



INSAN
for Psychological support

السلام عليكم
Al salam alaykom



مراحل الشفاء من الصدمات

Judith Lewis Herman



لماذا نحتاج أن نعرف هذه المراحل؟



وَأَتَيْنَاهُ بِالْحَقِّ
وَأَنبَأْنَاهُ بِمَا سَأَلَ

أمثلة واقعية، مشكلات عدم فهم المراحل!





المرحلة الأولى
« الأمان »

ما الذي يتأثر حين التعرض للصدمات؟

- الأفكار والمعتقدات
- الانفعالات والمشاعر
- الجسم
- العلاقات



ما يجب توفيره في هذه المرحلة

- بيئة آمنة
- أشخاص آمنين
- تثقيف نفسي وإيماني حول الصدمات.
- بعض الحالات تحتاج أدوية للسيطرة على الأعراض.
- التمارين الرياضية / الاسترخاء / التأمل / التنفس.....
- ضبط الغذاء والنوم ونمط الحياة.





واقف
فلسطين
الحرية

تنويهات يجب الانتباه لها في هذه المرحلة

- الصبر وعدم تعجل الوصول إلى الأمان
- التقبل وعدم إطلاق الأحكام.
- عدم السعي نحو الإصلاح.
- الاستماع بفاعلية وتعاطف.
- الحفاظ على السرية والخصوصية.
- معرفة أرقام التواصل تحويل لو لوحظ على الشخص رغبته بالانتحار.

تنتهي هذه المرحلة حينما يصل الناجي إلى الشعور بالثقة
والأمان من خلال فهمه لما يحصل معه، وقدرته على التحكم
بالأعراض الجسدية للصدمة، وإيجاد بيئة آمنة حوله.





المرحلة الثانية
« التذكر والحزن »

من الضروري أن تكون هذه المرحلة بالتنسيق مع معالج نفسي، خاصة عند الصدمات القوية، فمرحلة التذكر قد تفتح جروحاً يصعب التعامل معها من قبل شخص غير مختص.

المرحلة الأولى من السرد

يتضمن الجزء الأول من سرد الحدث الصادم قصة الحياة قبل الحدث، وأهميته هي:

١. يظهر وسائل سابقة للتأقلم لدى الناجي، وتوضح ما إن كانت هذه الوسائل إيجابية وصحية أم لا.
٢. الانتباه والاستماع للجمل المتكررة؛ والحوار الذاتي؛ والافتراضات المتضمنة في القصة عن الله، والشخص نفسه، والعالم.
٣. قد يكون ما يواجهه الشخص الآن هو نتيجة للمعتقدات قبيل الصدمة المحطمة.

المرحلة الثانية من السرد | قصة الحدث

- تبدأ كقصة في جريدة -بالوقائع فقط.
- ينتقل وصف الحدث الصادم إلى استجابات وردود فعل عاطفية للشخص.
- قد يعيد الشخص معايشة الحدث، لذا من المهم تذكيره أنه في أمان.
- في هذه المرحلة يتم تذكر القيم والمعتقدات التي كانت لديه وتأثرت مع الصدمة.
- يحتاج الناجي إلى التركيز على المعنى والحكمة الكامنة خلف الحدث الصادم.

- من المهم أن يدرك الناجي الخطأ في الافتراضات السلبية التي ارتبطت بالصدمة.
- قد يتأرجح الناجي في سرد القصة الحقيقية بسبب إنكاره لواقع يصعب عليه استيعابه، لذا من الضروري الموازنة بين عدم التجنب وعدم التعجل بالسرد بشكل ضاغط.
- يحتاج الناجي إلى المساعدة في تحديد مشاعره وفهمها والتعبير عنها بكلمات مناسبة.
- يحتاج الناجي لرؤية جوانب القوة في التجربة التي مر بها والتي قد تكون خافية عليه، كشجاعته وثباته رغم صعوبة الموقف.
- يحتاج الناجي إلى المساعدة في سرده على رؤية الجوانب الإيمانية الإيجابية في الصدمة التي مر بها، كاللطف والرحمة والكرامة والقوة والعدل.

من الطبيعي أن يرافق الحزن التذكر، وكلما تجنب الناجي الحزن
كلما بقي عالقاً في هذه المرحلة.



من طرق التجنب السحرية الشائعة وقت الصدمات

- الانتقام.
- أو العفو الرخيص / التسامح والحب دون مقابل.
- أو التعويض.
- وعلى الناجي أن يكون واعياً بأن هذه التصورات قد تعقد شفاؤه.

يحتاج الناجي من الصدمة إلى

- أن يسمح للحزن بأن يأخذ مجراه دون عجلة بإنهائه.
- توفير بيئة آمنة للحزن ضمن جو إيماني مساند.
- إعادة تأطير الحزن كنوع من الشجاعة والقوة عوضاً عن الانهزام والضعف.

تتويهاٲ مهمة

- أن يكون المستمع للسرد شخصاً تلقى تدريباً على ذلك، أو بإشراف معالج أو بالتنسيق معه.
- من المتوقع أن يكون من يستمع إلى التجارب الصادمة متعرضاً لصدمات ثانوية، لذلك من الضروري أن يكون لديه خطة عناية بالذات.
- الحديث عن بعض الصدمات يزيدُها صعوبة، لذلك قد يحتاج الناجي لاستخدام طرق أخرى غير التكلم مثل تقنية EMDR أو تقنيات العقل الجسدية.

يتم الانتهاء من المرحلة الثانية حينما يستطيع الشخص أن ينقل الصدمة
للماضي ويتذكرها بإرادته دون أن يعيد معاشتها.





المرحلة الأخيرة
« إعادة التواصل »

بعد أن تنتهي المراحل السابقة، يحتاج الناجي إلى:

- إعادة التواصل مع ذاته، والتصالح معها، واستعادة قيمتها وكرامتها وإيمانيتها، وبالتالي تقديرها.
- إعادة القدرة على التواصل مع الحاضر والمستقبل، والقدرة على تحديد الأهداف والمضي قدماً.
- إعادة التواصل مع المجتمع من حوله، وبالتالي كسر العزلة التي فرضتها عليه الصدمة.

وبذلك يخفف من المشاعر التي تسبب انفصاله عن ذاته ومجتمعه
ويشق طريقه نحو الشفاء بإذن الله تعالى.



(لن يكون حل الصدمة نهائياً أبداً؛ ولن يكون الشفاء كاملاً.
ويستمر صدى تأثير الحدث الصادم بالتردد عبر حياة الناجي)

جوديث هيرمان



المهم أن نفهم مراحل الصدمة لنجيد التعامل معها، وأن نعبر خلالها ونصل إلى الاستقرار والإيجابية مع تقبل الخبرات الماضية وإعادة تأطيرها بشكل إيجابي.

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ

INSAN

for Psychological support



Info@iensen.org
00966566449306
Insan.hope
InsanFoundation

