

## ما هي الصدمة النفسية «تراوما»؟



خدمة الإرشاد

الرقم المجاني 121

الرقم المجاني لمنطقة القدس: 1800500121

بريد الكتروني: 121@sawa.ps

بريد الكتروني: info@sawa.ps

f SawaOrganization

www.sawa.ps

من حقنا ان نعيش حياة خالية من العنف، نرفضه، نقاومه، وتحدث عنه

- تطوير العلاقات الاجتماعية لديه وإعادة الاتصال مع المجتمع من جديد.
- توجيه الشخص إلى معالجين مهنيين لتلقي العلاج الملائم.
- قد يستخدم العلاج غير اللغوي، كالعلاج بالفن والتعبير واللعب، مع الشخص الذي لا يمكنه شرح مشاعره وما مر به من أحداث. (نتيجة الحدث أو الصدمة أو في حال كونه طفلاً لا يملك القدرة اللغوية او المفردات الكافية للتعبير).
- قد يكون العلاج جماعياً، بحيث يتم توفير الدعم والتشجيع لمجموعة من الأشخاص الذين تعرضوا لأوضاع متشابهة.
- سيشعر الشخص المصدوم بالارتياح لوجود أشخاص آخرين تعرضوا لصدمة مثلهم قصصهم أمام بعضهم.
- توجيه الشخص المصدوم لطلب المساعدة والدعم من احد المراكز التي توفر له الحماية والدعم، والتي يمكنها أن تساعد في استرجاع التوازن وإعادة تنظيم أسلوب حياته.

ملاحظة: ألفاظ المذكور تشمل المؤنث.



Use your smartphone

رام الله

هاتف: 022418100

فاكس: 022418111

ص.ب: 2315

القدس

هاتف: 025324122

فاكس: 025324025

ص.ب: 69429



للتعامل مع أية مشكلة تواجهه. كذلك يشعر الشخص بالخوف والتوتر، وتصبح انفعالاته حادة وتؤثر على قدرته على التفكير المنطقي. وقد يتطلب الأمر مجهوداً كبيراً للتأقلم مع الواقع الجديد.

#### ما نلاحظه ما بعد الصدمة

تظهر بعد التعرض للحدث بعض الأعراض التي تدل على تعرض الشخص للصدمة، وتتراوح العوارض من قلق مؤقت وخوف إلى اضطرابات طويلة الأمد، مثل القلق الشديد، الاكتئاب، والتراجع والانسحاب والغضب. فإذا شعر الشخص المصدوم ببعض هذه الأعراض أو كلها، فهو يمر بأعراض ما بعد الصدمة ومن المفضل أن يتوجه لطلب المساعدة:

- فقدان الشعور بالأمان.
- الشعور بفقدان الأمل.
- عدم القدرة على استيعاب أو فهم ما حدث.
- فقدان الثقة بالآخرين.
- شعور مستمر بالخوف والتوتر.
- الخوف من تكرار الحدث.
- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على اتخاذ قرارات عقلانية.
- الشعور بالذنب وتحمل مسؤولية ما حدث.
- صعوبة في الأداء الوظيفي.
- إعادة مشاهد الحدث والتفكير المستمر فيها.
- الانطواء على الذات، والشعور بالوحدة وعدم وجود من يقف إلى جانبه.

#### الصدمة النفسية

هي أي حادث صعب أو شديد أو عنيف يهدد حياة الشخص أو الفرد أو يؤدي إلى تغيرات في مجرى وسير الحياة لديه. سيؤدي هذا التغيير إلى نشوب أزمة وقطع سير الحياة الطبيعية ، مما يؤدي إلى فقدان الإحساس بالراحة والاطمئنان والشعور بالأمن والأمان.

لا تنشأ الأزمة من الحدث نفسه فقط. فتعامل الشخص مع الأحداث التي يتعرض لها يلعب دوراً في نشوء الأزمة.

المهم أن ندرك أن الشخص هو الذي يعطي للأحداث أهمية. فمثلاً، نرى أن الحدث الذي يمكن أن يتغلب عليه شخص ما قد يشكل أزمة لدى شخص آخر لعدم مقدرته على التغلب عليه.

من المهم معرفة أن الأزمة هي ما يحدث للشخص إذا تعرض لتغير مفاجئ غير معتاد عليه في حياته اليومية. فمثلاً عند التعرض لفقدان مفاجئ لشخص عزيز، أو ترك مفاجئ لمكان العمل، أو حادث طرق، أو التعرض للعنف أو لاعتداء جنسي، أو لكارثة طبيعية (هزة أرضية) أو حرب... الخ

فإن هذه الظروف ستنتقل الشخص من مرحلة كان معتاداً عليها إلى مرحلة أخرى لم يكن مستعداً لها، مما يحدث تغييراً أو زعزعة في التوازن لديه أو يخلق أذى نفسياً يفقد الشخص من خلاله الطرق التي كان معتاداً على استخدامها في السابق

- أعراض جسدية مثل: فقدان الشهية أو العكس، الأرق، آلام بالبطن، اضطراب، صداع، تعرق زائد.

وهناك أشخاص قد لا تظهر هذه الأعراض مباشرة بعد تعرض الشخص للحدث بعدة أسابيع، وإذا ما تعدت هذه الأعراض الثلاثة شهر فهذا يعني ان هذه الأعراض قد تتحول لمرض اذا لم يتم التدخل العلاجي السريع والمكثف وقد لا تظهر لديه إلا على المدى البعيد - أي بعد شهور أو حتى سنوات. وقد تظهر هذه الأعراض عند تعرض الشخص لحدث أو موقف مشابه للحدث الأصلي أو في الذكرى السنوية لتعرضه للأزمة.

#### كيف يتم التعامل مع أعراض ما بعد الصدمة؟

إذا تعرض شخص للصدمة، علينا محاولة مساعدته لتخطي ما مر به من أحداث، وإعادة قدرته على ممارسة الحياة اليومية، وذلك عن طريق استخدام الأساليب التالية:

- توفير الاستقرار والأمان من خلال إيجاد بيئة آمنة وهادئة للشخص المعرض للصدمة.
- توفير وجبات منتظمة وصحية.
- الاستماع والإصغاء للشخص المصدوم إذا أراد التحدث عما جرى له.
- لا يجب أن نلقي باللوم على الشخص المصدوم وعلى تصرفاته، بل نبدي تفهماً لمشاعره وأوضاعه.
- الانتباه إلى تصرفات الشخص. وفي حال وجود تصرف غير سوي، فعلى طلب المساعدة الفورية.