

مشروع أليثيا حزمة الصوت أن أسمع. أن أفهم. أن أكون أنا.



دليل مشروع أليثيا متعدد اللغات للشباب:
الصحة، والتجاهل الطبي، والدفاع عن نفسك.

حزمة الصوت من مشروع أليثيا • إصدار نيسان/أبريل 2026

صوتك جزء من صحتك.

هيا نجده معًا!

أَنْ أُسْمَعَ. أَنْ أُفْهَمَ. أَنْ أَكُونَ أَنَا.

مشروع أليثيا (The Aletheia Project)

صوتك جزء من صحتك. هيا نجده معًا!

تمرّ لحظات تشعر فيها أن شيئًا ما ليس على ما يرام في جسمك، لكنك لا تعرف كيف تشرحه. هذه الحزمة كُتبت لتلك اللحظات بالذات.

ستجد فيها الكلمات التي تصف ما تشعر به، وطريقةً لرواية «قصة أعراضك»، وما يمكنك قوله حين لا يُصغي إليك أحد، وحقوقك في النظام الصحي الأسترالي، وكيف يحوّل الشباب تجاربهم إلى تغيير حقيقي.

تنقيف صحي، لا نصيحة طبية. تشرح هذه الحزمة معلومات صحية عامة لتساعدك على فهم جسمك والحديث عنه. لا يمكنها أن تشخّص حالتك. إن كان هناك ما يقلقك، فتحدّث إلى طبيب أو ممرض أو أي مختص صحي. في حالات الطوارئ اتصل بالرقم 000.

من صنع الشباب. كتبها وصمّمها وتحقّق من معلوماتها فريق تطوير الموارد الشبابي في مشروع أليثيا، وشاركنا في تشكيلها شباب وشابات قاسمونا قصصهم وأسئلتهم وأفكارهم.

01 ابدأ من هنا: مرحبًا بك في حزمة الصوت

02 اعرف ما هو طبيعي لك

03 اللغة قوة

04 التعبير: قصة أعراضك

05 التنقل: قبل الموعد الطبي وخلال وبعد

06 حين لا يُصغى إليك

07 حقوقك في النظام الصحي الأسترالي

08 التواصل: رعاية تناسب من أنت

09 المعلومات الصحية على الإنترنت

10 من «أنا» إلى «نحن»

11 تأمل: قصتك، صوتك

12 الدعم: متى تطلب المساعدة، وأين

13 مشروع أليثيا: ما هي أليثيا، ولماذا وُجدت

14 المصادر والشكر

01 ابدأ من هنا: مرحبًا بك في حزمة الصوت

حزمة الصوت هذه دليل إلى صحتك، كتبها شباب لشباب. وُجدت لأن كثيرين منا جلسوا في عيادة طبيب، أو أمضوا الليل مستيقظين، وهم يعرفون أن شيئًا ما ليس على ما يرام، لكن تنقصهم الكلمات أو المعلومات أو الثقة ليستمعوا.

ستجد فيها كيف يعمل جسمك وما الذي يستحق الفحص، والكلمات التي تصف ما تشعر به، وطريقةً لرواية قصة أعراضك، وما تقوله حين يُستخَفُّ بك، وحقوقك في النظام الصحي الأسترالي، وأين تتوجّه طلبًا للمساعدة، وكيف تحوّل تجربتك إلى تغيير يفيد من يأتي بعدك.

أملنا بسيط: أن تدخل كل موعد طبي وأنت تعرف جسمك وكلماتك وحقوقك، وأن تخرج منه وقد فهمت. «أليثيا» كلمة يونانية قديمة تعني «الحقيقة». وحقيقتك عن جسمك مهمة.

- 1 **قلها بصوت عالٍ.** كل فقاعة «ما يمكنك قوله» جملةٌ تستطيع استخدامها حرفيًا، داخل غرفة الطبيب أو في رسالة.
- 2 **اجعلها لك.** ضع دوائر، ظلّل السطور، املأ صفحات التأمل، والتقط صورًا للصفحات التي تريد أن تحملها معك.
- 3 **خذها معك.** أر صفحةً منها لطبيب العائلة (GP)، أو لمرضة المدرسة، أو لأحد والديك، أو لصديق. هذا هو الغرض منها.

✦ دائرة أليثيا: سبعة أشياء يمكنك فعلها

- 1 **الفهم (Understand):** أن تعرف ما يحدث، والكلمات التي تصفه.
- 2 **التعبير (Articulate):** أن تحوّل ما تشعر به إلى قصة أعراض واضحة.
- 3 **التنقل في النظام الصحي (Navigate):** أن تعرف إلى أين تذهب، وكم يكلف ذلك، وماذا تحضر معك.
- 4 **الدفاع عن نفسك (Advocate):** أن تتمسك بموقفك حين لا يُصغى إليك.
- 5 **التواصل (Connect):** أن تجد أشخاصًا يفهمونك ويستطيعون مساعدتك.
- 6 **الفعل (Act):** أن تخطو الخطوة التالية: موعد متابعة، أو ملاحظات، أو إحالة إلى مختص (referral).
- 7 **التأثير (Influence):** أن تضيف صوتك لتغيير ما يواجهه الآخرون.

✦ ابدأ من حيث أنت

المرحلة	إن كان حالك...	ما ستجده	القسم
الفهم	أشعر أن شيئًا ما ليس على ما يرام	كلمات تصف ما يحدث	→ القسم 03
التعبير	لديّ موعد طبي	بناء قصة أعراضك وخطتك	→ القسم 04
الدفاع عن نفسك	لم يُصغِ إليّ أحد	ما تقوله، وما تفعله بعد ذلك	→ القسم 06
التأثير	أريد أن أغيّر الأمور	تحويل التجربة إلى تغيير	→ القسم 10

① ما هذه الحزمة، وما ليست هي

إنها تثقيف صحي كتبه شباب، وتمّت مراجعته بالاستناد إلى مصادر صحية أسترالية (مذكورة في النهاية). ليست نصيحة طبية، ولا يمكنها أن تشخّص حالتك. لكنها تساعدك على الاستفادة إلى أقصى حد ممن يستطيعون ذلك. في حالات الطوارئ اتصل بالرقم

كيف تستخدم هذه الحزمة. اقرأها من البداية إلى النهاية، أو انتقل مباشرة إلى الصفحة التي تحتاجها. اثنِ زوايا الصفحات، وظلّل السطور، والتقط صورًا للصفحات التي تريدها معك في غرفة الطبيب.

02 اعرف ما هو طبيعي لك اعرف جسمك. الفهم

لا أحد يولد وهو يعرف كيف يعمل جسمه، وكثيرون منا لم يتعلّموا ذلك تعليمًا صحيحًا. يتناول هذا القسم الأساسيات: ما هي الدورة الشهرية فعلًا، وما الذي يُعدّ طبيعيًا عادةً، وما الذي يستحق الفحص. معرفتك لما هو طبيعي لك هي ما يجعلك تلاحظ أي تغيير.

الأجسام تختلف كثيرًا. «الطبيعي» نطاق وليس رقمًا واحدًا، والأهم هو نمطك أنت.

✍ **اكتب في اللحظة نفسها.** تبدو الأعراض لحظة حدوثها كأنها لا تُنسى، لكن التفاصيل تتلاشى قبل الموعد. ملاحظة سريعة على هاتك (التاريخ، ماذا حدث، ومدى شدّته) تساوي ذهبًا.

✍ **الصور لها قيمة.** صورة لطفح جلدي، أو تورّم، أو لمدى امتلاء الفوطة الصحية، قد تُري الطبيب ما تعجز عنه الكلمات. ومن حقك أن تعرضها عليه.

سمّها باسمها: أعضاؤك التناسلية

1 **الفرج (Vulva).** كل ما هو في الخارج: الشفران، والبظر، وفتحتا الإحليل (مجرى البول) والمهبل. كثيرًا ما يقول الناس «المهبل» وهم يقصدون الفرج.

2 **المهبل (Vagina).** القناة المرنة الممتدة من الفرج إلى عنق الرحم. يخرج دم الدورة الشهرية من الجسم عبرها.

3 **عنق الرحم (Cervix).** الطرف السفلي الضيّق من الرحم، في أعلى المهبل. يُفحص من خلال فحص عنق الرحم الدوري (Cervical Screening) ابتداءً من سن 25.

4 **الرحم (Uterus).** عضو عضلي قوي بحجم حبة الإجاص تقريبًا. تتكوّن بطانته ثم تنسلخ في كل دورة على شكل دم الحيض.

5 **المبيضان (Ovaries).** عضوان صغيران يخزنان البويضات ويفرزان الهرمونات، وأهمّها الإستروجين والبروجسترون.

6 **قناتا فالوب (Fallopian tubes).** تنقلان البويضة من كل مبيض نحو الرحم.

ليس لدى الجميع هذه الأعضاء، والأجسام تختلف. استخدام الكلمات الصحيحة يساعدك على أن تقول بدقّة أين يؤلمك.

دورتك الشهرية في أربع مراحل

1 **الحيض (Period).** من اليوم 1 إلى اليوم 7 تقريبًا. تنسلخ بطانة الرحم. يستمر النزيف عادةً من يومين إلى 7 أيام. أول يوم نزيف هو اليوم الأول من دورتك.

2 **قبل الإباضة · المرحلة الجُريبية (Follicular phase).** يرتفع الإستروجين وتكوّن بطانة جديدة. يشعر كثيرون بارتفاع في طاقتهم.

3 **الإباضة (Ovulation).** في منتصف الدورة تقريبًا. يُطلق أحد المبيضين بويضة. تصبح الإفرازات غالبًا شفافة ومطّاطة. يشعر بعض الناس بوخزة خفيفة في جانب واحد.

4 **قبل الحيض · المرحلة الأصفرية (Luteal phase).** يرتفع البروجسترون، ثم ينخفض إن لم يحدث حمل. الانتفاخ، وألم الثديين، والحبوب، وتقلّبات المزاج أمور شائعة.

ما هو طبيعي عادةً، وما الذي يستحق الفحص

يستحق الفحص لدى طبيب العائلة (GP)

ضمن الطبيعي عادةً

الموضوع

طول الدورة	في السنوات الأولى، أي مدة بين 21 و45 يومًا تقريبًا. لدى البالغين عادةً بين 21 و35 يومًا.	دورات أطول من 45 يومًا أو أقصر من 21 يومًا بشكل متكرر، أو انقطاع الدورة 3 أشهر.
النزيف	يستمر من يومين إلى 7 أيام، ويكون أغزر في اليوم الأول أو الثاني.	نزيف يتجاوز 7 أيام، أو امتلاء فوطه أو سدادة قطنية (tampon) كل ساعة إلى ساعتين، أو جلطات دموية أكبر من قطعة الخمسين سنًا.
الألم	تقلّصات ليوم أو يومين تخفّ بالمسكّنات أو بكمّادة دافئة.	ألم يمنعك من الذهاب إلى المدرسة أو من القيام بأمورك، أو ألم بين الدورات.
الإفرازات	شفافة أو بيضاء، وتتغيّر على مدار الدورة. وهي تحافظ على صحة المهبل.	رائحة قوية، أو حكة، أو ألم، أو إفرازات خضراء أو رمادية أو رغوية.
توقيت البلوغ	يبدأ نموّ الثديين عادةً بين سن 8 و13 تقريبًا. وتبدأ الدورة الشهرية عادةً بعد ذلك بنحو سنتين.	عدم نموّ الثديين حتى سن 13، أو عدم بدء الدورة حتى سن 15. الأمر يستحق فحصًا، لا قلقًا.

✦ الألم في أماكن مختلفة، وما قد يعنيه

الألم معلومة. مكانه، وطبيعة الإحساس به، ووقت حدوثه، كلها تساعد الطبيب على تضيق الاحتمالات.

المكان	شائع، وغالبًا أقل خطورة	اطلب فحصًا عاجلاً إذا...
1. الرأس	صداع التوتر يشبه حزامًا مشدودًا حول الرأس، ويرتبط غالبًا بالضغط النفسي أو الشاشات أو قلة النوم أو قلة شرب الماء. الشقيقة (Migraine) ألم نابض، غالبًا في جانب واحد، مع غثيان أو حساسية للضوء.	صداع مفاجئ وشديد هو «الأسوأ على الإطلاق»، أو صداع مع حرارة وتيبّس في الرقبة، أو تشوّش، أو ضعف، أو بعد إصابة في الرأس. اتصل بالرقم 000.
2. الصدر	غالبًا عضلي، من السعال أو الرياضة، أو مرتبط بارتجاع الحمض أو بالقلق، الذي قد يكون إحساسه جسديًا جدًّا.	ألم في الصدر مع ضيق في التنفّس، أو ألم يمتد إلى الذراع أو الفك أو الظهر، أو تعرّق، أو إغماء. اتصل بالرقم 000.
3. أعلى البطن	الارتجاع وعسر الهضم يسببان حرقة أو ألمًا تحت الأضلاع، غالبًا بعد الأكل. الألم في أعلى الجهة اليمنى بعد الوجبات الدسمة قد يكون مصدره المرارة.	ألم شديد ومستمر، أو تقيؤ دم، أو براز أسود يشبه القطران. اطلب رعاية عاجلة.
4. أسفل البطن والحوض	ألم الدورة الشهرية، وألم الإباضة (وخزة في جانب واحد منتصف الدورة)، والإمساك، والتهابات المسالك البولية، وأكياس المبيض، والانتباز البطاني الرحمي (endometriosis)، كلها تظهر هنا.	ألم يبدأ قرب السرة ثم ينتقل إلى أسفل الجهة اليمنى مع حرارة (احتمال التهاب الزائدة الدودية)، أو ألم مفاجئ وشديد في جانب واحد إذا كان هناك احتمال حمل. توجّه إلى قسم الطوارئ.
5. الظهر	غالبًا من العضلات، أو وضعية الجلوس، أو الحقائب الثقيلة، أو الرياضة. ألم الدورة الشهرية كثيرًا ما يمتد إلى أسفل الظهر.	ألم في الخصرة أو الظهر مع حرارة، أو قشعريرة، أو ألم عند التبوّل، وقد يدلّ ذلك على التهاب في الكلى.
6. الثديان	الإيلام والتورّم في الأسبوع الذي يسبق الدورة شائعان جدًّا. الكتل لدى الشباب غالبًا غير ضارّة، مثل الورم الليفي الغدّي (fibroadenoma).	كتلة جديدة لا تختفي بعد الدورة، أو تنقّر في الجلد، أو إفرازات من الحلمة. افحصها لدى طبيب العائلة (GP).
7. المفاصل والعضلات	إصابات الرياضة، وطفرات النمو، والإجهاد المتكرّر أسباب شائعة.	مفاصل ساخنة ومتورّمة ومتيبّسة لأكثر من 30 دقيقة صباحًا، أو مفاصل تنخلع كثيرًا أو تبدو غير ثابتة.

الألم أثناء العلاقة الجنسية

أمر شائع، وليس شيئاً عليك أن تتحمّله بصمت. من أسبابه: الجفاف، والالتهابات، وتشنّج عضلات قاع الحوض، والانتباز البطاني الرحمي (endometriosis).

يستحق دائماً أن تطرحه على طبيب العائلة (GP) أو في عيادة للصحة الجنسية. وهو قابل للعلاج.

ما يمكنك قوله:

♦ «العلاقة الجنسية صارت مؤلمة، وأودّ أن أعرف السبب.»

("Sex has been painful and I'd like to find out why.")

ألم ينتقل أو يعود

الألم الذي يتبع دورتك الشهرية، أو يوقظك ليلاً، أو يتنقل من مكان لآخر، أو يعود مراراً، يستحق أن تتابعه وتحدّث عنه، حتى لو كانت كل نوبة تمرّ وحدها.

دوّن أين يبدأ، وإلى أين يمتد، وكيف تشعر به، وماذا كنت تفعل حينها.

ما يمكنك قوله:

♦ «هذا الألم يعود كل شهر في المكان نفسه.»

("This pain comes back every month in the same place.")

دائرة أليثيا: الفهم

✦ الهرمونات، بشرح مبسّط

هرمونات البلوغ

ما هي: الإستروجين والبروجسترون والتستوستيرون (يُنتج الجميع الثلاثة، بكميات مختلفة) هي التي تُطلق تغيّرات البلوغ: النمو، وشعر الجسم، والثديين، والدورة الشهرية، وتغيّر الصوت، وزيوت البشرة، والتعرّق.

من المفيد معرفته: تقلّبات المزاج، والبشرة الدهنية، وطفرات النمو أمور متوقّعة. إذا بدأت التغيّرات قبل سن 8 أو لم تبدأ حتى سن 13، فراجع طبيب العائلة (GP).

ما يمكنك قوله:

♦ «هل هذا جزء طبيعي من البلوغ في عمري؟»

("Is this a normal part of puberty for my age?")

دائرة أليثيا: الفهم

هرمونات التوتر

ما هي: الكورتيزول والأدرينالين يساعدانك على الاستجابة للضغط. حين يبقى التوتر مرتفعاً لفترة طويلة، قد يؤثّران في النوم والشهية والهضم والبشرة، بل قد يؤخّران الدورة الشهرية أو يجعلانها تنقطع.

يستحق الفحص عندما: يؤثّر التوتر في جسمك لأسابيع، أو تتغيّر دورتك الشهرية. قد يكون التوتر جزءاً من الصورة دون أن يكون التفسير الكامل لها.

ما يمكنك قوله:

♦ «أنا تحت ضغط كبير فعلاً، لكنني أريد التأكد من أنه لا يوجد شيء آخر.»

("I've been really stressed, but I want to check nothing else is going on.")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

✍ **اصطحب أحداً معك.** يمكنك اصطحاب صديق، أو أحد والديك، أو شريك، أو عامل دعم إلى أي موعد. يستطيع تدوين الملاحظات أو مساعدتك على تذكر أسئلتك.

✍ **نتائجك ملكك.** يحق لك طلب نسخة من نتائج فحوصاتك ورسائل الأطباء، وأخذها إلى طبيب آخر.

الغدة الدرقية

ما هي: الغدة الدرقية غدة صغيرة في الرقبة تضبط إيقاع الجسم. قصورها (خمولها) قد يسبب التعب، والإحساس بالبرد، وزيادة الوزن، وغزارة الدورة الشهرية، وانخفاض المزاج. أما فرط نشاطها فقد يسبب تسارع ضربات القلب، والقلق، وفقدان الوزن، والارتجاف، والإحساس بالحر.

يستحق الفحص عندما: تجتمع عدة أعراض من هذه، خصوصاً مع وجود تاريخ عائلي. تُفحص بتحليل دم بسيط.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكننا فحص الغدة الدرقية؟»

("Could we check my thyroid?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

الأندروجينات

ما هي: هرمونات مثل التستوستيرون. ارتفاع مستوياتها عن المعتاد قد يسبب حب الشباب، وزيادة الشعر في الوجه أو الجسم، وخفقان شعر الرأس، وعدم انتظام الدورة الشهرية، وهي علامة أساسية على متلازمة PMOS (المعروفة سابقاً بمتلازمة تكيس المبايض PCOS، ويأتي شرحها في القسم 03).

ما يمكنك قوله:

♦ «لدي حب شباب، وشعر زائد، ودورة غير منتظمة. هل يمكن فحص هرموناتي؟»

("I've had acne, extra hair and irregular periods. Could my hormones be checked?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

الهرمونات المؤكدة للنوع الاجتماعي (Gender-affirming hormones)

ما هي: بالنسبة لبعض الشباب العابرين جنسياً ومتنوعي النوع الاجتماعي (trans and gender-diverse)، يكون العلاج الهرموني جزءاً من رعايتهم، ويُقدّم عبر خدمات متخصصة بموافقتهم ومع دعم مستمر.

من المفيد معرفته: من حَقك أن تحصل على رعاية تستخدم اسمك وضمائرك. تقدّم QLife على الرقم 527 184 1800 دعمًا من الأقران.

ما يمكنك قوله:

♦ «أودّ التحدّث عن خيارات الرعاية المؤكّدة للنوع الاجتماعي.»

("I'd like to talk about gender-affirming care options.")

دائرة أليثيا: التنقّل · التواصل

الإنسولين وسكر الدم

ما هو: ينقل الإنسولين السكر من الدم إلى الخلايا. مقاومة الإنسولين، أي حين يستجيب الجسم له بشكل أضعف، ترتبط بمتلازمة PMOS وبالسكري من النوع الثاني.

كيف قد يكون الإحساس به: غالبًا لا شيء واضح. أحيانًا بقع جلدية داكنة مخملية على الرقبة أو تحت الإبطين، وتعب، ورغبة شديدة في الأكل.

يستحق الفحص عندما: تكون لديك أعراض PMOS أو تاريخ عائلي مع السكري. اسأل عن تحليل دم.

ما يمكنك قوله:

♦ «السكري موجود في عائلتي. هل يجب أن أجري الفحص؟»

("Diabetes runs in my family. Should I be tested?")

دائرة أليثيا: الفهم · التنقّل

موانع الحمل الهرمونية

ما هي: الحبوب، والغرس (implant)، والحقنة، واللولب الهرموني (hormonal IUD) كلها تستخدم الهرمونات. من آثارها الشائعة: دورة أخفّ، وتبقيع، وأحيانًا تغيّرات في المزاج أو البشرة أو الرغبة الجنسية.

يستحق الفحص عندما: يزعجك أحد الآثار الجانبية أو يتغيّر مزاجك. الخيارات كثيرة، والتبديل بينها أمر طبيعي.

ما يمكنك قوله:

♦ «منذ أن بدأت استخدامه تغيّر مزاجي. هل يمكننا النظر في خيارات أخرى؟»

("Since starting this, my mood has changed. Can we look at other options?")

دائرة أليثيا: الفهم · التنقّل

❖ **مشكلة واحدة أم ثلاث؟** إذا كان لديك أكثر من أمر تريد مناقشته، فاطلب موعدًا طويلًا عند الحجز. وابدأ بالأمر الأهم بالنسبة لك.

❖ **يمكنك تغيير الطبيب.** يحق لك مراجعة طبيب عائلة أو عيادة أخرى في أي وقت، دون أن تضطر لشرح السبب. إيجاد الطبيب المناسب جزء من الرعاية الجيدة.

✦ **البشرة، والنوم، والجهاز الهضمي، والطاقة**

حبّ الشباب

ما هو: انسداد بصيلات الشعر والتهابها. شائع جدًا في البلوغ، حين تزيد الهرمونات من زيوت البشرة. ولا ينتج عن قلة النظافة.

كيف قد يبدو: رؤوس سوداء، أو رؤوس بيضاء، أو حبوب حمراء، أو كتل عميقة مؤلمة (أكياس). حبّ الشباب الهرموني يشتدّ غالبًا على خط الفك والذقن قبل الدورة الشهرية.

يستحق الفحص عندما: يكون مؤلماً، أو يترك آثاراً أو ندوباً، أو يؤثّر في ثقتك بنفسك. يستطيع طبيب العائلة (GP) أن يصف كريمات أو أقرصاً أو خيارات هرمونية، وأن يحيلك إلى طبيب جلدية لعلاج أقوى.

ما يمكنك قوله:

♦ «حُبّ الشباب يؤثّر فعلاً في ثقتي بنفسي. ما خيارات العلاج المتاحة لي؟»

("My acne is really affecting my confidence. What are my treatment options?")

دائرة أليثيا: الفهم • التنقل

الدوخة والإغماء

ما هي: غالباً بسبب الوقوف بسرعة، أو قلة الأكل أو الشرب، أو الحرّ، أو نقص الحديد. لدى بعض الشباب متلازمة تسرّع القلب الانتصابي (POTS)، حيث تتسارع ضربات القلب عند الوقوف.

يستحق الفحص عندما: يتكرّر ذلك كثيراً، أو يحدث إغماء، أو يرافقه ألم في الصدر أو تسارع في ضربات القلب. **عاجل:** الإغماء أثناء ممارسة الرياضة.

ما يمكنك قوله:

♦ «أشعر بدوخة ويتسارع قلبي في كل مرة أقف فيها.»

("I get dizzy and my heart races every time I stand up.")

دائرة أليثيا: الفهم • التعبير

النوم

ما هو: يحتاج المراهقون إلى نحو 8 إلى 10 ساعات نوم في الليلة. تتأخّر الساعة البيولوجية بشكل طبيعي في فترة المراهقة، ولهذا يبدو الاستيقاظ المبكر صعباً.

يستحق الفحص عندما: تكون منهكاً رغم نومك الكافي، أو تشخر بصوت عالٍ أو يتوقّف تنفّسك أثناء النوم، أو لا تستطيع أن تنام أو أن تبقى نائماً معظم الليالي.

ما يمكنك قوله:

♦ «أنام بما يكفي، لكنني ما زلت منهكاً كل يوم.»

("I'm sleeping enough but I'm still exhausted every day.")

دائرة أليثيا: الفهم • التعبير

أعراض الجهاز الهضمي: القولون العصبي والداء البطني

ما هي: متلازمة القولون العصبي (IBS) تسبّب تقلّصات وانتفاخاً وإسهالاً أو إمساكاً، وتشتدّ غالباً مع التوتر أو الدورة الشهرية. أما الداء البطني (Coeliac disease) فهو ردّ فعل مناعي تجاه الغلوتين.

يستحق الفحص عندما: تستمر أعراض الجهاز الهضمي، أو ينقص الوزن، أو يظهر دم في البراز، أو تستيقظ ليلاً لدخول الحمام. الدم في البراز يستحق الفحص دائماً.

من المفيد معرفته: يُشخّص الداء البطني بتحليل دم بينما لا تزال تأكل الغلوتين، لذا لا تتوقّف عن الغلوتين قبل إجراء الفحص.

ما يمكنك قوله:

♦ «أعاني من الانتفاخ والألم منذ أشهر. هل يمكننا فحص الداء البطني (coeliac disease)؟»

("I've had bloating and pain for months. Could we test for coeliac disease?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

✎ لا بأس بالبكاء. التأثير العاطفي خلال الموعد لا يجعل قلقك أقل حقيقة. يمكنك أن تقول: «أحتاج إلى لحظة» ("I need a

moment.")

✎ الدردشة الكتابية خيار متاح. إذا كان الكلام صعبًا عليك، فإن Kids Helpline (للأعمار 5-25) وheadspace (للأعمار 12-25)

يقدمان الدعم عبر الدردشة على الإنترنت (webchat) إضافةً إلى الهاتف.

البلوغ مرحلة، لا يوم واحد

يمتد البلوغ عادةً على عدة سنوات. طفرات النمو، وشعر الجسم، ونمو الثديين، والتعرق، والحبوب، وتقلبات المزاج، كلها تأتي كل في وقته، وترتيبها يختلف قليلاً من شخص لآخر.

الشعور بالارتباك أو بأنك لست في الإيقاع نفسه مع أصدقائك شائع جداً. إن كان هناك ما يقلقك، فالسؤال دائماً مقبول.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل هذا جزء طبيعي من البلوغ؟»

("Is this a normal part of puberty?")

بكلما تهتم

«أمي لم تتحدث معي فعلاً عن الدورة الشهرية، فلما جاءني أجلستها وصرت أنا من يسأل. صُدمت، كأن أحداً لم يسألها من قبل. اليوم صارت هي تسألني عما تعلمته من أطباء «تيك توك» أو من المدرسة، وصرنا نتبادل المعرفة.»

— 15 عامًا، طالبة ثانوية إيطالية-أسترالية · شاركتنا قصتها

متابعة دورتك الشهرية

دوّن أول يوم من كل دورة، ومدى غزارتها، والألم، والمزاج، والطاقة. بعد دورتين أو ثلاث ستعرف نمطك، وسيعرفه طبيبك أيضًا. استخدم مفكرة ورقية، أو «دفتر الدفاع عن النفس» (Self-Advocacy Journal)، أو تطبيقًا. إن استخدمت تطبيقًا، فتتحقق مما يفعل به بياناتك.

ما يمكنك قوله:

♦ «تابعت آخر ثلاث دورات. هذا ما لاحظته.»

("I've tracked my last three cycles. Here's what I noticed.")

الدورة الشهرية والمنتجات

الغوط الصحية، والسدادات القطنية (tampons)، والملابس الداخلية الخاصة بالدورة، وأكواب الحيض كلها خيارات آمنة. غيّر السدادة القطنية كل 4 إلى 8 ساعات، ولا تتركها أبدًا طوال الليل لأكثر من 8 ساعات.

الحاجة إلى التغيير بشكل متكرر جدًا معلومة مفيدة للطبيب.

أسئلة يمكنك دائمًا طرحها عن جسمك

- ◆ هل هذا طبيعي لشخص في عمري؟ (Is this normal for someone my age?)
 - ◆ ما الذي يجعل هذا الأمر يستحق الفحص؟ (What would make this worth checking?)
 - ◆ ما التغيرات التي عليّ الانتباه إليها؟ (What changes should I look out for?)
 - ◆ هل هناك شيء يمكنني متابعته وتدوينه ليساعد؟ (Is there anything I can track to help?)
 - ◆ أين يمكنني أن أقرأ المزيد من مصدر موثوق؟ (Where can I read more that I can trust?)
- ☛ ما هو طبيعي لك هو نقطة الأساس. لا داعي لأن تشبه أحداً. كل ما تحتاجه هو أن تلاحظ متى يتغير نمطك أنت، وأن تقول ذلك.

تمرّ لحظات تشعر فيها أن شيئًا ما ليس على ما يرام في جسمك، لكنك لا تعرف كيف تشرحه. تقول «أشعر فقط أنني لست بخير»، فيمضي الحديث من دونك. لا لأن تجربتك ليست حقيقية، بل لأنها لم تُسمَّ بعد. هذا القسم يعطيك تلك الأسماء. لا لتشخص نفسك، بل لتتعرف على الأنماط، وتطرح أسئلة أفضل، وتتمسك بموقفك. لا تحتاج أن تصبح خبيرًا في الطب. يكفيك من اللغة ما يجعلك مسموعًا.

✦ جسمك ودورتك الشهرية

ألم الدورة الشهرية

المصطلح الطبي: عسر الطمث (dysmenorrhoea)

ما هو: ألم تقلّصي في أسفل البطن أو الظهر أو الفخذين في فترة الدورة، سببه انقباض الرحم. شائع، خصوصًا في سن المراهقة.

كيف قد تشعر به: موجات من الألم أو التقلّصات، أحيانًا مع غثيان أو إسهال أو صداع.

يستحق الفحص عندما: يمنعك من الذهاب إلى المدرسة أو القيام بأمورك، أو لا تنفع معه المسكّنات المعتادة، أو يزداد سوءًا عامًا بعد عام، أو تشعر بألم خارج فترة الدورة.

ما يمكنك قوله:

◆ «ألم الدورة يمنعني من الذهاب إلى المدرسة، والمسكّنات المعتادة لا تنفع.»

("My period pain stops me going to school, and the usual pain relief doesn't help.")

◆ «يزداد سوءًا كل عام.»

("It's been getting worse every year.")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

بكلماتهم

«قالت لي جدّتي إن شرب الماء البارد خلال الدورة سيجعلني عاقراً. خفت كثيرًا لدرجة أنني تجنّبت الثلجات لسنوات. وحين عرفت الحقيقة أخيرًا، شعرت أنني خُدعت، كأنني أضعت سنوات وأنا خائفة من جسدي.»

— 26 عامًا، طالبة دولية كورية · شاركتنا قصتها

غزارة نزيف الدورة الشهرية

ما هي: نزيف غزير إلى حدّ يؤثّر في حياتك الجسدية أو الاجتماعية أو النفسية. أمر شائع، ويمكن علاجه.

كيف قد تبدو: تغيير الفوطة أو السدادة القطنية كل ساعة إلى ساعتين، أو تسرّب الدم ليلاً، أو جلطات أكبر من قطعة الخمسين سنًا، أو دورة تتجاوز 7 أيام، أو الشعور بالتعب أو الدوخة.

يستحق الفحص عندما: يحدث أيّ مما سبق. الدورة الغزيرة سبب شائع لنقص الحديد. **عاجل:** امتلاء فوطة كل ساعة لعدة ساعات، أو الشعور بأنك على وشك الإغماء.

ما يمكنك قوله:

♦ «أغيّر الفوطه كل ساعة أو ساعتين في أيام النزيف الغزير.»
("I'm changing a pad every hour or two on my heavy days.")

♦ «هل يمكننا فحص مستوى الحديد لدي؟»
("Could we check my iron levels?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

بكلماتهم

«في الصومالية نقول «caado» للدورة الشهرية، لكن لا توجد كلمة مستقلة للإفرازات. فحين لاحظت شيئاً في ملابسني الداخلية، ظننت أن بي شيئاً خاطئاً. لم يخبرني أحد أن ذلك يكون أحياناً علامة صحة.»

— 16 عامًا، طالبة ثانوية صومالية · شاركتنا قصتها

الانتباز البطاني الرحمي (Endometriosis)

يُلفظ بالإنجليزية: إن-دو-مي-تري-أو-سيس · ويُعرف شعبياً أحياناً بـ«بطانة الرحم المهاجرة»

ما هو: نسيج يشبه بطانة الرحم ينمو خارجه، فيسبب التهاباً وألماً. نحو 1 من كل 7 أشخاص سُجّلوا إناباً عند الولادة في أستراليا يُشخصون به قبل أواخر الأربعينيات من العمر. وقد يبدأ في سن المراهقة.

كيف قد تشعر به: ألم شديد مع الدورة، وألم بين الدورات، وألم عند التبرز أو التبول، وألم أثناء العلاقة الجنسية، وإرهاق.

لماذا يُعَقَّل عنه: كثيراً ما تُعامل الأعراض على أنها «مجرد دورة صعبة». وبحسب الإرشادات الوطنية الأسترالية، يتأخر التشخيص في المتوسط من 6 إلى 8 سنوات.

يستحق الفحص عندما: يعطل ألم الدورة حياتك، أو يزداد الألم سوءاً مع الوقت. يستطيع طبيب العائلة (GP) أن يحيلك إلى طبيب أمراض نسائية (gynaecologist). قد يشمل التشخيص تصويراً بالموجات فوق الصوتية (ultrasound)، أو بالرنين المغناطيسي (MRI)، أو جراحة بالمنظار (keyhole surgery).

ما يمكنك قوله:

♦ «ألمي يؤثّر في حياتي اليومية. هل يمكن أن يكون شيئاً مثل الانتباز البطاني الرحمي (endometriosis)؟»
("My pain affects my daily life. Could this be something like endometriosis?")

♦ «ما الذي يلزم للتحقق من ذلك؟»
("What would it take to investigate that?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير · الدفاع عن نفسك

متلازمة PMOS (سابقاً PCOS)

متلازمة المبيض الأيضية متعددة الغدد الصماء (polyendocrine metabolic ovarian syndrome)

ما هي: حالة هرمونية وأيضية شائعة تصيب نحو 8-13% من النساء في سن الإنجاب. في أيار/مايو 2026 تغيّر اسمها من «متلازمة تكيس المبايض» (polycystic ovary syndrome)، لأنها تؤثر في الجسم كله، ولأن كثيرين ممن لديهم هذه الحالة ليست لديهم أكياس أصلاً. ستظل تسمع اسم «PCOS» لبعض الوقت.

كيف قد تشعر بها: دورة غير منتظمة أو منقطعة، وحبّ شباب، وزيادة الشعر في الوجه أو الجسم، وخفّة شعر الرأس، وتغيّرات في الوزن أو في سكر الدم.

من المفيد معرفته: لدى المراهقين، يتطلّب التشخيص وجود الأمرين معًا: دورة غير منتظمة، وعلامات على ارتفاع هرمونات الأندروجين (التي تُسمّى هرمونات «ذكرية»). ولا يُستخدم التصوير بالموجات فوق الصوتية لتشخيص PCOS إلا بعد مرور 8 سنوات على بدء الدورة الشهرية.

ما يمكنك قوله:

♦ «دورتي غير منتظمة منذ وقت طويل، ولديّ أيضًا حبّ شباب وزيادة في نموّ الشعر.»

("My cycle has been irregular for a long time, and I've had acne and extra hair growth too.")

♦ «هل يمكن أن تكون هذه PMOS (أو PCOS)؟ ما الفحوصات التي قد تساعد؟»

("Could this be PMOS (PCOS)? What tests would help?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

نقص الحديد

ما هو: عدم وجود ما يكفي من الحديد في الجسم. شائع لدى الشباب الذين لديهم دورة شهرية، خصوصًا إذا كانت غزيرة، وقد يؤدي إلى فقر الدم (anaemia)، أي انخفاض خلايا الدم الحمراء.

كيف قد تشعر به: تعب لا يزول، وضيق في التنفّس، ودوخة، وشحوب في البشرة، وضعف في التركيز، والإحساس بالبرد.

يستحق الفحص عندما: تكون منهكًا دائمًا، خصوصًا إذا كانت دورتك غزيرة. يُفحص بتحليل دم بسيط.

ما يمكنك قوله:

♦ «أنا منهك طوال الوقت، ودورتي غزيرة. هل يمكننا فحص مستوى الحديد؟»

("I'm exhausted all the time and my periods are heavy. Could we check my iron?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

❖ **أساسيات ألم الدورة.** الدفء، والحركة الخفيفة، والمسكّنات المضادّة للالتهاب إذا أخذت مبكرًا قد تساعد. إن لم تنفع، أو كان الألم يحرملك من عيش حياتك، فهذا أمر يستحق أن تطرحه.

❖ **ما يساعد على الحديد.** اللحوم الحمراء، والبقوليات، والتوفو، والخضار الورقية تحتوي على الحديد. وفيتامين C يساعد جسمك على امتصاصه. إن كنت منهكًا دائمًا، فاطلب تحليل دم بدلًا من التخمين.

❖ **المترجمون الفوريون للعائلات أيضًا.** إذا كان أحد والديك أو من يرافقك أكثر بلغة أخرى، فبإمكان العيادة حجز مترجم مجاني له أيضًا.

التغيّرات الهرمونية

ما هي: الهرمونات تنظّم دورتك ومزاجك وطاقتك وبشرتك ونومك. وهي تتغيّر بشكل طبيعي خلال البلوغ وعلى مدار كل دورة.

يستحق الفحص عندما: تستمر أعراض تعطل حياتك: دورة غير منتظمة جدًّا، أو تقلّبات مزاج شديدة قبل الدورة، أو حبّ شباب مستمر، أو تعب غير مفسّر.

من المفيد معرفته: ستسمع عبارة «خلل هرموني» كثيرًا، لكنها ليست تشخيصًا. إذا قالها أحد، فمن حقك أن تسأل: أيّ هرمون؟ وما الفحص الذي سيظهر ذلك؟

ما يمكنك قوله:

♦ «أي هرمون تعتقد أن له علاقة؟»

("Which hormone do you think is involved?")

♦ «هل هناك فحص يمكن أن يُظهر ذلك؟»

("Is there a test that would show that?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

📌 **الشاشات والنوم.** الشاشات الساطعة في وقت متأخر من الليل تؤخر ساعتك البيولوجية. خفض إضاءتها قبل النوم بساعة قد يجعل الصباح أسهل.

✦ الصحة الجنسية والإنجابية

العدوى المنقولة جنسياً (STIs)

ما هي: عدوى تنتقل عبر الاتصال الجنسي، مثل الكلاميديا، والسيلان، والهريس، وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV). الكلاميديا هي أكثر عدوى منقولة جنسياً يُبلَّغ عنها بين الشباب في أستراليا.

كيف قد تشعر بها: غالباً لا شيء على الإطلاق. أحياناً إفرازات غير معتادة، أو حرقة عند التبول، أو قروح، أو حكة، أو ألم أثناء العلاقة الجنسية.

يستحق الفحص عندما: تكون قد مارست علاقة جنسية دون حماية، أو لديك شريك جديد، أو تظهر عليك أي أعراض. يكون الفحص عادةً تحليل بول سريعاً أو مسحة، وهو سرّي.

ما يمكنك قوله:

♦ «أودّ إجراء فحص للعدوى المنقولة جنسياً، من فضلك.»

("I'd like an STI check, please.")

♦ «ماذا يتضمنّ الفحص، ومتى تصدر النتائج؟»

("What does the test involve, and when will I get results?")

دائرة أليثيا: الفهم · التنقل

التهاب المسالك البولية (UTI)

ما هو: عدوى بكتيرية في المثانة أو المسالك البولية. شائع جداً، وعلاجه سهل.

كيف قد تشعر به: حرقة أو لسع عند التبول، والحاجة إلى التبول كثيراً أو بشكل ملحّ، وبول عكر أو فيه دم، وألم في أسفل البطن.

يستحق الفحص عندما: لا تهدأ الأعراض خلال يوم أو يومين، أو تتكرّر. **عاجل:** حرارة، أو قشعريرة، أو ألم في الظهر أو الخصرة، وقد يدلّ ذلك على التهاب في الكلى.

ما يمكنك قوله:

♦ «أشعر بحرقة عند التبول، وأحتاج إلى دخول الحمام طوال الوقت.»

("It burns when I wee and I need to go all the time.")

♦ «هذه ثالث مرة هذا العام. هل يمكننا معرفة السبب؟»

("This is my third one this year. Can we look into why?")

❖ **قُل:** «أنا قلق من...» تسمية مخاوفك بصوت عالٍ («أخشى أن يكون هذا انتبازًا بطانيًا رحميًا») تساعد الطبيب على التعامل معها مباشرة بدلًا من التخمين. ("I'm worried this could be endometriosis.")

❖ **تأكّد قبل أن تغادر.** قبل الخروج اسأل: «إدًا، ما الخطوة التالية، ومتى يجب أن أعود؟» ثم دوّن الجواب. ("So what happens next, and when should I come back?")

منع الحمل

ما هو: وسائل لمنع الحمل. من الخيارات: الواقي الذكري، والحبوب، والغرس (عود صغير يوضع في الذراع)، واللولب الهرموني أو النحاسي (IUD)، والحقنة. بعضها يساعد أيضًا في حالات الدورة الغزيرة أو المؤلمة.

يستحقّ الفحص عندما: ترغب في البدء بوسيلة منع حمل أو تغييرها أو إيقافها، أو تعاني من آثار جانبية. يستطيع طبيب العائلة (GP)، أو عيادة الصحة الجنسية، أو خدمة تنظيم الأسرة أن يشرحوا لك الخيارات بسريّة.

من المفيد معرفته: الواقي الذكري هو الخيار الوحيد الذي يحمي أيضًا من العدوى المنقولة جنسيًا. وسائل منع الحمل الطارئة متوفرة في الصيدليات دون وصفة طبية، وتكون أكثر فعالية كلما أُخذت أبكر.

ما يمكنك قوله:

❖ «أودّ التحدّث عن خيارات منع الحمل التي تناسبني.»

("I'd like to talk about contraception options that suit me.")

❖ «هل يمكن أن يساعد هذا أيضًا في غزارة دورتي؟»

("Could this also help with my heavy periods?")

دائرة أليثيا: الفهم · التنقل

الالتهاب الفطري المهبلي (Thrush)

ما هو: عدوى فطرية (خميرة) شائعة في الفرج والمهبل. ليست عدوى منقولة جنسيًا، ولا تنتج عن قلة النظافة.

كيف قد تشعر به: حكة، واحمرار، وألم، وإفرازات بيضاء سمكية لا رائحة لها عادةً.

يستحقّ الفحص عندما: تكون هذه أول مرة، أو لست متأكدًا أنه التهاب فطري، أو يتكرّر، أو لم ينفع العلاج من الصيدلية.

ما يمكنك قوله:

❖ «أظن أنه قد يكون التهابًا فطريًا (thrush)، لكنني لست متأكدًا.»

("I think it might be thrush, but I'm not sure.")

❖ «يتكرّر باستمرار. ماذا يمكن أن يكون أيضًا؟»

("It keeps coming back. What else could it be?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

اضطراب ما قبل الحيض المزعج (PMDD)

premenstrual dysphoric disorder

ما هو: شكل شديد من أعراض ما قبل الحيض، يؤثّر غالبًا في المزاج. تبدأ الأعراض في الأسبوع أو الأسبوعين السابقين للدورة، وتخفّ خلال أيام قليلة من بدئها.

كيف قد تشعر به: حزن شديد، أو قلق، أو سرعة انفعال، أو غضب، والشعور بفقدان السيطرة، وأعراض جسدية مثل الانتفاخ أو التعب، في كل دورة.

يستحق الفحص عندما: تؤثّر تغيّرات المزاج قبل الدورة في دراستك أو عملك أو علاقاتك. تابع مزاجك على مدى دورتين ليتضح النمط.

ما يمكنك قوله:

♦ «مزاجي يتغيّر كثيرًا في الأسبوع الذي يسبق دورتي، كل شهر.»

("My mood changes a lot in the week before my period, every month.")

♦ «تابعت ذلك لدورتين. هل يمكن أن يكون PMDD؟»

("I've tracked it for two cycles. Could this be PMDD?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

القلق والدماع والطاقة

القلق

ما هو: نظام الإنذار في جسمك. مفيد بجرعات صغيرة. ويصبح مشكلة حين يكون متكرّرًا، أو شديدًا، أو أكبر بكثير مما يستدعيه الموقف.

كيف قد تشعر به: قلق دائم، وأفكار متسارعة، وصعوبة في النوم، وتسارع ضربات القلب، وغثيان، وتشنّج العضلات، وتجنّب الأشياء.

يستحق الفحص عندما: يكون حاضراً معظم الأيام، لأسابيع، أو يمنعك من القيام بأمورك. headspace (للأعمار 12-25) وطبيب العائلة (GP) محطّتان أوليان جيدتان.

ما يمكنك قوله:

♦ «أشعر بالقلق معظم الأيام منذ فترة، وليس من حين لآخر فقط.»

("I've felt anxious most days for a while, not just occasionally.")

♦ «هذا يؤثّر في دراستي ونومي. ما الدعم المتاح؟»

("It's affecting school and sleep. What support is there?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير · التواصل

الإرهاق (Fatigue)

ما هو: إنهاك مستمر لا يزول بالراحة. وهو مختلف عن التعب الطبيعي بعد يوم مزدحم.

كيف قد تشعر به: الاستيقاظ وأنت مستنزف، وتشوّش ذهني، والمهام البسيطة تتطلّب جهدًا هائلًا.

يستحق الفحص عندما: يستمر لأسابيع، أو يؤثّر في حياتك، أو يرافقه أعراض أخرى. أسبابه المحتملة كثيرة (الحديد، والغدّة الدرقية، والصحة النفسية، والنوم، والالتهابات)، لذا يستحق فحصًا جديدًا.

ما يمكنك قوله:

♦ «هذا ليس تعبًا عاديًا. أشعر بالإرهاك حتى بعد الراحة.»

("This isn't normal tiredness. I'm exhausted even after resting.")

♦ «هل يمكننا البحث عن الأسباب المحتملة؟»

("Can we look for possible causes?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

الاكتئاب

ما هو: أكثر من مجرد حزن. حالة صحية تؤثر في طريقة تفكيرك وشعورك وأدائك لأسابيع أو أكثر. وليس فشلًا شخصيًا.

كيف قد تشعر به: إحباط، أو فتور، أو خدر في المشاعر، وفقدان الاهتمام بالأشياء، وتغيرات في النوم أو الشهية، وانخفاض الطاقة، والشعور بانعدام القيمة أو اليأس.

يستحق الفحص عندما: يستمر أسبوعين أو أكثر. إذا راودتك أفكار انتحارية أو أفكار عن إيذاء نفسك، فاطلب المساعدة الآن: اتصل بـ Lifeline على الرقم 13 11 14، أو Kids Helpline على الرقم 1800 55 1800، أو 000 في حالات الطوارئ.

ما يمكنك قوله:

♦ «لم أعد أشعر أنني على طبيعتي منذ فترة.»

("I haven't felt like myself for a while.")

♦ «أظن أنني بحاجة إلى دعم لصحتي النفسية.»

("I think I need support with my mental health.")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير · التواصل

الحمل الحسي الزائد (Sensory overload)

ما هو: حين يتلقى دماغك مدخلات (ضجيج، ضوء، لمس، زحام) أكثر مما يستطيع معالجته دفعة واحدة. شائع لدى الأشخاص المصابين بالتوحد أو باضطراب ADHD، ولدى أي شخص مريض أو منهك أو متوتر.

كيف قد تشعر به: شعور مفاجئ بالإرباك، أو سرعة الانفعال، أو الذعر. الحاجة إلى المغادرة، أو تغطية الأذنين، أو الصمت.

في المواعيد الطبية: يمكنك طلب تعديلات خلال الموعد: غرفة أهدأ، أو إضاءة أخفت، أو عدد أقل من الأشخاص، أو معلومات مكتوبة.

ما يمكنك قوله:

♦ «أشعر بالإرباك من أجواء الغرفة. هل يمكننا تخفيف الإضاءة أو إيجاد مكان أهدأ؟»

("I'm feeling overwhelmed by the room. Could we dim the lights or find somewhere quieter?")

دائرة أليثيا: التعبير · الدفاع عن نفسك

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)

ما هو: اختلاف في النمو العصبي يتعلق بطريقة تنظيم الدماغ للانتباه والنشاط والاندفاع. لدى الفتيات يكون غالبًا من النوع الأقل ظهورًا، أي نوع تشتت الانتباه.

كيف قد تشعر به: فقدان التركيز، والنسيان، والبدء بأشياء كثيرة وإنهاء القليل منها، والإحساس بأن الوقت ينفلت، وتململ داخلي، وإنهاك من «التفتّع» (masking)، أي إخفاء الأعراض للتأقلم مع الآخرين.

لماذا يُفعل عنه: قد يُظن أنه فوضوية، أو سرحان، أو قلق، أو «عدم بذل جهد». كثير من الفتيات يُشخّصن في سن أكبر من الفتيان. **يستحق الفحص عندما:** يكون حاضرًا منذ الطفولة ويؤثر في الدراسة أو العمل أو العلاقات. يستطيع طبيب العائلة (GP) أن يحيلك للتقييم.

ما يمكنك قوله:

◆ «أعاني من صعوبة في التركيز والتنظيم منذ أن أعني نفسي.»

("I've struggled with focus and organisation for as long as I can remember.")

◆ «هل يمكن أن أخضع لتقييم ADHD؟»

("Could I be assessed for ADHD?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير · الدفاع عن نفسك

إيذاء النفس

ما هو: إيذاء الشخص لنفسه عن قصد، غالبًا كوسيلة للتعامل مع مشاعر تفوق احتماله. وهو أكثر شيوعًا مما يظن الناس، ويستحق الرعاية لا الحكم.

يستحق الفحص عندما: في أي وقت. يمكنك التحدث إلى طبيب العائلة (GP)، أو headspace، أو Kids Helpline (على الرقم 1800 55 1800). إذا كنت في خطر، أو تفكر في الانتحار، فاتصل بالرقم 000 أو Lifeline على الرقم 13 11 14.

ما يمكنك قوله:

◆ «كنت أؤذي نفسي، وأريد بعض المساعدة.»

("I've been hurting myself and I want some help.")

◆ «لا أعرف كيف أتوقف، وأحتاج إلى دعم.»

("I don't know how to stop, and I need support.")

دائرة أليثيا: الفهم · التواصل

اضطرابات الأكل وصورة الجسد

ما هي: حالات صحية نفسية خطيرة تتعلق بالأكل، والرياضة، ونظرتك إلى جسدك. تصيب أشخاصًا من كل الأعمار والأجناس والخلفيات، والتعافي منها ممكن.

كيف قد تشعر بها: تفكير دائم بالطعام أو الوزن أو شكل الجسم، وقواعد صارمة أو شعور بالذنب حول الأكل، ونوبات أكل شهري، ومحاولة «التعويض» بعد الأكل، والشعور بفقدان السيطرة.

يستحق الفحص عندما: تأخذ مخاوف الطعام أو الجسد جزءًا كبيرًا من يومك، أو يكون أحد المقرّبين منك قلقًا عليك. الدعم المبكر يساعد. Butterfly Foundation: الرقم 1800 33 4673.

ما يمكنك قوله:

◆ «أنا قلق جدًا بشأن الطعام وجسدي.»

("I've been really worried about food and my body.")

♦ «أظن أنني بحاجة إلى مساعدة في ما يخص الأكل.»

("I think I need help with my eating.")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير · التواصل

التوحد (Autism)

ما هو: اختلاف دائم في النمو العصبي يتعلّق بطريقة تواصل الشخص وتفاعله الاجتماعي وتجربته للعالم. كثير من الفتيات والنساء المصابات بالتوحد يُشخّصن في وقت متأخر، جزئيًا لأنهن يتعلّمن «التقمّع».

كيف قد تشعر به: أن تجد القواعد الاجتماعية محيرة أو مرهقة، واهتمامات قوية ومركزة، والحاجة إلى روتين، والحساسية للأصوات أو الضوء أو الملامس، والحاجة إلى وقت للتعافي.

يستحق الفحص عندما: تكون هذه الاختلافات موجودة منذ الطفولة وترغب في فهم نفسك بشكل أفضل أو الحصول على دعم. يستطيع طبيب العائلة (GP) أن يتحدّث معك عن التقييم.

ما يمكنك قوله:

♦ «لطالما وجدت المواقف الاجتماعية مرهقة، وأتساءل إن كنت مصابًا بالتوحد.»

("I've always found social situations exhausting, and I wonder if I could be autistic.")

♦ «هل يمكن إحالتي لإجراء تقييم؟»

("Could I be referred for an assessment?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

✦ حين تكون الحالة طويلة الأمد

الألم المزمن

ما هو: ألم يستمر أكثر من ثلاثة أشهر. مع الوقت قد يصبح الجهاز العصبي أكثر حساسية، فيستمر الألم حتى بعد شفاء الأنسجة. إنه ألم حقيقي.

كيف قد تشعر به: ألم دائم أو متكرّر يؤثّر في النوم والمزاج والتركيز والحركة.

لماذا يُعفّل عنه: حين لا يظهر شيء في الصور والأشعة، يُقال للناس أحيانًا إن الألم «في رؤوسهم». الألم لا يحتاج أن يكون مرئيًا ليكون حقيقيًا.

ما يمكنك قوله:

♦ «هذا الألم مستمر منذ أشهر، ويؤثّر في حياتي اليومية.»

("This pain has been ongoing for months and it affects my daily life.")

♦ «هل يمكننا التحدّث عن خطة للتعامل معه، لا عن سببه فقط؟»

("Can we talk about a plan to manage it, not just the cause?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير · الدفاع عن نفسك

«كانت خالتي تسمّي ألم بطانة الرحم مجرد «مشاكل نسوان». وحين قلت إن تقلّصاتي شديدة لدرجة أنني لا أستطيع الوقوف، قالت لي أن أشرب شايًا ساخنًا وأسكت. لم أكن أعرف حتى أن لما أشعر به اسمًا حتى بلغت العشرين.»

— 23 عامًا، فيتنامية-أسترالية · شاركتنا قصتها

الحالة المزمنة

ما هي: حالة صحية تستمر وقتًا طويلًا وتحتاج إلى متابعة مستمرة، مثل الربو، أو الانتباز البطاني الرحمي، أو السكري، أو الاكتئاب.

من المفيد معرفته: يستطيع طبيب العائلة (GP) وضع خطة رعاية (care plan) تنسّق رعايتك، وقد تتيح لك زيارات لمختصي الصحة المساندة (allied health)، مثل العلاج الطبيعي أو التغذية) مع استرداد جزء من التكلفة عبر Medicare (نظام التأمين الصحي الحكومي في أستراليا).

ما يمكنك قوله:

♦ «يبدو أن هذا أمر طويل الأمد. هل يمكننا وضع خطة للتعامل معه؟»

("This seems to be long-term. Can we make a plan for managing it?")

دائرة أليثيا: الفهم · التنقل

الالتهاب

ما هو: استجابة الجهاز المناعي لإصابة أو عدوى. على المدى القصير يساعدك على الشفاء. أما الالتهاب طويل الأمد فهو جزء من بعض الحالات، مثل الانتباز البطاني الرحمي، وأمراض الأمعاء الالتهابية، والتهاب المفاصل.

من المفيد معرفته: كلمة «التهاب» وحدها تصف عملية، لا تشخيصًا. بعض تحاليل الدم تُظهره، لكن ليس كل التهاب يظهر فيها. السؤال المفيد هو: ما الذي قد يسببه؟

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكن أن يكون هناك سبب التهابي لهذا؟»

("Could there be an inflammatory cause for this?")

♦ «ما الفحوصات التي قد تساعد في إظهار ذلك؟»

("What tests would help show that?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

الشقيقة (Migraine)

ما هي: حالة عصبية تسبب صداعًا شديدًا نابضًا، غالبًا في جانب واحد من الرأس. التغيّرات الهرمونية حول موعد الدورة قد تثيرها.

كيف قد تشعر بها: ألم نابض، وغثيان أو تقيؤ، وحساسية للضوء والصوت. يرى بعض الناس «هالة» (aura) قبلها، مثل ومضات ضوئية أو خطوط متعرجة.

يستحق الفحص عندما: يكون الصداع متكرّرًا، أو يزداد سوءًا، أو يمنعك من القيام بأمورك. **عاجل:** صداع مفاجئ وشديد هو «الأسوأ على الإطلاق»، أو صداع مع ضعف، أو تشوّش، أو تيبّس في الرقبة، أو حرارة. اتصل بالرقم 000.

ما يمكنك قوله:

- ♦ «يأتيني صداع شديد مع غثيان، ويمنعني من الذهاب إلى المدرسة.»
("I get severe headaches with nausea, and they're stopping me going to school.")
- ♦ «يبدو أنه يأتي في وقت الدورة. هل يمكن أن يكون هناك رابط؟»
("They seem to come around my period. Could that be connected?")

دائرة أليثيا: الفهم · التعبير

✦ كلمات تخص الرعاية الصحية نفسها

التشخيص

ما هو: معرفة سبب أعراضك، بناءً على ما ترويهِ، والفحص السريري، والفحوصات أحياناً. وقد يستغرق ذلك عدة مواعيد.
من المفيد معرفته: قد يعطي الطبيب «تشخيصاً مبدئياً» (working diagnosis) ريثما يستبعد احتمالات أخرى. ومن حقك أن تسأل عن الاحتمالات الأخرى التي يفكر فيها.

ما يمكنك قوله:

- ♦ «ماذا يمكن أن يكون هذا؟»
("What could this be?")
- ♦ «ما الاحتمالات الأخرى التي تفكر فيها، وكيف سنستبعدوها؟»
("What else are you considering, and how will we rule it out?")

دائرة أليثيا: الفهم · التنقل

الموافقة المستنيرة (Informed consent)

ما هي: أن توافق على فحص أو علاج بعد أن تفهم ما هو، ولماذا يُقترح، وما مخاطره، وما البدائل. يحق لك أن تسأل، وأن تأخذ وقتك، وأن ترفض، أو أن تغيّر رأيك.
إذا كان عمرك أقل من 18: يمكنك عادةً أن توافق بنفسك إذا رأى الطبيب أنك تفهم القرار (ما يُعرف بـ«القاصر الناضج» أو mature minor). وتختلف القواعد الدقيقة من ولاية إلى أخرى.

ما يمكنك قوله:

- ♦ «هل يمكنك أن تشرح لي ما يتضمنه هذا؟»
("Can you explain what this involves?")
- ♦ «ما الخيارات المتاحة لي، بما فيها الانتظار؟»
("What are my options, including waiting?")
- ♦ «أودّ أن أخذ بعض الوقت للتفكير.»
("I'd like some time to think about it.")

دائرة أليثيا: التنقل · الدفاع عن نفسك

ما هي: على المختصين الصحيين أن يحافظوا على خصوصية معلوماتك، إلا في حالات محدودة، مثل وجود خطر جدي بالأذى. **إذا كنت صغير السن:** ابتداءً من سن 14، يحتاج Medicare عمومًا إلى موافقتك قبل إطلاع والديك على معلومات مطالباتك. وابتداءً من سن 15 يمكنك الحصول على بطاقة Medicare خاصة بك.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل سيبقى هذا سرّي؟»

("Will this stay confidential?")

♦ «هل هناك أي شيء ستضطر لمشاركته، ومع من؟»

("Is there anything you'd have to share, and with whom?")

دائرة أليثيا: التنقل · الدفاع عن نفسك

الإحالة (Referral)

ما هي: رسالة من طبيب العائلة (GP) إلى طبيب مختص أو خدمة معيّنة. لمعظم الأطباء المختصين تحتاج إلى إحالة كي تسترد جزءًا من التكلفة عبر Medicare.

اسأل عن: سبب الإحالة، وإلى من، وكم تكلف، وكم مدة الانتظار، وإلى متى تبقى الإحالة صالحة. العيادات الحكومية قد تكون أقل تكلفة لكن فترات الانتظار فيها أطول.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل سيساعد طبيب مختص في هذه الحالة؟»

("Would a specialist help here?")

♦ «هل هناك خيار حكومي، أو أحد أقرب إليّ؟»

("Is there a public option, or someone closer?")

دائرة أليثيا: التنقل · الفعل

التحيّز الضمني (Implicit bias)

ما هو: افتراضات يحملها الناس دون أن ينتبهوا إليها، وتؤثر في تحديد من يُصدّق ألمه وما الذي يُفحص. في «تحقيق ولاية فيكتوريا في ألم النساء» (Inquiry into Women's Pain)، قالت واحدة من كل ثلاث نساء إنها شعرت بالتجاهل أو بأن مقدّمي الرعاية لم يُصغوا إليها.

لماذا يهمّ: التحيّز ليس مقصودًا دائمًا، لكن آثاره حقيقية. التعرّف عليه قد يساعدك على أن ترى أن التجاهل الذي تتعرّض له ليس بسببك أنت.

ما يمكنك قوله:

♦ «لا أشعر أن مخاوفي قد فهمت بالكامل بعد.»

("I don't feel my concerns have been fully understood yet.")

♦ «هل يمكننا إعادة النظر في أعراضي؟»

("Can we take another look at my symptoms?")

الرأي الطبي الثاني

ما هو: مراجعة مختص صحي آخر بشأن المشكلة نفسها. وهو جزء طبيعي من الرعاية الصحية ولا يحتاج إلى إذن من أحد.

من المفيد معرفته: يمكنك طلب نسخ من نتائج فحوصاتك لتأخذها معك.

ما يمكنك قوله:

♦ «أودّ الحصول على رأي طبي ثانٍ.»

("I'd like a second opinion.")

♦ «هل يمكنني الحصول على نسخة من نتائجي؟»

("Could I have a copy of my results?")

دائرة أليثيا: الدفاع عن نفسك · الفعل

بكلماتهم

«في المدرسة، كانت البنات يقلن لبعضهن إنك لا تحملين من أول مرة تمارسين فيها الجنس. كلنا كنا نعرف من يصدّق ذلك. ما زلت أذكر صديقة تبكي في الحمام بعد أول مرة لها، وهي تظن أنها في أمان، ثم اكتشفت أنها لم تكن كذلك.»

— 21 عامًا، طالبة جامعية أسترالية · شاركتنا قصتها

الدفاع عن النفس (Self-advocacy)

ما هو: أن تتحدّث دفاعًا عن احتياجاتك وصحتك. لا يعني أن تكون صاخبًا أو واثقًا تمامًا. قد يكون سؤالًا واحدًا، أو وقفة واحدة، أو جملة «لم أفهم».

ما يمكنك قوله:

♦ «هذا الأمر مهمّ بالنسبة لي.»

("This is important to me.")

♦ «أودّ أن أفهم هذا بشكل أفضل.»

("I'd like to understand this better.")

دائرة أليثيا: الدفاع عن نفسك

الأدوية وآثارها الجانبية

ما هي: الأدوية الموصوفة تحتاج إلى وصفة طبية (script). كثير منها أرخص عبر «برنامج المنافع الدوائية» (PBS)، ويدفع حاملو بطاقات التخفيض (concession card) مبلغًا أقل.

من المفيد معرفته: الصيادلة خبراء في الأدوية، ويمكنك أن تسألهم أي شيء، مجانًا، ودون موعد.

ما يمكنك قوله:

♦ «ما الغرض من هذا الدواء، وكم يستغرق حتى يبدأ مفعوله؟»

("What is this for, and how long until it works?")

♦ «ما الآثار الجانبية التي عليّ الانتباه إليها، وماذا أفعل إن ظهرت؟»

("What side effects should I look out for, and what should I do if I get them?")

دائرة أليثيا: التنقل • الفعل

الفحوصات والصور الطبية

ما هي: تحاليل الدم والبول، والمسحات، والتصوير بالموجات فوق الصوتية وغيرها من الصور تساعد على تأكيد الاحتمالات أو استبعادها. النتيجة الطبيعية لا تعني أنه لا يوجد شيء، بل تعني أن هذا الفحص بالذات لم يُظهره.

اسأل عن: الغرض من الفحص، وما يتضمنه، وتكلفته، وكيف ستصلك النتائج، وماذا يحدث إذا كانت النتيجة طبيعية.

ما يمكنك قوله:

♦ «عمّ يبحث هذا الفحص؟»

("What is this test looking for?")

♦ «إذا جاءت النتيجة طبيعية، فما الخطوة التالية؟»

("If it comes back normal, what's the next step?")

دائرة أليثيا: التنقل • الدفاع عن نفسك

My Health Record (سجّلي الصحي الإلكتروني)

ما هو: الملخص الوطني الإلكتروني لمعلوماتك الصحية، مثل الأدوية ونتائج الفحوصات واللقاحات. ابتداءً من سن 14 يمكنك إدارة سجلك بنفسك، ولا يعود لوالديك حق الاطلاع التلقائي عليه.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكن رفع هذا إلى سجّلي في My Health Record؟»

("Can this be uploaded to my My Health Record?")

دائرة أليثيا: التنقل

بكلما تهم

«كنت أستخدم تطبيق ترجمة لأساعد أُمّي على فهم ملاحظات طبيبي عن PCOS. لكن حين كتبت كلمة «ovulation» (الإباضة)، أعطاني شيئاً مثل «وقت البيض». ضحكت أُمّي، ثم تجاهلت الموضوع. كيف تشرح شيئاً جدياً حين تبدو الكلمة كأنها نكتة؟»

— 21 عامًا، طالبة جامعية باكستانية-أسترالية • شاركتنا قصتها

04 التعبير: قصة أعراضك

يفكر الأطباء بالأنماط: ماذا، وأين، ومتى، وكم. حوّل ما تشعر به إلى ستة أسطر قصيرة، وستتمكن من قوله في ثلاثين ثانية، حتى وأنت متوتر.

قصة أعراضي • ستة أسطر • ثلاثون ثانية

السطر	مثال	ماذا تكتب
ماذا	ألم حادّ وتقلّصي	كيف تشعر به، بكلماتك أنت
أين	أسفل البطن، الجهة اليسرى، ويمتد إلى ظهري	أين بالضبط، وهل يمتد إلى مكان آخر؟
متى	أول يومين من كل دورة، منذ 18 شهرًا	متى بدأ، ونمطه، وكم يستمر
كم	عادةً 6، وفي أسوأ حالاته 9. غبت 5 أيام عن المدرسة هذا الفصل	رقمك، وما الذي يمنعك منه
حتى الآن	الإيبوبروفين يساعد قليلًا. كمادة دافئة. لا يكفي.	ما جرّبه حتى الآن
أريد	أن أعرف السبب، وخطة تنجح	ما تحتاجه من موعد اليوم

ماذا وأين

استخدم كلمات تصف الإحساس: تقلّصي، حادّ، حارق، نابض، ساحب، ضاغط. ثم المكان بالضبط، وهل يمتد.

ما يمكنك قوله:

♦ «حادّ، في الأسفل على اليسار، ويمتد إلى ظهري.»

("Sharp, low on the left, into my back.")

متى وكم

متى بدأ، ومتى يحدث، وكم يستمر. أعط رقمك المعتاد وأسوأ رقم، وما الذي يمنعك من فعله.

ما يمكنك قوله:

♦ «عادةً 5، وفي أسوأ حالاته 8. أغيب عن اليوم الأول في المدرسة.»

("Usually 5, worst 8. I miss the first day of school.")

حتى الآن وما أريده

ما جرّبه، وما تحتاجه اليوم: تفسير، أو فحص، أو خطة، أو إحالة، أو أن يُصدّق كلامك.

ما يمكنك قوله:

♦ «أودّ أن أعرف ما الذي يسبّبه.»

("I'd like to find out what's causing it.")

الرقم	المعنى
0	لا ألم
2	ألاحظه، وأتابع يومي
4	يشتتني، وأحتاج إلى استراحة
6	يصعب عليّ التركيز أو الحركة
8	عليّ أن أتوقّف وأستلقي
10	أسوأ ما يمكنني تخيّل

المقياس من 0 إلى 10. أعطِ رقمك المعتاد وأسوأ رقم: «عادةً 4، وفي أسوأ حالاته 8.» ("Usually 4, at worst 8.")

📌 تابعه على مدى دورتين أو ثلاث

ملاحظات بضعة أسابيع تحوّل عبارة «أحياناً يكون سيئاً» إلى نمط يستطيع أي أحد رؤيته. تابع النزيف، والألم، والمزاج، والطاقة، والأيام التي غبت فيها. يحتوي «دفتر أليثيا للدفاع عن النفس» (Self-Advocacy Journal) على جدول متابعة جاهز.

بكلماتهم

«كنت أستخدم تطبيق ترجمة لأساعد أُمّي على فهم ملاحظات طبيبي عن PCOS. لكن حين كتبت كلمة «ovulation» (الإباضة)، أعطاني شيئاً مثل «وقت البيض». ضحكت أُمّي، ثم تجاهلت الموضوع. كيف تشرح شيئاً جدياً حين تبدو الكلمة كأنها نكتة؟»

— 21 عامًا، طالبة جامعية باكستانية-أسترالية • شاركتنا قصتها

حين تملك الكلمات التي تصف ما تشعر به، يتغيّر كل شيء. تطرح أسئلة أفضل. وتعرّف على أنماط قد يغفل عنها الآخرون.

📌 **القراءة من ملاحظتك أمر طبيعي.** اكتب أسطرك الستة على هاتفك أو في دفتر الدفاع عن النفس، واقرأها بصوت عالٍ. الأطباء أنفسهم يفعلون ذلك طوال اليوم.

05 التنقل: قبل الموعد الطبي وخلال وبعد

قد تبدو الرعاية الصحية مخيرة، لا لأنها مستحيلة الفهم، بل لأن أحدًا لا يعلمك كيف تعمل. معرفة إلى أين تذهب، وكم يكلف ذلك، وماذا تحضر معك، تغيّر التجربة كلها.

1 • قبل الموعد	2 • خلال الموعد	3 • في ختام الموعد	4 • بعد الموعد
اكتب قصة أعراضك	ابدأ بأهم ما يقلقك	ما الخطة؟	دوّن ما قيل
حدّد أهم 1-3 مخاوف لديك	استخدم قصتك: ماذا، أين، متى، كم	ما الذي عليّ الانتباه إليه؟	تابع تدوين أعراضك
احجز موعدًا أطول إن لزم الأمر	اسأل: «ماذا يمكن أن يكون هذا؟» ("What could this be?")	متى أعود؟	احجز موعد المتابعة
اختر شخصًا داعمًا يرافقك (اختياري)	كرّر ما فهمته بكلماتك	هل يمكن تدوين هذا في ملفي؟	لم تتحسن؟ اتخذ الخطوة التالية

إلى أين تذهب

الخدمة	ما تحتاج معرفته
يمكنك الذهاب مباشرة	
طبيب العائلة (GP) أو طبيب عائلة متخصص بالشباب (youth GP)	المحطة الأولى لمعظم الأمور. ويستطيع إحالتك إلى غيره.
headspace	للأعمار 12-25. مجاني أو منخفض التكلفة. لا يحتاج إلى إحالة.
عيادة الصحة الجنسية (Sexual health clinic)	سرّية، ومجانية غالبًا. بعضها لا يشترط بطاقة Medicare.
مراكز الصحة المجتمعية (Community health)	عادةً لا تحتاج إلى إحالة.
عادةً عبر إحالة أو خطة علاج	
الطبيب المختص (Specialist)	عادةً عبر إحالة من طبيب العائلة (ضرورية لاسترداد جزء من التكلفة عبر Medicare).
الأخصائي النفسي (Psychologist)	«خطة علاج الصحة النفسية» (Mental Health Treatment Plan) من طبيب العائلة تتيح استرداد جزء من تكلفة ما يصل إلى 10 جلسات في السنة.
مساعدة سريعة أو عاجلة	
الصيدلي	نصيحة، دون موعد.
عيادة الرعاية العاجلة (Urgent Care Clinic)	ادخل دون موعد. للحالات غير المهدّدة للحياة.
قسم الطوارئ في المستشفى (ED) 000	للحالات الخطيرة أو الطارئة.

لست متأكدًا من مدى إلحاح حالتك؟ اتصل بhealthdirect على الرقم 1800 022 222، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. وللخريطة الكاملة، والتكاليف، وما يجب إحضاره، راجع «دليل أليثيا للتنقل الصحي» (Aletheia Health Navigator).

التكاليف والوصول إلى الخدمات في أستراليا

السؤال	الجواب المختصر
هل سأدفع شيئًا؟	أطباء العائلة الذين يعملون بنظام «الفوترة المباشرة» (bulk billing) يتقاضون أجرهم من Medicare مباشرة، فلا تدفع شيئًا. أما الفوترة الخاصة فتعني أن تدفع مقدّمًا ثم تسترد جزءًا من المبلغ. اسأل عند الحجز: «هل تعتمدون الفوترة المباشرة للشباب؟» ("Do you bulk bill young people?")
هل أحتاج إلى بطاقة Medicare؟	تساعد، ابتداءً من سن 15 يمكنك الحصول على بطاقتك الخاصة. كثير من عيادات الصحة الجنسية ومراكز headspace تستطيع استقبالك دونها.
كيف أحصل على جلسات علاج نفسي مع استرداد جزء من التكلفة؟	يستطيع طبيب العائلة الذي تراجعه عادةً أن يضع لك «خطة علاج الصحة النفسية» (Mental Health Treatment Plan)، وهي تتيح استرداد جزء من تكلفة ما يصل إلى 10 جلسات فردية في السنة عبر Medicare. أما headspace فلا يحتاج إلى إحالة.
ماذا لو احتجت إلى مترجم فوري؟	اطلبه عند الحجز. يستطيع أطباء العائلة حجز مترجم مجانًا عبر TIS National.
هل يمكن أن يكون الموعد عبر الهاتف أو الفيديو؟	نعم، الاستشارات عن بُعد (Telehealth) مناسبة جدًا لمواعيد المتابعة، والنتائج، ومواعيد الصحة النفسية.

عند الحجز

ما يمكنك قوله:

◆ «أودّ حجز موعد طويل، لديّ عدة أمور أريد مناقشتها.»

("I'd like a long appointment. I have a few things to discuss.")

◆ «هل تعتمدون الفوترة المباشرة (bulk billing)؟»

("Do you bulk bill?")

◆ «هل يمكنني مراجعة طبيبة عائلة؟»

("Could I see a female GP?")

قبل أن تغادر

ما يمكنك قوله:

◆ «ما الخطة؟»

("What's the plan?")

◆ «ما الذي يستدعي أن أعود أبكر؟»

("What should make me come back sooner?")

◆ «هل يمكنك تدوين هذا في ملفي؟»

("Could you note this in my file?")

مراجعة الطبيب بمفردك

يمكنك أن تطلب مراجعة طبيب العائلة بمفردك، أو أن تقضي جزءًا من الموعد دون وجود أحد والديك في الغرفة. وكثيرًا ما يعرض الأطباء ذلك على المراهقين من تلقاء أنفسهم.

ابتداءً من سن 15 يمكنك الحصول على بطاقة Medicare خاصة بك. وابتداءً من سن 14، يحتاج Medicare عمومًا إلى موافقتك لمشاركة معلومات مطالباتك مع والديك، ويمكنك إدارة سجلّك في My Health Record بنفسك.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكنني قضاء بعض الوقت مع الطبيب بمفردتي؟»

("Could I have some time with the doctor on my own?")

أسئلة تطرحها عن أي دواء

ما الغرض منه؟ كيف ومتى أخذه؟ كم يستغرق حتى يبدأ مفعوله؟ ما الآثار الجانبية الشائعة، وأيها يعني أن عليّ العودة؟ ماذا لو نسيت جرعة؟

يستطيع الصيدالدة الإجابة عن هذه الأسئلة مجانًا ودون موعد.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل هناك نسخة جنيصة (generic) أرخص؟»

("Is there a cheaper generic version?")

التحدّث عن صحتك في المدرسة أو الجامعة أو العمل

الصحة تؤثر في كل شيء آخر. يمكنك أن تطلب «اعتبارًا خاصًا» (special consideration)، أو تمديدًا للمواعيد النهائية، أو مكانًا هادئًا، أو فترات استراحة، أو تعديلات أخرى. شهادة طبية أو رسالة من طبيب العائلة قد تساعد.

طاقم الرعاية والرفاه في المدرسة، وخدمات دعم الطلاب، وقسم الموارد البشرية (HR) يمكن أن يكونوا جميعًا جزءًا من فريقك.

ما يمكنك قوله:

♦ «لديّ حالة صحية تؤثر في دراستي. ما الدعم المتاح؟»

("I have a health condition that's affecting my study. What support is available?")

الصحة الجنسية والرعاية السريّة

تقدّم عيادات الصحة الجنسية رعاية سرّية، دون أحكام، تخصّ منع الحمل، وفحوصات العدوى المنقولة جنسيًا، وأسئلة الحمل، وأسئلتك عن جسدك. كثير منها مجاني، وبعضها يستقبلك دون بطاقة Medicare.

صحتك لا تصبح أقل أهمية لأن الحديث عنها محرج. من حقك أن تسأل. ومن حقك أن تعرف.

ما يمكنك قوله:

♦ «أودّ أن أطرح بعض الأسئلة عن صحتي الجنسية.»

("I'd like to ask some questions about my sexual health.")

♦ «أودّ أن أجري فحصًا.»

("I'd like to get tested.")

لا داعي لأن تنتظر حتى تسوء الأمور. headspace (للأعمار 12-25) مجاني أو منخفض التكلفة ولا يحتاج إلى إحالة. يستطيع طبيب العائلة الذي تراجعته عادةً أن يضع لك «خطة علاج الصحة النفسية» لاسترداد جزء من تكلفة ما يصل إلى 10 جلسات علاج نفسي في السنة عبر Medicare. Kids Helpline (للأعمار 5-25): 1800 55 1800، على مدار الساعة. Lifeline: 13 11 14. Beyond Blue: 1300 22 4636.

طلب المساعدة ليس الملاذ الأخير. إنه خطوة أولى مشروعة.

ما يمكنك قوله:

◆ «أظن أنني بحاجة إلى شخص أتحدث إليه.»

("I think I need someone to talk to.")

◆ «أود الحصول على دعم بشأن ما أشعر به مؤخرًا.»

("I'd like support for how I've been feeling.")

✎ **اسأل عند الحجز.** «هل تعتمدون الفوترة المباشرة للشباب؟» و«هل يمكنني حجز موعد طويل؟» من أكثر الأسئلة فائدة في هذه الحزمة كلها. ("Can I have a long appointment" · "Do you bulk bill young people?")

قد تخرج من موعد طبي وأنت تعرف أن شيئاً ما لم يكن على ما يرام. ربما قوطعت، أو استُعجِلت، أو قيل لك إنه «مجرد ضغط نفسي» قبل أن يُفحص أي شيء. هذا الشعور مهم.

التجاهل الطبي (medical dismissal) ليس واضحاً دائماً. قد يأتي بنبرة مهذبة. وقد يصدر عن أشخاص يبتهم حسنة. هذا القسم لا يدعوك إلى المواجهة، بل إلى الوضوح: لكل موقف، ما الذي قد يكون وراءه، وما الذي يمكنك قوله، وما خطواتك التالية. قلها بهدوء أو بحزم، كما تشعر أنه طبيعي لك. فالدفاع عن النفس لا يأخذ شكلاً واحداً.

تسمع: «على الأرجح إنه مجرد ضغط نفسي.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: الضغط النفسي يؤثر فعلاً في الجسم. لكنه يُطرح أحياناً تفسيراً قبل أن تُفحص الأسباب الجسدية.

ما يمكنك قوله:

◆ «أفهم أن الضغط النفسي قد يكون له دور. لكنني ما زلت أريد استبعاد الأسباب الجسدية.»

("I understand stress can play a role. I'd still like to rule out physical causes.")

◆ «ما الذي تودّ فحصه قبل أن نعزو هذا إلى الضغط النفسي؟»

("What would you want to check before putting this down to stress?")

خطوتك التالية ← اسأل ما الذي قد يغيّر رأي الطبيب، ومتى عليك العودة إن لم تتحسن الحال.

تسمع: «أنت أصغر من أن تُصاب بهذا.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: كثير من الحالات، منها الانتباز البطاني الرحمي (endometriosis)، وPMOS (PCOS)، وADHD، والاكْتئاب، يمكن أن تبدأ في سن المراهقة.

ما يمكنك قوله:

◆ «أفهم أنني صغيرة في السن، لكن هذا يؤثر في الآن.»

("I understand I'm young, but this is affecting me now.")

◆ «هل يمكننا أن نفحص الأمر جيداً، بغض النظر عن عمري؟»

("Can we look into it properly, regardless of my age?")

خطوتك التالية ← أحضر سجلّ المتابعة الخاص بك: نمط ممتد على أشهر يصعب تجاهله.

تسمع: «هذا طبيعي.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: قد يكون الأمر شائعاً، ومع ذلك لا يكون محتملاً بالنسبة لك.

ما يمكنك قوله:

◆ «أعرف أنه قد يكون شائعاً، لكنه ليس محتملاً بالنسبة لي.»

("I know it may be common, but it isn't manageable for me.")

◆ «عند أي نقطة يستدعي هذا الفحص والتقصّي؟»

("At what point would this need investigating?")

خطوتك التالية ← صف ما يمنعك منه. فالأثر في حياتك أصعب تجاهلاً من مجرد رقم.

تسمع: «أنت تبالغ في ردّة فعلك.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: مدى هدوئك الظاهر لا يقول شيئاً عمّا تشعر به في الداخل.

ما يمكنك قوله:

♦ «الأمر كبير بالنسبة لي، وهو يؤثّر في حياتي.»

("It feels significant to me, and it's affecting my life.")

♦ «أودّ أن نركّز على السبب بدلاً من ردّة فعلي.»

("I'd like to focus on the cause rather than my reaction.")

خطوتك التالية ← اطلب أن يدوّن ما يقلقك في ملفك الطبي.

تسمع: «لا يُفترض أن يؤلم إلى هذا الحد.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: الألم تجربة شخصية. ولا يلزم أن يطابق توقّعات أحد كي يكون حقيقياً.

ما يمكنك قوله:

♦ «لا أطلب منك أن توافق على درجة الألم. أطلب مساعدتك لفهمه.»

("I'm not asking you to agree with the level of pain. I'm asking for help understanding it.")

♦ «الألم مستمر، ويزداد سوءاً مع الوقت.»

("It's consistent, and it's getting worse over time.")

خطوتك التالية ← استخدم قصة أعراضك، واسأل ما الذي يمكن أن يكون غير ذلك.

تسمع: (يقاطعك الطبيب في منتصف الجملة.)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: المقاطعة شائعة في العيادات المزدحمة، وقد تقطع معلومات أساسية.

ما يمكنك قوله:

♦ «أودّ أن أكمل شرح هذا قبل أن ننتقل إلى غيره.»

("I'd like to finish explaining this before we move on.")

♦ «هناك جزء آخر أظنه مهماً.»

("There's one more part that I think is important.")

خطوتك التالية ← أبق ملاحظاتك أمامك، وعُد إلى حيث توقّفت.

تسمع: (مصطلحات طبية لا تفهمها.)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: يستخدم الأطباء والمختصون لغة مختصرة. ومن صميم عملهم أن يتأكّدوا من أنك فهمت.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكنك أن تشرح ذلك بكلمات أبسط؟»

("Could you explain that in simpler terms?")

◆ «إِذَا، لَأَتَأَكَّدَ فَقَط: أَنْتَ تَقُولُ إِنَّ... هَلْ فَهَمْتُ صَحِيحًا؟»

("So, just to check, you're saying... Is that right?")

خطوتك التالية ← اطلب أن يُكْتَبَ لك ذلك، أو اطلب شيئاً تقرأه في البيت.

تسمع: «حسنًا، إِذَا سنكتفي بـ...» (وتشعر بالاستعجال)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: المواعيد قصيرة. وحين تجري الأمور بسرعة كبيرة تضيق تفاصيل مهمة.

ما يمكنك قوله:

◆ «لا أشعر أنني شرحت كل شيء بعد.»

("I don't feel I've explained everything yet.")

◆ «هل يمكننا حجز موعد آخر لنناقش هذا كما يجب؟»

("Could we book another appointment to go through this properly?")

خطوتك التالية ← في المرة القادمة، احجز موعدًا طويلًا وابدأ بأهم ما يقلقك.

تسمع: «لننتظر ونرَ». (وتشعر أنك لا تؤخذ على محمل الجد)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: الانتظار قد يكون معقولاً، لكن فقط إذا كانت هناك خطة.

ما يمكنك قوله:

◆ «هذا يؤثّر فيّ باستمرار. ومن المهم لي أن نفحصه.»

("This has been affecting me consistently. It's important to me that we look into it.")

◆ «ما الذي نراقبه بالتحديد، ومتى أعود؟»

("What are we watching for, and when do I come back?")

خطوتك التالية ← إذا بقيت تشعر أنك غير مسموع، فاطلب رأيًا طبيًا ثانيًا (second opinion).

تسمع: (تشعر بالرهبة أو الضغط).

ما الذي قد يكون وراء ذلك: هناك اختلال في ميزان القوة داخل الغرفة. ولست مضطرًا لأن تتظاهر بالثقة.

ما يمكنك قوله:

◆ «أودّ أن أطرح بعض الأسئلة قبل أن نكمل.»

("I'd like to ask a few questions before we continue.")

◆ «أحتاج إلى لحظة لأستوعب هذا.»

("I need a moment to process this.")

خطوتك التالية ← اصطحب معك شخصًا داعمًا، أو اطلب التوقّف قليلًا والعودة لاحقًا.

تسمع: «إِذَا، هل نبدأ؟» (وأنت لست مستعدًا)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: معظم القرارات ليست عاجلة. ومن حقك أن تأخذ وقتك.

ما يمكنك قوله:

◆ «أودّ بعض الوقت للتفكير قبل أن أقرّر.»

("I'd like some time to think before deciding.")

◆ «هل في الانتظار قليلاً أي خطر؟»

("Is there any risk in waiting a little?")

خطوتك التالية ← خذ المعلومات معك إلى البيت، وابحث عنها في موقع موثوق، وعُد بأسئلتك.

تسمع: (طريقة الشرح لا تناسبك.)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: إذا كنت تستوعب المعلومات بطريقة مختلفة، فقد لا يناسبك الأسلوب المعتاد.

ما يمكنك قوله:

◆ «قد أحتاج إلى وقت أطول لأستوعب هذا.»

("I may need more time to process this.")

◆ «هل يمكنك أن تشرحه خطوة بخطوة، وتكتبه لي؟»

("Could you explain it step by step, and write it down?")

خطوتك التالية ← اطلب تعديلات معقولة (reasonable adjustments) عند الحجز.

تسمع: «عُد إذا ساءت الحال.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: من دون خطة واضحة، من السهل أن تضيع بين الثغرات.

ما يمكنك قوله:

◆ «ماذا أفعل إن لم يتحسن هذا؟»

("What should I do if this doesn't improve?")

◆ «كم عليّ أن أنتظر قبل أن أعود؟»

("How long should I wait before coming back?")

خطوتك التالية ← احجز موعد المتابعة قبل أن تغادر العيادة.

تسمع: (الموعد ليس بلغتك.)

ما الذي قد يكون وراء ذلك: من حَقك أن تفهم رعايتك الصحية. ويستطيع طبيب العائلة (GP) حجز مترجم فوري محترف مجاناً.

ما يمكنك قوله:

◆ «أودّ وجود مترجم فوري في هذا الموعد.»

("I would like an interpreter for this appointment.")

◆ «هل يمكننا التحدّث دون أن تترجم عائلتي؟»

("Can we speak without my family translating?")

خطوتك التالية ← اطلبه عند الحجز ليكون المترجم جاهزاً. رقم TIS National (خدمة الترجمة الفورية الوطنية المجانية) هو 131

450.

تسمع: (تريد أن يُدَوَّن الأمر رسميًا).

ما الذي قد يكون وراء ذلك: الملاحظات المدوّنة تصنع تسلسلاً زمنيًا، وتجعل الموعد التالي أسرع.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكنك من فضلك أن تضيف ذلك إلى سجلي الطبي؟»

("Could you please include that in my medical record?")

♦ «أودُّ أن يُدَوَّن ما يقلقني هذا.»

("I'd like this concern to be noted.")

خطوتك التالية ← احتفظ بسجلك الخاص أيضًا: التاريخ، وما قلته، وما قالوه.

تسمع: «لا أظن أننا نحتاج إلى فحوصات.»

ما الذي قد يكون وراء ذلك: قد يكون هذا صحيحًا أحيانًا. لكن من حَقك أن تسأل عن السبب.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل هناك أي شيء قد يساعدنا على فهم هذا بشكل أفضل؟»

("Is there anything that would help us understand this better?")

♦ «سأكون أكثر ارتياحًا لو استبعدنا الأسباب المحتملة أولاً.»

("I'd feel more comfortable ruling out possible causes first.")

خطوتك التالية ← اسأل ما الذي يجعل إجراء الفحوصات مناسبًا، ودوّن الجواب.

تسمع: (ما زلت تشعر أن الأمر لم يُحلّ).

ما الذي قد يكون وراء ذلك: الرأي الطبي الثاني جزء طبيعي ومسؤول من الرعاية الصحية.

ما يمكنك قوله:

♦ «سأكون أكثر ارتياحًا لو حصلت على رأي طبي ثانٍ.»

("I'd feel more comfortable getting a second opinion.")

♦ «هل يمكنك إحالتي إلى طبيب مختص آخر؟»

("Could you refer me to another specialist?")

خطوتك التالية ← خذ معك نسخًا من نتائج فحوصاتك ومن قصة أعراضك.

بكلماتهم

«حين اشتكيت من التقلّصات، قالت لي عمّاتي وخالاتي: «هكذا هي حياة المرأة». لم يذكر أحد الانتباز البطاني الرحمي ولا PCOS. فلما صرت أغيب أيامًا عن المدرسة، ظننت أن الذنب ذنبي لأنني لست قوية بما يكفي.»

— 17 عامًا، طالبة ثانوية لبنانية • شاركتنا قصتها

بكلماتهم

«قالت لي زوجة القسّ في كنيسةنا مرّة إن الدورة الشهرية «عقاب حواء»، وإن الألم جزء من مشيئة الله. وحين بدأت أُصاب بالإغماء من شدة التقلّصات، ظننت أنه امتحان روحي. احتجت سنوات لأدرك أنه الانتباز البطاني الرحمي.»

لا توجد طريقة واحدة للدفاع عن نفسك. في بعض الأيام يكون ذلك بطرح سؤال واحد. وفي أيام أخرى يكون بالتمسك بموقفك. وكلاهما مهم. لست بحاجة إلى كلمات مثالية، يكفي أن تكون مستعدًا لأن تقول: «هذا مهم بالنسبة لي». أن تؤخذ على محمل الجد ليس شيئًا عليك أن تستحقّه بجهدك. إنه حقّ لك.

07 حقوقك في النظام الصحي الأسترالي

التقلّ . الدفاع عن نفسك

«الميثاق الأسترالي لحقوق الرعاية الصحية» (Australian Charter of Healthcare Rights) ينطبق على كل من يتلقّى رعاية صحية في أستراليا، أيًا كان عمره. معرفتك به تحوّل عبارة «أتمنى أن يُصغوا إليّ» إلى «من حقي أن أشارك».

الحقوق السبعة، وما تعنيه لك

الحق	ما يعنيه لك
الوصول (Access)	رعاية صحية تلبي احتياجاتك، بما في ذلك المترجمون الفوريون والتعديلات التي تحتاجها.
السلامة (Safety)	رعاية آمنة، في مكان تشعر فيه بالأمان.
الاحترام (Respect)	أن تُعامل بكرامة، وأن تُحترم ثقافتك وهويتك ومعتقداتك وخياراتك.
الشراكة (Partnership)	أن تطرح الأسئلة وتشارك في القرارات، مع أشخاص داعمين إلى جانبك إن أردت.
المعلومات (Information)	معلومات واضحة عن حالتك وخياراتك والمخاطر والتكاليف، بطريقة تفهمها.
الخصوصية (Privacy)	أن تبقى معلوماتك الشخصية والصحية خاصة وسريّة.
إبداء الرأي (Give feedback)	أن تعلقّ على الرعاية التي تلقيتها أو تشتكي منها، وأن يؤخّذ ذلك على محمل الجد.

الموافقة (Consent)

يمكنك أن تسأل عمّا يتضمّنه أي فحص أو علاج، ولماذا يُقترح، وما مخاطره وبدائله. يمكنك أن تأخذ وقتك، أو أن ترفض، أو أن تغيّر رأيك. إذا كنت دون 18 عامًا، يمكنك عادةً أن تعطي موافقتك بنفسك إذا كنت تفهم القرار؛ وتختلف القواعد من ولاية إلى أخرى.

السريّة (Confidentiality)

ما تقوله يبقى خاصًا، مع استثناءات محدودة مثل وجود خطر جديّ بالأذى. ابتداءً من سن 14، يحتاج Medicare عمومًا إلى موافقتك لمشاركة معلومات مطالباتك مع والديك؛ وابتداءً من سن 15 يمكنك الحصول على بطاقتك الخاصة. عيادات الصحة الجنسية سريّة، ومجانية في الغالب.

✦ إذا حدث خطأ ما

- 1 **تحدّث عنه مع الطبيب أو العيادة.** إذا شعرت أن ذلك آمن. ويمكنك أن تطلب التحدّث مع مدير العيادة (practice manager) إن فضّلت ذلك.
- 2 **اكتبه.** ماذا حدث، ومتى، وما الذي تودّ أن يُفعل. واحتفظ بنسخة.
- 3 **توجّه إلى هيئة الشكاوى الصحية في ولايتك.** الخدمة مجانية. في ولاية فيكتوريا، هي مفوضية الشكاوى الصحية (Health Complaints Commissioner). والشكاوى أيضًا هي الطريقة التي تكتشف بها الخدمات الأنماط المتكرّرة وتتغيّر.

هيئات شكاوى مجانية ومستقلّة

الولاية / الإقليم	الهيئة
-------------------	--------

ACT Human Rights Commission	ACT (إقليم العاصمة الأسترالية)
Health Care Complaints Commission	NSW (نيو ساوث ويلز)
Health and Community Services Complaints Commission	NT (الإقليم الشمالي)
Office of the Health Ombudsman	QLD (كوينزلاند)
Health and Community Services Complaints Commissioner	SA (جنوب أستراليا)
Health Complaints Commissioner Tasmania	TAS (تسمانيا)
Health Complaints Commissioner	VIC (فيكتوريا)
Health and Disability Services Complaints Office	WA (غرب أستراليا)

08 التواصل: رعاية تناسب من أنت

الثقافة، واللغة، والجنس والنوع الاجتماعي، والميول الجنسية، والإعاقة، والعمر، كلها تؤثر في مدى الإصغاء إلى الناس. الرعاية الجيدة تتكيّف معك أنت. إليك ما يمكنك أن تطلبه.

من خلفيات ثقافية ولغوية متنوّعة (Culturally and linguistically diverse)

اطلب مترجمًا فورًا محترفًا، فهو مجاني في مواعيد طبيب العائلة (GP). لا بأس في أن تراجع الطبيب دون حضور أفراد عائلتك. وإذا كان الحديث عن الصحة من المحرّمات في البيت، فهناك خدمات سرّية وُجدت لهذا الغرض بالضبط.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكننا التحدّث دون أن تترجم عائلتي؟»

("Can we speak without my family translating?")

السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس (Aboriginal and Torres Strait Islander)

تقدّم منظمات الصحة المجتمعية التي يديرها السكان الأصليون (Aboriginal Community Controlled Health Organisations) رعاية آمنة ثقافيًا، يديرها أبناء المجتمع أنفسهم. وخط 13YARN (الرقم 13 92 76) يقدّم دعمًا في الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

الشباب

صغر سنّك سبب لأن يكون الفحص دقيقًا وشاملاً، لا سببًا للتوقّف عن البحث. يمكنك مراجعة طبيب العائلة بمفردك، وأن تطلب التحدّث معه وحدك خلال جزء من الموعد.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكنني قضاء بعض الوقت مع الطبيب بمفردتي؟»

("Could I have some time with the doctor on my own?")

مجتمع الميم (+LGBTQIA)

أنت من يختار ما يشاركه. يمكنك تصحيح اسمك وضمائرك، وأن تسأل إن كانت الخدمة شاملة ومرحّبة بالجميع. تقدّم QLife (الرقم 1800 184 527) دعمًا من الأقران.

ما يمكنك قوله:

♦ «أستخدم الضمائر ____.

("I use ____ pronouns.")

ذوو التنوّع العصبي (Neurodivergent) أو ذوو الإعاقة

اطلب تعديلات تناسبك: وقتًا أطول، أو غرفة هادئة، أو معلومات مكتوبة، أو شرحًا خطوة بخطوة، أو حضور شخص داعم.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكنك أن تكتب ذلك لي؟»

("Could you write that down for me?")

يمكنك أن تطلب رعاية تحترم معتقداتك، مثل طبيب من جنس معيّن، أو مراعاة الحشمة والستر أثناء الفحص.

ما يمكنك قوله:

♦ «هل يمكن أن تفحصني طبيبة؟»

("Is it possible to see a female doctor?")

بكلما تهتم: لماذا يجب أن تناسب الرعاية الشخص

«حتى بعد أن علّمت أُمّي كلمة «endometriosis» بالإنجليزية، لم تَعلّق في ذهنها. فهي ما زالت تقول بالإسبانية «dolor de mujeres»، أي «ألم النساء». وكأن الكلمة لا تثبت إن لم يكن لها مكان في الثقافة.»

— 25 عامًا، امرأة كويرية كولومبية-أسترالية · شاركتنا قصتها

«حين أفصحت عن هويتي، أدركت أن عائلتي لا تملك أي لغة للحديث عن أجساد الكوير. فصرت أحضر إلى مائدة العشاء كتبًا وبودكاست ومقاطع تيك توك. كان الأمر محرّجًا في البداية، لكن أُمّي اليوم تطرح الأسئلة. نحن الاثنتين نتخلّص من الصمت معًا.»

— 23 عامًا، شخص كويري أسترالي · شاركنا قصته

كلمات حقيقية شاركها أصحابها مع أليثيا، ونُشرت أولًا على مدوّنتنا. حُذفت الأسماء.

الثقافة الصحية الرقمية . الفهم

09 المعلومات الصحية على الإنترنت

معظم الشباب يبحثون عن أعراضهم على الإنترنت أولاً، ولا بأس في ذلك. الإنترنت قد يساعدك على إيجاد الكلمات والأسئلة. لكنه قد يبيعك أيضاً الخوف، وعلاجات زائفة، وإجابات خاطئة تُقال بثقة تامة. إليك كيف تميّز بينها.

- 1 من صنع هذا المحتوى؟ خدمة صحية، أو جامعة، أو جمعية خيرية، أم شخص يبيع شيئاً؟
- 2 متى؟ النصائح الصحية تتغير. ابحث عن تاريخ حديث.
- 3 على ماذا يستند؟ على أبحاث وخبراء، أم على قصة شخص واحد؟
- 4 هل يحاول أن يبيعك شيئاً؟ منتجاً، أو مكملًا غذائياً، أو برنامجاً، أو مجرد نقرات؟
- 5 هل يتفق مع مصادر موثوقة؟ قارنه بموقعين من المواقع المذكورة أدناه.

علامات تحذيرية (Red flags)

- ♦ «الأطباء لا يريدونك أن تعرف هذا»
- ♦ علاجات معجزة أو برامج «ديتوكس» لتنقية الجسم
- ♦ قصة شخصية واحدة تُقدّم على أنها دليل
- ♦ ضغط عليك لتشتري، وبسرعة
- ♦ نصيحة بإيقاف دواء وصفه لك الطبيب
- ♦ لا كاتب، ولا تاريخ، ولا مصادر

وسائل التواصل الاجتماعي، والتطبيقات، والذكاء الاصطناعي

صنّاع المحتوى الذين مرّوا بالتجربة بأنفسهم قد يساعدونك على الشعور بأنك لست وحدك، وعلى إيجاد الكلمات المناسبة. تعامل مع نصائحهم على أنها نقطة بداية، لا تشخيص.

روبوتات الدردشة بالذكاء الاصطناعي (AI chatbots) قد تساعدك على تحضير أسئلتك، لكنها قد تخطئ وهي واثقة تماماً. تحقّق من الإجابات المهمة عبر موقع موثوق أو مع مختص صحي، وكن حذراً فيما تشاركه من تفاصيلك الصحية الشخصية على الإنترنت.

✦ مصادر يمكنك الوثوق بها

المصدر	الموقع	ما يقدمه
healthdirect	healthdirect.gov.au	معلومات صحية حكومية، وخط ترميز يعمل على مدار الساعة: 222 022 1800.
Better Health Channel	betterhealth.vic.gov.au	معلومات صحية بلغة بسيطة من حكومة ولاية فيكتوريا.
Jean Hailes	jeanhailes.org.au	صحة المرأة: الدورة الشهرية، والانتباز البطاني الرحمي، وPMOS، وغير ذلك.
headspace	headspace.org.au	الصحة النفسية لمن هم بين 12 و25 عاماً.

معلومات واستشارات نفسية للأعمار من 5 إلى 25.	kidshelpline.com.au	Kids Helpline
نشرات معلومات عن البلوغ، والدورة الشهرية، وصحة المراهقين.	rch.org.au/kidsinfo	Royal Children's Hospital (مستشفى الأطفال الملكي)

10 من «أنا» إلى «نحن» الفعل . التأثير

في كل مرة يُتجاهل فيها شاب أو شابة، يترك ذلك أثرًا فيهما. وحين يتكرّر الأمر مع الآلاف، فهو يخبرنا بشيء عن النظام نفسه. وُجدت أليثيا لترتبط بين الأمرين: أن تساعدك على الحصول على الرعاية اليوم، وأن تحوّل ما يمرّ به الشباب إلى أدلّة تغيّر ما سيواجهه من يأتي بعدهم.

أنا (تجربتي) ← نحن (آخرون يمرّون بها أيضًا) ← الدليل (نمط نستطيع إظهاره) ← التغيير (قرار يتبدّل)

الدليل	الدليل	الاستجابة
13,000+	8-6 سنوات	صوت الشباب
ردّ على «تحقيق فيكتوريا في ألم المرأة» (Inquiry into Women's Pain) لعام 2024، حيث قالت واحدة من كل ثلاث نساء إنها شعرت بالتجاهل أو بأن أحدًا لم يُصغِ إليها.	متوسط التأخّر في تشخيص الانتباذ البطاني الرحمي في أستراليا، ويُعدّ التطبيع مع الأعراض (اعتبارها «أمرًا عاديًا») سببًا رئيسيًا لذلك.	تجارب الشباب، حين تُجمّع بأمان وتُنقل إلى صنّاع القرار، هي الطريقة التي يبدأ بها هذا النمط بالتغيّر.

مشاركة قصتك بأمان

- ◆ أشارك لأنني أريد ذلك
- ◆ أعرف أين ستُنشر ومن سيرها
- ◆ اخترت: اسمي الكامل، أو اسمي الأول فقط، أو عدم ذكر اسمي
- ◆ حذفت التفاصيل التي قد تكشف هوية أشخاص آخرين
- ◆ أستطيع مراجعتها أو سحبها قبل النشر
- ◆ لديّ من أتحدّث إليه بعد ذلك

أين يصل صوتك في أليثيا

هذه هي البُنى التي بنيناها لتصل تجارب الشباب إلى من يصنعون القرار:

- ◆ استشارات الشباب (Youth Consultation): رأيك في قرارات حقيقية
- ◆ طاوولات الحوار الشبابية (Youth Roundtables): الشباب وصنّاع القرار في غرفة واحدة
- ◆ أبحاث الشباب ومجلة أبحاث الشباب (Youth Research and the Youth Research Journal): التجربة المعاشة دليلًا
- ◆ Aletheia Voices و Aletheia Talks: مشاركة القصص والكتابات
- ◆ المجلس التنفيذي للشباب (Youth Executive Council): شباب يقودون أليثيا

أنت لا تقرأ هذه الحزمة فحسب. يمكنك أن تساعد في كتابة الحزمة التالية.

كل حزمة صوت يشكّلها الشباب. انضمّ إلى فريق تطوير الموارد أو فريق الترجمة، أو قدّم طلبًا للانضمام إلى المجلس التنفيذي للشباب، أو شارك كتاباتك عبر Aletheia Talks، أو أخبرنا بما يجب أن يتضمّن الإصدار القادم: thealetheiaproject.org/get-involved

11 تأمل: قصتك، صوتك

هناك أماكن كثيرة يُنتظر منك فيها أن تملك الإجابات. هذا ليس واحدًا منها. تجربتك لا تحتاج إلى لغة طبية، ولا إلى أن تبدو «جدية بما يكفي». يكفي أن تكون تجربتك أنت.

اكتب هنا، أو فكّر هنا، أو اترك الصفحة فارغة. في اللحظة التي تبدأ فيها بوضع تجربتك في كلمات، لا تعود تحملها وحدك.

الصفحة 1 • ما الذي قيل لك عن جسمك؟

- ♦ ما الذي قيل لك إنه طبيعي؟
- ♦ ما الذي قيل لك إنه لا يستحق الذكر؟
- ♦ ما الذي كان جسمك يخبرك به، رغم ذلك كله؟

الصفحة 2 • ما الذي تتمنى لو أن أحدًا صدّقه؟

- ♦ شيء جسدي: ألم لم يختفِ تمامًا قط؟
- ♦ شيء عاطفي: ثقل حملته بصمت؟
- ♦ شيء ما زلت تحاول أن تفهمه؟

الصفحة 3 • كيف يشعر جسمك اليوم؟

- ♦ هل هناك توتر، أو ثقل، أو خفة، أو انزعاج في مكان ما؟
- ♦ هل هناك شيء كنت تتجاهله؟
- ♦ ماذا كنت ستخبر الطبيب عن يومك هذا؟

الصفحة 4 • كيف يبدو دفاعك عن نفسك؟

- ♦ ما الذي يبدو ممكنًا الآن: سؤال واحد؟ تدوين الأمور كتابةً؟
- ♦ من يمكن أن يقف إلى جانبك؟
- ♦ ماذا ستقول لو ارتجف صوتك؟

الصفحة 5 • جديد في هذا الإصدار • ما الذي ستغيّره لأجل من يأتي بعدك؟

- تجربتك قد تجعل الطريق أسهل على غيرك. ما الذي تريد أن يفهمه طبيب، أو مدرسة، أو حكومة؟
- ♦ شيء واحد تمّيت لو كان مختلفًا...
- ♦ من يستطيع تغييره...
- ♦ خطوة صغيرة واحدة يمكنني أن أخطوها...

12 الدعم: متى تطلب المساعدة، وأين

معظم ما في هذه الحزمة يتعلّق بالرعاية اليومية. لكن بعض الأمور لا تحتل الانتظار. اعرف الفرق.

يومي · راقبه	احجز موعدًا مع طبيب العائلة (GP) · يستحق موعدًا	عاجل · 000 · اطلب المساعدة الآن
✦ أعراض جديدة خفيفة	✦ أعراض تمنعك من المدرسة أو العمل أو خططك	✦ ألم مفاجئ وشديد
✦ أمور تريد أن تفهمها بشكل أفضل	✦ ألم أو نزيف يزداد سوءًا	✦ نزيف غزير جدًا مع دوخة أو إغماء
✦ تابعه، وراجع طبيب العائلة إن استمر	✦ مزاج منخفض أو قلق في معظم الأيام لمدة أسبوعين أو أكثر	✦ صعوبة في التنفّس، أو ألم في الصدر
	✦ أي شيء يقلقك. وهذا سبب كافٍ.	✦ أفكار عن الانتحار أو إيذاء نفسك، أو وجود شخص آخر في خطر

خارج ساعات الدوام، ولست متأكدًا إلى أين تذهب؟

لدى healthdirect (الرقم 1800 022 222) ممرّضون وممرّضات مسجّلون على مدار الساعة، يستطيعون إخبارك بمدى إلحاح حالتك وإلى أين تتوجّه. كما يستطيع الصيادلة المساعدة في كثير من المشكلات اليومية دون موعد.

في ولاية فيكتوريا، يمكنك أيضًا الاتصال بـ NURSE-ON-CALL على الرقم 1300 60 60 24.

مساندة صديق أو صديقة

- ◆ ✦ أصغ دون أن تستعجل إيجاد الحل، وصدّقه.
- ◆ ✦ اسأل ما الذي قد يساعد، بدلًا من أن تفترض.
- ◆ ✦ اعرض أن تساعد في حجز موعد، أو أن ترافقه إليه.
- ◆ ✦ اقترح خدمة مناسبة، مثل headspace أو Kids Helpline.
- ◆ ✦ إذا كان في خطر، اتصل بالرقم 000. لست مضطرًا لأن تُبقي ذلك سرًّا.
- ◆ ✦ اعتنِ بنفسك أيضًا. مساندة شخص آخر أمر يتطلّب الكثير.

✦ بمن تتصل

الخدمة	الرقم / الموقع	ما تقدّمه
الطوارئ (Emergency)	000	إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر، أو بحاجة إلى مساعدة طبية عاجلة.
Lifeline	14 11 13	دعم في الأزمات على مدار الساعة. أو أرسل رسالة نصية إلى 14 11 13 0477.
headspace	headspace.org.au	دعم مجاني أو منخفض التكلفة، للأعمار 12-25.
Kids Helpline	1800 55 1800	هاتف ودرشة كتابية مجانيًا وعلى مدار الساعة، للأعمار 5-25.
QLife	527 184 1800	دعم من الأقران لمجتمع الميم (LGBTIQ+), من 3 عصرًا حتى منتصف الليل.

healthdirect	222 022 1800	نصيحة تمريضية على مدار الساعة: هل حالي عاجلة، وإلى أين أذهب؟
13YARN	76 92 13	دعم في الأزمات على مدار الساعة، يقدمه أشخاص من السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.
Beyond Blue	4636 22 1300	دعم للصحة النفسية على مدار الساعة.
1800RESPECT	732 737 1800	دعم على مدار الساعة في حالات العنف الجنسي والأسري والعائلي.
TIS National	450 131	ترجمة فورية مجانية، حين تحتاج إلى التحدث مع خدمة ما بلغتك.
Suicide Call Back Service	467 659 1300	استشارات نفسية على مدار الساعة لكل من تأثر بالانتحار.
Butterfly Foundation	4673 33 1800	دعم في اضطرابات الأكل وصورة الجسد.

13 مشروع أليثيا: ما هي أليثيا، ولماذا وُجدت

مشروع أليثيا (The Aletheia Project) منظمة غير ربحية يقودها الشباب. وُجدت بسبب فجوة يشعر بها كثير من الشباب لكنهم لا يستطيعون دائمًا تسميتها: الفجوة بين أن تكون الرعاية الصحية متاحة لك، وبين أن تعرف فعلاً كيف تستخدمها.

«أليثيا» كلمة يونانية قديمة تعني «الحقيقة». لسنا هنا لنحلّ محلّ الرعاية الصحية. نحن هنا لنقوّي موقفك فيها، ولنتأكد من أن حقيقة الشباب تصل إلى الأماكن التي تُصنّع فيها القرارات.

الثقافة الصحية (Health literacy)	الدفاع عن النفس (Self-advocacy)	تغيير الأنظمة (Systems change)
أن تفهم جسمك، وتملك اللغة التي تصفه.	أن تستطيع أن تتكلم، وتسال، وتتمسك بموقفك.	شباب يشاركون في تشكيل الخدمات والسياسات التي تؤثر فيهم.

المزيد من أليثيا

- ♦ دفتر الدفاع عن النفس (Self-Advocacy Journal) والدليل الصحي (Health Navigator) (إصدارا أيلول/سبتمبر 2026): دفتر تملؤه بنفسك، وخريطة للنظام الصحي بلغة بسيطة
- ♦ أرشيف حزم الصوت (Voice Pack Archive): أربعة إصدارات سابقة، من «Know Your Body» (اعرف جسمك) إلى «From Voice to Change» (من الصوت إلى التغيير)
- ♦ حزم التمكين (Empower Packs): مستلزمات أساسية، مع حزمة صوت ودليل صحي، للشباب الذين يحتاجون إليها
- ♦ ورش عمل الشباب، وطاولات الحوار، والاستشارات: شباب حاضرون في الغرفة التي تُصنّع فيها القرارات
- ♦ مجلة أبحاث الشباب (Youth Research Journal): أبحاث يجريها الشباب أنفسهم، منشورة
- ♦ موارد متعدّدة اللغات: إصدارات مترجمة من حزمنا قيد الإعداد

كيف تشارك

أليثيا ليست شيئاً تقرأه فقط. إنها شيء يمكنك أن تكون جزءاً منه. لست بحاجة إلى أن تكون خبيراً. يكفي أن يهّمك الأمر.

- ♦ تطوّع مع فريق تطوير الموارد أو فريق الترجمة
- ♦ قدّم طلباً للانضمام إلى المجلس التنفيذي للشباب (Youth Executive Council)
- ♦ شارك كتاباتك أو قصتك عبر Aletheia Talks و Aletheia Voices
- ♦ شارك في استشارات الشباب، وطاولات الحوار، ومجلة أبحاث الشباب
- ♦ تابع @aletheia.au وشارك ما يلامسك

للتواصل

@aletheia.au · thealetheiaproject.org · contact@thealetheiaproject.org

تريد نسخاً مطبوعة لمدرستك أو منظمته؟ راسلنا عبر البريد الإلكتروني. تريد أن ترى كيف وصلنا إلى هنا؟ استكشف أرشيف حزم الصوت على موقعنا: أربعة إصدارات سابقة، من «Know Your Body» إلى «From Voice to Change».

جسمك ملكك. من حَقك أن تتساءل عنه، وأن تفهمه، وأن تحدّث عنه. وحين تفعل ذلك، تكون قد بدأت بالفعل في تغييره.

كل معلومة في هذه الحزمة جرى التحقق منها بالاستناد إلى المصادر الأسترالية المذكورة أدناه (تمّ الاطلاع عليها في أيلول/ سبتمبر 2026). المعلومات الصحية تتغيّر، فإذا وجدت هنا ما لا يتفق مع ما يقوله طبيبك، فاسأله عنه.

- 1 AIHW (2023): Endometriosis in Australia, 1 in 7 diagnosed by age 44–49. www.aihw.gov.au/reports/chronic-disease/endometriosis-in-australia-2023/contents/endometriosis
- 2 Australian Government Department of Health: Australian Living Evidence Guideline, Endometriosis (diagnostic delay of 6–8 years; symptom normalisation). www.health.gov.au/news/australian-living-evidence-guideline-endometriosis
- 3 Jean Hailes for Women's Health: Endometriosis consult guide. www.jeanhailes.org.au/clinical-resources/endometriosis-consult-guide
- 4 The Lancet (2026): Polyendocrine metabolic ovarian syndrome, the new name for polycystic ovary syndrome: a multistep global consensus process. [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(26\)00717-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(26)00717-8/fulltext)
- 5 Jean Hailes for Women's Health: Polyendocrine metabolic ovarian syndrome (PMOS, formerly PCOS). www.jeanhailes.org.au/health-topics/pmos
- 6 Medical Journal of Australia (2018): International evidence-based PCOS guideline, 8–13% of reproductive-age women. www.mja.com.au/journal/2018/209/7/translation-and-implementation-australian-led-pcos-guideline-clinical-summary
- 7 Monash University / Centre for Research Excellence in Women's Health in Reproductive Life: 2023 International Evidence-based Guideline for PCOS. www.monash.edu/medicine/mchri/pcos/guideline
- 8 ACOG: Heavy menstrual bleeding (patient FAQ). www.acog.org/womens-health/faqs/heavy-menstrual-bleeding
- 9 Royal Children's Hospital Melbourne, Teen Health Info: Periods – owning your cycle. www.rch.org.au/teeninfo/fact-sheets/Periods_%E2%80%93_owning_your_cycle
- 10 Australian Commission on Safety and Quality in Health Care: Australian Charter of Healthcare Rights (2nd ed., 2019). www.safetyandquality.gov.au/consumers/understanding-your-rights
- 11 Services Australia: Personal information releases (Medicare records of young people aged 14 and over). www.servicesaustralia.gov.au/personal-information-releases?context=64107
- 12 Family Planning NSW: Confidentiality and privacy for young people. www.fpnsw.org.au/health-information/under-25s/confidentiality-and-privacy-young-people
- 13 TIS National: Free Interpreting Service (private medical practitioners). www.tisnational.gov.au/Free-Interpreting-Service
- 14 Health Complaints Commissioner (Victoria): Make a complaint. hcc.vic.gov.au/make-complaint

- Victorian Department of Health: Inquiry into Women's Pain (more than 13,000 responses; 1 in 3 women felt dismissed). www.health.vic.gov.au/inquiry-into-womens-pain 15
- Victorian Department of Health (2025): Bridging the gender pain gap, Inquiry into women's pain report. www.health.vic.gov.au/sites/default/files/2025-11/bridging-the-gender-pain-gap-pain-inquiry-report.pdf 16
- Australian Government Department of Health: Better Access initiative (Medicare-rebated mental health sessions). www.health.gov.au/our-work/better-access-initiative 17
- /headspace: National Youth Mental Health Foundation (ages 12–25). headspace.org.au 18
- healthdirect Australia: 24/7 health advice line and service finder. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services 19
- .The Aletheia Project: Health Navigator (2026) 20
- healthdirect Australia: periods, puberty, UTIs, thrush, migraine, STIs and contraception fact sheets. www.healthdirect.gov.au 21
- Royal Children's Hospital Melbourne, Kids Health Info: puberty and periods. www.rch.org.au/kidsinfo 22
- Better Health Channel (Victorian Government): menstrual cycle, contraception, sexual health. www.betterhealth.vic.gov.au 23
- Australian Digital Health Agency: My Health Record, young people aged 14 and over. www.myhealthrecord.gov.au 24
- Services Australia: getting your own Medicare card from age 15. www.servicesaustralia.gov.au 25
- Butterfly Foundation: eating disorders and body image. butterfly.org.au 26
- Kirby Institute: annual surveillance of STIs in Australia. www.kirby.unsw.edu.au 27

شكر

كتبها وصمّمها وتحقّق من معلوماتها فريقُ تطوير الموارد الشبابي في مشروع أليثيا، مع الشباب والشابات الذين قاسمونا قصصهم وأسلتهم وأفكارهم. الاقتباسات كلمات حقيقية شاركها أصحابها مع أليثيا، وقد حُذفت الأسماء.

نعترف بشعب الوورونجيري ووي-وورونغ (Wurundjeri Woi-wurrung) من أمة كولين (Kulin Nation)، المالكين التقليديين (Traditional Owners) للأرض التي تأسست عليها أليثيا، ونقدّم احترامنا لكبارهم في الماضي والحاضر.

كلمة أخيرة

لست بحاجة إلى كلمات مثالية. يكفي أن تكون مستعدًا لأن تقول: «هذا مهم بالنسبة لي».

احتفظ بهذه الحزمة. خذها معك إلى مواعيدك. أعطها لمن يحتاج إليها. وحين تكون مستعدًا، ساعدنا في كتابة الحزمة التالية.

الطوارئ	Kids Helpline	Lifeline
000	1800 55 1800 · للأعمار 5-25، على مدار الساعة	13 11 14 · دعم في الأزمات على مدار الساعة

THE ALETHEIA PROJECT · thealetheiaproject.org · contact@thealetheiaproject.org · @aletheia.au

حزمة الصوت · إصدار نيسان/أبريل 2026، مع مراجعة في أيلول/سبتمبر 2026. تثقيف صحي، لا نصيحة طبية. نعترف بشعب الوورونجيري ووي-وورونغ (Wurundjeri Woi-wurrung) من أمة كولين (Kulin Nation)، حيث تأسست أليثيا.

THE ALETHEIA PROJECT

thealetheiaproject.org · contact@thealetheiaproject.org · @aletheia.au

