

يصعب علينا أحياناً تجنب ما نتعرض له من مواقف وحوادث خلال حياتنا اليومية ، وإن لم تقع المسؤولية على عاتقنا ، ولكن ماذا لو تحول هذا الحادث من مجرد حادث عابر ، الى صدمة تقبع في ذاكرة الشخص ؟

وماذا لو لم تكن النفس مُهيأة لاستيعاب ومواجهة هكذا حادث ، فهل من تداعيات ، وما هو اضطراب ما بعد الصدمة الذي نسمع به ؟

يتم تشخيص حالة ما بأنها " اضطراب ما بعد الصدمة " عندما يتعرض الشخص لحادث أو موقف مؤثر جداً مما يوِّلد لديه سلسلة من الأعراض التي قد تستمر لشهر أو ربما أكثر .

- اعطنا امثلة على هذه الحوادث ؟

نذكر من الحوادث التي يمكن أن تشكل صدمة ومن ثم اضطراباً نفسياً ، تعرض الشخص لحادث سقوط طائرة أو زلزال ونجاته بشكل عجائبي ، حادث سيارة مروع ، الموت المفاجيء لشخص عزيز ، الإغتصاب ، الحروب ، مشاهدة أشلاء الجثث إلخ ...

- ما هي الأعراض التي تظهر على من يعاني اضطراب ما بعد الصدمة ؟

يعاني الشخص المصاب من ثلاثة أنواع رئيسية من الأعراض :

- استرجاع واقعة الحدث الجلل الذي سبب الصدمة وذلك من خلال كوابيس ليلية ، وردات فعل عاطفية وجسدية مبالغ فيها على الأشياء التي تذكره بالحادث .
- القلق المفرط الذي يؤدي الى صعوبات في النوم أو بالعكس النوم لساعات طويلة بشكل متواصل ، الشعور الدائم بالخطر في اي مكان وليس فقط في الأماكن التي ارتبطت بحدوث الصدمة .
- انفجارات غضب مفاجئة ، صعوبة في التركيز والمبالغة في ردات الفعل كتغطية العينين مثلاً عند رؤية مشهد مزعج .
- الحذر الشديد الذي يتجلى من خلال تجنب الشخص للأماكن الذي تذكره بالمواقف التي رافقت تعرضه للصدمة .
- تجنب الحديث عن الموضوع . عدم الرغبة في عمل أي شيء في الحياة ، الشعور بأن الجسم مخدر ، الإنطواء ، الإنسحاب .

ذكرت الأعراض النفسية التي يشعر بها الشخص المصاب ، فهل من أعراض جسدية مباشرة ، ما هي :

نعم أذكر منها :

- الإعياء الشديد .
- صعوبات في التنفس .
- تسارع دقات قلب .
- الغثيان .
- الهزال .
- آلام في الرأس أو الرقبة أو الظهر .

هل يمكنك تحديد المضاعفات التي ترافق اضطراب ما بعد الصدمة ؟

من المضاعفات التي ترافق اضطراب ما بعد الصدمة أذكر :

- **الإكتئاب :** في معظم الأحيان ، يتعرض المصاب للإكتئاب ، فيتكون لديه الشعور بعدم الرغبة في ممارسة الأعمال التي كانت تشكل مصدر متعة له فيما مضى .
- **الإنحيار :** قد يحتمل المصاب نفسه مسؤولية تعرضه للحادث ، والأخطر في ذلك بلوغه مرحلة التفكير بالإنحيار .
- **العنف الشديد :** من أجل التخفيف من حدة الألم ، قد يعتمد المصاب سـواء بوعي أو بغير وعي لإيذاء نفسه بثتى الطرق وقد يلجأ لتناول الكحول والمخدرات .
- **الغضب :** المصاب بصدمة يثور غضبه لأسباب تافهة وتجاه أي موقفٍ ، فيكـون غضبه في هذه الحالة موجهاً أساساً للحادث الذي مرّ به .
- **عدم القدرة على السيطرة على البكاء :** قد يعبر المصاب بالصدمة عن حزنه العميق عبر التمادي بالصمت ، أو بالصراخ ، أو بالبكاء المتواصل لفترات طويلة .
- **الإنزواء :** أحياناً كثيرة يصبح الإنزواء سلوكاً يومياً يطـال كافة جوانب حياة المصاب وقد تزداد حدّة هذا السلوك لدرجة حبس نفسه في المنزل .

ذكرت الإضطرابات التي تظهر عقب التعرض للصدمة ، ولكن هل من اعراض تظهر على المدى البعيد ؟

يُخطئ البعض عندما يظنون بأن الأعراض تظهر فقط مباشرة بعد الحادث . إذ هناك اعراض قد تظهر في الذكرى السنوية لتعرض الشخص للصدمة أو ربما عند تعرضه لحادث أو موقف مشابه للحادث المسبب .

لماذا تمتد تأثيرات الإضطرابات الى المدى البعيد ؟

للأسف ، لا يبحث المصابون باضطرابات عن المساعدة عادةً ، وهناك ميل لتجنب التعامل مع المشاعر السلبية ، ولعل الإنزواء والعنف الشديد وفقدان الثقة من أهم الأعراض التي تؤخر عملية التعافي . على المصاب أن يدرك أنه يحتاج للعلاج ، وان يدرك أن العلاج ممكن .

ينصح الأقارب قريبتهم المصاب بأن ينسى ما حدث وان يعود الى حياته الاعتيادية ، فهل من تأثير ايجابي لذلك على نفسية المصاب ؟

افهم النوايا الحسنة وراء هذه النصيحة ولكن لسوء الحظ ربما تساهم في زيادة الوضع سوءاً إذ يمكن أن لا يقع النسيان بالفعل بل مجرد تناسي وطمس مرحلي للألم . وأذكر بأن بعض المصابين يميلون الى الحديث المتواصل عن الصدمة فينفر منهم الأصدقاء وهذا ما يسبب لهم مزيداً من العزلة .

ولكنهم قد يميلون للصمت ؟

صحيح ففي كلتا الحالتين توفير المساحة الكاملة للمصاب وعدم الضغط عليه مهم جداً في العلاج .

بماذا تنصحين المقربين من الشخص المصاب ؟

عليهم أولاً تقديم الدعم والتفهم وإقناع المصاب بضرورة الإستعانة بأهل الإختصاص .

ما هي التقنيات المتبعة في العلاج المعرفي – السلوكي لإضطراب ما بعد الصدمة ؟

- **توفير المعلومات :** إن أولى الجلسات تركز على توفير المعلومات الى الشخص المصاب وذلك من خلال " **التربية النفسية** " أو ما يعرف بالـ **psychoeducation** " فمثلاً يتم تعريف الشخص الى ردات الفعل النفسية والجسدية التي يمكن أن ترافق الإضطراب . فأحياناً كثيرة ، لا يفهم المصاب ما يشعر به ، لا بل يعتقد أنه من غير الطبيعي الإحساس بهكذا أعراض . فمن خلال جلسات الـ **psychoeducation** " يتعرف المصاب على ما يشعر به ، مما قد يساعد في تخفيف أعراض الإصابة.

- **تقنيات التنفس البطني :** وهي من أكثر التقنيات المستعملة للحد من القلق ، بحيث يتعلم المصاب ان يسيطر ويتحكم بقلقه ، ويتعلم تقنيات الإسترخاء .

- **التصحيح المعرفي :** بحيث يتعلم المصاب كيفية تصحيح الأفكار الإشكالية لديه ، بمعنى المسببة للإحباط ، للاكتئاب الخ .. بهذه التقنية يصبح المصاب أكثر قدرةً على التحكم بمشاعره : كالإحساس بالذنب ، والغضب . وهنا أيضاً يتعلم استراتيجيات لتعديل افكاره السلبية واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية .

- **تقنية حل المشاكل :** وهي تتضمن سبع مراحل تنطلق من تحديد المشكلة ، الى ايجاد الحلول ، تقييم سيئات وحسنات كل حل ، اختيار الحلول التي سوف تعتمد ، تجربتها ، تقييم النتائج ومن ثمّ تعديل الحل أو اختيار غيره .

- **التعرض التدريجي :** الهدف من هذه التقنية التخفيف من الأفكار السلبية المهيمنة على عقل المصاب كالبـ Flash – back والكوابيس . وعندما يتعرض المصاب لمسببات القلق شيئاً فشيئاً ، يتعود الجسم على عدم الإنفعال بطريقة عالية . يقوم المعالج النفسي مع المصاب بهذه التقنية في بادئ الأمر ومن ثم يعتاد الشخص عليها ويمارسها بنفسه . هذا بالإضافة الى العلاج الطبي الذي يمكن اللجوء إليه في حالات الإكتئاب وتقلبات المزاج القسوى .

لنفترض ان هناك شخصين تعرضا لنفس الصدمة في نفس الوقت ، هل تتطابق أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهما ؟

كما في كلّ اضطراب أو خلل نفسي ، تختلف الأعراض من شخص لآخر ، من خلال عدة معايير بالإضافة الى الفرق في كيمياء الإشارات الدماغية لكل فرد .
فليس من الضروري أن يعاني الشخصان من نفس الأعراض ، وبالتالي ليس من الضروري تخطينهما الإضطراب في نفس الوقت ، هنا الفرق بين الأعراض التي ترافق المصاب لأيام ، لأشهر ولسنين .

ما هي الأفلام السينمائية التي تناولت هذا الموضوع والتي قد تساعد القارئ على التعرف أكثر على هذا الإضطراب ؟

بالفعل تمحورت مواضيع عدّة أفلام سينمائية حول هذا الإضطراب النفسي ، أذكر منها اثنتين :
" Moving a nation to care " الـ " Ilona Meagher " الـ " Fearless " الـ " Jeff Bridges " .