

والقسم الثاني من فرط الإثارة والتنبه، هو شعور عام بالخدر، حيث يشعر المصاب أنه فقد الشعور بأي شيء، وكأن شيئاً لم يحدث، وكأنه في حالة اطمئنان شديد.

عبارات تعبر عن الصدمة

هناك بعض الجمل يعبر المصاب بالصدمة النفسية من خلالها عن مشاعره والحالات التي يعيشها، كأن يقول «ألاحظ منذ الحادث أنني»:

- فقدت الرغبة في القيام بالأعمال المسلية والمرحة التي كنت أستمتع بها.
- لا رغبة لدي في القيام بالكثير من الأعمال التي اعتدت عليها في الماضي.
- لدي صعوبات بالنوم أو البقاء نائماً لمدة طويلة.

- لدي صعوبة في الانتباه والتركيز.
- أشعر بأنني بعيد عن الناس الآخرين، ويصعب علي الثقة بأحد.

- أشعر ببعض حس الخدر وحالة من اللاشعور، فيصعب علي إظهار مشاعر الحب حتى نحو الأشخاص القريبين مني كثيراً.

- أشعر بالترق الشديد والانزعاج من شدة نوبات الغضب التي تأتيني.

- أشعر بشئ من اليأس، وبدنوّ أجلي وكأنني لن أعيش طويلاً، فلا فائدة من التخطيط للمستقبل.

- أصاب بنوبات من الذعر والقلق الشديد، وأشعر بسرعة التوتر والانفعال لأي صوت أو حدث مفاجئ أمامي.

- أصاب بحالة متكررة من الخوف، وأشعر بشدة الحذر والتنبه الدائم لما يدور حولي.



الدكتور مأمون المبيض
استشاري الطب النفسي

الصدمة ردة فعل نفسية طبيعية لحدث غير طبيعي

المجموعة الثالثة

قامت مؤسسة التصنيف العالمي للأمراض (DSM-5) بفصل المجموعة الثالثة إلى قسمين من الأعراض، الأول هو فرط التنبه والإثارة والحركة، حيث يصعب على المصاب الجلوس بهدوء في مكانه، فنراه يتلقت ذات اليمين وذات الشمال، وكأنه يشعر بأن العالم غير آمن، وكأن شيئاً ما على وشك الحدوث، وقد يكرّر المصاب الطلبات التي تشعره بالطمأنينة، وكذلك طرح الأسئلة فيما إذا كانت الأمور بخير.

المجموعة الثانية

وهي مجموعة أعراض تتصف بتجنّب كل ما له علاقة بالحدث الصادم، فمثلاً نجد المصاب يتجنّب مكان وقوع الحادث، والأشخاص الذين لهم علاقة بما جرى، وحتى تجنب بعض الأفكار المتعلقة بالأمر، وأيضاً قد يتجنّب الشخص الأنشطة والفعاليات المرتبطة بشكل ما بهذا الحدث.

الإجهاد النفسي وأعراضه

يُصاب الشخص بحالة مرضية تسمى «الإجهاد النفسي عقب الصدمات» (Post-Traumatic Stress Disorder) أو ما يعرف اختصاراً (PTSD)، وذلك عندما تكون الصدمة النفسية شديدة جداً، وطويلة التأثير على صاحبها، وعلمياً يمكن تعريف هذه الحالة بأنها ردة فعل نفسية تتصف بالتوتر والقلق، وبحدوث العديد من الأعراض التي قد تدوم لأكثر من شهر، وفي هذه الحالة يجب الإسراع في طلب المساعدة من أجل تأكيد التشخيص، ومن ثم البدء في العلاج.

المجموعة الأولى للأعراض

تشتمل أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات على ثلاثة مجموعات، وتتضمن المجموعة الأولى الأعراض التالية:

تكرار عيش الحدث الصادم في مخيلة المصاب، فيشعر وكأنه يعيش هذا الحدث الآن وبكل تفاصيله، وهذا ما يسمى «الذكريات الراجعة» أو (Flashback)، ومن أعراض تكرار عيش الحدث ما يلي:

- الأحلام والكوابيس الليلية المزعجة حول الحادث أو ما له علاقة به.
- الأرق وصعوبات النوم.
- الشعور بهجمة كبيرة من العواطف والمشاعر عند تذكر الحادث، وإظهار ردات فعل عاطفية شديدة كالبيكاء أو الغضب أو الشعور بالذنب.
- الشعور بالكثير من الأعراض الجسدية عند تذكر الحادث مجدداً كتسارع ضربات القلب، والتعرق، والارتعاش... وغيرها.
- احتمال الشعور بالاكئاب أو القلق الشديد أو الخوف والتقلب المزاجي.

الصدمة النفسية... أعراضها وطرق التعافي منها

نواجه في الحياة يومياً الكثير من المواقف والظروف المختلفة، منها الجيد ومنها السيء، وأيضاً قد نتعرض لأحداث صعبة جداً تؤلمنا بشدة وتهز كياننا الداخلي بقوة إلى درجة الإصابة بما يسمى في الطب النفسي بالصدمة النفسية وما يتبعها من إجهاد، خاصة إذا كانت الصدمة قوية وطويلة الأثر، ولمعرفة المزيد عن هذه الحالة وأعراض الإجهاد النفسي، وطرق التعافي والتعامل مع الصدمة، يحدثنا في هذا المقال الدكتور مأمون المبيض، استشاري الطب النفسي، ومدير إدارة العلاج والتأهيل في مركز دعم الصحة السلوكية (قطر)، ورئيس الجمعية السورية للصحة النفسية (تركيا)، وقد قام بزيارات ميدانية للكثير من أماكن الحروب والكوارث الطبيعية.

ما هي الصدمة النفسية؟

الصدمة هي ردة فعل نفسية إنسانية طبيعية لحدث غير طبيعي، حيث يكون الإنسان عرضة لما يسمى بالصدمة النفسية عندما يواجه حدثاً كبيراً يخيفه أو يفزع، أو يعرض حياته أو حياة من يحب للتهديد بالخطر أو الأذى النفسي أو الجسدي، كما يمكن أن يتعرض الإنسان للصدمة النفسية من مجرد مشاهدة

- هذه الحوادث أو السماع عنها، أي عندما لا يكون هو ضحيتها، أو طرفاً فيها بشكل أو بآخر. ومن الأمثلة على هذه الأحداث التي قد تسبب الصدمات النفسية ما يلي:
- الاقْتال والتدمير كالذي يجري الآن في الحروب والنزاعات التي نشهدها في عدد من المجتمعات.
- المظاهرات ومظاهر الاحتجاج وما قد يرافقها من العنف والاعتداء.
- الاعتقال والتعذيب.
- الكوارث الطبيعية كالزلازل والفيضانات وحوادث الطائرات.
- الحوادث المدنية كالحرائق وحوادث المرور.
- الأمراض الخطيرة أو المهددة للحياة كالسرطانات والعمليات الجراحية.
- حالات الاعتداء والضرب والسرقة والاعتصاب.



تسبب الكثير من الانزعاج أو التوتر.

- حاول الاستفادة من النظم الطبيعية والأصدقاء.
- اكتب مذكرات عن تطوّر مشاعرك، وتحسّن أحوالك، فهذا يساعد في تحسّن نفسيّتك.

- تواصل مع الذين كانوا يعانون من الإجهاد النفسي سابقاً، والذين تماثلوا للشفاء، فهذا عامل مساعد على التعافي.

- حاول التسامح وعدم التشدد كثيراً مع نفسك، متبعاً بهذا قول الرسول الكريم «إن لنفسك عليك حقاً».

- حاول تقديم الدعم والمساعدة للآخرين، فالآخرون أيضاً يتقبلون الدعم كما تقبله أنت.

- إذا كنت في شك من الأمر، فاستشر الأخصائي أو الطبيب النفسي، وكما يُقال «ما خاب من استشار».

المراجع وللمزيد من القراءة:
المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك، د. مأمون مبيض. بيروت (1994)
العقل فوق العاطفة: في العلاج المعرفي السلوكي، ترجمة د. مأمون مبيض. بيروت (2001)

الحروب والكوارث والحوادث الصعبة مسببات الصدمة النفسية

- حافظ على الممارسات الإيمانية كالصلاة وتلاوة القرآن والدعاء، ومحاولة تخصيص وقت مناسب للتأمل والتدبّر، فهذا عامل مهم للشعور براحة كبيرة.

- اتبع التغذية السليمة، فهي تسرع عملية التعافي.

- قمّ بالتمارين الرياضية، فهي تساهم في تفرغ شحنات الغضب بسرعة أكبر.

- راجع طبيب الأسرة وأخبره بأحوالك، فهذا يساعد على تخفيف حدة الإصابة.

- أخبر الناس من حولك وبصراحة بما تريد منهم، ويفضل تحديد شخص أو عدة أشخاص تراح للحديث معهم بصراحة عن مشاعرك.

- حاول التعرف على الأفكار والتصرفات والعواطف السلبية المؤذية لتجنبها، وحاول تطوير العادات الإيجابية في السلوك والأفكار والعواطف.
- حاول تجنّب الظروف والمواقف التي

النوم، وأيضاً تخفف من الذكريات شديدة القوة.

وتستند هذه الطريقة على بعض مبادئ المعالجة المعرفية السلوكية، بالإضافة لإثارة الدماغ عن طريق تحريك العينين، وإن كانت غير متعلقة بذات العينين، إلا أن التحريك الرتيب للعينين يثير الدماغ في نفس الوقت الذي يتذكر فيه المصاب تفاصيل ألم الحادث، ويقوم بهذه الجلسات العلاجية شخص متدرّب على هذه المعالجة.

العلاج الدوائي

في حالات قليلة، وتحت إشراف طبيّ، يمكن استعمال بعض الأدوية والعقاقير المساعدة في علاج بعض أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات، كاضطرابات النوم أو الاكتئاب الشديدين، وفي العموم فإن غالبية المصابين بالإجهاد النفسي عقب الصدمات لا يحتاجون للعلاج الدوائي.

ولتحديد العلاج المناسب للمصاب من المهم الحصول على استشارة طبيّة مناسبة.

نصائح للمصابين بالإجهاد النفسي

- اطلب المساعدة من اختصاصي في علاج الإجهاد النفسي، وخذ الوقت الكافي للشفاء، ودون استعجال، فالأمر في غاية الأهمية.

الصدّات، ومن أهمها الطرق التالية:

المعالجة النفسية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Therapy - CBT)

تُعتبر هذه المعالجة من طرق الإرشاد والعلاج النفسي، حيث يتمّ التركيز على المواضيع المتعلقة بالموقف الحالي، وليس ذكريات وأحداث الماضي البعيد كما يجري في طرق أخرى للعلاج النفسي. وفي طريقة المعالجة هذه يتمّ التعرف على آليات تفكير الشخص المصاب، وخاصة ما نسميه بالأفكار التلقائية الآلية، وكيف تؤثر هذه الأفكار في عواطفه ومشاعره، وبالتالي سلوكه.

فقد توجد لدى المصاب بالصدمة آليات غير صحيّة للتفكير لا تساعده على الشفاء، وإنما تعمق مشاعره السلبية عن الحادث أو الصدمة، ويتمّ من خلال هذه المعالجة تغيير أو تعديل مثل هذه الأفكار، واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية وسلامة، وأكثر مناسبة لحياة المصاب.

ونتيجة هذا التدخل العلاجي تصبح مشاعر وسلوك المريض أكثر إيجابية، مما يعينه على تجاوز حالة الأسى التي كان يعيشها.

المعالجة النفسية عن طريق تحريك العينين (EMDR)

وتقوم هذه المعالجة على فكرة أننا عندما نصاب بصدمة عقب حادث ما، فإننا نمزّ بهذه التجربة بشكل حسّي جسديّ، حيث يحتفظ جسدنا بذاكرة هذا الحادث بكل تفاصيله الحسيّة والعاطفية والنفسية، فيحبسها ولا يسمح لها بالمغادرة.

وتجري المعالجة عن طريق حركات متكررة للعينين لتثير دماغنا، مما يدفع دماغنا ليعيد ترتيب هذه التجربة الحسيّة للصدمة، وتحويلها لذكريات مجردة تتضمن فقط الزمان والمكان وما حدث، وذلك بعد أن كانت ذكريات ملتصقة بالمشاعر الحسيّة الجسدية والعواطف والحالة النفسية.

وتؤثر هذه المعالجة بصورة أكبر في علاج الخيالات والصور الذهنية التي تفرض نفسها فرضاً على مشاعر المصاب كالصور والذكريات الراجعة (flashbacks)، وكذلك في كوابيس

الدعم النفسي الاجتماعي له دور كبير في رحلة الشفاء

أو الإصابة.

وأحياناً تفيد محاولة تجنّب كل ما يمكن أن يذكر المصاب بالحادث، ولو لوقت قصير، مثل تجنب الأفكار المتعلقة بالحادث، أو تجنّب تذكر الأحاديث التي كانت تدور وقت الحادث، أو تجنّب الأشخاص والأماكن والأعمال المتعلقة بالحادث، فهذا يساعد في سرعة التعافي.

الطرق الطبية

تبقى هناك حالات متطورة وشديدة، يحتاج فيها المصاب بالصدمة للمساعدة الطبية من قبل أخصائي في العلاجات النفسية، كالأشخاص الذين وصلوا لمرحلة الاضطراب أو الانزعاج الشديد الذي بدأ يؤثر في مجريات حياتهم، ويفيد هذا التدخل الطبي جنباً إلى جنب مع الدعم الأسري والاجتماعي الذي سبق ذكره.

وقد أجريت دراسات كثيرة على أهم طرق المعالجة لحالات الإجهاد النفسي عقب

الأعراض الجسدية للصدمة

ليست أعراض الإجهاد النفسي عقب الصدمات كلها نفسية، فقد ترافق ببعض الأعراض الجسدية، ومنها على سبيل المثال:

- بعض الآلام الجسدية والصداع.
- اضطرابات معدية.
- اضطراب النوم.
- حساسية واندفاعات جلدية.
- ضعف الشهية للطعام ونقص الوزن.
- الشعور بالتعب العام وقلة الطاقة.
- زيادة الرغبة باستعمال الأدوية والمسكنات.

وأخيراً إذا كنت تعاني من بعض هذه الأعراض السابق ذكرها، فمن المهم لسلامتك وحياتك أن تراجع طبيبك، أو تتكلم مع أحد ممن لديه خبرة في المجال الصحيّ.

طرق الدعم والعلاج

هناك عدة طرق عامة وطرق طبية خاصة تساعد على التعافي من الصدمات النفسية، وبالذات من الإجهاد النفسي ما بعد الصدمات (PTSD).

طرق الدعم العامة

فمن الطرق العامة، الحصول على الدعم النفسي والتشجيع المقدم من قبل الأسرة والأصدقاء والجيران سواء في الحيّ أو في أماكن العبادة، فهذا له قيمة كبيرة في رحلة الشفاء بعد الحادث

