

معلومات عن

اضطراب الكرب التالي للصدمة عند البالغين

الاضطراب والعلاج وسبل الوقاية



المحتويات

- ٣ ما المقصود باضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ٥ لماذا يعاني البعض من اضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ٧ ما أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ١١ ما الذي يحدث بالمخ عندما يصاب الإنسان باضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ١٣ كيف يتم تشخيص اضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ١٥ ما العلاج المتاح لاضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ١٧ ما سبل الوقاية من هذا الاضطراب؟
- ١٩ كيف يمكنك أن تساعد نفسك إذا أصبت باضطراب الكرب التالي للصدمة؟
- ٢٠ كيف يمكن لأسرتك مساعدتك؟
- ٢٣ أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات؟

اضطراب الكرب التالي للصدمة اضطراب نفسي قد يحدث بعد حادث صادم هدد حياة الإنسان.

وقد لوحظ اضطراب الكرب التالي للصدمة منذ زمن طويل بين اللاجئين والجنود العائدين من القتال، كما قد يصيب الاضطراب غير هؤلاء ممن تعرضوا لحوادث عنف أو حوادث هددت حياتهم في العمل أو أثناء أوقات فراغهم.

وعندما يعاني الإنسان من اضطراب الكرب التالي للصدمة، فإن معرفة الأعراض مهمة. وكلما زادت معرفة الإنسان، زادت قدرته على التغلب على الاضطراب عند حدوثه. ويصف هذا الكتيب المرض وكذلك خيارات علاجه والوقاية منه، وهو معد في الأساس لمن يُعالجون مثلك من اضطراب الكرب التالي للصدمة في عيادات خدمات الصحة النفسية بالمنطقة الوسطى بالدنمارك، ولأسرهم كذلك. وتتمتع خدمات الصحة النفسية الإقليمية بسنوات عديدة من الخبرة والنجاح في معالجة مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة في العيادات الخارجية المتخصصة.

وتأمل أن يساعدك هذا الكتيب وأسرتك في معرفة المزيد عن تشخيص اضطراب الكرب التالي للصدمة.

مع أطيب تمنياتنا،

خدمات الصحة النفسية بالمنطقة الوسطى بالدنمارك

Tingvej 15, 8800 Viborg

هاتف: ٧٨٤١٠٠٠٠

ما المقصود باضطراب الكرب التالي للصدمة؟

وقد تؤدي القوة العارمة لهذه الأعراض لشعور مريض اضطراب الكرب التالي للصدمة بأنه لم يعد يستطيع التحكم بنفسه بل ويفقد في نفسه شخصيته التي كان عليها قبل مرضه، كما يفقد المريض إيمانه بقدرته على ممارسة أنشطته العادية بشكل طبيعي في العمل ومع العائلة والأنشطة الترفيهية، ويعزل نفسه عن المجتمع. ومن هنا تأتي أهمية اللجوء للمتخصصين، ويبدأ ذلك بالتوجه للممارس العام. ويستطيع المتخصص أن يساعدك على تخفيف حدة الأعراض والوقاية من تحول اضطراب الكرب التالي للصدمة إلى حالة مزمنة.

اضطراب الكرب التالي للصدمة اضطراب نفسي، وهو حالة من الصدمة قد يتعرض لها أي إنسان يشهد أو يتعرض لحادث عنيف أو أكثر. ومن الحوادث التي تؤدي عادة لاضطراب الكرب التالي للصدمة: الحروب، والتعذيب، والاعتصاب، والاعتداء، والاختطاف، وحوادث السيارات والكوارث الطبيعية، والحرائق، والسرقه بالإكراه. حيث تنسم هذه الحوادث بدرجة من العنف تجعل من يتعرض لها يشعر أن حياته في خطر. وبعض المرضى تعرض حقيقة لخطر قاتل، بينما هناك آخرون شعروا أنهم تعرضوا لخطر قاتل. ولا يفرق هنا هل كان الخطر حقيقياً أم لا، بل المهم هي المشاعر التي أثارها وكيف تفاعل المخ معه.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة:

- ☞ الجنود الذين اشتركوا في نزاعات مسلحة.
- ☞ ضحايا الحرب والتعذيب والإرهاب.
- ☞ ضحايا جرائم العنف.
- ☞ الناجين من حوادث كبرى أو كوارث.
- ☞ الموظفون في القطاعات المعرضة للمخاطر مثل عمال الإنقاذ وموظفي السجن ومتخصصي الخدمة الاجتماعية وموظفي البنوك وغيرهم.

ومن الصفات المهمة المميزة لمرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة الخوف الدائم من التعرض ثانية لموقف صادم، ولذلك يبذلون كل ما في وسعهم لتجنب أي شيء يذكرهم بالصدمة.

ومن السمات المميزة الأخرى أن المصابين يتعرضون في حياتهم اليومية لنوبات يعيشون فيها أجواء الصدمة التي مرت بهم أو تغمرهم أفكار ومشاعر لا يستطيعون السيطرة عليها. كما أن مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة سريعو الغضب ومعرضون للقلق أو الغضب المبالغ فيه. وقد تظهر على المريض أعراض أخرى مثل الاكتئاب ومشاكل الذاكرة والألام الجسدية.

الاكتئاب



الذهان



اضطراب الكرب
التالي للصدمة

إدمان المواد



القلق



الاضطرابات
الانفصالية



اضطرابات
الشخصية



لماذا

يعاني البعض من اضطراب الكرب التالي للصدمة؟

لماذا يصاب إنسان باضطراب الكرب التالي للصدمة بينما لا يصاب به إنسان آخر ممن مروا بنفس الكارثة؟ ولماذا عدد السيدات المصابات ضعف عدد الرجال؟
لا يوجد أي تفسير واضح لسبب إصابة البعض باضطراب الكرب التالي للصدمة. فالإصابة نتيجة تفاعل معقد بين طبيعة حادث العنف ونطاقه ومدته وقدرة الشخص على التعامل مع الآثار التي تعقبه. كما أن لكل من العوامل الاجتماعية والنفسية والحيوية دورًا في ذلك.

ما الذي يسبب اضطراب الكرب التالي للصدمة؟

تتوقف حدة الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة على عاملين: طبيعة الصدمة وحدتها ومدتها من ناحية، وعلى تفسير الإنسان للصدمة ومدى قابليته للتأثر وطريقة تعامله مع التجربة العنيفة من ناحية أخرى.

ويمر ٢٠-٥٠% من السكان، حيث تتفاوت النسبة باختلاف الدولة، في حياتهم بحادث واحد على الأقل يمثل صدمة عنيفة. ولكن لا مجال على الإطلاق لإصابة هؤلاء جميعهم باضطراب الكرب التالي للصدمة.

الجنود الدنماركيون الذين شاركوا بالعمليات العسكرية الدولية معرضون للإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة، حيث يصاب ما يقرب من ٨% من الرجال و ٢٠% من السيدات الذين خدموا في مثل هذه العمليات بهذا الاضطراب.

العديد من اللاجئين إلى الدنمارك يعانون من الصدمة نتيجة للحرب أو الاضطهاد أو السجن أو التعذيب أو أشكال أخرى من العنف أو الاعتداء.

بعض قطاعات سوق العمل معرضة أكثر من غيرها للمرور بحوادث عنف أو حوادث تهدد الحياة، ويظهر على ما يقرب من ٨% من العاملين بهذه القطاعات أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة.

على مستوى الحياة الشخصية، الاغتصاب والعنف المنزلي هما أكثر الأسباب شيوعًا لاضطراب الكرب التالي للصدمة.

تتزايد مخاطر التعرض للإصابة باضطراب الكرب

التالي للصدمة

وفقًا للعوامل التالية:

- ❑ كلما كان الحادث المسبب للصدمة أكثر تهديدًا للحياة.
- ❑ كلما زاد مستوى الإجهاد النفسي والصدمة اللذين تعرض لهما الإنسان.
- ❑ كلما قل تأهب الإنسان للحادث.
- ❑ كلما زاد شعور الإنسان بعجزه عن "الهروب".
- ❑ كلما زاد انطواء الإنسان.
- ❑ كلما زادت سرعة تأثر الشخص بالصدمة.
- ❑ كلما طال الوقت قبل حصول المصاب على مساعدة للتعامل مع الصدمة.

لقد ذهب الصبي الصغير أمام عيني. وبالرغم من الإسعافات الأولية، إلا أنني لم أتمكن من إنقاذه! وقد كنت مجبرًا على حضور الجنازة. وكانت هذه القشة التي قصمت ظهر البعير. وحتى الآن لم أعد إلى سابق عهدي ولن أعود أبدًا – فانا الآن مجرد ظل لشخصيتي قبل الحادث...

سيدة في الحادية والأربعين من عمرها مرت بالعديد من الحوادث المصيبة للصدمة

وتظهر أول أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة غالبًا في خلال شهر إلى ٦ أشهر من وقوع حادث العنف، ولكن الاضطراب نفسه قد لا يحدث إلا بعد عدة سنوات من تعرض الشخص للصدمة. ولكن بصفة عامة، تظهر أعراض من القلق أو المشاعر المشابهة ما بين بدء ظهور الأعراض وحدث الإصابة. وعلى وجه التقريب، فإن من بين كل ثلاثة يصابون باضطراب الكرب التالي للصدمة، تتحول الحالة عند أحدهم إلى حالة مزمنة. وتتزايد خطورة الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة المزمع في حالة عدم تلقي العلاج الفعال على يد متخصص.

فالبعض أكثر استعدادًا للإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة. وكلما كنت أسرع تأثرًا، قل مستوى الصدمة التي قد تؤدي لإصابتك بالاضطراب. وقد تزيد العوامل الحيوية والنفسية والاجتماعية من القابلية للتأثر. فأحداث الطفولة أو المراهقة مثل التعرض للصدمة أو اعتداء أو التسلط أو فقدان الأحباب في ظروف مؤلمة تجعل الإنسان أسرع تأثرًا. وعندما يكبر مثل هذا الإنسان، فإن المرور بحوادث صادمة أخرى قد يفاقم من سرعة التأثر هذه.

كيف تتطور الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة؟

عقب التعرض لحادث صادم، يصدر عن معظم المصابين ردة فعل. وحسب مدى صدمة الإنسان، تتفاوت حدة الآثار النفسية التي يتسبب فيها الحادث. ومن هذه الآثار التبدل العاطفي، والقلق، والحزن، والبكاء، والغضب، وبعض الانفعالات الأخرى، وهي جميعًا ردود فعل طبيعية لموقف صادم وقاس.

وإذا لم تخفف الأعراض خلال شهر، فقد تحدث الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة. ولهذا فإن وعي أفراد الأسرة والأصدقاء والزملاء وانتباههم لأي تغير بالسلوك مهم جدًا بحيث يمكنهم التدخل أو اللجوء لمختص إن اقتضى الأمر.



ما أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة؟

الغضب ويترك أقل شيء. وتجعل نوبات القلق والغضب التي لا تستطيع السيطرة عليها من الصعب عليك الوجود في صحبة الآخرين، ولهذا تحاول تجنب الأنشطة الاجتماعية وكل ما قد يؤثر مشاعر سلبية. وللأسف، فإن هذه العزلة قد تؤدي لتفاقم الاضطراب لأنها تحد أو تقضي تمامًا على فرص عيش حياة هادئة تحصل فيها على وظيفة وتمارس الأنشطة الترفيهية.

يؤثر اضطراب الكرب التالي للصدمة على صحة المصابين العاطفية وعلى أجسامهم وتفكيرهم وسلوكهم ودافعيتهم، ولكن تأثيره ليس واحدًا على الجميع. فقد يجد البعض تأثير اضطراب الكرب التالي للصدمة عليهم أقل درجة ويؤثر على مستوى حياتهم، بينما قد يمثل إعاقة لأخرين ويهدد حياتهم. وبناءً على عدد الأعراض وطبيعتها ومدى حدتها، يُصنف اضطراب الكرب التالي للصدمة إلى خفيف أو متوسط أو شديد، كما يفرق المتخصصون أيضًا بين الاضطراب البسيط والمركب.

اضطراب الكرب التالي للصدمة البسيط

قد تتضمن أعراض اضطراب الكرب ما يلي:

لقد نبذت كل ما يتعلق بحياة الجندي وانعزلت عن الجميع. أصبحت أعضب لاتفه سبب وكثيرًا ما أجد صعوبة في صحبة الآخرين. وفي يوم، فقدت السيطرة على نفسي تمامًا، فهشمت السيارة والأثاث وهددت زوجتي. نجحت زوجتي في الهروب، وأنت الشرطة وألقت القبض عليّ. لا أتذكر شيئًا عن ذلك ولكنني رأيت بعد ذلك التلغيات التي سببتها...

جندي ديمقراطي سابق يبلغ من العمر ٤١ عامًا خدم ثلاث مرات في عمليات عسكرية دولية

الذكريات المقتحمة واسترجاع الذكريات

من أكثر أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة المقلقة للنظر عودة الذهن لا إرادياً إلى الماضي مسترجعاً الحادث المسبب للصدمة، وقد يحدث هذا فجأة ودون سابق إنذار. فمجرد منظر مثلاً أو رائحة أو صوت مرتبط بالصدمة قد يأخذك إلى لحظة وقوع الحادث العنيف أو يعيد لك ذكرياته وكأنك تراها. وقد يؤدي القلق الذي تثيره هذه الحالة إلى التوتر وتسارع نبضات القلب والشعور بالاختناق والدوار.

الحساسية للمثيرات وتجنبها

الحساسية لكل ما قد يسبب القلق أو الارتباب. فقد يصبح لديك ميل للانقباض مع أدنى ضوضاء، فتنخفض قدرتك على تحمل الضوضاء والأصوات إلى أدنى حد، حيث تصبح سريع

مشاكل النوم وكوابيس

يشعر بعض المصابين بانخفاض قدرتهم على إظهار انفعالات مثل الالتزام والتعاطف والشفقة والحب، وقد يفقدون الرغبة في القيام بما اعتادوا الاستمتاع به من قبل. وإلى جانب ذلك، يقل اهتمام المصابين بالآخرين بأنفسهم، ويعجزون عن الاستمتاع بالأعمال التي يجدها الإنسان الطبيعي ممتعة. كما يشيع بين المصابين أيضاً انخفاض الرغبة الجنسية.

قد تواجه صعوبة في النوم أو تستيقظ عدة مرات أو تستيقظ مبكراً جداً. ويستيقظ الكثير من المصابين والأفكار تزدحم في رؤوسهم. كما يعانون من كوابيس - والتي كثيراً ما تتعدد في الليلة الواحدة. ومهما طالت مدة نوم المصابين، فإنهم يستيقظون دون أن يرتاحوا من الإعياء ومزاجهم معتدل.

مشاكل الذاكرة والتركيز

يشعر بعض المرضى بتدهور في الذاكرة أو التركيز، وجزء من ذلك يرجع إلى تركيز جميع طاقتهم على "الحياة والموت والبقاء" بدلاً من المهام المنطقية. فالنتيجة المبالغ فيها للأصوات وبعض المثيرات الأخرى التي قد تتسبب في عودة الصدمة يستنفد طاقتهم تماماً. وتجد هؤلاء المرضى ينسون الأعمال اليومية المهمة ولا يستطيعون تذكر المواعيد ويصعب عليهم التخطيط ويبدو عليهم شرود الذهن والتردد.

اضطراب الكرب التالي للصدمة المركب

بمجرد حدوث الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة، قد تتعدد الأعراض بظهور عدد من الأمراض النفسية والجسدية، ويعرف ذلك باضطراب الكرب التالي للصدمة المركب. وعادة ما يكون المرضى المحالون إلى خدمات الصحة النفسية الإقليمية لثقي العلاج على أيدي المتخصصين ممن يعانون من اضطراب الكرب التالي للصدمة المركب. ومن أعراض هذا النوع:

الاكتئاب والشعور بالذنب

كثيراً ما يصاحب الاكتئاب شعور بالذنب وتأييب الذات، كما يعاني المصابون من انخفاض مستوى اعتدادهم بأنفسهم وينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية. ويعاني الكثير من مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة من اكتئاب متوسط بينما يعاني البعض الآخر من اكتئاب حاد. وقد يزيد الاكتئاب من الميل للعزلة مما يزيد من صعوبة التغلب على المرض.

تذكر الأمر وكأنه حدث بالأمس. فهذه الحادثة سلبت مني الكثير - وخاصة ثقتي بوجود الخير بين البشر. والأن مرت ثلاثة أعوام على الاعتداء، وقد أعادني العلاج والوجود بالمستشفى والأدوية إلى الطريق الصحيح. ولكن مشاعري ماتت تماماً...

سيدة دنماركية عمرها ٣٧ عاماً،
ضحية حادث اغتصاب

التفكير بالموت أو الانتحار

يعاني المرضى غالباً من أفكار انتحارية تتراوح بين التفكير "كم سارتاح لو لم أستيقظ في الصباح" إلى التفكير بالانتحار ذاته أو حتى التخطيط له. ويتعب الكثير من مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة بمثل هذه الأفكار، وبعضهم معرض بنسبة كبيرة لخطر ارتكاب الانتحار.

تغيرات الشخصية

قد يمر البعض بتغيرات في الشخصية بعد بداية حدوث الاضطراب. وقد يظهر ذلك في نوبات من الغضب أو الاستئثار أو القلق لا يستطيع المصاب السيطرة عليها. وقد تبدو هذه النوبات للآخرين دون أي سبب أو لا تتناسب على الإطلاق في حدثها مع السبب، ولهذا يجد المصابون باضطراب الكرب التالي للصدمة صعوبة في صحبة الآخرين.

فقدان الذاكرة

يتعرض بعض المرضى إلى فقدان الذاكرة كلياً أو جزئياً فيما يتعلق بالحادثة المسبب للصدمة، وذلك لأنهم بذلوا قصارى جهدهم في كبت ذكرى هذا الحادث حتى وصلوا إلى مرحلة فقدان القدرة على تذكره. ولكن، بالرغم من أنهم بذلك قد "حجبوا هذه الذكرى" مؤقتاً، إلا أن الفلق منها يظل ملازماً للجسم.

الانزعال والتغيرات الأساسية بالشخصية

قد تضم أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة المركب قلة الثقة بالآخرين وزيادة الارتياح والعدانية، وهذه الأعراض قد تدفع من يعانون منها لعزل أنفسهم عن الأنشطة الاجتماعية فيبتعدون عن أصدقائهم وأسرتهم ويفتقرون للمبادرة ويفقدون الاهتمام بالمشاركة في الأنشطة الهامة. ويؤدي ذلك إلى تغير تام بالشخصية.

الأعراض الجسمانية

في الكثير من الأحيان، توجد أعراض جسمانية شديدة يصعب تشخيصها، مما يدفع للجوء كثيراً إلى الممارس العام بل وربما الأطباء المتخصصين أيضاً. وتجهد حالة الصدمة والتوتر طويل الأمد الجسم وقد تكون لها عواقب بعيدة الأثر. وكثيراً ما يعاني المصابون من تسارع نبضات القلب وآلام بالصدر وصعوبة البلع ومشاكل بالمعدة وآلام بالجهاز الحركي تنغص عليهم حياتهم، كما تتزايد عند المرضى مخاطر الإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل.

مشاكل الإدمان

تكثر مشاكل الإدمان – وخاصة الكحول والأدوية المضادة للقلق – نسبياً بين مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة المركب وذلك العلاج نتيجة تراجع مهارات حل المشكلات. فضلاً عن ضرر الإدمان بالصحة كما أثبتت الدراسات.

الاضطرابات الانفصالية والهلاوس

تعد الاضطرابات الانفصالية هروباً لا إرادي من الواقع. وقد يشعر المريض بأن جسمه غير حقيقي، بل وقد يمر بتجربة الخروج من الجسم. ويتصرف بعض المرضى وكأنهم في حالة غشيان، حيث يتوهمون أنهم استيقظوا فجأة بمكان غريب ولا يدرون كيف وصلوا إليه. وقد يتعرض المرضى أيضاً لهلاوس يسمعون فيها أصوات من كانوا في الحادث المسبب للصدمة يؤنبونهم أو يكلمونهم بأسلوب مسيطر أو قاطع. ويندر ظهور الأعراض الذهانية الشديدة، وتشيع أعراض الذهان الأخف أكثر، وغالباً ما تكون مؤقتة.

دائماً ما أسمع أصواتاً. أصوات الرجال الذين كانوا يرتدون الزي الرسمي واعتدوا علي واعتصوني. كما أسمع صوت زوجي الراحل. إنه يناديني. وهذا ما يجعلني أترك شفتي لأتبع صوته في جميع أنحاء المدينة. فأنا بحالة غشيان، وفي الكثير من الأحيان لا ارتدي ملابس لائقة.

لاجنة عمرها ٥٢ عاماً.

تعيش في انفمارك منذ ١٣ عاماً

القلق والطفوس الوسواسية

يشعر الكثير من المصابين بالقلق، الذي يتراوح بين القلق الذي يحدث لأقل سبب، ونوبات القلق، ويصل إلى القلق الشديد المتواصل. ويعتاد الكثير من هؤلاء المرضى على بعض الطقوس الوسواسية لحماية أنفسهم من القلق.

كثيرًا ما أقول للنفسي "لماذا لم أكن أنا الشخص الذي

قتل؟" فهذه الذكريات والاضطرابات تكاد تصيبني

بالجنون، وأجد صعوبة في الثقة في الآخرين وأشعر

بالفتور واللامبالاة - حتى تجاه أسرتي. وكثيرًا ما أفكر

في التخلص من حياتي. ولكن شعوري بأن ذلك سيحزن

أسرتي هو ما يمنعني من ذلك!

جندي دنماركي متقاعد عمره ٤١ عامًا،

خدم بالبوستة



ما الذي يحدث بالمخ عندما يصاب الإنسان باضطراب الكرب التالي للصدمة؟

أمام المرء سوى ثوانٍ معدودة للتصرف، لا يصبح هناك وقت للاعتبارات المنطقية. ويطلق هذا الإنذار كميات كبيرة من الطاقة تتضمن الهرمونات المفرزة في مواجهة الضغوط النفسية. وتعد هذه الهرمونات الجسم ليتمكن من الجري بسرعة إن دعت الحاجة للهروب، أو للضرب بقوة إن دعت الحاجة لقتال العدو.

وقد اعتمد البشر إلى حد كبير على تنشيط هذه الطاقة عندما عاش أسلافنا حياة الصيادين، وكان عليهم الصيد للحفاظ على حياتهم، أو محاربة التهديدات التي قد تدمرهم. وتعيش الحيوانات البرية دائماً بالاعتماد على هذه الغرائز. إلا أن الحيوانات عادة ما تستهلك هذه الطاقة من خلال القتال أو الهروب - أي من خلال النشاط البدني العنيف.

أما لو لم تكن هناك إمكانية للقتال أو الهروب، فإن الجهاز العصبي يستخدم إستراتيجية تالفة للبقاء: "التظاهر بالموت" أو "تجميد الجسم"، فيدخل الحيوان المطارد بحالة تشبه الشلل ويتصلب. أي أن القوة الدافعة الداخلية - إنتاج الهرمونات - تستمر ولكن الكواح تمنع الاستجابة لها. ولا يتم إطلاق

لفهم اضطراب الكرب التالي للصدمة، من المهم أن نعرف بعض المعلومات عن كيفية عمل المخ. المخ مركز التفكير (الوعي/الفكر) والمشاعر (الغرائز/الدوافع) عند الإنسان. فوجود وعي قادر على التفكير وإدراك الأمور يميزنا نحن البشر عن الحيوانات، ولكننا نتشارك مع الحيوانات في جزء من العقل وهو مركز غرائزنا ومشاعرنا، والذي يُطلق عليه اسم الدماغ السفلي أو جذع المخ. ويضمن الدماغ السفلي بقاءنا ويخبرنا متى يكون الشيء حسناً ومتى يكون غير سار، أو يمثل تهديداً لدرجة تتطلب القتال أو الهروب.

وما يميز التجارب المسببة للصدمة هو شعور الإنسان بأنه أمام خطر قاتل وأنه لا يستطيع أن يتصرف أي تصرف لدفعه. ولهذا، فإن العامل الحاسم هنا ليس وجود خطر قاتل يهدد الإنسان أم لا، وهل كان يستطيع الهروب أم لا، بل المهم هو كيف رأى الحادث لحظة وقوعه.

فالأخطار التي تهدد حياتك مسألة حياة أو موت، ولهذا يرن جرس الإنذار في الدماغ السفلي مباشرة، فعندما لا يكون

أنا دائماً في حالة تاهب ولا أسترخي مطلقاً. وعندما أصادف ببر سلم، أتفقدته بحذر شديد قبل أن أنزل السلم. وبالليل، أنام أسفل طاولة القهوة. وأكرر لنفسني "المكان هنا آمن"، ولكن دون جدوى. وفي مرة أراد صديق عزيز لي أن يحتضنني. فأتى من خلفي. فاستدرت وضربته ضربة أفقدته الوعي!

جندي دنماركي متقاعد عمره ٤٥ عاماً،
خدم أربع مرات في عمليات عسكرية دولية

الطبيعي العادية، بل إنها قد تصبح شبه مستحيلة. فأمر مثل كتابة قائمة التسوق، والمشاركة في اللقاءات الاجتماعية أو التركيز في فيلم قد تبدو مهاماً ضخمة. أي أن الأمر يصبح كما لو أن آلية التوازن قد تغيرت فأصبح الأمر مسألة حياة وموت وبقاء (كما حدث في الماضي) أكثر من كونه مهام عادية طبيعية قائمة على العقل (في الواقع الحاضر). ولهذا فإن علاج اضطراب الكرب التالي للصدمة يتركز في المقام الأول في استعادة هذا التوازن بحيث يصبح من الممكن ثانية تعلم كيفية الاتصال بالواقع المادي الحالي الذي لا يمثل أي تهديد، وعدم البقاء في سجن الماضي.

وعند فحص مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة باستخدام مسح الدماغ، كثيراً ما نلاحظ تغييرات في تركيب الدماغ السفلي/جذع المخ الذي ينظم المشاعر الغريزية والذاكرة، كما تظهر أيضاً تغييرات في تركيب الفص الجبهي، الذي ينظم الذاكرة قصيرة الأمد والتخطيط وتهنئة الفلق. وتساعد هذه التغييرات في تفسير أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة.

الطاقة المخترنة من الجهاز العصبي إلا حين يرى الحيوان مخرباً وتكون لديه طاقة متبقية ليتمكن من الهروب. ومن العوامل الحاسمة التي تحدد هل سيعاني الإنسان من صدمة نتيجة التجربة العنيفة، هو مدى قدرته على الخروج من حالة الفزع التي لا تزال نشطة بالمخ. وكلما زاد شعور الشخص بأن الحادث كان مهدداً لحياته، ازدادت صعوبة التحرر والخروج من حالة الفزع وزادت خطورة الإصابة باضطراب الكرب التالي للصدمة. وعلى هذا النحو، فإن الدماغ السفلي قد يبقى الإنسان الذي يعاني من صدمة في "حالة المحافظة على البقاء" عاجزاً عن إدراك إشارات الجزء المنطقي من المخ التي تخبره بانتهاء الموقف الخطر. ويؤدي هذا إلى تنشيط زر الإنذار الداخلي أسرع وضخ الهرمونات التي تُفرز نتيجة الضغط العصبي في الجسم. وقد يثير هذا الإنذار مجرد تفكير أو انفعال أو ذكرى لما قد حدث.

وقد يصل هذا التيقظ المبالغ فيه إلى درجة منهكة تسبب الضغط العصبي. فمن الناحية العقلية، تستنزف هذه الحالة الطاقة من وظائف الوعي مثل الانتباه والتركيز والذاكرة، وهذا ما يصعب التعامل مع المهام التي يراها الإنسان

كيف يتم تشخيص اضطراب الكرب التالي للصدمة؟

تتولى عيادة آر هوس أداء وظائف عالية التخصص وعلاج اللاجئين إضافة إلى المواطنين الدنماركيين المصابين باضطراب توتر ما بعد الصدمة الذي له صلة بالعمل، والمتأثرين تأثرًا معقدًا باضطراب توتر ما بعد الصدمة.

والعيادة الثانية على درجة عالية من التخصص وتعالج اللاجئين والجنود الدنماركيين المصابين بمرض اضطراب الكرب التالي للصدمة المركب.

يُعد مرض اضطراب الكرب التالي للصدمة معقدًا للغاية حيث يمتد تأثيره ليشمل عافية المصاب العاطفية وجسده وتفكيره وسلوكه. ولهذا، فإن تحقيق أفضل علاج ممكن يتطلب مساهمة متخصصين من عدة مجالات مختلفة. وتستخدم العيادات المتخصصة عدة أساليب منها الفحص والإرشاد على أيدي متخصصين من الأطباء وعلماء النفس ومتخصصي العلاج الطبيعي والممرضين ومتخصصي الخدمة الاجتماعية والتربويين والمتخصصين الثقافيين/المترجمين.

ويعتمد تشخيص مرض اضطراب الكرب التالي للصدمة على محادثات عميقة ومقابلات خاصة وفحوصات سريرية تشمل اختبارات الدم، والفحص بالأشعة فوق الصوتية وغيرها. وخلال المقابلة يتم تحديد الأعراض وحدتها والفترة التي مرت منذ ظهورها وتقييمها.

كما يبحث المتخصصون أيضًا إذا ما كان المصاب قد عانى من قبل أي صدمات جسمانية أو نفسية وإذا ما كان يعاني من أية اضطرابات نفسية مثل القلق أو الاكتئاب أو الوسواس أو الوسواس القهري. وفي معظم الأحوال يمكن للأسرة أو من يعرفون المصاب جيدًا المساهمة بمعلومات قيمة في هذا الصدد.

لكي يتم تشخيص حالة الشخص بأنه مصاب بمرض اضطراب الكرب التالي للصدمة، يجب أن تنطبق على حالته الشروط المذكورة في التفتيح العاشر للتصنيف الإحصائي الدولي للأمراض (ICD-10). حيث يجب أن يكون الإجهاد النفسي الذي تعرض له المصاب يهدد الحياة وذي طبيعة كارثية.

"حالة تحدث كرد فعل متأخر لحادث أو موقف صادم (مدته قصيرة أو طويلة) يمثل تهديدًا غير عادي أو كارثة من شأنها أن تؤثر تأثيرًا كبيرًا على أي شخص تقريبًا."
(مقتبس من التفتيح العاشر للتصنيف الإحصائي الدولي للأمراض)

تشخيص اضطراب الكرب التالي للصدمة ليس سهلاً. وذلك لأن الكثير من المصابين بمرض اضطراب الكرب التالي للصدمة يذهبون إلى الممارس العام لعلاجهم من أعراض أخرى مثل الاكتئاب والقلق وعدم القدرة على العمل والأرق وتسارع نبضات القلب والأم المعدة وغيرها من الأعراض الجسمية الأخرى. ويتعذر تفسير سبب تلك الأعراض تفسيرًا مباشرة كما أنها لا ترتبط مباشرة بالأحداث الصادمة. ويحدث هذا خاصة إذا كانت هذه الأحداث الصادمة قد مر عليها سنين طويلة.

التشخيص والعلاج على أيدي المتخصصين

أنشأت منطقة وسط الدنمارك عيادتين متخصصتين: عيادة اللاجئين الذين تعرضوا للصدمة في هولستبرو وعيادة اضطراب توتر ما بعد الصدمة والطب النفسي عبر الثقافات في آر هوس. وهاتان العيادتان تعالجان اللاجئين المصابين باضطراب توتر ما بعد الصدمة بالإضافة إلى المواطنين الدنماركيين المصابين باضطراب توتر ما بعد الصدمة الذي له علاقة بالعمل (مثل الأفراد العسكريين وأفراد هيئات الشرطة والطوارئ والعالمون بالرعاية الصحية، وغيرهم)



ما العلاج المتوفر لمرض اضطراب الكرب التالي للصدمة؟

قد يضم برنامج العلاج الأساليب التالية:

❏ **التوعية النفسية** لتعريف مريض اضطراب الكرب التالي للصدمة وأقاربه بالأسلوب المناسب للتعامل مع الأعراض.

❏ **الاستشارات النفسية** التي تساعد في معالجة الخبرات التي سببت الصدمة.

❏ **العلاج الطبيعي** ويقلل التوتر والألم وغيره ويساعد في إعادة تأهيل الوظائف المفقودة.

❏ **التمريض النفسي** ويُحسن قدرة المريض على رعاية نفسه والتعامل مع المشكلات الصحية.

❏ **العلاج الطبي** لتقليل الأعراض النفسية وتكملة بقية أساليب العلاج.

❏ **الخدمة الاجتماعية** لدعم التواصل مع الخدمات الاجتماعية والمحافظة عليه.

❏ **العمل التعليمي** يطور مهارات الفرد ويشجعه على التواصل مع العالم الخارجي.

❏ **الأخصائيون الثقافيون** الذين يساعدون الفرد بالتكامل العملي.

لسوء الحظ، لا يوجد حل سهل، ولا يوجد علاج واحد خاص يجمع عليه الكل ويقولون "هذا هو العلاج الأكيد". ولهذا فإن التشخيص الدقيق مهم جدًا حتى يستطيع المتخصصون تنفيذ خطة العلاج الصحيحة. وتمثل أهداف العلاج في:

❏ **تقليل الأعراض النفسية والجسدية** وتحسين فرص عيش حياة أفضل في المستقبل.

❏ **وضع أساس جيد للدعم المستقبلي** للمريض من ممارسه العام والطبيب المتخصص والخدمات الاجتماعية.

تبدأ دورة العلاج في العيادة المتخصصة في المنطقة عادة باستشارة أولية لتقييم ما إذا ما كان المريض ينتمي لفئة مرضى اضطراب الكرب التالي للصدمة الذين تستهدف العيادة علاجهم أم لا. وبعد تحديد طبيعة الأعراض وخطورتها، يُوضع برنامج علاج خاص للحالة.

وقد يجمع برنامج العلاج ما بين الاستشارات والتدريب والعلاج النفسي والعلاج الطبي والعلاج الطبيعي والخدمات الاجتماعية والتوجيه بهدف التوعية. وعند علاج اللاجئين والمنتمين لجماعات عرقية مختلفة يركز البرنامج على الجوانب الثقافية التي تتطلب اهتمامًا خاصًا.

وعادة ما يستغرق برنامج العلاج المتخصص من ٤ إلى ٦ شهور بمعدل جلستين أسبوعيًا.

أمثلة على طرق العلاج:

التعليم النفسي

يشمل هذا تدريبيًا على جميع الجوانب المتعلقة باضطراب الكرب التالي للصدمة وذلك للمرضى أنفسهم وأقاربهم، لأنهم يحتاجون إلى معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات ليستطيعوا التعرف على الأعراض والتعامل معها إذا أمكن وتقليل احتمالات الانتكاس.

العلاج النفسي

هناك أنواع كثيرة للعلاج النفسي، لكن العلاج المعرفي والعلاج بالتعرض لسبب الصدمة أثبتا فعاليتها أكثر من غيرهما في علاج اضطراب الكرب التالي للصدمة. ويُركز العلاج المعرفي على أفكار المريض ومشاعره وسلوكه وإدراكه، حيث يساعد الأخصائي النفسي في تحديد العوامل التي تعزز أنماط التفكير والسلوك السلبية ويحاول محاولة منهجية أن يثبت خطأها ويعدلها. ومن أمثلة هذا الأسلوب إعطاء المريض واجبًا منزليًا بسيطًا ليجرب طرق مختلفة للتفكير والتصرف.

أما في علاج التعريض، فيتعلم المريض مواجهة الذكريات الصادمة في ظل ظروف مقننة. وتكرار مواجهة الموقف المخيف، إما في خيال الشخص أو في الواقع، يقل القلق ويستعيد الإنسان الشخص تدريجيًا سيطرته على نفسه. وبهذا يبدأ المصاب ينظر نظرة أكثر واقعية للصدمة ويعدل من ردود فعله وفقًا لها.

العلاج الطبيعي

يستخدم متخصص العلاج الطبيعي منهجًا بدنيًا لعلاج الأعراض التي يعاني منها المصاب. ومن طرق العلاج

الموثقة جيدًا لتخفيف التوتر والألم طريقة العلاج بالتوعية الأساسية بحركة الجسم (B-BAT). ويهدف أسلوب العلاج هذا إلى خلق انسجام وسلام بين الجسد والروح ليستطيع المصاب باضطراب الكرب التالي للصدمة تعزيز ثقته بنفسه واكتساب أساليب جديدة للتصرف. ويركز العلاج على جوانب مثل أساليب التنفس والتدريب على التوازن والاسترخاء والتدليك. وتُؤدى تمارين العلاج بالتوعية الأساسية بحركة الجسم في أوضاع الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف ويمكن تعديلها لتناسب أي شخص. ومن خلال تعلم التعرف على إشارات الجسم، يصبح المصاب أكثر خبرة في التعرف على حدوده واحتياجاته الخاصة وإدراك متى يكون من الأفضل له أن يتوقف، وفي عيش اللحظة الحاضرة، وفي ملاحظة الأمور وتركها تأخذ مجراها مما يؤدي إلى تقليل الضغط النفسي والقلق وحالات الهياج.

الدواء

غالبًا ما يكون العلاج الطبي ضروريًا لاضطراب الكرب التالي للصدمة. تؤثر مضادات الاكتئاب والمهدئات على بعض العمليات الكيميائية في المخ التي يصيبها اضطراب الكرب التالي للصدمة بالخلل. ومن وظائف الدواء إعادة الكورتيزول، هرمون الإجهاد، والسيروتونين، وهو ناقل عصبي في المخ، والنوراندالين إلى مستوياتها الطبيعية، لأن هذه المواد لها تأثير مهم على التركيز والذاكرة والقلق والإحباط، كما أن إعدادتها إلى المستوى الطبيعي مهمة أيضًا في ضبط الإيقاع اليومي وإيقاع النوم. وقد يستغرق الأمر ما بين 4 إلى 6 أسابيع لتحديد هل العلاج ناجح أم لا. فأحيانًا سيستلزم الأمر زيادة الجرعة أو تجربة عقار جديد إذا لم يتحقق التأثير المطلوب أو عانى المصاب من آثار جانبية مزعجة.

ما الذي يمكن فعله للوفاية من الاضطراب؟

كما يمكن لأسرتك أن تقدم معلومات مهمة، وغالبًا ما يكون أفراد الأسرة أول من يلاحظ التغييرات في السلوك أو يدرك الضغط الذي تمر به. ولهذا، فإذا ظهرت أي أعراض جديدة لمرض اضطراب الكرب التالي للصدمة، يمكن للأسرة توفير الدعم بالتعامل مع الموقف كما ينبغي، ومساعدتك في اللجوء للمتخصصين.

الدواء

يساعد العلاج الطبي على تقليل خطر عودة أعراض اضطراب الكرب التالي للصدمة. وكثيرًا ما يفكر المرضى في التوقف عن تناول العلاج بمجرد شعورهم بالتحسن. إلا أنه من المهم أن تتابع أوامر الطبيب بخصوص جرعة العلاج ومدته. إذا شعرت بأي تأثيرات جانبية مزعجة، فيجب عليك أن تبحث عن حل لها بالتشاور مع الممارس العام.

وعامةً، يُنصح بمواصلة العلاج الطبي لمدة تتراوح بين ستة أشهر لسنة على الأقل بعد اختفاء الأعراض. وتتوقف مدة العلاج الموصى بها أكثر ما تتوقف على حدة الحالة. فبعض المصابين يحتاجون للحصول على علاج طبي لعدة سنوات، في حين يحتاج آخرون للعلاج مدى الحياة.

قد تعود أعراض مرض اضطراب الكرب التالي للصدمة إليك مرة أخرى، ولهذا السبب فإن الوفاية من الانتكاس مهمة. والوفاية جزء من العلاج المتخصص، ولكن بإمكانك أنت أيضًا اتخاذ بعض التدابير لتقليل الأعراض:

احترس من الضغوط وعلامات الإنذار المبكرة

من المهم أن تناقش التجارب بعمق حتى تستطيع تخطيها والاستفادة منها. كما أن المناقشة قد تمكنك من تجنب وضع نفسك في مواقف ضاغطة مشابهة في المستقبل أو تعلمك أساليب جديدة للتعامل مع الضغط.

وإذا استطعت تحديد الأعراض التي تُعد بمثابة إشارات إنذار، فإن ذلك سيُسهل طلب المساعدة في الوقت المناسب. وقد تكون العلامات الأولى لمرض اضطراب الكرب التالي للصدمة أن تبدأ نوبات الهلع تصيبك، أو يتغلب عليك سلوك الإحجام، أو تجد صعوبة في التذكر، أو تلاحظ تغييرات في شخصيتك. ويمكن للطبيب أو الممرض أو الطبيب النفسي أن يساعدك على التعرف على علامات الإنذار المبكر والمواقف التي تسبب الانتكاسة والإستراتيجيات المناسبة للتعامل مع ذلك.

أشرك أسرتك

تؤدي أسرتك دورًا رئيسيًا في الوفاية، حيث يمكنهم المشاركة في الاستشارات أثناء حصولك على العلاج، والتعرف على المرض ودورته وعلاجه وأفضل طريقة للتعامل مع مراحل المختلفة.

” كانت هناك مشكلات كثيرة طوال الطريق! لم أكن أستطيع استقلال حافلة أو قطار. ولم أشعر بالأمان في أي مكان. حصلت على وظيفة للعمل في توعية الأحداث، ولكن ذات يوم تعرضت لهجوم فساءت حالتي تمامًا! وكانت هذه القشة التي قصمت ظهر البعير. ولم يكن هناك أي فرصة لأن أتغلب على الموقف بمفردي. وشيئًا فشيئًا، أصبحت على استعداد لطلب المساعدة. ولكن بعد مرور سنوات وسنوات من بداية الأعراس... جندي دالماركي متقاعد عمره ٥٠ عامًا، خدم في العمليات العسكرية الدولية في التسعينيات.



كيف يمكنك أن تساعد نفسك إذا كنت تعاني من اضطراب الكرب التالي للصدمة؟

كنت من قبل مرحًا واجتماعيًا – وكان لدي الكثير من الأصدقاء. كنت أحب الخروج وكنت دائمًا من يضيء روحًا على أي حفلة. أما الآن، فأصدقائي قليلون. وعندما أدخل إلى المنزل، أسدل ستائر النوافذ. أشعر دائمًا بالخوف وأني في حالة تاهب دائمًا ولا أسترخي مطلقًا. ويسبب لي ذلك آلامًا في جسدي...

جندي دنماركي سابق يبلغ من العمر ٤٥ عامًا خدم خمس مرات في عمليات عسكرية دولية

اعرف مرضك. الممارس العام والطبيب النفسي قد يساعدانك على فهم الأعراض التي تمر بها ويقدمان لك الأدوات المناسبة للتعامل معها.

الترحم بالعلاج الطبي. لا توقف العلاج من تلقاء نفسك دون مناقشة الأمر مع الممارس العام.

تجنب تناول المنشطات والكحول، لأنها قد تعيق تأثير علاجك ويزيد خطر حدوث المزيد من الأعراض.

استفد من شبكة علاقاتك. اطلب المساعدة ممن تشعر بالأمان معهم. لا تخف من إخبارهم بما تحتاجه، سواء كانت مساعدة عملية أو مجرد أن ينصتوا لك جيدًا.

أخبرهم بما حدث، بمجرد أن تصبح مستعدًا لذلك. فليس هناك أي متعة في الاحتفاظ بالأفكار المزعجة والكوابيس لنفسك. لا تقلق من أن تكون عبئًا ولا تتجنب أن تقول شيئًا خوفًا من أن تضايق الآخرين.

لا تكنتم مشاكلك إذا استمرت، فقد يصل الأمر في أسوأ الحالات إلى أن تصبح التبعات مزمنة. راجع مرة أخرى بعد شهر: إذا وجدت أنك لم تسترح، فيجب عليك طلب المساعدة.

استفد من خدمات المتخصصين المتاحين لك. فاستشارة مع طبيب نفسي مثلاً قد توضح لك الكثير من الأفكار التي تدور في رأسك، والكثير من المرضى يشعرون بتحسن بعد ذلك.

تقبل ردود فعلك. قد يراودك شعور أنك لم تعد تستطيع "التحكم" في حياتك، وقد تشعر بمشاعر غامرة لم يسبق لك أن مررت بها من قبل. وقد يتفاعل جسمك مع كل هذا بالألم وعدم الراحة والاضطراب.

كيف تستطيع أسرتك مساعدتك؟

القرب من مريض باضطراب الكرب التالي للصدمة، أمرًا ليس سهلاً، فمشاهدة معاناة من تحب أمر مؤثر جدًا. ويشيع بين أقارب المصابين الحزن والارتياح والغضب والإحباط والإعياء والقلق وكلها ردة فعل على هذه المعاناة. فأنت تريد مساندة قريبك المريض، ولكنك تحتاج للحفاظ على وظيفتك أو مواصلة تعليمك أو أمور حياتك الأخرى. ولهذا ينتهي الأمر بالشعور بالتعب والإرهاق.

كيف تستطيع أن تساعد نفسك إذا كنت قريباً لأحد المرضى؟

إذا احتجت إلى تقديم دعم لمدة طويلة لمريض مصاب باضطراب الكرب التالي للصدمة، فستحتاج أيضًا إلى الاهتمام باحتياجاتك أنت وأن تحاول أن ترضي حياتك الطبيعية بقدر الإمكان. ولا بد لك من القبول بأنك لن تستطيع المساعدة دائمًا. فليس هناك إنسان يستطيع أن يكون حاضرًا ومُتحملاً بموقف إيجابي طوال الوقت. قد تحتاج إلى أخذ استراحة قصيرة أو طويلة من حين لآخر. وسيساعدك على ذلك أن تتشارك المسؤولية مع أقارب آخرين بحيث لا تتحمل وحدك عبء المسؤولية. وبالإضافة إلى الاتصال بالمعالجين، فقد يفيدك حضور جمعيات المرضى ومقدمي الرعاية (انظر ص ٢٢).

إذا شعرت أنك شخصيًا ستتحمل بمرور الوقت ما لا تطيق عاطفيًا و/أو ظهرت عليك بعض الأعراض المميزة للقلق أو الاكتئاب، فيجب عليك استشارة طبيبك للحصول على

احرص على أخذ قسط وافٍ من النوم وتناول طعام صحي.

مارس بعض التمارين ومارس بعض الأنشطة الأخرى التي تجدها ممتعة. قد يساعد ذلك في تخفيف الأفكار الحزينة وتقليل الضغط والإزعاج.

لا تتوقع الكثير من نفسك وتعامل مع الأمر ببساطة. لبعض الوقت، سينخفض مستوى حيويتك. ابحث عن الأماكن والتجارب التي تمنحك الطمأنينة، واحرص على ألا يخلو يومك من فترات استراحة وراحة.

تعامل مع مشكلات الانتباه والذاكرة. اكتب ملاحظات، واستخدم المفكرة أو جهاز الكمبيوتر اللوحي/جهاز الأيباد أو هاتفك الجوال وأخبر من حولك بالمشكلة التي تواجهك.

تسامح مع فشلك. ليس هناك إنسان لا يخطئ.

ارجع إلى أسلوب حياتك اليومية تدريجيًا. النجاح في إتمام بعض المهام العملية الصغيرة سيجعلك تشعر أن العودة لحالتك الطبيعية ممكنة.

تحدث مع آخرين من المصابين باضطراب الكرب التالي للصدمة أو من أصيبتوا به من قبل.

توقع أن يقلق مريض اضطراب الكُرب التالي للصدمة من أمور لا تراها خطيرة، مثل الذهاب للتسوق أو ركوب الحافلة. لا تحاول أن تجادله في هذا باستخدام المنطق، لكن تقبل قلقه على أنه جزء من تأثيرات الصدمة، وساعده على التغلب على القلق رويدًا رويدًا.

اليوم، انفجرت ثائرة في وجه الرجل الذي يحبني

أكثر من الحياة نفسها والذي بظمنني بصير ليلة

تلو الأخرى، وبمسك يدي عندما أكون خائفة،

والذي دائمًا ما يجد حلاً عندما تبدو الأمور لي

معقدة للغاية. فمتى يا ترى سينفذ صبره؟

سيدة دنماركية عمرها ٤٥ عامًا،

ضحية حدث اعتداء

غالبًا ما تضعف لدى المصاب القدرة على الانتباه والتذكر ومتابعة الأمور. ولأنك أحد أقاربه، فيمكنك مساعدته بتنظيم روتينه اليومي والمحافظة على إيقاع ثابت له. وقد تحتاج إلى تكرار المعلومات المهمة وكتابتها. كما يمكنك أيضًا المساعدة بتنظيم مهام بعينها، مثل أعمال المنزل أو التسوق أو العناية بالحديقة أو الأنشطة الترفيهية. ولكن تذكر، أنك يجب أن تترك فترات راحة ليستريح المصاب ولا يتعرض لضغط.

إذا راودك القلق من أن مريض اضطراب الكُرب التالي للصدمة يفكر في الانتحار، فيجب عليك أن تحاول الحديث معه في ذلك. إذا وجدت أن أفكار الانتحار جدية، فيجب ألا يُترك المريض وحده، وربما يمكنك مساعدته بالتواصل مع الممارس العام

المساعدة والدعم. وفي بعض الحالات، قد يمكنك اللجوء إلى طبيب نفسي باعانة مالية من التأمين الصحي. كما يحق بإمكان أقرباء الجنود السعي للحصول على العون والمساعدة من المركز الدنماركي للمحاربين للقدماء.

كيف تستطيع أن تساعد المريض

إذا كنت أحد أقاربه؟

للأقارب دور مهم جدًا عندما يعاني الإنسان من عواقب نفسية لتجربة سببت له صدمة ويحتاج للمساعدة. يفقد الكثير من المصابين باضطراب الكُرب التالي للصدمة الطاقة لاتخاذ مبادرة الاتصال بل إنهم يميلون للانعزال. ولهذا، احرص على التواصل معهم بانتظام.

إذا لم تكن متأكدًا من أفضل طريقة لمساعدة قريبك، فيمكنك سؤاله مباشرة. حيث يتفاوت المصابون بمرض اضطراب الكُرب التالي للصدمة تفاوتًا كبيرًا في احتياجاتهم أو الظروف التي يستطيعون التأقلم معها. فالبعض يريد التحدث عن مشاعره، بينما يفضل البعض الآخر أن تشغله عن تلك المشاعر بالتحدث مثلًا عن أمور لا علاقة لها بالمرض تمامًا.

لا شك أنه من الصعب أن تقدم المساعدة لإنسان لا يدرك هو شخصيًا أنه لا يستطيع التعامل مع مشكلاته بنفسه. وكثيرًا ما يخشى المصاب باضطراب الكُرب التالي للصدمة الذهاب للممارس العام أو الطبيب النفسي أو متخصص الخدمة الاجتماعية ويحاول أن يتجنب مساعدتهم. ولأنك قريبه، يمكنك المساعدة بمصاحبته إلى مركز العلاج والوقوف معه في هذا الموقف الصعب.

أو طبيب الطوارئ أو وحدة طوارئ الطب النفسي. وإذا كان المريض يخضع للعلاج بالفعل ويوافق عليه، فأول مكان يمكنك أن تلجأ إليه هو المركز الذي يُعالج فيه.

في حالة وجود أطفال في الأسرة، يجب منح احتياجاتهم وردود فعلهم اهتمامًا خاصًا. ومن المهم أن تتكلم مع الطفل بشأن مرض والده. ويمكن الحصول على إرشاد أسري في مركز العلاج، كما يوجد في بعض البلديات مرافق يمكن للطفل فيها للمشاركة في مجموعات الأطفال التي تضم الأطفال الذين يعاني أحد والديهم من اضطراب الكُرب التالي للصدمة.

هل تعلم...؟

باعتبارك مريضًا أو أحد أقرباء المريض، يمكنك الاتصال على خط الاستشارات النفسية إذا كنت تواجه أزمة نفسية حادة. والخطوط متاحة على مدار ٢٤ ساعة في اليوم لمدة ٧ أيام في الأسبوع (٧/٢٤):

78 470 470

كيف

يمكنك المساعدة

وضح للمريض المصاب باضطراب الكُرب التالي للصدمة أنك موجود، وأنه لا يمثل أي عب أو إزعاج لك.

التزم الصبر. في بعض الأحيان، قد تجد المريض يحاول الانسحاب أو يرفض وجودك، ولكن هذا لا يعني أنه لا يحتاج إليك.

لا تُجبر المصاب على التحدث عن الأحداث الصادمة التي سببت الصدمة إذا لم يكن يرغب في ذلك.

خصص وقتًا للاستماع إليه إذا رأيت أي مؤشر على أن لديه الإسهاد للحديث عما حدث، واحرص على تهيئة الفرصة للتحدث دون أي مقاطعة.

لا تتوقف عن الإنصات. قد يحتاج المصاب باضطراب الكُرب التالي للصدمة لأن يحكي قصته عدة مرات في الأشهر المقبلة، وهذا جزء من عملية التعافي.

لا تتراجع لخوفك من أن يبدأ المصاب في البكاء، فالبكاء أمر طبيعي ويفيد في تنفيس المريض عما بداخله.

لا تخف مشاعرك لمجرد أنه من المفترض منك أن تكون الشخص القوي، ولا بأس بأن تظهر تأثرًا بالموقف.

تجنب التحدث بكلام من قبيل "كل شيء سيكون على مايرام" و"حسنًا، الحياة لن تتوقف". احترم أن المصاب يمر بأزمة.

ساعد المصاب على تذكر المعلومات المهمة وتنظيم حياته اليومية.

تولى الأعمال اليومية. فقد تبدو مسؤولية ضخمة وليس لها أهمية في نظر مريض اضطراب الكُرب التالي للصدمة.

إذا كان هناك أطفال في الأسرة، فيمكنك أن تساعد كبرى بالعناية بهم.

اعرض المساعدة بالاتصال بممارس عام، وطبيب نفسي والخدمات الاجتماعية.

ابحث عن معلومات عن اضطراب الكُرب التالي للصدمة، وتعرف على المرض، وأهم الأعراض والعلاج.

خالص الشكر للمؤلفين

الاستشاري الأول، أستاذ دكتور جورجين أجارد،
بو سوندير جارد جينسن، طبيب نفسي، وباحث في الطب النفسي في مرحلة الدكتوراه،
و طالب الماجستير، بيند انجوفورسين
عيادة اضطراب الكرب التالي للصدمة والطب النفسي الثقافي، مستشفى جامعة أروس.

خالص الشكر للمحرر الفني

بول فيديبيش، أستاذ دكتور واستشاري بمستشفى جامعة أروس.

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات

Psykinfomidt.dk

في هذا الموقع ستجد أيضاً كتيبات عن تشخيص
الأمراض النفسية بعدة لغات

ptsdidanmark.dk

الاتحاد الوطني لاضطرابات توتر ما بعد الصدمة في الدنمارك

veteran.forsvaret.dk

المركز الدنماركي للمحاربين القدامى

Traume.dk

Sundhed.dk



امسح رمز QR للوصول إلى المزيد
من المعلومات عن اضطراب الكرب التالي للصدمة، وروابط مفيدة،
ومقاطع فيديو، وكتب وغير ذلك باللغة الدانماركية

