

الاضطراب النفسي الذي يعقبُ الصدمات

وتشمل هذه الأحداث ما يلي:

- الحرب
- التعذيب
- الاغتصاب
- تعرض الأطفال للاعتداء الجنسي أو الجسدي
- الإرهاب
- الكوارث الطبيعية (مثل حرائق الغابات أو الفيضانات أو الأعاصير)
- حوادث السيارات الخطيرة
- الإصابة بمرض قاتل كالسرطان
- العثور على جثة شخص منتحر أو مقتول

اندلعت الحرب في البلد الأصلي لـ "خالد". أعدمت قوات الحكومة شقيق خالد لرفضه القتال في تلك الحرب. خالد نفسه رفض القتال كذلك، وخشي أن يكون مصيره الإعدام أيضاً. تم استجوابه من قبل قوات الأمن حول عدد من الحوادث، وخلال فترة تلك التحقيقات تعرض خالد للتعذيب. وعليه، قرر مغادرة بلده مع زوجته الحامل وابنته البالغة من العمر تسع سنين. وصف خالد هذه التجربة بأنها كانت مخيفة، حيث كان يخشى على حياته وحياة أفراد عائلته لو تم إلقاء القبض عليهم.

وفي نهاية المطاف وصل خالد وعائلته إلى أستراليا، وكان سعيداً بحصوله هو وعائلته على الأمن وفرصة الحياة.

الأعراض

يمكن تصنيف الأعراض التي تظهر على الناس الذين يعانون من الـ (PTSD) إلى ثلاث فئات: الأفكار المخيفة الخارجة عن السيطرة، أعراض الإثارة البدنية، وأعراض التهرب من الأمور.

أعراض الأفكار المخيفة الخارجة عن السيطرة، وتشمل:

- أفكار أو تصورات انفعالية
- مشاهدة كوابيس عن الحادث
- الشعور أو التصرف بطريقة توحى وكأن الحدث يحصل من جديد
- الضيق الشديد عند التعرض إلى أمر يهيج الذكريات حول حادث الصدمة
- أعراض بدنية مثل التعرق و الشد العضلي و تسارع نبضات القلب عند مواجهة الأمور تهيج الذكريات حول حادث الصدمة.

ورغم كونه بعيداً عن الخطر، إلا أن خالداً لا يزال يشعر بالخوف، إذ يفزع كلما سمع صوتاً عالياً مفاجئاً. ويرى في منامه كوابيس يتراءى له من خلالها أمر إلقاء القبض عليه، أو قتل أخيه على أيدي القوات الحكومية. ويفقد خالد مزاجه بسرعة، الأمر الذي ترك أثره على حياة عائلته. كما يرفض الخروج كثيراً لأنه لا يطيق الازدحام، ويفضل أن لا يزوره الناس، مما تسبب ذلك في عزلته عن المجتمع. لم يعد خالد مهتماً بممارسة أية هوايات أو رغبات. كما أنه لا يدرك لماذا أصبح شعوره على هذا النحو.

خالد في المثال أعلاه، تبدو عليه أعراض أو علامات ما يُعرفُ بـ "الاضطراب النفسي الذي يعقبُ". ويمكن أن يعاني الأشخاص من (PTSD) الصدمات" هذا النوع من الاضطراب إذا تعرضوا لحادث أو أحداثٍ مأساوية خطيرة إلى حد بعيد.

فرصة التخلص من أعراض المرض حتى يتمكن من المشاركة في طريقة علاجٍ أخرى- مثل العلاج ضمن مجموعة.

العلاج النفسي:

يهدف المعالجون للـ (PTSD) إلى توفير جو آمن و مليء بالثقة، يمكن أن يشعر فيه الشخص المريض بالقدرة على التعامل بأمان مع آثار صدمة الحدث أو الأحداث التي مرّ بها.

أعراض الإثارة البدنية، وتشمل:

- اضطراب النوم
- سرعة الانفعال أو الغضب
- ضعف القدرة على التركيز
- يكون المريض دائماً في حالة إنذار تأهباً لعلامات الخطر
- يُرَوِّعُ المريض بسرعة (رد الفعل المفرط تجاه بعض الأمور كالضوضاء مثلاً)

أعراض التهرب من الأمور، وتشمل:

- محاولة التهرب من التفكير أو التحدث عن حادث الصدمة، أو عن أية أحاسيس تتعلق بحادث الصدمة
- ربما يلجأ من يعاني من الـ (PTSD) إلى تعاطي الكحول أو المخدرات المحضورة كحلٍ أخير لأجل الابتعاد عن الذكريات والأحاسيس التي لا يرغب فيها.
- تجنب الناس والأماكن والنشاطات التي تهيح ذكريات حادث الصدمة.
- عدم القدرة على تذكّر جزءٍ هامٍ من حادث الصدمة.
- فقدان الرغبة والاستمتاع ببعض الأمور مثل نشاطات أوقات الفراغ و الدراسة و العمل، أو التوقف عن المشاركة في هذه النشاطات جميعاً.
- الشعور بالانفصال عن بقية الناس
- عدم القدرة على الشعور بالمرح أو الحب
- عدم القدرة على تحديد نظرة نحو مستقبلهم، لا يتوقعون الزواج و بناء أسرة و العيش لعمرٍ أطول.

References

Post Traumatic Stress Disorder. Mental Health Information Service

www.mentalhealth.asn.au/resources/factsheets/Microsoft%20Word%20-%20ptsd.pdf

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). reachout.com.au

www.reachout.com.au/default.asp?ti=2237

Posttraumatic Stress Disorder. (2008). Better Health Channel.

www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Post_traumatic_stress_disorder



Spectrum Migrant Resource Centre
251 High Street, Preston 3072
Ph: 9496-0200 Fax: 9484-7942
info@spectrumvic.org.au
www.spectrumvic.org.au

علاج الـ (PTSD)

المداواة:

ربما تساعد بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب والقلق و\ أو الأدوية المساعدة على النوم، ربما تساعد المريض على مواجهة أعراض المرض، بينما يحاول استعادة السيطرة على تصرفاته وأفكاره وأحاسيسه. وتحتاج مثل هذه الأعراض عادة إلى أن تعالج لكي توفر للمريض