

# أعرفكم بـ "ميزيا"

*A story about sensory  
discriminaion, coping at school  
and mental health*

*Illustrated by Jacinta Read*



تحذير المحتوى: إيذاء النفس / التفكير  
الانتحاري. تحتوي قصة ميزبا على أزمة  
صحية عقلية خطيرة ويمكن أن تكون  
قراءتها مزعجة.

إنها فتاة في الحادية عشرة من عمرها، تحب كره القدم،  
الطباعة المجسمة و القراءة، و خصوصا سلسلة "أرو  
شاه". "ميزبا" بنت موهوبة ودائما ما يتم اختيارها في  
مسابقة "صحن العقل". دائما ما تستمتع بحضور حصص  
الألعاب البهلوانية، و تتمنى أن تشارك في الرياضات  
المنظمة، و لكنها تجدها في غاية الصعوبة.

ليس لديها أحد تجلس معه وقت  
تناولها الطعام، و لا يتم دعوتها  
للعب مع الأطفال بعد انتهاء  
المدرسة.



تحاول "ميزبا" أن تجعل الدراسة تبدو سهلة، و لكنها في الحقيقة تجد المدرسة غايةً في التوتر. ترتيب الأدوات، العثور على أشياء في حقيبتها، غلق سوستة المقلّمة، الجلوس علي كرسي دون التحرك و غلق باب الفصل بهدوء هي مهام تتطلب منها الكثير من الجهد. إنها حالياً في المرحلة الإعدادية، و تجد أن إدارة أشياءها، ترتيب خزانتها، و متابعة حضور

حصصها في المواعيد المطلوبة مرهق جداً. الشيء الوحيد الذي يُشعر "ميزبا" أنها ناجحة هو اتباع التعليمات و الحصول علي الدرجات النهائية. في هذا اليوم، حصلت "ميزبا" علي درجة متوسطة في مادة الجغرافيا. المعلمة تعلم أن هذا ليس المستوى الطبيعي لها فطلبت منها ألا تخاف.



أصيبت "ميزبا" بالذعر. خافت  
ألا تصل إلي قائمة الشرف،  
فخطها المثالي تعرّج بالكامل.  
بطارية "ميزبا" أصبحت  
منخفضة جدا، فالعمل بجهد شديد  
لتنظيم نفسها في بيئة المدرسة  
أنفد قواها. الصعوبات المجتمعية  
التي تواجهها مثل الثقة و  
المبادرة استنزفها. فعندما تعود  
من المدرسة تكون متعبة و  
حزينة. ليس لديها القدرة على أن  
ترد على الطرق البسيط. تشعر  
أن العالم يغلق نفسه.



قالت "ميزبا" لأهلها إنها متعبة. هي حاليا وحيدة في غرفتها و منهاره،  
تشعر باليأس و الإرهاق و الفراغ و قلبها يؤلمها. تسقط دموعها لا  
إراديا، و تعض علي شفثيها ليحفظ نحيبها شعورها بالخوف و الإحباط.  
بدأت "ميزبا" تفكر في طرق عنيفة لإنهاء هذه المشاعر المريرة.



في بعض الأحيان، الاختلافات في التكامل الحسي يعني أننا ندرك أو نشعر الإحساس و كلنا لا نميز ما تعنيه. عندما يحدث هذا، نشعر بالارتباك في الحالات الديناميكية المشغولة عندما يطلب منا مهام متعددة ، تنظيم أنفسنا في وقت ضيق. نحتاج أن نتباطأ على زملائنا حتي نجيب علي المهام المطلوبة.

كل عام، طلاب في المرحلة الإعدادية و  
الثانوية، علي الرغم من كبتهم مشاكل  
اختلافاتهم في التكامل الحسي يواجهون فجأة  
أزمة عندما تتلاقى متطلبات المدرسة و  
متطلبات الحسية الحركية فتصبح كثيرة، و  
ثقيلة و لا تطاق. عند هذه النقطة تحديداً،  
يتعاون دعم الصحة العقلية و العلاج الوظيفي  
لتقديم الدعم المطلوب من أجل صحة نفسية  
سليمة. المكافحة من أجل التغلب علي  
اختلافات الغير المحددة في التكامل الحسي و  
المعالجة الحسية قد يؤدي إلي تأخر في نمو  
المهارات الاجتماعية، الثقة بالنفس و مهارات  
حل المشكلات. مرونتنا — أو قدرتنا علي  
التغلب علي القلق- يصبح قابلاً للتسوية و  
تصبح صحتنا العقلية في خطر.



# الصحة الحسية تنقذ حيوات

قرر والد "ميزبا" أن يتفقدھا بعد أن تجاهلت النداء علي العشاء. وجدها مضطربة، فقد كانت تشاهد مقاطع فيديو مزعجة للغاية علي الإنترنت، و كانت تحاول أن تخبئ ما تفعله. قررَ والدا "ميزبا" أن يذهبا إلي مستشار و كان بالصدفة متدربا علي أهمية الاندماج الحسي. عملت "ميزبا" و المستشار مع معالج وظيفي، و قاما بعمل تقييم كامل للاندماج الحسي الخاص بها. معا اكتشفا أن "ميزبا" لديها اختلافات حسية ملحوظة في التمييز و التعرف علي المعني الباطني الحسي. تجد صعوبة لمعرفة أماكن الأشياء باستخدام حاسة اللمس أو النظر و حدهما لإكمال المهام الحركية الدقيقة بسرعة و نجاح.

مع اتباع التوصيات، قامت "ميزبا" و عائلتها و الاستشاري ببناء حياة  
حسية مريحة، ممتعة، و بناء علاقات ناجحة مع زملائها. بدأت "ميزبا"  
تشفى، و تعلمت أشياء كثيرة و ليست فقط في الدراسة!



هل كانت قصة "ميزبا" مألوفة لديكم؟

للدعم من أجل الحصول علي تقييم الاندماج و المعالجة الحسية، تواصل مع مدرستكم، معالج وظيفي محلي معتمد، أو تواصل معنا "ستار" يسعدنا أن نوجهكم. إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك، صديقا أو زميل عمل ممن يعانون من أفكار إيذاء النفس او الانتحار، اتصل بالجهة المانعة للانتحار الخاصة بك علي الفور.

في الولايات المتحدة الرقم هو ٨٠٠ ٢٧٣٨٢٥٥

# *Sensory Health Transforms Lives*



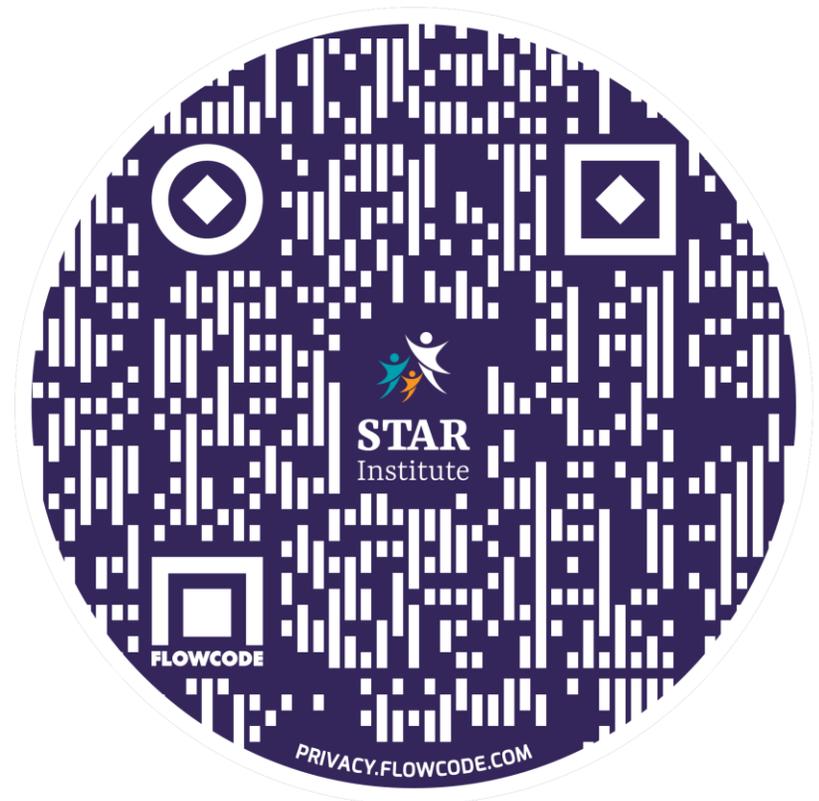
We have eight open sensory systems that work together to help us make meaning of the world around us: sight, taste, smell, touch, sound, body position, internal well-being and sense of motion/equilibrium. The way our bodies integrate and process sensation from all these systems is truly wonderful and highly complex. An Occupational Therapist who is certified in sensory integration understands and can explain this process best. And every teacher, mental health professional, parent, and person-who-works-with-humans also needs a better understanding of how sensory processing impacts health and wellness.

Every month at STAR Institute is sensory awareness month but October is particularly special as we share our passion with the world.

This year we are sharing the stories of five characters who are very dear to our hearts each character represents a different aspect of how differences in sensory integration and processing impact health and wellness. The characters are from different stages of life, contexts, and family backgrounds but they all have one thing in common discovering the power of sensory processing transformed their lives for the better. These stories are based on real life, real testimonies, real people.

Help us do more this year we are raising funds for our education and advocacy work. So far in 2020, we have run free and pay what you can parent workshops, trained school based occupational therapists, educated educators, and more. With your support, we want to reach out to school districts, law enforcement agencies, more families and individuals, more clinicians, and educators. Your gift will be put to work immediately.

**Give a little. Help a lot.**



Scan to donate \$5 today!



© STAR Institute for Sensory Processing  
6911 South Yosemite Street  
Centennial, Co, 80122  
United States of America

[www.spdstar.org](http://www.spdstar.org)

STAR Institute is a 501(c)3 Non-Profit

*Transforming health and wellness through the sensory domain*