



اضطراب ما بعد الصدمة دليل المساندة الذاتية

إضطراب ما بعد الصدمة

دليل المساندة الذاتية

1- «اشعر بشعور فظيع من القلق و التوتر وده ما طبعي ... لسة بتذكر صوت الدانات والضرب وصواريخ الناس البكا والناس المانت وجريتنا في الضلام يوم الهلع داك ... حتى بعد جينا للامان لسه بخاف واتخلع من اي صوت عالي وحتى عند النوم تتحول أحلامي لكوابيس ماعندها نهاية عن الضربة المرة ورا الثانية ... اياه انا تعبت ... بتين ترجع حياتي عادي.»

2- «أتغيرت نظرتي للحياة من يوم ما حصل لينا الحريق و لسه بسال نفس السؤال» ليه نحنا بالذات» و عندي شعور بالذنب بطاردني ... ليه ماعملت حاجة اكر عشان او فر الحماية لصحبتني من الموت في الحريق و ينتابني الشعور ده باستمرار واقعد افكر ياريتني لو انني عملت كذا أو كذا واشعر بالاكئاب و الحزن و أفكر برضو اني كان ممكن اموت معاها لدرجة اني بقيت ماقادرة أستطيع افكر في مستقبلي.»

القصتين السابقتين بيدونا صورة لنوع الاعراض البنظهر للشخص الممكن يكونو مصابين باضطراب ما بعد الصدمة وده نموذج للافكار والمشاعر البكونو بيمرو بيها نتيجة تجربة معينة .



- الشعور بالإنزعاج لمجرد الشعور أو المرور بتجربة مشابهة للصدمة
- الشعور بالإضطراب الجسدي كتزايد ضربات القلب والعرق و الدوار لمجرد تذكر الحدث الصادم

تجنب الأشياء ذات الصلة بالحدث الصادم

- محاولة تجنب اللاحاسيس و الافكار أو حتى الحديث عن الصدمة
- تجنب الانشطة و الأشخاص و الأماكن التي تذكرك بالحدث الصادم
- عدم القدرة على تذكر الحدث الصادم
- فقدان الإهتمام بالحياة و الشعور بعدم الصلة بالآخرين
- عدم الإحساس بالامان والأمل في المستقبل

الشعور بالتوجس و التحفز أكثر من المعتاد :

- الشعور بالغضب و سرعة الإنفصال
- عدم القدرة على التركيز
- الاحساس بالتوجس و التحفز

الإنفصال الناتج عن ضغط مابعد الصدمة يؤثر على :

١. كيف نشعر
٢. كيف نفكر
٣. كيف تعمل أجسادنا
٤. كيف يكون سلوكنا

قد يساعدك أن تفهم كيف تحس و تشعر إذا وضعت علامة (✓) على الأعراض التي تشعر بها كأثر للحدث الصادم :

كيف تشعر

- قلق منزع خائف
- لديك الاحساس بأن شيئاً مزعجاً قد يحدث
- متأثر متحفز متوجس

إذا كنت قد مررت بتجرب صادمة في حياتك فقد تتأثر أساسيس مشابهة ولذا صمم هذا الكتيب بواسطة متخصصين لمساعدتك على فهم هذا النوع من الإنفصالات مع تقديم بعض الارشادات العملية للتأقلم و التعامل مع الأحداث الصادمة.

ماهية الاحداث الصادمة :

الحدث الصادم قد يكون اي شئ خارج المألوف في الحياة اليومية ويؤثر بشكل عميق على حياة الناس. ونجد أن الكثير من الأحداث قد تكون لها نفس الأثر فقد يكون حريق أو سرقة بالاكراه أو حادث حركة أو هجوم أو أنك شهدت حدث صادم كالموت . وأيضاً قد تكون كارثة من النوع المستمر كالكوارث الطبيعية أو الحروب التي تتأثر بها شخصياً أو أفراد اسرتك أو أصدقائك.



أعادة تجربة الحدث الصادم ذهنياً مراراً و تكراراً :

- ان تكون لديك خيالات غير مرغوب بها تستمر تلاحقك ذهنياً عن الحدث الصادم
- لديك كوابيس او احلام مزعجة أو اي شئ يخيفك عن الحدث الصادم
- الشعور و الاحساس القوي بان الحدث الصادم سيحدث مرة اخرى و أنك تعيش نفس التجربة مرة اخرى

ثانياً : الأحداث الصادمة تحدث فجأة من غير سابق إنذار ليس هناك وقت للإعداد لها أو التأقلم معها. ودائماً ما تكون خارج الإطار الطبيعي للحياة اليومية فنواجه الصدمة بدون معرفة مسبقة لكيفية التصرف والتفكير. قد تحس بأنك كان من الممكن أن تموت أو أن يموت أحد ممن حولك فتحس بالصدمة.

ماذا افعل لمساعدة نفسي لتخطي الصدمة وتبعاتها :

من المهم جداً أن يستوعب الشخص ان ما يمر به هو ردة فعل شائعة لتبعات الحدث الصادم و ليس علامة على الضعف أو الجنون .

الـيقترحات التالية قد تساعد في عملية التأقلم مع إنفعالات ما بعد الصدمة :

- إستيعاب الحدث الصادم
- التعامل مع الكوابيس و صور الصدمة الذهنية
- التغلب على التوتر والتحفز والغضب
- الا تتجنب و لا تتفادى ما يذكرك بالصدمة
- التغلب على مزاجك المكتئب

ا- إستيعاب الحدث الصادم :

حاول أن تسترجع الأحداث مرة أخرى لتستوعب الأحداث وتربطها، أسئل اخرين كانوا معك لترى الحدث من رؤيتهم، أو حاول التحدث مع الاشخاص المقربين سواء كانوا اقارب أو اصدقاء. أو إبحث عن مساعدة متخصصة لدى المرشدين النفسيين

ماداتفعل :

- التحرك من مكان الي آخر ذهاباً و اياباً
- تجنب الاشياء
- تجنب الناس
- تجنب البقاء و جيداً
- سريع الغضب و الإنفعال
- العلاقات الشخصية متأثرة
- الافراط في شرب الكحول و التدخين
- الإعتماد على الاخرين بكثرة

افكار شائعة :

- هذا خطئي
- انا إنكسرت أو انهزمت
- ستصيبيني ذبحة صدرية
- الحدث يتحكم بي
- لا أستطيع التأقلم
- سافقد الوعي
- لماذا حدث لي ذلك
- لا أستطيع رؤية اي شيء

لماذا ننفعل بقوة للصددمات :

هناك عدة اسباب تجعل الأحداث الصادمة ذات أثر قوي عاطفياً:

أولاً : تدمر الصدمة مفهومنا عن الحياة، تلك الحياة الآمنة ذات المعنى و الهدف المرسوم. قد يكون الذي دمر هو فكرتنا عن انفسنا، فإستجابتنا لذلك الحدث مختلفة تماما عن تصورنا لانفعالاتنا و طبيعتنا.

- غريب غير حقيقي
- كئيب

ماذا يحدث لجسمك :

- ضربات القلب متزايدة متسارعة
- ضيق في الصدر
- عضلات مشدودة
- الشعور بالتعب
- الم في الجسم
- الشعور بالدوار
- الانزعاج الكبير
- الكآبة
- الغضب
- البكاء

كيف نفكر:

- قلق مستمر
- عدم القدرة على التركيز
- صور الصدمة الذهنية لاتفارق رأسك
- لوم النفس على حدوث الصدمة
- التفكير أن الحدث الصادم يتكرر
- عدم القدرة على إتخاذ قرار
- الشعور بالخزي و الخجل
- تسابق الأفكار
- الشعور بالتوجس
- اضطرابات في النوم

أو الأطباء للإرشاد وجد وبعض الافراد فائدة من كتابة تجربتهم في مذكرات خاصة.

فكر لبعض الوقت في ما استطعت استيعابه من التجربة الصادمة ثم قم بوضع بعض الأفكار الأساسية :
الأشخاص الذين لديهم معلومة أكبر عن الحدث الصادم
الأشخاص الذين يمكن أن تتكلم معهم عن ما حدث
ما يمكنك فعله بنفسك وهو كتابة تجربتك مع الحدث الصادم

التهيئة تشمل المكان والاضاءه والجلوس المريح والصوت الهادئ وكذلك التركيز على الجسم أو العضو المقصود به الاسترخاء .

شد العضلات لكل من المجموعات العضلية لفترة 7-10 ثوان ، ثم الاسترخاء لمدة 10 ثوان. ويتم الشد والاسترخاء في العضلات بالترتيب التالي :

- **اليدين :** لف اليد من عند قبضة اليد، ثم أسترخى.
- **أسفل الذراع:** أثنى اليد الى أسفل عند الرسغ ، كما لو كنت تحاول أن تلمس الجانب الأسفل من الذراع ، ثم استرخى.
- **أعلى الذراعين :** شد العضلة ذات الرأسين عن طريق ثنى الذراع عند الكوع. ثم أسترخى.
- **الأكتاف :** أرفع الكتفين الى أعلى كما لو كنت تريد لمس الأذنين. ثم أسترخى.
- **الرقبة :** أدر العنق بلطف نحو اليسار ، ثم الى الأمام، ثم الى اليمين ، ثم الى الخلف بحركة دوران بطيء.
- **البطن :** أنشط البطن الى الداخل لشد العضلات، ثم أسترخى.
- **أعلى الظهر :** أسحب الكتفين إلى الأمام وأن يكون الذراعين على الجنب، ثم استرخى.
- **أسفل الظهر :** أثناء الجلوس ، أحنى الرأس و أعلى الظهر الى الأمام ثم لف فى شكل قوس منتظم لشد الجزء السفلى من الظهر، ثم أسترخى.
- **الفخذين :** أثناء الجلوس، أرفع القدمين بقوة على الأرض، ثم أسترخى.
- **باطن الساق :** أرفع أصابع القدم بعيدا عن الارض نحو مقدمة السيقان ، ثم أسترخى.
- **القدم :** لف القدم بلطف الى أسفل بحيث تكون ضاغطة على الأرض، ثم أسترخى.

2- الصور الذهنية المزججة و الكوابيس :

التوتر والغضب هم سمات أساسية في إنفعال ما بعد الصدمة وغالباً ما يصاحبها أعراض جسدية كتزايد ضربات القلب، الدم الصدر والدوار. ولتقليل آثار الأعراض الجسدية حاول أن تتعرف على هذه الأعراض المصاحبة للتوتر لمعالجتها وذلك بإستخدام تقنيات الاسترخاء . البعض يسترخي من خلال التمارين الرياضية، الإستماع للموسيقى، مشاهدة التلفيزيون أو القراءة.



البعض يساعدهم أكثر اتباع بعض التمارين ، فمنهم من ينضم لفصول اليوجا للإسترخاء، والإسترخاء هو مهارة كغيرها يجب تعلمها و تأخذ وقتاً.

التمرين الآتي لإسترخاء العضلات والذي وجده الكثيرون آلية جيدة للتخلص من التوتر و التنشن العصبي. الرجاء قراءة التعليمات و البدء بإختيار مكان هادئ مريح إستلقي بأرتياح أغلق عينيك وركز في تنفسك.... و ابدء بشد يديك حتى تشعر بالوخز لمدة من الزمن ثم إسترخي حتى تشعر بجريان الدم في العضو المشدود.

ضع لنفسك أهداف لتتبع هذه المخاوف و نسميها مدرج الإنزعاج اسفله يبدأ باقل شئ مثير للمخاوف وقمته تنتهي بأكثر شئ مثير للمخاوف والإنزعاج .

مثال :

ليلى تعمل صرافة بالبنك هددها لصوص بمسدس عند محاولتهم سرقة البنك ومنذ ذلك اليوم لا تذهب ليلى للمكتب والاماكن العامة وتتفادى مشاهدة التلفاز أو قراءة الجرائد حتى لاترى اي خبر عن تلك الحادثة وضعت ليلى مدرج انزعاجها المبتدئ بالاشياء الأقل ازعاجا لينتهي في الاسفل باكثرها كما يلي :

- 1- النظر لتقرير الصحف عن الحادث
- 2- مشاهدة الأخبار
- 3- مشاهدة أخبار الجرائم
- 4- الوقوف خارج مبنى الجمعية التعاونية
- 5- الذهاب للمنطقة الموجود بها البنك
- 6- الذهاب للبنك حيث وقع الحادث

حسنا ابدأ الان بعمل مدرج مشابه لما يثير انزعاجك و خوفك

التغلب على الشعور بالكآبة :

ياتي هذا الشعور نتيجة للإحساس بالذنب و قلة الثقة بالنفس والإحساس بتلاشي المقدرة الذاتية بعد الصدمة وتلاحقك أفكار تؤدي للكآبة لاتقبلها كواقع مسلم حاول ان :

- تعرف متى تحس بالكآبة
- اكتب الفكرة الغير لطيفة التي مرت بذهنك
- حاول ان تكتب ما يعارض و يجادل هذه الافكار وضعها في مفكرة شخصية لرصدها

التنفس :

التنفس الزائد واحد من علامات القلق الإنزعاج والغضب وسرعان ما يتحول الى دوار وإختناق فما عليك الا أن تتعرف على علامات الإنزعاج و تبدأ بالتحكم في تنفسك ببطء وهدوء لترجع للتنفس الطبيعي وبذلك تمتص التوتر الزائد.

الالهاء :

حاول ان تلهي نفسك عن التفكير بالأعراض و إنظر حولك وركز في ما تراه امامك من أشياء ومناظر و أناس.

الغضب :

من الجيد ان تتحدث لمن حولك عن غضبك الذي كان نتيجة التجربة الصادمة لانهم ليسوا مقصودين به ولكنهم فقط تواجدوا عند تنفيسه حاول أن تجعلهم يفهموا وضعك وليتحلوا بالصبر حتى تتغلب على هذه المرحلة و لا تأخذوا الموضوع على محمل شخصي.

التغلب على التفادي و التجنب :

تتفاوت درجات التفادي للأحداث، الأماكن والأشخاص الذين أرتبطوا بالحادث الصادم، والتفادي يمنع عملية التخطي الإيجابي للتجربة الصادمة :

أكتب الأشياء التي تتفادها تتجنبها بعد التجربة الصادمة :

.....	1
.....	2
.....	3
.....	4

يقع المركز بماني الاحفاد القديمة بشارع العرضة بالقرب من مركز الاحفاد لصحي

يبدأ العمل بالمركز الساعة التاسعة صباحاً حتى الثالثة بعد الظهر

للاتصال لطلب المشورة أو للمواعيد نرجو الاتصال بالرقم الاتي

015-4888908

- **مارس نشاطاً محبب :** مارس الرياضة لما لا يقل عن 10 أو 20 دقيقة يومياً مثل المشي، الركض.
- **اعتني بنفسك :** قاوم تناول الكحول أو المهدئات كوسيلة للتغلب على مزاجك المكتئب فقد تعطيك هدوءاً فورياً ولكنه وقتي ومدمر لصحتك البدنية والنفسية . تغذى جيداً و تناول طعاماً صحياً فصحتك البدنية لها أثر إيجابي كبير لمعالجة صحتك النفسية. هنالك ادوية بإمكانها تخفيف الأعراض ويجب ان تؤخذ تحت إشراف طبي .

متى ابحث عن المساعدة :

نامل أن يساعدك هذا الكتيب بتخطي الأحداث الصادمة ولكن اذا شعرت بان الحدث يؤثرعلى أدائك الوظيفي أوعلاقاتك الشخصية أو خطرت لك أفكار بأذية نفسك، فعليك البحث عن مساعدة متخصصة لمساندتك بالعلاج والارشاد النفسي المتخصص في مثل هذه الحالات.

أين نجد هذه المساعدة :

مركز الاحفاد للإرشاد والصحة النفسية هو مركز متخصص في تقديم المساعدة والدعم النفسي للمتأثرين بالصدمات و الإضطرابات النفسية و تقديم الاستشارات اذا طلبت .

يقدم المركز خدماته العلاجية و الارشادية باسس منهجية مستحدثة تعني بالصحة النفسية و تحفيز القوى الداخلية و التفكير الايجابي و الدعم النفسي المجتمعي .

كما يقدم المركز خدمات تدريبية للعاملين في مجال الصحة النفسية و يتعاون في حالات الاجالة مع مستشفيات الصحة النفسية و المنظمات ذات الصلة و الجهات الطبية الاخرى .



Disclaimer

This publication was produced by the Ahfad Trauma Treatment Training Center. The publication was funded by a grant from the United States Department of the State. The opinions, findings, and conclusions stated herein are those of the authors and do not necessarily reflect those of the United States Department of the State.



US Department of State
Secretary's Office of
Global Women's Issues
Washington, D.C.



Ahfad University
for Women

Ahfad University for Women
Al Arda Street - P.O. Box 167
Omdurman - Sudan
E-mail: ATTTC@gmail.com