

# WORLD PSORIASIS DAY 2022

لها لمواجهة تحديات  
الصحة العقلية

[psoriasisday.org](http://psoriasisday.org)

#worldpsoriasisday

#UnitedNowAct

#unloadPSO

جُهزت مجموعة الأدوات هذه لتقدم لك جميع المعلومات التي تحتاجها للمشاركة في النشاطات المنظمة لصالح **اليوم العالمي لمرض الصدفية في ٢٩ أكتوبر ٢٢**. وعلى مدار شهر أكتوبر، شهر التوعية بالمرض، كما أنها توجه الأنظار إلى موضوع ورسالة هذا العام ومواد الحملة وكيفية تصفح الموقع الإلكتروني الخاص باليوم العالمي لمرض الصدفية حتى تتمكن من المشاركة في الحملة.

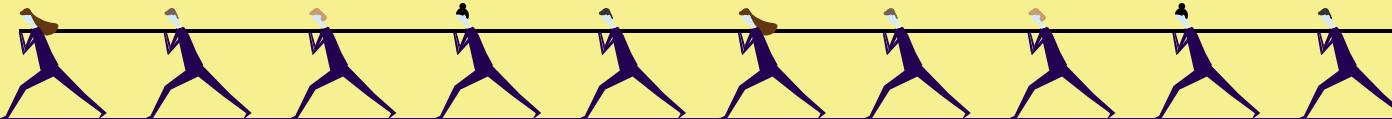
ومع اقتراب حلول اليوم العالمي لمرض الصدفية ٢٢.٢، سيتوارد فريقنا لتقديم الدعم والإجابة على جميع الأسئلة المتعلقة باستراتيجية الحملة والأهداف والمواد وأي شيء آخر يتبادر إلى الذهن.

يمكنك مراسلة فريق الاتحاد الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية (IFPA) من خلال [info@ifpa-pso.com](mailto:info@ifpa-pso.com).

## اشترك

في نشرتنا الإخبارية  
للحصول على آخر مستجدات  
حملة اليوم العالمي لمرض  
الصدفية!

[انقر هنا](#)



العجز

**الاتحاد، يبدأ بك.**  
إذا لم تكن أنت، فمن؟

لا يمكننا مساعدة الجميع، ولكن يمكن للجميع مساعدة شخص ما.

إن مشاركة رسالة موحدة عالمية من الوسائل القوية لتخفييف من  
صعوبة مرض الصدفية والوصول إلى هدفنا الذي يكمن في  
زيادة الوعي بهذا المرض.

# اليوم العالمي لمرض الصدفية الاتحاد لأجل العمل

WORLD  
PSORIASIS  
DAY 2022

## الشعار

إن شعار اليوم  
العالمي لمرض الصدفية  
عبارة عن رمز عالمي يوحد مجتمع  
مرض الصدفية. احصل على واحد اليوم  
من خلال

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

إن اليوم العالمي لمرض الصدفية هو اليوم السنوي  
المخصص للأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية.  
تجتمع قوانا في ٢٩ أكتوبر/تشرين الأول من كل سنة من  
أجل:

- زيادة وعي العالم بمرض الصدفية
- نشر معلومات عن مرض الصدفية ودحض  
المفاهيم الخاطئة الشائعة وزيادة وعي  
الأشخاص الذي يعانون من هذه الحالة
- مناشدة وزراء الصحة والحكومات وصانعي القرار  
بتحسين فرص الحصول على علاج
- توحيد الجهود مع الأشخاص الذين يعانون من  
مرض الصدفية للتوعية وتبادل المعرفة

إن اليوم العالمي لمرض الصدفية هو فرصة عظيمة  
لحشد الدعوة لموضوع وهدف مشتركين. يعمل الاتحاد  
الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية في ٢٩ أكتوبر/  
تشرين الأول على توحيد المجتمع العالمي لإطلاق العنوان  
لإجراءات أقوى وتحقيق التطورات المرجوة معاً.

# الموضوع

## الصحة العقلية

لقد تعلمنا خلال حملة "متخدون ٢١ . ٢١" مدى أهمية بقائنا متخددين وحماية أكثر الفئات ضعفاً في مجتمعنا. فنحن قوة متعددة نحارب من أجمل جميع المصابين بمرض الصدفية، إذ تكمن قوتنا في اتحادنا.

خلال السنوات الأخيرة، أدى الوباء العالمي والنزاع السياسي والهجرة إلى عزل العديد من الأشخاص. مما جعل صحتنا العقلية عالمياً في تدهور. تزايد شعور الأشخاص المصابين بمرض الصدفية بالإجهاد المجتمعي والوحدة، فنشأ لديهم تخوف حول إمكانية الاستمرار بالعلاج في هذه الأوقات المليئة بعدم اليقين.

**اتحدنا جمِيعاً في اليوم العالمي لمرض الصدفية ٢٢ . ٢٢ لتوجيه الاهتمام إلى الصحة والعافية العقلية.** فننفر بالإعلان عن موضوع هذا العام للاليوم العالمي لمرض الصدفية والمتمثل في الصحة العقلية. فأصبح كل من الصحة والعافية العقلية أمرین معترفان بهما بشكل متزايد باعتبارهما جزءاً أساسياً من الصحة. ويعد الاكتئاب والقلق من أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً عالمياً، حيث يؤثر كلاهما بشكل جوهري في الحياة اليومية والعلاقات والتفاعلات الاجتماعية.

أكدت الأبحاث أن مرض الصدفية له أثر سلبي كبير على الصحة والعافية العقلية والعاطفية للأشخاص الذين يعانون منه. يتعرض الأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية لخطر الإصابة بالاكتئاب والقلق، وذلك نتيجة طبيعة هذا المرض الكامنة في أنه غير قابل للعلاج ومزمن، والالتهابات الجهازية التي تحدث في الجسم، وحقيقة أن المرض يظهر على البشرة.

يصاب ربع عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية بالاكتئاب. وبالنسبة للقلق، فيرتفع هذا الرقم بصورة هائلة ليصل إلى ٤٨٪.

لكن الخبر السار هو أن العلاج المناسب في الوقت المناسب لكل من مرض الصدفية والاكتئاب أو القلق يؤدي إلى تحسين الحالات بشكل فعال.

**فنحن متخدون ونطالب باتخاذ إجراء ويمكننا معًا إحداث تغيير في الصحة العقلية للأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية. ولهذا وقع اختيارنا على الموضوع الهام المتمثل في الصحة العقلية ليكون موضوع اليوم العالمي لمرض الصدفية ٢٢ . ٢٢.**

# رسائل عالمية

هذا ما نطالب الأشخاص بفعله؛ الاتحاد واتخاذ إجراءات؛ ومساعدة الآخرين، واتخاذ خطوات جريئة، والتصرف بشجاعة، والتفاعل مع هذه القضية المهمة.

**وكذلك الانضمام لحركة زيادة الوعي بالصحة العقلية لمجتمع مرض الصدفية.**

## العمل

يجب أن تكون الأولوية للوقاية وتشخيص الحالات العقلية للأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية، وذلك في حالة رغبتنا في تحقيق رؤيتنا الشاملة للصحة المتمثلة في: حالة من العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة.

## التواصل

**علينا تحطيم معايير الجمال المحدودة والحد من وصمات العار. والتعبير عن رأينا في اليوم العالمي لمرض الصدفية.**

يُعد مرض الصدفية حالة نظامية تؤثر على عدة مواضع في الجسم. فهو مرض مزمن غير معدي ومؤلم ويُسبب تشوهات وعجز، ولا يوجد علاج له.

**انشر المعلومة وانضم إلينا في المطالبة بالحصول على علاج في بلدك.**

## السبب

يعد تحسين حياة الأشخاص المتأثرين بمرض الصدفية هو الهدف الأهم للاتحاد الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية وجميع الجمعيات الأعضاء المعنية به. فإن هذا هو الهدف الرئيسي لأنماط الأطباء والمتخصصين في الرعاية الصحية حول العالم. لهذا يعتبر اليوم العالمي لمرض الصدفية هو أداة تواصلنا الرئيسية للاتحاد والتعزيز والسير بالمجتمع الدولي نحو مستقبل ينعم فيه جميع الأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية بصحة جيدة وعافية وذاليين من الوصم ومختلفين العجز والأمراض المصاحبة.

## الهدف

**هيا نتند "الآن" ونشر الوعي حول مرض الصدفية.**

# مرض الصدفية والصحة العقلية

تعهد بدعمك لزيادة فرص الحصول على علاج مرض الصدفية. اشتراك في العريضة الإلكترونية للاتحاد الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية.

[انقر هنا](#)



على عيش حياة كاملة. تعد التفاعلات الاجتماعية وجودة العلاقات والقدرة على العمل والمشاركة في الأنشطة الترفيهية عوامل هامة في تجربة الشخص الحياتية. فيمكن أن تتأثر جميع هذه العوامل بالسلب لدى الأشخاص المصابين بمرض الصدفية.

ينبغي أن يحصل الأشخاص على تشخيص مبكر وعلاج ملائم للمحافظة على المرض تحت السيطرة. ينبغي الانتباه بشكل مبكر لظهور حالات الاعتلال المشتركة للأمراض النفسية، مثل الاكتئاب والقلق حتى يت肯 الأشخاص من تلقى المساعدة التي يحتاجونها. وعلاوة على ذلك، يؤدي تثقيف المجتمع حول مرض الصدفية إلى مواجهة الوصم بالعار في المجتمع ومكان العمل. يخلق المزيد من الوعي ظروفاً مناسبةً أكثر للأشخاص المصابين بمرض الصدفية حتى يشاركون في المجتمع ويمارسوا مهنة من اختيارهم. ستغير هذه المبادرات العملية (والقابلة للتحقيق) عند تطبيقها حياة ملايين من الأشخاص المصابين بمرض الصدفية."

مقتطفات من  
ما وراء مرض الصدفية:  
الصحة العقلية

"تؤثر الحياة بحالة ظاهرة على البشرة تأثيراً سلبياً على الصحة العقلية والعاطفية للأشخاص مما يجعل الأثر النفسي مُسلم به بشكل متزايد باعتباره جزءاً كبيراً من مرض الصدفية. لكن العلاقة بين مرض الصدفية والعافية الصحية علاقة معقدة وممتدة الجوانب.

فعلى سبيل المثال: واحداً من العوامل المساهمة في تفاقم مرض الصدفية هو التوتر. تعد الأحداث المسببة للتوتر مسؤولة عن ظهور المرض وتحفيز حدوث نوبة جديدة. وبشكل متقاضن، عدم القدرة على التنفس بنوبات المرض هو شئ مسبب للتوتر والقلق في حد ذاته.

قد يؤثر مرض الصدفية في الاعتزاز والثقة في النفس وصورة الجسد تأثيراً سلبياً. حيث يرتبط ذلك عادةً بشعور الرفض من المجتمع. والأسوأ من هذا أن الوصم بالعار يصاحب عادةً الوصم الذاتي، لهذا يشعر الأشخاص المصابون بمرض الصدفية بالخجل والإدراج بسبب حالتهم.

إن وجود أو غياب الأمراض المصاحبة للأمراض النفسية، مثل الاكتئاب والقلق هو عامل واحد فقط من العوامل المؤثرة في قدرة الشخص

# مواد الحملة

زيادة التوعية باليوم العالمي لمرض الصدفية ٢٢.٢ من خلال مواد حملة مخصصة.



استخدم مولد الصور والمنشورات  
لإنشاء المواد المرئية خاصة  
المتعلقة باليوم العالمي للصدفية



تنزيل ملصقات «اعملوا الان»



تنزيل المنشورات ومعلومات  
موقع التواصل الاجتماعي  
واللافتات الإلكترونية



تنزيل شعار اليوم العالمي  
لمرض الصدفية

يشمل الموقع الإلكتروني لليوم العالمي لمرض الصدفية جميع عناصر الحملة. يمكنك الوصول وتنزيل النماذج الجاهزة، ولكننا نحثك على صنع واحد خاص بك.  
**اجعله مبتكر وممتع ومناسب.** تناول الأدوات بمختلف اللغات.

يمكنك العثور على كل ما تحتاجه على  
**psoriasisday.org**

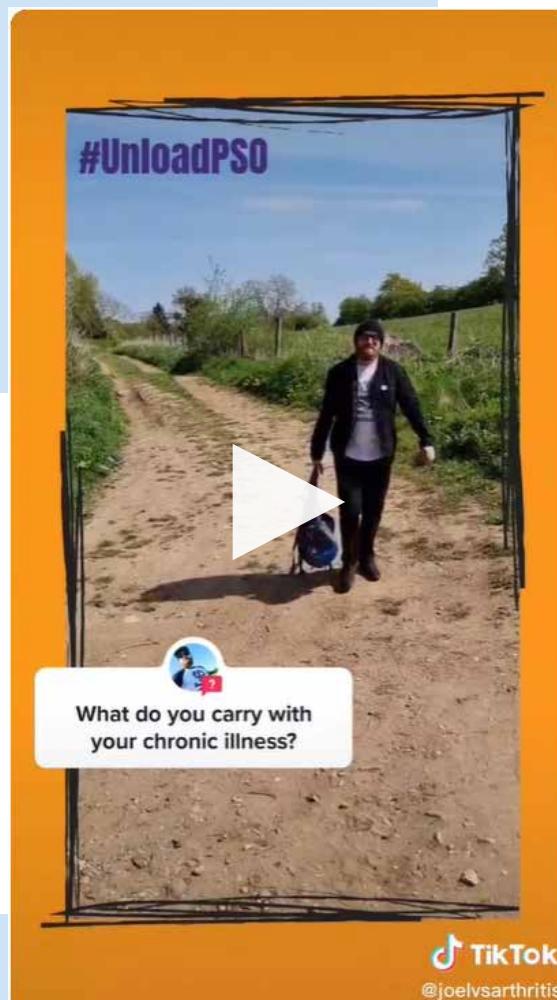
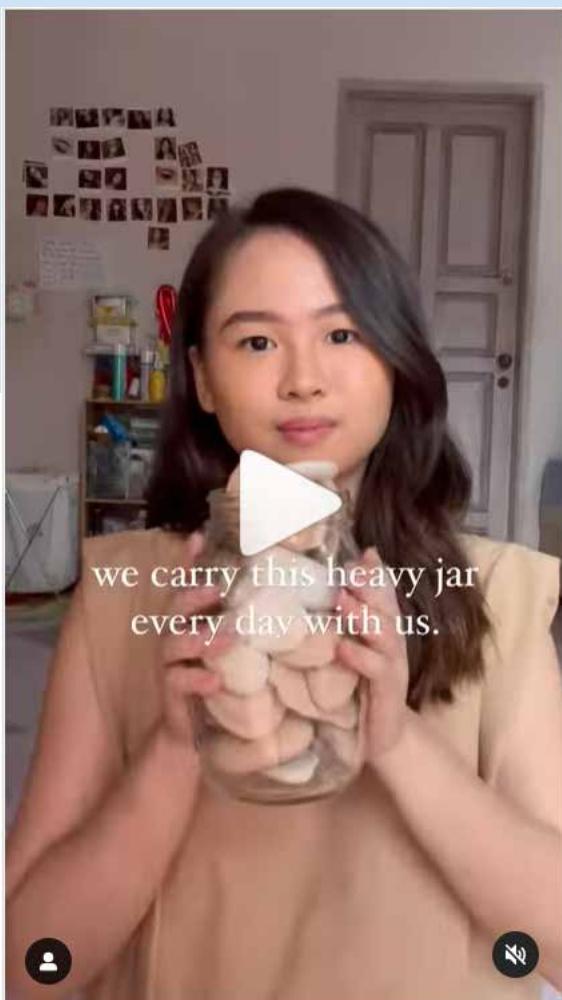
- اختر الصيغة الخاصة بك.
- خصص لغتك.
- أدرج الرسائل الرئيسية

من السهل للغاية المشاركة في الحملة العالمية.

## كيفية المشاركة

# شارك رسالة اليوم العالمي لمرض الصدفية

انضم لحملة اليوم العالمي لمرض الصدفية لزيادة الوعي بهذا المرض وال الحاجة للوصول لمزيد من فرص الرعاية حول العالم. تعد مشاركتك سواءً في مرحلة الإعداد أو عقب يوم ٢٩ أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٢٢ عاملاً أساسياً في نجاح الحملة.



## انتشر سريعاً على الإنترنت!

خفف من صعوبة مرض الصدفية. أحياناً تزداد صعوبة المضاعفات وعيء الصحة العقلية على المتأثرين بهذا المرض. انضم إلينا لتنحيف هذا العبء.

ما الإصدارات الجديدة لليوم العالمي لمرض الصدفية هذا؟ انشر مقطع الفيديو الخاص بك. لا تنس الإشارة إلى !UnloadPSO#

شاهد مقاطع الفيديو للحصول على بعض الإلهام.

## وسائل المشاركة

- تعهد بدعمك لزيادة فرص الحصول على رعاية لمرض الصدفية من خلال دعم [العريضة الإلكترونية](#) للاتحاد الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية.
- تدخل للضغط على صانعي القرار السياسي المحلي أو الوطني لضمان فرص وصول جميع الأشخاص المصابين بمرض الصدفية للرعاية التي يحتاجونها.
- نظم فعالية بهدف "التعلم عن مرض الصدفية" في المدارس ساعد الأشخاص في التعلم عن الأمراض المصاحبة المتعلقة بمرض الصدفية من خلال الإشارة لمواردننا الإلكترونية.
- ادفع بمشاهير محليين أو أعضاء من الصحافة للتفاعل مع الفعالية لإثارة بعض الحماس والوصول لجمهور أكبر.
- نظم أو شارك في فعالية محلية لزيادة الوعي بمرض الصدفية. ألق نظرة على خريطة العالم في [psoriasisday.org](http://psoriasisday.org) لثبت نشاطك أو البحث عن نشاط لحضوره.
- اضفي اللون البرتقالي والأرجواني على معلم محلي أو منزلك أو مكان عملك.
- نظم نشاطاً مع زملائك في العمل.



# مسيرة اليوم العالمي لمرض الصدفية

لا تقتصر فائدة النشاط الجسدي على جسدك فقط، بل قد تؤثر تأثيراً إيجابياً جذرياً على الاكتئاب والقلق. سواء كان في الأماكن الداخلية أو الخارجية، فكل خطوة تخطوها تساعد في أن تكون صحيّاً!

نظم أو انضم إلى مسيرة الوعي التي تعد مبادرة نظمها العديد من أعضاء الاتحاد الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية لدعم اليوم العالمي لهذا المرض. شجع أصدقائك وعائلتك وزملائك للانضمام وتأكد من مشاركة جميع صورك على موقع التواصل الاجتماعي مع إضافة وسم #worldpsoriasisday لتظهر على الموقع الإلكتروني لليوم العالمي لمرض الصدفية.

## ادعم اليوم العالمي لمرض الصدفية عبر الإنترنت

- شارك الرسائل الرئيسية
- روج لعريضة الاتحاد الدولي للرابطات المعنية بمرض الصدفية
- روج لموقع الإلكتروني [psoriasisday.org](http://psoriasisday.org)
- ادعم الحملة على وسائل التواصل الإلكتروني من خلال - الإعجاب والمشاركة و إعادة التغريد! يوجد لدينا أيضاً مولد صور ونماذج صور لوسائل التواصل الاجتماعي يمكنك استخدامها
- روج للحملة على موقعك الإلكتروني
- شارك موارد اليوم العالمي لمرض الصدفية على موقعك الإلكتروني أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي
- التقاط صورة ذاتية، ثم اكتب "أنا ادعم مجتمع مرض الصدفية" وشاركها على وسائل التواصل الاجتماعي مع وسم #worldpsoriasisday
- ثبت نشاطك على خريطة العالم على الموقع الإلكتروني [psoriasisday.org](http://psoriasisday.org)

## ادعم ندائنا لاتخاذ إجراء

نحتاج دعمك لضمان وصول رسالتنا لأصحاب القرار. "أنت" صوت أكثر من ٦ مليون



شخص يعانون من مرض الصدفية.

في عام ١٤٢٢، التزّمت جميع دول الأمم المتحدة بالإجماع برفع مستوى حياة الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض. وقد نشرت توصيات عملية تتناول كيفية تحقيق هذا الهدف الطموح في التقرير العالمي الصادر من منظمة الصحة العالمية بشأن مرض الصدفية في ١٦٢٣.

بعد مرور أكثر من ٥ سنوات على هذه الإنجازات، لا يزال يوجد الكثير لفعله بعد، حيث يتحدد أفراد مجتمع مرض الصدفية معًا للمطالبة باتخاذ إجراء.

- **تغيير المفاهيم السائدة عن مرض الصدفية**
- **ضمان إمكانية الحصول على العقاقير اللازمة بمساواة**
- **الحد من وصمات العار التي ترافق مرض الصدفية**
- **تقديم الرعاية الشاملة**
- **إعداد القوى العاملة في المجال الصحي**

هل تؤمن بحق كل شخص في الحصول على رعاية مناسبة وجودة معيشة؟ وقع على العريضة حتى نتمكن من إيصال ... توقيع إلى المجتمع الرفيع المستوى للأمم المتحدة لعام ٢٠٢٢ بشأن الوقاية من الأمراض غير المعدية.



## نناشد الحكومات المحلية في اليوم العالمي لمرض الصدفية بالآتي:

١. تقديم أفضل رعاية ممكنة للأشخاص المصابين بمرض الصدفية والتأكد من إمكانية الوصول لجميع العقاقير اللازمة.
٢. تغيير المفاهيم السائدة عن مرض الصدفية. مرض الصدفية عبارة عن مرض جهازي يلزم عناية شاملة من فرق من المتخصصين متعددين التخصصات.
٣. تطوير السياسات للتأكد من تقديم خدمات صحية متكاملة مبنية على نموذج يتمحور حول الأشخاص.
٤. تحسين التشخيص المبكر للتأكد من التشخيص في الوقت المناسب ومحاربة الأمراض المصاحبة لمرض الصدفية.
٥. إنشاء آليات وتطبيقاتها لزيادة مشاركة الأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية من خلال تطوير السياسات الحكومية المتعلقة بهذه الحالة.

اليوم العالمي لمرض الصدفية مدعوم من:



اليوم العالمي لمرض الصدفية مقدم إليكم من:



[ifpa-pso.com](http://ifpa-pso.com)

[info@ifpa-pso.com](mailto:info@ifpa-pso.com)



@psoriasisIFPA