

فأل

جمعية البهاق الخيرية
VIBILIGO CHARITY FOUNDATION

الدليل الإرشادي للمصابين بالبهاق

1446 هـ - 2025 م

سورة العنكبوت



جدول المحتوى

01	نبذة عن فأل	04
02	فكرة انطلاق الدليل الإرشادي	04
03	الاستفسارات الطبية	05
06	ما هو مرض البهاق؟	06
07	ماهي الإجراءات الطبية التي ينبغي اتباعها عند تشخيص الإصابة بالبهاق؟	07
08	هل من الممكن انتقال مرض البهاق إلى أطفال؟	08
09	هل البهاق يحدث نتيجة التعرض للصدمة النفسية؟	09
09	هل يأتي البهاق نتيجة لتناول أطعمة معينة؟	09
10	هل البهاق مرض وراثي؟	10
11	ما هي مدة علاج البهاق؟	11
12	ما هي المستشفيات والمراكز التي تعالج البهاق؟	12
12	كيف يستمر المريض على الخطة العلاجية للبهاق؟	12
13	كيف يحذر الطبيب المصاب بعد الانجراف وراء تجارب الناس وغيرها من العلاج؟	13
13	ما الأثر السلبي لاستخدام العلاجات الشعبية غير المثبتة علمياً؟	13
14	ما الأسباب المتعلقة برفض توحيد اللون؟	14
15	ما الطريقة المثلى للتعامل مع المريض؟	15
15	ما واجب الأطباء تجاه المجتمع؟	15
16	ماهي حقوق مريض البهاق الأربعة؟	16
04	الاستفسارات النفسية	17
18	كيف لي أن أخاطب الناس؟	18
19	كيف تتقبل الأسرة إصابة طفلها؟	19
20	كيف أعزز ثقة المصاب بالبهاق بنفسه؟	20
21	ماهي مهارات التعامل مع المصاب بالبهاق	21
22	كيف احمي طفلي من التمرنتيجة الإصابة بالبهاق؟	22
23	كيف يتجاوز المريض صدمة الإصابة بالبهاق؟	23
24	كيف أستعيد ثقتي بنفسي بعد الإصابة بالبهاق؟	24
05	الاستفسارات الاجتماعية	25
26	ما هو علاج القلق الاجتماعي تجاه المجتمع؟	26
27	ما هي الطرق الفعالة لتوعية المجتمع بمرض البهاق؟	27
28	كيف أتخلص من المشاعر السلبية الناتجة عن الإصابة بالبهاق؟	28
29	كيف يتم توعية إخوة الشخص المصاب بالبهاق؟	29
30	هل من الممكن أن تقل فرص الزواج للشخص المصاب بالبهاق؟	30
06	الخاتمة	31



فكرة انطلاق الدليل الإرشادي

نظرًا لما يعانيه المصابون بالبهاق وذووهم من القلق والتشتت، واستجابةً لاستفسارات المعنيين من الأطباء، والأخصائيين، وأفراد المجتمع بشكل عام، أطلقت الجمعية فكرة إعداد هذا الدليل ليساهم في إرشادهم إلى الطريقة المثلى للتعامل مع المصابين

عن فآل



فآل هي أول جمعية متخصصة في الشرق الأوسط والمملكة العربية السعودية تُعنى بالمصابين بالبهاق. وهي جمعية خيرية صحية تهدف إلى مساندة المصابين بالبهاق من النواحي العلاجية، والنفسية، والاجتماعية، بالإضافة إلى رفع الوعي المعلوماتي حول المرض



قصة فآل

بعد ملامسة معاناة آلاف المصابين والمصابات بالبهاق، تم إنشاء منتدى إلكتروني ليكون نقطة تجمع وتواصل لهم، حيث بلغ عدد الأعضاء في ذلك الوقت أكثر من 14,000 عضو. وفي شهر مارس من عام 2009 م، انضم كرسي أبحاث البهاق بجامعة الملك سعود إلى شبكة ومنتديات البهاق، ليمنحها المظلة الرسمية. ومن هنا، انبثقت فكرة تأسيس جمعية خيرية لدعم مرضى البهاق تحت إشراف المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي



الاستفسارات الطبية

01



ما هو مرض البهاق؟

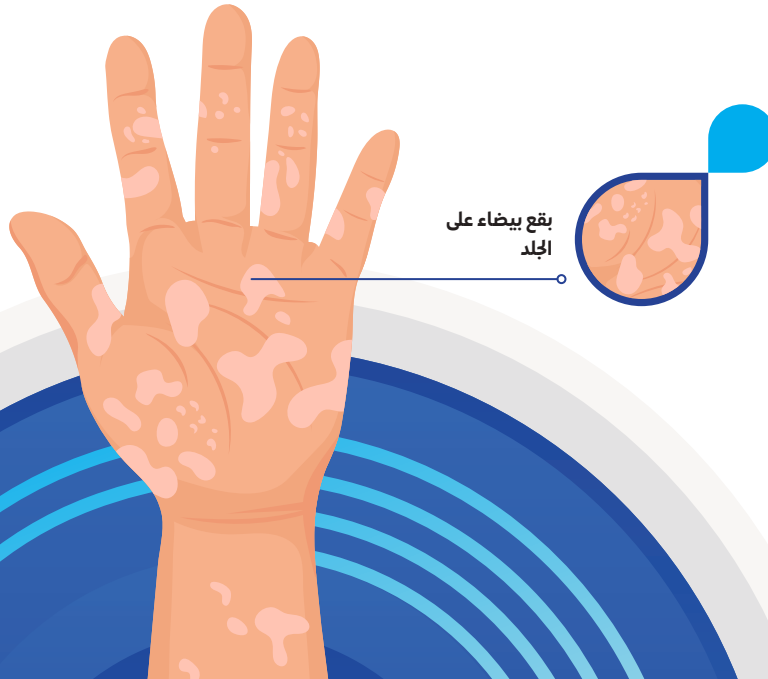


البهاق هو حالة جلدية تتسم بفقدان الصبغة، مما يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء على الجلد.

يحدث ذلك عندما تتعرض الخلايا المسؤولة عن إنتاج الميلانين للتدمير أو تتوقف عن العمل. السبب الدقيق غير مفهوم بالكامل، ولكنه قد يكون مرتبطًا بخلل في المناعة أو عوامل وراثية أو بيئية.



يمكن أن يؤثر البهاق على الأشخاص من جميع الأعمار وأنواع البشرة، ورغم أنه ليس معديًا، إلا أنه يمكن أن يكون له تأثيرات نفسية وعاطفية كبيرة.





ماهي الإجراءات الطبية التي ينبغي اتباعها عند تشخيص الإصابة بالبهاق؟



ينبغي استشارة طبيب جلدية متخصص لتأكيد التشخيص ثم يمكن لمريض البهاق استكمال عدة إجراءات طبية، بما في ذلك:



هل من الممكن انتقال مرض البهاق لأطفاي؟



وتشير الدراسات إلى وجود ميل وراثي للإصابة به، لذا قد يكون هناك احتمال لانتقاله في بعض العائلات

البهاق ليس مرضًا وراثيًا بشكل مباشر، ولكن هو مرض عائلي تلعب فيه عدة عوامل جينية وبيئية

مرض عائلي



4 هل البهاق يحدث نتيجة التعرض للصدمة النفسية؟

لم تثبت الدراسات وجود رابط قوي بين البهاق والصدمات النفسية، بل على العكس، فإن الأدلة تشير إلى أن العلاقة بينهما ضعيفة



5 هل يأتي البهاق نتيجة لتناول أطعمة معينة؟

لا يوجد أي دليل علمي يثبت وجود علاقة بين تناول أطعمة معينة وظهور البهاق



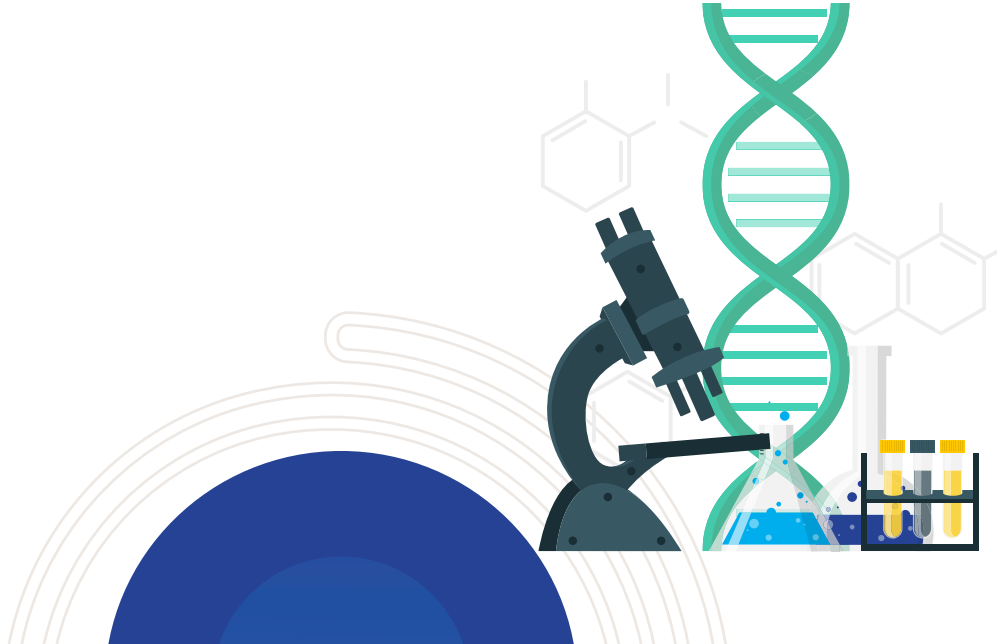


هل البهاق مرض وراثي؟



ومع ذلك، يتأثر البهاق بعوامل متعددة، منها الوراثة، والعوامل البيئية، واستجابات الجهاز المناعي، لذا لا يتبع نمطًا وراثيًا بسيطًا

البهاق لا يُصنف كمرض وراثي بحت، لكن هناك أدلة تشير إلى وجود مكون وراثي. فقد يزيد وجود تاريخ عائلي للبهاق أو لأمراض مناعية ذاتية من احتمالية الإصابة.





ماهي مدة علاج الربو؟



تختلف مدة العلاج من شخص لآخر حسب شدة الحالة واستجابة الجسم للعلاج

ومع ذلك، يكون علاج الربو أسهل في مراحله الأولى، بينما تصبح الاستجابة للعلاج أكثر صعوبة عند التأخر في البدء به





ماهي المستشفيات والمراكز التي تعالج البهاق؟

تعالج جميع المستشفيات الحكومية في مملكتنا الحبيبة البهاق مجاناً، كما يتوفر علاجه في المراكز الأهلية عبر أطباء الجلدية المتخصصين



كيف يستمر المريض على الخطة العلاجية للبهاق؟

يجب على المريض الالتزام بمواعيد العلاج والزيارات الدورية للطبيب، بالإضافة إلى اتباع التعليمات المتعلقة بالعناية بالبشرة





10. كيف يحذر الطبيب المصاب بعد الانجراف وراء تجارب الناس وغيرها من العلاج؟

يمكن للطبيب توعية المريض بمخاطر العلاجات غير المثبتة علميًا وتقديم معلومات دقيقة حول الخيارات المتاحة والفعالة



11. ما الأثر السلبي لاستخدام العلاجات الشعبية غير المثبتة علميًا؟

استخدام علاجات شعبية غير مدروسة قد يؤدي إلى تفاقم الحالة، أو حدوث آثار جانبية غير مرغوب فيها، مما قد يؤثر سلبيًا على الصحة العامة





ما الأسباب المتعلقة برفض توحيد اللون؟

يرفض بعض المرضى توحيد لون الجلد بسبب القلق من فقدان الهوية الشخصية أو الاختلافات الجمالية، إضافة إلى التحديات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالحالة





13 ما الطريقة المثلى للتعامل مع المريض؟

الإصغاء للمريض وشرح البهاق شرحًا علميًا يُطمئن المريض.



14 ما واجب الأطباء تجاه المجتمع؟

التثقيف عن مرض البهاق ونشر المعلومات العلمية عنه





15

ما هي حقوق مريض البهاق الأربعة؟





الاستفسارات النفسية

02



كيف لي أن أخاطب الناس؟



التفاعل مع الناس وأنت مصاب بالبهاق يعتمد بشكل كبير على نظرتك الشخصية لذاتك وثقتك بنفسك. البهاق ليس مرضًا معديًا ولا يؤثر على صحة الأشخاص المحيطين بك، لذا ليس هناك ما يمنعك من التفاعل مع الآخرين. فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك



تعزيز الثقة بالنفس

الثقة بنفسك هي المفتاح في التعامل مع البهاق. من المفيد التركيز على نقاط قوتك الشخصية والمهارات التي تميزك بدلًا من التركيز على شكلك الخارجي



التحدث عن حالتك إذا لزم الأمر

إذا شعرت أن الآخرين قد يكونون فضوليين بشأن البهاق، يمكنك التحدث عن الحالة ببساطة وبكل أريحية، لزيادة الوعي وطمأنة الآخرين



الانضمام إلى مجموعات دعم

من المفيد الانضمام إلى مجموعات دعم عبر الإنترنت أو في الواقع، حيث يمكنك التحدث إلى أشخاص آخرين يعيشون نفس التجربة



التعامل مع التعليقات غير المناسبة

قد تصادف تعليقات غير مناسبة أو فضولًا من بعض الأشخاص. من الجيد تعلم كيفية تجاهلها أو الرد عليها بطريقة هادئة وواثقة



الاهتمام بالعناية بالبشرة

قد يكون استخدام واقبات الشمس أو المكياج المناسب لحماية بشرتك من التعرض المفرط للشمس مفيدًا لك، خاصة إذا كانت لديك مخاوف من تغير لون البشرة



كيف تتقبل الأسرة إصابة طفلها ؟

التعليم والتثقيف:

يمكن للأسرة البحث عن معلومات موثوقة حول البهاق، سواء من أطباء أو مصادر طبية معتمدة. فهم الأسباب والعلاجات المحتملة يساعد في تخفيف التوتر

البحث عن الدعم المجتمعي:

التواصل مع أسر أخرى تواجه نفس التحدي يمكن أن يكون مفيداً. الانضمام إلى مجموعات دعم أو جمعيات للبهاق يوفر للأسرة والطفل دعماً عاطفياً ومعلوماتياً

التركيز على الجوانب الإيجابية:

يجب على الأسرة أن تركز على نقاط قوة الطفل وهواياته وإنجازاته بعيداً عن مرضه، مما يساهم في تنمية شخصية متوازنة وواثقة



التفهم والوعي:

من المهم أن تفهم الأسرة أن البهاق مرض غير معدٍ ولا يشكل خطراً صحياً، بل هو اضطراب جلدي ناتج عن فقدان الجلد للصبغة. الوعي بالحالة يساعد في تقليل الخوف أو القلق غير المبرر

دعم الطفل نفسياً:

يحتاج الطفل إلى الشعور بأنه محبوب ومقبول كما هو. من المهم تعزيز ثقته بنفسه وتشجيعه على التفاعل الاجتماعي بدون خوف أو خجل

تجنب الوصمة الاجتماعية:

يجب توعية الطفل والأسرة بكيفية التعامل مع أي مواقف قد تتضمن تمييزاً أو تميراً بسبب البهاق. تعزيز التفاهم في المدرسة والمجتمع حول طبيعة المرض يمكن أن يساعد في تقليل هذه المواقف

تقبل الأسرة لإصابة طفلها بالبهاق قد يختلف من عائلة إلى أخرى، ولكن هناك عدة مراحل واستراتيجيات يمكن أن تساعد في هذه العملية:



كيف أعزز ثقة المصاب بالبهاق بنفسه ؟



تعزز ثقة المصاب بالبهاق بنفسه يتطلب دعماً نفسياً واجتماعياً يساعده على تقبل ذاته، فيما يلي بعض الطرق التي قد تساهم في ذلك:

- 1. التشجيع حول البهاق:**
توضيح أن البهاق حالة جلدية غير معدية ولا تؤثر على القدرات أو الشخصية. زيادة المعرفة بالحالة تساعد في تقليل المشاعر السلبية وتعزز التقبل الذاتي
- 2. إبراز الجوانب الإيجابية:**
التركيز على الصفات الشخصية والمواهب والإنجازات بدلاً من حصر الثقة في المظهر الخارجي فقط، مما يعزز شعور المصاب بقيمته الحقيقية
- 3. تشجيع التواصل الاجتماعي:**
حث المصاب على التفاعل مع الآخرين والانخراط في الأنشطة الاجتماعية، مما يساعد في تحسين مزاجه وزيادة ثقته بنفسه
- 4. الاهتمام بالرعاية الذاتية:**
تشجيعه على اتباع نمط حياة صحي، يشمل العناية بالبشرة، التغذية السليمة، واللياقة البدنية، مما يعزز شعوره بالتحكم في ذاته وراحته النفسية
- 5. إلهامه بنماذج إيجابية:**
تسليط الضوء على شخصيات مؤثرة مصابة بالبهاق قد يشكل مصدر إلهام، ويعزز الشعور بالتقبل والثقة بالنفس
- 6. تقديم الدعم النفسي:**
الاستعانة بمستشار نفسي أو الانضمام إلى مجموعات دعم متخصصة يمكن أن يساعد في التكيف مع التحديات النفسية وتعزيز الثقة بالنفس
- 7. التركيز على الإنجازات:**
مساعدة المصاب على تحديد وتحقيق أهداف شخصية ومهنية تمنحه شعوراً بالإنجاز والرضا، مما يعزز ثقته بنفسه بعيداً عن المظهر

اتباع هذه الخطوات يمكن أن يساعد المصاب بالبهاق على تجاوز التحديات النفسية وتعزيز ثقته بنفسه بشكل إيجابي ومستدام.



ما هي مهارات التعامل مع المصاب بالبهاق ؟



- 1. الاحترام والتفهم:**
تجنب التعليقات السلبية أو المخرجة حول مظهر المصاب، والتعامل معه بشكل طبيعي دون التركيز على البهاق
- 2. التثقيف:**
الإلمام بحقيقة البهاق من مصادر طبية موثوقة يساعد في تصحيح المفاهيم الخاطئة. فهو ليس مرضًا معديًا ولا يؤثر على الصحة الجسدية
- 3. تقديم الدعم العاطفي:**
قد يواجه المصابون بالبهاق ضغوطًا نفسية بسبب التغيرات في مظهرهم. دعمهم نفسيًا وتشجيعهم على تقبل الذات يساعد في التكيف بثقة
- 4. الاستماع باهتمام:**
إتاحة الفرصة للمصاب للتعبير عن مشاعره أو التحديات التي يواجهها دون مقاطعة أو التقليل من شأنها يعزز شعوره بالراحة والتقبل
- 5. تعزيز الثقة بالنفس:**
التركيز على نقاط القوة والإنجازات بدلًا من المظهر يساعد في بناء تقدير الذات لدى المصاب
- 6. تفادي النظرات المطوّلة:**
تجنب التحديق أو النظرات الطويلة التي قد تجعل المصاب يشعر بعدم الارتياح
- 7. تشجيعه على البحث عن الدعم:**
في بعض الحالات، قد يكون من المفيد استشارة طبيب أو متخصص نفسي للمساعدة في التعامل مع التأثيرات العاطفية للبهاق
- 8. التوعية المجتمعية:**
المساهمة في نشر الوعي حول البهاق تساعد في تقليل التمييز وتعزيز القبول الاجتماعي للمصابين

الأهم من كل ذلك هو معاملة المصاب بالبهاق بناءً على شخصيته وقيمه الإنسانية، وليس بناءً على حالته الجسدية.



كيف أحمي طفلي من التنمر نتيجة الإصابة بالبهاق ؟

حماية طفلك من التنمر بسبب الإصابة بالبهاق، يمكنك اتباع مجموعة من الاستراتيجيات التي تعزز ثقته بنفسه وتجعله أكثر قوة في مواجهة المواقف السلبية:

تعليم المهارات الاجتماعية: درب طفلك على كيفية التعامل مع التنمر بهدوء، مثل استخدام عبارات قصيرة لإيقاف المتنمرين أو تجاهلهم والمشي بعيدًا. يمكن أن تعزز هذه المهارات شعوره بالأمان

تعزيز ثقته بنفسه: ساعد طفلك على تطوير مهاراته وهواياته ليشعر بالفخر بما يمكنه تحقيقه، سواء في المدرسة أو الأنشطة المختلفة. عندما يركز الطفل على نقاط قوته، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الانتقادات

التحدث مع الطفل بصدق ووضوح: من المهم أن تشرح لطفلك عن مرض البهاق بطريقة بسيطة ومفهومة. طمئنه أن اختلاف بشرته هو مجرد جزء صغير من شخصيته ولا يُقلل من قيمته

توعية المدرسة والمجتمع: قد يكون من المفيد التواصل مع المعلمين والإداريين في المدرسة لتوعيتهم بحالة طفلك والتأكد من أنهم يراقبون أي حالات تنمر. يمكن أيضًا تنظيم جلسات توعية لزملائه لفهم البهاق بشكل أفضل

الانضمام إلى مجموعات دعم: قد يكون الانضمام إلى مجموعات دعم للأشخاص المصابين بالبهاق أو المشاركة في أنشطة مجتمعية مفيدة لك ولطفلك للتواصل مع آخرين يمرون بتجارب مشابهة

الاحتفاظ بخط تواصل مفتوح: حافظ على بيئة تشجيعية في المنزل حيث يمكن لطفلك أن يشارك مشاعره ومشاكله دون خوف

التركيز على الإيجابيات: علم طفلك أن الأشخاص المختلفين في المظهر يمتلكون قصصًا جميلة وفريدة، وأن التنوع يجعل العالم مكانًا أجمل





كيف يتجاوز المريض صدمة الإصابة بالبهاق؟



تجاوز صدمة الإصابة بالبهاق
يعتمد على الدعم النفسي
والعاطفي، بالإضافة إلى
المعرفة والوعي بالحالة.
فيما يلي بعض الخطوات
التي قد تساعد المريض على
التأقلم مع البهاق:

- 1. التثقيف حول البهاق:**
فهم طبيعة المرض، أسبابه، وطرق علاجه يساعد على تخفيف المخاوف المرتبطة به، ويقلل من القلق تجاه المستقبل
- 2. الحصول على الدعم النفسي:**
التحدث مع مختص في الصحة النفسية، مثل أخصائي نفسي أو معالج، يساعد في التعامل مع المشاعر السلبية والتأقلم مع التغيرات الجسدية بثقة
- 3. الاعتماد على الدعم الاجتماعي:**
وجود العائلة والأصدقاء بجانب المريض يخفف من الشعور بالعزلة. كما أن الانضمام إلى مجموعات دعم لمرضى البهاق يتيح تبادل التجارب والحصول على نصائح مفيدة
- 4. التركيز على الإيجابيات:**
من المهم أن يدرك المريض أن البهاق لا يؤثر على صحته العامة أو قدرته على ممارسة حياته بشكل طبيعي. يمكن تعزيز ثقته بنفسه من خلال التركيز على إنجازاته وجوانب القوة في شخصيته
- 5. استكشاف خيارات العلاج:**
رغم عدم وجود علاج نهائي للبهاق، هناك خيارات طبية وتجميلية تساعد في تحسين مظهر البشرة، مثل العلاجات الضوئية والمستحضرات التجميلية. استشارة طبيب الجلدية تساعد في اختيار الخطة المناسبة
- 6. التكيف العاطفي:**
التأقلم مع التغيرات في المظهر الخارجي قد يستغرق وقتًا، لكن مع الدعم المناسب وتقبل الذات يصبح التعامل مع البهاق أسهل

هذه الخطوات تساهم في التغلب على الصدمة الأولية وتعزز القبول الذاتي والثقة بالنفس، مما يساعد المريض على عيش حياة طبيعية وإيجابية.



كيف استعيد ثقتي بنفسي بعد الإصابة بالبهاق ؟

فأل جمعية البهاق الخيرية

- 1 **الوعي والمعرفة:** من المهم أن تعلم أن البهاق مرض جلدي لا يؤثر على قيمتك أو قدراتك الشخصية. البحث وفهم المزيد عن الحالة يمكن أن يساعدك في التعامل معها بثقة أكبر
- 2 **التواصل مع الآخرين:** قد يكون من المفيد الانضمام إلى مجموعات دعم أو التواصل مع أشخاص مروا بنفس التجربة. التحدث مع الآخرين الذين يعانون من البهاق يمكن أن يخفف من الشعور بالعزلة
- 3 **التركيز على الجوانب الإيجابية:** حاول التركيز على مهاراتك وإنجازاتك التي لا علاقة لها بمظهرك الجسدي. النجاح في حياتك الشخصية والمهنية يمكن أن يعزز ثقتك بنفسك
- 4 **العناية الشخصية:** الاعتناء بنفسك من خلال ممارسة الرياضة، اتباع نظام غذائي صحي، والاهتمام بمظهرك بشكل عام يمكن أن يساعدك على الشعور بالثقة والراحة
- 5 **طلب الدعم النفسي:** إذا كنت تشعر أن تأثير البهاق على ثقتك بالنفس كبير، قد يكون من المفيد استشارة أخصائي نفسي. يمكن للمعالج مساعدتك في تطوير استراتيجيات لتعزيز ثقتك وتجاوز المخاوف المرتبطة بالمظهر
- 6 **التصالح مع الذات:** تذكر أن الجمال الداخلي والقدرة الشخصية أهم بكثير من المظهر الخارجي. قبول نفسك وتقدير ذاتك كما أنت هو جزء مهم من بناء الثقة

استعادة الثقة بالنفس بعد الإصابة بالبهاق
قد تكون تحديًا، لكنها أمر ممكن. إليك بعض
النصائح التي قد تساعدك:





الاستفسارات الاجتماعية

03





ما هو علاج القلق الاجتماعي تجاه المجتمع ؟

علاج القلق الاجتماعي تجاه المجتمع يتضمن عدة استراتيجيات يمكن أن تساعد في التخفيف من الأعراض وتحسين القدرة على التفاعل مع الآخرين بثقة. من بين هذه العلاجات:



ما هي الطرق الفعّالة لتوعية المجتمع بمرض البهاق؟



لزيادة الوعي حول مرض البهاق في المجتمع، يمكنك اتباع مجموعة من الخطوات الفعّالة

اتباع هذه الخطوات سيساهم في زيادة فهم المجتمع للبهاق وتقليل التمييز أو الوصمة المرتبطة به.

1.

تنظيم حملات توعوية

إنشاء حملات توعوية عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي والمحافل العامة لتوضيح حقيقة المرض وأعراضه. يمكن استخدام قصص نجاح الأشخاص مصابين بالبهاق لتقديم نماذج ملهمة

2.

التعاون مع المؤسسات الصحية

التعاون مع المستشفيات والعيادات لنشر معلومات موثوقة حول المرض، وطرق التشخيص، والعلاجات المتاحة

3.

الورش والندوات التثقيفية

تنظيم ورش عمل وندوات في المدارس، والجامعات، وأماكن العمل لشرح المرض وتصحيح المفاهيم الخاطئة حوله، والتركيز على أنه غير معدٍ ولا يؤثر على القدرات الشخصية

4.

إشراك الشخصيات العامة

دعوة شخصيات مشهورة أو مؤثرة تعاني من البهاق أو تدعم القضية للتحدث عن المرض وزيادة الوعي

5.

المواد التوعوية المطبوعة والمرئية

إعداد كتيبات أو فيديوهات توضيحية تشرح أسباب البهاق، أعراضه، وكيفية التعايش معه، وتوزيعها في الأماكن العامة مثل المستشفيات والمدارس

6.

دعم المصابين نفسيًا واجتماعيًا

إنشاء مجموعات دعم للمصابين بالبهاق تساعد على التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية وتعزز الثقة بالنفس

7.

يوم توعوي سنوي

تخصيص يوم محدد لنشر الوعي عن البهاق، مثل تنظيم فعاليات توعوية في اليوم العالمي للبهاق



كيف أتخلص من المشاعر السلبية الناتجة عن الإصابة بالبهاق؟

التثقيف حول البهاق:

فهم الحالة وكيفية تأثيرها يمكن أن يساعد في تقليل القلق والخوف. البهاق ليس له تأثير صحي خطير، بل يؤثر على المظهر فقط. معرفة المزيد عن الحالة يساعد في تقليل مشاعر العزلة.

التواصل مع الآخرين:

الانضمام إلى مجموعات دعم أو التحدث مع أشخاص مروا بتجارب مشابهة يمكن أن يكون مريحاً. يمكنهم مشاركة تجاربهم وتقديم نصائح حول كيفية التكيف.

التركيز على الصحة العامة:

الاهتمام بالصحة الجسدية والعقلية من خلال ممارسة الرياضة، التغذية السليمة، والنوم الجيد يمكن أن يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

التفكير الإيجابي:

محاولة تغيير الأفكار السلبية والتحديات الذاتية لتحويلها إلى أفكار أكثر إيجابية. على سبيل المثال، بدلاً من التركيز على المظهر، يمكن التركيز على مهاراتك وإنجازاتك.

العناية بالبشرة:

قد يكون من المفيد استخدام مستحضرات تساعد في توحيد لون البشرة أو علاجات تجميلية إذا كان ذلك مهمًا بالنسبة لك. من المهم أيضًا استخدام واقي الشمس لتجنب زيادة التباين في لون البشرة.

الحديث مع متخصص:

إذا كانت المشاعر السلبية تؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، من المفيد التحدث مع طبيب نفسي أو مستشار. يمكنهم تقديم استراتيجيات فعالة للتعامل مع القلق والاكتئاب المرتبط بالبهاق.

التعامل مع المشاعر السلبية الناتجة عن الإصابة بالبهاق قد يكون تحديًا، ولكن هناك استراتيجيات يمكن أن تساعد في تحسين حالتك النفسية والتخلص من هذه المشاعر:



كيف يتم توعية إخوة الشخص المصاب بالبهاق ؟



لتوعية إخوة الشخص المصاب بالبهاق، يمكن اتباع الخطوات التالية لضمان فهمهم الصحيح للحالة والتعامل معها بشكل إيجابي:

- 1. شرح البهاق ببساطة:**
يجب توضيح أن البهاق هو اضطراب جلدي يتسبب في فقدان الجلد لونه بسبب نقص في صبغة الميلانين، وأنه ليس مرضًا معديًا ولا يؤثر على الصحة العامة
- 2. تصحيح المفاهيم الخاطئة:**
قد تكون لديهم أفكار خاطئة أو مخاوف حول الحالة، لذا من المهم تصحيح تلك الأفكار والتأكيد على أن البهاق لا يعيق الشخص المصاب من العيش حياة طبيعية
- 3. تعزيز الدعم العاطفي:**
تعليم الإخوة كيفية دعم أخيه عاطفيًا، وإظهار التعاطف وعدم التمييز. من المهم تشجيعهم على تفهم مشاعره وتقديم الدعم النفسي عندما يحتاجه
- 4. التحدث عن التنمر والمضايقات:**
من الضروري توعية الإخوة بكيفية التعامل مع التنمر أو المضايقات التي قد يواجهها أخوهم المصاب، وتشجيعهم على الوقوف إلى جانبه وإبلاغ البالغين إذا حدثت أي مشاكل
- 5. تشجيع قبول التنوع:**
تعليمهم أن الاختلافات بين البشر طبيعية، وأن البهاق ليس شيئًا ينبغي الخجل منه، بل هو جزء من التنوع الذي يجب أن نقبله
- 6. التواصل المستمر:**
تشجيع الحوار المستمر مع الأطفال للإجابة على أي أسئلة قد تكون لديهم حول البهاق، وذلك لضمان فهمهم للحالة والتأكد من أنهم مرتاحون للتعامل معها

توعية الإخوة بهذا الشكل ستساعد في خلق بيئة أسرية داعمة ومتفهمة تساهم في تعزيز ثقة الشخص المصاب بالبهاق بنفسه.



هل ممكن أن تقل فرص الزواج للشخص المصاب بالبهاق ؟

طبيعي، إلا أن الأثر الاجتماعي والنفسي الذي قد يواجهه المصابون قد يكون كبيراً. إليك بعض العوامل التي يمكن أن تؤثر على فرص الزواج للأشخاص المصابين بالبهاق

البهاق هو حالة جلدية تحدث بسبب فقدان خلايا الميلانين التي تعطي الجلد لونه، مما يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء على الجلد. رغم أن البهاق لا يؤثر على الصحة العامة أو القدرة على الحياة بشكل

التغيرات الثقافية:
في الوقت الحالي، أصبح هناك وعي أكبر حول البهاق بفضل المشاهير والناشطين الذين يعانون منه، مما ساهم في تغيير تصورات الناس. هناك حركات تتبنى مفهوم "الجمال المتنوع" الذي يحتفي بجميع أنواع الجمال، بما في ذلك الأشخاص المصابين بالبهاق

العلاقات الشخصية:
في النهاية، نجاح العلاقة يعتمد على التفاهم والدعم المتبادل. الأشخاص الذين يدركون أن البهاق لا يؤثر على صحة أو شخصية الإنسان يكونون أكثر استعداداً لتقدير الفرد بما يتجاوز مظهره

3

4



1

التصورات الاجتماعية:
بعض المجتمعات قد تكون أكثر تحفظاً أو غير مطلعة على طبيعة البهاق، مما قد يؤدي إلى رفض أو تردد من بعض الأفراد في الارتباط بشخص مصاب بالبهاق. هذه التصورات عادة ما تستند إلى قلة الوعي حول حقيقة أن البهاق لا يؤثر على صحة الشخص ولا ينتقل للآخرين

2

الثقة بالنفس:
قد يواجه بعض الأشخاص المصابين بالبهاق تحديات نفسية تتعلق بمظهرهم، مما يؤثر على ثقتهم في أنفسهم وبالتالي على كيفية تفاعلهم في العلاقات الاجتماعية والرومانسية. الدعم النفسي والتوعية يمكن أن يساعد في التغلب على هذا التحدي

ختامًا:

تمت الإجابة عن الأسئلة المطروحة في هذا الدليل من قبل نخبة من المختصين، حيث تناول الجوانب الطبية كلٌّ من



بإشراف

الدكتور/ أحمد محمد العيسى

استشاري الأمراض الجلدية



بإشراف

الدكتور/ عمر بن عبدالعزيز آل الشيخ

استشاري في أمراض وحساسية الجلد



الدكتور/ زياد بن منصور الشعلان

استشاري جلدية وتجميل

بينما قدّم



الدكتور/ يوسف سيف السلمي

دكتوراه في علم النفس



الأستاذ/ محمد عبدالله آل لافي

باحث دكتوراه في الإرشاد النفسي

الرؤية المتخصصة حول الجانب النفسي، وذلك لضمان تقديم محتوى موثوق وداعم للمستخدمين.

ختامًا:

فريق العمل :



الأستاذة/ أثير الغانم

صاحبة الفكرة والمسؤولة عن الجانب
النفسي



الأستاذ/ رشيد الدريبي

مسؤول المتابعة



الأستاذ/ سلطان الوهبي

المدير التنفيذي



الأستاذة/ نبأ العريفي

المسؤولة عن الجانب الطبي

آملين أن يكون إضافة قيمة لكل من يحتاجه.

فأل

جمعية البهاق الخيرية
VITILIGO CHARITY FOUNDATION



faalorgsa

www.faal.org.sa