

اضطراب ما بعد الصدمة:

(POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD

١_ كيف يبدأ اضطراب ما بعد الصدمة؟

هو اضطراب نفسي نشأ بسبب صدمة مادية أو نفسية أو كليهما. مصادر تلك الصدمة قد تكون التعرض أو مشاهدة أحداث

قاسية تهدد الحياة أو السلامة البدنية أو التوافق النفسي . ومثال ذلك مشاهدة المريض لموت أحد ما أو تهدد حياة المريض أو

شخص آخر حوله أو التعرض لأذى بدني بليغ أو اعتداء جنسي أو تهديد نفسي ، بحيث تتجاوز تلك الأحداث قدرة الدفاعات

النفسية للمريض على التحمل.

من الشائع إصابة الجنود ف أثناء الحروب وموظف الطوارئ بالاضطرابات النفسية ما بعد الصدمة ، كما أنها شائعة عند

ضحايا الاختطاف والتعذيب والعنف الأسرى الحرب وضحايا الكوارث وحوادث الطرق. كما يمكن أن يصاب أناس تم

تشخص إصابتهم بأمراض تهدد حياتهم مثل مرضى الإيدز والسرطان. كما قد يصاب الأطفال بالاضطرابات النفسية ما بعد

الصدمة على إثر تعرضهم للتمر أو التحرش الجنسي .

٢_ أسبابه

• التعرض للصدمة لأسباب معينة، من ضمنها النجاة من حريق أو كارثة طبيعية أو حادث خطير، أو الخوض في حرب أو معركة، أو التعرض للاختطاف أو التعذيب أو الإساءة أو التهديد أو التشخيص الطبي الخطر على الحياة، أو رؤية شخص يقتل أو يتعرض لإصابات شديدة.

يمكن أن تصاب باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة بعد أن تكون قد:

- اغتصبت أو أُسيء إليك جنسيًا

- أُجبرت على أن تكون ضحية

- ضُربت أو أُوذيت من قبل شخص ما في عائلتك

يمكن أن تصاب باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة بعد أن كنت:

- ضحية جريمة عنيفة

- في حادث طيارة أو سيارة

- في إعصار أو إعصار قمعيّ أو حريق

- في حرب

- في حدث حيث ظننت أنك قد تقتل

يمكن أن تصاب باضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة:

- بعد أن تكون قد رأيت أيًا من هذه الأحداث

٣_ أعراضه

• رؤية صور ذهنية وأفكار اقتحامية.

- رؤية الكوابيس.
- الاضطراب في النوم.
- الإصابة بضيق نفسي شديد عند التعرض لما يذكر بأحداث الصدمة.
- تجنب الخوض في الذكريات، وذلك بإشغال النفس بشكل دائم.
- عدم القدرة على تذكر التفاصيل الكاملة لأحداث الصدمة.
- الشعور بالخدر الانفعالي والتفكك.
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات.
- الشعور باليأس
- سرعة الاستثارة والتهيج.
- ممارسة السلوكيات العدوانية.
- الإصابة بالذعر والهلع عند التعرض لأي شيء متعلق بالصدمة.
- أشعر بأن الحدث الفظيع يحدث مرة أخرى.
- هذا الشعور يأتي غالبًا بدون إنذار.
- أعاني من الكوابيس والذكريات المخيفة من الحدث المروع.
- أبقى بعيدًا عن الأماكن التي تذكرني بالحدث
- أحيانًا أرتجف وأشعر الانزعاج الشديد عندما يحدث شيء غير متوقع.
- أعاني من وقت عصيب في الثقة أو الشعور بالقرب من الأشخاص الآخرين.

- أشعر بالغضب الشديد بكل سهولة.

- أشعر بالذنب لأن الآخرين ماتوا وأنا بقيت على قيد الحياة.

- لدي مشكلة في النوم، فعضلاتي مشدودة ووجدًا لا أشعر بأني على ما يرام

• عيش لقطات ارتجاجية لأحداث الصدمة، أي الشعور بأن أحداث الصدمة تعاد من

جديد. متى يبدأ اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة وكم من الوقت يدوم؟

عند معظم الأشخاص، يبدأ اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة خلال حوالي

ثلاثة أشهر من الحدث الفظيع.

عند بعض الأشخاص، لا تظهر علامات اضطراب الضغط النفسي حتى سنين

متأخرة. يمكن أن يحدث اضطراب الضغط النفسي ما بعد الصدمة لأي شخص

في أي عمر. حتى الأطفال يمكن أن يعانون منه. بعض الأشخاص يتحسنون

خلال ستة أشهر، بينما يعاني الآخرون من المرض لفترة أطول.

-ماذا يمكنني أن أفعل لأساعد نفسي؟

تحدث مع طبيبك عن الحدث الفظيع وعن أحاسيسك. أخبر طبيبك إذا كنت تعاني

من الذكريات المخيفة أو الاكتئاب أو مشاكل في النوم أو

الغضب. أخبر طبيبك إذا كانت هذه المشاكل تمنعك من عمل الأشياء اليومية

وعيش حياتك. أخبر طبيبك كيف تشعر.

نصائح للمصاب

٤_علاجه

تعتبر الخطوة الأولى للعلاج اللجوء إلى اختصاصي ماهر قادر على فهم حالة المصاب وطبيعته والتعامل مع الأمرين بالشكل المناسب، إلا أن هذا لا يعني أنه ليس على المصاب أي مجهود للوصول لأفضل النتائج، بل لأن مصابي الأمراض النفسية بشكل عام يلعبون دورا هاما في العلاج.

Psychotherapy العلاج النفسي

كل العلاجات النفسية تركز على الحادث الذي سبب الأعراض.

فأنت لا تستطيع نسيان ما حدث و لكن بإمكانك التفكير بطريقة أخرى عن الحادث او الحياة بصورة عامة.

عليك أن تكون قادرا على تذكر ما حدث ، على أكمل وجه ممكن ، من دون الخوف أو قلق.

هذه العلاجات تساعدك على فهم ما حدث و تساعد الدماغ على التعامل مع هذه الذكريات المؤلمة وتخطيها و العيش بصورة طبيعية.

في بعض الأحيان عندما تجد نفسك قادر على التعامل مع هذه الذكريات و هذا يساعد الدماغ على السيطرة على المشاعر بصورة أحسن.

كل هذه العلاجات يجب أن تُعطى من قبل متخصصين في علاج اضطرابات ما بعد الصدمة.

الجلسات ينبغي على الأقل أن تكون أسبوعية مع المعالج نفسه و تستمر عادة ٨-١٢ أسبوع لمدة حوالي ساعة، قد تصل أحيانا إلى ٩٠ دقيقة.

-العلاج السلوكي الإدراكي (CBT)

هي طريقة لمساعدتك على التفكير بطريقة مختلفة

ولكي تصبح الذكريات غير مؤلمة و تستطيع السيطرة عليه و على مشاعرك بطريقة أحسن.

عادة ما يتضمن العلاج على بعض تمارين الاسترخاء لمساعدتك على عدم التفكير في الأحداث.

EMDR- (حركة العينين المعالجة)

هذه التقنية تساعد حركات العين الدماغ على عملية استرجاع وإعطاء معنى. للتجربة القاسية. هذا العلاج قد يبدو غريبا ، ولكنه فعال. يقوم هذا العلاج على تتبع عينين المريض لأصبع الطبيب أثناء استرجاع الذكريات والمشاعر المصاحبة للحادثة

وبالتالي يسترجع المريض لصور الحادث مجردتا من المشاعر السلبية والتوترات

-العلاج الجماعي

وتشمل لقاء مع مجموعة من الأشخاص الآخرين الذين مروا

خلال تجارب مشابهة. وجود الناس الآخرين مروا في مثل هذه التجارب يسهل الحديث عن الحادث.

٥- وتتضمن النصائح المقدمة للمصاب ما يلي:

- اتباع تعليمات الاختصاصي، فعلى الرغم من أن الشعور بالتحسن قد يأخذ وقتا ليظهر، إلا أن معظم المصابين يشعرون بالتحسن بعد أسابيع قليلة من البدء بالعلاج. لذلك عليك بالصبر وتذكير نفسك بأن الشفاء لا يأتي بين يوم وليلة.

- الاعتناء بنفسك، فاحصل على فترات كافية من الراحة وأعط نفسك وقتاً للاسترخاء وتناول غذاء متوازناً وممارسة التمارين الرياضية واحرص على تجنب البنين (الكافيين) والتبغين (نيكوتين)، حيث إنهما يزيدان من مشاعر القلق.
- عندما تبدأ مشاعر القلق بالتسلل إليك، اشغل نفسك بممارسة إحدى هواياتك.
- تواصل مع عائلتك وأصدقائك، واحصل منهم على الدعم النفسي والحب، حيث إن قضاء أوقات مع من تحب، حتى ولو لم ترغب بالتحدث خلاله عن الصدمة، يبعث شعوراً بالراحة والطمأنينة.