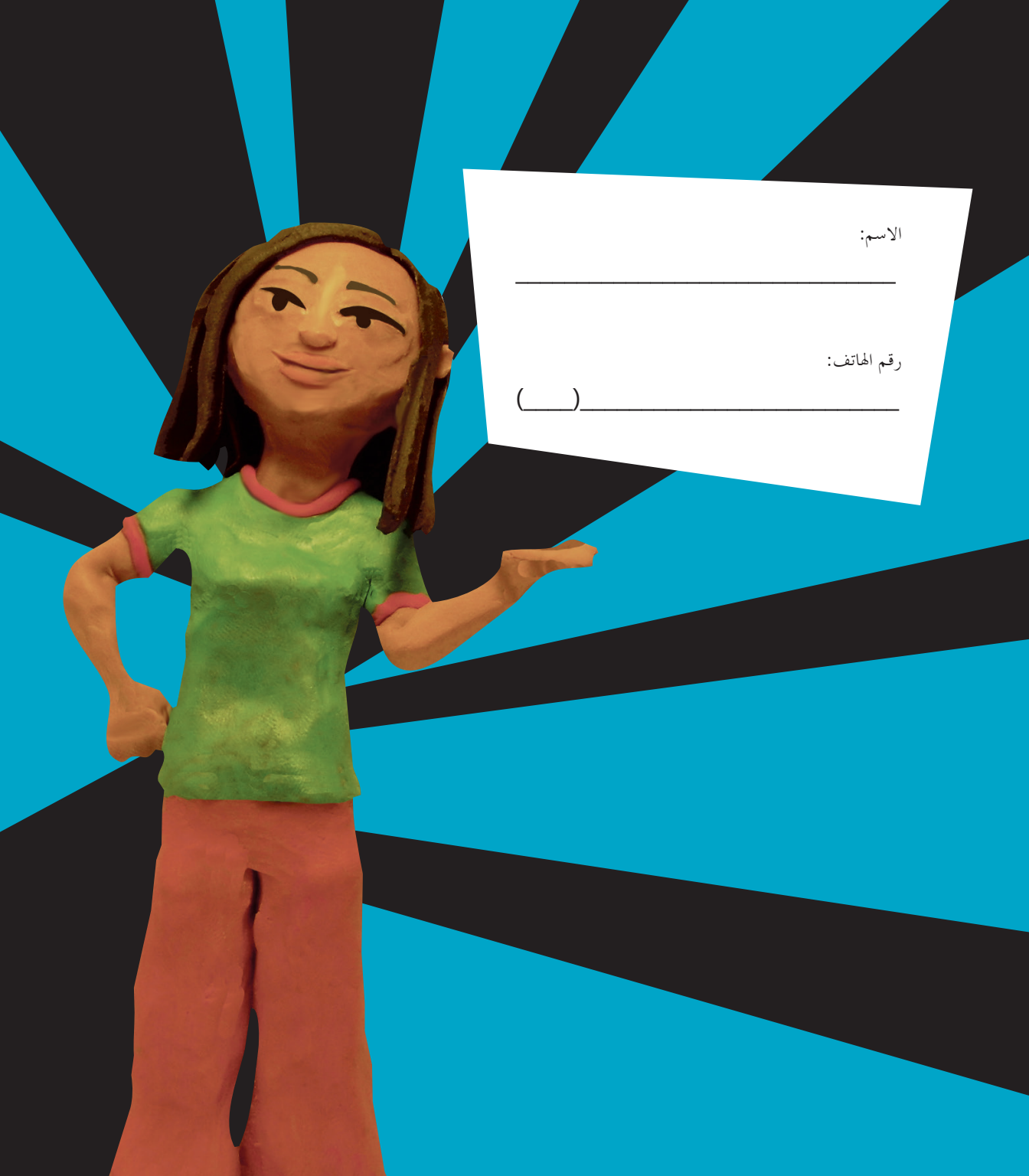
د.اندريا ميرفي، أستاذ مساعد، كلية التمريض، جامعة دالهوسي, باحث مشارك, مركز المالية لشؤون الصحة النفسية للمراهقين في سان لايف
د.ديفيد جاردنر ، أستاذ مشارك ، قسم الطب النفسي وكلية الصيدلة، جامعة دالهوسي و باحث مشارك في سان لايف للصحة النفسية للمراهقين
د.ستان كوتشر، أستاذ في الطب النفسي؛ مركز المالية لشؤون الصحة النفسية للمراهقين في سان لايف ومديره، مركز التعاون لمنظمة الصحة العالمية في مجال التدريب وسياسات التنمية للصحة النفسية ، جامعة دالهوسي

حقوق الطبع والنشر © ٢٠٠٨. جميع الحقوق محفوظة.
لايمكن إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور من دون موافقة خطية مسبقة من المؤلفين.

MED
ED


الاسم:
رقم الهاتف:
(___)

علم الدواء من أجل تعزيز الصحة العقلية :

دليل الشباب والمهتمين برعايتهم

جهات الاتصال

أتصل بهذا الشخص عندما يكون لدي	الاسم	هاتف ١	هاتف ٢
أسئلة حول الصحة			
أسئلة حول الأدوية			
رغبة في أخذ موعد من أجل الصحة			
حاجة للحصول على وصفة دواء أو تجديدها			

في حالات الطوارئ إتصل ب:	الاسم	هاتف ١	هاتف ٢

هذا الكتيب مد اد مهم جدً لشخص معين. المعلومات الموجودة في داخله خاصة. اذا وجدت هذا الكتيب الرجاء الاتصال بالشخص المذكور اسمه و رقم هاتفه على الصفحة المقابلة.

جدول المحتويات صفحة #

قبل أن تذهب أبعد من ذلك... اقرأ هذا!	١
أخذ وإعطاء الأدوية : الأسئلة المتداولة	
١. ما هو سبب وصف هذا الدواء؟	٣
٢. كم من الوقت سيستغرق الدواء ليساعدني حتى أشعر أفضل؟	٤
٣. ماذا يمكنني أن أتوقع عند بدء الدواء ؟	٤
٤. كيف يمكنني معرفة إذا كان الدواء لديه مفعول؟	٥
٥. كيف يمكنني معرفة الجرعة المناسبة لي ؟	٥
٦. كيف يمكن لواصف الدواء معرفة الدواء المناسب لي؟	٦
٧. كم من الوقت أحتاج لتناول هذا الدواء؟	٧
٨. هل تناولي للدواء يؤثرعلى علاقتي بصديقي/صديقتي؟	٨
٩. الجميع يتكلمون عن الآثار الجانبية، ما هي؟	٩
١٠. هل من الممكن أن أتناول أدوية أخرى لا تحتاج لوصفة طبية مع أدويتي الخاصة؟ ماذا عن الكحول، الكافيين، أو المخدرات ؟	١١
١١. مراقبة وضعي أثناء تناول الدواء، من المسؤول عن ذلك؟	١٢
١٢. أشعر بتحسن، هل يجب أن أتوقف عن تناول الدواء الخاص بي؟	١٣
١٣. ماذا يحدث إذا لم آخذ أو نسيت أخذ جرعة من الدواء الخاص بي؟	١٣
١٤. لماذا يوجد أدوية يتم تناولها «فقط عند الحاجة»؟	١٤
١٥. من هو الشخص الذي يحق له وصف أدوية علاج الاضطرابات العقلية؟	١٥
١٦. لماذا بعض الأدوية يتم تناولها عن طريق الفم و أخرى بواسطة الحقن؟	١٥
١٧. ماهو الفرق في الأسماء ؟ أسماء عامة، أسماء تجارية، فئات أومجموعات من الأدوية؟	١٦
١٨. لماذا تأتي بعض الأدوية بأشكال وأحجام مختلفة؟	١٧
١٩. بماذا يجب علي أن أفكر إذا كنت أتناول أكثرمن دواء واحد؟	١٨
٢٠. الاحتفاظ بقائمة مُتجددة للأدوية، ما هي أهمية ذلك؟	١٨
٢١. عينات الدواء – ما هي ومتى يتم استخدامها؟	١٩
٢٢. كيف يتم دفع ثمن الأدوية الخاصة بي؟	٢٠
٢٣. «الاستخدامات المعتمدة» و « الاستعمال الغير مذكور» – ماذا تعني هذه العبارات؟	٢٠
٢٤. «ما هوالمُربع الأسود» للتحذير؟	٢١
٢٥. ماذا عن الأدوية والسفر؟	٢١
٢٦. هل يمكنني أن أثق بالمعلومات الخاصة بالأدوية الموجودة على الإنترنت؟	٢٢

جدول المحتويات

صفحة #

أدوية علاج الأعراض النفسية والاضطرابات العقلية

أدوية علاج الأعراض النفسية والاضطرابات العقلية جدول «بصورة كبيرة»	٢٣-٢٤
مضادات القلق والأدوية المنومة	٢٥-٢٦
مضادات الاكتئاب	٢٧-٢٨
مضادات الاضطرابات الذهنية	٢٩-٣٠
مثبتات المزاج	٣١-٣٢
المنشطات والأدوية المتعلقة بها	٣٣-٣٤

صفحة #

قائمة الوثائق	٣٥-٣٦
قائمة الأدوية الموصوفة	٣٧-٣٨
قائمة فحص الدم المخبري	٣٩-٤٠
متابعة الأعراض	٤١-٤٢
متابعة الأنشطة	٤٧-٥٢
متابعة الأعراض الجانبية	٥٣-٥٨
قائمة الأدوية	٥٩-٦٤
المواعيد	٦٥-٦٨
ملاحظات	٦٩-٧٤
قاموس المصطلحات	٧٥-٨٢

لمن هو هذا الكتيب؟ ما هو هذا الكتيب؟

يسمى هذا الكتيب مد إد (Med Ed) لأنه عبارة عن علم الدواء. تم تصميم هذا الكتيب (مد إد) من أجل الشخص الذي يتناول أدوية لمعالجة الاضطرابات العقلية أو الأعراض النفسية (سيتم استخدام مصطلح الأعراض النفسية في مد اد للتعبير عن المشاكل في المشاعر، المزاج، التفكير أو السلوك). ويمكن أيضا أن يستخدم الكتيب من قبل أشخاص آخرين مثل الوالدين، مقدمي الرعاية، الأوصياء والأشخاص الذين يعملون في المرافق التي تقدم خدمات (مثلاً، دور الرعاية النفسية، دور الرعاية للمسنين أو برامج العلاج اليومية)، المعلمين ومقدمي الخدمات الصحية. إذا كنت تساعد شخصاً في كيفية استخدام أدوية الأعراض النفسية أو الاضطرابات العقلية، يمكنك استعمال مد إد لمساعدتك في الحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الأدوية.

يحتوي كتيب مد إد على العديد من الأسئلة التي يجب عليك أن تطرحها عن الأدوية، ومعلومات حول كيفية معرفة ما اذا كان دواءً معيناً مناسباً لك أم انه سيكون لديه آثاراً جانبية عليك. وكذالك يوجد العديد من الأدوات المهمة جداً لمساعدتك في الحصول على مزيد من المعلومات حول الأدوية. من المهم الحصول على أجوبة عن جميع الأسئلة التي توجد لديك قبل أن تتناول الأدوية. إنه من حقك أن تعرف كل المعلومات عن هذه الأدوية و إنك تحتاج أن تعرفها! هذه الأدوية قد تم وصفها لمساعدتك على التعافي و البقاء بصحة جيدة. إذا كنت غير متأكد من هذه الأدوية الخاصة بك، أو لديك أسئلة حولها، يجب عليك التحدث حول هذا الموضوع مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك (مثلاً، الأطباء، الممرضين، الصيادلة، الخ).

هذا الكتيب هو وسيلة لمساعدتك على التعرف على الأدوية الخاصة بك. لكنه لا يحل محل المعلومات الخاصة التي تحصل عليها من قبل طبيبك المعالج، الممرضين، الصيادلة أو باقي مقدمي الخدمات الصحية.

يوجد الكثير من الأشياء التي يجب أن تفكر بها قبل أن تأخذ القرار حول أي عالج. من المهم جداً أن تأخذ معلومات بقدر المستطاع لأنه عندما توافق على البدء بعلاج معين فهذا يعني بأنك أصبحت شريكا مع طبيبك المعالج في كيفية العمل على جعل صحتك أفضل. أنت بحاجة الى اتخاذ قرارات مرتكزاً على أفضل المعلومات التي أنت بحاجة اليها و على نصائح الأشخاص الذين تثق بهم – أشخاص يعلمون ما هي الأشياء الجيدة في هذا العلاج و ما هي المشاكل التي من المحتمل أن تنشأ عنه.

خلال قراءتك لهذا الكتيب سوف ترى بعض الكلمات باللون الأزرق. هذا يعني أنه باستطاعتك أن تجد تعريف قصير لهذه الكلمة في آخر صفحات هذا الكتيب تحت بند قاموس المصطلحات.

من الذي ساعد في تصميم هذا الكتيب؟

بالشراكة مع مركز التفوق والصحة العقلية للأطفال في مستشفى الأطفال في شرق أونتاريو، تم تصميم المد اد من قبل فريق مؤلف من اثنين من الصيادلة، هما د. أندريا مورفي و د. ديفيد جاردنر، وطبيب نفسي هو د. ستان كوتشر، الذي عمل لسنوات عديدة في مجال أدوية الاضطرابات العقلية. المؤلفون يتقدمون بالشكر لوزاره الاطفال و الشباب (MCYS) التي يعود الفضل اليها في البدء بتطوير هذه الأدوات ودعمها لهذا المشروع. تم تصميم الرسومات في هذا الكتيب من قبل شانون أوهالوران من أوهالوران ديزاين. قدمت جانيت برينجل من كالجاري مراجعة للإطار الخارجي لكتيب المد اد. شكر خاص يذهب إلى أعضاء لينج هاوس و العاملين فيه في هاليفاكس، شباب و موظفي مركز علاج المراهقين في مستشفي اى دبليوكي (في هاليفاكس)، وأعضاء فريق قسم الصحة العقلية في مستشفى اى دبليوكي (في هاليفاكس) الذين ساعدوا في اختبار كتيب المد اد.

MED ED

الأفكار الموجودة في المد اد هي أفكار المؤلفين لهذا الكتيب. بالرغم من مراجعة المعلومات الموجودة في هذا الكتيب من قبل مهنيين مؤهلين في هذا المجال الصحي، فمن الممكن أن تتغير هذه المعلومات مع مرور الوقت. لذلك لا يجب أن تحل هذه المعلومات محل المعلومات المقدمة من قبل الطبيب، الصيدلي أو باقي مقدمي الخدمات الصحية. ويمكن الإطلاع على المزيد من المعلومات حول الأدوية في ملخص و الأدوية و الاختصاصات أو في مراجع الأطباء.

١. لماذا تم وصف هذا الدواء؟

- هذا الكتيب يحتوي على معلومات عن الأدوية الخاصة بالأعراض النفسية و الاضطرابات العقلية في الصفحات ٢٣-٣٤.

- إذا كنت لا تعرف لماذا يتم وصف الدواء، يجب عليك أن تسأل واصف الدواء الخاص بك. فمن حق أي شخص أن يعرف ذلك. وينبغي على الجميع أن يفهموا لماذا يتناولون الدواء.

- يتم وصف الأدوية لعلاج الاضطرابات العقلية أو الأعراض النفسية لأن الدماغ يعمل بشكل مختلف عن الشكل الطبيعي. إنه هو نفسه عندما يتناول الناس الأدوية لمعالجة باقي أعضاء الجسد لأنها لا تعمل بشكل طبيعي. مثلاً، يتناول الأشخاص الذين يعانون من الربو الأدوية عندما لا تعمل رئتيهم كما ينبغي.

- يعطي الواصفون الأدوية **للمساعدة في معالجة الأعراض** الناجمة عن الاضطرابات العقلية أو المتعلقة بها **ولمساعدة الناس لمعاودة أنشطتهم المعتادة.**

- إن الشخص الذي يعاني من الربو يحتاج إلى تناول الأدوية للمساعدة في السيطرة على مشاكل التنفس. هذه الأدوية لا تشفي الشخص من الربو. وينطبق هذا الشيء نفسه على الأدوية المستخدمة في علاج الأعراض النفسية أو الاضطرابات العقلية. هي تساعد في معالجة الأعراض و السيطرة عليها ولكنها ليست شفاء تاماً.

- يمكن للعديد من الأدوية بما فيها تلك المستخدمة لعلاج الاضطرابات العقلية أن يكون لها استخدامات أخرى. مثلاً، يمكن استخدام نفس الدواء لعلاج اضطراب المزاج أو الأعراض الناجمة عن الغضب. من الضروري أن تعلم أنه يمكن استخدام الدواء لعلاج أعراض معينة لدى شخصٍ ما لا يعاني من اضطراب عقلي.

- أحيانا يسأل مقدم الخدمات الصحية، الصيدلي على سبيل المثال، «لماذا تم وصف هذا الدواء؟» يتساءلون عن ذلك عندما يكون للدواء عدة استخدامات. إذا قلت لهم لماذا تستخدم هذا الدواء سيتمكنون من اعطائك المزيد من المعلومات حوله وهذا شيء مهم بالنسبة لك.

- يجب ان تأخذ بعين الاعتبار أن الأدوية المستخدمة في علاج الاضطرابات العقلية أو الأعراض النفسية ليست «حلاً سريعا» وليست الطريقة الوحيدة للتحسن. إن الأشخاص الذين يعانون من أعراض الاضطرابات العقلية غالباً ما يكونون بحاجة لوسائل دعم أخرى مثل الاستشارات.

- من المهم معرفة أنه في حال لم يساعد دواءً ما في معالجة الأعراض أو المرض التي تعاني منه فهنالك عادةً أدويةً أخرى من الممكن استخدامها.

٢. كم من الوقت سيستغرق الدواء ليساعدني حتى أشعر أفضل؟

- إن الوقت الذي يستغرقه الدواء لمساعدة المريض يعتمد على نوع الدواء و الأعراض الموجودة لديه.
- إن أدوية الاضطرابات العقلية أو الأعراض النفسية لا تعمل بسرعة مثلما يعمل التيلينول أو الأدفيل لعلاج الصداع أو ألم الأسنان.
- إن العديد من الأدوية المستخدمة لعلاج الأعراض النفسية أو الاضطرابات العقلية ممكن أن تستغرق أياما وأسابيعاً في بعض الأحيان حتى يظهر مفعولها. فإن بعض الأعراض تتحسن بشكل أسرع من غيرها.
- يجب أن تتناقش مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك عن المدة التي ستستغرقها الأدوية حتى يبدأ مفعولها.

٣. ماذا يمكنني أن أتوقع عند بدء الدواء؟

- يمكنك أن تتوقع أن واصف الدواء الخاص بك والصيدلي سوف يحدثونك عن الأشياء الجيدة مثل تحسن الأعراض والأشياء السيئة مثل الآثار الجانبية التي يمكن أن تنتج عن تناول الدواء.
- ظهور مفعول الدواء عندما تتناوله لأول مرة يمكن أن يعتمد على نوعية الأعراض الموجودة لديك وحدها. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك لمعرفة متى ينبغي أن تتحسن الأمور.
- قد تسبب الأدوية بظهور آثار جانبية و من الممكن حدوث ذلك قبل تحسن الأعراض لديك. ضع في اعتبارك أن الآثار الجانبية لا تظهرعند جميع الأشخاص. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول الآثار الجانبية وكيفية الحصول على المساعدة في حال ظهورها.
- توقع الحاجة أكثر لزيارة مقدمي الخدمات الصحية عند البدء بتناول دواء معين. ذلك يسمح لهم بمعرفة ما إذا كان الدواء يساعد، غير فعال أو يسبب حدوث مشاكل لديك.
- إن التعود على تناول الأدوية من الممكن أن يكون صعب في البداية، خصوصاً عندما يتغير الجدول الزمني الخاص بك من يوم إلى يوم. قد تحتاج إلى تطوير نظام يساعدك على تذكر تناول الأدوية الخاصة بك كما تم وصفها لك.

٤. كيف يمكنني معرفة اذا كان الدواء لديه مفعول؟

- قبل أن تحكم وتقولٍ أن الدواء لديه مفعول أم لا من المهم أن تعرف لماذا تم استخدامه. ربما هو لمعالجة اضطراب عقلي (مثلاً، الاكتئاب) أو أعراض نفسية (مثلاً، مشاكل في النوم). ربما هو لمساعدتك على العودة إلى نشاطاتك المعتادة (مثلاً، ممارسة الرياضة، الخروج وقضاء الوقت مع الأصدقاء).

- يجب أن تتفق مع واصف الدواء الخاص بك على إقامة خطة علاجية لمساعدتك على معرفة ما إذا كان الدواء يناسبك. يجب التوصل لهذه الخطة قبل البدء بتناول الدواء.

- أنت بحاجة للتحدث مع واصف الدواء الخاص بك عن الأنشطة و الأعراض التي تحسنت، لم تتغير أو أصبحت أسوأ خلال فترة تناولك للدواء.

- قد يكون من الصعب معرفة من يوم لآخر ما إذا كان الدواء يساعدك. لكن كتابة الأشياء باستمرار مثل تلك على الصفحات ٤١ الى ٥٢ قد تساعدك في توضيح ما اذا كانت الأنشطة والأعراض قد تحسنت، لم تتغير أو أصبحت أسوأ مع تناول الدواء.

- بشكل عام، يكون الدواء لديه مفعولاً إذا تحسنت أو زالت الأعراض و أصبحت قادراً على العودة لمزاولة نشاطاتك المعتادة. ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار أن هذا غالباً ما يحدث ببطء، على مدى عدة أسابيع.

٥. كيف يمكنني معرفة الجرعة المناسبة لي؟

- إن الجرعة المناسبة لشخص ما قد لا تكون الجرعة المناسبة لشخص آخر.

- تغادر الأدوية الجسد بسرعات مختلفة من شخص لآخر. يؤثرذلك أحياناً على كمية الدواء التي يحتاجها كل شخص.

- الجرعة المناسبة هي التي تؤدي الى تحسن الأعراض و تساعدك على العودة إلى ممارسة نشاطاتك المعتادة.
- الجرعة المناسبة هي أيضاً الجرعة التي تسبب آثاراً جانبية قليلة.
- بصفةٍ عامة، يقوم العلماء بإجراء دراسات الأبحاث لكشف الآثار الجيدة والسلبية لمختلف الجرعات.
- يوجد عادة عدة جرعات لنفس الدواء يمكن الاختيار من بينها.
- إذا استمرت الأعراض عند شخص ما بعد تناوله جرعة نموذجية من الدواء لفترة معينة من الزمن، فقد يعطي واصف الدواء جرعة أكبرليرى ما إذا كان ذلك سيساعد المريض. من الممكن أن يساعد ذلك بعض الناس لكن ليس الجميع. تناول جرعات كبيرة من الدواء قد يتسبب في بعض الأحيان بظهور المزيد من الآثار الجانبية لذلك من المهم إقامة خطة لتوخي هذه الآثار
- هذه قائمة قصيرة بالأشياء التي يمكن أن تؤثرعلى جرعة الدواء عند شخص معين.
  - >> حدة الأعراض لديه
  - >> ما هي الأشياء التي يريد الشخص أن يكون قادراً على القيام بها أثناء تناول الدواء
  - >> طريقة تناول الدواء (مثلاً، حبوب، حقن)
  - >> الآثار الجانبية

٦. كيف يمكن لواصف الدواء معرفة الدواء المناسب لي؟

- إن اتخاذ القرار بوصف دواء معين هو أمر معقد.
- يمكن استخدام أنواع مختلفة من الأدوية لعلاج نفس الأعراض. مثلاً، هناك العديد من مضادات الاكتئاب التي يمكن استخدامها لعلاج أعراض الاكتئاب. وإنه ليس من غير المألوف بالنسبة لشخصٍ ما أن يجرب أكثر من دواء واحد من أجل التوصل الى الدواء المناسب له. ليس هناك طريقة محددة لمعرفة الدواء الفعال لشخص معين.
- من الممكن أن يشترك عدة أشخاص في اتخاذ القرار حول الأدوية المناسبة لك. أنت هو الشخص الأهم. إنه خيارك لذلك عليك أن تعرف المعلومات عن الأدوية لكي تستطيع الاختيار بحكمة. انظر في الصفحة رقم ٣٦ الى قائمة الأسئلة التي عليك طرحها على واصف الدواء حول الدواء الخاص بك وخيارات العلاج.

- يمكن لبعض الأشخاص مثل أعضاء الأسرة ومقدمي الرعاية أن يشاركوا في اتخاذ القرارات حول الأدوية المناسبة لشخص معين.

- قبل وصف الدواء يجب أن يطلع واصف الدواء الخاص بك على مختلف دراسات الأبحاث التي أجريت عند فئات عمرية مختلفة (مثلاً الشباب) و على أعراض مختلفة (مثلاً، الشعور بالحزن، الهلوسات) أو أمراض مختلفة (مثلاً، الاكتئاب، انفصام الشخصية). سيكون عندها على اطلاع و علم بفعالية هذه الأدوية و مدى سلامة استعمالها عند الأشخاص المشابهين لك.

- هذه قائمة قصيرة بأشياء أخرى يجب أن يطلع عليها واصف الدواء الخاص بك قبل أن يعطيك دواءً معيناً. هذه القائمة لا تحتوي على كل الأشياء. للحصول على معلومات أكثر، تحدث مع طبيب، صيدلي، ممرض، أو باقي مقدمي الخدمات الصحية.

<< الحساسيات
<< خبرة سابقة مع تناول الأدوية (مثلاً، الآثار الجيدة و السلبية)
<< ردة فعل أحد أفراد الأسرة بعد تناول نفس الدواء
<< الآثار الجانبية
<< كلفة الدواء و إذا كنت تملك تأميناً صحياً
<< الأدوية الأخرى التي تتناولها
<< مشاكل أخرى تعاني منها (مثلاً، الربو، تشنجات، مشاكل في النوم)
<< كيف كان مفعول الدواء عند أشخاص أخرى تم وصفه لهم من قبل
<< شكل الدواء (مثلاً، سائل، حبوب)
<< كيف تشعر حول فكرة تناول الدواء

MED ED

بعض الصيدليات لديها غرف للاستشارات حيث يمكنك التحدث مع الصيدلي عن الأدوية الخاصة بك في مكان هادئ و خاص. إذا كان الصيدلي لا يمتلك غرفة خاصة وأنت بحاجة الى المحافظة على الخصوصية أثناء التحدث معه، أخبره بأنك ستقوم بالاتصال به لمناقشة الأدوية الخاصة بك عبر الهاتف.

٧. كم من الوقت أحتاج لتناول هذا الدواء؟

- المدة التي يمكنك أن تتناول فيها الدواء قد تعتمد على عدة أشياء مثل نوع الأعراض أو المرض الذي تعاني منه. إذا كانت الأعراض قد تسببت بكثير من المشاكل في حياتك ومنعتك عن أشياء تحب القيام بها عادةً فقد تحتاج لتناول الدواء على المدى الطويل

- إن العديد من أدوية علاج الأعراض النفسية أو الأمراض يتم تناولها لعدة أشهر أو سنوات.

- يستطيع الشخص أحياناً أن يتوقف عن تناول الأدوية الخاص به بمساعدة مقدمي الخدمات الصحية عندما لا تظهر لديه أية عوارض لفترة معينة من الزمن. لكن سيبقى هذا الشخص على اتصال وثيق مع مقدمي الخدمات الصحية لكي يخبرهم كيف يشعربعد التوقف عن تناول الدواء. فإذا شعر الشخص بأنه أسوأ أو أن الأعراض ظهرت من جديد لديه بعد التوقف عن تناول الدواء، فقد يعيدونه إلى تناوله مرة أخرى. وقد يكون ذلك أفضل بكثير له من التوقف عن تناول الدواء والعودة الى المعاناة من الأعراض من جديد.

- من الممكن أن تعيش حياةً طويلةً و صحية بينما تتناول أدوية علاج الأعراض النفسية والاضطرابات العقلية.

إن الوصفة الطبية تحتوي على معلومات مثل اسم الدواء، الجرعة، كيفية تناوله وعدد العبوات. عادة لا يتم كتابة سبب وصف الدواء في الوصفة الطبية. إن إخبار الصيدلي عن سبب وصف الدواء لك سيساعده حتى يزودك بمعلومات أكثرحول فعالية الدواء لإخفاء العوارض و الآثار الجانبية التي قد ترافق العلاج.

٨. هل تناولي للدواء يؤثرعلى علاقتي بصديقي/صديقتي؟

- إن الأعراض النفسية والأمراض قد تُصعب عليك إقامة علاقات مع أصدقاء جدد أو البقاء مُقرباً من أصدقائك القدماء. من الأسهل بناء علاقات جيدة عندما تكون بصحة أفضل. إن الأدوية تساعدك على تحسن صحتك، البقاء بصحة جيدة وبناء علاقات جيدة.

- قد يكون من الصعب عليك إخبار أصدقائك و صديقاتك و خصوصاً الحميمين والجدد منهم عن الأدوية التي تتناولها. إذا قررت إخبار أحدٍ عن ذلك فيجب أن يكون من الأشخاص الذين تثق بهم. إن القرار يعود لك باختيار الأشخاص الذين تريد إخبارهم عن الأدوية التي تتناولها والوقت المناسب لذلك.

- بعض الأدوية الموجودة في المد اد قد تتسبب ببعض المشاكل الجنسية أو الآثارالجانبية الجنسية. لا تظهر هذه الآثار عند معظم الناس. إذا كنت من الناشطين جنسياً فيجب عليك إخبار مقدم الخدمات الصحية الخاص بك بذلك. وإذا أصبحتِ حاملاً فيجب أن تتناقشي بخصوصية مع مقدمي الخدمات الصحية حتى تعلمي ما الذي يمكنك فعله بالأدوية التي تتناولينها.

> انظر أيضاً: الجميع يتكلمون عن الآثار الجانبية, ما هي؟ صفحه ٩

٩. الجميع يتكلمون عن الآثار الجانبية, ما هي؟

- تُعرف الآثارالجانبية أيضاً بردود الفعل العكسية. يمكن تعريف ردود الفعل العكسية أيضاً بالآثار غير المرغوب بها لدواء معين. ليس كل من يتناول دواءً ما تظهر لديه آثاراً جانبية ناتجة عنه.

- من المهم أن نسأل بعض الأشياء الأساسية حول الآثار الجانبية للدواء.
وتلك تشمل:

<< متى تحدث هذه الآثار ؟
<< ماذا سألاحظ ؟
<< ماذا يجب أن أفعل إذا حدثت هذه الآثار؟
<< ما مدى خطورة الآثار الجانبية ؟
<< هل تزول بعد التوقف عن تناول الدواء؟

- عندما يُخبر مقدمي الخدمات الصحية الأشخاص عن الآثار الجانبية للأدوية قد يستخدمون كلمات مثل، نادر، غير شائع و شائع.

- قد يستخدم مقدمي الخدمات الصحية بعض الصور لتفسير المخاطر. هذه بعض الأمثلة من الصور التي يمكن استخدامها لشرح نسبة حدوث الآثار الجانبية.

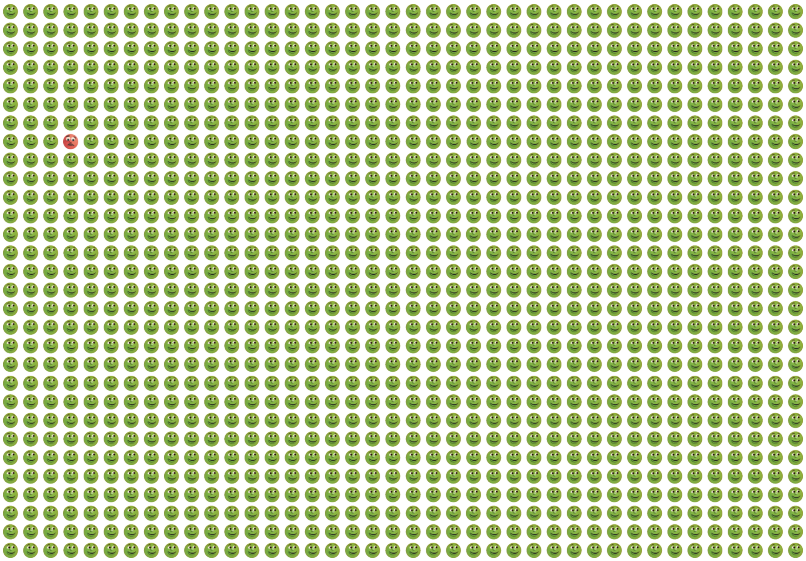
خطر حدوث الآثار الجانبية هو ١ من ١٠:

- لكل عشرة أشخاص يتناولون الدواء، ستظهر الآثار الجانبية عند شخص واحد و لن تظهر عند التسعة الآخرين.

خطر حدوث الآثار الجانبية هو ١ من ١٠٠

- لكل مئة شخص يتناولون الدواء، ستظهر الآثار الجانبية عند شخص واحد و لن تظهر عند التسعة والتسعون الآخرين.

خطر حدوث الآثار الجانبية هو ١ من ١٠٠٠:



- لكل ألف شخص يتناولون الدواء، ستظهر الآثار الجانبية عند شخص واحد و لن تظهر عند التسع مئة و تسع وتسعون الآخرين.

- قد تتشابه الآثار الجانبية لبعض الأدوية أو قد تكون مماثلة إن كانت تلك الأدوية من الفئة أو المجموعة نفسها, ولكن ذلك لا ينطبق دائماً.

- إذا ظهرت لديك آثاراً جانبيةً معينة بعد تناول دواءٍ ما فليس من الضروري أن تظهر لديك نفس الآثار بعد تناول دواءٍ آخر مشابه له.

- بعض الآثار الجانبية ممكن أن تزول وحدها حتى لو استمريت بتناول الدواء. ولكن بعض هذه الآثار قد تزداد سوءاً عند الاستمرار في تناول الدواء. يجب أن تتناقش مع واصف الدواء الخاص بك والصيدلي حول هذا الموضوع لمعرفة كيفية التعامل مع مختلف الآثار الجانبية.

- لن تعطيك ورقة الارشادات المتوفرة في الصيدلية حول الآثار الجانبية لدواء معين كل المعلومات التي تحتاجها. ستحتوي هذه الارشادات على معلومات عن نوع الآثار الجانبية التي تظهر عند تناول الدواء و لكنها لا تحتوي على معلومات عن نسبة حدوثها ومدى خطورتها. تحدث مع الصيدلي عن الدواء الذي ستتناوله و تجنب الاعتماد فقط على المعلومات الموجودة في ورقة الارشادات المطبوعة.

- أخبر واصف الدواء الخاص بك و الصيدلي إذا ظهرت لديك بعض الآثارالجانبية. هؤلاء الأشخاص سيعلمون إذا كان الأثرالجانبي ناتج عن تأثير الدواء وإذا كان يشكل خطراً عليك. و باستطاعتهم أيضاً مساعدتك في توخي ظهور هذه الآثار الناتجة عن الدواء ومعالجتها. أحياناً يمكن معالجة أحد الآثار الجانبية بمجرد تغيير الجرعة أو تغيير الدواء. يوجد غالباً عدة خيارات من الأدوية لمعالجة الاضطرابات العقلية و الأعراض النفسية.

١٠. هل من الممكن أن أتناول أدوية أخرى لا تحتاج لوصفة طبية مع أدويتي الخاصة؟ ماذا عن الكحول، الكافيين، أو المخدرات ؟

- إن العديد من الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية قد تسبب بعض المشاكل إذا تم تناولها مع الأدوية التي تحتاج لوصفة طبية. بعض الآثار الخطيرة وحتى المميتة نادراً ما تحدث و لكن حدوثها يظل ممكناً.

- يقوم بعض الناس باستخدام الكافيين لمساعدتهم على التعامل مع النعاس الذي يعتبر من الآثار الجانبية لبعض الأدوية. إن الكافيين لا يؤثر غالباً على الدواء نفسه و لكنه قد يؤثر عليك شخصياً. فأنت بحاجة إلى النوم الكافي لكي يبقي جسدك و عقلك سليمين. وإن تناول الكثير من الكافيين قد يمنعك من النوم وبالتالي فقد يؤثرعلى صحتك العقلية.

- بعض الناس يعتبرون أن منتجات الأعشاب الطبيعية أو العلاجات العشبية آمنة لأنها ''طبيعية'' أو ''مُستخرجة من النباتات'' و لكن الحقيقة أن هذه المنتجات تحتوي على مواد كيميائية قد تؤثر على جسم الانسان أو على باقي الأدوية. مثلاً، أرسلت وزارة الصحة الكندية تحذيراً حول الأخطار الناجمة عن استخدام نبتة سانت جون مع بعض الأدوية التي تحتاج لوصفة طبية. كما تم تحظير استعمال علاج بالأعشاب الطبيعية آخر في كندا يتم استخدامه لمعالجة القلق وذلك بسبب خروج تقارير تفيد بحصول مشاكل خطيرة في الكبد ناتجة عن استعماله.

- إن تناول المخدرات القانونية (مثلاً، الكحول) أو غيرالقانونية (مثلاً، الماريوانا، الكوكايين) قد تسبب بعض المشاكل لك في حال تناولتها مع الأدوية. إن تناول هذه المواد بمفردها أو ممزوجة قد تتسبب أحياناً بظهور أعراض الاضطرابات العقلية أو قد تزيدها سوءاً.

- لا يحتفظ الصيدلي بمعلومات عن الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية التي تتناولها إلا إذا طلبت منه تسجيلها. يجب أن يكون الصيدلي على علم بجميع الأدوية التي تتناولها. فمن مسؤوليته أن يتحرى عن تفاعلات الأدوية جميعها بما فيها الأدوية الخاصة بالاضطرابات العقلية.

- يجب عليك أن تتحدث مع واصف الدواء الخاص بك أو الصيدلي قبل تناوُل دواء ما، كحول أو أي مادة أخرى مع الدواء الموجود على الوصفة الطبية الخاصة بك. من الضروري جداً أنً يكون مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك على علم بكل الأشياء التي تتناولها.

- كل الأدوية التي تتناولها بما فيها الأدوية التي"لا تحتاج لوصفة طبية" يجب أن تُكتب على القائمة المُتجددة للأدوية الموجودة على الصفحات ٥٩ الى ٦٤.

١١. مراقبة وضعي أثناء تناول الدواء – من المسؤول عن ذلك؟

- أنت أفضل شخص بإمكانه معرفة ما إذا كان الدواء الذي تتناوله يساعدك، ليس لديه مفعول، أو أنه يسبب لك مشاكل معينة.

- يجب على واصف الدواء أن يتابع النتائج الإيجابية و السلبية للأدوية التي يتناولها المريض.

- يجب على كل الأشخاص الذين يتابعون حالتك و يهتمون بك أن يُراقبوا العلامات التي تدل على أن الدواء يساعد في تحسن حالتك, لا يُغير شيئاً أبداً أو أنه يسبب لك مشاكل.

- بإمكان الصيادلة أيضاً مساعدتك. فهم يستطيعون أن يراقبوا ويتابعوا كيف يتفاعل شخص ما مع دواء يتناوله. لذلك إبحث عن الصيدلي الذي يُعجبك و الذي يستطيع أن يعطيك الإجابات التي تحتاجها عن جميع أسئلتك. من المهم أن تتناقش باستمرار مع الصيدلي الخاص بك عن الأدوية التي تتناولها.

- يمكن لأشخاص آخرين مثل المعلمين, المدربين والأصدقاء ، معرفة ما إذا كان الدواء فعالٌ بشكلٍ جيد (مثلاً، يساعد في التركيز في المدرسة) أو لديه نتائج سيئة (مثلاً، يُسبب النعاس في المدرسة).

١٢. أشعربتحسن، هل يجب ان أتوقف عن تناول الدواء الخاص بي؟

- من الطبيعي أن ترغب في التوقف عن تناول الدواء عندما تشعر بتحسن، ولكنه ليس الوقت المناسب لذلك. فقد يكون شعورك هذا ناتج عن المفعول الجيد للدواء و في حال التوقف عن تناوله قد تعود الأعراض لتظهر من جديد.

- يجب أن تتحدث مع مقدم الخدمات الصحية قبل أن تتوقف عن تناول أي دواءٍ ما. فالقرار بتحديد الوقت المناسب للتوقف عن تناول الدواء يعتمد على عدة عوامل.

> انظر أيضاً: كم من الوقت أحتاج لتناول هذا الدواء؟ صفحة ٧

- يجب أن يتم التوقف عن تناول الدواء بشكلٍ بطيئٍ جداً جداً وذلك بتخفيف الجرعة بشكل تدريجي مع مرورالوقت (هذا ما يسمى بالتنقيص التدريجيً).

- هناك عدد قليل جداً من الأدوية لعلاج الاضطرابات العقلية التي يمكن التوقف عن تناولها بسرعة دون حدوث آثار جانبية. أحياناً يتم إيقاف الأدوية بسرعة في حالات الطوارئ.

- يمكن أن يمرض الشخص من جديد إذا توقف عن تناول الدواء بسرعة. و يحدث ذلك عادةً بسبب ظهور الأعراض من جديد أو إنسحاب الدواء من الجسد.

- غالباً ما تظهرالأعراض من جديد بسبب التوقف عن تناول الدواء. فقد يظهر بعضها في خلال أيام أو أسابيع أو حتى أشهر. يجب على واصف الدواء الخاص بك أن يعطيك المعلومات حول كيفية و نسبة ظهور الأعراض من جديد.

- تحدث ردود الفعل الانسحابية أحياناً حتى لو تم التوقف عن تناول الدواء بمساعدة مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك. فردود الفعل هذه ممكن أن تكون مشابهة أو غير مشابهة للآثار الجانبية الناتجة عن الدواء. أنت بحاجة أن يكون لديك خطة لمعرفة كيفية التعامل مع ردود الفعل الانسحابية في حال حدوثها.

١٣. ماذا يحدث إذا لم آخذ أو نسيت أن آخذ جرعة من الدواء الخاص بي؟

- من الممكن أن تحدث آثاراً جانبية عند الشخص نتيجة نسيان أوعدم أخذ جرعة أو أكثر من جرعات الدواء.

- إن الأشخاص الذين ينسون أخذ العديد من الجرعات ممكن أن ينتهي بهم المطاف بالتوقف الكامل عن تناول الدواء. و قد يؤدي ذلك الى ظهور الأعراض لديهم من جديد.

- بإمكان واصفي الدواء والصيادلة وضع خطة يشرحون فيها ماذا يجب أن يفعل المريض في حال تم نسيان أخذ جرعة من الدواء.

- تحدث مع واصف الدواء الخاص بك أو الصيدلي عن الأسباب المحتملة (مثلاً، الآثار الجانبية، عدم التذكر) التي تجعلك تنسى أخذ جرعات الدواء. بعض الناس بحاجة لبعض المساعدة من أجل معرفة الأسباب التي تؤدي إلى نسيان أخذ الجرعات وكيفية تجنب ذلك في المستقبل.

- إذا كنت لا تستطيع تناول الدواء الخاص بك في الأوقات المحددة بشكل منتظم (مثلاً إذا عدت للبيت متأخراً) فليس هنالك مشكلة عادةً إذا أخذت جرعة الدواء بعد ساعات قليلة من الوقت المفترض أخذها. ولكن لا يجب أبداً "مضاعفة" الجرعة أي أنه لا يجب أخذ الجرعة التي تم نسيانها في نفس الوقت مع الجرعة التالية. فقد يتسبب ذلك في ظهور آثار جانبية.

١٤. لماذا توجد أدوية يتم تناولها "فقط عند الحاجة"؟

- أغلب الأدوية يتم تناولها بانتظام يومياً لعلاج الأعراض أو لمنع ظهورها من جديد.

- بعض الأدوية قد يتم تناولها فقط عند الحاجة إليها للمساعدة في التخلص من الأعراض بشكل سريع. فمثلاً، يمكن تناول بعض الأدوية لعلاج نوبة من الهلع أو الخوف عند بدء الشعور بها أو لمساعدة الشخص في حال عدم التمكن من النوم.

- إذا تم وصف دواء لك للاستعمال فقط "عند الحاجة" ولكنك تتناوله بشكل يومي أو عدة مرات في اليوم فمن المهم أن تتحدث عن ذلك مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك. إن أخذ المزيد من جرعات الدواء الموصوفة لك قد يعني بأن الأعراض تزداد سوءاً عندك. وقد يشكل خطراً عليك لأنه في حال توقفت عن تناول الدواء بعد أخذه لفترة طويلة و منتظمة من الممكن ظهور ردود الفعل الانسحابية للدواء عندك.

الأشخاص الذين يتناولون أدوية لعلاج الاضطرابات العقلية أو الأعراض النفسية ممكن أن يعيشوا حياةً طويلة, صحية و سعيدة.

١٥. من هو الشخص الذي يحق له وصف أدوية علاج الاضطرابات العقلية؟

- أي شخص مخول قانونياً أن يصف الدواء يطلق عليه اسم "واصف الدواء".

- أدوية علاج الاضطرابات العقلية غالباً ما يتم وصفها من قبل الأطباء (مثلاً، الأطباء النفسيين، أطباء العائلة، أطباء الأطفال).

- في بعض المناطق، يحق للممرضين و الصيادلة أن يكتبوا وصفات طبية. كما يحق في بعض البلدان لباقي مقدمي الخدمات الصحية أن يصفوا الأدوية للمرضى.

- لا تأتي الأدوية التي تحتاج لوصفة طبية دائماً من الصيدلية. ففي بعض الأحيان قد يعطي واصف الدواء عينة من الدواء للمريض.

> انظر أيضاً: عينات الدواء — ما هي ومتى يتم استخدامها؟ صفحة ١٩

- على الرغم من أن واصف الدواء هو الشخص الذي يكتب الوصفة الطبية للدواء، فمن الممكن أن يطلب منك أو من باقي مقدمي الخدمات الصحية بعض المعلومات التي من شأنها أن تؤثرعلى تحديد نوع الأدوية التي يصفها لك. لذلك من المهم بالنسبة لك أن تكون لديك معلومات عن الدواء الذي تتناوله، مثل أثر الدواء عليك و كيف تشعر عندما تتناوله و ما هي الأدوية التي قمت بتجريبها من قبل.

> انظر أيضاً: الاحتفاظ بقائمة مُتجددة للأدوية، ما هي أهمية ذلك؟ صفحة ١٨

١٦. لماذا بعض الأدوية يتم تناولها عن طريق الفم وأخرى بواسطة الحقن؟

- يتناول معظم الناس الأدوية على شكل حبوب ولكن البعض يتناولونها بواسطة الحقن. مثلاً، بالنسبة لبعض مضاضات الاضطرابات الذهنية توجد حبوب و حقن تحتوي على نفس المكونات.

- يتم إعطاء أغلب الحقن عادةً عن طريق الممرضين أوالأطباء.

- بعض الأشخاص يتم إعطاءهم حقن من مضاضات الاضطرابات الذهنية تسمى "مستودع الحقن". مستودع يعني أنه يمكن للدواء أن يبقى لفترة طويلة من أسبوعين الى ٤ أسابيع مثلاً. إنها عبارة عن عملية حقن الدواء في العضل ثم يبدأ الدواء بالخروج منه تدريجياً و ببطء للوصول الى مجرى الدم.

- يمكن تناول الأدوية بواسطة الحقن لعدة أسباب. مثلاً مستودع الحقن يستمر مفعوله لعدة أسابيع فلن يكون الشخص بحاجة عندها لتذكر تناول حبة الدواء يومياً. وأحياناً يتم استعمال مستودع الحقن في حال عدم فعالية الحبوب عن طريق الفم للتخلص من الأعراض.

- قد لا يرغب الشخص أن يتناول الدواء سواء عن طريق الفم أو بواسطة الحقن حتى لو كان قد تم وصفه له بهذه الطريقة من قبل مقدمي الخدمات الصحية. في هذه الحالة، يجب أن يتم التناقش مع هذا الشخص حول جميع الخيارات الموجودة لطرق تناول الدواء.

- ومن الممكن تغيير طريقة تناول الدواء من شكل إلى آخر. فإذا كنت تتناول الدواء عن طريق الفم أو بواسطة الحقن و تريد أن تغير الطريقة المعتمدة فعليك التحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك عن ذلك.

١٧. ماهو الفرق في الاسماء؟ أسماء عامة، أسماء تجارية، فئات أومجموعات من الادوية؟

- قد يكون للأدوية عدة أسماء. وقد يساعد الشخص معرفة الاسم العام و الاسم التجاري للدواء الذي يتناوله.

- عندما يخرج الدواء لأول مرة في الأسواق يكون لديه غالباً اسم ''تجاري''. وهو عبارة عن الاسم الذي تطلقه عليه الشركة المنتجة لهذا الدواء.

- الاسم العام للدواء هو عبارة عن اسم المُكون الأساسي لهذا الدواء. فمثلاً، تيلنول هو اسم تجاري و الاسم العام له هو اسيتامينوفين.

- الدواء الذي يتم بيعه بالاسم العام له يكون عادةً أرخص من الدواء الذي يتم بيعه بالاسم التجاري.

- يتم تصنيع الأدوية ذات الأسماء العامة بنفس طريقة تصنيع الأدوية ذات الأسماء التجارية لنفس الدواء.

- غالباً ما يكون شكل الدواء بالاسم العام مماثلاً لشكله بالاسم التجاري. و لكن هذا لا ينطبق على جميع الأدوية بالأسماء العامة. فإذا لاحظت أن الدواء الذي تتناوله مختلف في الحجم، الشكل أو اللون عن باقي العبوات، فعليك أن تسأل الصيدلي عن السبب.

- يتم تصنيف جميع الأدوية ضمن فئات أو مجموعات. مثلاً، يمكن تصنيف تيينول واسبيرين على أنها من الأدوية المسكنة للآلام و لكن توجد لها استعمالات أخرى، فالاسبيرين مثلاً يستخدم للوقاية من النوبات القلبية.

- يمكن تصنيف أدوية علاج الاضطرابات العقلية و الأعراض النفسية ضمن مجموعات حسب طريقة عملها و أسباب استخدامها (مثلاً، مضادات الاكتئاب، مضادات الاضطرابات الذهنية)

> انظر أيضاً: أدوية علاج الأعراض النفسية والاضطرابات العقلية، الصفحات ٢٣ الى ٣٤

- إن أدوية علاج الاضطرابات العقلية لها عدة استخدامات. لا يدل دائماً اسم الدواء على طريقة استعماله. مثلاً، إن "مضادات الاضطرابات الذهنية" قد يتم وصفها للأشخاص الذين يعانون من الاضطراب الثنائي القطب أو من الانفصام في الشخصية ولكن لأسباب مختلفة. كذالك يمكن استخدامها لمعالجة العدوانية عند بعض الأشخاص الذين لا يعانون من الاظطراب الثنائي القطب أو الانفصام في الشخصية.

١٨. لماذا تأتي بعض الأدوية بأشكال وأحجام مختلفة؟

- تأتي الأدوية بأشكال مختلفة مثل الحبوب، الرقائق، السوائل، و الحقن.

- إن طريقة تصنيع الأدوية تعتمد على عدة أشياء مثل مكونات الدواء ولمن يتم تصنيعها (مثلاً، غالباً ما يُفضل الأولاد الصغار الأدوية التي تأتي على شكل سوائل).

- الحبوب المصنوعة من الدواء نفسه قد تأتي بأشكال و أحجام مختلفة حسب الجرعات المختلفة.

- تكون الحبوب أحياناً (حبة أو كبسولة) كبيرة الحجم جداً بالنسبة لبعض الأشخاص بحيث تكون صعبة الابتلاع. تحدث مع واصف الدواء الخاص بك أو الصيدلي في حال واجهت مثل هذه الصعوبات. من الممكن طحن حبوب الدواء في بعض الأحيان وخلطها بسائل معين أو حتى وصفها على شكل سائل.

١٩. بماذا يجب علي أن أفكر إذا كنت أتناول أكثرمن دواء واحد؟

- إذا كنت تتناول أكثر من دواءٍ واحد فسيتحقق واصف الدواء الخاص بك والصيدلي من تفاعلات الأدوية المحتملة قبل أن تبدأ بتناول دواءٍ جديد.

- أحياناً يُطلب من الأشخاص الذين يتناولون أكثر من دواءٍ واحد أن يُراقبوا ويدونوا التغيرات في الأعراض لديهم أو الآثارالجانبية. هذا مهم جداً عند البدء بتناول دواءٍ جديد أو تغيير الجرعة.

- إذا تم تناولٍ دوائين أو أكثر في نفس الوقت لهما نفس الآثار الجانبية، فقد يؤدي ذلك الى ازدياد حدة هذه الآثار. مثلاً، فإن تناول دوائين يسببان النعاس في نفس الوقت قد يؤدي الى مضاعفة حدة النعاس أكثر.

- إذا كنت تتناول أكثر من دواءٍ واحد، فقد يصعب عليك أن تتذكر كيف (مثلاً مع الأكل) و متى (مثلاً مرتين خلال النهار و مرة عند النوم) يجب عليك تناول كل واحد منها. من الممكن أن يساعدك مقدمي الخدمات الصحية إذا كنت تعاني من هذه المشكلة.

٢٠. الاحتفاظ بقائمة مُتجددة للأدوية، ما هي أهمية ذلك؟

- قد تتغير الأدوية التي يتناولها الأشخاص باستمرار. فوجود قائمة مُتجددة للأدوية قد تساعد مقدمي الخدمات الصحية لمعرفة التغييرات الحديثة في الأدوية التي يتناولها شخص معين.

- إحتفظ دائماً بقائمة مُتجددة للأدوية تحتوي على الأسماء، الجرعات، و التعليمات حول كيفية تناولها في مكان آمن (مثلاً، المحفظة). أي نوع من الحساسية على الادوية يجب تدوينه في هذه القائمة أيضاً. تجد مثل هذا النوع من قائمة الأدوية في الصفحات ٥٩ الى ٦٤.

- إن عبوات أو قوارير الأدوية التي تحتاج لوصفة طبية لا تُعتبر مُتجددة دائماً ولا يجب استخدامها كوسيلة وحيدة لتعبئة قائمة الأدوية التي يتناولها الشخص. قد يطلب منك واصفي الدواء في بعض الأحيان أن تُغير جرعة الدواء الذي تتناوله دون أن يكتبوا لك وصفة جديدة لذلك. فمثلاً، أثناء موعد ما أو عبر الهاتف، قد يقول لك واصف الدواء أن ”تُخفف جرعة الدواء من حبتين عند وقت النوم الى حبة واحدة عند وقت النوم“.

- قد يكون لدى واصف الدواء الخاص بك سجلات طبية على الكمبيوتر أو لا، فهي تُسهل عليه الاطلاع على تاريخ الأدوية التي تناولتها أو لائحة الأدوية الحالية الخاصة بك.

- لا يتم تبادل لائحة الأدوية الخاصة بك دائماً من واصف دواء الى آخر. ولا تعتبرها أبدا من المُسلمات بأن أحد واصفي الدواء يعرف ما هي الأدوية التي تم وصفها لك من قبل الآخرين.

- إن أنظمة الكمبيوتر الخاصة بالصيدليات ليست دائماً مرتبطة من صيدلية الى أخرى. إذا كان لديك وصفات طبية في أكثر من صيدلية واحدة، فقد لا يكون الصيدلي على علم بالقائمة الكاملة للأدوية التي تتناولها.

- يجب أن تُبرز قائمة الأدوية الخاصة بك لجميع واصفي الدواء والصيادلة كلما تغيرت هذه الأدوية أو بدأت في تناول دواء جديد.

- إذا لم تكن قادراً على إخبار الآخرين عن الأدوية التي تتناولها لسببٍ معين، مثلاً بعد التعرض لحادثٍ ما، فربما يتم إخضاعك لعلاجات قد تُسبب لك بعض المشاكل مع الدواءً الذي تتناوله.

٢١. عينات الدواء — ما هي ومتى يتم استخدامها؟

- عينات الدواء هي مُجرد – عينات من الأدوية

- يحتفظ العديد من واصفي الدواء بعينات الدواء في مكاتبهم. تُعطى غالباً هذه العينات لواصفي الدواء من قبل الشركات المُصنعة للأدوية.

- العينات هي عبارة عن كميات صغيرة من الدواء توضع في عبوات (مثلاً، علبة) وتكون صالحة لفترة قصيرة.

- لا يوجد عينات لجميع الأدوية.

- يمكن لواصف الدواء إعطاء عينات منه لكي يقوم الشخص بتجربة الدواء قبل أن يصف له كمية أكبر. هذا يكون بمثابة ''اختبار القيادة'' بالنسبة للدواء الجديد. وبذلك تستطيع أنت وواصف الدواء معرفة ما إذا كان لهذه العينة آثاراً جيدة أو سيئة عليك.

- لا يتم تدوين عينات الدواء عادةً في الملف الخاص بك في الصيدلية وقد لا يعلم واصفي الدواء الآخرين بأنك تتناول هذه العينات. يجب إخبار جميع واصفي الدواء والصيادلة الذين تتعامل معهم عن العينات التي تتناولها لكي يكون لديهم قائمة كاملة للأدوية الخاصة بك. وبهذه الطريقة يمكنهم التأكد من عدم حصول أية مشاكل محتملة.

- يجب تدوين عينات الدواء التي تتناولها في القائمة المتجددة للأدوية الخاصة بك في الصفحات ٥٩ إلى٦٤.

٢٢. كيف يتم دفع ثمن الأدوية الخاصة بي؟

- بعض الناس لديهم تأمين خاص يقوم بدفع جزء معين أو الثمن الكامل للأدوية الخاصة بهم.
- بعض الناس لديهم ورقة أو بطاقة بلاستيكية تابعة لجهة عملهم أو للحكومة (مثلاً، البطاقة الصحية) تحتوي على معلومات حول التغطية التي يتمتعون بها لتكاليف الأدوية.
- يجب مناقشة التكاليف المُحتملة للدواء قبل أن يتم وصفه إذا لم تكن تملك تأميناً خاصاً أو أن ذلك التأمين لا يُغطي بعض الأنواع من الأدوية.
- يُمكن للصيدلي أيضاً مساعدتك وإعطاءك المعلومات حول تغطية التكاليف للأدوية.
- إذا كنت لا تعرف إن كان لديك تغطية لتكاليف الدواء أم لا، تحدث مع واصف الدواء الخاص بك حول ذلك قبل الذهاب الى الصيدلية.

٢٣. ”الاستخدامات المعتمدة“ و ” الاستعمال الغير مذكور“ — ماذا تعني هذه العبارات؟

- إن ” الاستخدام المعتمد ” يشرح لواصف الدواء ما هي المشكلة الصحية التي من الممكن استعمال الدواء لمعالجتها. ان قائمة الاستخدامات لأي دواء تشمل الأمراض التي تم البحث في كيفية علاجها بواسطة هذا الدواء والموافقة عليها من قبل الحكومة.
- ”الاستعمال الغير مذكور“ للأدوية تعني بأن الحكومة لم تُوافق على استخدام الدواء لعلاج الحالة أو المرض. من الممكن أن تعني أيضاً أنه لا يوجد موافقة على استخدام هذا الدواء عند بعض الأشخاص (مثلاً، عمر أقل من ١٨ سنة، نساء حوامل).

- يمكن استخدام العديد من أدوية "الاستعمال الغير مذكور" بشكل فعال وآمن ولكن يجب أن تكون قد خضعت لأبحاث كاملة ودقيقة. إذا كان واصف الدواء الخاص بك يستخدم الدواء لحالة غير مذكورة فمن الأفضل أن تسأل عن الدراسات التي أُجريت حول استخدامه في مثل هذه الحالات.

> انظر أيضاً: كيف يمكن لواصف الدواء معرفة الدواء المناسب لي؟ صفحة ٦

٢٤. ما هو "المُربع الأسود" للتحذير؟

- "المربع الأسود" للتحذير هو عبارة عن المعلومات حول سلامة استعمال الدواء. توجد هذه المربعات على عبوات الأدوية أو في ورقة المعلومات التي تُعطى لواصفي الدواء.

- تم إضافة مربعات التحذير الى بعض مضادات الاكتئاب والأدوية المنشطة في السنوات الأخيرة.

- من المهم مناقشة هذه المربعات مع واصف الدواء والصيدلي إذا كانت هناك أي تساؤلات حول سلامة استعمال الدواء.

- من المهم أن لا نتحدث فقط عن المربع الأسود للتحذير وإنما أيضا عن جميع منافع ومخاطرالأدوية.

٢٥. ماذا عن الأدوية والسفر؟

- حتى إذا كنت مسافر داخل بلدك، اسأل الصيدلي الخاص بك قبل المغادرة إذا كان هناك أي شيء بالنسبة للأدوية الخاصة بك.

- إذا كنت مسافراً أو أنك ستقود مطولاً عبر الحدود، فتحدث مع واصف الدواء الخاص بك و الصيدلي حتى يتمكنوا من إعطاءك المعلومات حول أشياء محددة يجب الانتباه لها (مثلاً، كيفية تخزين الدواء، أو رسائل من واصفي الدواء الخاص بك يجب أن تأخذها معك).

- قد لا تتمكن دائما من الحصول على الأدوية نفسها التي تتناولها في بلادك عندما تسافر الى بلدان أخرى. لذلك يجب التحدث قبل السفر مع واصف الدواء الخاص بك والصيدلي.

- إذا بدأت تناول دواء ما خلال فترة سفرك، فيجب أن تتحدث مع واصف الدواء الخاص بك و الصيدلي بمجرد العودة الى المنزل لترى إذا كان بإمكانك الحصول على نفس الدواء محلياً.

- يمكن أن تكون تكاليف الأدوية مختلفة من بلد الى آخر، أو حتى عندما تسافر من منطقة الى أخرى في نفس البلد. تحدث إلى صيدلي أو واصف دواء ما حول تكلفة الدواء قبل السفر.

- تأكد من وجود كمية كافية لديك من الأدوية لرحلتك.

> انظر أيضا: ماذا يحدث إذا لم آخذ أو نسيت أخذ جرعة من الدواء الخاص بي؟ صفحة ١٣

٢٦. هل يمكنني أن أثق بالمعلومات الخاصة بالأدوية الموجودة على الانترنت؟

- يستخدم الكثير من الناس الانترنت للحصول على معلومات عن الصحة، بما في ذلك معلومات عن الأدوية. ولكن ليست كل المعلومات المتوفرة على "الموقع" دقيقة أو موثوق بها.

- أنت بحاجة لمعرفة ما إذا كان بإمكانك أن تثق بالمعلومات المتوفرة على موقعٍ ما قبل استخدامها.

- عندما يشعر شخص بتوعك ما بسبب المرض، فإن الوعود "بالشفاء" المتوفرة على شبكة الانترنت تبدو وكأنها الإجابة لمشاكله الصحية. هذه الوعود عن "الشفاء" غالباً ما تكون مُبالغة وغير صحيحة.

- اسأل مقدمي الخدمات الصحية عن المواقع الموثوق بها على شبكة الانترنت التي تحتوي على معلومات عن الأدوية.

- أطلب من الصيدلي أو واصف الدواء تفحُص المواقع التي عثرت عليها على الانترنت عند البحث عن الأدوية التي تم وصفها لك.

- شبكة الصحة الكندية (http://www.canadian-health-network.ca) تحتوي على نصائح مفيدة حول كيفية معرفة ما إذا كان يمكنك الوثوق بموقع ما على شبكة الانترنت.

MED ED

إن أدوية علاج الاضطرابات العقلية والأعراض النفسية لا تسبب الادمان. إنها لا تُسيطرعلى الأشخاص الذين يتناولونها، لا تجعلهم يبدون و كأنهم ليسوا هم، لا تُضعفهم، أو لا تُسبب تلفا للعقل. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية إذا كان لديك قلق حول هذه الأساطير أو غيرها بالنسبة للأدوية.

هذا الجدول يعطي نظرة "بالصورة الكبيرة" على فئات أو مجموعات من الأدوية وأمثلة عن كل مجموعة. هذه القائمة ليست كاملة. كل مجموعة لها لون معين يرمز اليها. تحدث مع واصف الدواء الخاص بك أو الصيدلي للحصول على مزيد من المعلومات حول الأدوية التي لا توجد في القائمة.

فئات الأدوية	الأسماء الشائعة للمجموعات	أمثلة شائعة	
		الاسم العام	الاسم التجاري
مضادات القلق و الأدوية المنومة	البانزوديازيبين مضادات الهيستامين مضادات الاكتئاب منتجات الأعشاب الطبيعية غيرها	ألبرازولام كلونازيبام ديازيبام لورازيبام اوكزا زيبام تيمازيبام ديفينيدرامين ترازودون ميلاتونين زوبيكلون	كزانكس ريفوتريل فاليوم أتيفان سيراكس ريستوريل بينادريل ديزيرال ميلاتونين إيموفان
مضادات الاكتئاب	مانعي امتصاص السيروتونين الانتقائيين (اس اس اراي اس) مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات (ت س اي اس) غيرها	سيتالوبرام اسيتالوبرام فليوكزيتين فلوفوكزامين باروا كزيتين سيرترالين أميتريبتيلين كلوميبرامين إيميبرامين بوبروبيون دوليكزيتين فينلافاكزين ميرتازابين	سيلكسا سيراليكس بروزاك لوفوكس باكسيل زولوفت ايلافيل انافرانيل توفرانيل ويلبوترن سيمبالتا ايفكسور ريميرون
مضادات الاضطرابات الذهنية	مضادات الاضطرابات الذهنية التقليدية (النموذجية) مضادات الاضطرابات الذهنية الحديثة (الغير نموذجية)	كلوربرومازين فلوبانتيكسول الوبيريدول لوكزابين بيرفينازين بيموزيد زوكلوبانتيكزول كلوزابين اولانزابين باليبيريدون كيتيابين ريسبيريدون زيبرازيدون	لارجكتيل فلويانكزول الدول لوكزاباك تريلافون اوراب كلوبيكزول كلوزاريل زيبركسا اينفيجا سيروكيل ريسبيردال زيلدوكس

جدول الأدوية تابع

فئات الأدوية	الأسماء الشائعة للمجموعات	أمثلة شائعة	
		الاسم العام	الاسم التجاري
مُثبتات المزاج	مضادات الاختلاج غيرها	كاربامازيبيم لاموتريجين اوكزكاربازين توبيرامات فالبروات ديفالبرواكس فالبرويك اسيد ليثيوم	تيجريتول لاميكتال تريليبتال توباماكس ديباكين ايبيفال كاربوليت ديوراليث
المنشطات والأدوية المُتعلقة بها	المنشطات غيرها	دكستروامفيتامين/ امفيتامين سولتس ميتيلفينيديات مودافينيل اتوموكزيتين كلونيدين	ديكسيدرين/ اديرال ريتالين,كونسرتا, بيفانتين, اليرتيك ستراتيرا كاتابريس

تذكر انه يتم استخدام الأدوية لمساعدتك كي تتحسن. يجب أن تعرف كيف يمكن لهذه الأدوية أن تُساعد وما هي المشاكل التي قد تُسببها. إنه جسدك و عقلك !

تُستخدم عادة من أجل:

مشاكل في النوم، القلق والإثارة. يمكن أن تستخدم هذه الأدوية أيضاً لعلاج بعض الآثار الجانبية الناتجة عن مضادات الاضطرابات الذهنية.

كيف تعمل هذه الأدوية؟

لقد اكتُشِف أن مضادات القلق و الأدوية المنومة تعمل على العديد من المواد الكيميائية (أو "الناقلات العصبية") و أهدافها (أو "مُستقبلاتها") في الدماغ. المادة الكيميائية الرئيسية التي تستهدفها معظم هذه الأدوية يُطلق عليها اسم جابا. إن جابا لديها تأثير "مُهدئ" ويزداد هذه التأثير بعد تناول دواء البانزوديازيبين ودواء مماثل آخر يُسمى زوبيكلون

كيف يمكنني معرفة إذا كان الدواء لديه مفعول؟

قبل البدء بتناول مضادات القلق أو الدواء المنوم يجب أن تتحدث مع واصف الدواء الخاص بك حول الأعراض التي ظهرت لديك (مثلاً، العصبية، قلة النوم، ومشاعر الهلع) ومتى يجب لهذه الأعراض أن تبدأ بالتحسن. ينبغي على واصف الدواء الخاص بك و باقي مقدمي الخدمات الصحية أن يتوصلوا معك الى وضع خطة لتعقب و مراقبة الأعراض التي تعاني منها (انظر الى الصفحات ٤١ الى ٤٦). إنها فكرة جيدة أن تقوم بكتابة الأعراض التي تظهر لديك والأنشطة التي تقوم بها حتى يتسنى لك ولمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك معرفة ما إذا كان الدواء يساعد في تحسين حالتك.

الآثار الجانبية:

الشائعة: إن الصورة في الصفحة التالية تظهر بعض الآثار الجانبية الشائعة التي قد تظهر بعد تناول مضادات القلق والأدوية المنومة. أُعرض هذه الصورة على واصف الدواء الخاص بك وتحدث معه عن الآثار الجانبية التي قد تنطبق على الدواء الذي تم وصفه لك. اسأل واصف الدواء الخاص بك عن أي آثار جانبية غير شائعة ولكن ضارة من الممكن ظهورها. تحدث معه عن متى وكيف يجب عليك ترقُب هذه الآثار الجانبية وما الذي عليك القيام به في حال ظهورها.

الغير شائعة ولكن التي يمكن أن تكون خطيرة أو ضارة:

قد تحدث ردود الفعل الانسحابية للدواء إذا كنت تتناول مضادات القلق أو الدواء المنوم بانتظام ثم تقوم بالتوقف عن تناولها فجأة.

ظهور تشنجات و ارتباك في التفكير هي من المشاكل النادرة التي قد تنجم عن التوقف المُفاجئ لتناول الدواء بعد استخدامه لفترة طويلة.

كيف ومِمن يتم طلب المساعدة:

يجب عليك أن تطلب المساعدة في أي وقت إذا كان لديك سؤال حول المرض الذي تعاني منه، الأعراض، أو الدواء الذي تتناوله. من المهم جداً أن تطلب المساعدة إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الآثار الجانبية أوأنك تشعر بأن الأدوية التي تتناولها غير فعالة. إذا كنت تتناول مضاد القلق أو الدواء المنوم، يجب أن تطلب من مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك وضع برنامج منتظم للمواعيد لرصد ومراقبة مفعول الدواء الخاص بك. يجب عليك أن تسأل أيضاً عن الجهات التي يمكن استدعاءها في حالات الطوارئ.

- دوخة
- نعاس
- مشاكل في التركيز
- أرق
- تعب
- ضعف
- مشكلة مع الذاكرة

- تعرق

- اضطراب في المعدة
- إسهال
- إمساك

أشياء مهمة حول هذه الأدوية يجب أخذها بعين الاعتبار:

إذا تم تناول هذه الأدوية بشكل منتظم, قد ينتج عنها بعض الآثار الجانبية, أو حتى ظهور ردة فعل انسحابية عند التوقف المُفاجئ عن تناولها.

إن تناول هذه الادوية مع الكحول قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة منها البطء في نشاط العقل و الجسد, التسمم، وصعوبة في الحس و التفكير السليم.

إن بعض النشاطات التي تحتاج فيها للتفكير والتصرف بسرعة (مثلاً، قيادة السيارة، ركوب الدراجة، التزلج على الثلج، التزلج على الجليد، الخ) قد تكون ممارستها خطيرة جداً خلال فترة تناول هذه الأدوية.

تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول الأنشطة التي تحتاج الى ردود فعل عقلية و جسدية سريعة. سيخبرونك إن كنت قادراً على القيام بها ومتى تستطيع ممارستها.

تُستخدم عادة من أجل:

مشاكل في المزاج (مثلاً، الاكتئاب)، اضطرابات القلق (مثلاً، اضطراب القلق العام، الوسواس القهري، اضطراب الهلع، التوترما بعد الصدمة)، اضطرابات الأكل، ومشاكل النوم. هذه الأدوية لها أيضاً عدة استخدامات أخرى. يُرجى التحدث مع واصف الدواء الخاص بك أو الصيدلي للحصول على مزيد من المعلومات حول الاستخدامات الأخرى.

كيف تعمل هذه الأدوية:

لقد أُثبِت أن مضادات الاكتئاب تزيد من تأثير العديد من المواد الكيميائية (أو"الناقلات العصبية") والأهداف (أو"المستقبلات") في الدماغ. السيروتونين والنورادرينالين هي أمثلة لبعض هذه المواد الكيميائية.

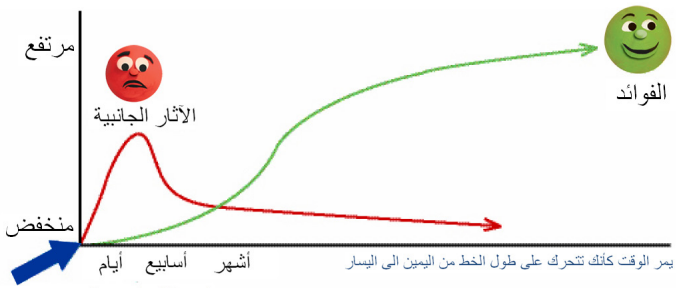
كيف يمكنني معرفة إذا كان الدواء لديه مفعول؟

قبل البدء بتناول مضاد الاكتئاب، يجب عليك التحدث مع واصف الدواء الخاص بك حول الأعراض التي ظهرت لديك ومتى يجب لها أن تبدأ بالتحسن. ينبغي على واصف الدواء الخاص بك و باقي مقدمي الخدمات الصحية أن يتوصلوا معك الى وضع خطة لتعقب و مراقبة الأعراض التي تعاني منها (انظر الى الصفحات ٤١ الى ٤٦). إنها فكرة جيدة أن تقوم بكتابة الأعراض التي تظهر لديك والأنشطة التي تقوم بها حتى يتسنى لك ولمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك معرفة ما إذا كان الدواء يساعد في تحسينها.

من المهم أن تعرف أن مضادات الاكتئاب قد تسبب لك بعض الآثار الجانبية قبل أن تُلاحظ تحسناً في الأعراض لديك. هذه الصورة تُظهِر أنه بعد البدء بتناول مضاد الاكتئاب من الأرجح أن تظهر الآثار الجانبية له (الخط الأحمر) عند البداية و أن تتناقص هذه الآثار في نهاية المطاف مع مرور الوقت. أما فوائد (الخط الأخضر) الدواء فتزداد مع مرور الوقت أيضاً (مثلاً، تحسُن المزاج، النوم، الطاقة، والحد من الغضب).

الآثار الجانبية:

الشائعة: إن الصورة في الصفحة التالية تظهر بعض الآثار الجانبية الشائعة التي قد تنتج عن تناول بعض مضادات الاكتئاب. إن المجموعات المختلفة لمضادات الاكتئاب لها آثار جانبية مختلفة.



أُعرض هذه الصورة على واصف الدواء الخاص بك وتحدث معه عن الآثار الجانبية التي قد تنطبق على الدواء الذي تم وصفه لك. اسأل واصف الدواء الخاص بك عن أي آثار جانبية غير شائعة ولكن ضارة من الممكن ظهورها. تحدث معه عن متى وكيف يجب عليك ترقُب هذه الآثار الجانبية وما الذي عليك القيام به في حال ظهورها. يمكنك تدوين ملاحظات حول هذه المعلومات على الصفحات ٦٩ الى ٧٤.

- وجع رأس
- دوخة
- جفاف الفم
- رؤية مُغبشة
- مشاكل في النوم
- شعور بالتعب

- تعرق

- اضطراب في المعدة
- اسهال
- امساك

- صعوبة في التبوُل
- مشاكل جنسية

الغير شائعة ولكن التي يمكن أن تكون خطيرة أو ضارة:

تغيرات في المزاج بما في ذالك السعادة الغير عادية، الشعور بأنك سريع الغضب، غريب الأطوار، أو الشعور بالإثارة.
توارد أفكار لديك حول إيذاء النفس أو الانتحار.

النزيف الغير طبيعي.
عارض السيروتونين الذي قد يكون له أعراض مثل الحمى، التعرُق، مشاكل في ردود الفعل، الارتعاش، مشاكل في التوازن والتحركات، والارتباك.

كيف ومِمن يتم طلب المساعدة:

يجب عليك أن تطلب المساعدة في أي وقت إذا كان لديك سؤال حول المرض الذي تعاني منه، الأعراض ، أو الدواء الذي تتناوله. من المهم جداً أن تطلب المساعدة إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الآثار الجانبية أوأنك تشعر بأن الأدوية التي تتناولها غير فعالة. إذا كنت تتناول مضاد الاكتئاب، يجب أن تطلب من مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك وضع برنامج منتظم للمواعيد لرصد ومراقبة مفعول الدواء الخاص بك. يجب عليك أن تسأل أيضاً عن الجهات التي يمكن استدعاءها في حالات الطوارئ.

أشياء مهمة حول هذه الأدوية يجب أخذها بعين الاعتبار:

ظهرت في السنوات الأخيرة العديد من الأخبار والمعلومات عن الآثار الجانبية والمخاطر الناجمة عن مضادات الاكتئاب. إذا كانت تتوارد لديك أفكار حول ايذاء النفس قبل البدء بتناول مضاد الاكتئاب أوخلال فترة العلاج، فمن المهم أن تخبر مقدمي الخدمات الصحية، و لا سيما واصف الدواء الخاص بك عن ذلك. هذه الأدوية قد تساعد على انتشال هذه الأفكارعند معظم الأشخاص. استثنائياً، قد تصبح هذه المشاعر أقوى أو أكثر حدة في وقت مبكر من العلاج عند البعض.

من المهم التحدث مع مقدمي الخدمات الصحية حول فوائد ومخاطر العلاج.
لا تتوقف عن تناوُل هذه الأدوية بسرعة أو ”توقُف فوري“ فقد تظهر عندها الآثارالجانبية أو ردود الفعل الانسحابية.
على الرغم من أن ردود الفعل هذه ليست خطيرة و لكنها قد تجعل الشخص يشعر بتوعك شديد.

تُستخدم عادة من أجل:

أعراض الهوس مثل الهلوسات والأوهام، وأمراض الهوس مثل انفصام الشخصية، الاضطرابات الوهمية، الاكتئاب الذهني، الهوس، وأعراض توريت. كما أنها تُستخدم لعلاج بعض أشكال العنف.

كيف تعمل هذه الادوية:

لقد أُثبِت أن مضادات الاضطرابات الذهنية تعمل على العديد من المواد الكيميائية (أو"الناقلات العصبية") والأهداف (أو "المستقبلات") في الدماغ. المادة الكيميائية الأكثر شيوعاً التي تُؤثرعليها مضادات الاضطرابات الذهنية هى الدوبامين. هذه الأدوية تُخفف من تأثيرالدوبامين.

كيف يمكنني معرفة إذا كان الدواء لديه مفعول؟

قبل البدء بتناول مضاد الاضطرابات الذهنية، يجب عليك التحدث مع واصف الدواء الخاص بك حول الأعراض التي ظهرت لديك ومتى يجب لها أن تبدأ بالتحسن. ينبغي على واصف الدواء الخاص بك و باقي مقدمي الخدمات الصحية أن يتوصلوا معك الى وضع خطة لتعقب و مراقبة الأعراض التي تعاني منها (انظر الى الصفحات ٤١ الى ٤٦). إنها فكرة جيدة أن تقوم بكتابة الأعراض التي تظهر لديك والأنشطة التي تقوم بها حتى يتسنى لك ولمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك معرفة ما إذا كان الدواء يساعد في تحسينها.

قد يكون علاج بعض الأعراض أصعب من غيرها. مثلاً، سماع أصوات، رؤية أشياء، التمتع بمزاج "عالي" وجنون، عظمة الأفكار غالباً ما يتم علاجها بشكل جيد بواسطة مضادات الاضطرابات الذهنية. قد يكون من الصعب معالجة أعراض أخرى مثل عدم الاهتمام بالمدرسة أو بالأصدقاء و الصعوبة في التركيز. عندما تبدأ مضادات الاضطرابات الذهنية بالعمل، فإن بعض الأعراض مثل سماع أصوات تقُل على مدى الأيام والأسابيع تقريباً مثل "الانخفاض التدريجي للصوت". لا تختفي الأعراض مباشرةً مثل اختفاء الضوء عند الضغط على الزر. فبعض الأعراض، مثل عدم الاهتمام بالحياة، قد تتطلب شهوراً عديدة لمعالجتها.

الأثار الجانبية:

الشائعة: إن الصورة في الصفحة التالية تظهر بعض الآثار الجانبية الشائعة التي قد تنتج عن تناول بعض مضادات الاضطرابات الذهنية. إن المجموعات المختلفة لمضادات الاضطرابات الذهنية لها آثار جانبية مختلفة. أُعرض هذه الصورة على واصف الدواء الخاص بك وتحدث معه عن الآثار الجانبية التي قد تنطبق على الدواء الذي تم وصفه لك. اسأل واصف الدواء الخاص بك عن أي آثار جانبية غير شائعة ولكن ضارة من الممكن ظهورها. تحدث معه عن متى وكيف يجب عليك ترقُب هذه الآثار الجانبية وما الذي عليك القيام به في حال ظهورها. يمكنك تدوين ملاحظات حول هذه المعلومات على الصفحات ٦٩ الى ٧٤.

الغير شائعة ولكن التي يمكن أن تكون خطيرة أو ضارة:

تشنجات مفاجئة للعضلات تُسمى ردود فعل الرفض قد تنجُم عن تناول هذه الأدوية. إن علامات ردة فعل الرفض تشمل تشنجات أو تقلصات حادة للعضل في الرقبة أو الفك والتي تظهرعادةً بعد وقت قصير من البدء بتناول الدواء. قد تكون ردة الفعل هذه مُرعبة جداً للشخص الذي تحدث معه. تحتاج للمساعدة على الفور عند حصولها معك. وهناك علاجاً يمكنه إيقافها. بمجرد توقُفها، لا تبقى المشاكل على الأمد الطويل. هناك أثر جانبي آخر نادر ولكن خطر جداً يُسمى الأعراض الذهنية الخبيثة (أو NMS).

قد يعاني الشخص من تصلب في العضلات، ارتباك مفاجئ، ارتفاع في الحرارة، ومشاكل في ضغط الدم و معدل دقات القلب. اطلب المساعدة على الفور إذا ظهرت لديك إحدى هذه الأعراض أو جميعها لأنك ستحتاج لعلاج معين في المستشفى.

إن بعض مضادات الاضطرابات الذهنية قد تؤدي الى زيادة في الشهية و الوزن إضافةً الى مشاكل في كمية السكر في الدم التي قد تُسبب داء السكر. يظهر عند بعض الأشخاص ارتفاع في كمية الكولسترول عند تناول أحد مضادات الاضطرابات الذهنية. عليك أن تتناقش مع واصف الدواء الخاص بك عن متى وكيف يجب ترقب هذه الآثار الجانبية.

كيف ومِمن يتم طلب المساعدة:

يجب عليك أن تطلب المساعدة في أي وقت إذا كان لديك سؤال حول المرض الذي تعاني منه، الأعراض، أو الدواء الذي تتناوله. من المهم جداً أن تطلب المساعدة إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الآثار الجانبية أوأنك تشعر بأن الأدوية التي تتناولها غير فعالة. إذا كنت تتناول مضاد الاضطرابات الذهنية، يجب أن تطلب من مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك وضع برنامج منتظم للمواعيد لرصد ومراقبة مفعول الدواء الخاص بك. يجب عليك أن تسأل أيضاً عن الجهات التي يمكن استدعاءها في حالات الطوارئ.

أشياء مهمة حول هذه الأدوية يجب أخذها بعين الاعتبار:

قد تأتي هذه الأدوية على شكل حبوب عادية، سائل، أو رقائق تذوب على لسانك. قد يتم اعطاءها أيضاً بواسطة الحقن في العضل. هذه الحقن، المعروفة بمستودع الحقن، يتم اعطاءها عادةً عن طريق ممرض أو طبيب كل أسبوعين الى ٤ أسابيع.

تُستخدم عادة من أجل:

الاضطراب الثنائي القطب (الاكتئاب الهوسي)، الهوس، الاكتئاب، التغيرات السريعة والغير مرغوبة في المزاج، الإثارة، والعنف.

كيف تعمل هذه الأدوية:

تعمل مثبتات المزاج على الكثير من المواد الكيميائية (أو"الناقلات العصبية")والأهداف (أو"المستقبلات") في الدماغ. بعض هذه المواد الكيميائية هي الغلوتامات و الاينوزيتول.

كيف يمكنني معرفة إذا كان الدواء لديه مفعول؟

قبل البدء بتناول أحد مثبتات المزاج، يجب عليك التحدث مع واصف الدواء الخاص بك حول الأعراض التي ظهرت لديك ومتى يجب لها أن تبدأ بالتحسن. ينبغي على واصف الدواء الخاص بك و باقي مقدمي الخدمات الصحية أن يتوصلوا معك الى وضع خطة لتعقب و مراقبة الأعراض التي تعاني منها (انظر الى الصفحات ٤١ الى ٤٦). إنها فكرة جيدة أن تقوم بكتابة الأعراض التي تظهر لديك والأنشطة التي تقوم بها حتى يتسنى لك ولمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك معرفة ما إذا كان الدواء يساعد في تحسينها.

إن الوقت الذي تستغرقه مثبتات المزاج ليظهر مفعولها يعتمد على الشخص والأعراض الموجودة لديه. حيث أن هذه الأدوية قد تتطلب أياماً وأسابيع حتى يبدأ مفعولها.

الآثار الجانبية:

الشائعة: إن الصورة في الصفحة التالية تظهر بعض الآثار الجانبية الشائعة التي قد تنتج عن تناول بعض مثبتات المزاج. إن مختلف مثبتات المزاج لها آثار جانبية مختلفة. أُعرض هذه الصورة على واصف الدواء الخاص بك وتحدث معه عن الآثار الجانبية التي قد تنطبق على الدواء الذي تم وصفه لك. اسأل واصف الدواء الخاص بك عن أي آثار جانبية غير شائعة ولكن ضارة من الممكن ظهورها. تحدث معه عن متى وكيف يجب عليك ترقُب هذه الآثار الجانبية وما الذي عليك القيام به في حال ظهورها. يمكنك تدوين ملاحظات حول هذه المعلومات على الصفحات ٦٩ الى ٧٤.

الغير شائعة ولكن التي يمكن أن تكون خطيرة أو ضارة:

قد تُسبب بعض مثبتات المزاج آثاراً جانبيةً نادرة ولكن خطيرة. من الممكن أن يُسبب دواء فالبروات مشاكل في الدم ويجب أن يتم اطلاع الأشخاص الذين يتناولون هذا الدواء على ضرورة الانتباه لبعض الأشياء مثل النزيف أو الكدمات. من الممكن حدوث بعض المشاكل في الدم عند تناول دواء كاربامازيبين أيضاً. قد يُسبب تناول كارمازيبين، اوكزكاربازيبين، و لاموتريجين طفحاً جلدياً حاداً مع حمى وتوقف لعمل العضل. قد يحتاج الشخص للذهاب الى المستشفى لتلقي العلاج لذلك. في بعض الحالات النادرة قد يكون ذلك مميتاً. إذا ظهرت لديك حمى أثناء تناول أحد مثبتات المزاج، اتصل فوراً بواصف الدواء الخاص بك.

كيف ومِمن يتم طلب المساعدة :

يجب عليك أن تطلب المساعدة في أي وقت إذا كان لديك سؤال حول المرض الذي تعاني منه، الأعراض، أو الدواء الذي تتناوله. من المهم جداً أن تطلب المساعدة إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الآثار الجانبية أوأنك تشعر بأن الأدوية التي تتناولها غير فعالة. إذا كنت تتناول أحد مثبتات المزاج، يجب أن تطلب من مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك وضع برنامج منتظم للمواعيد لرصد ومراقبة مفعول الدواء الخاص بك. يجب عليك أن تسأل أيضاً عن الجهات التي يمكن استدعاءها في حالات الطوارئ.

- دوخة
- نعاس
- رؤية مُزدوجة
- حب الشباب
- ضعف الشعر
- مشاكل في الذاكرة
- جفاف الفم
- تعب
- مشاكل في النوم
- انخفاض افرازات الغدة الدرقية

- زيادة العطش
- اضطراب في المعدة
- اسهال
- تقيؤ
- فقدان الشهية

- زيادة في الوزن
- زيادة في التبوُل

- رجفة
- عدم الرشاقة
- تشنجات في العضل
- تعرُق
- طفح جلدي

أشياء مهمة حول هذه الأدوية يجب أخذها بعين الاعتبار:

يمكن لبعض مثبتات المزاج مثل الليتيوم أن تتفاعل مع الأدوية الأخرى التي لا تحتاج لوصفة طبية (مثلاً، المسكنات مثل الإيبوبروفين – أدفيل®). قد تكون هذه التفاعلات خطيرة وقد تجعل الشخص مريضاً جداً. من المهم أن تسأل واصفي الدواء أو الصيادلة عن امكانية تناول أدوية أخرى مع مثبتات المزاج.

تُستخدم عادة من أجل:
اضطراب نقص الانتباه و النشاط الزائد (ADHD)، العنف، والمشاكل في التفاعلات الاجتماعية.

كيف تعمل هذه الادوية :

لقد أُثبِت أن أدوية علاج اضطراب نقص الانتباه و النشاط الزائد (ADHD) تعمل على العديد من المواد الكيميائية (أو"الناقلات العصبية") و الأهداف (أو "المستقبلات") في الدماغ. أمثلة عن أسماء بعض هذه المواد الكيميائية هي النورادرينالين، السيروتونين، والدوبامين.

كيف يمكنني معرفة إذا كان الدواء لديه مفعول؟

قبل البدء بتناول دواء منشط، يجب عليك التحدث مع واصف الدواء الخاص بك حول الأعراض التي ظهرت لديك ومتى يجب لها أن تبدأ بالتحسن. ينبغي على واصف الدواء الخاص بك و باقي مقدمي الخدمات الصحية أن يتوصلوا معك الى وضع خطة لتعقب و مراقبة الأعراض التي تعاني منها (انظر الى الصفحات ٤١ الى ٤٦). إنها فكرة جيدة أن تقوم بكتابة الأعراض التي تظهر لديك والأنشطة التي تقوم بها حتى يتسنى لك ولمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك معرفة ما إذا كان الدواء يساعد في تحسينها.

الآثار الجانبية:

الشائعة: إن الصورة في الصفحة التالية تظهر بعض الآثار الجانبية الشائعة التي قد تنتج عن تناول بعض الأدوية المُنشطة. أُعرض هذه الصورة على واصف الدواء الخاص بك وتحدث معه عن الآثار الجانبية التي قد تنطبق على الدواء الذي تم وصفه لك. اسأل واصف الدواء الخاص بك عن أي آثار جانبية غير شائعة ولكن ضارة من الممكن ظهورها. تحدث معه عن متى وكيف يجب عليك ترقُب هذه الآثار الجانبية وما الذي عليك القيام به في حال ظهورها. يمكنك تدوين ملاحظات حول هذه المعلومات على الصفحات ٦٩ الى ٧٤.

الغير شائعة ولكن التي يمكن أن تكون خطيرة أو ضارة:

يمكن أن تُسبب الأدوية المنشطة سرعة في دقات القلب عند بعض الأشخاص.
قد تُسبب المنشطات أيضاً نقصاً في الوزن وبطء في النموعند بعض الناس. يمكن لنقص الوزن والنمو أن يعودا إلى وضعهما الطبيعي بمجرد التوقف عن تناول الدواء. تحدث مع واصف الدواء الخاص بك وباقي مقدمي الخدمات الصحية حول كيفية تعقُب هذه الأعراض.

كيف ومِن يتم طلب المساعدة:

يجب عليك أن تطلب المساعدة في أي وقت إذا كان لديك سؤال حول المرض الذي تعاني منه، الأعراض ، أو الدواء الذي تتناوله. من المهم جداً أن تطلب المساعدة إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الآثار الجانبية أوأنك تشعر بأن الأدوية التي تتناولها غير فعالة. إذا كنت تتناول أحد المنشطات، يجب أن تطلب من مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك وضع برنامج منتظم للمواعيد لرصد ومراقبة مفعول الدواء الخاص بك. يجب عليك أن تسأل أيضاً عن الجهات التي يمكن استدعاءها في حالات الطوارئ.

- دوخة
- نعاس
- تعب
- مشاكل في النوم
- مشاكل في السلوك

- اضطراب في المعدة
- اسهال
- تقيؤ
- فقدان الشهية
- زيادة في الوزن

- تعرق

- تشنجات لا إرادية في العضل

أشياء أخرى مهمة حول هذه الأدوية يجب أخذها بعين الاعتبار:

تحدث ردود فعل انسحابية بين الجرعات عند بعض الناس الذين يتناولون المنشطات.

هناك العديد من الجرعات المختلفة للأدوية المنشطة لذلك من المهم التحقق من الإرشادات حول كيفية تناول الأدوية مع واصف الدواء الخاص بك و الصيدلي.

ظهرت في السنوات الأخيرة الكثير من الأخبار عن مخاطر المنشطات عند الشباب. لذلك من المهم أن تتحدث مع مقدمي الخدمات الصحية حول فوائد و مخاطر العلاج. هناك أيضاً الكثير من المعلومات الخاطئة عن المنشطات الموجودة على الانترنت. يجب عليك مناقشة هذه المعلومات مع مقدمي الخدمات الصحية إذا شعرت بأي قلقٍ حيالها.

MED ED

إذا كان لديك سؤال عن الدواء الخاص بك بعد ساعات العمل العادية لواصف الدواء أو الصيدلي، فهناك في معظم المجتمعات والمدن صيدلية أو أكثر تعمل خلال ٢٤ ساعة في اليوم. بإمكان الصيادلة المساعدة بإعطاء أجوبة عن الأسئلة المطروحة حول الأدوية وإعطاء نصيحة للمرض. لا تتردد بالاتصال بهذه الصيدليات إذا كان لديك أي سؤال.

قائمة الأدوية والأسئلة التي يجب طرحها على واصف الدواء الخاص بك

لماذا يتم استخدام هذه القائمة؟

- للحصول من واصفي الدواء على معلومات مهمة حول الأدوية .
- للمساعدة في اعطاء شرح عن الأدوية إلى أشخاص آخرين مثل المعلمين أو باقي مقدمي الخدمات الصحية (مثلاً، الممرضين، المعالجين) لأن الأدوية قد تُؤثر على العديد من جوانب الحياة.

ما هي الأشياء التي تحتويها والأشياء التي لا تحتويها هذه القائمة:

- تحتوي على: أسئلة حول الاستخدامات المُعتمدة للدواء، الآثار الجانبية التي من الممكن أن تنتُج عنه، وكيفية تناوله.
- لا تحتوي على: كل ما يمكن أن يكون معروفاً عن الأدوية. مثلاً، قد لا يعرف الطبيب إذا كان لديك تأمين صحي يُغطي تكلفة الدواء. في حال كانت كلفة الدواء تُشكل مصدر قلق لك يجب التحدث مع واصف الدواء الخاص بك والصيدلي.

متى أستخدم هذه القائمة؟

- استخدم هذه القائمة عند كل زيارة للطبيب. تذكر أن الدواء يُشكل جزءاً مهماً جداً من العلاج. أنت بحاجة لمعرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عنه.
- أطلع واصف الدواء الخاص بك عن هذه القائمة عند بداية الزيارة وبأنك قد تحتاج لمساعدته في تعبئتها. إنها وسيلة جيدة لمساعدتك أنت و واصف الدواء في التحدث عن الدواء الخاص بك.

إنها فكرة جيدة جدا أن تحتفظ معك دائماً بقائمة مُتجددة للأدوية التي تتناولها في مكان آمن مثل محفظتك أو محفظة والديك. أنظرالى الصفحات ٥٩ الى ٦٤

قائمة الأدوية والأسئلة التي يجب طرحها على واصف الدواء الخاص بك

متابعة مع الصيدلي

✓	سؤال	ملاحظات ومهام يجب القيام بها	✓
	ما هو اسم الدواء؟		
	لماذا يتم استخدام هذا الدواء ؟		
	أخبرني عن الأعراض التي من الممكن لهذا الدواء أن يساعد في علاجها		
	ما هي المدة التي سيستغرقها الدواء حتى يبدأ مفعوله؟		
	ما هي الآثار الجانبية الأكثرشيوعاً لهذا الدواء؟ متى تظهر؟		
	أخبرني عن أي آثار جانبية خطيرة من الممكن أن تظهر.		
	ماذا يجب أن أفعل في حال ظهورآثار جانبية ؟		
	هل هناك سبب يستدعي وقف تناول الدواء؟		
	هل يجب أن أتجنب تناول أي نوع من الأطعمة أو الكحول؟		
	هل سيؤثر هذا الدواء على أي أدوية أخرى أتناولها؟		
	هل سيؤثر هذا الدواء على الأمراض الأخرى التي أعاني منها؟		
	هل أنا بحاجة لاجراء فحوصات دم مخبرية أثناء تناولي لهذا الدواء؟ (إذا كان الجواب نعم، انتقل إلى الصفحة ٤٠ حول الأسئلة عن فحوصات الدم المخبرية).		
	كم ستكون تكلفة هذا الدواء؟		
	هل يمكنني أن أتناول هذا الدواء إذا كنتُ حاملاً؟		
	ما هي خياراتي الأخرى للعلاج؟		
	ماذا يمكن أن يحدث إذا لم أتناول هذا العلاج؟		
	متى سيكون موعدي القادم معك؟		
	من سيجدد لي وصفة الدواء إذا كنت بحاجة لذلك؟		
	ماذا أفعل في حال تعرضت لحالة طارئة؟ بمن يجب أن أتصل؟ ما هو رقم الهاتف؟		
	أسئلة أخرى		

قائمة الأدوية والأسئلة التي يجب طرحها على الصيدلي الخاص بك

لماذا يتم استخدام هذه القائمة؟

- للحصول على معلومات مهمة حول الأدوية من الصيدلي الخاص بك الذي يعطيك الدواء و يفحص تفاعل جسدك مع الدواء.

ما هي الأشياء التي تحتويها والأشياء التي لا تحتويها هذه القائمة:

- تحتوي على: أسئلة حول الاستخدامات المُعتمدة للدواء، الآثار الجانبية التي من الممكن أن تنتُج عنه، وكيفية تناوله.
- لا تحتوي على: كل ما يمكن أن تريد معرفته عن الأدوية. كل شخص سيريد معرفة أشياء مختلفة. مثلاً، الصيدلي قد يكون على علم أو لا بظهور أثر جانبي عند شخص ما بعد تناوله لدواءٍ معين. من أجل التأكد بأنه على اطلاع بهذه المعلومات، يمكنك أن تطلب أن يتم تدوينً ذلك في ملفك الخاصً الموجود في الصيدلية.

متى أستخدم هذه القائمة؟

- عند كل زيارة إلى الصيدلي. تذكر أن الدواء يُشكل جزءاً مهماً جداً من العلاج. أنت بحاجة لمعرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عنه.
- أطلع الصيدلي الخاص بك عن هذه القائمة عند بداية الزيارة أو عند استلام الدواء الموجود في الوصفة الطبية الخاصة بك. قُم بإخبار الصيدلي إذا كنت بحاجة الى مساعدة من أجل تعبئتها. إن إخبار الصيدلي بوجود هذه القائمة في وقت مُبكر يمنحك المزيد من الوقت لمناقشة أسئلة مهمة حول هذه الأدوية معه.
- إن كان ممكناً, استخدم غرفة الاستشارات الخاصة حيث يمكنك التحدث مع الصيدلي عن الأدوية الخاصة بك في مكان هادئ.

من الأفضل أن تتعامل مع صيدلي واحد يعرفك و يعرف الأدوية التي تتناولها بشكل جيد. إذا كنت لا تستطيع دائماً رؤية نفس الصيدلي، فمن المهم أن تقوم بشراء كل الأدوية الخاصة بك من نفس الصيدلية لكي يستطيع الصيادلة معرفة كل الأدوية التي تتناولها، كيف يتفاعل جسدك معها، وإذا كنت مُعرضاً لخطرحدوث تفاعلات للأدوية.

قائمة الأدوية والأسئلة التي يجب طرحها على الصيدلي الخاص بك

متابعة مع الصيدلي

✓	سؤال	ملاحظات ومهام يجب القيام بها	✓
	ما هو اسم الدواء؟		
	كيف (مثلاً، مع أو بدون طعام) ومتى (مثلاً، عدد المرات أو أفضل وقت في اليوم) يجب علي أن أتناول الدواء؟		
	هل يمكن أن تخبرني عن الأعراض التي من المُفترض أن يعالجها هذا الدواء؟		
	من فضلك أخبرني كم من الوقت سيستغرق الدواء حتى يبدأ مفعوله؟		
	ما هي الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لهذا الدواء؟ ومتى تحدث؟		
	أخبرني عن أي آثار جانبية خطيرة من الممكن أن تظهر.		
	ماذا يجب أن أفعل في حال ظهور آثار جانبية ؟		
	هل هناك سبب يستدعي وقف تناول الدواء؟		
	هل يجب أن أتجنب تناول أي نوع من الأطعمة أو الكحول؟		
	هل سيؤثر هذا الدواء علي أي أدوية أخرى أتناولها؟		
	هل سيؤثر هذا الدواء على الأمراض الأخرى التي أعاني منها؟		
	هل يُغطي التأمين الخاص بي تكاليف هذا الدواء؟ ما هو سعره؟		
	متى يجب تجديد الوصفة؟		
	ما هو رقم الهاتف الذي يمكنني الاتصال به في حال كان لدي سؤال أريد طرحه عليك؟ ما هي ساعات العمل في صيدليتك؟		
	أسئلة اخرى		

قائمة فحص الدم المخبري

استخدم هذه القائمة إذا كانت إجابتك ''نعم'' على السؤال: ''هل أنا بحاجة لاجراء فحوصات دم مخبرية أثناء تناولي لهذا الدواء؟'' الموجود في قائمة الوثائق

يتُم إجراء فحوصات دم مخبرية أثناء تناول بعض الأدوية.

إن أسباب اجراء فحوصات الدم المخبرية تتضمن:

- التحقق من أي آثار جانبية (مثلاً، هل يسبب الدواء مشاكل في الدم أو في الأعضاء الأخرى للجسد)
- التحقق من كمية الدواء الموجودة في الجسد
- التحقق لمعرفة إن كان هناك حاجة لتغيير جرعة الدواء
- التحقق من تفاعلات الأدوية

لماذا يتم استخدام هذه القائمة؟

- للحصول من واصفي الدواء على معلومات مهمة حول فحوصات الدم المخبرية الخاصة بالأدوية

قائمة فحص الدم المخبري

✓	سؤال	ملاحظات ومهام يجب القيام بها
	ما هي الحاجة لفحوصات الدم المخبرية؟	
	الى ماذا ينظرالفحص؟ (مثلاً كمية الدواء، الخلايا)؟	
	في أي وقت من النهار يتم إجراء فحص الدم المخبري؟	
	كم مرة يجب علي إجراء فحص الدم المخبري؟	
	هل يمكنني أن أتناول الدواء في اليوم المقرر لفحص الدم المخبري؟	
	هل يجب أن أتجنب أي شئ في اليوم المُقررلفحص الدم المخبري؟ (مثلاً، أطعمة، أدوية أخرى)	
	كيف يمكنني معرفة النتائج؟ هل يجب أن أتابع نتائج فحوصاتي؟	
	هل هناك أعراض يجب ترقبها لأعرف إن كنت بحاجة لإجراء فحص دم مخبري؟ (مثلاً، إذا ظهر لدي أي أثر جانبي)؟	
	في حال عدم استطاعتي إجراء فحوصات الدم المخبرية في الوقت المطلوب بمن يجب أن أتصل؟	
	الى أين يجب الذهاب من أجل إجراء فحوصات الدم المخبرية؟ هل هناك قائمة بالأماكن الموجودة في هذا المجتمع حيث يتم إجراء فحوصات الدم المخبرية؟	
	إذا سألني الأشخاص الذين يقومون بإجراء فحص الدم الى أين يجب إرسال النتائج، ماذا أقول لهم؟	
	أسئلة أخرى	

أكتب ثلاثة أعراض تزعجك. قُم بتقييم كل عارض مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

العارض الأول :

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العارض الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العرض الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أعراض تزعجك. قُم بتقييم كل عارض مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:			
العارض الأول :			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العارض الثاني:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العرض الثالث:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أعراض تزعجك. قُم بتقييم كل عارض مُستخدماً مقياس الوجهٍ السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:			
العارض الأول :			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العارض الثاني:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العرض الثالث:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أعراض تزعجك. قُم بتقييم كل عارض مُستخدماً مقياس الوجهٍ السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:			
العارض الأول :			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العارض الثاني:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العرض الثالث:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أعراض تزعجك. قُم بتقييم كل عارض مُستخدماً مقياس الوجهٍ السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:			
العارض الأول :			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العارض الثاني:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العرض الثالث:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أعراض تزعجك. قُم بتقييم كل عارض مُستخدماً مقياس الوجهٍ السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

العارض الأول :

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العارض الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

العرض الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أشياء أو أنشطة تحب ممارستها بشكل أفضل و لكنك لا تستطيع لأنك تشعر بتوعُك. هذه الأشياء قد تكون مثل العلامات في المدرسة، الخروج مع الأصدقاء، عزف الموسيقى، أو ممارسة رياضة كرة القدم. قُم بتقييم كل نشاط مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:			
النشاط الأول:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثاني:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثالث:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أشياء أو أنشطة تحب ممارستها بشكل أفضل و لكنك لا تستطيع لأنك تشعر بتوعُك. هذه الأشياء قد تكون مثل العلامات في المدرسة، الخروج مع الأصدقاء، عزف الموسيقى، أو ممارسة رياضة كرة القدم. قُم بتقييم كل نشاط مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

النشاط الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أشياء أو أنشطة تحب ممارستها بشكل أفضل و لكنك لا تستطيع لأنك تشعر بتوعُك. هذه الأشياء قد تكون مثل العلامات في المدرسة، الخروج مع الأصدقاء، عزف الموسيقى، أو ممارسة رياضة كرة القدم. قُم بتقييم كل نشاط مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

النشاط الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أشياء أو أنشطة تحب ممارستها بشكل أفضل و لكنك لا تستطيع لأنك تشعر بتوعُك. هذه الأشياء قد تكون مثل العلامات في المدرسة، الخروج مع الأصدقاء، عزف الموسيقى، أو ممارسة رياضة كرة القدم. قُم بتقييم كل نشاط مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

النشاط الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أشياء أو أنشطة تحب ممارستها بشكل أفضل و لكنك لا تستطيع لأنك تشعر بتوعُك. هذه الأشياء قد تكون مثل العلامات في المدرسة، الخروج مع الأصدقاء، عزف الموسيقى، أو ممارسة رياضة كرة القدم. قُم بتقييم كل نشاط مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

النشاط الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب ثلاثة أشياء أو أنشطة تحب ممارستها بشكل أفضل و لكنك لا تستطيع لأنك تشعر بتوعُك. هذه الأشياء قد تكون مثل العلامات في المدرسة، الخروج مع الأصدقاء، عزف الموسيقى، أو ممارسة رياضة كرة القدم. قُم بتقييم كل نشاط مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول كم مرة يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:			
النشاط الأول:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثاني:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

النشاط الثالث:			
التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب أكثر خمسة آثار جانبية للدواء تُزعجك. قُم بتقييم هذه الآثار مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول متى يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

الأثر الجانبي الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الرابع:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الخامس:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب أكثر خمسة آثار جانبية للدواء تُزعجك. قُم بتقييم هذه الآثار مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول متى يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

الأثر الجانبي الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الرابع:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الخامس:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب أكثر خمسة آثار جانبية للدواء تُزعجك. قُم بتقييم هذه الآثار مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول متى يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

الأثر الجانبي الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الرابع:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الخامس:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب أكثر خمسة آثار جانبية للدواء تُزعجك. قُم بتقييم هذه الآثار مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول متى يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

الأثر الجانبي الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الرابع:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الخامس:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب أكثر خمسة آثار جانبية للدواء تُزعجك. قُم بتقييم هذه الآثار مُستخدماً مقياس الوجه السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول متى يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

الأثر الجانبي الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الرابع:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الخامس:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب أكثر خمسة آثار جانبية للدواء تُزعجك. قُم بتقييم هذه الآثار مُستخدماً مقياس الوجهٍ السعيد و الوجه الحزين. تحدث مع مقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك حول متى يجب القيام بذلك (مثلاً، مرة واحدة في الأسبوع). خذ هذا الجدول معك عند كل زيارة لمقدمي الخدمات الصحية الخاصين بك.

الأسماء و الجرعات الحالية للأدوية:

الأثر الجانبي الأول:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثاني:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الثالث:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الرابع:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

الأثر الجانبي الخامس:

التواريخ	أسوأ	لايوجد تغيير	أفضل

أكتب كل الأدوية. هناك بعض الأمثلة في الجدول.

حساسيات أعاني منها:

اسم الدواء	لماذا يتم استخدامه	الكمية\الجرعة	كيف و متى أتناول هذا الدواء

تاريخ البدء بتناوله	تاريخ التوقف عن تناوله	إذا تم توقيف الدواء، فلماذا؟	الآثار الجانبية		ملاحظات أخرى (مثلاً، معلومات حول الآثار الجانبية)
			لا	نعم	

أكتب كل الأدوية. هناك بعض الأمثلة في الجدول.

حساسيات أعاني منها:

اسم الدواء	لماذا يتم استخدامه	الكمية\الجرعة	كيف و متى أتناول هذا الدواء

تاريخ البدء بتناوله	تاريخ التوقف عن تناوله	إذا تم توقيف الدواء، فلماذا؟	الآثار الجانبية		ملاحظات أخرى (مثلاً، معلومات حول الآثار الجانبية)
			لا	نعم	

أكتب كل الأدوية. هناك بعض الأمثلة في الجدول.

حساسيات أعاني منها:

اسم الدواء	لماذا يتم استخدامه	الكمية\الجرعة	كيف و متى أتناول هذا الدواء

تاريخ البدء بتناوله	تاريخ التوقف عن تناوله	إذا تم توقيف الدواء، فلماذا؟	الآثار الجانبية		ملاحظات أخرى (مثلاً، معلومات حول الآثار الجانبية)
			لا	نعم	

المواعيد

استخدم هذه الصفحة لتدوين المواعيد المهمة مع مقدمي الخدمات الصحية.

موعد مع	رقم الهاتف	التاريخ؟	الزمان؟	المكان؟	ملاحظات:
د. فيبلغود	٨٦٧-٥٣٠٩	١٢ شباط	١١:٣٠	٥ شارع فيبلبيتر	

موعد مع	رقم الهاتف	التاريخ؟	الزمان؟	المكان؟	ملاحظات:

المواعيد

استخدم هذه الصفحة لتدوين المواعيد المهمة مع مقدمي الخدمات الصحية.

موعد مع	رقم الهاتف	التاريخ؟	الزمان؟	المكان؟	ملاحظات:

موعد مع	رقم الهاتف	التاريخ؟	الزمان؟	المكان؟	ملاحظات:

ملاحظات

MED
ED

قاموس المصطلحات

إن المعلومات الموجودة في قاموس المصطلحات موجزة وعامة. للحصول على المزيد من المعلومات حول أي مصطلح في القاموس، الرجاء التحدث مع مقدم الخدمات الصحية الخاصين بك.

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
أ		
أثر جانبي أثر غير مرغوب به لدواءٍ معين. هذه الآثار قد تحدث للجسد أو العقل	رد فعل عكسي	١, ٤, ٦-١١, ١٣, ١٤, ١٧, ١٨, ٢٥-٤٠, ٥٣-٥٨
ادمان كلمة تستخدم غالباً للقول بأن الدواء أصبح يُشكل عادةً لدى الشخص أو أنه أصبح "مُتعوداً" أو مُعتمداً عليه. هناك فرق بين الشخص الذي يشعر عقلياً بأنه لا يستطيع العيش بدون الدواء (الاعتماد النفسي) وشخص آخر قد اعتاد جسده على وجود الدواء (الاعتماد الجسدي). قد لا يكون لدى الشخص أي نوع من الاعتماد على الدواء، أو يكون لديه نوع واحد أو كلاهما، ذلك حسب نوع الدواء و الشخص نفسه. تظهر ردود الفعل الانسحابية للدواء عندما يكون الجسد قد اعتاد على وجود الدواء. هذا لا يعني أن الشخص أصبح مدمناً على الدواء.	مدمن	٢٢
استشارات شكل من أشكال العلاج يتضمن مناقشات مع المجموعات أو الأفراد الذين يُعانون من مشاكل شخصية، أعراض نفسية، أو اضطراب عقلي.	العلاج بالكلام، العلاج النفسي	٢٩
اضطرابات الأكل اضطرابات في طريقة تفكير الأشخاص حول وزنهم وشكل جسدهم. ممكن أن يكون لدى هؤلاء الأشخاص أفكار غير سليمة حول الطعام، الوزن، وكيف يبدوا جسدهم للآخرين.	فقدان الشهية العصبي، الشره المرضي العصبي، فاقد للشهية، بوليميك.	٢٧

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
اضطراب الثنائي القطب اضطرا ب يؤثر على المزاج. يكون لدى الأشخاص الأطراف القُصوى للمزاج. هذه تشمل فترات من الاكتئاب والهوس.	الاكتئاب الهوسي، الهوس	١٧, ٣١
اضطراب عقلي حالات أو اضطرابات عقلية قد تؤثرعلى المشاعر، الأنشطة اليومية، الاهتمامات، كيفية تصرف الشخص، الأشياء التي يُفكر فيها، والطريقة التي يُفكر بها.		١, ٣-٥, ٨, ١١, ١٥-١٣, ١٧, ٢٢
اضطراب المزاج هناك العديد من اظطرابات المزاج. اكثرها شيوعاً هي الاكتئاب و الاضطراب الثنائي القطب. هذه الاضطرابات تؤثر على مشاعر و عواطف الشخص.	اكتئاب، اكتئاب ثنائي القطب، هوس، اضطراب ثنائي القطب	٣
اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد نوع من الاضطراب يبدأ في مرحلة الطفولة. تتضمن الأعراض أشياء مثل مشاكل في ابداء الاهتمام، مشاكل في البقاء مُركزاً، العصبية و القلق.	ADHD, ADD	٣٣
أعراض توريت اضطراب يُسبب عند الأشخاص تشجات لا ارادية سريعة و متكررة. هذه التشنجات قد تكون عبارة عن حركات أو عادات مثل رفة متكررة للعين، سُعال، افضاء الحنجرة، أو حركات في الوجه مثل الابتسامة المُتكلفة. هذه التشنجات قد تكون أيضاً عبارة عن أصوات شخير أو تلفظ بكلمات يرددها الأشخاص مراراً وتكراراً.	تشنجات لا ارادية، توريت	٢٩

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
أعراض نفسية مشاكل في المشاعر، المزاج، التفكير، أو السلوك.		١, ٣-٥, ٧-٨, ١١, ١٤, ١٧, ٢٢
اكتئاب حالة من المزاج تستمر لمدة طويلة قد يشعر الشخص فيها بأنه حزين، فارغ، وحيد، مُحبط، غاضب، سريع الانفعال، مُذنب، عديم القيمة، وقد يُعاني من نقص في الطاقة. لا يستمتع الأشخاص غالباً بالأشياء التي تعودوا ممارستها من قبل ويعانون من مشاكل في النوم والأكل.		٥, ٧, ٢٧, ٣١
انفصام الشخصية اضطراب يؤثرعلى أفكار الشخص (كيف يفكر و بماذا يفكر)، المشاعر وكيفية تصرفه. الأشخاص الذين يعانون من انفصام الشخصية يكون لديهم عادةً أوهام و هلوسات إضافةً الى صعوبات في الاختلاط الاجتماعي مع الآخرين.	الهوس	٧, ١٧, ٢٩
ت		
تفاعلات الأدوية من الممكن للأدوية أن تتفاعل مع بعضها أو أن تؤثر على بعضها. هذا يعني بأن أحد الأدوية قد يزيد أو يُنقِص مفعول دواءٍ آخر. ويمكن أيضاً لبعض الأدوية أن تتأثر بماذا تأكل أو تشرب. هذه تعرف بتفاعلات الأدوية والأغذية.	تفاعلات	٧, ١١, ١٨, ٢٩, ٣٢, ٣٧, ٣٩
ج		
جرعة إن كمية الدواء التي يتناولها الشخص في وقت واحد هي الجرعة الخاصة به. هناك عادةً رقم (مثلاً،١٠) و وحدة (مثلا، مليغرامات) للدواء. فهي تساعد على معرفة قوة الدواء و تختلف من دواء لآخر. مثلاً، إذا كان شخص ما يتناول ١ملغجم من الدواء (أ) و ١٠٠ ملغجم من الدواء (ب), فذلك لا يعني أن الدواء (ب) أقوى بمئة مرة من الدواء (أ).	كمية	٦, ٥, ٧, ٨, ١١, ١٣, ١٤, ١٧, ١٨, ٣٤, ٣٩

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
د		
داء السكر مرض زيادة نسبة السكر في الدم الذي ينجم عن فقدان قدرة الجسد على إنتاج الأنسولين أو الاستجابة له. قد يُصيب الأطفال أو الراشدين. يتم مُعالجة مرضى السكر بواسطة حقن من الأنسولين أو أدوية يتم تناولها عن طريق الفم.	النوع الأول من داء السكر، النوع الثاني من داء السكر، داء السكري، داء السكر المعتمد على الأنسولين، داء السكر الغير معتمد على الأنسولين	٣٠
دراسات الأبحاث عندما يكون هناك سؤال حول أفضل علاج لمرضٍ ما، يقوم الباحثين بالتتحقق من التأثيرات (الجيدة و السلبية) للدواء على الأشخاصٍ الذين يعانون من المرض نفسه.	طبيب، طبيب نفسي (أحياناً ممرض مُمارس أو صيدلي)	٦, ٧
دواء مصطلح عام يُستخدم لوصف علاج قد يجعلك تشعر بتحسن.	دواء، علاج	كل الصفحات
دواء لا يحتاج لوصفة طبية الأدوية الموجودة عادةً في الصيدلية والتي تستطيع شراءها بدون وصفة طبية.	يباع بدون وصفة طبية	١١
دواء يُباع بدون وصفة طبية أنظر دواء لا يحتاج لوصفة طبية.		١١, ١٢
ر		
رد الفعل العكسي أنظر الآثار الجانبية	الأثر(الآثار) الجانبي (الجانبية)	٩

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
ردة الفعل الانسحابية تحدث ردود الفعل الانسحابية عندما يتم التوقف بسرعة عن تناول دواء معين بعد استخدامه لفترة طويلة. هذه الردود قد تتراوح بين البسيطة جداً و الحادة جداً. قد يشعر الشخص بتوعك عندما تظهر ردة الفعل الانسحابية. إن الدواء الذي يتسبب بظهور ردة فعل انسحابية لا يعني بأنه من الأدوية التي تسبب ادماناً عليها عند الانسان.	أعراض التوقف	١٣, ١٤, ٢٥, ٢٦, ٢٨, ٣٤
م		
مشاكل جنسية مشاكل مُتعلقة بتحفيز الأجهزة الجنسية عند الذكور و الإناث. يمكن للذكور أن يواجهوا صعوبات في الانتصاب والمحافظة عليه أو في بلوغ النشوة. يمكن أن يواجه الاناث مشاكل في تحفيز البظر، الترطيب، وبلوغ النشوة.		٨, ٢٨, ٣٠
مقدم الخدمات الصحية هم الأشخاص الذين يعملون في جهاز الرعاية الصحية و يهتمون بالأشخاص الذين يعانون من مشاكل عقلية وجسدية.	طبيب، ممرض، أخصائي تغذية، معالج مهني، صيدلي، معالج فيزيائي، معالج نفسي، عالم اجتماعي، الخ.	١, ٣, ٤, ٧-٩, ١٢-١٦, ١٨, ٢٢, ٣٥-٢٥
مقدمي الرعاية هؤلاء هم الأشخاص الذين يهتمون بالأشخاص الآخرين الذين يُعانون من توعُك عقلي أو جسدي. هناك العديد من الألقاب المختلفة للأشخاص الذين يعملون مع الشباب و يهتمون بهم، وهذه الألقاب تختلف من مكان إلى آخر.	أفراد الأسرة، الأوصياء، العاملين من أجل الشباب، الآباء بالتبني، العاملين لدعم الشباب	١, ٧
منتجات الأعشاب الطبيعية منتجات أو مواد كيميائية يتم استخلاصها عادةً من النباتات أو الحيوانات و تُستخدم للعلاج أو الوقاية من المشاكل الصحية. لا يتم وصفها عادةً من قبل المعالج و تُباع بدون وصفة طبية.	علاج بالأعشاب, عُشبي, طب الأعشاب النباتية, الطب البديل , العلاجات الصينية, الفيتامينات, المعادن.	١١, ٢٣

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
ه		
هوس مصطلح يُستخدم للإشارة بأن شخصاً ما لديه أوهام وهلوسات.		٢٩
هلع يكون عند الأشخاص الذين يمرون في بعض الحالات بتجارب متكررة من مشاعر الخوف القوية والمفاجئة أو من القلق الشديد. الأعراض المصاحبة لذلك قد تشمل سرعة في معدل ضربات القلب، تعرق، صعوبة في التنفس، و الشعور بالذعر.	نوبات من الذعر	١٤, ٢٥, ٢٧
و		
واصف الدواء مقدم الخدمات الصحية المُخول قانونياً كتابة وصفات طبية للأدوية. هذا الشخص هوعادةً الطبيب ولكن أحياناً الممرض المُمارس أو الصيدلي.	طبيب، طبيب نفسي (أحياناً ممرض مُمارس أو صيدلي)	٣-٧, ١٠-١٥,١٧-٢٣, ٢٧, ٢٥-٣٦, ٣٩
وسواس القهري اضطراب تتوارد فيه أفكار و هموم متكررة عند الشخص و يحاول أن يفعل أشياء كثيرة للسيطرة عليها والتخلص منها. مثلاً، بعض الأشخاص يخشون الجراثيم فيقومون بغسل أيديهم مراراً و تكراراً حتى تتشقق.	الوسواس القهري	٢٧
وصفة طبية وصفة مكتوبة عادةً على ورقة، تحتوي الوصفة الطبية لدواءٍ معين على بعض المعلومات مثل الاسم، الجرعة، طريقة الاستخدام، عدد المرات للتجديد، والكمية. كما تحتوي أيضاً على اسم المريض و اسم واصف الدواء.		

كلمة أو جملة:	معروفة أيضاً ب:	صفحة
وهم اعتقاد غير صحيح أو غير مبني على الواقع. بعض الأمثلة الشائعة تتضمن الشعور بالخوف بأن شخصاً ما يريد أن يُؤذيك أو الشعور بأنك تمتلك قوى خاصة.	خيال، اعتقاد خاطئ	٢٩