

# الصددمات: رد الفعل والتعافي

معلومات مجتمعية

## موجز

- من الطبيعي أن يكون هناك ردود فعل قوية بعد حدث مؤلم أو مخيف، ولكن هذه يجب أن تبدأ بالتقلص بعد بضعة أسابيع.
- يمكن أن يعاني الناس من مجموعة من ردود الفعل البدنية والعقلية والعاطفية والسلوكية.
- هناك العديد من الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمواجهة الصدمة والتعافي منها.
- أطلبوا المساعدة المتخصصة إذا لم تبدأوا في العودة إلى الوضع الطبيعي بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع.

من الطبيعي أن تعانوا من ردود فعل عاطفية أو بدنية قوية بعد حدث مؤلم. وعلى الرغم من ذلك ففي معظم الحالات فإن هذه التفاعلات تهدأ كجزء من عملية الشفاء والتعافي الطبيعية في الجسم. هناك العديد من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة في التأقلم مع مثل هذه التجربة والتعافي منها. إن التجربة المؤلمة هي أي حدث في الحياة الذي يسبب خطراً على سلامتنا وربما يضع حياتنا الخاصة أو حياة الآخرين في خطر. ونتيجة لذلك، فإن الشخص يواجه مستويات عالية من الاضطراب العاطفي والنفسي والبدني الذي يعطل بشكل مؤقت قدرته على العمل بشكل طبيعي في الحياة اليومية. تشمل الأمثلة على التجارب المؤلمة المحتملة الكوارث الطبيعية، مثل حرائق الغابات أو الفيضانات، أو أن تكونوا شاهدين على عملية سطو مسلح، أو التورط في حادث سيارة خطير، أو أن تكونوا في طائرة أجبرت على الهبوط اضطرارياً، أو تعرضكم للاعتداء الجسدي.

## ردود الفعل على الصدمات

تعتمد الطريقة التي يتفاعل فيها الشخص مع الصدمات النفسية على أشياء كثيرة، مثل نوع وشدة الحدث المؤلم، ومقدار الدعم المتاح للشخص في أعقاب الحدث، والضغوطات الأخرى الموجودة حالياً في حياة الشخص، ووجود سمات شخصية معينة، والمستويات الطبيعية للمرونة، وعماً إذا عانى الشخص من أي تجارب مؤلمة من قبل.

وتشمل ردود الفعل المشتركة مجموعة من الاستجابات النفسية والعاطفية والبدنية والسلوكية. ردود الفعل هذه طبيعية، و في معظم الحالات، فإنها تهدأ كجزء من عملية الشفاء والتعافي الطبيعية في الجسم.

أمثلة من ردود الفعل الأخرى الشائعة للصددمات هي:

- الشعور كما لو كنتم في حالة "تأهب قصوى" و "في ترقب" إمكانية حدوث أي شيء آخر
- الشعور بالخدر عاطفياً، كما لو كنتم في حالة من "الصدمة"
- تصبسون عاطفيين ومضطربين
- الشعور بالإرهاق والتعب للغاية
- الشعور بالضغط النفسي و/أو القلق الشديد
- أن تكونوا حريصين جداً على حماية الآخرين بما في ذلك الأسرة والأصدقاء
- عدم الرغبة في مغادرة مكان معين خوفاً من 'ما قد يحدث'.

## ردود الفعل النفسية للصددمات

تشمل ردود الفعل النفسية للصددمات:

- انخفاض التركيز والذاكرة
- الأفكار الدخيلة حول الحدث
- إعادة التفكير مرارا وتكرارا بأجزاء من الحدث في العقل

- الارتباك أو التوهان.

### ردود الفعل العاطفية للصدمات

تشمل ردود الفعل العاطفية للصدمات:

- الخوف والقلق والذعر
- الصدمة - صعوبة تصديق ما حدث، والشعور بالعزلة والارتباك
- الشعور بالخطر
- عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين أو أن تصبحون منعزلين عن أولئك الذين حولكم
- الإنذار المستمر - مثل الشعور بأن الخطر لا يزال موجوداً أو الحدث مستمر
- خيبة الأمل - بعد انتهاء الأزمة، قد يصبح الإرهاق واضحاً. يتم الشعور بردود الفعل العاطفية للحدث خلال مرحلة خيبة الأمل، وتشمل الاكتئاب، والتجنب، والشعور بالذنب، والحساسية المفرطة، والانطواء.

### ردود الفعل البدنية للصدمات

يمكن أن تؤدي التجارب المؤلمة إلى ردود فعل جسدية بما في ذلك:

- التعب والإرهاق
- اضطراب النوم
- الغثيان والقيء والدوخة
- الصداع
- التعرق المفرط
- زيادة معدل ضربات القلب.

### ردود الفعل السلوكية للصدمات

تشمل ردود الفعل السلوكية للصدمات:

- تجنب الأمور التي تذكركم بالحدث
- عدم القدرة على التوقف عن التركيز على ما حدث
- الانغماس في المهام المتعلقة بالتعافي
- فقدان الاتصال مع الروتين اليومي العادي
- تغيير الشهية، مثل الأكل أكثر بكثير أو أقل بكثير
- اللجوء إلى مواد مثل الكحول والسجائر والقهوة
- مشاكل النوم.

### جعل الحدث المؤلم ذو معنى

متى أنتهى الحدث المؤلم، قد تجدون أنفسكم تحاولون أن تجعلوا من الحدث معنى. ويمكن أن يشمل هذا الأمر التفكير حول:

- كيف ولماذا حدث
- كيف ولماذا كنتم معنيين
- لماذا تشعرون بالطريقة التي تشعرون بها
- ما إذا كانت المشاعر التي لديكم الآن تعكس أي نوع من الأشخاص أنتم ما إذا كانت التجربة قد غيرت رأيكم في الحياة، وكيف.

### المساعدة على حل ردود الفعل المؤلمة للصدمات

هناك عدد من الاستراتيجيات التي يمكن وضعها في مكانها لمساعدة شخص ما على حل ردود الفعل المؤلمة.

وتشمل بعض الأمثلة الشائعة التي تم تحديدها بشكل جيد:

- الاعتراف بأنكم مررت من خلال تجربة مؤلمة أو مخيفة وأنه سيكون لديكم رد فعل على ذلك.
- القبول بأنكم لن تشعرون بنفسكم العادية لفترة من الوقت، ولكن هذا الأمر سوف يمر أيضاً في نهاية المطاف.

- نكروا نفسكم يوماً بأنكم تتدبرون الأمر - حاولوا أن لا تغضبوا أو تصابوا بالاحباط من نفسكم إذا لم تتمكنوا من القيام بالأشياء بشكل جيد أو بكفاءة كالمعتاد.
- لا تكثروا من تعاطي الكحول أو المخدرات لمساعدتكم على التأقلم.
- تجنبوا اتخاذ قرارات رئيسية أو عمل تغييرات في الحياة كبيرة حتى تشعرون بأنكم أفضل.
- قوموا بمواجهة ما حدث تدريجياً - لا تحاولوا منع ذلك.
- لا تحبسوا مشاعركم - تحدثوا إلى شخص يمكن أن يدعمكم ويفهمكم.
- حاولوا أن تحافظوا على روتينكم العادي وإبقوا مشغولين.
- لا تخرجوا عن طريقكم لتجنب أماكن أو أنشطة معينة. لا تدعوا الصدمة تحصر حياتكم، ولكن خذوا وقتكم للرجوع إلى وضعكم الطبيعي.
- عندما تشعرون بأنكم استنفدتكم، تأكدوا من تخصيص وقتاً للراحة.
- خصصوا وقتاً لممارسة التمارين الرياضية بانتظام - أنها تساعد على تطهير الجسم والعقل من التوتر.
- ساعدوا عائلتكم وأصدقائكم لمساعدتكم بإخبارهم ما تحتاجون إليه، مثل وقت راحة أو شخص ما للتحدث إليه.
- الاسترخاء - استخدموا تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا أو التنفس أو التأمل، أو قوموا بالأشياء التي تستمتعون بها، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو البستنة.
- عبروا عن مشاعركم عند ظهورها - تحدثوا إلى شخص ما عن مشاعركم أو أكتبوها.
- عندما تجلب الصدمة ذكريات أو مشاعر، حاولوا مواجهتها. فكروا فيها، ثم ضعوا جانباً. إذا جلبت ذكريات الماضي الأخرى، حاولوا إبقائها منفصلة عن المشكلة الحالية وتعاملوا معها على حدة.

## عملية الشفاء والتعافي

يضع أي حدث حياة الشخص الخاصة أو حياة الآخرين في خطر يؤدي إلى حدوث حالة من الإثارة المتزايدة في جسم الإنسان. هذا هو بمثابة "وضع الطوارئ" الذي ينطوي على إثارة سلسلة من الإنذارات الداخلية. ويعطي وضع الطوارئ الناس القدرة على الوصول إلى الكثير من الطاقة في فترة قصيرة من الوقت لتحقيق أقصى قدر من فرص البقاء على قيد الحياة.

يبقى معظم الناس في وضع الطوارئ فقط لمدة قصيرة من الزمن أو حتى يزول الخطر المباشر. ومع ذلك، فإن كونكم في وضع طوارئ يستهلك إمدادات الطاقة الحيوية، ولهذا السبب يشعر الناس غالباً ما بالتعب تماماً بعد ذلك.

تتطوي عملية الشفاء والتعافي الطبيعية على خروج الجسم من حالة الإثارة المتزايدة. وبعبارة أخرى، تتوقف أجهزة الإنذار الداخلية، وتهدأ مستويات الطاقة العالية، ويعيد الجسم نفسه إلى حالة طبيعية من التوازن والاتزان. عادة، ينبغي أن يحدث هذا في غضون شهر واحد تقريباً من حصول الحدث.

## طلب المساعدة من المهنيين الصحيين

يمكن أن يسبب الإجهاد الناجم عن الصدمات ردود فعل قوية جداً لدى بعض الناس، وقد تصبح مزمنة (مستمرة). يجب عليكم طلب المساعدة المهنية إذا كنتم:

- غير قادرين على التعامل مع المشاعر القوية أو الأحاسيس البدنية
- لا تملكون مشاعر طبيعية، ولكن تستمرون في الشعور بالخدر والفراغ
- تشعرون بأنكم لا تبدأون بالعودة إلى طبيعتكم بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع
- تواجهون أعراض الإجهاد البدني باستمرار
- تواجهون اضطرابات النوم أو الكوابيس باستمرار
- تحاولون عمداً تجنب أي شيء يذكركم بالتجربة المؤلمة
- ليس لديكم أحداً يمكنكم مشاركة مشاعركم معه
- تجدون أن العلاقات مع العائلة والأصدقاء تتدهور
- أصبحت عرضة للحوادث وتستخدمون المزيد من الكحول أو المخدرات
- تستمرون في عيش التجربة المؤلمة
- تشعرون بأنكم على حافة الهاوية كثيراً، ويمكن مفاجئكم بسهولة.

## اضطراب التوتر ما بعد الصدمة (PTSD)

بعد حدث مزعج، يجد بعض الناس أن رد فعلهم خطيراً ولا يهدأ تدريجياً بعد شهر. يمكن لردود الفعل الحادة ولفترات طويلة أن تكون عائقاً، ويمكن أن تؤثر على علاقات الفرد مع العائلة والأصدقاء، وكذلك قدرتهم على العمل. قد تشير هذه التفاعلات إلى اضطراب التوتر ما بعد الصدمة. وفي هذه الحالة، فإن تأثير هذا الحدث يستمر في تسبب مستويات عالية من التوتر.

إذا كنتم تعتقدون بأنكم تعاني من اضطراب التوتر ما بعد الصدمة، يجب عليكم طلب المساعدة من المهنيين الصحيين.

إذا في أي وقت كنتم قلقين حول صحتكم العقلية أو الصحة العقلية لشخص عزيز عليكم، اتصلوا بخط الحياة (Lifeline) على الرقم 13 11 14.

## أين يمكنكم الحصول على مساعدة

- طبييكم
- مركز الصحة المجتمعي المحلي
- الرعاية الصحية المحلية
- مستشار
- الطبيب النفسي
- خدمة الإحالة للجمعية النفسية الاسترالية هاتف رقم 1800 333 497
- Lifeline هاتف رقم 13 11 14
- NURSE-ON-CALL هاتف رقم 1300 60 60 24 - للحصول على المعلومات والمشورة من خبراء الصحة (24 ساعة، 7 أيام)

## أشياء لتذكرها

- من الطبيعي أن يكون هناك ردود فعل قوية بعد حدث مؤلم أو مخيف، ولكن هذه يجب أن تبدأ بالتقلص بعد بضعة أسابيع.
- يمكن أن يعاني الناس من مجموعة من ردود الفعل البدنية والعقلية والعاطفية والسلوكية.
- هناك العديد من الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمواجهة الصدمة والتعافي منها.
- أطلبوا المساعدة المتخصصة إذا لم تبدأوا في العودة إلى الوضع الطبيعي بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع.

هذه النشرة متوفرة على قناة صحة أفضل (Better Health Channel) على:

[www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery)

تتوفر نسخ مترجمة من صحيفة المعلومات هذه على موقع دليل الترجمات الصحية (Health Translations Directory) على:

[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

مصرحة ومنشورة من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© ولاية فيكتوريا، Department of Health and Human Services آذار/مارس 2016.