الهرمونية: مشاكل الغدة الدرقية وأدوية الضغط
وقلة النوم، الأدوية غير المناسبة، الأكل، جفاف الجسم بسبب
القولون، القلق، التوتر والعصبية.
الخفقان ل يجب الخوف منه إذا ما كان لديك مرض في
القلب، مثل انسدادات في الشرايين أو ارتخاء في الصمام الميترالي،
أو غيرها من أمراض القلب.
المطلوب منك هو معرفة سبب الخفقان في الأسباب التي ذكرناها ثم
تحاول إصلاح الخطأ.

القلب عضو هام مثل المخ والأعضاء الهامة حفظها ال حفظا
تاما، فالمخ محمي بالجمجمة وال سائل الدماغى ، والقلب محمي بوحدة
كهربائية خاصة به، بحيث إذا توقف المخ عن العمل يستمر القلب في
ضخ الدماء .

ثانيا/ طنين الأذن والفيبروميالجيا:

يعاني العديد من محاربي الفيبرو من طنين الأذن، فما
هي العلاقة بين هاتين الحالتين؟ هل يمكن أن تسبب الفيبرو طنين
الأذن؟

ل يوجد دليل علمي قاطع يثبت أن الفيبرو تسبب طنين الأذن
ومع ذلك فإن بعض النظريات تشير إلى وجود علاقة محتملة بين
الحالتين.

التغيرات في الجهاز العصبي: قد تؤثر التغيرات في الجهاز العصبي
المرتبطة بالفيبرو على كيفية معالجة الدماغ للإشارات السمعية، ومما
يؤدي إلى طنين الأذن.



-التوتروالقلق: يمكن أن تزيد الفيرومي من التوتر والقلق والتي بدورها قد تؤدي لطنين الأذن.
-الأدوية: قد تسبب بعض الأدوية المستخدمة في علاج الفيرومي مثل مضادات الالتهاب من الأذن كأثر جانبي.

•• ماذا يمكنني أن أفعل إن كنت أعاني من طنين الأذن والفيرومي؟

إذا كنت تعاني من الفيرومي وطين الأذن فمن المهم استشارة الطبيب لتحديد السبب الكامن وراء طنين الأذن.
قد يوصي الطبيب بالعلاج المناسب للفيرومي مما قد يساعد في التخفيف من أعراض طنين الأذن.
بالإضافة إلى ذلك قد يوصي الطبيب ببعض العلاجات الأخرى لطنين الأذن مثل:

-العلاج السلوكي المعرفي: يمكن أن يساعد العلاج السلوكي المعرفي في تغيير طريقة تفكيرك في طنين الأذن، مما قد يجعله أقل إزعاجاً.
-الأجهزة السمعية: يمكن أن تساعد الأجهزة السمعية في تغطية طنين الأذن بأصوات أخرى.

-العلاج بالصوت: يمكن أن يساعد العلاج بالصوت في تقليل شدة الطنين. من المهم أن تتذكر أن كل شخص يعاني من طنين الأذن بشكل مختلف، وما ينجح لشخص قد لا ينجح مع شخص آخر.
لذلك من المهم العمل مع طبيبك لإيجاد أفضل علاج لك.



ثالثا/ الإرهاق الكظري والفبرومبالجا :

تعب الغدة الكظرية هو مصطلح يستخدم لوصف مجموعة من الأعراض التي تحدث عندما تصبح الغدة الكظرية التي تنتج هرمونات مثل (الكورتيزول والأدرينالين) مرهقة وغير قادرة على العمل على النحو الأمثل بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الفبرو .

يمكن أن يكون تأثير إرهاق الغدة الكظرية أمرا صعبا بشكل خاص . الفبرو وتعب الغدة الكظرية ربما مرتبطان فإن الكثير من الأعراض إذا لم يكن كلنا هي نفس الأعراض التي تظهر على مريض الفبرو ، في حين أن السبب الدقيق للفبرو ل زال لغزا فمن المعتقد أن الإجهاد المزمن والصدمات يمكن أن تلعب دورا في إثارة أعراض الفبرو .. إن إرهاق الغدة الكظرية هو في الأساس نتيجة للضغط المطول على أجسامنا نتيجة الألم المستمر ويمكن أن يساهم في ظهور أعراض الفبرو أو تفاقمها والعكس.

ماهي الغدة الكظرية ؟

تمت عد الغدة الكظرية جزء من نظام الغدد الصماء وتقع فوق الكليتين مباشرة، الغدة المسؤولة عن تنظيم أكثر من 50



هرمونا، والتي بدورها تنظم غالبية وظائف الجسم بما في ذلك النوم والهضم والنمو والعواطف.
-أعراضها:

•التعب: يتجاوز هذا التعب النموذجي للفيفيرو وغالبا ما ينطوي على شعور دائم بالإرهاق الشديد جدا حتى بعد ليلة نوم كاملة.
•آلام العضلات والمفاصل:

يمكن أن يؤدي إرهاق الغدة الكظرية إلى تفاقم ألم الفيفيرو الموجودة لدينا مما يجعلها أكثر شدة وانتشارا.

•اضطرابات النوم: يمكن أن تؤدي كلتا الحالتين إلى اضطراب أنماط النوم مما يؤدي إلى حلقة مفرغة من الألم والتعب.

•ضباب الدماغ: يمكن أن يؤدي إرهاق الغدة الكظرية إلى تفاقم المشكلات الإدراكية مما يزيد صعوبة التركيز وتذكر الأشياء.

•تقلبات المزاج: القلق والكتئاب من المرافقين الشائعين لكل من الألم العضلي ال ل يفي وتعب الغدة الكظرية.

إذا كانت الغدد الكظرية لديك مرهقة فمن الصعب إدارة أعراض الفيفيرو بشكل صحيح لأن العديد من الأعراض تتداخل، لكن فحص الغدد الكظرية هو الخطوة الأولى.

إدارة التعب الكظرية:



- الحد من التوتر: قم بدمج تقنيات الحد من التوتر مثل اليقظة الذهنية أو التأمل أو اليوغا اللطيفة في روتينك اليومي.
- النظام الغذائي المتوازن: تأكد من أنك تتناول نظاما غذائيا متوازنا وغنيا بالمواد المغذية لدعم الغدد الكظرية.
- يعد نظام fipro الغذائي مكانا رائعا للبدء.
- النوم الكافي: أعط الأولوية للنوم وحدد جدول نوم ثابت لمساعدة جسمك على التعافي.
- الحد من المنشطات: قلل أو توقف عن الكافيين والسكر مما قد يزيد من إجهاد الغدة الكظرية.
- المكملات الغذائية: استشر مقدم الرعاية الصحية حول المكملات الغذائية مثل الفيتامينات ب والمغنيزيوم والأعشاب التي قد تدعم صحة الغدة الكظرية.

رابعاً/ علاقة الفيبروميالجيا بالرتتين والتنفس :

1/ بالرغم من أن الفيبرول يؤثر على الرئة إل أن 50% من مرضى الفيبرو يعانون من نوبات ضيق نفس وصعوبة التنفس والتهجات، والسبب غالباً من ضعف وإرهاق وألم عضلات التنفس بالقفص الصدري والحجاب الحاجز ، وكذلك وجد أن مرضى الفيبرو يعانون



ن من نقص الدم المغذي لمنطقة جرع المخ ومن ثم نقص الأوكسجين حيث يوجد مركز التنفس.

2/ مرضى الفيرو الذين يعانون من الربو الشعبي أكثر عرضة

لنوبات عنيفة جدا

بسبب نقص مادة تعرف ب "alpha1 antitrypsin".

3/ يحدث توقف لحظي لعضلات التنفس مما يؤدي إلى الاستيقاظ على

الإحساس بالموت ويمكن تمررها.

د أحمد فهدى.

خامس / الفيروميالجا والحالة المزاجية :

معروف تماما أن الفيرو يؤثر على حالتك المزاجية :

1/ التغير المزاجي Mood swing عرض معروف وهو أنك تكون

هادئ ومتقبل الأمور وفجأة في جزء من الثانية تتغير الأحوال إلى

اكتئاب وقلق وعصبية.

2/ كيمياء المخ في الفيرو متذبذبة ماذا يعني؟ السيروتونين

والنورابينفري ن مستواهم قليل في المخ ل علاقة له بنسبتهم في

الدم، وهم مسؤولون عن إحساسك بالرضا والسعادة.

3/ مادة اسمها Substace تكون بمستوى مرتفع عندك في النخاع

الشوكي، وتجعل المخ يوصله إشارات دائمة بوجود ألم في أماكن

متفرقة من الجسم وطبعاً مع الألم تكون مرهق.



4/ شخص يعاني من ألم وأعراض تزيد عند 200 لمدة 24 ساعة يوميا
ماذا تنتظر منه.

5/ عند المحارب مستوى الكورتيزول مساء مرتفع جدا بعكس
الطبيعي وهذا بسبب الأرق، وحتى لو نام المحارب لن يتوصل للمرحلة
الرابعة من النوم الصحي الذي يستفيد منه جسمه ويستيقظ صباحا كأنه
لم ينام.

6/ تكون مستويات الأندورفين منخفضة وهذا بسبب الألم.

ما هي أسباب الفيبروميالجيا؟

على الرغم من أن الأسباب الدقيقة للإصابة بالفيبروميالجيا تظل
غير معروفة، يعتقد العلماء أن هذا المرض قد ترتبط بالعوامل التالية:
-رسائل الألم غير الطبيعية: يمكن أن يؤدي حدوث بعض التغيرات و
اضطرابات في الجهاز العصبي إلى الإصابة بالفيبروميالجيا، وذلك عبر تغيير
طريقة معالجة الجهاز العصبي واستجابته لإشارات الألم.
-خلل في التوازن الكيميائي: يعاني المصابون بالفيبروميالجيا من مستويات غير
طبيعية من الناقلات العصبية مثل (السيروتونين والنورأدرينالين
والدوبامين) في أجهزتهم العصبية المركزية.



ويمكن أن يلعب انخفاض مستويات هذه الهرمونات دورا محوريا في الإصابة بالفبيرو.
اضطرابات النوم: قد تمثل اضطرابات النوم إحدى الأسباب التي تؤدي إلى إصابة بعض الأشخاص بالفبيرو.
العوامل الوراثية: قد يساهم وجود مورثات/جينات معينة لدى بعض الأشخاص، في زيادة احتمال إصابتهم بالفبيرو.
الضغط والتوتر النفسي: يمكن أن تحدث الإصابة بالفبيرو نتيجة للتعرض لأزمات نفسية معينة ناجمة عن إصابة ما، أو عدوى فيروسية أو عقب الخضوع لعملية جراحية، أو بسبب أزمة عاطفية.

ماهي العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بالفبيرومياالجيا؟

تشمل أبرز العوامل التي تزيد من احتمال التعرض لخطر الإصابة بمرض الفبيرو ما يلي:
-نوع الجنس: النساء أكثر عرضة للإصابة بالفبيرو من الرجال .
-التاريخ العائلي: يزيد احتمال إصابة الشخص بالفبيرو في حال إصابة أحد أفراد عائلته بالمرض.
-الأمراض الروماتيزمية:



م يعد المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة أو غيرها من الأمراض الروماتيزمية أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالفيبرو .

ماهي أعراض الفيبروميالجا ؟

تشمل الأعراض والعلامات الرئيسية لمرض الفيبرو ما يلي:

- الألم.
- الفلق.
- اضطرابات في الذاكرة والقدرة على التركيز.
- الكتئاب.
- التعب والإرهاق.
- الإعياء.
- الصداع.
- متلازمة القولون العصبي.
- التصلب (التيبس) الصباحي.
- تشنجات عضلية مؤلمة خلال فترة الحيض.
- اضطرابات النوم.
- تتميل اليدين والذراعين والقدمين والساقين.
- كثرة التبول.
- ألم أثناء التبول.
- حرقان في الجسم.
- ضبابية الرؤية.



نقاط الألم:

هي عبارة عن أماكن محددة في العنق والكتفين والظهر والوركين والذراعين والساقين يؤدي الضغط عليها إلى الشعور بالألم.

كيف يت م علاج الفبرومبالجا ؟

إن أهم خطوة في العلاج هي معرفة التشخيص وبعد ذلك شرح المرض لهؤلاء المرضى حتى نساعد على إزالة أوهامهم والحصول على تعاونهم .

وعادة ما تكون الخطة العلاجية من تجنب الإرهاق والتعب والابتعاد عن الضغوط النفسية، وعن الأنشطة التي قد تزيد من الأعراض، بالإضافة إلى ذلك فإن العلاج الطبيعي والتأهيلي قد يساعد في تخفيف الألم وتقوية العضلات والأربطة مما يجعلها أكثر مقاومة للإجهاد، كما أن الطبيب المعالج قد يلجأ إلى الأدوية المسكنة للألم والأدوية المضادة للالتهاب والأدوية المرخية للعضلات عند اللزوم، لأن هذا المرض يكون مزمنًا، وعادة ما تصاحبه أعراض اكتئاب وتوتر وإحباط من قبل المرضى ، فإن الطبيب المعالج قد يلجأ إلى وصف بعض الأدوية الخفيفة المضادة للاكتئاب لفترات قصيرة أيضا استخدام حقن الكورتيزون الموضعية في المواضع شديدة الألم.

•• يتم علاج مرضى الفبرومبالجا عن طريق استخدام الأدوية التالية:

-مسكنات الألم:



بمكن أن يقوم الطباب بوصف مجموعة من مسكنات الألم ل تخفبف من
شدة أعراض الألم التي يعاني منها المرضى.
-مضادات الاكتئاب:

تساهم فى تخفبف من شدة أعراض الألم والتعب والإرهاق المصاحبة
للمرض.
-أدوية معالجة نوبات الصرع:

غالبا ما تكون الأدوية المخصصة لعلاج الصرع فعالة أيضا على
مستوى التخفبف من شدة أنواع معينة من الألم.

لا يوجد مرض فى الطب يشبه الفبرومبالجا ابك ل تفاصيلها :



الفبيروميالجبيا عدة أمراض تم دمجها معا لينتج عنها متلازمة شديدة الغرابة، شديدة الغموض عميقة التأثير، تجمع أعراض ألم الروماتويد والسرطان واعتلال الأعصاب الطرفي عند مرضى السكري، وألم التهاب باطن القدم وألم خشونة الركبتين وألم التهاب العضلات وألم عرق النساء.

وألم تأكل الغضاريف وألم الديسك في الرقبة وألم الكتف المتجمد، إلى جانب إرهاق كإرهاق من يعانون من نقص شديد في هرمونات الغدة الدرقية أو من يعانون من الأنيميا الشديدة، بالإضافة لمشاكل النوم التي تشبه من عندهم الأرق المزمن، بالإضافة لمشاكل الذاكرة التي توجد فيها أعراض تشبه الأعراض الأولى للزهايمر فأخذت منه النسيان وأخذت قلة التركيز من مرض فرط الحركة وقلة الانتباه، وبالنسية للاكتئاب والتوتر والقلق والخوف فأخذته الفيبرو من الأمراض النفسية.

وأخذت الصداع من الصداع النصفي أو العنقودي أو التوترى أو الضغط، وأخذت الطنين والدوخة من أمراض الأذن الداخلية. وأخذت تسارع دقات القلب وشدة نبضه من العصاب القلبي، وبعض أمراض القلب.

وأخذت الحساسية للضوء من بعض أمراض العيون وأخذت حساسية الصوت من أمراض الأذن وأخذت اضطرابات القولون القولون العصبي واضطرابات المثانة من المثانة العصبية، وأخذت المعدة من المعدة المتوترة وعدم تحمل الحرارة من زيادة إفراز الغدة الدرقية وعدم تحمل البرودة من نقص إفراز الغدة الدرقية،



وأخذت انخفاض الضغط الموضعي من أمراض الشيوخوخة، وفوق ذلك كله أضافت بصمتها الخاصة مثل ضباب الفيبروميالجيا وهجمة الفيبرو، في حين تمتلك الفيبروميالجيا خاصية التخفي الفائق عن الرادار الطبي، حيث أن الكثير من الأطباء يجهلونها أو ينكرونها وتمتلك أيضا خاصية التجاهل والتمييز المجتمعي إذ أن معظم من يعيش مع المرض ي الفيبرو يعتبرونهم كسالى يتصنعون المرض من قبيل الدلع أو يعتبرونهم مرضى نفسيين.

ولكن قد يكون هناك آثار ضغط جسدي أو نفسي أو بعض أمراض الغدد الصماء أو التهاب المفاصل التي تحدث قبل بداية هذا المرض، ويعتقد بعض الباحثين بأن المرض له خلفية خلل في المناعة.

كما أظهرت الأبحاث أن هؤلء المرضى لديهم نقص في معدلت مادة (السيروتونين Serotonin) في الدماغ وهي المادة المسؤولة عن الألم والنوم والمزاج.

الأعراض تكون مزمنة وتختلف شدتها من يوم لآخر، وعادة ما تتكون من ألم في جميع أجزاء الجسم وخصوصا قرب المفاصل، وشعور بالإرهاق وعدم الراحة حتى بعد النوم، وصعوبة في النوم وصداع وخدر في اليدين والذراعين، وشعور بتورم وانتفاخ في اليدين، بالإضافة إلى ذلك فقد يشتكى المريض أو المريضة من إسهال أو إمساك أو مغص وشدة ألم الدورة الشهرية عند النساء، وأعراض اكتئاب مزمن.



عاده ما ياتي المرضى وقد زاروا العديد من الاطباء
واجرىوا العديد من الفحوصات الاشعاعية والتحليل التي ل تجدي نفعاً
بتاتاول مي نصح باجرائها ال عندما يريد الطبيب التأكد من عدم وجود
مرض آخر بأعراض مشابهة.

أما بالنسبة للتشخيص فهو يعتمد على أخذ تاريخ المرض من
المريض نفسه وعلى وجود ألم عند الضغط على عدة مناطق في
الجسم قرب المفاصل المختلفة في الجسد.



القلق عند مريض الفيبروميالجيا :

-هل حاولت تجنب القلق أو علاجه؟
هل تعلم ما هي الآلية التي تحدث
القلق؟

تعالى معى نتجول عبر بعض المعلومات التي ربما توضح لك
الأمر برمته.

كل شخص عادي معرض للإصابة بالقلق جراء المرور بأزمة أو
الوقوع في مأزق ما ، هذا القلق ينتهي بانتهاء المشكلة.

ولكن مريض الفيبروميالجيا ليس شخص عادي، فهو
قلق باستمرار ، ولديه ذلك الشعور السيء بقبضة القلب وعدم الراحة،
وأحيانا كثيرة يتحول ذلك القلق إلى ذعر مما يسبب تسارع في دقات
القلب وضيق التنفس والألم الحادة في منطقة الصدر، حتى يظن
المريض أنه في خطر الإصابة بأزمة قلبية وأن قلبه غير سليم.



•• لماذا يستمر القلق مع مريض الفيبروميالجيا بينما ينتهي

عند الأشخاص الطبيعيين؟

يحتوي الجهاز العصبي على عدد من الغدد التي تفرز مواد كيميائية مختلفة، تلك المواد من شأنها التحكم في العديد من الحالات الشعورية كالقلق والتوتر والسترخاء والحب والغضب وغيرها من الأحاسيس العاطفية حتى الذاكرة والحزن والفرح، وحتى زيادة أو نقصان الوزن.

هذه الغدد لدى مريض الفيبروميالجيا تنتج ما يكفي من الإفرازات وتنتج الكثير منها، وبالتالي تكون قد فقدت السيطرة على تنظيم وترتيب تلك المشاعر التي ذكرناها.
على سبيل المثال:

إذا كان هرمون الأستروجين وهو الملاك الموجود على كتفك الأيمن، فإن هرمون البروجيستيرون هو الشيطان العصبي على يسارك، يزيد هذا الهرمون بعد فترة وجيزة من الإباضة (مرحلة من مراحل الدورة الشهرية) ويسبب عموماً مزاجاً مزعجاً بالقلق، يشير العلم إلى أن البروجيستيرون يحفز اللوزة الدماغية، الجزء من دماغك المسؤول عن استجاباتك في القتال أو الهروب، تحفيز اللوزة يمكن أن يجعلك تشعر بالضغط الشديد وربما حالة الكئاب، وهذا يفسر لنا لماذا تكون الدورة الشهرية عند مريضات الفيبروميالجيا مزعجة ومختلفة عن الطبيعي، كما يفسر أيضاً التقلبات المزاجية والعصبية الزائدة عن مريضات الفيبروميالجيا، لن نذهب لأبعد من ذلك في هذا المقال، لكنني أريدك



أن تعلم أن جميع الأحاسيس المزعجة التي تحدث لك تدل على أنك شخص غريب أو مجنون، هي أشياء تحدث رغم عنك وليس لك أي إرادة أو سيطرة عليها ول يجب عليك تأنيب نفسك على ذلك.

وإن حن عليكم قلب ي

فإن روعي منكم تتألم

فإني والل عليكم حزين ة
..52..



فكل الغصص في قلبي منك م
والجرح كبير، وإن كان فعلك م
معي جي د اتركوني وشأني فإ
ن شأنني والل حزين.

•• زيز فونية ••

ماذا تعني هجمة الفيبرو أ والتوهج ؟

يعني التوهج أن جميع أعراضك قد ازدادت قوة وتكون أكثر
حدة مما عليها في العادة، تعمل جميع أعراضك في نفس الوقت وتجعلك
تشعر بالضيق الشديد وكأن روحك تشتعل وتختنق، هذا ما نشير



إليه على أنها شعلة أو توهج وقد يسميه البعض هجمة لأن جميع
الأعراض تتجه صوبك وتهاجمك بكل عنف وشراسة.

تتمثل أعراض الهجمة في الآتي وقد تختلف أشكال
الهجمة من شخص لآخر فقد تأتي لشخص في شكل حالة من الإعياء
الشديد، ويدخل في حالة من السكون والعزلة وينام لساعات طويلة ل
يريد الأكل والشرب أو التواصل مع الآخرين فقط، هو ملقى
على سريره ويعاني في صمت، والآخرين ل يستطيعون النوم
لأيام وهؤلاء يكون وضعهم أصعب بكثير لأن عدم النوم يزيد الألم ومن

أهم أعراض الهجمة:

- إعياء.
- غثيان.
- رنين في الأذنين.
- إمساك أو إسهال.
- ألم طعن في العضلات.
- ألم حارق تحت الجلد وكأنك تتعرض للهب.
- وجع الرأس/ضغط في الرأس .
- ضباب الدماغ/عدم القدرة على التركيز.
- تورم حول العين والأصابع.
- تورم الأطراف.
- تنميل .
- وخز.



- أرق.
- ضربات قلب سريعة.
- عصبية وتوتر .
- انعدام الطاقة النفسية والجسدية.
- تشنجات عضلية.

الفبرو والاستحمام :

لم أكن أكره الاستحمام قبل أن أصاب بالفبروميالجا
لقد كان دائما الشيء الذي يوقظني في الصباح ويؤلمني أشعر بالرض



ى، إذا كنت تعاني من الألم العضلي ال ل يفي أو أي حالة أخرى من حالت الألم المزمن فمن المحتمل أنك تعرف بالفعل ما سأقوله، فهو ذروة التعذيب اليومي الذي أعانيه بعد أن كان المتعة الأهم في يومي، فأخذ حمام لمريض الفيبرو يعني له الكثير فهو يحتاج لعزم وهمة للتفكير في الأمر فهو ليس بأمر الهين، فهو بمثابة عمل إضافي شاق في يومه، ولكن هو بالفعل يحتاج إليه لإرخاء عضلاته ويحتاجه بشدة. ولكن عند التفكير في تفاصيل الموضوع من غسل الشعر والأسنان والجسم ومراحل استخدام ال ل يفة وأيضا المنشفة ثم تمشيط الشعر فهذه التفاصيل تعكر صفو المتعة، فأنت بعد كل مرحلة من مراحل الحمام تحتاج للراحة لأنها تستهلك عضلاتك وطاقتك بشكل كبير وهنا تصل لنقطة مهمة وأساسية في حياة مريض الفيبرو وهي أنه ل يوجد في حياتها متعة كاملة دون مشقة وعناء .



صعب أنه يغزو جميع أجزاء جسمك ويؤثر على جودة حياتك، العرض الرئيسى هو الألم لكن التعامل مع التعب والأعراض الأخرى يصبح جزء طبيعى من كل يوم.

غالبا ما يكون هناك من حولك ل يهتمون ببساطة ما الذى تعيش معه لأن أعراضك غير مرئية لهم، غالبا ما يشار إلى الألم العضلى ال ل يفى على أنه أحد الأمراض غير المرئية لهذا السبب الألم



والتعب المستمر ليس شىء يمكن أن يفهمه الناس ما لم يتعايشوا معه كل يوم بأنفسهم، لكن ل تدع هذا يخبئك لأنك تعرف كيف تشعر، استمر فى البحث عن المساعدة والحلول المختلفة حتى تجد ما يناسبك و اطلب الدعم من الأصدقاء المقربين

والعائلة الذين يفهمون نفسك ول يقسون عليك، تذكر أَل تفعل الكثير، فلا إرهاب على نفسك سيؤدي فقط إلى اشتعال الأعراض، والأهم من ذلك يمكنك أن تجد علاج طبيعى ل لإجهاد العضلى الليفى وإدارة الألم الطبيعى وطرق إدارة أعراض الألم العضلى ال ليفى الأخرى حتى تتمكن من عيش حياة طبيعية.

• مريض الفيبروميالجيا قد يعانى من حساسية زائدة ليس فقط للألم، إنما لأشياء أخرى من المفترض أنها غير مؤلمة (إطلاقا) على



سبيل المثال يمكن أن تشعر بألم عند العناق والمصافحة وتشعر بألم تلامس الملابس مع جسدك، وتجد أنك ل تتحمل الملابس الشتوية الثقيلة مثلا أو الضيقة أو ارتداء الأكسيسورات التي كنت معتادة عليها. قد تشمل الحساسية الزائدة أيضا للروائح والأضواء الساطعة والأصوات العالية والتغيرات في الطقس والحرارة والبرودة و لأطعمة المختلفة، على سبيل المثال يجد بعض الناس أنهم أكثر حساسية للضوء، لذلك يحتاجون لرتداء نظارات شمسية، قد يصف الأشخاص الحساسون للصوت الأصوات بأنها خارقة أو الصوت عالي بشكل مؤلم لذلك فهم يتجنبون المناسبات الاجتماعية والحفلات والتجمعات عموما.





ثم تبئلى مرتين.. الأولى ابتلاء من الل، ولله الحمد بالمرض، قد
تعجز حتى عن رفع أطرافك.. والبتلاء الثاني الأهل الذين ل
يقدرول موقفك ول ضعفك وإنهزامك أمام المرض.. الذين يسته زئ



ون بك ول يشعر ون بما يح مل قلبك من حزن على نفسك وضغط
منهم..
الموت واحدة لكن الضغوطات تميتنا ألف مرة.. نحن بحاجة للإصغاء..
لفهم غيرنا الدنيا متاع وكل ش يء فان..
فقط ارحموا المرضى .

•• زيزفونية ••

نبذات مختصرة عن مشاهي رمصايين بالفويروميالجيا:



1/ تبدأ سلسلة حلقات بنبذات مختصرة عن تجربة المشاهير الذين أعلنوا إصابتهم بمرض الفيروميالجا ونبداً بأشهرهم وهي "ليدي غاغا".

وكانت إحدى الأشخاص المشهورين الذين تحدثوا بصوت عالي عن معركتها ضد الألم العضلي ال يفي، هي مغنية وكاتبة أغاني وفنانة الأداء والممثلة " ليدي غاغا"، في عدد 2018 من مجلة Vogue تحدثت عن صراعها مع هذه الحالة ونقلت عن قولها: "الناس بحاجة إلى أن يكونوا أكثر تعاطفاً، الألم المزمن ليس مزحة إنه كل يوم تستيقظ دون معرفة كيف سوف تشعر".

وبعد أن كانت صريحة بشأن صراعها مع الألم المزمن لسنوات عديدة أكدت ليدي غاغا في سبتمبر ٢٠١٨ أن سبب ألمها هو الألم العضلي ال ل يفي.

في السابق قالت أنها اختبرت " إيجابية حدية" لمرض الذئبة وأنها تعاملت مع الألم المزمن بعد كسر في الفخذ.

واضطرت الفائزة بجائزة الأوسكار إلى إلغاء مواعيد جولتها الفنية وقتها نتيجة لذلك في فيلمها الوثائقي على Netflix: "Gaga: faiv foot two"، الذي تم إصداره في 22 سبتمبر أعطت غاغا معجبيها نظرة من وراء الكواليس على معاناتها من الألم وانفتحت حول تحديات العثور على العلاجات وأساليب المواجهة للمساعدة في إدارة أعراضها، وقالت ألمي ل يقيدني إل إذا قمت بتحويله إلى ش يء لذلك



أمل أن يعرف الأشخاص الذين يشاهدون الفيلم والذين يعانون من الألم المزمن أنهم ليسوا وحدهم. وقالت ليدي غاغا: "وأريد أن يسمعي من يعانون منه." وغردت" في فيلمنا الوثائقي نرغب في المساعدة في زيادة الوعي المرضي"، وشرحت أنها تعاني نوبات مستمرة منه فتستخدم غطاء ساخنا وحمام البخار وأشعة سينية لإرخاء العضلات وتحاول مواجهته دوما، لكنها قررت الابتعاد عن الفن حتى تتبع علاجا منتظما لتتعافى منه قبل عودتها للأضواء، وأنها تحاول تقبل الوضع والتعايش معه لكن ذلك ليس بالأمر الهين.

وذكرت أنه رغم كل الإمكانيات المسخرة لها للحصول على التعافي أو التحسين من حالة الألم ولكن ل تستطيع فما بالك بمن ل يملك ذلك.

Morgan Freeman/2

أعلن عن إصابته بها في 2012 بعد حادث سيارة سنة 2007.

Simead O'connor /3

مغنية وكاتبة أغاني إيرلندية اعتزلت الفن في 2003 بسبب الفيبرو .

Mary M edonough/4

أصيبت بعد عملية زراعة لتكبير الثدي.

Kyle Richards/5 ممثلة أمريكية أصيبت بعد اكتئاب

لإصابة أمها بالسرطان.



6/ Janean Garofalo كوميدية
أمريكية مصابة بالفيبرو .

●● سلسلة لا تقلق:

- 1/ الحركة ل إرادية باللسان وحك اللسان بالأسنان.
- 2/ حركة ل إرادية بالفك مما يسبب ألم الفك .
- 3/ ألم مفاجئ بالأسنان مثل ألم حساسية الأسنان.
- 4/ ألم اللثة.
- 5/ ألم حاد أو وخز وتشنج مفاجئ للسان.
- 6/ جز على الأسنان وقد يسبب مشاكل بالأسنان.
- 7/ ألم بمفصل الفك TMJ بالرغم من عدم وجود مشاكل متعلقة بالمفصل
وآلم ممكن يعيق الكلام أو المضغ قد يمتد لأكثر من شهر متواصل .



8/ ظهور تقرحات بداخل الفم خاصة مع وجود جيوب أنفية أو مرض شوجرن.
9/ تكرار عض اللسان.

أستاذ دكتور أحمد محمد فهدى، أستاذ ورئيس قسم علم الأمراض بجامعة القاهرة وخبير فاييرو.

أعراض جلدية مصاحبة للفايروميالجا :

- ظهور كدمات على الجلد بألوان مختلفة واختفائها بدون سبب.
 - طفح جلدي من ملامسة بعض الملابس وأحزمة الأمان.
 - احمرار الوجه بسهولة ودون سابق إنذار مع الشعور بالوجه يشع حرارة.
 - تورم الكاحل ويكون مؤلم في بعض الأحيان .
 - حكة عنيفة بالساق أو باطن القدم أو منطقة بدون سبب.
- 64••



- ظهور المطبات وآثار التهابات وندوب على الذراع والساق.
- بشرة حمراء على الصدر أو الفخذ خاصة وقت الهجمات.
- بشرة حساسة للغاية للضغط مع إحساس ألم وشكشكة دبابيس.
- ظهور زوائد جلدية وتصبغ وتلون خاصة حول العين وأفضل مثال الممثل مورجان فريمان .



م



لم نضع أف أبدا
ولقد أجبرنا
على
تخطي
كل شيء
لنعيش...

..نزوة..



... برباتي معة ...

ككل طفلة نشأت في عائلة محافظة، كانت حياتي بسيطة تم لأها تفاصيل الطفولة البريئة، كنت لطيفة نوعا ما، ذات حدود وردية وبشرة بيضاء، كنت محبوبة بين الناس، أحب دراستي واللعب مع صديقاتي، وككل الأطفال تبدأ حكايتنا من التمرع في الوسط العائلي والمحيط الذي نقطن فيه، حيث مسقط الرأس والبيئة التي تعايشنا فيها، ثم دخول المدرسة والتعرف على أصدقاء جدد وبدء المسيرة الدراسية والحياتية، حيث تصبح لك مسؤولية الدراسة، وتتبع نظام المدرسة والتفاني في إنجاز كل ما يطلبه منك المدرس، ونكمل طفولتنا على هذا النحو من البيت للمدرسة وهكذا...

تمضي الأيام بسرعة وتتخالف الأوقات ونجد أنفسنا كل عام نزداد عمرا جديدا، وتحديات أكبر في الحياة، ومسؤولية، وها أنا كل عام أنجح وأنتقل من طور لآخر حتى انتقلت للطور الثانوي،



حيث أرى نفسي في سن أكبر، وملزمة بقواعد من الأهل وقوانين ل يجب تجاوزها، ثم أجد نفسي أزاول دراستي بالطور الثانوي وعمر ي لم يتجاوز السادسة عشر، كانت أياما جميلة مع صديقاتي نزاول دراستنا بكل فرح، وكنا نتناقش على ما سنكون عليه مستقبلا... لكنني كنت دائمة التعب مرهقة ل أدري ما السبب.

ومع مرور الوقت أصبحت أعاني من ألم منتشرة في جسدي، ولم أعر اهتماما لأنني كنت بسن الزهور، لكن فجأة أصبحت أعاني من بعض الألم في مفاصلي وعضلاتي خاصة عند حلول الشتاء، ومع الوقت أصبحت ل أستطيع حمل حقيبتني حيث أصبح الأمر ل يحتمل كأنني أحمل ثقل جبل على كتفي، والألم يمزق أربطة كتفي، لحسن الحظ كانت لي عدة صديقات أشاركن ما أحس به، وك ن يحملن حقيبتني طوال اليوم، لكنني تغاضيت عن الموضوع لأنني كنت صغيرة، يعني لم يراودني أبدا بأن أصاب بمرض روماتزمي أو شيء من هذا القبيل في هذا العمر!

لكن بعد مرور أشهر أصبح الألم مبرحا وأصبحت طريحة الفراش ول أستطيع الذهاب للمدرسة، فأخذني أبي إلى الطبيب بسبب ألم الحجرة التي كنت أعاني منها كل عام من هذا الفصل، قام الطبيب بوصف دواء، وطلب مني عمل فحوصات مخبرية للدم للتأكد من سبب الألم المبرحة في جسدي، فعلا ذهبت وعملت الفحوصات المخبرية وكل الإجراءات اللازمة بعد عدة أيام تحصلت على النتائج وكانت المفاجأة أنني أعاني من ارتفاع في نسبة التهابات في جسمي وكان هذا له تأثير على مفاصلي ومن هنا بدأت معاناتي مع الألم.



فكل يوم وشهر يمر إل وازدادت الأعراض، وأصبحت طريح
ة الفراش كنت أتعاطى الأدوية بصفة دائمة، لكن في كل مرة يشتد
الألم ، كنت أبكي وحدي بغرفتي خفية عن عائلتي.
مع مرور الوقت والأشهر والأعوام أصبحت طالبة بكالوريا،
وكانت الدراسة الشئ الوحيد الذي يجعلني سعيدة رغم انتقادات
عائلتي لأنهم ل يحبذون الفتاة التي تدرس وتكمل مشوارها الدراس
ي وتحقق ما أرادته يوما.

فكنت أدرس بخوف لأن مشواري كان مهددا بالنتهاء
في أي لحظة، وفي عامي هذا والأخير الذي سيكون فاصلا بين
طموحاتي ومرض ي ، مررت بشتى العقبات من الأهل والمرض
ومعاناة أفكار ي التي أرهقتني في التفكير في المستقبل المجهول، عملت
على تحقيق حلم عائلتي وكسر خاطري، ودفن أحلامي في قبول
يعرفه أحد سواي دفنتهم وقلبي معهم، جاء اليوم الحاسم وذهبت بقلمي
وكلي ثقل وتعب لم أكن قادرة حتى على رفع أطرافي، وكنت أنظر
إلى ورقة الامتحان وعينا ي تملؤها الدموع بالكاد أكتب، أتمعن
تفاصيل الورقة وذهني شارذ يفكر فيما سيحدث مستقبلا، أنهيت
الامتحان وأنا واثقة من أنه آخر امتحان دراس ي في حياتي.

وبعد مرور أيام صدرت نتائج البكالوريا وكنت مجهزة نفس
ي لكلمة حظ أوفر أنت راسبة وبالطبع هذا ما حدث، صمت كثيرا ولم
أبك يوما، كتبت كل شئ يء وكأن كل حزن العالم عالق في
حنجرتي، مرت الأيام وأنا أحاول التأقلم مع وضعي والربيت على
نفس ي.. فأنا بعد اثنتي عشرة سنة أصبحت مجرد مأكثة في البيت
..70..



كومة من الانتقادات تقصف عقلي ، كان من الصعب تقبل هذا الأمر والتعايش مع حياتي الجديدة ، أصبحت أنام كثيرا ليلا نهارا ل أريد الستيقاز أبدا فقط لكي ل أفتح عيني وأجدي هنا..

في كل مرة توقظني أمي على شتائم وتنعتني بالمهملة المدللة النائمة ل تعلم أنني أنام لأنس ي الألم الذي يقتلني، مررت بمدة نسيت كم كانت دون بكاء ش يء ما مات فيني وهذا الأمر مرعب، كنت أتلقى كل السوء من عائلتي ولم يفهمني أحد ، لحظت أنني لم أصبح مثل سابق عهدي فتاة مرحة طموحة نو وجه بشوش وخدود موردة فيها هو عامي الأول في المنزل إل وأصبح وجهي شاحبا وأكل بشرامة كما احتلت الغيوم مكانا تحت عيني، أدركت أخيرا أنني مكتئبة وهذه الفتاة ليست أنا بل هي كومة خيبات.

بعد عامين حاولت المشاركة بكالوريا أحرار لكن لسوء الحظ وفي آخر المطاف أخبروني أنني لست مسجلة وملفي لم يلتحق بالأكاديمية أصلا، هنا كانت الصدمة كل الأحلام والأمال وضعتها هنا، لكن ذهب كل ش يء تلاشت كغيومأمطرت وانتهى عملها ،

تلك هي أنا صاحبة أمل وإن لم يتحقق أسق ط للقاع .. في هذا اليوم استفاق مجرى مدمعي وبكيت، بكيت كثيرا أتذكر أني بكيت بصوت عالي من الواحدة بعد منتصف النهار إلى السادسة مساء ، حتى جفت دموعي وبح صوتي كانت أختي بجانبني حتى أنها بكت معي، شهقات متتالية تخنق روعي ب الكاد أنفوس كان وكأنه وفاة أحدهم، ومن ذاك اليوم انقلب كل ش يء، فالأميرة النائمة أصبحت ل تغفوا عيناها ل



ليلا ول نهارا، أصبح عقلي يعمل بلا توقف أتكلم مع نفس ي ليلا ألوم العائلة ونفس ي وكيف كنت أحسب الساعات ليمر الليل، مرت أيام على هذا الحال حتى علم أهلي أنني ل أنام ليلا، كنت أجوب أرجاء المنزل أجلس بالمطبخ لساعات أستمع للساعة فوق رأس ي أعد معها الثواني والأجزاء من الثانية حتى أكاد أصاب بالجنون، ثم أخرج " للحوش " أنظر للسماء أعد نجوما تتلألأ لتتير عتمة هذا الظلام الحالك

...

وفي يوم من الأيام ذهبت ل لاستحمام وخرجت وجدت إخوتي وأمي جال سين في الغرفة شاركتهم أطراف الحديث ثم فجأة لم أجد نفس ي!

نعم فقد قالوا لي أنني فقدت وعي من التاسعة ليلا حتى الصباح استيقظت على ضوء ساطع أوجع عيني كانت الرؤية مشوشة، وصداع كبير اجتاح رأس ي حتى سمعت صوت أخي الكبير بعيدا يردد اسمي ويقول لي: ل تخافي لقد فقدت وعيك والآن أنت بالمستشفى استفتت رويدا كانت الساعة تشير إلى الحادية عشر قبل الظهر، الجو بارد نوعا ما لم أحس بأطرافي، ساعدتني أمي في رفع ثقل جسدي وبعثت نظراتي هنا وهناك أتفقد المكان أستمع للطبيب يتكلم مع أخي يقول إنها بخير، لكن يجب أن تأخذ معاينة من طبيب مختص ليعرفوا سبب الإغماء ثم كانت الوجهة للمنزل، عدنا وكانت أمي خائفة علي كما أن أفراد العائلة أعاروني اهتماما لم أتلقاه من قبل، كانت الألم مستمرة في كل وقت وكنت مشوشة عقليا، كما أنني متعبة ومرهقة جدا، ق رر إخوتي إخراجي للجارة تونس لفحص ي وتشخيص ي... ذهبت،



وتمت معاينتي من قبل أطباء مختصين، لكن غير المفهوم أن كل شء
يء سليم، ثم سألتني الطبيبة هل عانيتي صدمات في حياتك؟ أجبته
بصوت خافت مرتجف: نعم، قالت أن حالتي نفسية وأن عقلي
اللاوعي عند حدوث صدمات لم يتقبل الأمر فيدخل في غياب عن
الوعي لفترة... وصفت لي بعض الأدوية المضادة للاكتئاب كنت
مترددة في تعاطي مثل هذا الدواء.

يمر الوقت والأيام والألم تتزايد وكل يوم بأعراض جديدة،
حتى أصبحت أشك في أمرى هل أنا حقا أتوهم مثلما قالوا لي بعض
الأطباء، ها قد أصبح الأرق يتملكني وأصبحت شاحبة ويظهر عليا
التعب، فكان الألم ل يفارقني صداع مؤلم وشهية منقطعة كانت أسوء
أيام حياتي فأنا في عمر الزهور لم أتجاوز التاسعة عشر من عمري،
دخلت في عالم خاص غرفة مظلمة وسكوت، فقط الكثير من الصخب
داخل رأسى مرت شهور وأنا على هذا الحال.

مرت ثلاث سنوات من عمري ل أعلم من أنا أو أين أنا أو ما

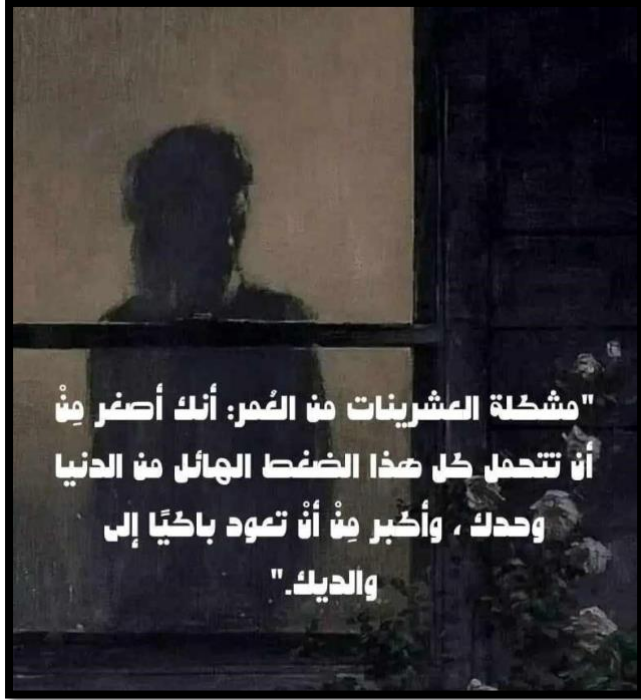
حدث فيها

بالتحديد كانت سنوات عجاف مملوءة بالكتئاب، كومة من الحزن
وصراع بينى م
وبين الأنا أجلد نفسى حتى أرهقت منى وأصبحت تؤلم جسدى...
تجاوزت كل هذا وحدي برفقتى والألم لم يفارقني يوما، حتى قررت
البحث عن تشخيص حقيقى لمعرفة سبب كل هذا، ذهبت إلى الكثير من
الأطباء، وكل واحد منهم يخبرني بمرض معين، والتشخيص متناقض،



المتاهة كبيرة والفروع فيها متفرقة، أين أذهب أو أين أتجه؟ وأنا محملة
بكل هذا الألم.





الن ش خ

ص..

بعد أن جبت الشمال والجنوب وزرت كل اختصاصات الطب بعد جهد وك د كبير ، أتعبني وأثقل كاهل عائلتي واستنزفنا ماديا ومعنويا في مسيرتي العلاجية، تصادمت مع الكثير من الأطباء منهم من يفهمك ويربت عليك، ومنهم من يجعلك تكره كل الأطباء بمعاملته السيئة وكلمة ربما أنت تنوهم فقط.

تم تشخيص حالتني من قبل طبيبة "سعاد هني طبيبة روماتيزم في عناية وطبيبة "معالجة فزيائية حمدي نعيمة عناية" ثم تم التشخيص النهائي في مستشفى ابن سينا "كاروبي" عناية بعد مكوثي فيه لمدة شهرين متتاليين، وبعد كل الفحوصات والأشعة والتحليل المخبرية داخل الوطن وخارجه ، تم استبعاد الروماتيزم من القائمة وأدرجوا الفيروميالجا كمرض أخير لي، طبعا كان الأمر مأساوي بالنسبة لي، فقد كنت أتمنى أي مرض واضح وله علاج وظاهر في الفحوصات ينتمي لأي عائلة من الأمراض التي لها علاج نهائي، لكن قدر الل وما شاء فعل.



ا برو ان انا م ح تي ب ن ته ي كل هو و...!





..م رحلة ال إكت تات ..

عند تفاقم الأمور والأحداث أصبت بالتعب والإرهاق كنت أفقد نفسي ، اجتاحني الكئئاب، سنوات عمر الزهور أمضيتهم في غياهب الظلام في غرفتي وحدي مع نفسي أجلدها من الحين للآخر. .. حتى أصبحت تنتقم مني تؤلم جسدي عمدا، الآن وأنا مع هذا الشعور المخيف ننظر لبعضنا، هو بنظرة استحواذ وأنا أبادله



بنظرات الخوف والرتباك، ما هذا العالم الذي دخلته وأين باب الخروج
رجاء؟!؟

م رت الأيام والأشهر، يزداد حالي ضعفا حتى أنني لم
أتذكر الكثير من تفاصيل حياتي في هذه المدة.. فقط كنت أعرف ال
ليل، أجوب أرجاء المنزل عند نوم عائلتي كخفاش في كهف مظلم ل
يريد رؤية أحد، استسلمت للاكتئاب لأنني كنت وحدي ل يد مساعدة
في ذلك الوقت، الشيء المرعب في الأمر أنني لم أبكي لمدة
طويلة وهذا يخيفني... فقط أبعث نظراتي لزوايا الغرفة، ل أعلم
حقا ما أتأمله، فقط كنت أتأمل فحسب...

ينتابني الشعور بالغربة وسط عائلتي، كل هذا مع ألم ل
ينقطع في كل جسدي، كنت أنتظر شيئا ما ل أدري ما هو... ربما
الموت، لكن كنت أكتب ما أشعر به في دفاتري وأنا محملة بكل هذا
الثقل، وأكتب يومياتي لعلهم يقرؤونها يوما... ويستوعبون ما يدور
حولي فمنها :

• ليالي ديسمبر الباردة 2018-12-23.

الشيء الصعب هو استحالة الخروج من جو مكهرب وسط
العائلة، ويصبح من الصعب تحمل أفراد العائلة بعضهم البعض... أسفة
لنفس ي.

• الجمعة 5 جويلية 2019.

مع حلول الليل يصمت الجميع وتبقى أفكار ي تزعجني...
انكسار زلزال صامت، خوف وسلام مؤقت... مع من سأتبادل أطراف
..79..



الحديث ، الوحدة تمزق كل أطرافي ... الحياة جميلة للأخريين عزيز
ي القارئ ليست من أجل الجميع ... كل شيء يحدث واقعي جدا
... الصمت قاتل والبكاء مريح، ربي ^م ارزقني بكاء يريح نفس
ي ... لست أدري ما يحدث هنا ... لكنني أكتب فحسب.

• 2019-07-06

ككل يوم موجع ومؤلم في هذا العالم يمر وكأنه سنوات من
القحط الجفاف... لم يبق شيء يهمني سوى راحة بالي وهناك نفس ي
وسعادة قلبي وإصلاح نفس ي مع الله أما الباقي vü.
.12:17

• 2019-07-07

مع جو من الحرارة المرتفعة في هذا الفصل السنوي ومع تقلبات
مزاجية وآلم في كل مكان ... نسأل الله لنا الشفاء وراحة البال.

• 2019-07-09

51:16: أقسم أن كل النهيارات ل تعادل حالتي الآن... في هذه الغرفة
المظلمة مع كومة الكنتاب المमित الذي اجتاحني... شكرا لكل من
ساهم في قتلي ببطء لن أسامحكم أبدا.



• السبت 03 أوت 2019

ابتعدت كثيرا عن الكتابة لكنني عدت بقوة ، اليوم كان جيدا نوعا ما فقد نهضت من نوم متعب وجدت أمي ل تريد التحدث معي ككل يوم ... فهي تراني البنت المدللة غير المسؤولة الكسولة التي ل تستيقظ باكرا ... للأسف أمي " لقد جعل مني المرض مجرد فائسلة في نظرك " ... ل أستطيع النهوض باكرا كما أنني ل أريد الاستيقاظ من النوم أبدا! يبدوا أنني أعاني اضطرابات نفسي ة مؤلمة، فكلما نمت أكثر نسيت أشياء تؤلمني... حسنا أعددت كوب الحليب الممزوج بالقهوة شربته وعدت لحياتي المظلمة مجددا.

• الخي س 16 أبريل 2020

ككل يوم يمر أمر معه...

اليوم المثالي يبدأ صباحا وينتهي لي الا ...
أما عن أيامي أنا فكلها تشبه بعضها، في كل يوم أستيقظ لأستعيد وعيي وأتعرف على نفسي من جديد... وكل يوم أحتار من أنا ! ...
كأنني لست أنا.
ربما أعاني من اختلال الأنية فأنا أحس أنني أراقب نفسي من بعيد...
أريد مساعدة جسدي، لكن ل جدوى من ذلك ... فأنا مرهقة من التفكير ومني.. وتعب جسدي قبل روحي...
وروحي غير واضحة مؤلمة بعض الأحيان وأحيانا أخرى ل أحس أنني بشر أصلا.



الأهم في هذه الأيام أنها تتنابني نوبات هلع من الحياة، أرى الموت قريبة مني وأقول في نفسي لماذا أنهض وأكل وأقوم بالأعمال المنزلية... والموت قادمة تترصدني؟ أصبح كل شيء باهت بالنسبة لي، أصارع الحياة ونفسي وكل شيء، لم يعد يهمني الأكل والشرب والملبس، حتى النوم مكان له... أعاني أرق ليلى يعلمه إلا مع ألم في سائر جسدي، أحاول جاهدة أن أنام فقط ولم أستطع، أقوم بتشغيل تلاوة قرآنية لأنام لكن لا ينعف، حتى يكاد رأسي أن ينفجر وتصبح الساعة تشير إلى الرابعة أو الخامسة فجرا وهنا يكون جسدي أرهق بأكمله ثم أسترسل للنوم المتعب بعد إرهاق ليلى طويلاً، أحياناً أريد البكاء بشدة لكنني لا أستطيع فقد فقدت حواسي ومشاعري، الدموع لا تذرف ولا أستطيع البكاء لذلك يحتقن الحزن وسط حنجرتي، حتى الكتابة أصبحت مرهقة سأخذ قسطاً من الراحة.

13:05 صباحاً.

• 12 جويلية 2024 / 31:20

ها قد عدت لتلك الأيام المؤلمة... حيث الألم في كل مكان، هنا وهناك... يمزق عضلاتي أحشائي وكل ممتلكاتي!
وها أنا اليوم أستسلم وأضعف وأبكي بحرقه.. تخفيفاً لاعتراضاً على حكم الله...
اللهم تخفيف ذنبي وأجر مقبول..



●● زيفونية تتأل م ●●

خيبة مريض ة

ثم أجد نفس ي وحيدة مغتربة في منزلي...
بالقرب من المدفأة أضع جسدي المتجمد من يرد الخذلن... أربت على
مفاصلي وأعاني الألم...



أنا التي تتلقى الخيبات بجسدها ل قلبها سئمت الألم



العضلي والعصبي الذي نتج
عن أزماتي النفسية ،
تراكمات الكبت كادت
تقتلني، عدت أكل بشراهة
كذلك اليوم الحزين، أتألم
بوجع مميت يضر كل
خواطري ... أدعي الراحة
وأنا أموت وسط ركامي
انكساري وعذابي...

سأسأل نفسي كل مرة من
أنت؟ وأمسح دموعا
حفرت خدي، كأنها بركان
ينصهر من

جوف عيني... سابقى هنا بالقرب مني ... أتحدث وأبكي معي، أنعي
جثتي وأزمر على حالي... أستسلم لشيء كئيب يتولني، وبالقرب
مني أربت علي من خذلن أهلي والقبيلة... أحزن على منكم وأعذرکم
على كسرکم لي فلا شيء يعادل خذلن الصحة بي.

صراع مع نفسي :

هدوء ... صمت ... سكوت، ل أريد سماع شيء حقا...! فالصوت



أرجوكم أنا حقا أريد الهدوء ل ضجيج أبدا...
أريد غرفة عازلة للصوت غرفة رمادية اللون صغيرة ... تكفي
لحمائتي من الصوت! بها نافذة كبيرة مع ستائر سوداء قائمة اللون...
أريد غرفة ل صوت فيها ... منعزلة صامتة كوفاة أحدهم!
أن يكون لي سرير بسيط يكفي لجسد م رهق من نفاق
الآخرين، عليك الاستلقاء يا جسدي بهدوء ميت، ضع جمجمتك التي
تكاد تتعفن من الأصوات الصاخبة اللامتناهية ... خذ لحافك البني الرقيق
وغطي أطراف جسدك البارد المنهد من قسوة الأصوات التي ل ترحم.
هدوء... جميل يعم بالغرفة لثواني!

أنا حقا أشعر بالهدوء لكن ما هي بلحظات إل وعاد ضجيجا
صاخبا داخلي بعد ما تنفست ما تبقى من هواء في الغرفة... ثم تعمدت
على أن أحدث ضجيجا أكبر ألعن فيه كل ش يء كان سببا في حزني...

هدوء... أرجو ك يا نفس أريد الهدوء، أريد الصمت رافة بي.

أكت مي أنفاسك وآهاتك عودي كما كنت تخفين ضجيجك وتؤلمين
جسدي..

صمتا... أرجو ك

هدأت نفسي بعد فوضى كبيرة... إنه الصمت الرهيب بداخلي أخاف
أن يحدث ش يء آخر.

فيما أنا أستمتع بالهدوء والراحة حتى أصبحت فجأة أسمع
دقات قلبي بدأت في الخفقان... أجل أصبحت أسمعها جيدا حتى أنني



أحس بتدفق الدم في الأوعية الدموية... نعم والهواء أيضا يسلك طريقه
عبر المجاري التنفسية... وإذا به يدخل إلى رئتي مع اتساع في القفص
الصدري ثم ارتخائه... يا إلهي أنا أسمع كل شيء يحدث داخلي...
أيعقل أنني هربت من صوت خارجي يحيط بي حتى اصطدمت بواقع
أم ر منه...

وأخيرا أيقنت أن الصمت لوجود له وأن الضجيج ل مفر منه...
أيعقل أنني سأخرج من جسدي لأبتعد عن الصوت؟ هل سأقتل نفسي
لأرتاح!

هل سأجد الراحة بعد الموت!! هل سأجد الصوت؟



فنجان قهوة يسخ رمني!

في زاوية مطبخنا طاولة خشبية صغيرة... تحمل صينية نحاسية
بها قطع السكر قهوتي...
وقهوتي الساخنة يحتضنها فنجان فخاري به عدت زخارف رائعة...
أجلس أنا على كرسى خشبي واطعة عليه كل ثقل جسدي
للمتهالك من الألم النفسية...
أرفع يدي بإعياء لأحمل الفنجان ثم أرتشف منه القليل من
القهوة الساخنة التي أستعيد بها وعيي... إنها حقا صديقتي الوحيدة التي
تستطيع تغيير مزاجي المكتئب... أعيد الفنجان لمكانه وأبعث نظراتي
لحبات السكر الناعمة أشاهدها وأبتسم كالبلهاء!
ل أعلم ما المضحك لكن لقد تعالت مني ضحكات متقطعة
عفويا... ثم أضع يدي على فمي محاولة السكوت لكنني أنفجر ضحكا
أكثر من السابق... هذا حالي مع القهوة.



فنجان قهوة لم يعد يروقتي!

فنجان القهوة لم يعد يروقتي... أصبح عاديا وتافها به مجرد
سائل أسود أتعاطاه كالمخدرات، لكنه لم يعد يروقتي... فلا حرارته
أصبحت تخمد ألم رأس ي ول الكافيين يجدي نفعاً...
تغيرت كثيرا يا أمي حتى ابتسامتك لم تعد تفرحني...
مات كل شيء في ل الإحساس قادر على الشعور بي،
ول أنا قادرة على فهم نفسي ... كل ما أعرفه أنني أبتسم وأضحك...
وكل ابتساماتي تخيفني !
أعترف أن شيء ما يحدث داخلي لم أفهمه لحد الآن ... تحياتي
للقهوة التي لم تعد تروقتي.



•• نرفنة لا تشعر ••



فقدت حواس ي

أصبحت أفقد حواس ي عند حدوث ش يء يخيفني.. .. أرتعش
عندما يرفع عل ي أحدهم صوته، أصبحت ضعيفة جدا يا ربي،
ذهبت شخصيتي وذهبت معها قوتي، أصبحت فتاة ركام، حطام غبار
يتناثر هنا وهناك... لم يعد بوسعي النهوض مجددا، كجثة أخذ الل
روحها...

••89••



أعترف أنني لم أعد تلك الصامدة... تغيرت كثيرا... ال ل هم
قوة منك وعزيمة لأكمل ما تبقى لي من ألم ومخاوف حزينة... لأخرج
من عالم كسجن للموتى قبل الدفن، رحمتك ربي، ل يوجد من يفهمك ول
من يواسيك بحضن دافئ بعيدا عن هول هذا العالم القدر...
•• زيزفونية تتألم ••

أشتهي رحيلا :

••90••



تحدثنا كثيرا مع أنفسنا... بغباء وشغف بصراحة وحلم... لم ندرك يوماً أن الحياة غير اعتيادية بهذه الطريقة المؤسفة، لم نتمكن من إسعاد أنفسنا، فكل أيامنا رحلت دون شيء جميل نتذكره ونستحضر أطياف جميلة لأنفسنا...

نعم فكل ليلة نذهب فيها للنوم تبدأ حكايتنا مع هذا العالم الغريب، نبدأ بأحلام وجود لها هنا... ونس ير خطط لحياتنا واستراتيجيات لم تخطر على أكبر العلماء، نضحك أحيانا، ونبكي أحيانا أخرى بحرقة، للأسف فكل يوم يمر وكأنه اللاشيء، لم ندرك يوماً أننا سنسحب من هذه الدنيا بحطام وركام كبير ل نستطيع أن نجد له حل!



اختلال الأنية :

أراقب جسدي من بعيد... تحركاته تصرفاته كذلك ما
يريد...

كأنني لست بداخله دائما... لست أدري أين أنا بالتحديد...
ضبابية وتشوش بين عقلي واللاوعي من جديد...
ضائعة في كل مكان ولما أنا هنا وكل هذا التبديد...
أيعقل أنه الجنون بالتحديد؟ أو
هو مجرد وزمة عادت من
جديد.

نعم كما قال لي الطبيب حقا:
"إنها فترة متقطعة قابلة
للتجديد" تبالك أيها الاختلال
وماذا مني تريد؟



خربشات بعد منتصف اللي ل

في كل مرة أذهب فيها للنوم...
أرتب فراشي وأغطي جسدي بلحافي الدافئ...
مازلت على هذا الحال... حتى يقرع باب غرفتي...
أدعو أنني لم أسمع، ثم أدير جسدي على الشق الأيمن... أتمتم
بيني وبين نفسي بذكر الل... يعم الصمت أرجاء الغرفة، أحتضن
لحافي وأنكمش بين طياته...
فإذا بي أجهز نفسي لأسترسل للنوم حتى أسمع أحدهم يخاطبني
من النافذة:

"هاي أنت لماذا لم تفتحي الباب؟... يروك دخولي من النافذة خلصة؟
أنا أعلم وأنت تعلمين أنني ل أستطيع أن أتركك تنامين، قبل



أن تحكي لي ما تبقى من حياتك وأن تعلميني عن كل أفكارك...
عزيتي أه؟"

أنا واضع^أة كلتا يدي على رأس ي كي ل أسمع هذه الت رهات...
قد سئمت سمر الليل... فإذا به يجلس أمامي ويقول لي للمرة الألف:"
ل أستطيع تركك مع كل هذه الأفكار في مخيلتك... عل ي أن أستمع
لحديثك فكل تفاصيل حياتك تروقني." أتدرون أنه مخادع؟ وأكبر
مراوغ...!

فبكلمتين منه أجد نفس ي أسرد حياتي من الطفولة للآن...
فجأة أنظر لهاتقي... يا إلهي إنها الرابعة فجرا... في كل مرة
تعبث بي وبأفكاري غادرني أخرج من مخيلتي رجاء...
ثم أزمجر على حالي، وأعود أنكمش بين طيات لحافي وأذكر الل
كثيرا حتى أنام...
هذا حالي كل ليلة مع الأرق.



يعم فكل ل تة ب و ت ف ت ه ل ل توم ب ت د ا

حكا ب ن تا مع هو دا العالم ال غ ي ر ت





اكتتاب:

مررت بجانبك ككل مرة، وجددتني أصارع بيني وبين نفسي ...
هل سأبقى على هذا
الحال؟ الفراغ يشوش
عقلي...

أنتظر من يفقدني من هذا الوحش الذي يسكنني... ••96••



يجعلني عديمة الشعور كثيرة التبدل بعيدة عني...
شيء ما لم تستطع حروفي التعبير عنه...
ذاك الوحش يعرف كل نقاط ضعفي، في كل مرة أحاربه فيها
يضغط عليا مجددا فأنا كائنني لم أسعد يوما.
الهروب منه مستحيل، جعل مني فراشارثا قديما تذروه الرياح
هنا وهناك، اعتدت على وضعي معه لكنه مرهق، أحيانا أحس أنني
سأخرج من ذاتي، يكلمني طويلا في الليل، سئمت حقا حالي، تبا لك
ولي يا اكتئابي!
ها قد استيقظت اليوم مجددا، أبعث نظراتي هنا وهناك على سطح
الغرفة أتأكد أين أنا؟
أه... نعم غرفتي...

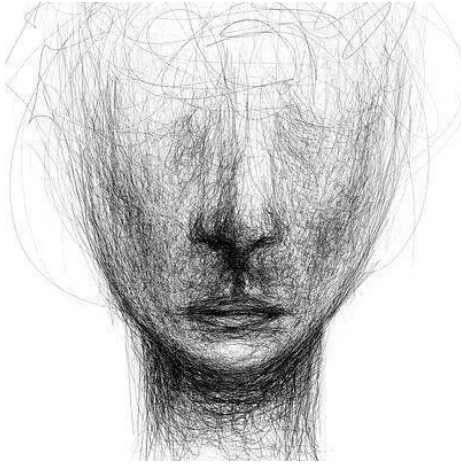
أقوم بإعياء واضعاً قدمي على الأرض أتحنس بأصابعي
سطح الأرض، وأضغط برفق، أحس ببعض الألم كوخز الإبر أتحمله،
وأرفع ثقل جسمي على كلتا قدمي، أبعث بخطوات خائفة نعم
كأنني أمشي على بساط من المسامير المرصعة عليه، أتحمل
حتى يخف، هذا حال المحارب كل يوم... أنظر للمرأة "صباح
الخير يا عيني ها أنت حية اليوم... ألم تقسمي البارحة بأن هذه آخر
ليلة لك؟ هه
وتعالتي مني ضحكات ساخرة مني!



ثم أأءق فف ملامحف... و او كم أنء جمفلة أءءها المءاربة...
ءلك العفون والبشرة البفضاء... أ أنء مرطفة آقا؟ وأبءسم باءءفزاز
مءءءا...

نعم... لكن ل ففءو عفلك هءا.

وكل ذلك الألم الءف كابدءه البارآة ماذا فعنف؟ أم كان مجرد كابوس!؟
اصءءف أءءها البلهاء، إن كان كابوس ا ما قولك فف أول
الآطواء الصباءفة وكن الزآاآ فمزق قءماف، هل كان ذلك أفضا
كابوسا صباءفأ!؟ هه باءءفزاز هفا أأربف عن وءهف.



معاناتي اليومي ة

مهما شرحت لكم ل أستطيع إيصال المعنى الحقيقي للألم... ولن
تستطيعوا الإحساس بي إل إذا كنت محارب فيبرومياالجيا..
سأحكي لكم عن ليلي فهو ل يختلف كثيرا عن نهار ي.. الأرق يمزق
مخي ل يترك للميلاتونين مكاناله... لقد استولى على الجزء المسؤول
عن النوم واقتحمه دون رحمة وجلس على عرشه متربعا.. يأمر كل
الهرمونات بالنشاط العقلي والبدء في ترتيب حياتي وسردها ليلا ..
كفيلم طويل لن ينتهي أبدا.. والمؤلم أيضا أن عيني متعبة أصبحت
تتحرك بحركات ل إرادية كرجفة أحدهم خائفا.. أما عن النوم بالطريقة
المريحة لم أجد لها حلا.. فكل الطرق مؤلمة، أشعر وكأن الاحتراق
اخترق جلدي في كل زوايا جسدي.. أستدير كل ثانية من الشق الأيمن
للأيسر فعضلات فخذاي تكاد تتعفن من الحريق الذي أصابهما.. وكأنني
دجاجة تطبخ على الجمر محكمة وتدور لتستوي! وهذا الأمر مؤساويا
لأن الألم ل يطاق وهذا الأمر يوميا بدون توقف.
أما الصداق كأنه قطار ل يتوقف يسير بسرعة البرق مسببا صوتا
عاليا ل تتقبله الطبيعة فما بالك عقلي..! أحيانا أقول هل أجد زرا
لإيقاف هذا الصخب!
أما عن الأسنان فمن شدة الألم أريد فقط إقتلاعها..



عضلات الفك متورمة مما تجعل الضحك متعب والكلام مطول موجعا وعسر في البلع.. الترجيع.. الخلل في الجهاز الهضمي، الفلق قد يسبب حادث مأساوي في معدتي وينطلق للقولون العصبي يطلب منه النهيار.. ومع كل هذا أتمالك نفسي لكي ل أفقد وعيي..

التشوش الذهني والضبابية تجعل منك فردا مذموما في العائلة وبين المجتمع فأنت الحاضر الغائب في كل التجمعات! ثم الأعمال اليومية التي أسميها الشاقة اللامتناهية.. فغسيل الأواني مؤلم جدا، الليفة تؤلم أصابعي والكأس يؤلم كف يدي.. أما عن الوقوف فهو مرهق جدا تصبح كل العضلات متشنجة وكان أربطة الرقبة انقطعت، وغضاريف أسفل الظهر قد تآكلت ل أستطيع النحناء للأمام.. تصبح خطواتي مثقلة ول أستطيع المشي..

والعصبية المثال الأعلى للمحارب فأنت تحاول التركيز مع ألمك وترتب نفسك لتقف مجددا وتحارب الدنيا.. حتى يأتي أحد من العائلة يزعجك بأمر معين ويستفزك فتنفعل وترد بكل عصبية.. فيقول بكل اختصار أنت عصبي ول تصلح للعيش مع الآخرين! أما عن وقت الهجمة فهي أيام ثقال ل أستطيع وصفها.. فقط أكون طريحة الفراش أبكي وأطلب من ربي الرحمة.



محاولة التأقلم مع المرض:

بعد التشخيص أحسست بالضياح، فمن أين أبدأ أو إلى أين أذهب؟
وكيف وهل؟

عجرت عن ترتيب نفس ي، وكنت مترددة على زيارة طبيب
الأعصاب، فهو بالنسبة لي وللمجتمع يزورونه إل المختلين عقليا...
لكنه في الحقيقة تخصص ل بد منه، فالناس يعانون في صمت...
وأنا أكتب الآن ولم أذهب إلى مختص إلى هذا الوقت، لكنني
أخيرا اقتنعت وسأزوره قريبا... فأنا أحاول التعايش مع هذا المرض
ول أجعل منه عدوا لي، فقط مجرد شيء يشاركني جسمي وحياتي
ويومياتي، ربما سأنصبح أصدقاء بعد فترة، وربما سيحن علي ول
يؤلمني كثيرا هه.



الأمر صعب حقا أن تجد نفسك في عمر الزهور تعيش بجسد شيخ
ينتظر وفاته. والمرهق أن الحياة اليومية صعبة جدا بالنسبة لك،
وعدم تقبل الأهل والمجتمع
لحالتك، والكارثي جدا كيف
تفسر حالتك لغيرك؟



أما اليوم فأنا أحاول التأقلم
قدر المستطاع تحمل هذا
الألم، وجعله كشيء أساس
ي في حياتي، على أي أخذه
معي أينما ذهبت، أحمله على
ظهري وتارة أخرى أحتضنه

على صدري، ومن حقه أن أدافع

عليه عندما يخبرني البعض بأنه ليس مرضا حقيقيا، لم يكن الأمر سهلا
أبدا بل هو بمثابة الجهاد في حرب لنهاية لها أو غرق في المحيط
الهندي وحدك، وكأن الوحوش تعنصر جسمك وتنهش لحمك، أو كأ
ن ديناصور ادعس عليك، ومحاولة الهروب مستحيلة، فثقل
جسدك المرهق ل يستطيع الوقوف أو حتى الصراخ بشدة، كل
هذه الكومات المخيفة تجعل من المحارب قطعة قماش رثة تتطاير في
صحراء قاحلة ل أحد يلتفت لها، ويصعب تقبل هذا المرض " اللص
الخفي" فهو سارق لقوة المحارب، وسلب منه ثقته بنفسه وعزيمته،
وجعل منه مجرد شخص يتذمر ويردد أنا أتألم أنا أموت،
وبغض البصر عن كل ما وصف به الفيروميالجيا إل أن هذا



المرض يجعلك تعد نعم الل عليك، وتعرف أن الصحة ش يء جوهر
ي إن ذهبته ذهب معها كل ش يء، وأن المسير هو الل.
فقط عليك تجنب الأشخاص الذين ل يق درون حالتك،
واعتزال كل ما هو مؤلم، ولنجعل هذا المرض صديقاً لنا فإن
أخرجناها من أجسادنا بأي علاج كان... فأين سيذهب؟ فقط أحم د الل
على كل ش يء وأسأل ه الشفاء العاجل لي ولجميع المرضى.



أشرفت كل حياتي حزناً...
فعزمت على جعلها دائماً
الغروب...

•• زيز فونية •• .



.. يف تله مرض .

الحمد لله حمدا كثيرا قدر الل وما شاء فعل ... ال ل هم إن



الجسد جسدا والروح روحك
رأفت بي وخفت عني، أم لك
لأنك ما زلت تنفخ الروح في هذا
الجسد المتهاك، قد يجد
المريض نفسه يدور في دوامة
ل نهاية لها فيترتب عن ذلك
الخوف وعدم الطمأنينة، حيث
يصبح الشخص المريض غير
متقبل لمرضه وقد يصبح شخص
عدواني لأنه لم يفهم نفسه ولم
يجد من يفهمه، وتصبح علاقته



بالآخرين متذبذبة، لكن بعد كل ال ل ف والدوران يجلس بمفرده
يستغفر ويتذكر نعم الل عليه وأن هذا ابتلاء، فينزل الل على قلبه
السكون والراحة،

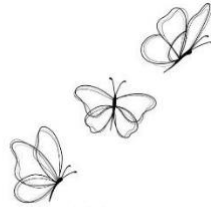
ل نكذب على مسامع القارئ فأحيانا يتملكك الألم تصبح هشاً
ضعيفاً وتبكي بحرقة، وقد تتذمر وتقول لماذا أنا على هذا الحال؟ لكن
هذا شيء طبيعي وينفي أنك شخص ل تقبل بقضاء الل، ها أنا اليوم
أصارع أبكي تارة وأحمد الل تارة أخرى.

ال ل هم إنا نسألك أن يكون الألم تكفيراً لذنوبنا وأن
ترفع درجاتنا به وأن تطيب خاطرنا بجنتك يا حي يا قيوم...
الحمد لله حتى ترضى، وما هذا المرض إل اختبار منك، وأنا
أكافح لأنجح فيه بالصبر .

يبقى الكتاب مفتوحاً لأجل غير مسمى... حتى يتمكن الباحثون
والأطباء من إيجاد حل وعلاج، كما نتمنى أن تراعي وزارة الصحة
حالتنا نحن المحاربون، وتصرح بهذا المرض كمرض مزمن، لنتمكن
من العلاج بطريقة صحيحة، وتكون لنا بطاقة شفاء من أجل الأدوية،
فالأمر مرهق على الطبقة المتوسطة والضعيفة.







... النهاية



K h a o u l a B o u z i a n i

مُحَارِبَةٌ
الفَيْبِرُومِيَالْجِيَا

f i b r o m y a l g i a

خولة بوزياني
(زيرفونية)



مجلة إيلزا الأدبية للإناث