

# الحياة مع التصلب العصبي المتعدد



قد تكون الحياة مع المعاناة من مرض التصلب العصبي المتعدد صعبة. فكل يوم يأتي بتحديات جديدة تحتاج إلى حلول جديدة. شارك نصائحك من أجل مواجهة هذه التحديات وساعد شخصاً آخر يعاني من التصلب العصبي المتعدد؟

وقد شارك بالفعل ثلاثة من الذين يعانون من التصلب العصبي المتعدد بنصائحهم من خلال

فيديو حتى يكونوا مصدر إلهام لك. يمكنك مشاهدة ذلك على

[www.worldmsday.org/videos](http://www.worldmsday.org/videos)

## حضور أو تنظيم فعاليات

تأتي فعاليات اليوم العالمي للتصلب العصبي المتعدد بكافة الأشكال والأحجام. فكل هذه طرق رائعة لجمع من يعانون من هذا المرض معاً، من أجل التعلم، أو فعل شيء ممتع، أو الأمرين معاً!

نخطط لكافة الفعاليات في جميع أنحاء العالم عبر موقعنا الإلكتروني

[www.worldmsday.org/events](http://www.worldmsday.org/events)

يمكنك معرفة ما يحدث بالقرب منك أو إضافة فعاليتك الخاصة

استخدم الحملة كي توضح لصناع القرار في بلدك تأثيرات التصلب المتعدد على الحياة اليومية

## التأييد والمساندة

معاً، نقدم آلاف الروايات المباشرة للتحديات التي يمكن أن يمثلها التصلب العصبي المتعدد كما نقدم الكثير من الحلول لمواجهة تلك التحديات. يمكنك استخدام هذه القصص الواقعية لإحداث تغيير إيجابي لدى هؤلاء الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد في بلدك

## ما هي الفكرة؟

نطلب منك مشاركة نصائحك من أجل العيش بشكل أفضل مع التصلب العصبي المتعدد

فقد تكون لديك حلول لمواجهة تحديات مثل تذكر الأشياء، أو التعامل مع التوتر والانفعالات، أو مشكلات التوازن، أو مشكلات التحكم في المثانة، أو التعامل مع الإجهاد

تذكر أن التصلب العصبي المتعدد يؤثر على كل شخص بشكل مختلف، وللأسف تُشخص حالات طوال الوقت على أنها تعاني من هذا المرض

فقد تُحدث نصائحك فارقاً كبيراً في حياة شخص آخر

## كيفية المشاركة

تصوير فيديو ومشاركته

شارك نصائحك اليومية حول الحياة مع التصلب العصبي المتعدد وساعد شخصاً آخر على قضاء يومه بشكل أفضل

ما عليك سوى تسجيل رسالة قصيرة مصورة توضح نصائحك، ومشاركتها على اليوتيوب، أو الانستغرام، أو الفيسبوك، أو تويتر

إذا لم يكن الفيديو أسلوبك المفضل، فيمكنك مشاركة صورة، أو تسجيل مقطع صوتي، أو مجرد كتابة نصائحك كتدوينة، أو منشور على الفيسبوك، أو تغريدة على تويتر

لا تنس التأكد من ضبط وضع الخصوصية على "عام" وأن تستخدم هذا الهاشتاج #الحياة\_مع\_التصلب\_العصبي\_المتعدد

توضح الفيديوهات أو الرسائل التي تشاركها الإبداع، والتضامن، والأمل الذي يتحلى به المجتمع العالمي للتصلب العصبي المتعدد



يوم مرض التصلب المتعدد العالمي  
31 مايو 2017

# LifewithMS

