



اليوم العالمي للصرع

10 فبراير 2025



مجموعة أدوات الداعمين

شارك تجربتك مع الصرع في اليوم العالمي للصرع!

يُؤثر الصرع على أكثر من 50 مليون شخص حول العالم، ومع ذلك، لا يزال لدينا الكثير لتتعلمه عن تأثيره الكامل على الأفراد والمجتمعات.

لهذا السبب، في #يوم_الصرع هذا، واستنادًا إلى شعار عام 2024 "رحلتي مع الصرع"، ندعوكم لمشاركة تجاربكم الشخصية التي تُسلط الضوء على الاحتياجات اليومية غير الملباة للأشخاص المصابين بالصرع. ستُضفي قصصكم سياًقاً أوسع على نتائج دراسة الاحتياجات العالمية للصرع (GENS) التابعة للمكتب الدولي للصرع (IBE) والمسار الجديد للرعاية السريرية الذي وضعته الرابطة الدولية لمكافحة الصرع (ILAE).

هدفنا هو استخدام هذه الرؤى لضمان حصول الأشخاص المصابين بالصرع ليس فقط على أفضل رعاية طبية ممكنة، بل أيضاً على الدعم الذي يحتاجون إليه للازدهار في جميع جوانب حياتهم.

دعوة لتقديم القصص

نريد أن نسمع قصتك! كيف أثر الصرع على حياتك اليومية؟ ما هي الاحتياجات غير الملباة التي واجهتها؟

ما الدعم الذي احتجت إليه على طول الطريق؟

من خلال مشاركة رحلتك مع الصرع، سأساهم في:

- مساعدتنا على فهم التأثير الحقيقي للصرع في الواقع.
- المساهمة في تحسين رعاية الصرع في جميع أنحاء العالم.
- الانضمام إلى مجتمع الصرع العالمي في الدعوة إلى التغيير.

كيفية مشاركة قصتك

1. اختر التنسيق: اكتب قصتك (200-300 كلمة) أو أنشئ مقطع فيديو قصيرًا (بعد أقصى 2-3 دقائق).
2. حدد مجالاً: تُسلط دراسة الاحتياجات العالمية للصرع (GENS) الضوء على المجالات الرئيسية في الحياة التي يتأثر بها الصرع. اختر أحد هذه المجالات لتركيز قصتك عليها.

المعرفة والنصيحة	السلامة والبقاء	الرعاية الصحية والرفاهية	التعلم والتعليم	العمل والدخل
تحقيق أهدافك	الصحة الجنسية والإيجابية	الصحة النفسية والرفاهية	المجتمع والأسرة	النقل الآمن والقيادة

راجع هذا الجدول لمزيد من التفاصيل حول كل مجال.

مجالات حياة دراسة الاحتياجات العالمية للصرع (GENS)

يُقسّم هذا الجدول جوانب الحياة المختلفة التي تتأثر بالصرع، ويُستخدم كإطار لفهم الاحتياجات المتنوعة للأشخاص المصابين به.

المعرفة والنصيحة	السلامة والبقاء	الرعاية الصحية والرفاهية	التعلم والتعليم	العمل والدخل
الوصول إلى معلومات موثوقة	النوبات في الأماكن العامة	الوصول إلى الرعاية الصحية	فهم المعلمين والأقران	معرفة وفهم صاحب العمل
معرفة الخاصة عن الصرع	المساعدة العامة أثناء النوبة	إيجاد متخصصين	الدعم والتسهيلات	تسهيلات مكان العمل
معرفة ودعم عائلتك	الوصول إلى رعاية الطوارئ	القدرة على تحمل تكاليف الرعاية	التنمر/العزلة الاجتماعية	التمييز
	الإصابات لنفسك أو التي يسببها الآخرون	إدارة الآثار الجانبية للأدوية	الآثار المعرفية	دعم زملاء العمل
			الأداء الأكاديمي	إمكانية الكسب

				الأمن المالي
--	--	--	--	--------------

تحقيق أهدافك	الصحة الجنسية والإيجابية	الصحة النفسية والرفاهية	المجتمع والأسرة	النقل الآمن والقيادة
الرفاهية العامة	التأثيرات الهرمونية	تغيرات المزاج	الانسحاب والعزلة الاجتماعية	قيود الترخيص
الرضا عن الحياة	التخطيط للأسرة	القلق	وصمة العار والتمييز	التأثير على نمط الحياة
النمو الشخصي	الحمل	الحزن	الشعور بالانتماء	سهولة الوصول إلى وسائل النقل العامة
قبول الذات	الأومة/الأبوة	الاكتئاب	شبكات الدعم	القدرة على تحمل التكاليف والسلامة
تحقيق الأهداف الشخصية	المخاوف الوراثية	الوصول إلى دعم الصحة النفسية	العلاقات	الاعتماد على الآخرين
إيجاد معنى وهدف	الوظيفة الجنسية	شبكة الدعم		القيود الاجتماعية
	العلاقة الحميمة			

عند وصف تجاربك، ضع في اعتبارك ما يلي:

- ما الاحتياجات المحددة التي نشأت فيما يتعلق بالمجال الذي اخترته؟ (على سبيل المثال، هل احتجت إلى ترتيبات عمل مرنة بسبب النوبات؟ هل طلبت دعمًا تعليميًا متخصصًا؟)
- كيف أثرت هذه الاحتياجات على حياتك اليومية؟ (على سبيل المثال، هل أثرت على تفاعلاتك الاجتماعية، أو استقلالك، أو رفاحك العاطفي؟)

3. أرسل قصتك عبر نموذج Google هذا [Submit your story via this Google Form](#)

إذا لم تتمكن من الوصول إلى نموذج Google، فأرسل قصتك باستخدام مستند Word هذا

[Word document.](#)

الموعد النهائي: الجمعة، 31 يناير 2025.

هل تحتاج إلى بعض الإلهام؟

استخدم التوجهات التالية كنقطة انطلاق لمشاركة تجاربك الفريدة، ولكن لا تشعر بأنك مقيد بهذه المطالبات - تجاربك ووجهات نظرك هي الأكثر أهمية!

1. **المعرفة والنصيحة:** هل تمكنت من الوصول إلى معلومات موثوقة عن الصرع؟ هل لدى الأشخاص من حولك المعرفة لدعمك؟
2. **السلامة والبقاء:** هل تعرضت لنوبات في الأماكن العامة؟ كيف كان رد فعل الناس؟ هل شعرت بالأمان والدعم؟
3. **الرعاية الصحية والرفاهية:** شارك تجاربك في التعامل مع نظام الرعاية الصحية لإدارة الصرع لديك. هل واجهت صعوبات في الوصول إلى الخدمات الصحية أو علاجات الصرع؟
4. **التعلم والتعليم:** هل واجهت أي تحديات إدراكية تتعلق بالصرع، مثل صعوبة في الذاكرة أو الانتباه أو التعلم؟
5. **العمل والدخل:** هل واجهت تحديات في العثور على وظيفة أو الحفاظ عليها، أو الإفصاح عن حالتك لأصحاب العمل، أو التعامل مع التسهيلات في مكان العمل؟
6. **النقل الآمن والقيادة:** ما التحديات التي واجهتها في الوصول إلى وسائل النقل، سواء من خلال القيادة أو المواصلات العامة؟ كيف أثر ذلك على استقلالك أو حياتك الاجتماعية أو قدرتك على الوصول إلى الخدمات الأساسية؟
7. **المجتمع والأسرة:** هل أثر الصرع على علاقاتك مع الآخرين؟ هل انسحبت من المواقف الاجتماعية أو تجنبت الأنشطة خوفاً من التعرض لنوبة، أو الشعور بالاختلاف، أو مواجهة وصمة العار؟
8. **الصحة النفسية والرفاهية:** هل عانيت من القلق أو الاكتئاب أو تحديات عاطفية أخرى تتعلق بحالتك؟ كيف أثرت هذه التحديات على حياتك اليومية وجودة حياتك بشكل عام؟
9. **الصحة الجنسية والإنجابية:** هل أثرت أدوية الصرع على هرموناتك أو دورتك الشهرية أو وظيفتك الجنسية؟ هل أثر الصرع على قدرتك على ممارسة العلاقة الحميمة أو إنجاب الأطفال؟
10. **تحقيق أهدافك:** فكر في جودة حياتك بشكل عام. كيف أثر الصرع على احترامك لذاتك وسعادتك وقدرتك على تحقيق أهدافك وأحلامك؟ ما نوع الدعم أو الموارد التي قد تساعدك في الوصول إلى أقصى إمكاناتك؟

المعرض الفني الافتراضي

يعود معرضنا الفني الافتراضي في اليوم العالمي للصرع 2025!

هذه فرصتك لاستخدام قوة الفن لتسليط الضوء على الاحتياجات غير الملباة عبر مجالات حياة دراسة GENS من خلال الفن.

إليك بعض نقاط البداية المواضيعية لإلهام استكشافك الإبداعي. مرة أخرى، هذه المطالبات هنا لإلهامك، ولكن لا تشعر بأنك مقيد بها!

1. **المعرفة والنصيحة:** أنشئ عملاً فنياً يتحدى المفاهيم الخاطئة الشائعة أو الصور النمطية عن الصرع.
2. **السلامة والبقاء:** صوّر أهمية البيانات الآمنة والإسعافات الأولية للنوبات.
3. **الرعاية الصحية والرفاهية:** عبّر عن تحديات التعامل مع نظام الرعاية الصحية للحصول على تشخيص دقيق وعلاج فعال.
4. **التعلم والتعليم:** وضّح تأثير الصرع على التجربة التعليمية. صوّر الحاجة إلى الفهم والدعم من المعلمين والأقران.
5. **العمل والدخل:** سلّط الضوء على تحديات التعامل مع التسهيلات في مكان العمل، وتحقيق الأمن المالي.
6. **النقل الآمن والقيادة:** أنشئ عملاً فنياً يدعو إلى توفير خيارات نقل ميسورة التكلفة ومتاحة للأشخاص المصابين بالصرع.
7. **المجتمع والأسرة:** استكشف مواضيع العزلة، والتواصل، والانتماء، والبحث عن القبول.
8. **الصحة النفسية والرفاهية:** صوّر المعاناة الخفية من القلق والاكتئاب والتحديات الأخرى المتعلقة بالصحة النفسية المرتبطة بالصرع.
9. **الصحة الجنسية والإنجابية:** استكشف تأثير الصرع على العلاقات الحميمة، وصورة الجسد، والتخطيط للأسرة.
10. تحقيق أهدافك: مثل التجارب المتنوعة للعيش مع الصرع والسعي إلى حياة مرضية.

إرشادات التقديم ونموذج الإدخال على Google

[Submission Guidelines and Google Entry Form](#)

إذا لم تتمكن من الوصول إلى نموذج Google، فاستخدم مستند Word هذا.

[Word document.](#)

الموعد النهائي: الجمعة، 31 يناير 2025.

شاركنا فعاليتك!

هل تخطط لفعالية للاحتفال باليوم العالمي للصرع؟

الرجاء مشاركة التفاصيل معنا هنا.

[Please share the details with us here](#)

سيتم عرض الفعاليات على الموقع الرسمي لليوم العالمي للصرع، وقد تُدرج أيضًا في التقرير السنوي لليوم العالمي للصرع.

احرص على مشاركة المنشورات والصور من فعاليتك على وسائل التواصل الاجتماعي، باستخدام الوسم #يوم_الصرع. سنبدل قصارى جهدنا للترويج وإعادة مشاركة محتواك.



facebook.com/intepilepsyday



twitter.com/IBESocialMedia

twitter.com/llaeWeb



instagram.com/international_epilepsy

instagram.com/ILAE_Epilepsy



[linkedin.com/international-bureau-for-](https://linkedin.com/international-bureau-for-epilepsy)

[epilepsy linkedin.com/international-league](https://linkedin.com/international-league-against-epilepsy)

[against-epilepsy](https://linkedin.com/international-league-against-epilepsy)

مجموعة أدوات حملة #يوم_الصرع

موارد الحملة متاحة مجانًا للاستخدام من قبل المنصرين الأفراد أو المنظمات غير الربحية. يجب على الشركات التجارية التي ترغب في استخدام موارد الحملة الاتصال بنا للحصول على الموافقة. إذا كانت لديك

أي أسئلة حول الحملة أو مشاكل في تنزيل الرسومات، فيرجى الاتصال بـ ماري إينيس أوكونور، رئيسة قسم الاتصالات على marie.ennis@ibe-epilepsy.org



[Download icon](#)



[Download logo](#)

رسومات وسائل التواصل الاجتماعي

تنزيل مجموعة الرسومات 1: #رحلتي_مع_الصرع



في الفترة التي تسبق #يوم_الصرع، روج للتوعية على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام هذه الرسومات القابلة للتخصيص.

أضف شعارك الخاص إلى هذه الصور ذات الأحجام المحددة مسبقاً لتويتر/X، وفيسبوك، وانستجرام، ولينكد إن، وتيك توك.

[تنزيل ملف مضغوط للصور](#) [Download zip file of images](#)

تنزيل مجموعة الرسومات 2: #رحلتي_مع_الصرع: أنا بحاجة

في يوم الاثنين، 10 فبراير 2025، سيكون هناك جهد عالمي لجعل #يوم_الصرع يتصدر المواضيع الرائجة على X (تويتر سابقاً) ومواقع التواصل الاجتماعي الأخرى.

إليك كيفية المشاركة:

1. احصل على بطاقة: اطبع أحد قوالب #رحلتي_مع_الصرع أدناه
2. اكتب رسالتك: ماذا تحتاج لتعيش جيداً مع الصرع؟ اكتب رسالة #أنا_بحاجة_على_البطاقة.
3. التقط صورة سيلفي: التقط صورة سيلفي مع بطاقة #أنا_بحاجة.
4. شاركها عبر الإنترنت: انشر صورتك السيلفي على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الوسمين #يوم_الصرع و #رحلتي_مع_الصرع.



تنزيل ملف مضغوط للصور

[Download zip file of images](#)

#رحلتي_مع_الصرع



تبحث عن الإلهام لرسالتك؟

راجع الاقتراحات أدناه لتحفيز خيالك.

#أنا_بحاجة_للتفهم

#أنا_بحاجة_للعثور_بالأمان_في_الأماكن_العامة

#أنا_بحاجة_للدعم

#أنا_بحاجة_للعيش_بدون_وصمة_عار

#أنا_بحاجة_للقبول

#أنا_بحاجة_لدعم_الصحة_النفسية

#أنا_بحاجة_لتحقيق_أحلامي

#أنا_بحاجة_للعيش_حياتي_على_أكمل_وجه

#أنا_بحاجة_لأدوية_ميسورة_التكلفة

#أنا_بحاجة_للوصول_إلى_المتخصصين