

الهربس:

Herpes:

دليل المريض

A Patient's Guide

CI

BC Centre for Disease Control
مركز أبحاث الأمراض المعدية في كولومبيا البريطانية

X

SMART E
RESOURCE

الهربس: دليل المريض

Herpes: A Patient's Guide

مقدمة

Introduction

الهربس هو عدوى شائعة للغاية تنتقل بلامسة الجلد للجلد. وقد قدرت الدراسات الكندية أن ما يصل إلى نسبة ٨٩٪ من الكنديين تعرضوا للإصابة بالهربس البسيط من النوع ١ (HSV-1)، والذي عادةً ما يظهر على شكل قروح باردة على الفم. وفي دراسة أجرتها بريتيش كولومبيا، كانت نتيجة حوالي ١٥٪ من الأفراد إيجابية الذين تم فحص إصابتهم بالهربس البسيط من النوع ٢ (HSV-2)، وهو النوع من الهربس الذي يعرفه الجميع على أنه الهربس التناسلي. ومؤخرًا، بدأ يظهر الهربس البسيط من النوع ١ بصورة متزايدة في الأعضاء التناسلية. وقد يُصاب بعض الأشخاص بنوعي الهربس كليهما. في حين يعاني الكثيرون من أعراض طفيفة بحيث لا يدركون حتى إصابتهم بالهربس.

ورغم شيوع الإصابة بمرض الهربس للغاية، إلا أنه يرتبط كذلك بالكثير من وصمات العار. وهذه الوصمات قد تؤدي إلى الشعور بالقلق والخوف والحصول على معلومات مضللة حول الهربس.

إن الهدف من هذا المورد هو تزويدكم بالحقائق حول مرض الهربس، وتعريفكم على الأدوات اللازمة للسيطرة على الأعراض، والحد من فرص نقل الهربس إلى العشير، والمساعدة على تجاوز الأثر العاطفي الذي يختبره بعض الأفراد عندما يكتشفون إصابتهم بالهربس.

- ٣.....الهربس البسيط من النوع ١ و ٢: ماذا يعني هذا الاسم؟
- ٤.....أعراض الهربس
- ٦.....انتقال الهربس: كيف تُصاب بالهربس؟
- ٨.....فحص الهربس: متى يكون مفيداً؟
- ١٠.....علاج الهربس: السيطرة على الأعراض
- ١٢.....كيف يؤثر الهربس عليك: تلقي خبر الإصابة
- ١٤.....كيف يؤثر الهربس عليك: تقبل تشخيص إصابتك
- ١٦.....كيف يؤثر الهربس عليك: المواعدة أثناء الإصابة بالهربس
- ١٩.....الهربس والحمل
- ٢١.....موارد الهربس
- ٢٢.....الخيارات لخدمات المشورة

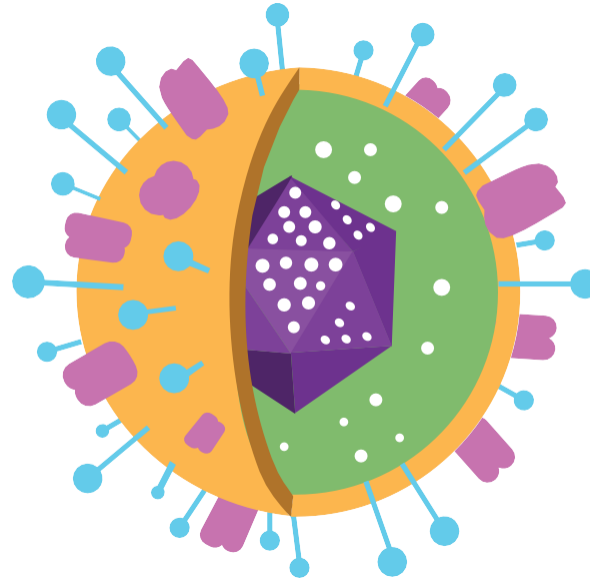
ما الاختلاف بينهما؟

How are they different?

هناك بعض الاختلافات الخاصة بظهور كل نوع من الفيروسين على أجزاء الجسم. وبشكل عام، تقل العدوى لدى المصابين بالفيروس من النوع ١ على الأعضاء التناسلية، كما يقل "الذرف بلا أعراض" (يحدث ذلك عند وجود الفيروس على الجلد دون وجود أعراض مرئية) مقارنة بالمصابين بالفيروس من النوع ٢ على الأعضاء التناسلية. وغالبًا لا يظهر الفيروس من النوع ٢ على الفم، وعندما يحدث ذلك، فإنه يسبب عدوى أقل وذرف بلا أعراض أقل من النوع ١.

وقد تؤدي الإصابة بأحد نوعي الهربس إلى تكوين درجة ما من الحماية ضد الإصابة بالنوع الثاني، إلا أنه لا يزال بالإمكان الإصابة بكلا النوعين.

وغالبًا ما يسود الاعتقاد بأن الهربس البسيط من النوع ٢ هو بطريقة ما أسوأ من النوع ١، ولكن ذلك ليس صحيحًا. في الحقيقة، يندر للغاية أن يتسبب كلا النوعين في أي مشاكل صحية خطيرة. ومعظم المصابين بفيروس الهربس البسيط من النوع ١ أو ٢ لا يعانون من أعراض أو تكون الأعراض خفيفة لا يلاحظونها. ومن تظهر عليه الأعراض، وغالبًا ما تكون في شكل بثور يشيع انتشارها على الفم أو الأعضاء التناسلية. إذا أصبت بفيروس الهربس وعانيت من البثور المؤلمة أو المتكررة، فهناك علاجات يمكنك استخدامها للمساعدة في هذه الحالة.



فيروس الهربس البسيط

الهربس هو عدوى فيروسية شائعة غالبًا ما تظهر في الفم أو على الأعضاء التناسلية. وفيروس الهربس له نوعان:
الهربس البسيط من النوع ١ (HSV-1) والهربس البسيط من النوع ٢ (HSV-2).

غالبًا ما يعتقد الناس أن الهربس البسيط من النوع ١ هو الهربس الفموي (قروح باردة) والهربس البسيط من النوع ٢ هو الهربس التناسلي. وفي الحقيقة، يمكن أن يصيب أي من النوعين أي من جزئي جسم الإنسان. ورغم حقيقة أن القروح الباردة التي تظهر على الفم تحدث بسبب الهربس البسيط من النوع ١، إلا أنها قد تظهر كذلك بسبب الهربس البسيط من النوع ٢. ونجد حاليًا أن ما يصل إلى ٤٥٪ من تشخيصات الهربس الجديدة تحدث بسبب فيروس الهربس البسيط من النوع ١ وليس ٢.

قد يظهر الهربس في بعض الأحيان على أجزاء أخرى من الجسم، مثل العينين (التهاب القرنية الهربسي)، أو الأصابع (الداحس الهربسي)، أو أي منطقة من الجلد المشقق بالجسم، عادةً من الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي (الهربس الرضحي). وعامةً ما يحدث التهاب القرنية الهربسي والهربس الرضحي بسبب الهربس البسيط من النوع ١، في حين أن الداحس الهربسي يمكن أن يحدث بسبب أي من الفيروسين.

العدوى الأولى الأولية PRIMARY FIRST OUTBREAK

تحدث العدوى الأولى الأولية الحقيقية عندما يُصاب شخص بفيروس الهربس لأول مرة. وخلال العدوى الأولية، من الشائع للغاية ظهور الأعراض على الجسم بالكامل، مثل الحمى، والصداع، وألم العضلات، والشعور بالتعب والالتهاب. وقد تكون قروح الهربس مؤلمة كذلك. وعامةً ما تكون العدوى الأولية هي الأسوأ مقارنة بحالات العدوى في المستقبل. ومع ذلك، يظل هناك أشخاص يصابون بحالات العدوى الأولية الحقيقية دون معاناة أعراض شديدة.

وعندما يُصاب الأشخاص بالقروح، غالبًا ما تبدأ على هيئة بثور ثم تفتح وتكون قروحًا. وقد تشكل تلك القروح قشورًا صغيرة على الجلد تتساقط في نهاية الأمر. أما على الأغشية المخاطية، كما هو الحال في الشفة الداخلية للمهبل، فالقروح تشفى دون تكون القشور.

وأثناء العدوى الأولى الأولية، ليس من المستغرب الإصابة بعدوى ثانية بعد مرور حوالي أسبوع واحد على العدوى الأولى. وعادةً ما تدوم فترة العدوى الكاملة من أسبوعين إلى ٤ أسابيع، ولكن قد تكون أقصر من ذلك مع استخدام العلاج خلال أول ٧٢ ساعة منذ بدء العدوى.

بؤادر الأعراض Prodrome symptoms

يشعر نصف المصابين بالهربس ببؤادر أعراض، وتكون أحاسيس جسمانية تحدث قبل تفشي العدوى (عندما يكون الفيروس نشطًا بطول النهايات العصبية). وقد تشمل بؤادر الأعراض الحكّة أو الوخز في المنطقة التي ستشهد انتشار العدوى أو ألمًا في أسفل الجزء الخلفي من الساق في الردفين (في حالة العدوى التناسلية).

وفي بعض الأحيان، تظهر بؤادر الأعراض دون حدوث تفشي كامل للعدوى. وقد تكون بؤادر الأعراض مفيدة كتحذير مبكر بقرب ظهور العدوى، للمصابين الذين تظهر عليهم.

أنواع العدوى Types of outbreaks

يمكن تقسيم إصابات الهربس إلى ثلاثة أنواع مختلفة من العدوى: العدوى الأولى الأولية، والعدوى الأولى غير الأولية، والعدوى المتكررة.

ويمكن أن تتراوح أعراض الهربس بين عدم الظهور والأعراض الخطيرة. ويصاب معظم الأفراد بعدوى خفيفة قد لا يلاحظون وجودها. في حين يعاني غيرهم من عدوى مؤلمة ومزعجة.

قد تشمل الأعراض العامة:

GENERAL SYMPTOMS CAN INCLUDE:

- واحدة أو أكثر من القروح التي تبدو مثل البثور المائية، أو الجروح، أو الجلد المشقق.
- الشعور بحكة أو وخز أو حرق أو جرح أو ألم في الجلد
- حمى أو صداع أو ألم بالعضلات
- الشعور بالتعب والالتهاب

قد تشمل أعراض الهربس التناسلي:

SYMPTOMS OF GENITAL HERPES CAN INCLUDE:

- ألم في الساقين أو الردفين
- قد تصبح العقد اللمفاوية في الفخذ متورمة وحساسة
- ألم عند التبول
- تغير في الإفرازات المهبلية
- تورم الأعضاء التناسلية

تحدث العدوى الأولى غير الأولية عندما يُصاب شخص بنوع ثانٍ من فيروس الهربس وهو مُصاب بالفعل بأحد الأنواع. على سبيل المثال، شخص مُصاب بالفعل بفيروس الهربس البسيط من النوع ١ على الفم ويُصاب بالفيروس من النوع ٢ على الأعضاء التناسلية.

وغالبًا ما تكون العدوى الأولى غير الأولية غير شديدة إلى حد ما، وقد لا يلاحظ الشخص أنها عدوى هربس على الإطلاق. كما أنه من غير المحتمل مع هذه العدوى أن يعاني الشخص من أعراض الجسم بالكامل أو أن تكون مؤلمة كما هو الحال مع العدوى الأولى الأولية. ورغم أن القروح وغيرها من الأعراض قد تظل غير مريحة، ولكنها على الأرجح لن تدوم لنفس الفترة كما في العدوى الأولى الأولية.

بمجرد أن يُصاب الشخص بعدوى أولى، فقد يُصاب بحالات عدوى متكررة أو معاودة بعد ذلك. ولكن ليس شرطًا أن كل من أصيب بالعدوى الأولى الأولية أو غير الأولية سيصاب بحالات العدوى المتكررة. فنمط الإصابة بالعدوى المتكررة يختلف من شخص لآخر. فبعض الأشخاص قد لا يصابون على الإطلاق بحالات عدوى متكررة، في حين قد يصاب آخرون بعدة حالات عدوى سنويًا، وقد يصاب البعض بحالات عدوى منتظمة (رغم أن ذلك غير شائع). فحالات العدوى المتكررة شائعة للغاية خلال أول سنة وعامة ما يقل تكرار الإصابة بعد ذلك الوقت.

عادةً ما يظل فيروس الهربس كامنًا في الجسم. وتحدث حالات العدوى عندما ينشط الفيروس وينتقل عبر المسارات العصبية إلى الجلد. ونظرًا لأن نفس المجموعة من الأعصاب تتوجه إلى الأعضاء التناسلية، والفخذ، وأسفل البطن، والشرج، والردفين، فمن الممكن الإصابة بالعدوى المتكررة من الهربس التناسلي في أي مكان من هذه المناطق. وليس شرطًا أن تصيب العدوى نفس المكان بدقة الذي أصيب في العدوى الأولى. ولا يعني هذا أن الهربس قد انتشر.

لا يعاني معظم الأشخاص من أعراض الجسم بالكامل من الحمى والألم خلال حالات العدوى المتكررة. ولكن يشيع بكثرة الأعراض الموضعية، مثل الحكّة والوخز بالجلد أو القروح. وعادةً ما تدوم حالات العدوى المتكررة من يومين إلى ١٠ أيام، ولكن قد تكون أقصر من ذلك مع استخدام العلاج خلال أول ٧٢ ساعة منذ بدء العدوى.

وعادةً ما يحدث ذلك خلال ٢١ إلى ٤٢ يومًا بعد التعرض لأول مرة. ولكن، خلال تلك الفترة – قبل أن يَكون جسمك الأجسام المضادة بالكامل – من الممكن أن تتعرض للإصابة بالهربس في مناطق أخرى من جسمك.

ولهذا السبب، من المهم تجنب لمس البثور أو القروح ومن ثم لمس أجزاء جسمك الأخرى. وقد يحدث ذلك إذا قام شخص بتقبيل آخر مصاب بفيروس الهربس البسيط من النوع ١ ومارس معه الجنس الفموي؛ فقد يصاب بالفيروس من النوع ١ على كل من فمه وأعضائه التناسلية. وقد يحدث ذلك أيضًا إذا قام شخص أصيب بعدوى الهربس البسيط لأول مرة بحك أي من البثور (كالتى على فمه)، ثم لمس جزء آخر من جسمه (مثل أعضائه التناسلية) بعدها مباشرة.

ومن شأن غسل اليدين بعد ملامسة البثور التقليل من فرص انتقال الفيروس إلى جزء آخر من جسمك. وبمجرد أن يَكون جسمك الأجسام المضادة بالكامل، فلا يمكن أن ينتقل الفيروس من أحد أجزاء الجسم إلى جزء آخر.

وإذا لم يتم نقل عنصر ما، مثل ملعقة أو منشفة، مباشرة من فم شخص مصاب أو من أعضائه التناسلية إلى شخص آخر، فلا حاجة للقلق بشأن مشاركة العناصر المنزلية.

هل يمكن أن تصاب بنوعي الهربس؟ Can you get both types of herpes?

هناك نوعان لفيروس الهربس: الهربس البسيط من النوع ١ والهربس البسيط من النوع ٢. وغالبًا ما يسمى الهربس البسيط من النوع ١ بفيروس القروح الباردة ويسمى الهربس البسيط من النوع ٢ بفيروس الهربس التناسلي. ورغم ذلك، قد يصيب أي من النوعين أي من المكانين. وقد تصاب بأحد نوعي الهربس وتظل عرضة للإصابة بالنوع الآخر. على سبيل المثال، قد تصاب بفيروس الهربس البسيط من النوع ١ على الفم أثناء مرحلة طفولتك، وتصاب بفيروس الهربس البسيط من النوع ٢ لاحقًا أثناء الاتصال الجنسي.

ومن النادر أن تصاب بنفس النوع من الهربس في مكانين مختلفين من الجسم. وهذا يعني أنك إذا أصبت بفيروس النوع ١ على الفم، فيجب ألا تصاب بالنوع ١ نفسه على الأعضاء التناسلية. فعندما تتعرض لفيروس الهربس، يبدأ جسمك في تكوين أجسام مضادة تحميك إذا تعرضت لنفس النوع من الهربس مرة أخرى.

ينتقل فيروس الهربس بلامسة الجلد بين شخص مصاب بالفيروس وآخر غير مصاب. ويجب أن يكون التلامس مع الجزء من الجسم المصاب بالفيروس مباشرة. على سبيل المثال، إذا كان شخصًا مصابًا بالفيروس الفموي، فإن فمه هو المنطقة من الجسم المصابة بالفيروس وليس أعضائه التناسلية.

عادة ما يشمل نوع التلامس المطلوب لانتقال فيروس الهربس حك الجلد بالجلد، مثل التقبيل أو النشاط الجنسي. كما يمكن أن ينتقل فيروس الهربس إذا لمس شخص ما الجزء من جسمه المصاب بالهربس (مثل أعضائه التناسلية) ومن ثم لمس مباشرة فم شخص آخر أو أعضائه التناسلية. كما يمكن أن ينتقل الفيروس كذلك عند مشاركة الألعاب الجنسية بين شخصين دون تغيير الواقيات الجنسية أو غسل الألعاب. وتزداد فرصة انتقال فيروس الهربس عندما تكون العدوى نشطة (عندما تكون القروح أو البثور ظاهرة أو بواحد الأعراض موجودة).

لا يوجد خطر انتقال الهربس عبر ممارسة الأنشطة المنزلية العادية. فلا يمكن الإصابة بالهربس من مقعد المراحيض أو الأثاث، أو من مشاركة سرير أو احتضان شخص مصاب بالهربس. وفيروس الهربس ضعيف ولا يظل حيًا لأكثر من بضع دقائق على معظم الأسطح. ويمكن القضاء عليه بسهولة باستخدام الماء والصابون.

ما المقصود بمصطلح "ذرف بلا أعراض"؟ What is "asymptomatic shedding"?

يمكن أن ينتقل فيروس الهربس بسهولة أكبر عندما يكون الشخص مصابًا بالعدوى ولديه قروح أو بثور نشطة على الجلد. ومع ذلك، لا يزال من الممكن أن ينتقل فيروس الهربس أثناء عدم وجود قروح أو بثور. فإثناء وجود الفيروس على الجلد مع عدم وجود علامات أو أعراض، يسمى ذلك "ذرف بلا أعراض".

وقد يحدث الذرف بلا أعراض (ويسمى أيضًا "الذرف الفيروسي") في أي وقت. ولا يمكننا معرفة وقت انتشار (ذرف) الفيروس على الجلد ولا توجد وسيلة للتنبؤ بالوقت الذي قد تكون فيه عرضة لنقل الفيروس إلى شريك حياتك الجنسي. وتقترح بعض الأبحاث بأن معظم الأشخاص تصاب بالهربس عبر الذرف بلا أعراض. فالذرف الفيروسي يشيع للغاية مباشرة قبل وأثناء وبعد أي عدوى على الفور.

تقليل فرص إصابتك بالهربس Lowering your chances of getting herpes

هناك عدة أشياء يمكنك القيام بها لتقليل فرص إصابتك بفيروس الهربس أو نقله.

المعرفة والتواصل

KNOWLEDGE AND COMMUNICATION

إن معرفة أنك أو أن شريك مصاب بالهربس تتيح لكما الفرصة للعمل معًا من أجل تقليل فرص نقله.

فلا شك أن التحدث بصراحة وصدق مع شريك حول صحتك الجنسية هي طريقة جيدة لمشاركة المعلومات، كما أنها تساعد كذلك على تقليل الشعور بالخزي والوصم.

تواصل أقل أثناء فترة العدوى

LESS CONTACT DURING OUTBREAKS

في حالة وجود العدوى، يجب أن يمتنع العشيران عن التلامس الجلدي مع مناطق الجسم المصابة بالبثور أو القروح. ولا يزال بإمكانك التمتع بالنشاط الجنسي مع تجنب التلامس الجلدي مع منطقة العدوى. على سبيل المثال، إذا كانت لديك قرحة على فمك، فلا تمارس الجنس الفموي، ولكن لا بأس بالتواصل التناسلي.

الفحص

TESTING

لا يتم الخضوع لفحص الهربس عامةً إلا عندما تكون الأعراض موجودة. ويمكن أخذ مسحة من أي كتلة أو ورم أو قروح غير عادية حول الأعضاء التناسلية أو الشرج أو الفم.

إذا حصل أحد العشراء على تشخيص مثبت مخبريًا ويعرف نوع الهربس الذي أصيب به، فقد يود العشير الآخر الخضوع لفحص دم محدد للنوع. ولا يمكن لفحص الدم المحدد للنوع إخبارك بجزء الجسم المصاب بالهربس، ولكنه سيخبرك إذا كان لديك أجسام مضادة لأحد نوعي الهربس أو كليهما. فإذا كان لديك أجسام مضادة لأحد نوعي الهربس، فلن تصاب به مرة أخرى.

وسائل الوقاية والحماية

BARRIERS AND PROTECTION

إن استخدام وسائل الوقاية، مثل الواقيات الداخلية (للإناث) أو الخارجية (للذكور) وحواجز الأسنان، يقلل من إمكانية الإصابة بالهربس أو نقله. وفي حين توفر الواقيات الجنسية حماية جيدة ولكنها لا تمنع تمامًا انتقال العدوى لأنها لا تغطي المنطقة التناسلية بالكامل. ويمكن كذلك استخدام حواجز الأسنان كوسيلة وقاية أثناء الجنس الفموي. ويستخدم بعض الأشخاص غشاء Saran غير القابل لدخول الميكرووبف كوسيلة وقاية عند الجنس الفموي، إلا أن فعالية هذه الوسيلة غير معروفة. ويجب الحرص على استخدام وسيلة وقاية جديدة مع كل نشاط جنسي. وتجنب استخدام نفس الواقي الجنسي مرتين وعدم قلب حواجز الأسنان.

يمكن كذلك استخدام الواقيات الجنسية على الألعاب الجنسية. وإذا كنت تشارك الألعاب الجنسية دون واقيات، فاغسل كل لعبة جيدًا بالماء الساخن والصابون قبل الاستخدام وبعده.

الأدوية المضادة للفيروسات

ANTIVIRAL MEDICATIONS

إذا كنت تعاني من حالات عدوى متكررة أو مؤلمة، فإن استخدام دواء مضاد للفيروسات، مثل أسيكلوفير، وفامسيكلوفير، وفالاسيكلوفير من شأنه المساعدة في السيطرة على الأعراض، وتقصير فترة العدوى، والتقليل من فرص نقلك للهربس. ويمكن استخدام هذا الدواء إما عند ظهور أول علامة للعدوى أو كعلاج يومي للمساعدة على منع حالات العدوى والذرف بلا أعراض.

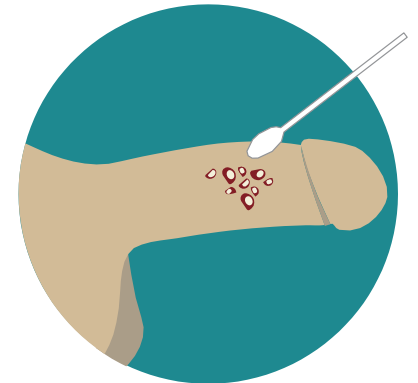
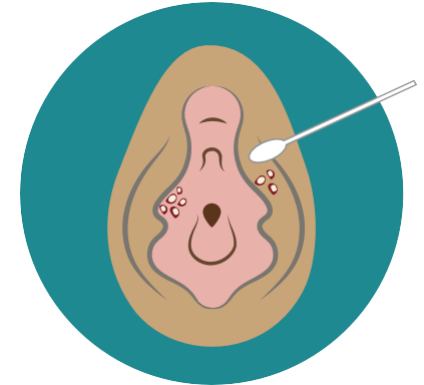
محدودية فحص الهربس Limits of herpes testing

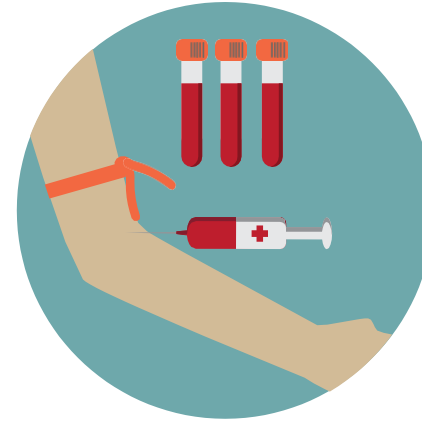
هناك فحوصات دم يمكنها فحص الإصابة بفيروس الهربس، حتى في حالة عدم وجود الأعراض. ولكن هذه الفحوصات تقدم معلومات محدودة وقد تكون غير ذات فائدة كبيرة لاتخاذ القرارات الجنسية.

- **فحص الدم غير المحدد للنوع** من شأنه إخبارك إذا كان لديك أجسام مضادة لفيروس الهربس، ولكنه لا يشير إلى نوع الهربس الذي تعانيه. ولن يخبرك بالجزء من جسمك المصاب بالهربس (الفم أم الأعضاء التناسلية) أو منذ متى أصبت به.
- **فحص الدم المحدد للنوع** من شأنه إخبارك إذا كان لديك أجسام مضادة لنوع معين من الهربس (الهربس البسيط من النوع ١ أم ٢)، ولكنه لا يشير إلى الجزء من جسمك المصاب بالهربس أو منذ متى أصبت به. وقد يظهر الهربس البسيط من النوع ١ و ٢ على كل من الفم والأعضاء التناسلية. ودون وجود أعراض ومسحة من أي قرحة، فلا توجد وسيلة لتشخيص الهربس التناسلي أو الفموي بدقة جراء هذا الفحص وحده.

إن أفضل وقت للخضوع لفحص الهربس هو عندما تكون أعراض العدوى موجودة. ويمكن لأي مسحة يتم أخذها من قرحة نشطة تزويدك بأفضل المعلومات. ففحص المسحة يمكنه إخبارك ما إذا كانت القرحة على فمك أو أعضائك التناسلية بسبب فيروس الهربس وما نوع الهربس لديك (الهربس البسيط من النوع ١ أم ٢)، ولكن لن تحدد منذ متى أصبت بفيروس الهربس. وللحصول على أفضل النتائج، من المهم الحصول على مسحة من القروح خلال ٧٢ ساعة من ملاحظة الأعراض. فإذا بدأت القروح في التعافي بالفعل، فقد لا يلتقط الفحص وجود الفيروس؛ وفي هذه الحالة، لن تعني نتيجة الفحص السلبية عدم إصابتك بالهربس.

غالبًا ما يتفاجأ الأشخاص عند معرفة أنه عادةً لا يتم الخضوع لفحص الهربس إلا إذا كانت الأعراض ظاهرة. ولفهم السبب، من المفيد التعرف على الحدود والمزايا الخاصة بالأنواع الأخرى من فحص الهربس.





متى يوصى بإجراء فحص الدم؟

When is blood testing recommended?

قد يكون من المفيد الخضوع لفحص الدم المحدد للنوع في مواقف معينة. على سبيل المثال، إذا كان لديك عشير جنسي حصل على تشخيص مثبت مخبرياً للإصابة بفيروس الهربس من النوع ١ أو ٢، فمن المفيد أن تعرف إذا كان لديك الأجسام المضادة لنفس النوع من الهربس. وإذا كان لديك تلك الأجسام المضادة، فلن تصاب بهذا النوع مرة أخرى، حتى في جزء مختلف من جسمك. وإذا لم يكن لديك الأجسام المضادة للهربس، فهذا يعني أن هناك احتمالية إصابتك بالفيروس ويمكنك اتخاذ خطوات للحد من فرص إصابتك (مثل استخدام الواقيات الجنسية).

ويوصى بإجراء فحوصات الدم الخاصة بفيروس الهربس إذا أصبحت المرأة حاملاً دون وجود أعراض هربس ولديها عشير حاصل على تشخيص هربس مثبت مخبرياً. فإذا انتقل الهربس إلى امرأة حامل بعد فترة الثلاثة شهور الثانية، فقد يتسبب ذلك في مضاعفات خطيرة للجنين، ولذلك من المفيد معرفة ما إذا كانت المرأة الحامل لديها بالفعل الأجسام المضادة للهربس.

وإذا كانت لديها نفس الأجسام المضادة مثل عشيرها، فلا حاجة للقلق. ولكن إذا لم يكن لديها، فيمكنها التحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتها حول الطرق الممكنة لتقليل فرصها في الإصابة بالهربس.

ويوصى كذلك بإجراء فحوصات الدم الخاصة بالهربس في حالة الأشخاص المصابين بفيروس العوز المناعي البشري وفي حالة العشاء غير المصابين بفيروس العوز المناعي البشري لأشخاص مصابين به. وذلك لأن فيروس الهربس يمكنه التسبب في مضاعفات للأشخاص المصابين بفيروس العوز المناعي البشري، كما أن فرصة نقل فيروس العوز المناعي البشري أو الإصابة به تزداد خلال فترة الإصابة بعدوى الهربس. على سبيل المثال، في حالة شخص غير مصاب بفيروس العوز المناعي البشري ولكنه مصاب بعدوى الهربس على فمه أو أعضائه التناسلية، وحدث تلامس للقوق مع سوائل الجسم (مثل السائل المنوي أو السوائل المهبلية أو الشرجية) التي تحتوي على فيروس العوز المناعي البشري، فإن الفيروس يمكنه بسهولة دخول الجسم عبر قروح الهربس. ففي أي علاقة، يكون فيها أحد العشيرين مصاباً بفيروس العوز المناعي البشري والآخر غير مصاب، قد يختار البعض عدم ممارسة الجنس أو استخدام الواقيات الجنسية خلال فترة العدوى بالهربس.

كما أن فحص الدم لتشخيص الهربس مفيد أيضاً في حالة الأشخاص الذين يعانون من قروح متكررة وحصلوا على نتيجة سلبية في فحوصات المسحة مرتين على الأقل.

إذا كنت لا تزال تتساءل حول أهمية فحص تشخيص الهربس من أجلك، فتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية.

في الحالات التي ينصح فيها بإجراء فحص دم، سيوصي معظم مقدمي الرعاية الصحية بإجراء فحص دم غير محدد للنوع أولاً، حيث إنه مجاني ومتاح على نطاق أكبر في بريتيش كولومبيا. وإذا كانت نتيجة الشخص إيجابية للأجسام المضادة للهربس، فيمكنه عندئذ إجراء فحص الجسم المضاد المحدد للنوع لاكتشاف نوع الهربس الذي أصيب به. وفي بريتيش كولومبيا، عادةً ما يكون هذا الفحص غير مجاني حتى إذا كنت تتمتع بتغطية خطة الخدمات الطبية (MSP) (التكلفة حوالي ١٣٠ دولارًا كنديًا).

وستكون نتيجة معظم الأشخاص إيجابية لأن الهربس شائع للغاية. وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت في بريتيش كولومبيا أن ما يصل إلى ١٤٪ تقريباً من السكان مصابين بفيروس الهربس البسيط من النوع ٢، وترتفع هذه النسبة إلى ١٩٪ بالوصول إلى عمر ٣٥. ولا يوجد حالياً إحصائيات في بريتيش كولومبيا بشأن الهربس من النوع ١، ولكن تقترح العديد من الدراسات الكندية أن ما يصل إلى ٨٩٪ من الكنديين لديهم الأجسام المضادة للهربس من النوع ١. ويعني هذا أن أغلبية الأشخاص سيحصلون على نتيجة فحص إيجابية لأحد نوعي الهربس أو كليهما.

وفي حين أن فحص الدم يمكنه إخبارك بوجود الأجسام المضادة، إلا أنه لا يتمكن من إخبارك بالجزء من جسمك المصاب بالفيروس، أو كيف أصبت به، أو منذ متى، أو من نقله إليك، أو إذا كنت ستعاني الأعراض في وقت ما، أو عدد المرات التي قد تتعرض خلالها للعدوى. وهذا يعني أنه لا يقدم إليك معلومات مفيدة لاتخاذ القرار الجنسي.

العلاجات البديلة Alternate therapies

هناك عدد من العلاجات البديلة التي يوصى باستخدامها أحياناً مع الهربس، ومن ذلك ليسين والزنك وبروبوليس. فبعض الأشخاص يشعرون أن استخدام هذه المنتجات يخفف الأعراض لديهم، ولكن بشكل عام، لا توجد أبحاث كافية تؤكد أن هذه العلاجات فعالة.

إذا كنت تفكر في استخدام علاج بديل، فتناقش مع مقدم الرعاية الصحية لديك أو الصيدلي أولاً. فأي أدوية، حتى إذا كانت علاجات طبيعية، قد يكون لها آثار جانبية وقد تؤدي في نهاية الأمر إلى تهيج القروح وجعلها أسوأ.

الأدوية المضادة للفيروسات Antiviral medications

هناك ثلاثة أدوية مضادة للفيروسات يمكنها المساعدة في قمع فيروس الهربس في الجسم وتقليل حالات العدوى: فالاسيكلوفير (فالتركس)، وأسيكلوفير (زوفيراكس) وفامسيكلوفير (فامفير). وقد أظهرت الأبحاث أن كل الأدوية الثلاثة على نفس القدر من الفعالية.

إذا حصلت على تشخيص مؤكد لإصابتك بفيروس الهربس، ففكر في مطالبة مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك بالحصول على وصفة طبية لتكون متاحة لديك حتى لو لم تظهر عليك الأعراض. وبهذه الطريقة، يمكنك البدء سريعاً في استخدام العلاج إذا شعرت بعلامات التحذير المشيرة إلى وجود عدوى (وخز أو حكة أو أي علامات على تكون بثور). فلا شك أن تناول هذه الأدوية في أسرع وقت ممكن قد يوقف اكتمال العدوى أو يجعلها أقصر وقتاً وأقل ألماً.

إذا كنت تعاني من 6 حالات عدوى أو أكثر سنوياً، فربما يجب أن تفكر في العلاج القامع اليومي. ويتضمن ذلك تناول جرعة صغيرة من الدواء كل يوم للحد من تكرار حالات العدوى والتقليل من كمية الذرف بلا أعراض (عندما يكون الفيروس موجوداً على الجلد ولكن دون وجود أعراض).

الهربس هو عدوى فيروسية لا تحتاج إلى علاج إلا إذا كانت حالات العدوى مؤلمة أو مزعجة. وقد لاحظ الكثيرون أن حالات العدوى تقل بمرور الوقت حتى دون استخدام العلاج.

هناك نوعان من العلاجات المتاحة للأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة في السيطرة على أعراضهم:

- الأدوية المضادة للفيروسات
 - استراتيجيات السيطرة على (علاج) الأعراض
- في الوقت الراهن، لا يوجد علاج للهربس. وأي منتجات أو علاجات تُباع عبر الإنترنت (أو بخلاف ذلك) وتدعي أنها تعالج الهربس لم يتم إثبات فعاليتها إكلينيكيًا. وعلى الرغم من أنه جرت أبحاث للتوصل إلى لقاح للهربس، إلا أنه لا يوجد حالياً أي لقاح متوفر للهربس.

للسيطرة على الأعراض، جرب:

TO MANAGE SYMPTOMS, TRY:

- تناول الأسيتامينوفين (تايلينول) أو إيبوبروفين (ادفيل) للمساعدة في علاج الألم.
- الأكل جيدًا والحصول على قسط وافر من الراحة.
- تقليل الإجهاد العاطفي أو البدني.
- وضع كيس ثلج (ملفوف في منشفة) على قروح الجلد لفترة قصيرة من الوقت.

بالنسبة إلى الهربس التناسلي
For genital herpes

- ارتداء ملابس فضفاضة وملابس داخلية مريحة من القطن أثناء أي حالة عدوى لتقليل الحك والفرك للجلد المتقرح.
- الاستحمام بمياه دافئة أو استخدام حوض متنقل (مثل حمام المقعدة - تحميم غير عميق ودافئ للمنطقة التناسلية).
- إذا كان التبول مؤلمًا، فاسكب الماء الدافئ على أعضائك التناسلية أثناء التبول أو تبول في تدفق ماء دافئ أو في حوض ماء دافئ. وقد يفيد كذلك استخدام حمامات المقعدة في هذا الأمر.
- الحفاظ على منطقة الجلد جافة.
- للحيلولة دون تهيج الجلد بصورة إضافية، استخدم مجفف شعر بعد ضبطه على الإعداد البارد لتجفيف المنطقة بعد الاستحمام بدلاً من استخدام منشفة أو يمكنك بخلاف ذلك استخدام منشفة للتربيت بلطف على المنطقة حتى تجف (تجنب الدعك).



تجنب:

AVOID:

- وضع أي أدوية على جلدك حتى تستشير مقدم الرعاية الصحية.
- فتح أي بثور.
- الاتصال الجنسي بلامسة الجلد للمنطقة من جسمك التي تعاني من البثور أو القروح، ما لم تكن تناقشت أنت وعشيرك واتفقتما.
- النقر أو اللمس المباشر للقروح. واغسل يديك جيدًا بالماء والصابون إذا لمست البثور أو القروح.

بالنسبة إلى الهربس التناسلي
For genital herpes

- الجلوس لفترات طويلة.
- ارتداء الملابس الداخلية ذات الأنسجة الصناعية أو النايلون دون بطانة قطنية.
- ارتداء الملابس الضيقة التي تحك منطقة القروح.



معلومات خط الأزمات CRISIS LINE INFORMATION

خدمات الهاتف

Telephone services

خط أزمات بريتيش كولومبيا من أي مكان

☐ 1-800-SUICIDE (784-2433)

فانكوفر

☐ 604-872-3311

صن شاين كوست / سي تو سكاى

☐ 1-866-661-3311

الهاتف النصي لضعاف السمع

☐ 1-866-872-0113

خط مساعدة الصحة العقلية

☐ 310-6789

خط استغاثة المسنين

☐ 604-872-1234

خدمات الدردشة عبر الإنترنت

Online chat services

للشباب (من الظهر إلى ١ صباحًا)

☐ www.YouthInBC.com

للبالغين (من الظهر إلى ١ صباحًا)

☐ www.CrisisCentreChat.ca

التكيف مع الأزمة Coping with crisis

إذا كنت تشعر بالحزن الشديد يغمرك بحيث لا يمكنك التركيز في العمل أو المدرسة، أو تعاني من صعوبة النوم أو أداء الأنشطة اليومية، أو تفكر في إيذاء نفسك - فأنت على الأرجح تعاني من أزمة.

وأهم شيء هو التركيز على الخروج من الأزمة قبل التعامل مع أي شيء آخر. ويمكنك استغراق قدر ما تشاء من الوقت بعد ذلك للتكيف مع الهربس.

تبدأ إدارة الأزمات بالاعتناء بنفسك. خصص الوقت للخروج للمشي كل يوم أو ابحث عن طريقة أخرى لممارسة التمارين التي تناسبك. وتحدث مع شخص تثق فيه، مثل صديق أو قريب أو طبيب أو ممرض أو مستشار. ويمكنك الاتصال على خط أزمات بريتيش كولومبيا (BC Crisis)، وهو خدمة سرية لا تفصح فيها عن هويتك متاحة على مدار الساعة يوميًا.

إذا علمت للتو إصابتك بالهربس، فقد تشعر بمشاعر غامرة في أول الأمر. تذكر أنك لست وحدك وأنك ستكون على ما يرام. ففيروس الهربس حالة شائعة وقد مر العديد من الأشخاص بنفس الأمر.

تختلف ردود فعل الأشخاص عند اكتشاف الإصابة بالهربس، فالبعض لا يراه أمرًا مهمًا. بينما قد يعاني آخرون بصورة أكبر. ومن الشائع أن يختبر الكثيرون مشاعر قوية وصعبة في أول الأمر. وقد تتمثل تلك المشاعر في الخوف والخزي والصدمة والذنب واللوم والغضب والعجز والاكنتاب واليأس. وفي حين أن هذه المشاعر طبيعية، إلا أنها لن تدوم للأبد. فسوف تقل حدة تلك المشاعر بمرور الوقت أو تختفي كليًا.

قد يتطلب التعامل مع الأمر بعض الوقت، ولكن تشخيص الهربس لا يحدد هويتك أو يؤثر على قيمتك كشخص.



البحث عن المعلومات

Looking for information

إن التعرف على المزيد حول الهربس هي طريقة رائعة لتمكين نفسك، ولكن قد يعوقك الشعور بالقلق في بعض الأحيان من تحقيق هذه الفائدة. إذا كان طرح الأسئلة والبحث عن المعلومات يزيد توترك، أو إذا وجدت نفسك تبحث عن إجابات لنفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا، فربما يلزمك الابتعاد لبعض الوقت عن البحث ومعاودة البحث في وقت لاحق.

وإذا أردت البحث عن المزيد من المعلومات حول الهربس، فالأكثر فائدة هو تركيز بحثك عن الموارد التي تقدم المعلومات الدقيقة والحديثة (راجع قسم [موارد الهربس](#)).

اقض الوقت في التأمل الذاتي الهادئ إذا كنت بحاجة إلى ذلك وترفق بنفسك. كما أن التواصل مع الآخرين يفيد كذلك. ويمكن أن يتضمن ذلك التحدث مع صديق موثوق أو التمتع ببساطة بقضاء وقت اجتماعي عام مع الأصدقاء والعائلة. وابتحث عن الأشياء التي تمنحك الشعور بالراحة والسعادة، مثل كتابة المذكرات، أو مشاهدة برنامج مفضل، أو الاستماع للموسيقى، أو ممارسة الألعاب، أو الحصول على حمام دافئ، أو حضن أو عناق من شخص يدعمك، أو قضاء وقت هادئ مع حيوانك الأليف.

إذا وجدت أنك تلجأ إلى استراتيجيات أقل فائدة طلبًا للراحة، مثل الإفراط في تناول الكحوليات أو المخدرات أو الطعام أو كثرة المقامرة أو التسوق، فترفق بحالك وانتبه لنفسك. من الطبيعي أن تحاول أن تُشعر نفسك بالراحة في الأوقات الصعبة. وقد يفيد أن تضع قائمة بالأشياء التي تعلم أنها أفضل لك، وتحتفظ بها وتتنظر إليها عندما تريد أن تقوم بشيء أقل فائدة.

إذا كنت تختبر مشاعر قوية حول تشخيصك بالهربس، فإن الاعتناء بنفسك أمر مهم كخطوة أولى في سبيل تعاملك مع تلك المشاعر. يجب وضع استراتيجيات للعناية بالنفس. فكر في الأشياء التي تجعلك تشعر بالاستقرار والراحة وأنك على ما يرام.

واقض الوقت في التنفس بعمق، والأكل على نحو جيد ومنتظم قدر الإمكان، وحاول الحصول على قدر كافٍ من النوم حتى تشعر بالراحة. وإذا كنت تعاني من ألم بدني بسبب العدوى، فابحث عن وسائل للسيطرة على الأعراض والتقليل منها (يمكنك العثور على نصائح في قسم [علاج الهربس](#)).

ويمكن للأنشطة البدنية أن تساعد في التقليل من القلق والاكتئاب. حاول ممارسة التمدد أو المشي أو الركض أو الرقص أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو ممارسة اليوجا أو البستنة أو اللعب مع أطفالك، أو أي شكل آخر من الأنشطة التي تساهم في تحريك جسمك.

إن ممارسة الأنشطة الإبداعية يمكنه كذلك المساعدة على تخطي المشاعر القوية. حاول عزف الموسيقى أو الرسم أو الحياكة أو التفصيل أو البناء أو التخطيط أو ممارسة الحرف اليدوية أو تجديد أشياء بالمنزل أو أي مشروع إبداعي آخر تستمتع بالقيام به.

لا شك أن الحفاظ على الشعور بالأمل يمكنه مساعدتك على تكوين فهم أفضل لما تعنيه إصابتك بالهربس. إن قيمتك كإنسان لم تتغير ولا يزال القرار بيدك بشأن مستقبلك. وقد يصعب أحياناً إدراك ذلك إذا كانت تتملكك مشاعر تفكير سلبية. لذلك، قد يفيد التعاطف مع نفسك، وإدراك مشاعر تفكيرك السلبية، وإيجاد طرق لتغيير أفكارك السلبية.

إذا كانت تراودك أفكار متسارعة أو أفكار تبدو أنها تدور بلا نهاية، فحاول الهدوء. حاول التوقف والتنفس ١٠ مرات بعمق. وبعد ذلك، تأمل في أفكارك دون الحكم عليها. وقد يفيد كتابتها. هل تتكرر كلمات مثل "أبداً" أو "دائماً" بكثرة، هل تفكر في سيناريوهات أسوأ الحالات، أو تلوم نفسك أو تشعر بالخزي، أو تركز على الرفض أو اليأس؟ إذا كان هذا هو الحال، فحاول تغيير أفكارك بطريقة تمنحك حلولاً وخيارات.

دعنا نناقش بعض الخيارات لتغيير الأفكار السلبية بطريقة تفصح المجال للأمل والتغيير:

الفكرة الأصلية: "لم يعد باستطاعتي المواعدة أو ممارسة الجنس مرة أخرى."

الفكرة الجديدة: "لا أعرف بعد كيف أتحدث عن الأمر مع عشير جنسي جديد أو حالي."

الحل: معرفة أنه لا بأس بعدم امتلاك كل الحلول في الوقت الحالي. ويمكنك التعرف على المزيد حول الهربس وكيفية التحدث مع عشراء جدد حول الإصابة بالهربس.

الفكرة الأصلية: "لا أصدق أن ذلك يصيبني!"

الفكرة الجديدة: "أشعر بالحزن الغامر الآن، لذلك يصعب علي التعامل مع هذا التشخيص."

الحل: الاعتراف بنفسك أولاً. ستكون قادراً بشكل أفضل على التكيف إذا لبيت متطلباتك الخاصة. ويمكن أن يبدأ ذلك بشيء بسيط، مثل تناول كوب من الماء أو وجبة أو الحصول على قدر جيد من النوم.

الفكرة الأصلية: "لا يمكنني أبداً إخبار أي شخص بذلك."

الفكرة الجديدة: "أشعر بالخزي الشديد عند التفكير بالتحدث عن الأمر مع الآخرين."

الحل: تعاطف مع نفسك. اعلم أن الكثير من الأشخاص مصابين بالهربس وأنه ليس أمراً مخزياً. ومشاركة المشاعر مع صديق موثوق أو أفراد العائلة تفيد الكثير من الأشخاص.

الفكرة الأصلية: "أشعر بالقدارة، مثل السلع البالية."

الفكرة الجديدة: "أدرك أن تقديري لذاتي قد تأثر بهذه الأخبار وأن هذا أمر مؤقت."

الحل: إن الإصابة بالهربس لا تغير قيمتك كشخص. ترفق بنفسك وقم بأشياء تساعدك على الشعور بأنك مقدر وذا أهمية.

إذا كنت تجد صعوبة في تغيير أفكارك بهذه الطريقة، فربما تجد أن الاستشارة مفيدة (راجع قسم **الخيارات لخدمات المشورة**).

الشعور بأنك عالق Feeling stuck

من الطبيعي أن تحتاج بعض الوقت للتكيف مع اكتشاف إصابتك بالهربس. ويشعر عدد قليل من الأشخاص بأنهم عالقين ولا يمكنهم المضي قدمًا في حياتهم. وقد يختبرون مشاعر معقدة تؤدي إلى تكوين صورة سلبية عن الذات، أو تجنب العلاقات الرومانسية أو الجنسية، أو الشعور بتدني تقدير الذات.

قد تعلق وسط هذه الدوائر لعدة أسباب. وقد يتضمن ذلك:

- أنك نشأت في بيئة لا يتم فيها الحديث حول الجنس أو حيث تُطلق العديد من الأحكام حول الجنس.
- لديك ارتباطات أو خبرات سابقة سلبية تتعلق بالجنس.
- لديك تاريخ سابق من الصدمات أو الإساءة الجنسية.
- أصبت بالهربس من عشير تشعر أنه خان ثقتك.
- أصبت بالهربس بسبب اعتداء جنسي أو من علاقة مسيئة.
- تعاني من القلق (عدم راحة أو عدم رضا شديد) أو الانزعاج فيما يتعلق بأعضائك التناسلية.
- تعاني من حالة صحية بدنية أو نفسية.

إذا كنت تشعر بأنك عالق، فاسمح لنفسك باستغراق الوقت الذي تحتاجه. لا عيب في اختبار المشاعر المعقدة، بما في ذلك الغضب والحزن واللوم والذنب. ولا حاجة إلى لوم نفسك للشعور بهذه المشاعر. ويجب أن تعلم أنه مهما حدث، فإن ذلك لم يكن خطأك وأنك لا تزال نفس الشخص الذي كنت عليه من قبل. إنك شخص ذو قيمة وتستحق أن تعيش حياة سعيدة ومرضية.

إذا كانت المشاعر غامرة، أو تستمر لشهور، أو تؤثر في قدرتك على العمل، ففكر في الحصول على دعم خارجي. هل تحدثت مع صديق ثقة، أو أحد أفراد العائلة، أو أخصائي رعاية صحية؟ قد تجد أنه من المفيد التعرف على خدمات المشورة، التي توفر مساحة سرية وأمنة للتعامل مع مشاعرك. وعلى الرغم من أن خدمات المشورة غير مشمولة في خطة الخدمات الطبية (MSP) في بريتيش كولومبيا، ولكن قد تغطي بعض برامج الرعاية الإضافية التكلفة. وغالبًا ما توفر المدارس وأماكن العمل خدمات المشورة المجانية من خلال برامج إعانة الموظفين (EAPs) أو المراكز الصحية. وهذه الخدمات سرية ولن يعرف أبدًا أي شخص سبب زيارتك. كما يوجد أيضًا خيارات مشورة مجانية ومنخفضة التكلفة ومتدرجة للأشخاص الذين يعانون من موانع مالية (راجع **الخيارات لخدمات المشورة في نهاية هذا الدليل**).



نصائح التواصل Communication tips

دون لوم أو خزي
NO BLAMING OR SHAMING

الهربس عدوى شائعة. وهو ليس عقابًا لفعل شيء خاطئ، ولا يجعل منك أو من عشيرك شخصًا سيئًا. ولا حاجة إلى لوم نفسك أو أي شخص آخر للإصابة بالهربس، ولا يلزمك الاعتذار عن الإصابة به.

الحفاظ على الحيادية
STAY NEUTRAL

عند التحدث عن الهربس، احرص على سرد المعلومات والحقائق الدقيقة دون استخدام لغة سلبية أو "أسوأ الأحوال". على سبيل المثال، بدلاً من تسمية الهربس "مرض لا شفاء منه"، وهي عبارة تستخدم غالبًا مع الأمراض القاتلة، فكر في تسميته "مرض متكرر الحدوث".

تحقق من معلوماتك
KNOW YOUR FACTS

قد يكون من المفيد البحث عن الهربس حتى تكون لديك موارد ومعلومات دقيقة لمشاركتها، ويمكنك الإجابة عن بعض من الأسئلة التي قد تُطرح عليك.

عند التحدث لعشيرك لأول مرة حول الهربس، قد تقلق بشأن رد فعله على الأمر. وفي حين قد تتباين ردود الأفعال، تذكر أن الهربس مرض شائع. وبالنظر إلى أن ما يصل إلى ٨٩٪ من الكنديين مصابين بالهربس، قد تجد أن عشيرك على دراية بالفعل بالفيروس. وربما يكون مصابًا به أو واعد أحد الأشخاص المصابين به.

وقد يكون لدى عشيرك بعض الأسئلة التي يود طرحها أو يحتاج بعض الوقت لاستيعاب هذه الأخبار. وقد يطلب بعض الوقت للتفكير في الأمر ويرد عليك لاحقًا. ويمكنك تزويده بمصادر جيدة للمعلومات لمساعدته على الاستيعاب. وقليل ما يكون رد الفعل هو الرفض الصريح، ولكن إذا حدث ذلك، فاعلم أن ذلك ليس رفضًا لشخصك.

ويمكن للتواصل الجيد المساعدة في زيادة فرص الحصول على ردود فعل إيجابية. وفيما يلي بعض النصائح والسيناريوهات للتواصل التي من شأنها تزويدك بنقطة بداية لكيفية التكيف بين المواعدة والهربس.

يحظى الأشخاص المصابون بالهربس بحياة نشطة ومُرضية من المواعدة والجنس. ومن الطبيعي استغراق الوقت اللازم للتكيف مع تشخيص الهربس الجديد. ويمكنك استغراق كل ما يلزمك من الوقت للشعور بالراحة قبل المواعدة وممارسة النشاط الجنسي.

التحدث إلى العشير Talking to partners

ربما تتساءل ما إذا كان يجب عليك إخبار عشيرك وكيف يجب أن تقوم بذلك. وفي حين يجد الكثيرون أن مشاركة المعلومات حول الصحة الجنسية يزيد من الشعور بالصدق في العلاقة الجنسية، إلا أن التحدث إلى عشيرك هو قرارك وحدك. على سبيل المثال، قد تختار مشاركة هذه المعلومات مع بعض الأشخاص دون غيرهم. وقد يصعب عليك إخبار عشيرك، ولكن قد تجده أمرًا تمكينًا. فأخبره بحررك من الشعور بكم السر ويساعد عشيرك على اتخاذ قرارات مستنيرة. ومع ذلك، وعلى حسب موقفك، قد لا ترغب أو لا تشعر بالأمان لإخبار عشيرك - وفي هذه الحالة، يجب أن تتخذ القرار الأفضل لصالحك.

أمثلة لسيناريوهات التحدث مع العشاء Sample scripts for talking with partners

التوقيت الجيد
GOOD TIMING

إذا أمكنك، قم بإجراء النقاش حول الهريس قبل الاتصال الجنسي بوقت كافٍ وليس بعد أوقات المغازلة مباشرة. ومن الأفضل التحدث في أوقات لا تشعر خلالها بالتعب أو الإجهاد، أو تكونا فيها تحت تأثير الكحوليات أو غيرها من المخدرات.

مراعاة المكان

CONSIDER YOUR SETTING

تحدث في مكان خاص أو هادئ حيث تشعر بالراحة. وإذا كنت تشعر بالخجل من التواصل البصري أثناء التحدث، ففكر في إقامة الحوار أثناء المشي أو القيادة.

اعترف بمشاعرك

OWN YOUR FEELINGS

لا بأس إذا كنت متوترًا، خاصة خلال أول مرة تتحدث فيها حول الهريس مع عشيرك. كما أنه لا بأس إذا أخبرت عشيرك بأنك متوتر حيال إجراء هذا الحوار.

تقدير صدقك

HONOR YOUR HONESTY

ليس من السهل دائمًا التحدث حول الجنس أو الصحة الجنسية بشكل عام. فلا تقلل من أهمية ما تقوم به أبدًا هذا الحوار!

عشير جديد
NEW PARTNERS

"يبدو أن علاقتنا الجنسية ستبدأ. ولكن قبل أن يحدث ذلك، أود أن أعلمك أنني مصاب بالفيروس الذي يسبب الهريس. حصلت على الكثير من المعلومات حول الهريس ويسرني الإجابة عن أي أسئلة لديك."
"أشعر بالانجذاب نحوك حقًا، ولكن قبل المضي قدمًا، أود التحدث حول الصحة الجنسية. وأشعر أنه لا بد أن تعلم أنني مصاب بعدوى شائعة للغاية - الهريس. وأعلم الكثير حوله ويسرني الإجابة عن أي أسئلة لديك."

عشير حالي
EXISTING PARTNERS

"لدي ما أود إخبارك به. اكتشفت مؤخرًا أنني مصاب بالهريس. ولا زلت أعرف عليه، ولكن يسعدني مشاركة أي معلومات لدي معك. ويمكننا التعرف على المعلومات معًا والتحدث حوله."
"أعلم أنه لم تتح لنا فرصة التحدث حول ذلك من قبل، ولكنك مهم بالنسبة لي وأود حقًا مناقشة الصحة الجنسية معك. والأمر الذي أرحب في مشاركته حول تاريخ صحتي الجنسية هو أنني مصاب بالهريس."
"لدي ما أود إخبارك به ولا يسهل علي قوله، ولذلك لم أتحدث بشأنه مسبقًا. أود حقًا التحدث معك حول الصحة الجنسية، لأنني مصاب بالهريس."

عشير مؤقت
CASUAL PARTNERS

"قبل بدء العلاقة، أود إعلامك بأنني مصاب بالهريس. ولا أعاني من عدوى في الوقت الحالي، مما يعني أنه من غير المحتمل أن أنقل الفيروس ومن شأن استخدام الواقيات الجنسية التقليل بصورة إضافية من فرص حدوث ذلك. إذا أردت التحدث عن الأمر الآن، يسعدني الإجابة عن أي أسئلة قد تخطر على بالك."
"قبل بدء العلاقة، أود أن أعلمك أنني مصاب بالفيروس الذي يسبب الهريس. وأعاني في الوقت الحالي من عدوى في أعضائي التناسلية، مما يعني وجود فرصة جيدة أن أنقل الفيروس إليك. واستخدام الواقيات الجنسية يقلل من هذه الفرصة، أو يمكننا ممارسة الجنس بطرق أخرى بدلاً من ذلك. إذا أردت التحدث عن الأمر الآن، يسعدني الإجابة عن أي أسئلة قد تخطر على بالك."

المواعدة عبر الإنترنت والهريس Online dating and herpes

في بعض الأحيان، يستخدم الأشخاص مواقع المواعدة المخصصة لأولئك المصابين بالهريس. وبالنسبة للبعض، فإن تلك المواقع تساهم في تخفيف الضغط وتقديم مساحة آمنة للتواصل مع الآخرين الذين لديهم خبرات مشتركة. ولكن، هناك العديد من الأشخاص يستخدمون كذلك مواقع المواعدة التي لا تركز على الهريس. ولا بأس باستخدام أي من النوعين - القرار لك وحدك.



هذه السيناريوهات مجرد نقطة انطلاق - من الجيد استخدام كلمات تبدو طبيعية وأنت تقولها لعشيرتك. وقد ترغب في مشاركة القليل من تجربتك الشخصية مع الهريس في مرحلة ما، بما في ذلك كيف تسيطر على الأعراض.

أصبحت بالهريس منذ تسع سنوات، ولم أعد أصاب بحالات العدوى إلا نادرًا. ونظرًا لأن الفرصة لا تزال قائمة لأن أنقله رغم عدم وجود أعراض، فمن المهم بالنسبة لي أن أخبر الأشخاص الذين أود التقرب إليهم.

أصبحت بالهريس منذ عام وأعاني من حالات العدوى كل بضعة أشهر. وأتناول الأدوية المضادة للفيروسات عندما يحدث ذلك. مما يساعد في الإسراع من وقت التعافي ويوقف أحيانًا العدوى تمامًا إذا تناولتها مبكرًا بما يكفي. كما أنني استخدم الواقبات الجنسية للحد من فرصة انتقال الفيروس.

أنا مصاب بالهريس في شكل قروح باردة على فمي. وكما هو الحال مع الكثيرين، أصبت بذلك منذ الطفولة. ولا أقبل أو أمارس الجنس الفموي بينما أعاني من حالة عدوى نشطة.

لقد علمت مؤخرًا أنني مصاب بالهريس. واكتشفت أنه عدوى شائعة للغاية. وأحاول الحصول على معلومات جيدة قدر الإمكان حوله ويمكنني مشاركة هذه المعلومات معك إذا كنت تود ذلك.

وقاية المواليد الجدد من الهربس Preventing herpes in newborns

تعتمد وقاية المواليد الجدد من الهربس على أمرين:

- تجنب الإصابة بعدوى الهربس التناسلي أثناء مرحلة متأخرة من الحمل.
- تجنب تعريض المولود الجديد لقروح الهربس والذرف بلا أعراض (أو الذرف الفيروسي) أثناء الولادة.

إذا كنت غير مصابة بالهربس، فتجنبي أي نوع من الجنس (الفموي أو التناسلي أو الشرجي) الذي ينطوي على اتصال مباشر بأعضائك التناسلية أو الشرج أثناء الثلاثة شهور الثالثة مع العشاء الذين تعتقد أنهم مصابين بالهربس أو تعلمين عنهم ذلك.

إذا كنت غير متأكدة من إصابتك مسبقاً بالهربس الفموي (القروح الباردة على فمك)، فمن الأفضل عدم ممارسة الجنس الفموي أثناء فترة الثلاثة شهور الثالثة مع عشاء تعتقد أنهم مصابين بالهربس الفموي أو تعلمين عنهم ذلك.

إذا أصيب مولود جديد بالهربس، فذلك يسمى الهربس الوليدي وقد يتسبب في مشاكل صحية خطيرة أو الوفاة.

الإصابة بالهربس في مرحلة متأخرة من الحمل

Getting herpes later in pregnancy

يزيد خطر إصابة المواليد الجدد بالهربس إذا أصيبت الحامل بالهربس التناسلي في مرحلة متأخرة من حملها. وتتراوح النسبة المئوية لخطر انتقال الفيروس إلى المولود أثناء الولادة المهبليّة بين 30% و50% تقريباً بين الحوامل اللاتي تصبن بالهربس التناسلي في وقت قريب من موعد الولادة. ويحدث ذلك بسبب أن الشخص المصاب حديثاً ليس لديه أجسام مضادة ضد الفيروس، ولذلك لا توجد حماية طبيعية للمولود أثناء الولادة.

وعادةً ما تكون عدوى الهربس الجديدة نشطة، ولذلك هناك فرصة حقيقية بأن يكون الفيروس موجوداً في قناة الولادة أثناء عملية الولادة. وفي تلك الحالة، ستتم التوصية على الأرجح بإجراء عملية ولادة قيصرية.

لا يزال بإمكان المصابات بالهربس التناسلي التمتع بحمل وولادة مهبليّة آمنة. إذا كنت على علم بإصابتك بالهربس التناسلي، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك أو أحد الأخصائيين اتخاذ الخطوات اللازمة لحماية المولود. ففرص نقل الهربس إلى المولود الجديد تقل عن 1% في حالة اللاتي لديهن تاريخ مرضي بفيروس الهربس أو المصابات بالهربس التناسلي أثناء النصف الأول من فترة الحمل.

إذا كان لديك تاريخ مرضي بفيروس الهربس التناسلي، فإن جسمك قد كوّن بالفعل الأجسام المضادة التي ستحمي المولود أثناء فترة الحمل والولادة. وحتى إذا كان الهربس نشطاً في قناة الولادة أثناء عملية الولادة، فإن الأجسام المضادة ستساعد في حماية المولود.

إذا لم تكن لديك أعراض الهربس التناسلي (بما في ذلك علامات التحذير باقتراب حالة عدوى) أثناء فترة المخاض، فيمكنك الولادة مهبلياً. فالحوامل اللاتي تعانين من عدوى الهربس أو بوادر الأعراض أثناء مرحلة المخاض ستتم توصيتهن على الأرجح بالولادة القيصرية للمساعدة على التقليل من خطر نقل الهربس إلى المولود الجديد.

وقد يظهر الهربس الوليدي بعد مرور أيام قليلة إلى بضعة أسابيع بعد الولادة. وقد يعاني الرضيع من قرحة واحدة أو عدة قروح على الجلد، أو طفح، أو يبدو تعبًا، أو لا يأكل جيدًا، أو قد يعاني من مشاكل في التنفس. إذا شككت أن وليدك الجديد مصاب بالهربس، فاحصلي على الرعاية الطبية على الفور.

تقليل فرص نقل الهربس إلى الطفل Lowering the chances of passing herpes to a child

تشجيع للغاية الإصابة بالهربس في الطفولة وليست حالة خطيرة. وقد يصاب الرضيع أو الطفل الصغير بالهربس بعدما يقبله شخص مصاب بالهربس على وجهه. ولذلك، يُنصح أي شخص مصاب بالهربس النشط على الوجه (القروح الباردة) بعدم تقبيل أو ملامسة فمه لجلد أي رضيع أو طفل.

في بعض الأحيان، يخاف الأشخاص أن تشير قروح الهربس إلى التعرض للاعتداء الجنسي أثناء الطفولة. وما لم تكن القروح موجودة على الأعضاء التناسلية أو الشرج، فإن ذلك غير محتمل على الإطلاق.



مجموعات الدعم Support groups

أصدقاء الهربس في فانكوفر
VANCOUVER H FRIENDS

مجموعة اجتماعية في Lower Mainland (منطقة فانكوفر) لجميع
الأعمار.

[meetup.com/vancouverhfriends](https://www.meetup.com/vancouverhfriends) □

مستشارو الهربس Herpes counsellors

جمعية المستشارين السريرية في بريتيش كولومبيا
BC ASSOCIATION OF CLINICAL COUNSELLORS

[bc-counsellors.org](https://www.bc-counsellors.org) □

جين دي رو، مستشار سريري معتمد

يقدم المشورة بشأن الهربس في فانكوفر. وتتاح كذلك المشورة عبر
برنامج سكايب والهاتف.

604-726-2183 □

jenn@genderoo.com □

[genderoo.com](https://www.genderoo.com) □

جوسلين روز، مستشار سريري معتمد

مقرها في ساسكاتشوان، وتقدم المشورة بشأن الهربس عبر برنامج
سكايب أو الهاتف.

306-648-2522 □

jocelyn@jocelynrose.com □

[jocelynrose.com](https://www.jocelynrose.com) □

خط هاتف الوعي الجنسي
SEX SENSE PHONE LINE

إنها خدمة معلومات وإحالات مجانية وسرية للصحة الجنسية.
يعمل من الإثنين إلى الجمعة ٩ ص - ٩ م، توقيت المحيط الهادئ
القياسي

□ 1-800-739-7367 أي مكان في بريتيش كولومبيا.

□ 604-731-7803 في Lower Mainland

الخط الساخن الوطني الأمريكي للهربس

تديره جمعية الصحة الاجتماعية الأمريكية

(www.ashstd.org). ويتوفر مستشارون مدربون للإجابة عن
الأسئلة حول الهربس.

يعمل من الإثنين إلى الجمعة ٩ ص - ٦ م، التوقيت الشرقي
القياسي للولايات المتحدة.

□ 919-361-8488

الكتب Books

السيطرة على الهربس: الحياة والحب مع فيروس الهربس البسيط
(MANAGING HERPES: LIVING AND LOVING WITH HSV)

بقلم تشارلز إيبيل وأنا والد

الأخبار الجيدة حول الأخبار السيئة (THE GOOD NEWS)
(ABOUT THE BAD NEWS)

بقلم تيري وارين

الإنترنت والهاتف Online & phone

خدمة موارد الجنس الذكي (SMART SEX RESOURCE):
فيروس الهربس البسيط

□ [smartsexresource.com/herpes](https://www.smartsexresource.com/herpes)

مؤسسة أوبشنز للصحة الجنسية في بريتيش كولومبيا (BRITISH
COLUMBIA OPTIONS FOR SEXUAL HEALTH) – خدمة
الوعي الجنسي (SEX SENSE)

يمكنكم إرسال الأسئلة عبر موقع الويب واستقبال رسالة بريد
إلكتروني بالرد.

□ www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense

كتيب الهربس المحدث (متاح باللغتين الإنجليزية والإسبانية)
يتوفر هذا الكتيب مجاناً عبر الإنترنت. ويمكن كذلك شراء نسخ
مطبوعة.

□ [www.westoverheights.com/herpes/
the-updated-herpes-handbook/](https://www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/)

جمعية الصحة الجنسية الأمريكية
AMERICAN SEXUAL HEALTH ASSOCIATION

معلومات وحقائق ودعم شامل للأشخاص المصابين بالهربس

□ www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/

المركز الاستشاري بجامعة بريتيش كولومبيا في نيو ويستمينيستر
NEW WESTMINSTER UBC COUNSELLING CENTRE

نيو ويستمينيستر
New Westminster

يقدم مشورة مجانية للبالغين والأطفال والشباب خلال الفترة
من أيلول/سبتمبر إلى حزيران/يونيو من كل عام. وتتوفر
المواعيد الصباحية والمسائية.

604-525-6651 □

ecps.educ.ubc.ca □

العيادة الاستشارية المجانية سكارفي في جامعة بريتيش كولومبيا
SCARFE FREE COUNSELLING CLINIC UBC

فانكوفر
Vancouver

تقدم المشورة المجانية للبالغين والطلاب والأطفال فوق ١٠ سنوات
خلال الفترة من أيلول/سبتمبر إلى نيسان/أبريل. وتتوفر المواعيد
الصباحية والمسائية.

604-827-1523 □

ecps.educ.ubc.ca □

ولا تغطي كل الخطط جميع أنواع الاستشارات، ولذلك
يجب التحقق من الخطة الخاصة بك أولاً والتأكد من
بيانات اعتماد أخصائي المشورة المهني.

تقدم الخدمات مجاناً Services provided free of charge

جمعية الصحة العقلية الكندية - برنامج التعافي من الصدمة
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION-
BOUNCE BACK PROGRAM

إنها خدمة مجانية للتوجيه عبر الهاتف للأشخاص
المصابين باكتئاب خفيف إلى متوسط يصاحبه قلق أو من
دون. ويتوفر التوجيه باللغات الإنجليزية والكانتونية
والفرنسية والبنجابية. ولا بد من إحالة طبيب للانتفاع من
هذا البرنامج.

1-866-639-0522 □

cmha.bc.ca □

عيادة استشارية بجامعة سيتي
CITY UNIVERSITY COUNSELLING CLINIC

مركز موارد شباب برودواي في فانكوفر
Broadway Youth Resource Centre in Vancouver

هي خدمات دعم ومشورة مجانية وسرية للشباب حتى عمر
٢٤ عامًا وعائلاتهم.

604-709-5729 □

cityucc@gmail.com □

يرجى ملاحظة أن اختيار مستشار أو معالج للمتابعة
معه هو اختيار شخصي يعتمد على عدة عوامل.

وهذه القائمة مُقدمة للأشخاص الذين لا يعرفون بمن يتصلون
أو كيف يبدؤون. ولا يعتمد مركز مكافحة الأمراض في
بريتيش كولومبيا أي من خدمات المشورة المدرجة.

الفوائد الموسعة

EXTENDED BENEFITS

إذا كنت تحصل على فوائد صحية موسعة من خلال العمل أو
المدرسة، فنناقش مع قسم الموارد البشرية لديك أو تحقق من
خطة التأمين لمعرفة ما إذا كانت تغطي خدمات المشورة.

وقد تتمكن من الحصول على خدمات المشورة مباشرة من
خلال مكان عملك أو المدرسة، كما في حالة وجود
مستشار في المركز الطبي للمدرسة، أو برامج إعانة
الموظفين في مكان العمل. وربما تخضع للتغطية إلى حد
معين من خلال خدمات المشورة المهنية، مثل المستشار
السريري المعتمد (RCC)، أو الأخصائي الاجتماعي
المعتمد (RSW) أو الأخصائي النفسي المعتمد (R.
Psych). وفي هذه الحالة، يمكنك التوجه بنفسك إلى
خدمات المشورة المهنية، ودفع تكاليف المعالج أولاً ثم
استرداد التكلفة من خلال الفوائد الصحية الموسعة.

يقدم المشورة لأعضاء مجتمع GLBTQ (المثليين والمثليات ومزدوجي الميول الجنسية والمتحولين جنسياً والمتحررين جنسياً).

604-684-5307 ☐

qmunity.ca ☐

برنامج الاعتداء القديم بدور المقاطعة

RESIDENTIAL HISTORICAL ABUSE PROGRAM

يقدم مشورة مجانية للذين تعرضوا للاعتداء الجنسي بينما كانوا تحت رعاية المقاطعة (الرعاية البديلة، المساكن الجماعية، وما شابه)

604-875-4255 ☐

vch.ca ☐

خدمة S.A.F.E.R. لمتابعة محاولات الانتحار والتثقيف والبحث
S.A.F.E.R. SUICIDE ATTEMPT FOLLOW-UP
EDUCATION & RESEARCH

تقدم المشورة والدعم للأشخاص الذين لديهم أفكار انتحارية، والذين حاولوا الانتحار، والذين فقدوا شخصاً بسبب الانتحار.

604-675-3985 ☐

SURREY YOUTH RESOURCE CENTRES

العيادة الاستشارية المجتمعية في سيوري
Community Counselling Clinic in Surrey

تقدم المشورة المجانية بواسطة طلاب خريجين تحت التدريب للأفراد والشباب والعائلات.
ومتاحة لجميع سكان سيوري في مكانين (نيوتن وغلدفورد).

604-592-6200 ☐

pcrs.ca ☐

خدمات المشورة منخفضة التكلفة
والمترددة

Low-cost & sliding scale
counselling services

مركز أدلر - العيادة الاستشارية

ADLER CENTRE - COUNSELLING CLINIC

منطقة فانكوفر الكبرى

يقدم المشورة للأفراد والأزواج. ويقدم المشورة طلاب خريجين من قسم علم النفس في مركز أدلر، تحت إشراف ممارسين سريريين متمرسين.

604-742-1818 ☐

adlercentre.ca ☐

FAMILY SERVICES OF GREATER VANCOUVER –
COUNSELLING PROGRAM

تعتمد رسوم الاستشارة على دخل الأسرة. ويوفر البرنامج المعالجين حاملين درجة الماجستير وموظفي استقبال مخصصين يمكنهم كذلك الإحالة إلى خدمات المشورة أو المجموعات الأخرى. وتوجد المكاتب في فانكوفر، وريتشموند، وبورنبي، ونيو ويستمينيستر، وسيوري.

604-874-2938 ☐

fsgv.ca ☐

الخدمات الأسرية لنورث شور

FAMILY SERVICES OF THE NORTH SHORE

فانكوفر الشمالية

مشورة مهنية للمقيمين في فانكوفر الشمالية. وتتوفر الخدمات باللغات الإنجليزية والماندرين والكانتونية والكورية والفارسية.

604-988-5281 ☐

familyservices.bc.ca ☐

مشورة الأنظمة الحية

LIVING SYSTEMS COUNSELLING

المشورة الفردية وللأزواج وللعائلة باستخدام علاج الأنظمة الأسرية ليوين. وهي مشورة بسعر منخفض يقدمها طلاب حديثي التخرج تحت الإشراف. وتتوفر الخدمات في فانكوفر وفانكوفر الشمالية وفانكوفر الغربية وسيوري ونيو ويستمينيستر.

604-926-5496 داخلي 0 ☐

livingsystems.ca ☐

الخدمات القائمة على المذهب Faith based services

CATHOLIC FAMILY SERVICES خدمات الأسرة الكاثوليكية

فانكوفر وسيوري

تتاح خدمات المشورة الفردية والأسرية وللأزواج للعائلات الكاثوليكية وغير الكاثوليكية. وتوجد المكاتب في فانكوفر وسيوري.

604-443-3220 ☐

rcav.org ☐

خدمات الأسرة اليهودية - مجموعة الرعاية الصحية بالساحل الغربي
JEWISH FAMILY SERVICES - WEST COAST
WELLNESS GROUP

فانكوفر

تتوفر خدمات المشورة للمجتمع اليهودي وغير اليهودي.

604-637-3309 ☐

jfsa.ca/counselling ☐

مجتمع جيش الخلاص والخدمات الأسرية
SALVATION ARMY COMMUNITY AND FAMILY SERVICES

فانكوفر

تتوفر خدمات المشورة الفردية مندرجة التكاليف. كما تتوفر مجموعات الدعم للنساء والآباء وإدارة الغضب عن طريق التبرعات.

604-872-7676 ☐

salvationarmyvcs.com ☐

مركز استشارات المواطنين

CITIZENS COUNSELLING CENTRE

فيكتوريا الكبرى

تتوفر خدمات المشورة ميسورة التكلفة لسكان فيكتوريا الكبرى.

وتتوفر المشورة الفردية وللأزواج وللمجموعات.

250-384-9934 ☐

www.citizenscounselling.com ☐

جمعية أيلاند للاستشارات المتكاملة

ISLAND INTEGRATED COUNSELLING
SOCIETY

نانايمو

تتوفر خدمات المشورة ميسورة التكلفة التي تعتمد على التبرعات للأفراد والأزواج والعائلات.

250.716.8888 ☐

islandintegratedcounselling.com ☐

استشارات أوك OAK COUNSELLING

فانكوفر

خدمات مشورة غير قائمة على الدين تُقدم في مركز فانكوفر التوحدي بواسطة متطوعين يتم الإشراف عليهم ويحملون درجة الماجستير في علم النفس أو المجالات المتعلقة بعلم النفس. وتتوفر المشورة الفردية وللأزواج وللعائلات. وهناك رسوم مخفضة.

604-266-5611 ☐

oakcounselling.org ☐

جمعية اضطرابات المزاج في بريتيش كولومبيا - مركز المشورة والصحة

MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BC -
COUNSELLING AND WELLNESS CENTRE

فانكوفر

تقدم جلسات العلاج الفردي على يد مستشارين معتمدين أو أطباء مقيمين. ويتوفر كذلك العلاج الجماعي.

604-873-0103 ☐

mdabc.net ☐

مؤسسة ساكسس (SUCCESS) - برنامج الاستشارات الفردية والأسرية

SUCCESS - INDIVIDUAL AND FAMILY
COUNSELLING PROGRAM

خدمات مشورة مختلفة التكلفة تقدم بلغات الماندرين والكانتونية والكورية والإنجليزية، مع التركيز على مساعدة المهاجرين الجدد من الصين وغيرها من الأصول العرقية. ويتوفر كذلك العلاج بالفن واللعب.

604-408-7266 ☐

successbc.ca ☐

خدمات المشورة المقدمة على أساس الأجر
بالساعة
Counselling services provided on an
hourly rate basis

جمعية علم النفس ببريتيش كولومبيا

BRITISH COLUMBIA PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

دليل وإحالات إلى علماء نفس مسجلين في بريتيش
كولومبيا.

604-730-0522 أو 1-800-730-0522 ☐

psychologists.bc.ca ☐

جمعية المستشارين السريريين في بريتيش كولومبيا

BC ASSOCIATION OF CLINICAL
COUNSELLORS

دليل وإحالات إلى مستشارين سريريين مسجلين في بريتيش
كولومبيا.

1-800-909-6303 ☐

bc-counsellors.org ☐