

## المساعدة الذاتية لاضطراب ما بعد الصدمة

يتضمن دليل المساعدة الذاتية للتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Syndrome- PTSD) استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة حيث يمكنك فهم المشكلة ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

يحدث اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بعد حادث مؤلم يتسبب بصدمة كارثية، أو بعد سلسلة من الحوادث الأقل خطورة. يمكن الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة المعقد نتيجة لصددمات الطفولة المتكررة.

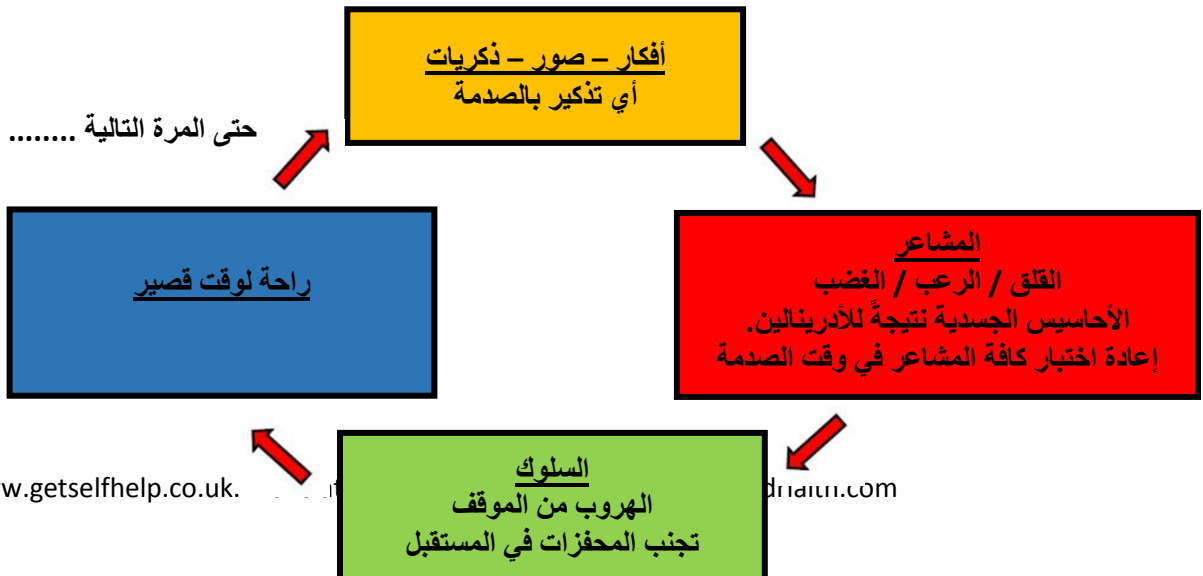
إن الشعور بالتوتر بعد التعرض لصدمة أمر طبيعي جداً لكن الأعراض تقل عادة بعد عدة أسابيع. إذا استمرت الأعراض، فيوصى باستخدام العلاج المعرفي السلوكي أو علاج إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين (EMDR).

تشمل أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) ذكريات الماضي (إعادة عيش الحدث المؤلم بما في ذلك الصور والأصوات والعواطف والأحاسيس الجسدية) والكوابيس، مما يؤدي إلى قلق شديد و / أو ردود فعل غاضبة أو تجنب لأي محفزات قد تذكر الفرد بالحدث بطريقة ما.

يظهر اضطراب ما بعد الصدمة لأن التجربة الصادمة كانت مؤلمة جداً لدرجة أن الشخص يرغب في تجنب أي شيء قد يذكره بذلك. لا يقوم الدماغ بمعالجة التجربة كذكرى، لذا تظل التجربة ظاهرة كمشكلة حالية بدلاً من أن تصبح ذكرى لحدث سابق. في كل مرة يتذكر الشخص الحدث، يشعر بأنه يتعرض للصدمة مرة أخرى كما لو أنها تحدث الآن. يكون هذا الأمر محزنًا للغاية، لذا يبذل الشخص قصارى جهده لإيقاف ذكريات الماضي وتجنب أي تذكير آخر بالحدث ويظل الحدث بدون معالجة.

إن العلاج السلوكي المعرفي و علاج إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين، يساعد العقل على معالجة الحدث الصادم في الذاكرة وحفظه بعيداً في خزانة الملفات المناسبة داخل الذهن بحيث يصبح حدثاً سابقاً وذكراً بدلاً من إعادة إحياء الصدمة باستمرار كما يحدث حالياً. سيساعد العلاج على التفكير أو تخيل الحدث الصادم في بيئة آمنة وتعرض النفس تدريجياً لتلك المواقف التي تذكر بالحدث. حتمًا، سيكون التفكير والتحدث عن الصدمة مزعجاً في ذلك الوقت ولكنه سيقبل من الضيق العام ويحل المشكلة.

### مثال على الحلقة المفرغة لاضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)



## تحديد العوامل التي تساعد على استمرار اضطراب ما بعد الصدمة

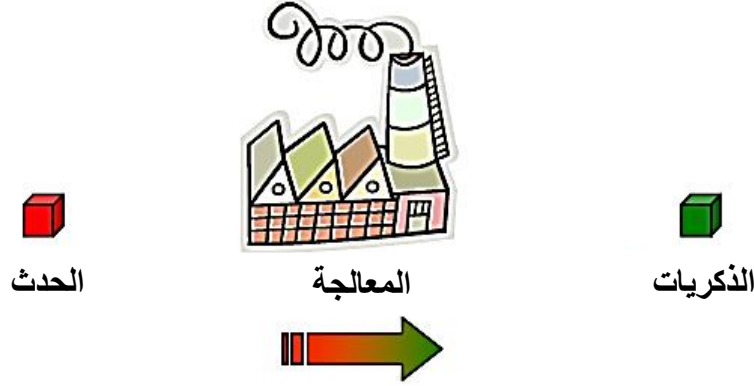
استخدم مخطط "المسئلات" أو "التروس" للمساعدة في تحديد الأمور التي تساهم في استمرار اضطراب ما بعد الصدمة. قد تحتاج إلى مساعدة محترفة من الطبيب النفسي أو المعالج للتغلب على بعض العوامل مثل الذاكرة المجزأة والذكريات الماضية ولكن ستجد أن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها بنفسك وستساعدك.

مثال على المسئلات في اضطراب ما بعد الصدمة:

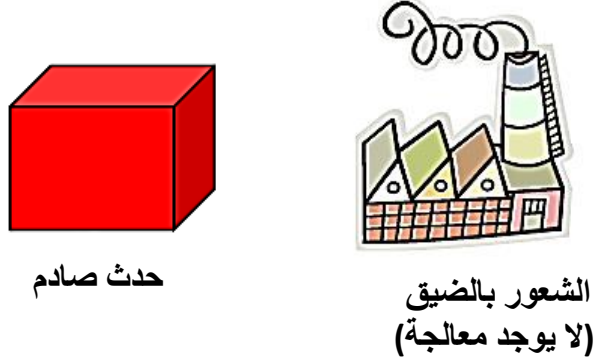


## التعامل مع الذكريات المؤلمة والصادمة

يمكن تشبيه العقل للمصنع حيث تتمثل إحدى وظائفه في معالجة أحداث الحياة لتصبح ذكريات. تكون معظم أحداث الحياة ذات حجم وطبيعة يمكن للمصنع التعامل معها:

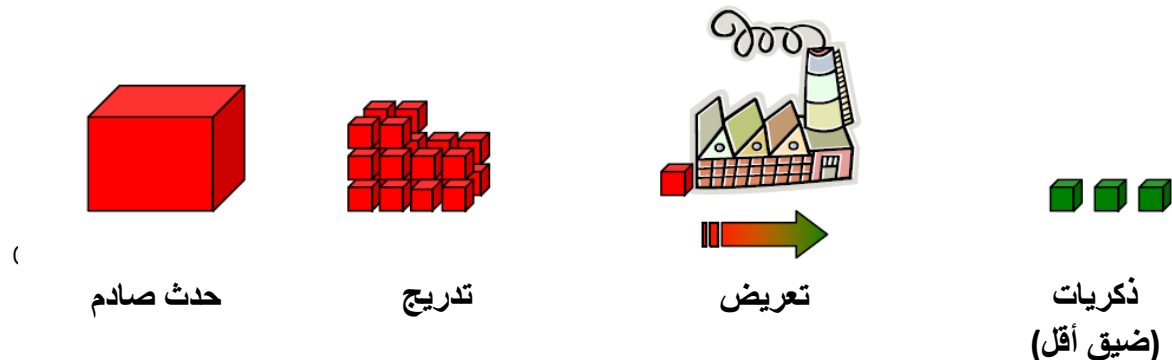


غير أنه في بعض الأحيان يقع حدث ما مثل الصدمة ويكون ضخماً ومؤلماً ويصعب معالجته.



بما أن الحدث لم يتم معالجته، لا يمكنه أن يصبح ذكرى مما يعني أنها لا تزال مشكلة حالية وليست مشكلة كانت في الماضي وحسب. تدفع المواقف أو الأحداث الحالية التي تذكّر بالصدمة الأصلية إلى حدوث Flashbacks أو ظهور ذكريات الماضي مما يعني إعادة إحياء التجربة وإعادة تجربة المشاعر والأحاسيس الجسدية التي اختبرت في وقت الصدمة الأصلية. خلال تلك الأوقات العصبية، يميل الإنسان إلى ضغط زر إيقاف المصنع. كما يتجنب المواقف التي من المحتمل أن تؤدي إلى ظهور ذكريات الماضي مما يزيد نقص المعالجة.

إن التعامل مع الحدث الصادم بشكل فعال بحيث يستطيع "المصنع" معالجته يتطلب تعريض الشخص للتفكير في الحدث الصادم وتخيله و / أو تعريضه تدريجياً لمواقف حقيقية يتجنبها عادة. يؤدي ذلك إلى التعرض للضيق في الوقت الحالي ولكنه سيؤدي أيضاً إلى جعل المصنع يعمل بشكل فعال في معالجة الحدث الصادم مما سيقلل بشكل كبير من الشعور بالضيق على المدى الطويل.



## التغلب على التجنب ومواجهة المخاوف

يحاول الإنسان تجنب كل المواقف والأشخاص والأماكن وحتى الأفكار التي قد تزعجه. يساعد هذا التجنب على منع الشعور بالضيق على المدى القصير ولكنه أحد العوامل الرئيسية التي تحافظ على استمرار المشكلة لفترة طويلة. يدخل التجنب بشكل كبير في الحياة اليومية حيث تصبح الحياة مقيدة للغاية.

## التعامل مع الذكريات

يتجنب المرء عادة التفكير في الحدث الصادم وبالتالي لا يعالجه الدماغ بالطريقة العادية. لذا يكون التفكير بالحدث وتذكره عن قصد مفيداً جداً.

- احصل على أكبر قدر من المعلومات حول الحدث وقد يشمل ذلك سؤال الآخرين عما يتذكرونه من وجهة نظرهم بما في ذلك ربما طاقم الطوارئ.
- حاول تجميع أجزاء قصة الحدث معاً.
- قم بكتابتها حتى لو كان ذلك باستخدام نقاط عامة رئيسية فقط.
- تحدث عن الأمر مع أشخاص لم يكونوا موجودين لكن يمكنهم الاستماع وتقديم وجهة نظر مفيدة.

## التعامل مع ذكريات الماضي والكوابيس

بما أن الإنسان يشعر بالضيق ويتجنب التفكير في الصدمة، فإن الدماغ يبقى غير قادر على معالجة الذكرى وحفظها بعيداً وبالتالي ظهور أي محفز يخدع الدماغ ويجعله يُفكر بأن الأمر يحدث مرة أخرى حالياً ويجعله يُعيد تجربة كل المشاعر والأحاسيس كما لو كان الأمر يحدث بالفعل الآن.

- استخدم استراتيجيات التأقلم وتقنيات التعامل مع ذكريات الماضي " coping with flashbacks and grounding techniques".
- استخدم "ورقة عمل التمييز لذكريات الماضي" قبل ظهور ذكريات الماضي حتى تتمكن من الاستعداد بشكل أفضل لطمأنة عقلك بأن الحدث لا يتكرر مرة أخرى حالياً.
- خصص بعض الوقت كل يوم من 15 إلى 20 دقيقة للتفكير في الحدث الصادم وكتابة بعض الملاحظات. حاول جعل هذه الفترة في نفس الوقت كل يوم، يمكنك اختيار المساء إذا كان لديك كوابيس. أنه كتابة الملاحظات بكتابة عبارة تأقلم إيجابية مثل " لقد نجوت" ، "أنا أستعيد السيطرة على حياتي" ، "الذي ..... الذي يدعمني".

ورقة سجل الأفكار

<p>ماذا فعلت/ ماذا يمكنني أن أفعل/ ما هو أفضل رد؟ أعد تقييم العاطفة 0-100% %100</p>	<p>فكر بديل/ واقعي منظور أكثر توازناً</p>	<p>أفكار/ صور غير مفيدة</p>	<p>الأحاسيس الجسدية وردود الفعل</p>	<p>العواطف/ الحالة المزاجية (معدل 0-100%)</p>	<p>الموقف</p>
<p>كيف يمكن أن أتصرف بشكل مختلف؟ ما الذي سيكون فعالاً أكثر؟ افعل ما يصلح! تصرف بحكمة. ما الذي سيكون أكثر فائدة لي، أو للموقف؟ كيف ستكون العواقب؟</p>	<p>توقف! خذ نفس.... هل هذه حقيقة أم رأي؟ هل أنا فعلاً في خطر الآن أم أنني أعتقد ذلك فقط بسبب صدمتي السابقة؟ ما الذي يحدث الآن فعلاً؟ كيف سيرى شخص آخر الموقف؟ ما هي الصورة الأكبر؟ ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟ هل ردة فعلي متناسقة مع الحدث الواقعي؟</p>	<p>ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ماذا تعني تلك الأفكار/ الصور/ الذكريات لي، أو ما تقوله عني أو عن الموقف؟ ما الذي أستجيب له؟ ما "الزر" الذي يتم الضغط عليه بالنسبة لي؟ ما الذي يمكن أن يكون أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟ هل أعتقد أنني أعامل معاملة غير عادلة؟ هل أفكر في أنني لن أتحمّل ذلك ويجب أن أفعل شيئاً حياله؟</p>	<p>ماذا لاحظت في جسدي؟ أين لاحظت ذلك؟</p>	<p>ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟</p>	<p>ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ مع من؟ كيف؟ ما الذي تفاعلت معه؟ هل هو أمر رأيتُه أم سمعته أم شمته أم شعرت به...؟</p>

