



اضطرابات ما بعد الصدمة



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

POST-TRAUMATIC DISORDER ARABIC

Translation:
Amira Rached



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

The content of this information leaflet
is based on the translation and adaptation
of an English self-help manual,
published by the Organization Northumberland
Mental Health NHS Trust, St George's Hospital Morpeth
Northumberland NE61 2NU, following copyright license.



ب - الهروب من وقائع تذكر الشخص بالصدمة

- يتهرب الشخص من الأفكار ، المشاعر ، النقاشات التي تذكر بالحدث المسبب للصدمة
- التهرب من اعمال أو اشخاص لهم علاقة بالحدث المسبب للصدمة.
- شعور بالانعزال اليه وعدم وجود اهتمامات حياتيه.
- شعور بأن الحياة لم ولن تعود أبدأ كما كانت من قبل.

ت- الشعور الواضح بشدة التهيجات المشاعريه .

- غضب وانفعال
- ضعف التركيز
- اضطراب النوم (سهر وكوابيس)

القلق الناتج عن الاضطرابات ما بعد الصدمة وتأثيراته على الشخص (يؤثر عل اربع مجالات)

وهي

اولاً - مشاعرياً

- (قلق ، غضب ، خوف ، وتوتر)
- شعور دائم بأن شيء ما قد يحصل الآن
- شعور بالغضب.
- حزن دائم ومزاج سيئ .

ثانياً - جسدياً

- خفقان القلب
- ضيق تنفس
- تقلص عضلي- شعور بالتعب والارهاق
- اوجاع جسديه ، بكاء ، غثيان ، اضطرابات بالنوم.

اضطرابات ما بعد الصدمة -نعرض لكم حالة شخصين عاشو احداث صادمة ،يشرحون لنا افكارهم ومشاعرهم التي عاشوها ما بعد الصدمة :

لم اكن على هذا الحال من قبل، حادث السير الذي عشته منذ ٦ اشهر لم يفارقني بعد الى الآن ، مازلت أشعر بعدم الامان داخل السيارة، صور الحادث المريع يأتي الى مخيلتي خلال النهار ،وكوابيس خلال الليل ، تلك الصور تأتي وتذهب لكي تعود وتأتي مرارا ، اشعر بالتعب والارهاق لم يعد باستطاعتي تحمل هذه الحالة)
لقد تغيرت كل آرائي تجاه الحياة ، أفكر دائماً وأتساءل لماذاحصل هذا؟؟ يوجد بداخلي الكثير من تأنيب الضمير ، أشعر بأنه كان بإمكانني فعل شيء ما أكثر مما فعلت لإنقاذ صديقي من الحريق- هذه التجربة تتكرر بمخيلتي ، قائلاً ببني وبين نفسي علني فعلت هذا، او علني فعلت ذاك أشعرُ بالضعف والحزن بين الحين والآخر ، تتراودني بعض الافكار قائلاً كان من الممكن أن أموت أنا ايضاً لا استطيع ان افكر بالمستقبل اشعر بفقدان الامل.

ماذا يعني الحدث المؤلم

الحادث المؤلم يمكن ان يكون اي حدث خارج عن الاعمال اليومية والذي يسبب للشخص ألم نفسي ، الكثير من الاحداث يمكن ان تسبب تأثيرات من هذا النوع ، فمثلاً يمكن ان يكون حريق ، أو حادث سير، أو محاولة سرقة ، أو هجوم ، أو حدث مؤلم كالموت ، قد يكون حدث مرعب كالدمار والضحايا اشخاص كثر ، أو حدث شخصي خاص بالشخص أو الاصدقاء أو العائلة .

كيف تكون ردات فعل الاشخاص اللذين يعانون من الاضطراب ما بعد الصدمة

نعرض البعض من ردات فعل هؤلاء الاشخاص والتي تُصنّف الى ثلاثة انواع .

أنتشيط الصدمة ذهنيًا(يتأثر ذهنياً بالحدث)

- وهكذا تأتي الاعراض بشكل صور مفاجئه من الماضي خاصة بالحدث المسبب للصدمة ، وهذا ما يسمى ب(الخطف الخلفي) ويُقصد به كما ذكرنا سابقاً ، يتصور الشخص من الماضي صور عن الحادث الخاصة بالحدث ، أو يرى أحلاماًخلال النوم لها علاقة بأحداث أخرى مخيفه .
- احساس عميق بالاضطراب الناتج عن الصدمة ، وخلق مشاعر داخلية تُذكر المرء بالصدمة.
- اعراض جسديه (خفقان القلب ، دوخات او غثيان ،) عندما يتذكر الحدث الخاص بالصدمة



ثانياً - التغلب على احياء الحدث والكوابيس

الكثير يتهربون من الحديث عن الصدمة ، وهذا يجعلنا نراه ردة فعل طبيعية ، لكن هذا لا يساعد دائماً على تخطي الصدمة ومشاكلها .
معظم الناس قد يدركون ان الصور الغير محببه عن الصدمه التي تخترق مخيلتهم واذهانهم والاحلام والكوابيس الناتجه عن الصدمه مازالت تُشغَلُهُمْ.
احدى اكثر الطرق كفاءة في التقليل من احياء الافكار الغير محببه والكوابيس المزعجه هي تكرار الحديث او استعراض الحدث مرة اخرى .
إنّ الحديث الهادئ لمدة عشرون دقيقة يومياً عن الحدث او الصدمة وإعادة كتابة الاحداث بشكل (مذكرات) تعتبر محاولة ناجحه للتغلب على الكوابيس والصور المزعجه والمخيفه أو على الأقل التحكم بها، ايضاً يعتبر من المهم للشخص ان يركّز على بعض الجوانب الايجابيه لحاله التي امامه عندما يحاول تكرار ار استعراض الصدمة التي عاشها من قبل .

٣- تجاوز مرحلة التوتر - والهيجان والغضب

التوتر ، والهيجان ، والغضب حالات معتاده ما بعد الصدمة و احياناً يظهر اعراض جسديه ايضاً مثل (ضيق تنفس ، خفقان ، دوخان ، الخ)
لكي يخفف من الأوجاع الجسديه يجب ، أولاً ان يشخّص العلامات المبكره للتوتر .
قراءة الكتب ، سماع الموسيقى ، مشاهدة التلفاز كلّها عوامل مساعده للاسترخاء ، والاسترخاء يعتبر احدى المهارات التي يجب ان يتعلّمها الشخص ككل المهارات ، ولكي يحقق ذلك فهو يحتاج الى وقت زمني .

٤- تجاوز التجنب (التهرب)

عندما يأتي التهرب او التجنب كردة فعل للحدث او (الصدمة) قد يأخذ اشكال متعدده
قد يتهرب الشخص الحديث عن الصدمه ، لان ذلك يسبب له اضطراب ، بالتالي هذا التهرب قد يمتد الى حالات لها علاقة بأن يرى على سبيل المثال وجهه شخص ما او مكان ما يُذكره بالحدث فيتهرب او يتجنب اللقاء ، ان تكرار التجنّبات او التهربات المتواصله قد تؤدي الى نتائج وخيمه وسينه لدرجة أنّ الشخص لا يستطيع ان يستمر بحياته بشكل طبيعي .
من المهم ان يضع الشخص اهداف صغيرة لنفسه بحيث يصطدم بالمخاوف الموجوده بداخله هناك مثال سلّم المخاوف .
مريم تعرضت للهجوم بالسلاح عندما كانت تعمل كمحاسبة في احد البنوك ، الى الآن مريم لا تستطيع ان تدخل الغرف

ثالثاً - سلوكياً

- ذهاب واياب بخطوات قلقة
- هروب من وقائع تُذكر بالحدث
- هروب من ان يتواجد الشخص لوحده
- انفجالات وهيجان
- طلاق أو فُزط العلاقات
- الإكثار من التدخين والمشروب
- الافراط بالاعتماد على الآخرين

رابعاً - فكرياً

- قلق مستمر وعصبية ، عدم التركيز
- تكرار الصور الخاصه بالحدث على ذهن الشخص
- الشعور بالذنب - واخوف من تكرار الحدث
- ندم - خجل - شعور بالمراره .
- توارد افكار سريعة وقاسيه



لماذا تكون ردّات فعل الصدمة ذات تأثيرات عاليه

هناك كثير أمن الاسباب التي تؤدي الى تأثيرات مشاعريه عاليه .
بداية نرى كثير أمن الأحيان يحدث تزعزع بالمعتقدات لدى الفرد تجاه الحياة ، بمعنى آخر (الحياة ليست دائماً بأمان) لها شكل ما ، معنى ما ، وهدف ما .

من ناحية اخرى الصدمة عادة تأتي فجأة من دون اعلان . بالتالي لا يوجد فرصة للتأقلم بالتجربة او الحالة التي يعيش ، بالتالي يجد نفسه خارج الحدث ولا يعرف كيف يتصرف ، قد يشعر بأنه سوف يموت او ان البشر من حوله قد ماتو وهو يعيش حالة دهشة وحيث ان الذهن يعجز عن استيعاب الخطر الموجود به ، هكذا يبقى الذهن عالقاً بالصورة التذكاريه للحدث ، وعلى الارجح يحتفظ بها كصوره وقائية لنفسه لكي يؤمّن لنفسه الحس بأنه لم ولن يتواجد احد آخر بنفس الحالة مرّة أخرى وهكذا يبقى الشخص عالقاً بجروحه ما بعد الصدمة .

مالذي يستطيع الشخص ان يفعله لكي يتخطى الصدمة

انه لمن المهم ان يتفهّم الشخص بأن ردّات فعله ما بعد الصدمة، شيء معتاد عليه وطبيعي ان يحصل ، وهذا ليس علامة ضعف أو انهيار، البنود التالية قد تساعد الشخص على تخطي الاضطرابات ما بعد الصدمة .

اولاً- استيعاب الصدمة

إنه لمن المهم للشخص ان يحاول معرفة كل ما يتعلّق بحقيقة الصدمة (تفاصيل حقيقية عن الصدمة او الحدث) وهذا سيسمّح له بتكوين الصورة وفهمها أفضل ، وإذا كان هناك اشخاص لهم صلة بالحدث يستطيع اجراء حديث معهم عن الحدث (متضررين ، منقذين ، او عابرين)
هذه الطريقة سوف تساعده على ان يفكر بالحدث مرّة أخرى لكن بوجود آخرين . شخص آخر قد يفكر بأنّ الحدث قد غيّر بوجهة نظره تجاه الحياة ، من المهم ان يستوعب كيف يشعر في الوقت الراهن ، الحديث عن الصدمة سوف يساعده على استيعاب مشاكله ، البعض يتحدث الى صديق وآخر يتحدث مع زميل في العمل والآخر يتحدث الى العائلة وهناك البعض الآخر يلجأ الى طبيب الاسره وهناك فئة أخرى تشعر بحاجة للحديث عن تفاصيل دقيقة للصدمة .



الصغيرة في الاماكن العامة ، تتجنب كل برامج التلفاز ، وجراند تكتب أحداث مشابه ، وهكذا صنعت سلم المخاوف ، ولكم مثال على ذلك.

مريم تبدأ بالخطوات الاولى وتبدأ بالدرجة رقم ١ الى ان تصل الدرجة ٧
سوف ترى ان القلق والرهبة بدأ بالتقلص ، وهكذا شيئاً فشيئاً تبدأ بالتخلص من التجنب .
ملاحظه قد يشعر الشخص بالقلق في البدايه لكنه يجب ان يتحمل الى ان يتلاشى هذا الشعور ومن ثم يشعر بالارتياح شيئاً فشيئاً.

سَلَمُ المخاوف

اخاف اكثر من :

- ٧- ان ادخل الى البنك الذي حدث به الهجوم .
- ٦- أن ادخل الى بنك موجود في منطقة مزبحة بالسكان.
- ٥- أن ادخل الى المباني القريبه من مبنى الحادث.
- ٤- أن اقف امام مبنى عام.
- ٣- أنتابع برامج تلفزيونية خاصة بالشرطة .
- ٢- أن اتابع اخبار التلفاز.
- ١- أن أقرأ مقالات في الجرائد خاصةً بالهجوم

اخاف اقل من :

خامساً - لكي يُعزَّر الشخص الشعور السيئ ما بعد الصدمة
يعزَّر الشخص عادةً بمراحلٍ متكرره لمزاجٍ سيئٍ هذا الشعور قد يقوده في بعض الاحيان الى الشعور بعدم الثقة بالنفس ،
بالاضافة الى الشعور بتعذيب الضمير.
انه مهم جداً للشخص بالا يسمح للأفكار السلبية ان تسيطر عليه ، ما بعد الصدمة عادةً الشخص ينتظر الاسوأ لما سيحصل
له في حياته ومستقبله ،بفضلً في هذه الحالة أن :

- ١- ان يعرف متى ينتابه المزاج السيئ
- ٢- ان يسجل الافكار السيئه التي ترد الى ذهنه
- ان يتصدى للأفكار السيئه هذه بوضع افكار ايجابيه بدلا منها

التنشيط او التفعيل

التنشيط الجسدي او النشاط البدني يعتبر عامل مساعد ذات اهمية عالية (المشي ، الدراجة ، الجري ،) كلُّها نشاطات تساعد على تحسين المزاج ، من ١٥ - ٢٠ دقيقة يوماً بعد يوم ، هذا النشاط اليومي يقدم شعور بعدم الارهاق والتعب فهو ينشط الشخص ويقدم له مزاج افضل ، ايضاً هناك انواع اخرى من النشاطات ، كالموسيقى، او الكتابة او الرسم تعتبر عوامل مساعده جدالهُؤلاء الاشخاص.

العناية بالنفس

إن حالة الشخص ما بعد الصدمة تدخل في حالة جذب لمزاج سيء يدفع بالشخص لتناول الكحول أو تعاطي مواد سامة وأدوية ، وهذا ما يقدم له الشعور بالراحة السريعة لكن سرعان ما تزول وتبدأ مرحلة ظهور المشاكل الصحية والنفسية. النظام الغذائي المتوازن قد يقدم مساعدة في الحفاظ على الصحة الجيدة والتي بدورها تساعد على تخطي المرحلة هذه.

- في اي وقت يجب عل الشخص ان يطلب المساعده من الاخصائي

الحزن الذي يصطحب أو يتبع الصدمة ، عادةً - تقل تأثيراتها مع مرور الزمن ، فبالتالي اذا شعر أ الأشخاص بأن حالته لم تتحسن عندها يجب ان تُقدَّم له المساعدة الملائمة للحاله وخصوصاً عندما لا يستجيب الى متطلبات حياته الخاصة او المهنية او ان يبدأ بالتفكير - (بإساءة نفسه) في هذه الحالة من الافضل ان يلجأ ان يلجأ الى طلب مساعدة اخصائي نفسي .

طرق المساعده :

الطبيب الخاص للعائلة هو الشخص الأنسب للتحدث اليه بدايةً ، ويُحتمل ان يوصف له علاج نفسي أو علاج دوائي ، فالطبيب النفسي او المعالج النفسي بدوره يقوم بتقديم العلاج او المساعده المناسبه للحاله .

**انن هناك شخصان هما الانسب للجوء اليهم بداية -الاول الطبيب الاسري ،
او احد الاخصائيين بالصحة النفسية.**