



HEADINGTON INSTITUTE

Care for Caregivers Worldwide

Online Training Module
Trauma and Critical Incident Care for Humanitarian Workers
by Lisa McKay
Translated from English by Global Language Solutions*

*Headington Institute has not verified the content or the accuracy of this translation

وحدة الدراسة الذاتية 2

العناية بالعاملين في المجال الإنساني بعد الصدمات والحوادث الخطرة





Headington Institute
200 East Del Mar Blvd
Suite 119
Pasadena, CA 91105
USA
Phone: 626 229 9336
www.headington-institute.org

تم تقديم المعلومات الواردة في هذه الوحدات لأغراض تعليمية فقط. ليس من المفترض استخدام تمارين ومقاييس الفحص الذاتي الموجودة على هذا الموقع كوسائل للتشخيص أو المعالجة. ومن ثم ينبغي مناقشة أي قلق يساورك حول مسائل الصحة العقلية مع متخصص مؤهل في الصحة العقلية. وإذا ما أثارت أي من المواد الواردة في هذه الوحدات قلقك ، فبرجاء الاتصال بموظفي مؤسسة Headington Institute أو أي شخص آخر مؤهلاً بما يكفي في مجال الصحة العقلية .

المحتويات

3 المقدمة: العمل في المجال الإنساني والصدمة

6 نص الدراسة

6 ملخص البحث: العمل في المجال الإنساني والصدمة

8 ما هي الصدمة؟

10 كيف يمكن للصدمة التأثير على جسدك وعقلك

13 أعراض الصدمة

17 المشاكل الثقافية

18 عوامل المخاطرة والوقاية

21 فحص حالتك الصحية الحالية

22 الاعتناء بنفسك بعد الصدمات

26 الاعتناء بالآخرين بعد الصدمات

29 متى وكيف ينبغي طلب معونة المتخصص؟

31 اختبار

31 اختبار معلوماتي

36 المراجع

36 المصادر



المقدمة: العمل في المجال الإنساني والصدمة

قبل أن تبدأ، يجب عليك أن تعرف أن بعض القصص والتجارب الواردة في هذه الوحدة يمكن أن تثير لديك مشاعر قوية وغير سارة متعلقة بذكرات الصدمة السابقة التي تعرضت لها شخصياً. إذا بدأت في أي وقت بالشعور بالانزعاج، فيرجى التوقف عن القراءة وأخذ قسط من الراحة والقيام بعمل أي شيء تشعر فيه بالهدوء أو المتعة، ثم استأنف دراستك في وقت لاحق. إذا شعرت بالضيق، فاتبع هذا الرابط إلى الصفحة الخاصة بالعناية بنفسك بعد الصدمات، وجرب بعض الاقتراحات الموجودة في قسم التغلب على الشعور بالضيق. إذا استمر شعورك بالضيق، فيرجى الاتصال بالعاملين في مؤسسة Headington Institute أو متخصصين آخرين مؤهلين على نحو مناسب في مجال الصحة العقلية.

"لقد تركت البوسنة... قبل ثلاث سنوات. لكن ما لم أدركه حينئذ هو أن البوسنة... لن تتركني أبداً. فما زلتُ حين أسمع ضوضاء عالية مفاجئة، انبطح أرضاً للاختباء كما لو كانت هناك نيران مدفعية بالقرب مني. ما زلت أحلم من وقت لآخر بقدم مبتورة ترتدي حذاء تنس كنت قد رأيتها تبرز من بين الجثث في مقبرة جماعية. أصبح نومي الآن خفيفاً دائماً، فأجدني أنني منتبهة ومتأهبة للخطر. ولكن أكثر شيء ظل ملازماً لي من بين كل هذه الأشياء هو الشعور بالذنب..."

Elizabeth Neuffer

(مقتبس من Danieli، 2002، صفحة 286)

يعتبر العمل الإنساني الدولي مسؤولية خطيرة أساساً. يعتبر العنف الناتج سواء عن الكوارث الطبيعية أو النزاعات المسلحة أو الجرائم المحلية وتأثيراته اللاحقة شيء قلما يمكن للعاملين في المجال الإنساني النجاة من مشاهدته، بل وحتى إنهم يصبحون هم أنفسهم أهدافاً لهذا العنف. يعيش العديد من العاملين في المجال الإنساني حول العالم مع مستوى معين من الشك والخوف المزمن.

حقيقة أن العمل الإنساني يمكن أن يكون خطراً ليست أمراً مفاجئاً لأن الغرض من هذا النوع من العمل هو مساعدة ضحايا الكوارث والنزاعات من المدنيين. ولذا، فغالباً ما يتعرض العاملون في المجال الإنساني للكثير من نفس المخاطر التي يتعرض لها الضحايا الذين يعملون من أجل مساعدتهم. ونتيجة للتغيرات التي طرأت مؤخراً على أشكال النزاعات والحروب في العالم، زادت احتمالات أن يصبح العاملين في مجال الإغاثة والتنمية أهدافاً للتهديد والعنف.

فكر في نتائج البحث التالية:

- في حقبة التسعينات، أصبح العنف المتعمد "السبب الرئيسي في الموت بين العاملين في مجال الإغاثة في حالات الطوارئ المعقدة، في حين جاء الموت نتيجة حوادث المرور في المرتبة الثانية" (Cardozo & Salama، 2002، صفحة 242).

- منذ انتهاء الحرب الباردة، ذكرت ICRC (اللجنة الدولية للصليب الأحمر) في تقرير لها أن معدل عدد التهديدات الجسدية التي يتعرض لها العاملون بها في العام قد ارتفع إلى ستة أضعاف. زادت نسبة الحالات التي يتم فيها استهداف اللجنة الدولية للصليب الأحمر عمداً بشكل ثابت من 3% إلى 20% (Grossrieder، 1998).
- يتعرض أغلب العاملين في المجال الإنساني في الميدان، سواء كانوا مغتربين أو مواطنين، لحادث تخويف أو مضايقة واحد على الأقل أثناء فترة عملهم (Eriksson، 2001، Cardozo & Salama، 2002، Holtz، 2002، Eriksson وآخرون، 2003).
- من المتوقع أن يمر ما لا يقل عن 25% من العاملين في المجال الإنساني في حالات طوارئ إنسانية معقدة (CHE) بتجربة يحتمل أن تشكل خطراً على حياتهم (Eriksson، 2001، Cardozo & Salama، 2002، Holtz، 2002، Eriksson وآخرون، 2003).

العاملون في المجال الإنساني ليسوا محصنين من أن يتأثروا بشدة بالحوادث المزعجة والخطرة لمجرد أنهم يعملون من أجل قضية نبيلة. ويوجد عدد محدود، ولكنه في تزايد، من الدراسات البحثية التي تذكر أن قطاعاً كبيراً من العاملين في مجال الإغاثة والتنمية يتعرضون في نهاية الأمر لآثار ذات صلة بالإجهاد الناجم عن صدمة قوية (مثل أعراض حالة إجهاد ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق وسوء استعمال المواد المخدرة). يتعرض العاملون في المجال الإنساني الذين يساعدون الأشخاص المتضررين لخطر فعلي بأن يتعرضوا هم أنفسهم للأذى أثناء تأديتهم المهمة.

ومع ذلك، فالأخبار كلها ليست سيئة. هناك عدد من الطرق لدعم العاملين في المجال الإنساني والحد من خطر تطور الصعوبات الدائمة المتعلقة بالصدمة. وإحدى طرق الدعم المهمة هي توفير معلومات عن الإجهاد والصدمة والتأثيرات الطبيعية للأحداث الصادمة وإستراتيجيات التكيف المفيدة. يجب على كل العاملين في المجال الإنساني فهم وإدراك ديناميكيات الصدمة والدراية بكيفية المساعدة في إدارة آثارها والتخفيف منها. تقلل هذه الدراية من خطر تعرضهم لآثار الصدمة الدائمة وتزيد من مرونتهم - قدرتهم على "التعافي" - بفعالية أكبر بعد التعرض للصدمة.

هذا هو الجزء الثاني في سلسلة من وحدات التدريب عبر الإنترنت عن الإجهاد الناجم عن صدمة والعمل في المجال الإنساني التي تقدمها مؤسسة Headington Institute. هذه الوحدة التدريبية مصممة للعاملين في المجال الإنساني وتهدف إلى مساعدتك في:

1. فهم ديناميكيات الصدمة وآثار الإجهاد
2. التعرف على الآثار الشائعة للصدمة
3. تعلم كيفية العناية بنفسك والآخرين بعد الصدمات

بنهاية هذه الوحدة، يجب أن تكون قد فهمت ما يلي بشكل أفضل:

- ما يمكن أن يجعل الحدث صادمًا لك
- كيف يمكن للصدمة التأثير على جسدك وعقلك
- ما هي الآثار الشائعة للصدمة
- متى تلجأ لطلب معونة من متخصص



- كيفية مراقبة حالتك الصحية
- كيفية العناية بنفسك بشكل أفضل بعد التعرض للصدمات
- كيفية العناية بالآخرين بعد تعرضهم للصدمات
- أين يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات للتعلم المستمر أو للمساعدة الشخصية

هذه الوحدة الدراسية/ليست معالجة شاملة لموضوع الصدمة والعمل في المجال الإنساني. تم تصميم هذه الوحدة لتزويدك بمقدمة عن الموضوع وإطار عمل لمساعدتك على التعلم تبعاً لمستواك الخاص وتعزيز فهمك بالمصادر الإضافية.

تعتمد هذه الوحدة على المواد المقدمة في الوحدة الأولى من هذه السلسلة، إدراك الإجهاد الناجم عن صدمة والتكيف معه. لهذا ننصح القراء الذين لم يكملوا هذه الوحدة بإكمالها قبل المتابعة.

من بين الوحدات الإضافية عبر الإنترنت التي توفرها مؤسسة Headington Institute:

- إدراك الإجهاد الناجم عن صدمة والتكيف معه (مقدمة السلسلة)
- إدراك الصدمة غير المباشرة والتكيف معها
- السفر مرة أخرى: التكيف مع الإجهاد الناجم عن السفر والعودة
- العمل في المجال الإنساني والإجهاد الناجم عن صدمة والجانب الروحي
- كل من في العائلة: العناية الذاتية لأزواج وأفراد عائلات العاملين في المجال الإنساني

أثناء عملك خلال الأقسام المختلفة في هذه الوحدة، اغتنم الفرصة للتأمل في مدى علاقة هذه المعلومات بعملك وحياتك. ولمساعدتك في هذه العملية، قمنا بتضمين أسئلة في نهاية العديد من أقسام الدراسة في المربعات التي تبدو مثل المربع التالي:

للتأمل الذاتي...

- استغراق الوقت للتفكير في إجاباتك على هذه الأسئلة سيزيد من فرصة قدرتك على التعلم والتذكر بمرور الوقت.
- قد يكون تسجيل إجاباتك على هذه الأسئلة أكثر نفعاً لك. فلقد أظهرت الدراسات أن تسجيل اليوميات قد يكون مفيداً للغاية لصحتك النفسية والبدنية. كما سيوفر لك تسجيل إجاباتك أيضاً سجلاً مكتوباً يمكنك الرجوع إليه والتأمل فيه عند تحديدك لأهداف الرعاية الذاتية.

وفي نهاية الوحدة، حاول اختبار استيعابك من خلال الإجابة على الاختبار عبر الإنترنت.

ملخص البحث: العمل في المجال الإنساني والصدمة

حتى الآن، عدد قليل فقط من الدراسات البحثية المنشورة هي التي حققت في تجارب العاملين في المجال الإنساني وآثارها حول العالم (Cardozo & Salama، 2002، Holtz، وآخرون، 2002، Eriksson، وآخرون، 2001، Eriksson، وآخرون، 2003). ركزت كل هذه الدراسات على تجارب العاملين الميدانيين في مناطق المواجهة "البقع الساخنة"، مثل كوسوفو في أواخر التسعينات. وتقدم نتائج هذه الدراسات لمحة مثيرة عن بعض تجارب العاملين في المجال الإنساني وتأثيراتها في هذا النوع من إكاثة. مع ذلك فلا يمكن للمرء افتراض أن نتائج هذه الدراسات تقدم صورة دقيقة وكاملة لتجارب العاملين في المجال الإنساني في العديد من الأدوار والحالات المختلفة حول العالم.

تجارب العاملين في المجال الإنساني

بشكل عام، تشير نتائج الدراسات التي تم الاستشهاد بها آنفاً إلى التالي حول تجارب العاملين في المجال الإنساني فيما يرون به من صدمات:

- يتعرض أغلب العاملين في المجال الإنساني في الميدان، سواء كانوا مغتربين أو مواطنين، لحادث تخويف أو مضايقة واحد على الأقل أثناء فترة عملهم.
- من المتوقع أن يمر ما لا يقل عن 25% من العاملين في المجال الإنساني في حالات طوارئ إنسانية معقدة (CHE) بتجربة يحتمل أن تشكل خطراً على حياتهم.
- أكثر من 90% من العاملين في المجال الإنساني الذين شملهم الاستبيان شهدوا أو سمعوا عن تعرض شخص ما يعرفونه شخصياً لصدمة أثناء تأديتهم لمهمتهم الحالية (Eriksson، وآخرون، 2003).
- يواجه العاملون من المواطنين المحليين الذين يعتبر "ميدان العمل" هو "الوطن" بالنسبة لهم مستوى أعلى من خطر التعرض لصدمة مما يتعرض له العاملون المغتربون.
- من بين الصدمات الأكثر شيوعاً التعرض للتهديد بالأذى الجسدي أو الموت، والوجود في مرمى إطلاق النيران و/أو الإصابة بطلق الناري أو القصف بقنبلة، والتواجد في مواقف يتعرض فيها العديد من الأشخاص للموت، وتحمل مسؤولية التعامل مع جثث الموتى، والتعرض للسرقة و/أو التعرض لحوادث الطريق.

التأثيرات التي يتعرض لها العاملون في المجال الإنساني

بشكل عام، تشير نتائج الدراسات التي تم الاستشهاد بها آنفاً إلى التالي حول الآثار المتعلقة بالإجهاد والصدمة التي يتعرض لها العاملون في المجال الإنساني:

- تم تشخيص حالة 10% من العاملين في المجال الإنساني على معاناتهم من اضطرابات نفسية والاكتئاب العام والقلق و/أو PTSD (الاضطرابات الناتجة عن إجهاد ما بعد الصدمة)، وذلك قبل مهمتهم الحالية.
- تتراوح نسبة انتشار الاضطرابات الناتجة عن إجهاد ما بعد الصدمة بين العاملين في المجال الإنساني في أي وقت من 2% إلى 13%. تقع معظم التقديرات بين 5% و10%.

ما هي الصدمة؟

بعض التعاريف الهامة..

يمكن تعريف **الإجهاد** بأنه مطلب أو تغيير لازم يجب على النظام البشري (العقل، الجسم، الروح) التكيف معه والاستجابة له. لذا يعد الإجهاد جزءاً من الحياة الطبيعية. ستصبح الحياة مملّة بدون تحديات بدنية ونفسية. ومع ذلك، يتحول الإجهاد إلى **ضيق** عندما يدوم لفترة طويلة أو عندما يكثر تكراره أو عندما يكون حاداً جداً.

يمكن أن يكون المصطلح **صدمة** مربكاً لأن الكلمة تستخدم عموماً للإشارة إلى كل من الحدث (مثل الإصابة بطلق ناري) وكذلك التأثير (مثل الشعور بالانزعاج بعد الإصابة). في هذا الوحدة، نستخدم كلمة صدمة للإشارة إلى التأثير. **الصدمة** في حد ذاتها هي التأثير الذي يحدث عندما تتجاوز متطلبات الأحداث المجهدة موارد التكيف المتاحة لدينا وهو ما ينتج عنه ضيق شديد. يسبب هذا الضيق نتائج سلبية للوظائف الحيوية والنفسية، مما يؤدي إلى **تأثيرات الصدمة**. عندما نتعرض لتأثيرات الصدمة، نقول بأننا قد **صُدنا**. من الممكن أن تشير كلمة الصدمة أيضاً إلى **الإجهاد الناجم عن حادثة خطيرة**.

ما الذي يجعل الحدث صادماً؟

هناك عنصران رئيسيان يؤثران على الناس ويتسببا في نظرهم لحدث معين على أنه صدمة. وهما:

1. **طبيعة الحدث**: عادةً ما تكون الأحداث الصادمة إما أحداث تكون قد تعرضت فيها لأذى جسدي أو نفسي خطير، أو الأحداث التي تثير خوفاً من أن تتعرض للقتل أو لإصابة خطيرة.
2. **معنى الحدث بالنسبة للضحية**: تكون بعض الأحداث صادمة للجميع تقريباً (مثل الاعتصاب)، ولكن بعض الأحداث يحتمل اعتبارها صادمة لشخص دون آخر. في هذه الحالات، تكون الطريقة التي تتعرض بها للحدث – ما معنى الحدث بالنسبة لك – مهمة تماماً كالحدث نفسه.

لا تكون كل الأحداث المزعجة صادمة بنفس القدر من القوة لكل شخص يتعرض لها. إذا كان هناك قاسم مشترك يعمل على إثارة تأثير الصدمة في الناس، فهو على ما يبدو تجربة الخوف الشديد (بما في ذلك الخوف من الموت) والعجز وفقدان السيطرة. في عبارات بسيطة، قد تبدو المعادلة التي تصف حدثاً صادماً شبيهة لما يلي:

الحدث ≠ معنى الحدث ⇒ مشاعر الخوف الشديد والعجز وفقدان السيطرة.

كيف يمكن للصدمة التأثير على جسدك وعقلك

"إذا تعرضت لصدمة فمن الممكن أن يكون هذا شبيهاً بشعورك بعد التحديق في الشمس مباشرةً. حتى بعد أن تنظر بعيداً، يبدو الوهج في كل مكان ويمنعك من رؤية الأشياء بوضوح. إنه يمكن أن يمنحك حتى من فتح عينيك إطلاقاً ولو لبرهة..."

Rosenbloom & William، 1999، صفحة 6

نوضح في هذا القسم كيمياء استجابة الإنسان للإجهاد بشيء من التفصيل. من الممكن أن يساعدك هذا على فهم وإدراك العديد من الأعراض والمعاناة والسلوكيات التي يمكن حدوثها بعد تعرضك لصدمة.

ما الذي يحدث في جسمك: الظواهر الكيميائية للصدمة

عندما تتعرض لخطر أو حدث صادم، تحدث سلسلة من 1500 تفاعل كيميائي حيوي تقريباً داخل جسمك. هذه التفاعلات مصممة لمساعدتك على التعامل مع تهديد ما بتحضير نفسك أما للقتال أو للهروب. النمط العام هو كالتالي:

- يعمل إدراكك للتهديد والخطر على تحفيز كل وسائل الاستجابة المختلفة للإجهاد لديك. يتم إفراز الأدرينالين وعدة هرمونات داخلية أخرى في مجرى الدم.
- تؤدي زيادة الهرمونات القشرية السكرية إلى تحفيز شق الحصين "بطين المخ" (وهو المسؤول عن تحويل التجربة الحسية إلى ذكرى دائمة). يتيح هذا لشق الحصين إمكانية إنشاء ذكريات واضحة للحدث.
- تتضمن بعض الآثار الأخرى الناتجة عن زيادة الأدرينالين والهرمونات الإفرازية الأخرى:
 - ◆ **زيادة إنتاج الكورتيزول.** الكورتيزول هو ستيرويد (منشط) يقاوم الآلام والالتهابات ويحافظ على سكر الدم عند مستوى معين.
 - ◆ **زيادة نسبة سكر الدم.** يعمل سكر الدم على تغذية المخ والعضلات.
 - ◆ **زيادة معدل ضربات القلب.** يُضخ الدم بسرعة أكبر في جسدك.
 - ◆ **التغيرات التي تحدث في مجرى الدم.** يزداد ضغط الدم الشرياني. تتحول الدماء بعيداً عن اليدين والقدمين والمعدة، وتنتج نحو المخ ومجموعات العضلات الرئيسية. يساعد هذا الأمر المخ على تقييم مدى التهديد الذي تواجهه ويقوم بتهيئة العضلات للعمل.
 - ◆ **زيادة مستويات الصفائح الدموية.** كثير من الصفائح الموجودة في مجرى الدم تساعد الدم على التخثر بصورة أفضل وأسرع إذا تعرضت للإصابة.
 - ◆ **زيادة مستويات الإندروفين.** يساعد الإندروفين في تسكين أي ألم قد تتعرض له. يساعدك ذلك على تجاهل الألم لفترة تكفي لكي تتصرف بطرق قد تساعدك على النجاة.

هناك علاقة قوية بين الضغط العصبي والمرض، من الناحيتين الجسدية والنفسية. تنشأ هذه العلاقة لأن الاستجابة للضغط النفسي الحاد تؤثر سلباً على الجسم بمرور الوقت، إذا لم تعد هذه الاستجابات الحيوية إلى مستوياتها الأساسية الطبيعية بسرعة كبيرة إلى حد ما. وفيما يلي بعض التأثيرات الناتجة عن الاستجابة للضغط العصبي الحاد لفترات طويلة:



- تكرار مواجهة الأحداث المخيفة أو التي تمثل تهديدًا للحياة قد يجعل اللوزة الدماغية أكثر حساسية. وهذا يعني أن الأمر قد يستغرق فترة أقل لتنشيط اللوزة الدماغية وجعل الفرد في حالة إنذار عالية. من الممكن أن يسبب هذا الأمر شعورًا دائمًا بالحذر والعصبية المزمنة بعد التعرض لصدمة ما.
- قد تسبب المستويات العالية المتكررة من الاستيرويدات السكرية انكماش الخلايا الموجودة بالحُصين في الدماغ. ومن الممكن أن يقلل هذا الأمر من قدرة المخ على الاحتفاظ بالذكريات الجديدة والدمج بينها. ولكن الأمر المطمئن هو أنه من الممكن التعافي من حساسية اللوزة الدماغية وتلف الحُصين. من الممكن إحداث تجديد للخلايا في الحُصين وفي أماكن أخرى من المخ.
- استمرار وجود الأدرينالين في مجرى الدم يؤدي إلى زيادة إنتاج الكوليسترول، ويقلل من معدل التخلص من الكوليسترول من مجرى الدم، ويزيد من ترسب طبقة اللويحات على جدران الشرايين. ترتبط كل هذه الحالات بزيادة احتمال التعرض للسكتة القلبية أو إحدى أمراض القلب.
- تعمل كثرة الصفائح في الدم على دعم قدرة الدم على التخثر. يصبح هذا الأمر مفيدًا للغاية في حالة التعرض للإصابة، لأنه يساعد على إبطاء نزيف الدم. ولكن بمرور الوقت من الممكن أن يزيد ذلك الأمر من خطورة التعرض لنوبة قلبية أو سكتة قلبية.
- من الممكن أن تسهم التغيرات المرتبطة بالضغط العصبي والتي تحدث في الدورة الدموية في ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالصداع النصفي.
- يضعف الكورتيزول من فعالية بعض أنواع خلايا الدم البيضاء التي تلعب دورًا رئيسيًا في جهاز المناعة. ضعف المناعة يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض مثل نزلات البرد والأنفلونزا، بل وأنواع معينة من السرطان.
- تعمل زيادة مستوى إنتاج الأحماض في المعدة على زيادة احتمال التعرض لاضطرابات معوية وهضمية مزمنة.
- من الممكن أن يؤدي الانخفاض المزمن في مستويات الإندروفين إلى قلة فعالية زوال الألم بصورة طبيعية وتدني الشعور بالحالة الصحية الجيدة، حيث يحدث هذا الشعور نتيجة لوجود الإندروفين. من الممكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم آلام المفاصل والصداع القوي. وقد تسهم أيضًا المستويات المنخفضة من الإندروفين في دفع الفرد لتعاطي العقاقير (مثل التي تحتوي على الكافيين وغيره من المواد) التي تزيد من تأثيرات الإندروفين أو تحاكي هذه التأثيرات.

ما الذي يحدث في عقلك؟

تأثير الصدمة لا يقتصر على الناحية الجسدية فقط. فللأحداث الصادمة عواقب عقلية ونفسية أيضًا. نحن جميعًا لدينا احتياجات نفسية أساسية. تشمل هذه الاحتياجات الحاجة للشعور بالأمان نسبيًا والحاجة للثقة بالآخرين والحاجة لأن نشعر بأننا نتحكم ببعض الشيء في مجريات حياتنا والحاجة للشعور بأننا ذوو قيمة وكذلك الحاجة للشعور بالقرب الوجداني من الآخرين (Pearlman و Saakvitne، 1996). من الممكن أن يؤدي التعرض لحدث صادم إلى تقويض بعض أو كل هذه الاحتياجات. على سبيل المثال:

- الأمان: من الممكن أن تغير الأحداث الصادمة افتراضاتك ومعتقداتك بشأن مدى أمان العالم في الواقع.
- الثقة: عندما يكون الحدث الصادم من صنع الإنسان، فمن الممكن أن يقلل ذلك من شعورك بالثقة تجاه الآخرين.
- التحكم: من الممكن أن تحطم الأحداث الصادمة معتقداتك وأفكارك المثالية حول مدى تحكمك فعليًا في حياتك.

- وخيارائك.
- احترام وتقدير الذات: من الممكن أن تلغي الأحداث الصادمة احترامك وتقديرك لذاتك وشعورك بقيمتك الشخصية.
- المودة: من الممكن أن يؤدي ضعف الثقة الذي يعقب الأحداث الصادمة إلى صعوبة الشعور بالمودة تجاه الآخرين.

غالبًا ما تتغير معتقدات الفرد بشأن كيفية سير الأمور في العالم ببطء وتدرجيًا. "ولكن عند تعرضك لصدمة ما، من الممكن أن تتغير معتقداتك الأساسية بصورة سريعة وفجائية، بنفس الصورة التي يستطيع الزلزال بها تغيير مجرى النهر فجأة. فقد تزداد قوة هذا الاعتقاد أو يصبح حقيقة مطلقة أو ينقلب إلى العكس تمامًا أو ينهار بالكامل" (Rosenbloom و Williams، 1999، ص 67). من الممكن أن تصبح هذه التحديات المفاجئة التي تواجه معتقداتك وشعورك بالمعزى من الحياة والنظام في العالم، مخيفة ومقلقة للغاية.

للتأمل الذاتي...

- هل تعتقد أنك تعاني من ضغط نفسي أو أعراض جسدية مرتبطة بالتعرض لصدمة ما؟ لو كانت الإجابة بنعم، فما هي هذه الأعراض؟
- كيف تأثرت معتقداتك بشأن الاحتياجات الأساسية الخمسة التي ناقشناها (الأمان والثقة والتحكم وتقدير الذات والمودة) نتيجة لما تعرضت له من تجارب؟
- في نهاية آخر قسم في نص هذه الدراسة، فكرت في مثال عن حدث ربما يكون صادم لشخص ما ولكن ليس صادم بالدرجة نفسها بالنسبة لغيره. فكر في هذا المثال مرة أخرى. كيف يمكن لهذا الحدث أن يؤثر على مشاعر ومعتقدات شخص ما فيما يتعلق بالأمان والثقة والتحكم وتقدير الذات والمودة؟
- الآن فكر في شخص آخر تعرض لنفس الحدث لكنه أثر فيه بشكل مغاير تمامًا. ما الذي جعل رد فعل ذلك الشخص مختلفًا تمامًا؟



أعراض الصدمة

كيف تنمو الصدمة؟

خلال الأيام والأسابيع التي تلي الحدث الصادم، يعاني معظم الأفراد من آثار الصدمة والضغط العصبي. تنتج هذه الآثار بسبب آليات البقاء الطبيعية التي تساعد على التأقلم. وربما تشمل هذه الآثار عناصر ضغط ما بعد الصدمة ومشاعر الاكتئاب والقلق والغضب والأسى.

غالبًا ما تظهر آثار الصدمة سريعًا – خلال الساعات والأيام والأسابيع التي تلي الحدث. ومع ذلك، من الممكن أن تظهر الآثار المتأخرة للصدمة في أي مكان بعد عدة أسابيع أو أشهر أو سنوات لاحقة. تنشأ أحيانًا الآثار المتأخرة للصدمة بسبب شيء ما يُذكر الفرد بالحدث الصادم الأصلي.

تتغير آثار الصدمة في شدتها وطبيعتها بمرور الوقت، وعادةً ما تقل حدتها بصورة تدريجية خلال الأسابيع والأشهر الأولى التي تلي الحادث الصادم. وفي النهاية ستعود الحالة الصحية لمعظم الأفراد الذين تعرضوا لحادث صادم إلى ما كانت عليه تدريجيًا، لكن من الممكن أن تكون لديهم نقطة ضعف دائمة. على سبيل المثال، إذا شهدت حادث سطر على أحد البنوك، فمن المرجح أن تتذكر هذا الحدث في كل مرة تدخل فيها إلى بنك ما وربما تتعرض إلى بعض القلق المؤقت عندما يحدث شيء يذكرك بهذا الحدث.

ما يقرب من 25% من الأشخاص الذين يتعرضوا إلى حادث صادم تستمر احتمالية تعرضهم لصعوبات متعلقة بالصدمة. ربما تشمل هذه الآثار طويلة المدى الاضطرابات الناتجة عن الإجهاد الناجم عن الصدمة و/أو الاكتئاب و/أو القلق و/أو سوء استعمال المواد المخدرة. إذا حدث ذلك لك، فلا يعني ذلك أنك ضعيف. إنما قد يعني أن الحدث الصادم كان قويًا للغاية حتى أنه دفعك بعيدًا عن استراتيجياتك الطبيعية السابقة الخاصة بالتكيف. ويعني أيضًا أنه يمكنك الاستفادة من زيارة مستشار أو متخصص في الصحة العقلية يفهم طبيعة الصدمات.

الأعراض الشائعة للصدمة

من الممكن أن يشعر الأشخاص الذين تعرضوا لحادث صادم بأثار كثيرة ومتنوعة للصدمة بعد هذا الحدث. ومع ذلك، فهناك آثار للصدمة أكثر شيوعًا من غيرها. إذا علمت أن العاملين في مجال الأنشطة الإنسانية قد يتعرضون لدرجة معينة من الصدمة بسبب طبيعة عملهم، فمن المهم بالنسبة لك أن تتعرف على:

- الأعراض الشائعة للصدمة،
- العلامات التي تشير إلى أنك (أو أي شخص آخر) تعاني من آثار حادة بصورة غير معتادة بسبب التعرض لصدمة ما، وأنه يجب عليك السعي للحصول على دعم من أحد المتخصصين في مجال الصحة العقلية.

يوضح الجدول التالي بعض الأعراض الشائعة للصدمة. من الممكن أيضًا أن تكون بحاجة لاتباع هذا الرابط (www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=1789) لإلقاء نظرة عامة على علامات الضغط النفسي. من الممكن أن تظهر العديد من أعراض الضغط النفسي الأكثر شيوعًا هذه بعد أي حدث صادم.

الأعراض الشائعة للصدمة

الأعراض الدخيلة:

- تذكر الحدث باستمرار من خلال الأفكار و/أو الصور و/أو الذكريات و/أو أحلام اليقظة و/أو الكوابيس
- الشعور بالحنق و/أو الضيق و/أو التوتر في وجود العوامل التي تساعد على تذكر الحدث

أعراض التجنب:

- تجنب الأماكن و/أو الأفكار و/أو الحوارات و/أو الأشخاص التي لها صلة بالحدث
- وجود صعوبات في تذكر بعض جوانب الحدث
- فقد الاهتمام بأنشطة الحياة التي كانت تعد فيما مضى مهمة وممتعة للفرد
- الشعور بـ "العزلة" عن الآخرين
- الشعور بالذهول

أعراض التيقظ:

- الانتباه الدائم تحسباً لأي خطر
- العصبية وسهولة الإصابة بالخوف والقلق
- التعرض لاضطرابات النوم (مثل عدم القدرة على الدخول في النوم أو كثرة الاستيقاظ أثناء النوم أو المعاناة من أحلام وكوابيس تبدو واقعية)
- صعوبة في التركيز
- حدة الطبع ونوبات مفاجئة من الغضب

(مقتبس من كتاب "Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders IV-TR"، 2000)

إن التعرض لبعض من هذه الأعراض في الأيام والأسابيع الأولى التي تلي حدثاً صادماً يُعد أمراً شائعاً، وفي الغالب تقل شدة هذه الأعراض تدريجياً. ومع ذلك، إذا كانت الأعراض قوية لدرجة قد تسبب لك ضيقاً شديداً، أو أنها تتداخل في روتينك اليومي أو إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من شهر، فربما كنت تعاني من الاضطراب الناتج عن إجهاد ما بعد الصدمة. إذا شعرت بالقلق من آثار الصدمة التي تشعر بها، فارجع إلى قسم الدراسة الذي يحمل عنوان: متى وكيف ينبغي طلب معونة المتخصص؟

الأعراض الروحانية للصدمة

بالإضافة إلى الأعراض المذكورة أعلاه، يوجد بعض الأعراض الروحانية الشائعة التي تنتج عن الصدمة. يمثل **الجانب الروحاني** مكوناً أساسياً من مكونات الطبيعة الإنسانية. فهذا الجانب هو المسؤول عن تشكيل وإملاء إحساسنا بمعنى الحياة وبالأمل والإيمان. كما أنه يمثل الأساس والمرشد والحافز للجانب الأخلاقي ونمو الشخصية والميل إلى مساعدة الغير. وسواءً كان الدافع هو الإيمان الكامل بالله، أو الشعور بقوة الطبيعة أو إحدى قوى الحياة أو



الاتصال بأيهما، أو الإيمان بالطبيعة البشرية وضرورة التكافل، فإن معظم الأفراد يؤمنون بأن الإنسانية الحقّة تستوجب أموراً أكثر من مجرد الأبعاد المادية للوجود.

عادةً ما تكون الأحداث الصادمة مفاجئة وغير متوقعة ومفزعة للغاية. فقد تجعلنا نشعر بعدم الأمان أو خروج الأمور عن سيطرتنا أو العزلة أو "الأذى" أو "البغض"، و/أو فقدان الثقة في الآخرين. وليس من الغريب أن تجعلنا الأحداث الصادمة أحياناً نرتاب في معتقداتنا وافتراضاتنا الأساسية المتعلقة بشعورنا الداخلي بمعنى وهدف الحياة – أي بالجانب الروحاني من طبيعتنا.

ومن الأعراض الروحانية الشائعة للصدمة:

- **نظرة مغايرة للعالم.** قد تتغير نظرتك في الله إذا كنت على علاقة بالله، وعن كيفية سير العالم، بعد تعرضك لحادث صادم. على سبيل المثال، من الممكن أن تثير الصدمة داخلك تساؤلات حول افتراضاتك عن العالم – مثل "الأحداث السيئة لا تحدث للأشخاص الخيريين" – وهي افتراضات لم تكن تدرك بالكامل أنك تعتقدتها.
- **طرح أسئلة وجودية مزعجة.** من الممكن أن تسبب لك الأحداث الصادمة صراعاً مع الأسئلة والقضايا المتعلقة بالمعاناة والشر والتسامح والعدل والأمل والعدالة والهدف من الحياة والنظام الإلهي.
- **فقدان الشعور بمغزى الحياة والترابط في الحياة.** غالباً ما تثير الأحداث الصادمة أسئلة داخل الفرد حول مغزى الحياة وما الأمور المهمة حقاً بالنسبة له. ومن الأمور الشائعة الشك في أعمق معتقداتك و/أو الشعور بالفراغ الروحاني و/أو الشعور بأن الحياة قد فقدت معناها وترابطها.
- **الإحساس بالفتور وفقدان الأمل.** من الممكن أن يعبر هذا الإحساس عن نفسه من خلال مشاعر الاكتئاب و/أو الشك المزعج و/أو الاستخفاف بالدنيا.
- **الشعور بالاغتراب وفقدان الاتصال بالآخرين.** من الممكن أن تشعر بالعزلة أو بانقطاع اتصالك بالمصدر الرئيسي لديك للإحساس بمعنى وهدف الحياة (سواءً كان الله أو الطبيعة أو إحدى قوى الحياة أو الأشخاص الآخرين).

أعراض آثار الصدمة القوية

في بعض الأحيان يتعرض الأشخاص إلى آثار صدمة أشد. عندما يحدث ذلك، يجب أن يخضعوا للمتابعة وتقديم العون على يد متخصص في الصحة العقلية. تشمل أعراض وآثار رد الفعل الشديد الناجم عن الصدمة:

- **الفصام الشديد:** مشاعر الانفصال المستمر عن جسدك أو عن البيئة المحيطة بك، والاغتراب عن الواقع (أن تشعر وكأنك في عالم غير "حقيقي")، وتبدد الشخصية (أن تشعر بضياح هويتك أو تبني هوية جديدة). وقد يشمل الفصام أيضاً "فقدان الإحساس بالزمن" أو التعرض لنسيان فترات مهمة من الحدث الصادم الذي تعرضت له أو نسيانه بالكامل.
- **تداخل الحدث في حياتك (تذكره) بصورة متكررة:** يحدث تذكر الحدث مرةً أخرى عندما تواجه أحد أوجه الصدمة (ربما يكون مشهد أو رائحة أو صوت)، مما يسبب لك ضيقاً نفسياً كبيراً ومشاعر من الرهبة والخطر. قد يتضمن تذكر الحدث، في أوضح صورته وأكثرها حيوية، استحضار مواقف من الحدث (أن تشعر كأنك تمر بالحدث مرةً أخرى)، والتعرض للكوابيس المفزعة والمتكررة، وإعادة تأدية الأفعال المتصلة بالحدث بصورة تلقائية ومتكررة (مثل تمثيل مقاطع مما شهدت من الحدث مراراً وتكراراً).



المشاكل الثقافية

تشير الأبحاث إلى وجود أوجه تشابه عديدة في الطريقة التي يستجيب بها الأفراد من الثقافات المختلفة للأحداث الصادمة. فعلى سبيل المثال، ردود الأفعال الفسيولوجية تجاه الخطر تتشابه إلى حد كبير بين الأفراد في كل أنحاء العالم، ويظهر الاضطراب الناجم عن إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD) بين الناجين من الأحداث الصادمة في العديد من ثقافات العالم.

ولكن هناك أيضاً اختلافات مهمة بين الثقافات في كيفية التعرض للأحداث المختلفة وكيفية التعبير عن الصدمة واستيعابها. تشير الأبحاث إلى أن الأعراض التالية المتعلقة بالصدمة من المرجح أن يعاني منها الأفراد في الثقافات المختلفة ويعبرون عنها بصورة مختلفة:

- الاجتناب
- فقدان الإحساس
- الفصام (الشعور بالانفصال أو البعد عن نفسك وعن حولك وعن ذكريات الحدث)
- الألام الجسدية النفسية (الشعور بأعراض عضوية ناجمة عن الألم والكرب النفسي، دون أن يكون لها سبباً عضوياً، وتظهر متعلقة أساساً بالمشكلات النفسية)

يشير بعض الباحثين إلى أن الألام الجسدية النفسية والفصام يمثلون عناصر صدمة منتشرة في الثقافات غير الغربية أكثر من انتشارها في الثقافات الغربية (Kirmayer, 1996). هناك فروق أخرى تبدو أكثر ارتباطاً بالثقافة. على سبيل المثال، ظهر لدى لاجئي التبت الشعور بالذنب الذي يمثل عرضاً شائعاً من أعراض الصدمة بصورة أقل كثيراً مما توقع الباحثون الغربيون – ربما لأن الكلمة الإنجليزية "guilt" (الشعور بالذنب) ليس لها مرادف في لغة التبت (Terheggen وآخرون، 2001).

من المهم أن نتذكر أن تفسير الفرد للصدمة وتجربته بها وتعبيره عنها ينتج عن الثقافة والسياق الاجتماعي والتجارب الشخصية السابقة. من المفيد جداً للعمالين في المجال الإنساني الذين لا ينتمون للثقافات الغربية أن يضعوا الأسئلة التالية في اعتبارهم أثناء مواصلة العمل في هذه الوحدة. أما الغربيون الذين يقيمون ويعملون خارج بلادهم، فعليهم أن يستغرقوا الوقت اللازم لاستيعاب الضغط ومفاهيم الرعاية الذاتية في ثقافة البلد الذي يقيمون به (Fawcett, 2003، صفحة 209).

- ما الذي يشكل الصدمة والإجهاد في هذه الثقافة؟ كيف ينظر الناس إلى مصطلحي الصدمة والإجهاد؟ ما هي الكلمات التي تُستخدم لوصف الإجهاد والصدمة؟ هل يوجد مفهوم فردي للإجهاد والصدمة في هذه الثقافة أو يتم التعبير عنه وفهمه بشكل رئيسي من خلال معالجة العائلة والجماعة له؟
- كيف يتم التعرض للصدمة في هذه الثقافة عادةً؟ ما هي المؤشرات النمطية للصدمة في هذه الثقافة (عضوية أم وجدانية أم عقلية أم علانية أم نفسية أم سلوكية)؟ كيف يتم التعبير عادةً عن الصدمة في هذه الثقافة؟
- ما الذي قام به الأشخاص من هذه الثقافة بشكل تقليدي للتكيف مع الصدمة والمساعدة في الشفاء؟ ما هو دور الفرد أو المجتمع في التكيف مع الصدمة؟ ما هي الآليات الفردية والاجتماعية والثقافية التي يتم اللجوء إليها عادةً للمساعدة في العلاج؟

عوامل المخاطرة والوقاية

إلى جانب فهم بعض الفروق الاجتماعية والثقافية في كيفية التعرض للصدمة والتعبير عنها، فمن المفيد أيضاً فهم عوامل المخاطرة والوقاية الشخصية. **عوامل المخاطرة** تزيد من احتمال التعرض للصدمة بعد التعرض لحدث صادم. **عوامل الوقاية** تقلل من احتمال تعرض الشخص لتأثيرات شديدة ومستمرة للصدمة.

فيما يلي شكلٌ يوضح بعضاً من العوامل التي يمكن أن تسهم في تطور تأثيرات شديدة ومستمرة للصدمة (مثل الاضطراب الناتج عن إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD)) وغيرها من الاضطرابات النفسية بعد التعرض لحوادث صادمة.

مرتفعة ←	الجرعة	→ منخفضة
أصغر سناً ←	العمر	→ أكبر سناً
لا يوجد ←	الدعم الاجتماعي	→ قوي
شخصية ←	الصدمة	→ غير شخصية
توتر ←	الطبع	→ هادئ
يزيد احتمال التعرض لاضطراب نفسي		يقل احتمال التعرض لاضطراب نفسي

© Lewis و Kelly و Allen، 2004، ص 9

يناقش القسمان التاليان عوامل المخاطرة والوقاية بمزيد من التفصيل.

عوامل المخاطرة

أشارت الأبحاث إلى العديد من العوامل التي تؤثر على احتمال التعرض للصدمة عقب التعرض لحدث يحتمل أن يكون صادماً. بعض هذه العوامل تكون متعلقة بالموقف نفسه (مثل طبيعة الحدث ونوعه) وبعضها يكون شخصي (مثل تاريخ الإصابة بمرض نفسي). تتمثل عوامل المخاطرة هذه في:

- **طبيعة وقوة الحدث الصادم:** قد يلعب نوع الحدث الصادم الدور الأكبر والأوحد في توقع الصعوبات المتعلقة بالصدمة. على سبيل المثال، تشير الأبحاث إلى أن التعرض لموقف شخصي ومتعمد من مواقف الوحشية الإنسانية (مثل الاغتصاب أو الهجوم المسلح) أو مشاهدته يؤدي بشكل عام إلى أن يصبح احتمال التعرض لتأثيرات الصدمة المستمرة أكبر منه في حالة المرور بحدث صادم غير شخصي و/أو غير متعمد (مثل الدمار الذي ينجم عن الأعاصير) أو مشاهدته.
- **مدة التعرض للمواقف المجهدة والصادمة:** كلما طالت مدة التعرض للحدث، زادت الخطورة.



- **عدد مسببات الإجهاد الأخرى التي يتعرض لها الشخص في نفس الوقت:** الأشخاص الذين يتعرضون للعديد من الأحداث المهمة في حياتهم (مثل وفاة أحد الوالدين أو الإقامة في الخارج) في نفس الوقت الذي يحدث فيه الحدث الصادم يكونون أكثر عرضة للإصابة بتأثيرات الصدمة.
- **طبيعة وقوة الأحداث الصادمة التي تعرض لها الشخص في الماضي:** لا يمكننا أن نهرب من تجاربنا الشخصية السابقة، عندما يتعلق الأمر بالأحداث الصادمة. فبالرغم من أن أكبر جراحنا الشخصية قد تنمر عن رغبة لدينا في مساعدة الآخرين الذين يحتاجون للمساعدة، إلا أن مواجهة كربهم وصدمتهم قد يوقظ لدينا ذكريات الألم والخيانة. من الضروري ألا ننسى ذلك، نظراً لأن الأبحاث الأخيرة تشير إلى أن ثلث العاملين في المجال الإنساني على الأقل قد تعرضوا لأحداث صادمة بصورة شخصية قبل أن يملأوا بأي تجارب في هذا المجال.
- **تاريخ الإصابة بمرض نفسي سابق:** الأفراد الذين سبق لهم الإصابة بمرض نفسي، وخاصة الذين أصيبوا باضطراب حاد ناتج عن التوتر العصبي أو اضطراب ناجم عن إجهاد ما بعد الصدمة، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالصدمة مرة أخرى.
- **الافتقار إلى الدعم الاجتماعي:** الأشخاص الذين تربطنا بهم معرفة وثيقة ويتميزون بطيبة القلب مع تمتعهم بثقتنا، يلعبون دوراً مهماً في حمايتنا من تأثيرات الضغط العصبي والصدمة. تشير الأبحاث الأخيرة إلى أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى مستوى كبير من الدعم الاجتماعي هم أكثر عرضة بمعدل أربع أضعاف للإصابة بالصدمة وأكثر عرضة بمعدل ضعفين ونصف للإصابة بشكل ما من أشكال المرض العضوي. قد يكون هذا هو السبب في أن الأشخاص غير المتزوجين يكونون أكثر عرضة لذلك.
- **الطبع والشخصية:** الأشخاص السليبيون و/أو المعتادون على الفلق هم أكثر عرضة للاستجابة للأحداث المفعة بالضغط النفسي بصورة أكثر تكراراً وحاداً، وقد يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالصدمة.

عوامل الوقاية

- على العكس تساعد العوامل التالية الأفراد على تحقيق النجاح في مواجهة المحن. فهي تحمي الأفراد من تأثيرات التجارب المجهدة، وتساعدهم على التكيف مع التغييرات الناجمة عن الأحداث المهمة في حياتهم. فهي تدعم سرعة عودة الفرد إلى حالته الطبيعية، وتساعد الأشخاص بشكل عام على العودة إلى حالتهم الطبيعية بسرعة أكبر وبصورة كاملة بعد تعرضهم لصدمة كبيرة:
- **الدعم الاجتماعي:** المهارات الشخصية جيدة التطور والاهتمام بالآخرين والقدرة على تأمين شبكة اجتماعية صحية وداعمة والحفاظ عليها هي عوامل رئيسية للصحة الوجدانية والاستقرار النفسي. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن العلاقات القوية بين الأشخاص قد توفر أفضل مصدر للحماية في البيئات المفعمة بالإجهاد العصبي.
- **التفاؤل وتقدير الذات الإيجابي:** النظرة المتفائلة والمشاعر الإيجابية المتكررة وتقدير الذات الإيجابي والإيمان بالذات هي صفات تدعم قوة الشخصية وقدرة المرء على العودة إلى حالته الطبيعية.
- **القوة الروحية:** تشمل القوة الروحية رؤية الفرد للنظام الأخلاقي وبحثه عن معنى وهدف للحياة وأمله في المستقبل، كما تشمل أحياناً الاعتقادات الدينية. تمثل القوة الروحية بشكل عام عاملاً فعالاً من عوامل الوقاية. ولكن هناك استثناءات، ومنها حين تكون القوة الروحية لدى شخص ما ساذجة (غير مجربة و/أو غير قوية البناء) أو حين يكون الشخص مترمماً في معتقداته الروحية. في هذه الحالات، فإن الأشخاص الذين يتعرضون لحدث صادم قد يكونون أكثر عرضة لتحطم نظرتهم المتصلبة إلى العالم وفقد الإحساس بمعنى وهدف الحياة والتصورات السلبية عن الذات وغير ذلك من المشكلات النفسية.
- **التكيف:** القدر المحدود من المرونة في بنية الاعتقاد والتجربة الوجدانية والنظرة إلى العالم يمثل عاملاً من

- عوامل الوقاية.
- **الميل إلى البحث عن معنى:** الميل الطبيعي للبحث عن معنى وهدف في الأحداث، خاصة الأحداث المليئة بالإجهاد النفسي التي يصعب على الفرد التغلب عليها، يُعتبر عاملاً من عوامل الوقاية.
- **القدرة على التفكير المنطقي:** إن التفكير المنطقي "يشمل إدراك الحالة العقلية للذات وللآخرين – مشاعر واحتياجات ورغبات واعتقادات وتوجهات وغير ذلك. عندما نفكر تفكيراً منطقياً، فإننا نجعل لتصرفاتنا وتصرفات الآخرين معنى. نحن نستطيع البعد عن عقلنا الوجداني واستحضار أفكار أكثر عقلانية ووضوحاً حول تجاربنا السابقة من أجل الاستفادة بها في المستقبل" (Lewis و Kelly و Allen، 2004، صفحة 16).
- **حب الاستطلاع والاستعداد لخوض التجارب:** حب الاستطلاع والاستعداد لخوض تجارب جديدة تتعلقان بالقدرة على التكيف وقوة الشخصية وقدرة المرء على العودة إلى حالته الطبيعية.
- **المهارة الفطرية:** سعة الحيلة والتمكن العقلي والقدرة العامة هي عوامل وقاية.

للتأمل الذاتي...

- أي من عوامل المخاطرة التالية يمكنك أن تجدها في تجاربك السابقة أو في موقفك الحالي أو في شخصيتك؟
- أي من عوامل الوقاية التالية يمكنك أن تجدها في تجاربك السابقة أو في موقفك الحالي أو في شخصيتك؟
- يمكنك اتخاذ خطوات لدعم قوة شخصيتك وقدرتك على العودة إلى حالتك الطبيعية. بتأمل قائمة عوامل الوقاية أعلاه، اذكر أمراً أو أمرين يمكنك تنفيذهما لتحسين مهارة المرونة لديك؟



فحص حالتك الصحية الحالية

إن الاعتناء بصحتك ورعايتها يعتبر مطلباً ضرورياً لتقديم يد العون بشكل فعال للآخرين. إنها واحدة من أفضل الطرق للحفاظ على لياقتك كي تواصل القيام بدورك كمساعد للمحتاجين.

بعد التعرض لحدث صادم، من المفيد لك أن تدرك النطاق الكبير من التأثيرات الطبيعية التي قد تواجهها. قد يكون من المفيد أيضاً أن تتبع طريقة نظامية للتأكد من صحتك بنفسك واكتشاف أي تأثيرات للصدمة قد تعاني منها.

يمكنك الاستعانة بقائمة فحص للقيام بذلك. يمكن أن تعمل قائمة الفحص أو مقياس الفحص الذاتي على تعريفك بالتأثيرات النمطية للصدمة حتى يمكنك التعرف عليها بسهولة أكبر. ويمكن أن تساعدك أيضاً على التفكير في تأثيرات الصدمة، إن وجد أي منها، التي تواجهها بشكل عام.

عند أداء تمرين كهذا، من المهم أن تتذكر أنه قد يثير لديك بعض الذكريات والمشاعر القوية والبغضة إلى نفسك. لا تنس أنه إذا حدث ذلك، فيمكنك الحصول على راحة وفعل أي شيء آخر لفترة قصيرة. إذا شعرت بالضيق ولم تستقر على شيء تفعله كي تهدأ وتخفف من روعك، فاتبع هذا الرابط (www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=2078) وجرب بعض الاقتراحات الواردة في قسم التغلب على الشعور بالضيق.

للتأمل الذاتي...

- اتبع هذا الرابط للاطلاع على قائمة بمقاييس الفحص الذاتي التي يمكنك استخدامها إذا كنت ترغب في استكشاف ما إذا كنت تواجه تأثيرات صدمة (www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=2086).
- ما الذي ساعدك على التأقلم بعد الأحداث الصادمة التي واجهتها في حياتك؟ أو في رأيك، ما هو الشيء الذي قد تجده مريحاً ومساعداً أكثر من غيره خلال الفترة التي تلي حدثاً صادمًا؟

الاعتناء بنفسك بعد الصدمات

عندما تتعرض لحدث صادم، فإن جسمك يدخل في حالة من التأهب الشديد. من الطبيعي أن تواجه بعض أعراض الإجهاد العصبي والصدمة نتيجة لذلك. عادةً ما تهدأ هذه الأعراض أو تختفي بمرور الوقت. وعلى الرغم من ذلك، يمكنك اتخاذ خطوات لمساعدة جسمك على التكيف مع تأثيرات الصدمة بحيث لا يظل في حالة التأهب للطوارئ بصورة أكثر من اللازم. فيما يلي بعض الاقتراحات للاعتناء بنفسك خلال الأيام والأسابيع التي تلي تعرضك لحدث صادم.

افعل...

بعد التعرض لحدث صادم، قد يكون من المفيد:

- **مراجعة ما تعرفه عن الإجهاد النفسي والصدمة والتكيف.** قم بتذكير نفسك بأنك قد تواجه تأثيرات طبيعية لحدث غير طبيعي.
- **ممارسة بعض التمارين.** إن التدرج من التمارين المتوسطة إلى المكثفة في غضون 24 إلى 48 ساعة بعد التعرض لحدث صادم يساعد جسمك على استعمال بعض الهرمونات والمواد الكيميائية التي تكونت في الجسم أثناء وقوع الحدث كي تُعدنا لاتخاذ إجراء ما. يساعد ذلك على استعادة التوازن الهرموني في جسمك. على الرغم من ذلك، ينبغي أن تقوم بالتمارين في نطاق الحدود الطبيعية. وإذا لم تكن معتاداً على ممارسة التمارين، فاستشر طبيبك أولاً.
- **توخ المزيد من الحذر.** تجنب المهام والأنشطة شديدة الصعوبة أو التي تحتاج إلى تركيز شديد (مثل ضبط ميزانية أو إنجاز مهام جسدية معقدة أو خطيرة مثل إزالة الألغام). قد لا تستطيع التركيز بشكل طبيعي، بعد التعرض لحدث صادم. وستزيد نسبة ارتكابك للأخطاء عن معدلها الطبيعي.
- **محاولة الاحتفاظ ببرنامج طبيعي ونشط ومثمر.** اضبط برنامجك تبعاً لاحتياجاتك وضع في الحسبان بعض الاقتراحات الأخرى الواردة في هذه القائمة. لكن تذكر بأن القيام ببعض المهام الطبيعية والعملية (مثل العمل مع الأطفال أو رعايتهم) قد يوفر التنظيم والثبات اللذين يمكن الاستفادة منهما على المدى الطويل.
- **امنح نفسك وقت إضافياً لإنجاز المهام العادية.** حاول المحافظة على روتين طبيعي لحياتك، مع التركيز على المهام التي لا تتطلب الكثير من التفكير ويمكن إتمامها في وقتٍ وجيز.
- **نظم يومك بحيث تقضي بعض الوقت بمفردك وبعض الوقت مع الآخرين.** قضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء يمكن أن يكون أمراً مهماً للغاية، وقد يساعدك على تقليل حدة الشعور بالعزلة. وعلى الجانب الآخر، ينبغي عليك تجنب إحاطة نفسك بالناس طوال الوقت. قد تكون هذه طريقة لتجنب التفكير فيما تعرضت له.
- **اسمح لنفسك بتجنب الأشخاص الذين تشعر أنهم يمثلون عبئاً أو ضغطاً عليك.** خلال الأيام والأسابيع التي تلي الحدث الصادم، لا مانع من الاعتناء بنفسك بأن تجعل جهاز الرد الآلي يرد على الاتصالات الهاتفية بالنيابة عنك. أخبر الناس بشكل مهذب أنك تفضل الحديث في موضوع آخر إذا كنت لا ترغب في مناقشة الحدث الذي تعرضت له. فهذا الوقت مخصص للعناية بنفسك أولاً.
- **التواصل.** قد يكون من المفيد لك التحدث عن تجاربك والأعراض التي ظهرت لديك مع أشخاص تعرفهم وتتق بهم وتحبهم. قد يكون من المفيد أيضاً التحدث إلى أحد الاستشاريين. أحياناً يكون الحديث إلى الاستشاري أيسر من مناقشة التفاصيل المحزنة مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين.



- **الكتابة عن تجاربك وآثارها.** أظهرت الأبحاث أن كتابتك عن تجاربك ومشاعرك بعد التعرض لحدث صادم أو محزن قد يكون من وسائل العلاج.
- **مساعدة نفسك على الاسترخاء بأن تمارس الأمور التي تستمتع بها.** قد يشمل هذا أموراً مثل القراءة أو الكتابة أو النشاط البدني أو زيارة الأماكن الجميلة أو مشاهدة أفلام.
- **"العمل" على الاسترخاء.** خصص بعض الوقت لتجربة بعض استراتيجيات الاسترخاء المتنوعة، ومنها التدليك العلاجي واليوغا واسترخاء العضلات التدريجي والاستحمام بالماء الدافئ.
- **الحصول على قدر وفير من الراحة.** خصص وقتاً للراحة حتى إذا كنت لا تستطيع النوم. تذكر أن اضطرابات النوم وظهور تغيرات في أنماط النوم من المظاهر الشائعة المصاحبة للصدمة.
- **تناول وجبات جيدة ومتوازنة.** تناول طعامك بصورة منتظمة حتى وإن لم تشعر بالجوع.
- **اتخاذ قرارات بشأن الأحداث اليومية الروتينية.** اتخذ قرارات بشأن أمور صغيرة مثل طعام الغداء، حتى وإن كنت لا ترغب في تناول الغداء. قد يساعدك هذا على استعادة بعض الشعور بالتحكم في أمور حياتك.
- **زيارة متخصص في الصحة النفسية.** قم بزيارة أحد الاستشاريين إذا شعرت بالعجز أو بأنك بحاجة إلى المزيد من الدعم خلال هذه الفترة.

لا تفعل...

هناك بعض آليات التكيف (مثل الكحول) التي يمكنها أن تساعدك بشكل جيد في التغلب على الألم الفوري الناجم عن الصدمة. قد توفر هذه الأنشطة والمواد متعة ودمعاً للحالة المزاجية وسيلة للهروب والتخلص من التوتر على المدى القريب. ولكن على المدى البعيد، فإن استراتيجيات التكيف هذه قد تأتي بنتائج عكسية وتزيد من شعورك بالتوتر والكرب. وهناك أمثلة أخرى لاستراتيجيات التكيف التي قد تصبح مدمرة للذات، ومنها المقامرة والسعي خلف الملذات والإسراف في الطعام والغضب وتبذير الأموال وممارسة الجنس وتعمد إيذاء الذات والعمل الزائد والعزلة بالانسحاب بعيداً عن الأشخاص الذين تهتم بأمرهم (Lewis و Kelly و Allen، 2004). بعد التعرض لحدث صادم، من الحكمة أن تدرك كيفية استخدام أو إساءة استخدام أي استراتيجيات تكيف غير مفيدة.

وفيما يلي بعض الأمور التي يجب تجنبها بعد التعرض لحدث صادم (لا سيما أثناء أول يومين تالين للحدث):

- **لا تصف نفسك بأنك مختل عقلياً أو ضعيف.** تذكر أن ما تتعرض له قد يكون أعراضاً طبيعية لحدث غير طبيعي.
- **لا تتخذ أي قرارات أو تغييرات مهمة متعلقة بحياتك.** لا تتخذ قرارات حول أمور مثل الاستقالة من عملك أو الطلاق، لا سيما خلال أول يومين أو أسبوعين من بعد تعرضك للحدث الصادم. فمن المحتمل ألا تكون في أفضل حالاتك، لذا فالوقت غير مناسب لاتخاذ قرارات مهمة.
- **تجنب الإفراط في تناول الكحوليات والمخدرات وممارسة المقامرة والتدخين، الخ في الأيام التي تلي الحدث الصادم.** فقد تجعلك هذه الأمور تشعر بتحسن على المدى القريب، ولكنها لن تزيد المشكلات إلا تفاقمًا بالنسبة لك (أو تخلق مشكلات جديدة) على المدى البعيد.
- **تجنب الإفراط في استخدام الكافيين وغيره من المنبهات.** فجسدك في حالة شديدة من الانتباه والتوتر، ولن تؤدي هذه المواد إلا إلى زيادة مستوى الاستثارة والتيقظ لديك.

- لا تحاول "تناسي كل شيء" عن الحدث. لا تحاول تجنب كل الأفكار والمشاعر التي تتعلق بالحدث بأن تعمل أكثر من المعتاد أو تقوم بأمور أخرى للتأكد من انصراف ذهنك عن الحدث طوال الوقت.
- لا تعزل نفسك عمّن حولك. حتى إن لم تتحدث إليهم فيما حدث، فإن قضاء بعض الوقت مع أشخاص آخرين قد يكون أمراً مفيداً. حاول قضاء بعض الوقت مع أشخاص تحبهم ممن يساعدونك على الإحساس بالأمان والثبات في الوقت الحاضر.
- لا تشاهد الأفلام أو عروض التلفاز العنيفة ولا تقرأ الكتب التي تحتوي على عنف صارخ. فقد يثير هذا في نفسك الحزن والكرب المتعلق بالحدث الصادم الذي تعرضت لها للتو.

التغلب على الشعور بالضيق

إذا شعرت بالضيق أو التوتر أو القلق، ولا تعلم كيف تتصرف لكي تشعر بالتحسن، ففيما يلي بعض الاقتراحات التي قد تفيدك:

- اسمح لنفسك بالبكاء.
- اكتب أو ارسم أو استخدم وسيلة أخرى تتيح لك التعبير عن مشاعرك دون أن تضطر إلى التحدث بها.
- قم بنشاط متكرر تعتبره مثيراً أو مريحاً. على سبيل المثال جرب أن تمارس لعبة الورق أو ألعاب الكمبيوتر أو حل الألغاز أو حل ألغاز سودوكو أو التاراج على كرسي التاراج.
- تحدث إلى استشاري متخصص أو صديق محل ثقة أو أحد أفراد الأسرة.
- اقرأ.
- شاهد فيلماً.
- أقضي بعض الوقت في الأماكن المفتوحة بين الطبيعة.
- جرب تمارين التخيل. تخيل مثلاً أنك تضع القلق والكرب في صندوق وتغلق الغطاء وتضعه في مكان آمن حتى يمكنك أن تعود إليه في وقت لاحق. أو تخيل نفسك في أكثر الأماكن التي تعرفها أمناً وسلاماً.
- تمرن.
- احسب لنفسك وركز على الشعور بضربات قلبك. بعد دقيقتين من هذا، قد تلاحظ أن معدل ضربات قلبك ينخفض وأنت تشعر بهدوء أكبر.
- ركز على تنفسك ومارس تمارين التنفس العميق. إذا لم تكن تعلم أيًا من هذه التمارين، فعليك التركيز على التنفس ببطء وبعمق واحرص على أن يصدر التنفس من المعدة. بعد دقيقتين من هذا، قد تلاحظ أن معدل ضربات قلبك ينخفض وأنت تشعر بهدوء أكبر.
- امسك بشيء تحمل له مكانة خاصة ويهدأ من روعك.
- استمع إلى الموسيقى الهادئة التي تبعث على الاسترخاء.
- استحم بالماء الدافئ.

الاعتناء بالآخرين بعد الصدمات

غالبًا ما تمثل كيفية مساعدة الآخرين على اجتياز حدث صادم تعرضوا له مصدرًا لقلق الأشخاص. إذا حدث أن "شهدت" حدثًا صادمًا، فقد تشعر بأنك لا تعرف المفترض عمله لمساعدة الآخرين. إذا مرَّ شخصٌ تعرفه بوقتٍ عصيب بسبب تعرضه لحدث صادم، فقد ينتابك القلق بشأن أنك قد تمثل "عائقًا" أمامه أو أنك "تتدخل فيما لا يعنيك" أو أنك ستنفوه بـ "كلمات غير مناسبة".

كتوجيه عام، عليك أن تفكر في الأمور التي ستحتاج أنت إليها أو تريدها من أحد أصدقائك إذا تعرضت لحدث صادم مشابه. كيف تحب أن يعامل أحدهم أخاك أو أختك إذا تعرض أيُّ منهم لهذا الحدث؟ قد يساعدك ذلك على التعرف على كيفية دعم الآخرين على أكمل وجه. هناك أمران مهمان يجب تذكرهما:

1. أنت غير مسؤول عن تخليصهم من ألمهم.
2. أنت غير مسؤول عن تقديم "الإجابة الصحيحة" عن كل سؤال قد يطرحونه عن الحدث وعن سبب حدوثه أو عما يعني.

فبشكل عام، سيُقدر الأفراد مشاركتك للاعتناء بهم ونواياك الحسنة. فيما يلي بعض الأفكار التي قد تكون مفيدة بالنسبة لك عند محاولة تقديم يد العون والدعم لشخص آخر بعد أن تعرض لصدمة.

افعل...

- إذا كنت تشهد الموقف ولا تعرف الشخص الذي يتعرض للحدث، فعرف نفسك له واعرض عليه المساعدة.
- حدد دوره في الكارثة/ الحدث الصادم. هل كان شاهدًا أم ضحية أم أحد الأقارب أم أحد الأصدقاء؟ هل تعرض للإصابة وهل يحتاج إلى الرعاية الطبية العاجلة؟ هل فقد أحد المقربين له ممن تعرض للكارثة؟
- إذا كان الوضع آمنًا والظرف مناسبًا، فعليك إخراج هذا الشخص بعيدًا عن الموقف المسبب له التوتر، وحمايته من فضول المارة ووسائل الإعلام.
- اعرض عليه أن تتصل بصديق له أو شخص مقرب إليه. اخبر هذا الشخص أين يمكنه لقاءك، إن أمكن ذلك.
- إذا تركت شخص يعاني من حالة كبيرة من الضيق والكرب، فعليك أن تتأكد من وجود شخص آخر للمكوث معه. إن أمكن، اعمل على توصيله بأحد المتخصصين في الصحة النفسية في مسرح الحدث.
- أسأله، إن كان الظرف مناسبًا، عما حدث وعن حالته. اسمح لهم بالحديث عن تجاربهم ومخاوفهم ومشاعرهم، إذا كانوا يرغبون في ذلك. ولكن لا تجبرهم على الحديث.
- إذا كان الظرف مناسبًا، ناقش مع هذا الشخص أعراض الضغط العصبي الطبيعية. استعرض ما تعرفه عن الأعراض الجسدية والعقلية والوجدانية والنفسية والسلوكية الطبيعية للصدمة. طمأن هذا الشخص أن أي تأثيرات ضغط يعاني منها قد تكون طبيعية ومن المرجح أن تختفي بمرور الوقت. عليك أن تدرك أن الضحية ربما يكون مهتزًا ومصدومًا، لا سيما خلال الأربع وعشرين ساعة التي تلي الحدث. قد يعاني من صعوبة في التركيز على ما تقوله، لذا عليك أن تجعل كل عباراتك قصيرة وبسيطة إلى حد ما.
- ناقش استراتيجيات التكيف والخطط العملية للـ 24-48 ساعة القادمة. ساعد الشخص على التركيز على هذه المدة المحددة التالية. فكر في كيفية قيام هذا الشخص بالأمور البسيطة مثل العودة إلى المنزل وإعداد الطعام



- وتناوله وتهديئة أعصابه بعض الشيء. حدد من سيصاحبه وبمن يمكنه الاتصال إذا شعر بالضيق أو الخوف الشديد. قد يمثل هذا الأمر أهمية خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يقيمون بمفردهم.
- **ساعد الشخص على اتخاذ القرارات، إذا دعت الضرورة إلى ذلك.** ربما يستدعي الأمر أن تتخذ قرارات بالنيابة عنه. في أغلب الأحيان، يكفي أن تكون معه توفر له دعمًا فيما يتخذ من قرارات تتعلق بأمر مثل التأمين الاجتماعي والإدلاء ببيانات للشرطة وبالجهة التي ينبغي الاتصال بها وماذا يجب أن يُقال لهم. فوجودك المتزن وحده والمهدئ للروع ربما يكون بمثابة منحة لا تقدر بثمن للأشخاص الذين يمرون بهزة نفسية أو كرب وغير متأكدين من أنهم يفعلون أمور مناسبة أو يتفوهون بكلمات مناسبة.
- **أحسن الإصغاء.** إذا كان الشخص الذي تعرض لحدث صادم شخصًا تعرفه جيدًا، فلا تتردد في سؤاله عما يمكنك أن تفعل لمساعدته واستخلص منه احتياجاته في هذا الوقت.
- **قدم المساعدة في المهام العملية.** قدم المساعد في المهام اليومية مثل الطهي والتنظيف والإشراف على الأطفال. قد تساعد هذه الأنشطة في تخفيف بعض الأعباء بالنسبة للأفراد الذين يشعرون بكثرة أعبائهم في الحياة. ولكن أحذر من الدخول إلى هذه المناطق و"تولي مسؤوليات بها". فأحيانًا يلجأ الأفراد الذين تعرضوا لحدث صادم إلى أمور مثل الطهي أو قضاء بعض الوقت مع أطفالهم باعتبارها أفضل الطرق للعناية بأنفسهم.

لا تفعل...

- **لا تفترض أن الشخص الذي تعرض لتوه لحدث صادم غير متأثر بها ويفكر بوضوح وبلا تشوش لمجرد أنه يبدو هادئًا.**
- **لا تقل أي عبارة من نوعية "أنت محظوظ لأن الأمر لم يكن أسوأ".** أما إذا عبر الضحية عن هذا الشعور، فلا مانع من موافقته في ذلك. ولكن تذكر أن بعض الأشخاص تشعر بالألم والضيق بسبب هذه العبارة. وبدلاً من ذلك يمكنك أن تعبر عن دعمك للفرد بأن تقول له ببساطة عبارات من نوعية: "يؤسفني للغاية أنك قد تعرضت لهذا الأمر" و"إنك بمأمن الآن".
- **لا تأخذ حالة الغضب التي يشعر بها أو غير ذلك من المشاعر على محمل شخصي.** فالأشخاص الذين يتعرضون لحدث صادم قد يشعرون بأن أحاسيس قوية تجتاح كياناتهم، ومن ذلك الشعور بالغضب. أحيانًا يمكن أن يتوجه هذا الغضب إليك، وإن بدا ذلك غير منطقي. قد يكون هذا الأمر مؤلمًا وصعبًا، ولكن حاول أن تحافظ على هدوئك وتذكر إلا تأخذ هذا التصرف على محمل شخصي.

إذا كنت تساعد شخصًا ما تعرض لحدث صادم، تذكر أنك ستتأثر بسماحك لتفاصيل تجربته وبرؤيتك لألمه وحزنه واضطرابه عن قرب. لا تنسى أن تستعرض استراتيجيات التكيف الخاصة بك وقضاء الوقت في العناية بنفسك بعد أن قضيت وقتًا في العناية بأشخاص آخرين. للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، راجع وحدة التدريب عبر الإنترنت بعنوان الصدمة غير المباشرة.



متى وكيف ينبغي طلب معونة المتخصص؟

عادةً ما يتساءل المرء: "إذا كانت معظم أعراض الصدمات طبيعية وستزول من نفسها بمرور الوقت، فكيف أعلم أنني بحاجة إلى طلب المساعدة من المتخصصين؟"

هذا سؤال وجيه. فمن ناحية، قد تختفي الأعراض التي تعاني منها من تلقاء نفسها خلال الأيام والأسابيع التي تلي حدث ما، إذا قمت بالتالي:

- إدراك أن أعراض الصدمة هي ردود فعل طبيعية لأحداث غير طبيعية.
- قضاء بعض الوقت في الاعتناء بنفسك.
- إحاطة نفسك بالأفراد الداعمين لك.

ولكن من الناحية الأخرى، فكما أنه من المنطقي أن تزور طبيياً عندما تصاب بالبرد الشديد، فإن الحديث إلى مستشار مدرب بعد التعرض لحدث صادم قد يعينك كثيراً على تجاوزها. هناك أيضاً بعض أعراض الصدمة التي تتطلب منك السعي إلى طلب المعونة من متخصص في الصحة النفسية. وامتداداً لهذا المثال الطبي بين الحالتين، فإن هذه الأعراض الشديدة للصدمة تشبه حالة البرد التي تتطور إلى الالتهاب الرئوي. وإذا أصبت بالالتهاب الرئوي، فيجب عليك زيارة الطبيب. وكذلك إذا واجهت أيًا من أعراض الصدمة الشديدة التالية، فينبغي عليك الاتصال **بمتخصص في الصحة النفسية**. وكذلك إذا لاحظت ظهور هذه الأعراض لدى شخص آخر سبق أن تعرض لحدث صادم، فينبغي عليك أن تحثه بشدة على الاتصال بأحد المتخصصين في الصحة النفسية.

الأعراض التالية قد تكون علامات على الإصابة بتأثير شديد للصدمة:

- التفكير في الانتحار
- شعور المرء بأنه قد يمثل خطراً لنفسه أو للآخرين
- زيادة ضربات القلب أو الشعور بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس أو غير ذلك من الأعراض الجسدية التي يمكن أن تصبح خطيرة (يجب الاتصال بالطبيب دون إبطاء)
- أعراض الاضطراب النفسي الشديدة، ومنها:
 - استحضار مواقف سابقة
 - فقدان الذاكرة
 - مشاعر المرء المستمرة بأنه يعيش في مواقف غير واقعية و"انفصاله عن العالم"
 - الشعور بالعجز أو الشلل التام
 - شعور المرء بأنه لا يستطيع التغلب على أفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية القوية بمفرده
- وجود تاريخ للإصابة بمرض نفسي والخضوع لعلاج نفسي
- سوء استخدام العقاقير والمواد (مثل تناول الكحول أو الأدوية المنومة بصورة مستمرة للمساعدة على الخلود إلى النوم)

- إحساس الفرد بأن مشاعره "مشوشة" بمرور الوقت وشعوره بالتوتر والاضطراب والخواء والإرهاق بصورة مزمنة
- ملاحظة وجود صعوبات في علاقات الفرد مع الآخرين و/أو ظهور مشكلات جنسية لديه
- الرغبة في شغل الذات بصورة دائمة طوال الوقت لتجنب هذه المشاعر

كيف يمكنني أن أجد المعونة من المتخصصين؟

هناك العديد من العاملين في المجال الإنساني الذين يقيمون ويعملون في المناطق التي يصعب بها الاتصال بالمتخصصين في الصحة النفسية. ابدأ بالاتصال بقسم الموارد البشرية في المكان الذي تعمل به. فقد يكون بإمكانهم إحالتك إلى شخص أو مكان دعم مناسب.

وقد ترغب أيضاً في السعي لطلب المعونة والإرشاد من أي من الفئات التالية:

- الأطباء النفسيون
- أخصائيو العلاج النفسي
- المستشارون
- رجال الدين ومقدمو الإرشاد الديني
- الأطباء وأطباء الرعاية الأولية
- صفوة المستشارون وكبار السن الحكماء
- القادة الموقرون في المجتمع
- الأصدقاء وأفراد العائلة الموثقين والعاقليين

وأخيراً، عليك اتباع هذا الرابط للوصول إلى دليل مستشاري المساعدة من أجل الإغاثة والتنمية (CARD) التابع لمعهد Headington Institute (www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=2327). إن دليل CARD (مستشاري المساعدة من أجل الإغاثة والتنمية) يمثل قائمة تضم المتخصصين في الصحة النفسية في كل أنحاء العالم ممن يهتمون بالتعاون مع العاملين في المجال الإنساني. قد يسرد دليل CARD جهات الاتصال في منطقتك.



اختبر معلوماتي

اختر أنسب إجابة لكل سؤال من الأسئلة التالية. يتمثل الهدف من هذا الاختبار في تحديد مدى استيعابك للمواد الواردة في الوحدة التي قرأتها توّاً. في نهاية الاختبار ذي العشرين سؤالاً، يوجد حل هذه الأسئلة، حتى تتمكن من حساب نتائج اختبارك.

1. أي من العبارات التالية أكثر دقة؟
 - a. لا يتأثر العاملون في المجال الإنساني عادةً بالأحداث الصادمة نظراً لأنهم يعملون على مساعدة الآخرين.
 - b. العاملون في المجال الإنساني، شأنهم كشأن غيرهم من الأفراد، قد يتعرضون لعدد كبير ومتنوع من الأعراض الجسدية والوجدانية بعد التعرض للأحداث الصادمة.
2. إلى أي مما يلي تشير الأبحاث الأخيرة:
 - a. معظم العاملين في المجال الإنساني سواء من الأجانب أو من مواطني البلاد، يتعرضون لحدث واحد على الأقل من الأحداث المخيفة أو المزعجة أثناء عملهم.
 - b. 90% على الأقل من العاملين في المجال الإنساني سيسمعون بحدث مؤلم مسبب للصدمات تحدث لشخص ما يعرفونه شخصياً خلال عملهم.
 - c. من المحتمل أن يمر 25% على الأقل من العاملين في المجال الإنساني وبالخصوص في الطوارئ الإنسانية المعقدة (CHE) بتجربة تضع فيها حياتهم تحت التهديد.
 - d. كل ما سبق.
3. أي مما يلي ليس من نتائج البحث الحديثة المتعلقة بردود أفعال العاملين في المجال الإنساني وسلوكهم:
 - a. حوالي 15-25% من العاملين في المجال الإنساني في مواقف الطوارئ الإنسانية المعقدة من المحتمل أن يتعرضوا لأعراض كبيرة من الاكتئاب و/أو القلق و/أو لاضطراب الناتج عن الإجهاد الناجم عن الصدمة.
 - b. على الأقل 90% من العاملين في المجال الإنساني يزيدون من تناولهم للكحوليات والمخدرات إلى مستويات خطيرة أثناء قيامهم بمهام في موقف طوارئ إنسانية معقدة.
4. يمكن تعريف الضغوط النفسية كمتطلب أو تغيير مطلوب من النظام البشري (العقل أو الجسم أو الروح) أن يحققه ويستجيب له.
 - a. العبارة صحيحة
 - b. العبارة خاطئة
5. يتحول الضغط النفسي إلى صدمة حينما تتجاوز متطلبات الأحداث المثيرة للضغط مصادر التأقلم لدينا وتؤدي إلى قلق شديد.
 - a. العبارة صحيحة
 - b. العبارة خاطئة

6. هناك أنواع معينة من الأحداث تتسم بالبشاعة الشديدة حتى أنها تسبب صدمات لكل من يتعرض لها تقريباً:
a. العبارة صحيحة
b. العبارة خاطئة

7. الحدث الذي يسبب صدمة لشخص ما لا بد أن يسبب صدمة لغيره:
a. العبارة صحيحة: كل الأفراد يجدون أنواعاً معينة من الأحداث الصادمة بنفس الدرجة.
b. العبارة خاطئة: فما يعنيه الحدث بالنسبة لك لا يتجاوز أهمية الحدث نفسه بالنسبة لك. فقد تكون بعض الأحداث صادمة بالنسبة لبعض الأفراد دون غيرهم.

8. أي مما يلي لا يمثل رد فعل نموذجي في الجسد عقب التعرض لحدث مؤلم مسبب للصدمة:
a. ارتفاع نسبة الأدرينالين في مجرى الدم
b. ارتفاع نسبة الصفائح الدموية في مجرى الدم
c. ارتفاع نسبة أول أكسيد الكربون في مجرى الدم
d. ارتفاع نسبة الأندروفين في مجرى الدم

9. أي من أفكارك أو مشاعرك أو اعتقاداتك يستطيع الحدث الصادم أن يؤثر عليها؟
a. مدى شعورك بالأمان
b. مدى ثقتك في الآخرين
c. مدى تحكمك في مسار حياتك
d. مدى شعورك بأهميتك كفرد
e. من الممكن أن يؤثر الحدث الصادم على كل أفكارك ومشاعرك واعتقاداتك.

10. خلال الأيام والأسابيع التي تلي التعرض لحدث صادم، يعاني معظم الأفراد من أعراض صدمات نفسية:
a. العبارة صحيحة – فهذه الأعراض تظهر نتيجة آليات النجاة الطبيعية والمتعلقة بالقدرة على التأقلم، ومن الممكن أن تشمل عناصر تظهر بعد الأحداث الصادمة ومنها الضغوط النفسية والاكنتئاب والقلق والغضب والأسى.
b. العبارة خاطئة – لا تعاني من أعراض الصدمات التي تعقب حدثاً صادمًا سوى نسبة لا تتجاوز 5% من الأشخاص.

11. أي مما يلي ليس من الأعراض الشائعة للصدمة؟
a. الشعور بالقلق والتوتر
b. التفكير في الحدث الصادم بشكل متكرر
c. مواجهة صعوبة في التركيز
d. فقدان البصر
e. الشعور بالعزلة عن الناس و/أو البعد عن الله

12. أي من العبارات التالية أدق؟



- a. هناك أوجه تشابه عديدة في ردود أفعال الأفراد للأحداث الصادمة مهما اختلفت ثقافتهم (على سبيل المثال، تتشابه استجابات الأشخاص الفسيولوجية للأحداث الخطيرة والمخيفة إلى حد كبير في كل أنحاء العالم). ولكن هناك أيضاً بعض الاختلافات المهمة بين الثقافات في كيفية التعرض للأحداث المختلفة وكيفية التعبير عن الصدمات النفسية واستيعابها.
- b. فكل فرد في العالم، بغض النظر عن موطنه، يتعرض للأحداث الصادمة ويعبر عنها بنفس الطريقة تماماً. فليس ثمة اختلافات كبيرة بين الثقافات فيما يتعلق بالأعراض الشائعة للصدمة النفسية.

13. أي من العوامل التالية يزيد من احتمالية التعرض لعرض شديد و/أو دائم من أعراض الصدمة النفسية بعد التعرض لحدث صادم؟

- a. الوقوع ضحية عمل من أعمال العنف البشري (مثل الهجوم المسلح)
- b. التعرض لعدد من الأحداث الأخرى المسببة للضغط النفسية في حياتك في نفس الوقت (مثل السفر أو وفاة أحد المقربين)
- c. التعرض في الماضي لأعراض صدمة شديدة أو مرض نفسي (مثل الاكتئاب الذي يستدعي الرعاية الطبية)
- d. الدخول في عزلة اجتماعية، وعدم الشعور بالتواصل سوى مع عدد قليل من الأصدقاء أو أفراد الأسرة
- e. كل ما سبق يزيد من احتمالية التعرض لعرض شديد و/أو دائم من أعراض الصدمة النفسية بعد التعرض لحدث صادم.

14. أي من العبارات التالية أكثر الدقة؟

- a. لا تحدث أعراض الصدمة النفسية أبداً كرد فعل لمشاهدة و/أو السماع بأحداث صادمة تعرض لها أشخاص آخرون.
- b. التفاعل مع الأشخاص الذين مروا بأحداث صادمة يُعرض مقدمي المعونة لخطر التعرض لشكل ما من أشكال رد الفعل الثانوي للصدمة. قد يتعرض مقدمو المساعدة لصدمة غير مباشرة.

15. أي مما يلي لا يمثل طريقة مفيدة للعناية بنفسك بعد التعرض لحدث صادم:

- a. استعراض ما تعرفه عن الضغط النفسي والصدمة والتكيف
- b. القيام ببعض التمارين
- c. شرب ستة كؤوس فودكا
- d. التحدث إلى شخص تثق به بشأن ما حدث لك وعن شعورك تجاه ذلك
- e. السماح لنفسك بمزيد من الوقت لإنجاز المهام العادية

16. أي مما يلي ليس من الأعراض النفسية الشائعة للصدمة؟

- a. الشعور بأن نظرتك إلى العالم قد تغيرت، وأنت أصبحت ترى العالم بصورة مختلفة عما كنت تراه في السابق
- b. أن يزورك مخلوق ملائكي يخبرك بأنك نبي مرسل
- c. الشعور بالإحباط، كما لو كنت قد فقدت الأمل

- d. الشعور بأن الحياة ليس لها معنى
e. الكفاح لإيجاد إجابات عن الأسئلة الصعبة التي تتعلق بقضايا مثل المعاناة ووجود الشر

17. أي مما يلي يمثل طريقة مفيدة للعناية بنفسك بعد التعرض لحدث صادم:

- a. الذهاب إلى ملهى والاشتراك في لعبة مقامرة
b. تناول كمية كبيرة مع الخمر بصحبة الأصدقاء
c. الوصول إلى قرار بأنك تكره وظيفتك وتخبر رئيسك بأنك ترغب في الاستقالة من العمل
d. مساعدة نفسك على الاسترخاء بقراءة قصة خفيفة أو قضاء بعض الوقت مع العائلة أو الكتابة عن تجاربك
e. مشاهدة فيلم مثير ملئ بالمطارادات بالسيارات وإطلاق النار والعنف الزائد

18. أي مما يلي لا يمثل طريقة مفيدة لرعاية شخص آخر تعرض لثوه لحدث صادم:

- a. اكتشاف ما إذا كان قد أصيب أو يحتاج إلى الرعاية الطبية
b. مساعدته على الاتصال بأقاربه أو أصدقائه
c. سؤاله عن حاله الآن والسماح له بالتحدث عما حدث له إذا كان يرغب في ذلك
d. إخباره بقصة تفصيلية لحدث صادم تعرضت لها في العام الماضي، ثم إخباره بأنه يجب أن يكون ممتناً لأنه لم يتعرض لحدث أسوأ مما حدث له بالفعل.
e. تقديم عرض بالمساعدة في المهام العملية كالطهي أو التنظيف أو رعاية الأطفال.

19. أي مما يلي قد تكون أشياء مفيدة يمكنك تجربتها في حالة الشعور بحالة شديدة من القلق والتوتر والحزن؟
البكاء

- a. أداء نشاط متكرر تعتبره مثيراً كحل لغز ما
b. مشاهدة فيلم مضحك
c. أداء تمرين التنفس العميق
d. كل ما سبق قد يكون مفيداً

20. أي من أعراض الصدمة التالية تُعتبر علامة على أنه ينبغي عليك طلب مساعدة من طبيب أو متخصص في الصحة النفسية بعد تعرضك لحدث صادم:
الشعور بالميل إلى الانتحار

- a. زيادة ضربات القلب أو الشعور بألم في الصدر أو صعوبة في التنفس
b. فقدان الذاكرة التام – عدم القدرة على تذكر أي جزء من أجزاء الحدث الصادم
c. الشعور بأنك قد تؤذي نفسك أو غيرك
d. كل ما سبق



اختبر معلوماتي:

b (1)	d (11)
d (2)	a (12)
b (3)	d (13)
a (4)	b (14)
a (5)	c (15)
a (6)	b (16)
b (7)	d (17)
c (8)	d (18)
e (9)	e (19)
a (10)	e (20)

مصادر نص الدراسة

تقدم هذه الوحدة مقدمة لظاهرة الصدمة النفسية. والهدف منها هو تزويدك ببعض المعلومات الأساسية حول آثار الصدمة والتكيف معها وكذلك إرشادك إلى مصادر إضافية من شأنها تحسين إلمامك بهذا الموضوع. فيما يلي قائمة بالكتب ومواقع الإنترنت المفيدة.

إذا كنت ترغب في المزيد من المعلومات أو إذا كنت ترغب في التحدث إلى أخصائي في الصحة العقلية أو ترغب في الرجوع إلى متخصص، الرجاء الاتصال بمؤسسة Headington Institute عبر الموقع الإلكتروني info@headington-institute.org أو عبر الهاتف رقم 229 9336 (626).

عبر الإنترنت

National Center for PTSD (المركز القومي لـ PTSD) (الاضطراب الناتج عن ضغط ما بعد الصدمة)
www.ncptsd.va.gov/ncmain/index.jsp

Sidran Institute: www.sidran.org/

Baldwin's trauma information pages: www.trauma-pages.com/

International Society for Traumatic Stress Studies
(الهيئة الدولية لدراسات الضغط الناتج عن الصدمة): www.istss.org/

Psychosocial.org: www.psychosocial.org/

الكتب

Peacekeepers, humanitarian aid workers and .Sharing the front line and the back hills
the media in the midst of crisis (2002). تحرير Yael Danieli. الناشر
Baywood Publishing Company, Inc.

يعرض مزيجاً من المواد المجمعّة من القصص التي يسردها العاملون في المجال الإنساني والقائمون على حفظ السلام والصحفيين، بالإضافة إلى أبحاث ومقالات تتناول الضغط والصدمة وممارسات رعاية العاملين.

Restoring hope and trust. (2004). *An illustrated guide to mastering trauma* تأليف Lisa
Lewis و Kay Kelly و Jon Allen. الناشر Sidran Institute Press.
كتاب تمارين مركز وممتع يتكون من 130 صفحة ويحتوي على تمارين وأسئلة للتفكير الذاتي موجهة للأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التغلب على الصدمة واضطراب الضغط فيما بعد الصدمة.



Mary Beth و Dena Rosenbloom تأليف *A workbook for healing* (1999). *Life After trauma*. Guilford Press الناشر Williams.

كتاب تمارين مكون من 350 صفحة، ويحتوي على تمارين وأسئلة للتفكير الذاتي ونقاط لتقييم الذات، مصممة لمساعدة الناجين من كل أنواع الصدمات على إعادة بناء حياتهم.

The Post-Traumatic Stress Disorder sourcebook: A guide to healing, recovery and growth (2000). تأليف Glenn Schiraldi. الناشر Lowell House. دليل مفصل ولكنه سهل الاستخدام يتكون من 400 صفحة، الاضطراب الناتج عن ضغط ما بعد الصدمة، وموجه للضحايا وعائلاتهم والمعالجين لهم.

Cultural issues in the treatment of trauma and loss (1999). :Honoring differences تحرير Kathleen Nader و Nancy Dubrow و Beth Hudnall-Stamm. الناشر Brunner/Mazel Publisher. مجموعة من الأجزاء التي تناقش عددًا من السياقات الثقافية داخل الولايات المتحدة الأمريكية وعلى مستوى العالم التي يقدم فيها متخصصو الصحة النفسية المساعدة.

الأقوال المقتبسة في نص هذه الوحدة

Cardozo, B. L., & Salama, P. (2002). الصحة النفسية للعاملين في المجال الإنساني في مواقف الطوارئ المعقدة. في كتاب Y. Danieli (تحرير)، *Sharing the front line and the back hills: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis* (pp. 242-255). Amityville, NY: Baywood Publishing Company, Inc.

Eriksson, C. B., Kempe, H., Gorusch, R., Hoke, S., & Foy, D. (2001). التعرض للصدمة وأعراض الاضطراب الناجم عن إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD) لدى العاملين في أنشطة الإغاثة والتنمية الدولية. *Journal of Traumatic Stress, 14*(1), 205-212.

Eriksson, C. B., Bjorck, J., & Abernethy, A. (2003). الإجهاد المهني والصدمة والتكيف لدى العاملين الأجانب في المجال الإنساني. في كتاب John Fawcett (تحرير)، *Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments* (pp. 68-100). Monrovia, CA: World Vision International.

Fawcett, J. (Ed.), (2003). *Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments*. Monrovia, CA: World Vision International.

Grossrieder, P. (28 يناير 1998). *Protecting the protectors*. خطبة أُلقيت في الندوة السنوية الخامسة عشر للدبلوماسيين حول القانون الإنساني الدولي. استرجاع في 25 سبتمبر من عام 2003، من <http://>

www.icrc.org/web/eng/siteeng0.nsf/
iwpList308/422EF21F7FEAD7E6C1256B66005B63DF

Holtz, T., Salama, P., Cardozo, B., & Gotway, C. (2002). الحالة النفسية للعاملين في مجال حقوق الإنسان في كوسوفو، يونيو 2000. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5)، ص 389-395.

Kirmayer, L. J. (1996). اضطراب الحواس: نداعيات التنوع الثقافي العرقي التي تظهر في شكل الاضطرابات الجسدية أو الفصامية للاضطراب الناجم عن إجهاد ما بعد الصدمة (PTSD). في كتاب A. J. Marsella, M. J. Friedman, E. T. Gerrity, & R. M. Scurfield (Eds.), *Ethnocultural aspects of Posttraumatic Stress Disorder* (pp. 131-163). Washington, DC: American Psychological Association.

Lewis, L., Kelly, K., & Allen, J. (2004). Restoring hope and trust: An illustrated guide to mastering trauma. Baltimore, MD: Sidran Press.

Terheggen, M. A., Stroebe, M. S., & Kleber, R. J. (2001). الاضطرابات الغربية والتجربة الشرقية: دراسة متعددة الثقافات تتناول أعراض الضغط للصدمة بين صفوف لاجئي التبت في الهند. *Journal of Traumatic Stress*, 14(2), 391-404.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.