

الصدمة النفسية

تكون عرضة للصدمة النفسية عندما نتعرض لحدث يخيفنا أو يفزعنا. أو عندما نتعرض حياتنا أو حياة من نحبّ للتهديد بالخطر أو التعرض للأذى، أو عندما يُقتل قريب لنا أو صديق. وإلى حدّ كبير فإن هذه ردة فعل إنسانية طبيعية تجاه حدث غير طبيعيّ طرأ علينا.

ومن المهم الانتباه إلى أننا يمكن أن نتعرض للصدمة النفسية في مشاهدة مثل هذه الحوادث ولو لم نكن نحن الضحية، أو عندما نكون طرف فيها بشكل أو بآخر.

ومن الأمثلة على هذه الأحداث التي تسبب الصدمات النفسية ما يلي:

- الأمراض الخطيرة أو المميتة كالسرطانات.
- المظاهرات السياسية ومظاهر الاحتجاج. وما قد يرافقها من أعمال عنف أو شغب.
- النزاعات والحروب والقتال والتدمير.
- الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات وحوادث الطائرات.
- حالات الاعتداء والضرب والسرقة والاغتصاب.
- حوادث السير.

الإجهاد النفسي عقب الصدمات

يمكن أن نصاب بحالة تسمى الإجهاد النفسي عقب الصدمات عندما نتعرض لحدث ما يصدمنا. وهي عبارة عن ردة فعل نفسية تتصف بالتوتر والقلق وبالكثير من الأعراض الأخرى والتي يجب عندما نشعر ببعضها ولمدة أكثر من شهر بعد الصدمة ندرك بأننا قد نعاني من حالة الإجهاد النفسي، لذا يجب محاولة تجنب كل ما يمكن أن يذكرنا بالصدمة قدر الامكان.



التعرف على أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات

• لدي صعوبة في الانتباه والتركيز.

• أشعر ببُعدي عن الناس الآخرين. ويصعب عليّ الثقة بأحد.

• أشعر ببعض الخدر وحالة من اللاشعور. فيصعب عليّ إظهار مشاعر الحبّ حتى نحو الأشخاص القريبين مني كثيراً.

• أشعر بالنزق الشديد ومنزعج لشدة نوبات الغضب التي تأتيني.

• أشعر باليأس وندوّ أجلي وكأنني لن أعيش طويلاً. فلا فائدة من التخطيط للمستقبل.

• أصاب بنوبات من الذعر والقلق الشديدين. وأشعر بسرعة التوتر والانفعال لأي صوت أو حدث مفاجئ أمامي.

• أصاب بحالة متكررة من الخوف وأشعر بشدة الخذر والتنبه الدائم لما يدور حولي.

١. تكرار مشاهد الحدث الصادم في مخيلتي وأشعر كأنني أعيشه من جديد (الذاكرة الراجعة) بشكل من الأشكال التالية:

• الأحلام والكوابيس الليلية المزعجة حول الحادث أو ما له علاقة به.

• الأرق وصعوبات النوم.

• الشعور بالكثير من العواطف والمشاعر عند تذكر الحادث وإظهار ردات فعل عاطفية شديدة منها البكاء أو الغضب أو الشعور بالذنب.

• الشعور بالكثير من العوارض الجسدية عند تذكر الحادث مثل: تسارع دقات القلب، التعرق، الارتعاش... وغيرها.

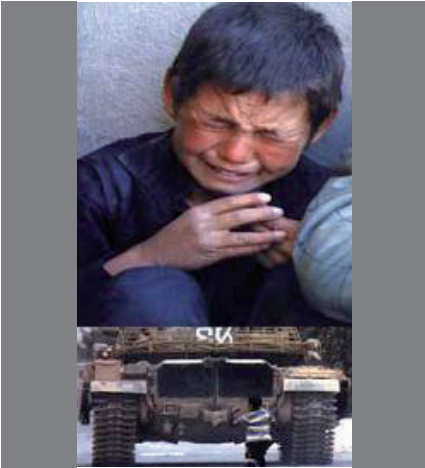
• الاكتئاب والقلق الشديد والتقلب المزاجي.

٢. ألاحظُ منذ الحادث أنني:

• فقدت الرغبة في القيام بالأعمال المسلية والمرحة.

• لا رغبة عندي في القيام بالكثير من الأعمال التي اعتدت عليها في الماضي.

• لدي صعوبات بالنوم أو البقاء نائماً لمدة طويلة.



بعض المشكلات النفسية والطبية التي يمكن الاصابة بها بسبب الحدث الصادم



- بعض الآلام الجسدية
- الصداع.
- الشعور بالاكئاب والنزق والانفعال.
- اضطرابات مَعِدِيَّة.
- اضطراب النوم.
- حساسية جلدية.
- زيادة الرغبة باستعمال الأدوية والمسكنات .
- الشعور بالتعب العام وقلة الطاقة.

إذا كنت تعاني من بعض هذه الأعراض السابقة ذكرها. فمن المهم لسلامتك وحياتك أن تراجع أخصائيا كطبيبك أو تتكلم مع أحد من لديه خبرة في المجال الصحي.

الدعم المطلوب للشفاء من الإجهاد النفسي عقب الصدمات

إن الدعم والتشجيع المقدم من الأسرة والأصدقاء والجيران سواء في الحَيِّ أو في أماكن العبادة له قيمة كبيرة في رحلة الشفاء بعد الحادث أو الإصابة. كما أن محاولة جَنِّب كل ما يذكّر بالحادث. مثل الأفكار المتعلقة بالحادث. أو الحديث الذي كان يدور وقت الحادث أو الأشخاص والأماكن والأعمال التي تذكر بالحادث سيساعد في سرعة التعافي.

ولكن تبقى هناك حالات نحتاج فيها لعون خبير أو اختصاصي طبيّ او نفسي في علاج ومساعدة مثل هذه الحالات بالإضافة لهذا الدعم الاجتماعي.



وقد أجريت دراسات كثيرة عن أهم طرق المعالجة لحالات الإجهاد النفسي عقب الصدمات، ومن أهمها الطرق التالية:

١. المعالجة النفسية المعرفية السلوكية:

تعتبر هذه طريقة من طرق الإرشاد النفسي حيث يتم التركيز على المواضيع الحالية في الموقف وليس أحداث الماضي البعيد كما يجري في طرق أخرى للعلاج النفسي.

وفي هذه المعالجة المعرفية السلوكية يتم التعرف على آليات تفكير الشخص المصاب، وكيف تؤثر أفكاره في عواطفه ومشاعره. فقد توجد لديه آليات غير صحيحة للتفكير لا تساعد على الشفاء وإنما تعمق مشاعره السلبية عن الحادث أو الصدمة. ويتم من خلال هذه المعالجة تغيير أو تعديل مثل هذه الأفكار. وتستبدل بأفكار أكثر إيجابية وأكثر مناسبة للمصاب. ونتيجة هذا تصبح مشاعره وسلوكه أيضا أكثر إيجابية. مما يعينه على تجاوز حالة الأسى التي كان يعيشها.



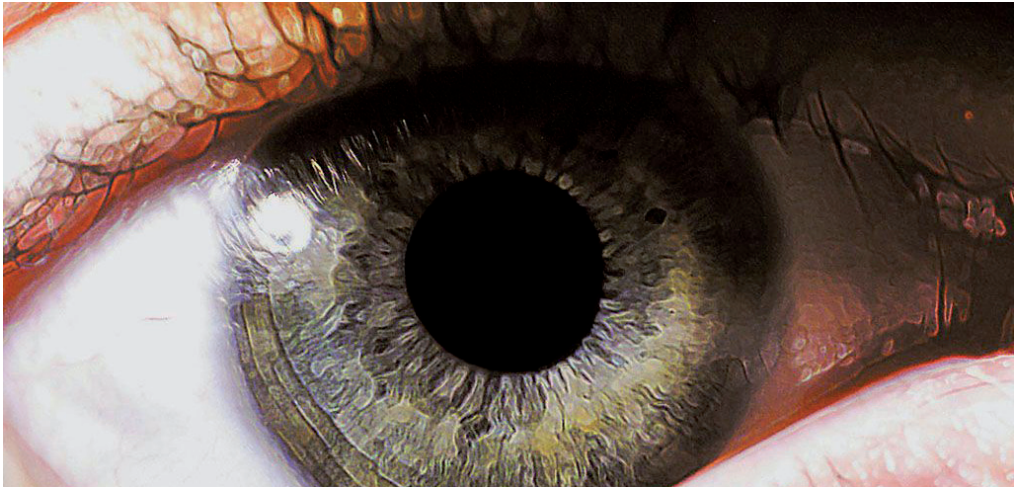
٢. المعالجة النفسية عن طريق تحريك العينين (EMDR):

وتقوم هذه المعالجة على فكرة أننا عندما نصاب بصدمة عقب حادث ما فإننا نمرّ بهذه التجربة بشكل حسّي جسديّ. بحيث يحتفظ جسدنا بذاكرة هذا الحادث فلا يسمح لها بالمغادرة.

وتجرى المعالجة عن طريق حركات متكررة للعينين لتثير دماغنا ليعيد ترتيب التجربة الحسيّة للصدمة، وتحويلها لذكريات بعد أن كانت مشاعر حسيّة جسدية.

وهذه المعالجة تؤثر أكثر ما تؤثر في علاج الخيالات والصور الذهنية التي تفرض نفسها فرضاً على مشاعر المصاب كالصور الراجعة، وكوابيس النوم، وتخفف من الذكريات شديدة القوة. وهي تقوم على بعض مبادئ المعالجة المعرفية السلوكية بالإضافة لتحريك العينين.

ويمكن تحت إشراف طبيّ استعمال بعض الأدوية والعقاقير المساعدة في علاج بعض أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات كاضطرابات النوم أو الاكتئاب. ومن المهم طبعا الحصول على استشارة طبية مناسبة حول أفضل طريقة لعلاج أعراضنا.



من أقوال وآراء ونصائح بعض المصابين بالإجهاد النفسي حول ما وجدوه معنا لهم



- طلب المساعدة من اختصاصي في علاج الإجهاد النفسي، وأخذ الوقت الكافي للشفاء ودون استعجال أمر في غاية الأهمية.
- المحافظة على الممارسات الإيمانية كالصلاة وتلاوة القرآن والدعاء، ومحاولة تخصيص وقت مناسب للتأمل والتدبر كعامل مهم للشعور براحة كبيرة.
- التغذية السليمة تساعد في التعافي سريعاً.
- التمارين الرياضية تساهم في تفريغ شحنات الغضب بسرعة أكبر.
- مراجعة طبيب الأسرة وإخباره بأحوالنا تساعد في تخفيف حدة الإصابة.
- إخبار الناس من حولنا وبصراحة بما نريد منهم ويفضل تحديد شخص أو عدة أشخاص نرتاح للحديث معهم بصراحة عن مشاعرنا.

- محاولة التعرف على الأفكار والتصرفات والعواطف السلبية المؤذية لتجنبها. ومحاولة تطوير العادات الإيجابية في السلوك والأفكار والعواطف.
- محاولة تجنب الظروف والمواقف التي تسبب الكثير من الانزعاج أو التوتر.
- محاولة الاستفادة من النظم الطبيعية المتوفرة للدعم كالأُسرة والأصدقاء.
- كتابة المذكرات عن تطوّر مشاعرنا وتحسّن أحوالنا تساعد في تحسّن النفسية.
- قد يكون التواصل مع الذين كانوا يعانون من الإجهاد النفسي سابقا والذين تماثلوا للشفاء ان أمكن عامل مساعد للتعافي.
- التسامح وعدم التشدد كثيرا مع أنفسنا ” وإن لنفسك عليك حقاً ..“ الحديث .
- محاولة تقديم الدعم للآخرين كما نتقبل نحن مساعدة الآخرين.



المراجع:

المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك (فيه فصل كامل عن الإجهاد النفسي ما بعد الصدمات).
د. مأمون مبيض، المكتب الإسلامي، بيروت (الطبعة الثانية ٢٠٠٢)

الرعاية النفسية لسجين الرأي. د. مأمون مبيض، المكتب الإسلامي، بيروت (٢٠٠٧)
(طبع بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري)

للمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل مع **الهلال الأحمر القطري**
بقسم الدعم النفسي الاجتماعي.

هاتف : ٩٧٤ ٤٤٠٢٧٨٥٦

+٩٧٤ ٤٤٠٢٧٨٣٨

فاكس : ٩٧٤ ٤٤٦٧٨٣٥٤

ص.ب ٥٤٤٩ قطر ، الدوحة