

اضطراب ما بعد الصدمة: عملية الشفاء والمساعدة الذاتية



منصة إرادة

تم إنشاء هذا المحتوى بالتعاون مع الصندوق
الكندي لدعم المبادرات المحلية

أشعر بشعور فظيع، مضطربة دائماً، وخائفة. أنا خائفة دوماً وغازية جداً. لست أنا، وهذا لا يشبهني. لا أستطيع أن أنسى ما حدث، في عقلي يحدث مراراً وتكراراً، لا يتوقف الشريط حتى في الليل حتى وأنا نائمة، في الكوابيس وفي الأحلام... هناك صوت في رأسي يقول لماذا أنا؟ عشرة آلاف مرة في الدقيقة.

إنه ذنبي، يا ليتني أستطيع تغيير ما حدث، كان عليّ أن أفعل شيء ما. أفكر دائماً: ليتني فعلت ذلك أو ليتني لم أفعل ذلك؟ هناك لو كبيرة في عقلي... كبيرة جداً تمنعني من أن أفتح عيني في الصباح

الصدمة

ربما يكون هذا ما تشعر به بعد أن مررت بحادث، أو تجربة صعبة، أو رأيت شيئاً محزناً أو تعرضت لعنف ما أو خذلان. الأحداث المؤلمة هي أحداث مهددة للغاية أو مروعة تطغى على قدرة الشخص على التأقلم. يمكن أن تكون أحداثاً تعيشها بنفسك، أو أحداثاً تشهدها.

قد تتضمن مشاهدة حدث صادم مشاهدة أو سماع شخص آخر يختبره، أو مشاهدة الحدث على شاشة التلفزيون. يمكن أيضاً أن يتأثر بعض الأشخاص بشدة عندما يعلمون أن أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين تعرض لصدمة.

التعرض للصدمة أمر شائع. يتعرض حوالي 70% من الأشخاص لحادث صادم واحد على الأقل خلال حياتهم، وحوالي 30% يتعرضون لأربعة أحداث صادمة أو أكثر خلال حياتهم. من المهم أن تعرف أن ما قد يكون مؤلماً لشخص ما قد لا يكون مؤلماً لشخص آخر. وليس كل حدث صادم سيؤدي لاضطراب ما بعد الصدمة.

ما هو اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وكيف يمكنه التأثير على النساء بشكل خاص؟

يمكن أن ينشأ اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) عند التعرض لحدث صادم أو مؤلم، سواء كان الشخص مشاركاً فيه أو شاهداً عليه. قد يشمل الحدث تهديداً حقيقياً أو محتملاً للحياة، مثل كارثة طبيعية، أو حادث مروري، أو اعتداء جنسي، أو جسدي، أو وفاة شخص عزيز.

يعاني الأشخاص من الأفكار المتكررة حول الحدث الصادم، تجنب الأماكن أو الأنشطة التي تذكرهم بالحدث، وأحياناً الاضطراب النفسي الزائد. يشعر هؤلاء بخوف شديد وقلق وحزن، ويتذكرون الحدث بشكل متكرر ومزعج، ويحاولون تجنب كل ما يرتبط به. تؤثر هذه الأعراض على حياتهم اليومية وقدرتهم على العمل والتواصل مع الآخرين.

بالنسبة للنساء، يمكن أن تتأثر بشكل خاص نتيجة لتجارب تشمل العنف الجنسي، التمييز، أو حتى الضغوط التقليدية المرتبطة بالأدوار الاجتماعية. قد تواجه النساء تحديات فردية مثل الإصابة بالعدمية، والرعاية العائلية، وضغوط العمل، وهذا يمكن أن يزيد من احتمالية تطور اضطراب ما بعد الصدمة. لقد تم تحديد أن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر على مدى الصدمة التي تعاني منها المرأة: شدة الإساءة، ومدة حدوثها، وعمر الفرد أو نضجه، والعلاقة مع مرتكب الجريمة. وفي حالة إساءة معاملة الأطفال، يتم تحديد الآثار النفسية والجسدية أيضاً حسب نوع الإساءة، والعمر، والنضج العاطفي، وكيفية تفاعل مرتكب الجريمة مع الطفل، وردود أفعال العائلة والأصدقاء الموثوقين.

في بعض الحالات، قد يحدث اضطراب ما بعد الصدمة المعقد (CPTSD)، وهو نوع أشد من PTSD، عندما تتكرر الصدمة على مدى فترة طويلة، أو عندما يكون الشخص ضعيفاً أو شاباً، أو عندما يكون مرتكب الجريمة شخصاً مقرباً أو موثقاً به، أو عندما يفشل شخص آخر في حمايته. تشمل هذه الصدمات العنف الأسري، والإساءة للأطفال، والاعتداء الجنسي على الأطفال، والإهمال و/أو الاستغلال. يعاني الأشخاص الذين يعانون من CPTSD من تغيرات جذرية في رؤيتهم للعالم، وقدرتهم على الثقة والتواصل مع الآخرين، وقدرتهم على التنظيم الذاتي. تمثل هذه الأعراض الإضافية تحدياً أكبر لأنها تؤثر على جوهر الذات.

غالباً ما يعاني الأفراد الذين يعانون من صدمة متكررة أو تراكمية من أعراض إضافية. لذلك، يحتاج الأفراد الذين يعانون من الصدمات المعقدة إلى استراتيجيات علاجية مختلفة عن أولئك الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

ما هي أشهر الأحداث أو التجارب التي يمكن أن تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة لدى النساء؟

- التعرض للعنف الجسدي أو العاطفي.
- تجارب العنف الجنسي سواء خلال الحرب أو في سياق العلاقات الشخصية.
- الانفصال عن الأحباء أو فقدان شخص مقرب.
- تجارب الحروب والحروب الأهلية.
- حوادث الحوادث والكوارث الطبيعية.
- التعرض للتمييز، أو الاضطهاد بسبب الجنس، أو العرق، أو الديانة.



يتم تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة بناءً على الأعراض التي يعاني منها الشخص، وليس على نوع الصدمة التي تعرض لها.

الصدمة: العلاقة بين العقل والجسد

البشر مبرمجون للرد على التهديد أو التوتر بجسدهم وعقولهم. عندما يشعر الإنسان بالتهديد، يتفاعل الجسم مع اندفاع الأدرينالين مما يجعل العقل ينخرط في حالة من اليقظة. يجعل التهديد العقل يركز على الخطر، متجاهلاً الاحتياجات الجسدية الأساسية الأخرى مثل الطعام أو النوم أو العطش. يتفاعل الجسم مع التهديد من خلال رد الفعل المتمثل في القتال أو الهروب أو التجميد. تستعد أجهزة الجسم إما لمحاربة التهديد، أو الهروب، أو البقاء ساكناً تماماً. وفي جميع الحالات، يكون الجسم مستعداً للرد على التهديد. في حين يستجيب العقل للخطر المحتمل باندفاع شديد من العواطف، بما في ذلك الخوف والغضب. تُستخدم المشاعر الشديدة لتنشيط الجسم للعمل. يبقى كل من الجسم والعقل في حالة الاستعداد هذه لبعض الوقت بعد تبدد التهديد. بمجرد أن يشعر الشخص بالأمان، يستجيب الجسم والعقل ببطء من خلال العودة إلى الأداء الطبيعي، أي حالة من الاسترخاء. في حالة الصدمة المعقدة، يكون الجسم والعقل في حالة تهديد مستمرة، مما يطغى على النظام الجسدي والعقلي ويجعله غير فعال. ولم تعد وظيفة الجسم والعقل وقائية، بل تفقد فعاليتها. وتستمر استجابات الخطر لفترة طويلة بعد وقوع الحدث الصادم وتثار بشكل عشوائي أو في أوقات غير مناسبة. يمكن للأحداث الصادمة أن تخلق تغييرات معقدة في التجربة الفسيولوجية والنفسية مما يؤدي إلى أعراض تُعرف باسم اضطراب ما بعد الصدمة.

ما هي الأعراض المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة؟

يمكن تقسيم أعراض PTSD إلى عدة مجموعات رئيسية:

هل لديك هذه الأعراض؟

- صعوبة تجربة المشاعر الإيجابية - على سبيل المثال، قد يكون من الصعب عليك أن تشعر بالسعادة أو الحب تجاه الأشخاص المقربين منك
- شعورك بأن العالم غير حقيقي، وكأنك تعيش في حلم
- غالبًا ما تشعر بالغضب أو الانفعال
- محاولة إيذاء نفسك عمدًا أو وضع نفسك في مواقف خطيرة
- الشعور بعدم القيمة أو الهزيمة
- تعتقد أنك "سيئ"، أو أن هناك خطأ ما فيك
- تلقي اللوم على نفسك بسبب الحدث (الأحداث) المؤلمة أو عواقب الحدث (الأحداث) المؤلمة
- الشعور بالبعد أو العزلة عن الآخرين
- تشعر باستحالة الحفاظ على علاقاتك

إعادة التجربة والتذكر المتطفل: حيث يعيش الشخص الحدث من جديد في ذهنه، من خلال ذكريات مؤلمة، أو كوابيس مزعجة، أو رؤى مفاجئة. قد يشعر الشخص بضيق نفسي أو جسدي عند مواجهة شيء يذكره بالحدث. يتضمن ذلك إعادة إحياء الحدث والأفكار المتطفلة وإعادة إنشاء الحدث الصادم والكوابيس وذكريات الماضي. حتى الأماكن الآمنة لا تشعر بالأمان بالنسبة لشخص يعاني من الصدمة.

سلوكيات التجنب والخدر العاطفي: حيث يتجنب الشخص الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة التي تثير ذكريات الحدث. قد يفقد الشخص الاهتمام بالأشياء التي كان يحبها، أو ينفصل عن العائلة والأصدقاء، أو ينسى تفاصيل الحدث. قد يصعب على الشخص التعبير عن مشاعره أو الشعور بالسعادة. يستخدم الفرد المصاب بصدمة نفسية التجنب كوسيلة لحماية نفسه من تجربة مشاعر لا تطاق. يحاول الأفراد تنظيم التجربة أو العاطفة أو رد الفعل غير المريح من خلال استخدام دفاعات مختلفة. يمكن للمرأة إما الهروب أو الاختباء من التجارب غير السارة، ويتضح ذلك من خلال عدم مغادرة المنزل، أو عزل نفسها عن الأفراد، أو تجنب الأحداث التي قد تثير

المشاعر. وسيلة أخرى للتجنب هي التخدير أو الانفصال عن التجربة أو العاطفة. عندما يواجه الفرد خطرًا أو رعبًا أو غضبًا لا مفر منه، فإنه يحمي نفسه من خلال فصل نفسه عن التجربة، أو أن يكون ثابتًا عاطفيًا، أو مجمدًا، أو منفصلًا عن الآخرين أو عن نفسه. النساء اللاتي يعانين من صدمة معقدة سوف يخرن، أو ينفصلن عن الموقف، وأحيانًا يستخدمن المخدرات أو الكحول كآلية للتكيف.

الإثارة والانفعال: حيث يشعر الشخص بالتوتر والقلق والحذر بشكل مستمر. قد يكون الشخص عصبيًا أو غضبًا أو سريع الانفعال. قد يواجه الشخص صعوبة في النوم أو التركيز أو الاسترخاء. قد يكون الشخص

حساساً للأصوات العالية أو المفاجئة. يمكن أن تؤدي إلى وصول الفرد إلى حالات اليقظة الدائمة. يذهل الشخص بسهولة ويكون سريع الانفعال وينام بشكل سيئ ويظهر استجابة مفاجئة شديدة ويعاني من القلق العام. ويمكن أن يصبح الشخص أيضاً متهوراً وسهل الغضب و مندفعاً. في بعض الحالات. لا يستطيع بعض الناجين من اضطراب ما بعد الصدمة أن يكونوا أبداً في حالة من الاسترخاء أو بدون توتر. لذلك، فإن مطالبتهم بالاسترخاء هو أمر يفوق قدرتهم حتى يصبحوا واعين لجسدهم وعقولهم.



هل تتكرر لديك هذه العبارات؟

- "لم يكن ينبغي أبداً أن يحدث ما حدث".
- "كانت غلطتي".
- "لقد خذلت الآخرين".
- "كان يجب أن أعرف أن ذلك سيحدث".
- "انا غبي".
- "لا يمكن الوثوق بالآخرين".
- "العالم هو مكان خطير".
- "لا مكان آمن".
- "الأشياء السيئة تحدث لي دائماً".
- "سأجن".
- "لقد تغيرت نحو الأسوأ".
- "لا أستطيع أن أثق في حكمي الخاص".

هل تشعر بـ

الخوف والقلق

الغضب

الذنب

العار / الإحراج

الخدر عاطفي



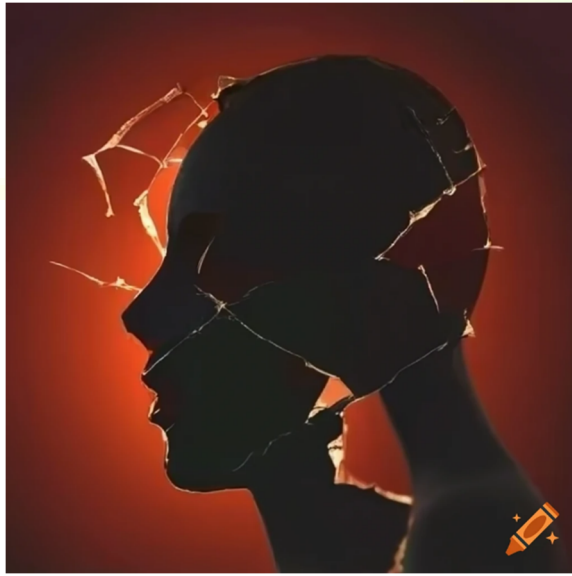
الانفصال: هو شكل تكيفي لإدارة الموقف الخطير. إنه شكل من أشكال التجميد. عندما لا يكون القتال خياراً، سينجمد الإنسان. تنشأ الصعوبة عندما يصبح القتال هو الطريقة الوحيدة التي يعرف بها الإنسان كيفية التأقلم أو عندما يدرك الخطر باستمرار. إذا كان الناجي دائماً في حالة من الانفصال، فهو غير قادر على التكيف. الأشخاص الذين يعانون من الانفصال يمكن أن تطغى عليهم المشاعر السلبية، مع التركيز على الحدث المؤلم أو المشاعر غير السارة. أثناء التركيز على التجارب السلبية الماضية، يفقد الأفراد التركيز على الحاضر. ويمكنهم أيضاً أن يفقدوا المسار لفترات زمنية، حيث يظلون عالقين في المشاعر السلبية. قد يختار الفرد التراجع أو تجنب التوتر الشديد أو القلق أو المشاعر الساحقة. وقد يختارون التراجع داخل أنفسهم لتجنب المشاعر الشديدة أو الذكريات أو التجارب المؤلمة. قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من الانفصال أيضاً بالضباب أو التباعد أو الذهول.

ما هي العلامات التي يمكن أن تلاحظها النساء وأحبائهن؟

الأعراض الجسدية: يمكن أن يؤدي الضغط النفسي والعاطفي المرتبط بالصددمات المعقدة إلى زيادة الحاجة إلى رعاية طبية. قد يعاني الأفراد من التعب المزمن وألم في الصدر ومشاكل في الجهاز التنفسي والصداع وآلام الظهر وألم في العضلات وألم غامض.

تغيرات في التصورات الذاتية: تعاني النساء المصابات بصددمات معقدة من شعور مزمن بالذنب وضعف مفهوم الذات. إنهم يتحملون مسؤولية الصدمة، مما يساهم في الشعور الشديد بالخجل واللوم ومشاعر عدم القيمة.

خلل تنظيم السلوك: غالبًا ما تظهر النساء اللاتي تعرضن لصددمات معقدة سلوكيات مخوفة بالمخاطر، ويمكن أن يصبحن عنيفات تجاه الآخرين، ويضعن أنفسهن في بيئات خطيرة..



العلاقات مع الآخرين: غالبًا ما يكون الناجون غير قادرين على الثقة بالآخرين أو الشعور بالحميمية معهم. إنهم يكافحون من أجل إنشاء علاقات وثيقة ومرضية عاطفياً مع الآخرين، حتى تجاه الأطفال أو أفراد الأسرة الآخرين.

أنظمة المعنى: تعاني النساء من مشاعر اليأس واليأس والوحدة والعزلة عن الآخرين. من الصعب عليهن الشعور مجدداً بالتفاؤل بشأن مستقبلهم أو الإيجابية فيما يتعلق بقدرتهم على تحقيق الأهداف الشخصية.

زعزعة الاستقرار العاطفي: يشمل هذا الانفجارات العاطفية والتفاعل المكبوت وعدم القدرة على تنظيم العواطف. تظهر بسرعة مشاعر الغضب والإحباط والاكتئاب والقلق أو سلوكيات التدمير الذاتي. بالنسبة لبعض النساء، سيتم التعبير عن ذلك من خلال ردود أفعال عاطفية متقلبة، مما يؤدي إلى الشجار والصراخ والانفجارات. بالنسبة للنساء الأخريات، تؤدي المشاعر المكبوتة إلى سلوكيات ضارة بالنفس، وعدم القدرة على تهدئة الذات بطريقة صحية، والإدمان.

كيف تؤثر اضطراب ما بعد الصدمة على حياة النساء اليومية وعلاقاتهن؟

اضطراب ما بعد الصدمة يمكن أن يؤثر بشكل كبير على حياة النساء اليومية وعلاقاتهن في العديد من الطرق، بما في ذلك:

- الصعوبات في المهام اليومية: قد يواجه الشخص الذي يعاني من PTSD صعوبة في أداء المهام اليومية مثل العمل، الدراسة، أو القيادة بشكل طبيعي.
- العلاقات الاجتماعية: قد تتأثر العلاقات الاجتماعية نتيجةً لتغير المزاج والتفاعلات النفسية للشخص المعاني من PTSD، مما يمكن أن يؤدي إلى الانعزال والعزلة الاجتماعية.
- التأثير على العلاقات القريبة: يمكن أن يؤثر PTSD على العلاقات العائلية والعلاقات الرومانسية بسبب التغيرات في السلوك والتفاعلات الانفعالية.
- الآثار النفسية: يمكن أن يسبب PTSD تغيرات في الحالة المزاجية والتوتر والقلق، ويمكن أن يؤدي إلى زيادة مشاعر عدم الراحة والضييق النفسي.



ما هي مراحل الشفاء الثلاثة

قد يكون الشفاء من الصدمات المعقدة أمرًا صعبًا. تم تقسيم عملية الشفاء إلى ثلاث مراحل مميزة. يمكن لبعض النساء المرور بكل مرحلة بالتسلسل، واستكمال المراحل الثلاث بالترتيب بينما قد تدخل أخريات داخل وخارج كل مرحلة عدة مرات.

المرحلة الأولى من الشفاء

أولاً، يجب على الفرد التركيز على خلق الأمان في بيئته الجسدية والعاطفية. غالبًا ما تستمر النساء اللاتي يتعرضن لصدمات في البقاء في بيئاتهم المألوفة رغم كونها غير آمنة مما يسبب المزيد من الضرر. هناك عدد من الطرق التي يحدث بها هذا. قد يستخدم الناجون المخدرات أو الكحول لتخدير المشاعر. ثانيًا، يسعى الناجي، سواء بوعي أو بغير وعي، إلى إعادة خلق الحدث المؤلم على أمل تغيير النتيجة. مثال على ذلك هو تواصل المرأة بشكل متكرر مع الرجال المسيئين بقصد الحصول على نتيجة مختلفة للعلاقة. ثالثًا، قد يعتقد الناجي أن العالم ليس آمنًا وبالتالي ليست هناك حاجة لحماية النفس من المحتوم. يعد تعلم كيفية الحفاظ على السلامة والأمن أمرًا أساسيًا للعديد من النساء خلال المرحلة الأولى من الشفاء.

الخطوة الثانية: هي محاولة ترميم الخلل في التنظيم العاطفي. غالبًا ما تعاني النساء من الغضب الشديد، مما يسبب مشاكل في حياتهن الشخصية أو العامة. إن العثور على تقنيات التهدئة الذاتية أو التنظيم العاطفي سوف يدعم عملية الشفاء.

ثالثًا، غالبًا ما تشعر الناجية بأنها ليست طبيعية أو مختلة أو "مجنونة". تميل إلى اعتبار نفسها ضعيفة أو فاشلة أو غير ملائمة اجتماعيًا. فبدلاً من رؤية أعراضها على أنها ردود أفعال طبيعية لموقف غير طبيعي، فإنها تنظر إلى نفسها على أنها فاشلة أو تفتقر إلى القدرة على التأقلم أو تجربة حياة طبيعية. من المهم خلال هذه المرحلة من الشفاء تعزيز التعاطف مع الذات والقبول وبناء احترام الذات. وأخيراً، غالبًا ما تكون النساء اللاتي يعانين من صدمات معقدة معزولات ووحيديات. إنهم يكافحون من أجل الثقة والشعور بالارتباط

المرحلة الثانية من الشفاء

يمكن أن تبدأ المرحلة التالية من الشفاء بمجرد بناء المهارات والمعرفة ونقاط القوة وتبدأ الحياة في أن تصبح أكثر استقرارًا. في هذه المرحلة من الشفاء، ترغب المرأة في بناء استقرار الحياة. يميل تركيزهم الأساسي إلى سرد قصة حياتهم الخاصة، وإعادة إنشاء واستعادة سردهم. قد يتضمن السرد أحداثًا وأفرادًا وتفاصيل الصدمة. خلال هذه المرحلة، قد تختار النساء أيضًا الحداد والاستسلام للخسارة التي تعرضن لها. خلال هذه المرحلة، قد يكون العلاج السردي مفيدًا، إنها أيضًا المرحلة التي يمكن فيها للمرأة الاستمرار في البناء على مهاراتها، ودمج ما تعلمته في حياتها.

المرحلة الثالثة من الشفاء

المرحلة الثالثة هي استمرار للمرحلتين الأولى، مع التركيز على تطوير ذات جديدة أقوى. تركز هذه المرحلة على تمكين المرأة من خلال التمكين النفسي والسيولوجي. ويركز على عيش السرد الجديد الذي تم تطويره، وتعزيز المهارات التي تم تطويرها، والحفاظ على السلامة. وأخيراً، تركز المرحلة الثالثة على إعادة التواصل مع الآخرين، وتعلم الثقة، والبحث عن الصداقات.

هل هناك فئات معينة من النساء قد تكون أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة؟

هناك فئات معينة قد تكون أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. من هذه الفئات:

- النساء اللواتي تعرضن للعنف الجنسي: تجارب العنف الجنسي يمكن أن تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة.
- النساء اللواتي يمرن بتجارب الحرب أو النزاع: النساء اللواتي يعيشتن تجارب الحرب أو النزاع قد يكونن عرضة أكثر للإصابة بـ PTSD.
- النساء اللواتي يعملن في المجالات الصحية والاجتماعية: يعرض العمل في المجالات الصحية والاجتماعية النساء لتجارب صادمة ومؤلمة تزيد من احتمالية الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.
- النساء اللواتي يعيشتن ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة: الظروف الاجتماعية الصعبة مثل الفقر والاضطهاد يمكن أن تساهم في ارتفاع معدلات الإصابة بـ PTSD.

ما هي أفضل الطرق للتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة بشكل فعال؟

- العلاج النفسي: البحث عن مساعدة من متخصص نفسي مؤهل يقدم العلاج النفسي المناسب والدعم العاطفي.
- الاسترخاء وتقنيات التأمل: استخدام تقنيات الاسترخاء والتأمل يمكن أن يساعد في التخفيف من الضغوط النفسية والتوتر.
- الدعم الاجتماعي: البقاء متصلاً بالأصدقاء والعائلة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية يمكن أن يقدم الدعم العاطفي المهم.
- النشاط البدني: ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساعد في تحسين المزاج وتخفيف التوتر.
- التعلم عن PTSD: فهم المزيد عن اضطراب ما بعد الصدمة، وتعلم كيفية التعامل مع الأعراض والتحديات.
- العلاج الدوائي: في بعض الحالات، الأدوية قد تكون ضرورية لمساعدة في إدارة الأعراض وتحسين الحالة النفسية.

هل هناك علاجات أو تقنيات خاصة يمكن أن تكون فعالة في علاج اضطراب ما بعد الصدمة عند النساء؟

- العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يستهدف تغيير أنماط التفكير والسلوك المسبب للضغوط النفسية.
- العلاج بالتعرض: يشمل التعرض القصصي المسترجع، الذي يسمح للمريض بإعادة تجربة الذكريات المؤلمة بشكل آمن وداعم.
- العلاج بالأدوية: قد يُقترح استخدام بعض الأدوية مثل المضادات الاكتئابية أو مضادات القلق لتخفيف الأعراض.
- التدريب على التنفس وتقنيات الاسترخاء: يمكن أن تكون فعالة في إدارة القلق والتوتر المرتبط بـ PTSD.
- العلاج الجسدي: بما في ذلك اليوغا والتمارين الرياضية يمكن أن تساعد في تحسين الحالة النفسية.
- الدعم الاجتماعي: تقديم الدعم العاطفي من الأصدقاء والعائلة أو من مجموعات الدعم المحلية.
- العلاج الفني أو الإبداعي: بعض الأشخاص يستجيبون بشكل جيد لأشكال علاجية تشمل الفن أو الموسيقى.



هذه العلاجات والتقنيات يمكن أن تكون فعالة، ومراجعة مع متخصص نفسي مؤهل لتحديد العلاج الأنسب

تمارين التنفس والاسترخاء

إن تهدئة عقلك وجسمك سيساعدك على الشعور بالأمان والتحكم في صحتك العقلية. يمكنك القيام بذلك من خلال النشاط البدني أو تمارين الاسترخاء. قد يستغرق الأمر بعض الوقت والممارسة لتشعر بفائدة تمارين الاسترخاء، لذا تأكد من الاستمرار فيها حتى لو لم تلاحظ الفرق على الفور. من المهم ممارسة هذه التمارين في الأوقات التي تشعر فيها بالهدوء، وكذلك عندما تشعر بالضيق أو التوتر. قد تجد أيضًا أنه من المفيد ممارسة المزيد من التمارين والنشاط البدني للمساعدة في تهدئة عقلك وجسمك.

تمارين التنفس والاسترخاء

يستغرق أسلوب التنفس المهدئ للتوتر والقلق والذعر بضع دقائق فقط ويمكن القيام به في أي مكان.

سوف تحصل على أقصى استفادة إذا قمت بذلك بانتظام، كجزء من روتينك اليومي.

يمكنك القيام بذلك أثناء الوقوف، أو الجلوس على كرسي يدعم ظهرك، أو الاستلقاء على السرير أو بساط اليوغا على الأرض.

اجعل نفسك مرتاحًا قدر الإمكان. إذا استطعت، قم بتخفيف أي ملابس تقيد تنفسك.

إذا كنت مستلقيًا، ضع ذراعيك بعيدًا قليلاً عن جانبيك، مع رفع راحتي اليدين للأعلى. اجعل ساقيك مستقيمتين، أو اثن ركبتيك بحيث تكون قدميك مسطحة على الأرض.

إذا كنت جالسًا، ضع ذراعيك على أذرع الكرسي.

إذا كنت جالسًا أو واقفًا، ضع كلتا قدميك بشكل مسطح على الأرض. أيًا كان الوضع الذي أنت فيه، ضع قدميك على مسافة تعادل عرض الورك تقريبًا.

دع أنفاسك تتدفق إلى أعماق بطنك قدر الإمكان، دون إجبارها

حاول التنفس من خلال أنفك والزفير من خلال فمك

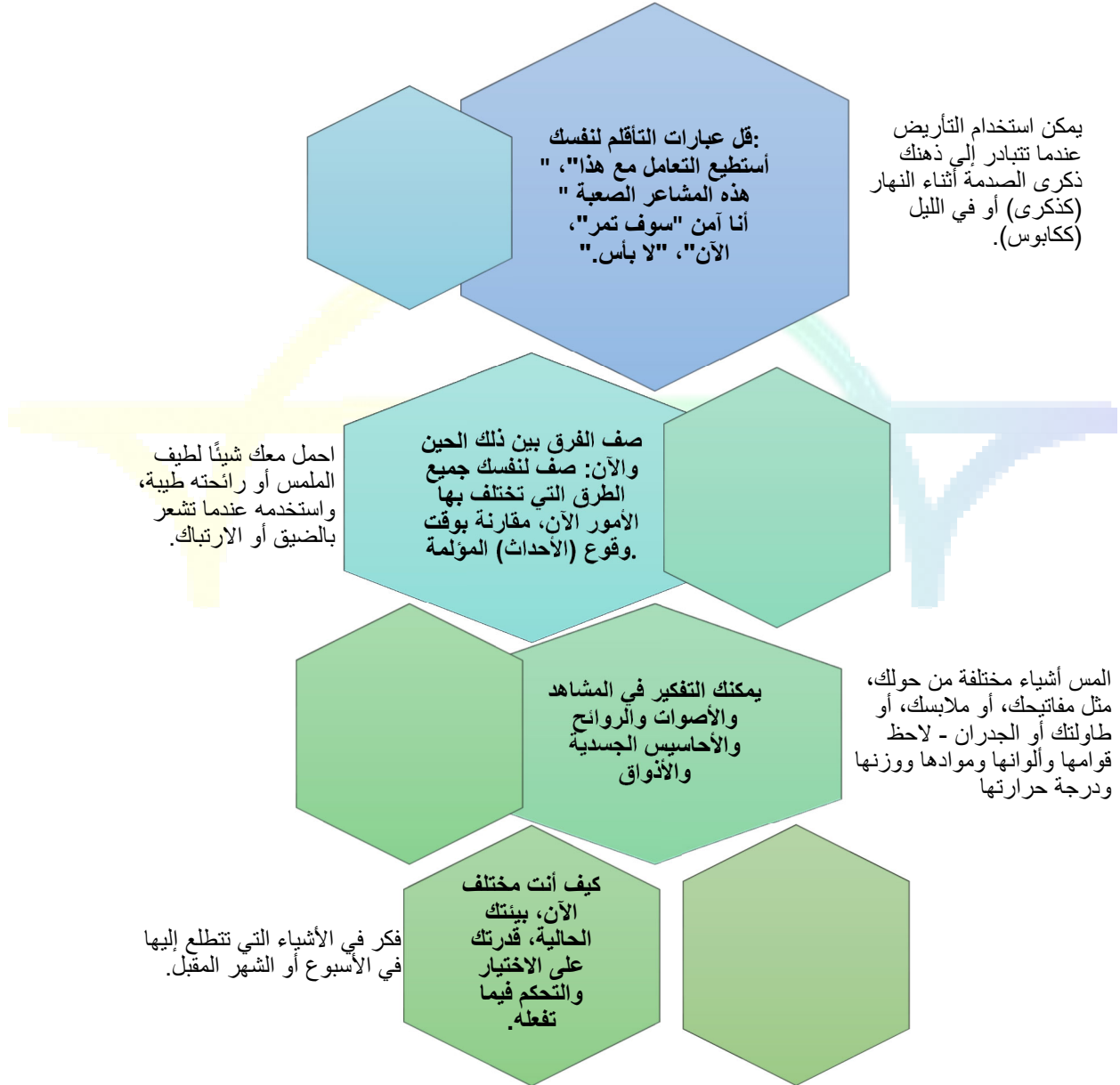
تنفس بلطف وبشكل منتظم. يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد العد بشكل ثابت من واحد إلى خمسة. قد لا تتمكن من الوصول إلى الخمسة في البداية

ثم، دون توقف أو حبس أنفاسك، دعها تتدفق بلطف، مع العد من واحد إلى خمسة مرة أخرى، إذا وجدت هذا مفيدًا

استمر في القيام بذلك لمدة ثلاث إلى خمس دقائق

تقنيات التأريض

يمكن أن تكون تجربة الصدمة مرة أخرى أمرًا مؤلمًا ومقلقًا للغاية. قد يبدو الأمر كما لو أن (الأحداث) المؤلمة يحدث مرة أخرى. يمكن استخدام تقنيات "التأريض" لتجعلك تشعر بأنك أكثر هدوءاً وأماناً وأكثر حضوراً هنا والآن. يمكنهم أيضاً مساعدتك في إيجاد توازن بين الشعور بالخدر والإرهاق بسبب العواطف.



قل تجنب الأشخاص أو الأماكن أو المواقف

إذا كنت تتجنب أشياء معينة بسبب ما مررت به، فمن المحتمل أن يكون من المفيد محاولة تقليل هذا التجنب.

فكر فيما كنت تتجنبه، وما إذا كان التجنب يجعل حياتك أكثر صعوبة. إذا تمكنت من مواجهة الأشياء التي تجعلك تشعر بالقلق، فسوف يساعدك ذلك على تجاوز الصدمة (الصددمات) خلفك. سيساعد ذلك أيضًا على زيادة ثقتك في قدرتك على التغلب على الصعوبات، ويساعدك على الشعور بالأمان.

هناك 5 خطوات لهذا النشاط:

- قم بإعداد قائمة بالأشياء التي غالبًا ما تتجنبها نتيجة للصدمة (الصددمات) التي تعرضت لها. على سبيل المثال، "القيادة ليلاً".
- أعط كل موقف درجة صعوبة من 0 إلى 10. إذا كان الموقف لا يسبب لك الضيق، قيمه بـ 0. وإذا كان يسبب لك الضيق الشديد، قيمه بـ 10.
- حاول ترتيب المواقف، من الأقل إلى الأكثر ضيقًا. ستجد أدناه مثالاً لشخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة بعد تعرضه لحادث سيارة.
- واجه العنصر الأسهل في قائمتك - العنصر الأقل إزعاجًا.
- انتقل إلى الوضع التالي.

إن التعرض للصدمة يمكن أن يعطل الطريقة التي يعيش بها الناس حياتهم. قد يكون من الصعب التمييز بين اتخاذ الاحتياطات المعقولة والتصرف بطرق غير مفيدة. يمكنك مناقشة الأشياء التي تفعلها للحفاظ على سلامتك مع صديق موثوق به أو أحد أفراد العائلة، أو طبيبك.

يحتاج الجميع إلى روتين أسبوعي واتصالات اجتماعية وأشياء في حياتهم تجعلهم سعداء ويشعرون بالمعنى. إذا كنت لا تشعر أن لديك هذه الأشياء، أو إذا كانت آثار الصدمة تعطل استمتاعك بحياتك، فقد يكون من المفيد البدء في اتخاذ خطوات نحو تحسين نوعية حياتك. سيساعدك هذا على الشعور بالسيطرة، ويقلل من الشعور بأن حياتك "متوقفة".

قد يكون من السهل أيضًا عزل نفسك والقيام بأشياء أقل عندما تكون حالتك المزاجية منخفضة. لسوء الحظ، هذا يمكن أن يجعل المشاكل أسوأ. يمكن أن تتطور الحلقة المفرغة حيث تقوم بعمل أقل بسبب حالتك المزاجية، ولكن كلما قمت بعمل أقل، كلما تدهورت حالتك المزاجية.

التفكير فيما حدث

لكي تصبح أقل انزعاجًا وتأثرًا بالتجارب المؤلمة بشكل دائم، ولمنع التجارب المؤلمة من الظهور في عقلك، ستحتاج إلى التفكير بشكل مؤقت أكثر في تلك التجارب.

في الوقت الحالي، ليس لذكريات الصدمة مكان في ذاكرتك طويلة المدى. ولهذا السبب تتبادر إلى ذهنك دون أن تختار التفكير فيها.

إذا فكرت أكثر في التجارب المؤلمة الآن، فسوف يساعدك ذلك على فهم و"معالجة" ما حدث، والمضي قدمًا في حياتك.

تتضمن معالجة ذكريات الصدمة التفكير المتعمد فيما حدث. سيكون هذا مزعجًا على المدى القصير. ومع ذلك، فإن السماح لنفسك بالتفكير في تلك التجارب سيسمح لعقلك بتحويل الذكريات بحيث يمكن حفظها بعيدًا مثل ذكرياتك الأخرى طويلة المدى.

هل الآن هو الوقت المناسب؟

كخطوة أولى، من المفيد التفكير فيما إذا كان الآن هو الوقت المناسب لمحاولة معالجة تجربتك (تجاربك) المؤلمة.

فكر في النقاط التالية:

- هل الصدمة أصبحت من الماضي؟ على سبيل المثال، هل مازلت في خطر؟ من الصعب جدًا التكيف مع الصدمات إذا لم تتوقف ولم تعد في الماضي بشكل كامل.
- إذا كنت تواجه صعوبة في الهروب من موقف ما، فيمكن أن يساعدك تحديد وكتابة مختلف الخيارات والاحتمالات الممكنة.
- ما مدى تحفيزك للتغيير؟ ما مدى تأثير اضطراب ما بعد الصدمة على حياتك؟
- ما الذي قد يقف في طريقك عندما تأخذ وقتًا للتفكير في ذكريات الصدمة التي تعرضت لها؟
- ماذا يحدث في حياتك؟ هل حياتك مستقرة نسبيًا في الوقت الحالي؟

إذا كنت تمر بفترة من التوتر الشديد أو التغيير فقد لا يكون الآن هو الوقت المناسب للتعامل مع ذكريات الصدمة.



التفكير فيما حدث

لكي تصبح أقل انزعاجًا وتأثرًا بالتجارب المؤلمة بشكل دائم، ولمنع التجارب المؤلمة من الظهور في عقلك، ستحتاج إلى التفكير بشكل مؤقت أكثر في تلك التجارب. في الوقت الحالي، ليس لذكريات الصدمة مكان في ذاكرتك طويلة المدى. ولهذا السبب تتبادر إلى ذهنك دون أن تختار التفكير فيها. إذا فكرت أكثر في التجارب المؤلمة الآن، فسوف يساعدك ذلك على فهم و"معالجة" ما حدث، والمضي قدمًا في حياتك. تتضمن معالجة ذكريات الصدمة التفكير المتعمد فيما حدث. سيكون هذا مزعجًا على المدى القصير. ومع ذلك، فإن السماح لنفسك بالتفكير في تلك التجارب سيسمح لعقلك بتحويل الذكريات بحيث يمكن حفظها بعيدًا مثل ذكرياتك الأخرى طويلة المدى.

فيما يلي بعض الاقتراحات للتحدث أو الكتابة عن كل حدث
صادم:

- على الرغم من أنه قد يكون من المغري العمل على الكثير من الذكريات المختلفة، إلا أنه من الأفضل أن تختار ذكرى واحدة في كل مرة للتفكير فيها.
- حاول الكتابة عن الحدث أو إخبار شخص تثق به بقصة ما حدث
- إذا كتبت عما حدث، يمكنك دائمًا تمزيق الورقة بعد ذلك
- اسمح لنفسك بالتفكير بالتفصيل فيما حدث، من وجهة نظرك
- اعمل ذلك في وقت هادئ وفي مكان لا يزعجك فيه أحد
- وصف ما حدث، من البداية إلى النهاية، بالتفصيل.

يمكن أن يساعدك إذا حاولت الإجابة على الأسئلة التالية:

1. ماذا حدث وبأي ترتيب؟
2. ماذا فعلت، أو لم تفعل، وماذا فعل الآخرون؟
3. ما الذي فكرت فيه أو رأيته أو شمته أو سمعته أو شعرت به في ذلك الوقت؟
4. ما هو الجزء الأسوأ؟
5. متى شعرت بالأمان؟
6. كيف أثر كل حدث عليك؟
7. ما الذي تعرفه الآن ولم تكن تعرفه في ذلك الوقت؟
8. هل خرجت أي إيجابيات من التجربة، حتى لو لم تكن متوقعة أو مطلوبة؟

كيف تفكر فيما حدث؟

كل تجربة مؤلمة هي حدث - "قصة" لها بداية ووسط ونهاية.

لمعالجة كل صدمة، من الأفضل أن تمر بكل حدث على حدة، من البداية إلى النهاية. يمكنك أن تحاول الكتابة عن الحدث، أو إخبار شخص تثق به بقصة ما حدث من البداية إلى النهاية.

ربما ستلاحظ في المرة الأولى التي تحاول فيها القيام بذلك أن قصة الصدمة من المحزن التفكير فيها. قد لا تحتوي الذاكرة على ترتيب واضح، أو قد تكون بعض التفاصيل مفقودة.

عندما تسمح لنفسك بالتفكير فيما حدث، قد تجد أن التفاصيل أصبحت أكثر وضوحًا، وأن ترتيب الأحداث أصبح أكثر منطقية، وأصبحت القصة أقل إيلاّمًا.

من المهم أن تشعر بالأمان والتحكم في كيف ومتى ستفكر في كل ذكرى صدمة. افعل فقط ما يمكن التحكم فيه، وما تشعر أنك تسيطر عليه. على سبيل المثال، إذا كانت الكتابة أسهل من التحدث، فيمكنك تجربة ذلك أولاً. إذا كان التفكير في بعض أجزاء ما حدث يبدو كثيرًا جدًا، فحاول التفكير في الأجزاء الأقل إزعاجًا أولاً ثم عد إلى الأجزاء الأكثر إزعاجًا.

أنماط التفكير غير المفيد

يمكن أن تؤثر التعرض للصدمة على كيفية رؤية الناس لأنفسهم وللآخرين وللعالم، وقد يكون من السهل الدخول في طرق تفكير غير مفيدة.

الكارثية: قد يكون من السهل تصديق أنه بسبب حدوث شيء فظيع، فإنه سيحدث مرة أخرى. على سبيل المثال: "لقد تأخر شريكي في العودة إلى المنزل؛ لا بد أنهم تعرضوا لحادث مثل حادثي."

تفكير أبيض وأسود: قد يكون من السهل التفكير بشكل متطرف عندما تشعر بالأسى؛ لا توجد ظلال من اللون الرمادي. على سبيل المثال: "لم أتمكن من الذهاب إلى السوق اليوم - لن أتمكن من القيادة مرة أخرى أبدًا."

قراءة الأفكار: قد يكون من السهل أن تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون، وعادة ما تكون الافتراضات سلبية. على سبيل المثال: تشعر بالانزعاج الشديد في العمل ثم تشعر بالقلق من أن الآخرين قد حكموا عليك. في الواقع، هناك القليل من الأدلة التي تدعم هذا الاستنتاج ويبدو أن زملائك داعمون ولطيفون.

عبارات يجب ويجب: قد يكون من السهل وضع معايير عالية لنفسك أو للآخرين، وإصدار أحكام قاسية إذا لم يتم استيفاء تلك المعايير العالية. على سبيل المثال: "يجب أن أتغلب على هذا بحلول نهاية الشهر." عندما يفكر الناس بهذه الطريقة، فإنهم ينتقدون أنفسهم، مما قد يجعل الموقف الصعب بالفعل أكثر صعوبة. إذا وجدت نفسك تفكر بهذه الطريقة، فقد يكون من المفيد أن تحاول أن تكون لطيفًا مع نفسك.

القفز إلى استنتاجات: قد يكون من السهل القفز إلى الاستنتاجات عند محاولة فهم ما تواجهه. على سبيل المثال: "قلقي يعني أنني في خطر."

التخصيص: الأشخاص الذين يفكرون بهذه الطريقة يعتقدون أن كل شيء يتعلق بهم، وعادة ما يكون الأمر سلبيًا - ويلقون اللوم على أنفسهم ويتحملون مسؤولية الأشياء عندما لا يحتاجون إليها. على سبيل المثال: "كان حادث السيارة هذا خطأي، ولم يكن ينبغي لي أبدًا أن أحاول القيادة إلى العمل تحت المطر." في هذا المثال، معظم الناس يقودون سياراتهم أثناء المطر ولا يواجهون أي صعوبات - البقاء في المنزل في كل مرة يهطل فيها المطر ليس ممكنًا، وليس من المعقول أن تتوقعه من نفسك.

إذا كنت تتخبط بشكل منتظم في طرق تفكير غير مفيدة، فقد يكون من المفيد أن تبدأ في التراجع عن أفكارك وتحديها.

كيف يمكن للمجتمع والأسرة أن يقدموا الدعم والمساعدة للنساء اللواتي يواجهن اضطراب ما بعد الصدمة؟

- الاستماع والفهم: يمكن أن يكون للتعبير عن الاهتمام والاستماع الفعال تأثير إيجابي على صحة الشخص المصاب بـ PTSD.
- تقديم الدعم العاطفي: يمكن أن يكون الدعم العاطفي، والتشجيع، والتأكيد على الشعور بالأمان مهمًا في عملية التعافي.
- خلق بيئة داعمة: إنشاء بيئة داعمة ومريحة وخالية من الحكم للنساء المتأثرات يمكن أن يكون له تأثير إيجابي.
- توجيههم إلى المصادر المساعدة: يمكن للمجتمع والأسرة توجيه النساء المصابات إلى الموارد والمصادر المساعدة المهنية.
- التعلم والتفهم: فهم أكثر حول طبيعة اضطراب ما بعد الصدمة يمكن أن يساعد في تقديم الدعم الفعال.
- تقديم الدعم والتفهم والحفاظ على بيئة مريحة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على سير عملية التعافي.

