

يمكن أن يكون تأثير الصدمة قوياً لدرجة أننا قد ننجرف إلى نفس الإحساس بالرعب مع كل حدث سلبي، وتتوقع دائماً الأسوأ. قد نعتقد حتى أن الحدث الذي نخبره هو خطأنا، وهذا هو سبب عيشنا له، في حين أنه في الواقع ليس خطأنا على الإطلاق!

كما هو الحال مع العديد من القضايا في الحياة، ليس لدينا سيطرة وتحكم بنسبة 100% في مواجهة الأحداث الصادمة. في بعض الأمور في حياتنا، تتطور الأحداث تماماً خارج نطاقنا. لا ينبغي أن نكون غير منصفين مع أنفسنا فيما يتعلق بمثل هذه الأحداث الخارجة عن إرادتنا.

ما يهم هو أن تجد الشجاعة للنظر إلى الوراء عندما تشعر بالأمان الكافي، للتغلب على هذه التوقعات السلبية في مرحلة ما وتصفية الذهن من التوقع بأن الأسوأ سيحدث مرة أخرى. إن أهم سبب لتأثير الحدث الصادم علينا هو عدم قدرتنا على التخلص من هذا الشعور بالتعثر والعجز وعدم القدرة على فك تلك العقدة في الذهن.

إذا مررنا بمثل هذا الحدث، فإن ما سيساعدنا هو أن نكون على دراية بما ينتظرنا عاطفياً. يجب أن نضع في اعتبارنا أن الصدمة النفسية هي رد فعل طبيعي للخوف والقلق والغضب على موقف غير عادي. من الممكن أن نلوم أنفسنا، لكن ما يجب ألا ننساه هو حقيقة أننا بشر وقوتنا محدودة. يجب أن نمنح أنفسنا الوقت لتجربة كل هذه المشاعر والشفاء. في غضون ذلك، من المهم جداً:

• تطوير علاقات متبادلة موثوقة؛

• إذا كان هناك أشخاص يمكننا طلب المساعدة منهم والثقة بهم في هذا الأمر؛ طلب الدعم من هؤلاء الأشخاص وتحسين علاقاتنا القائمة؛

• التعرف على نقاط قوتنا وحدودنا الشخصية؛

• الحفاظ على حياتنا اليومية وروتيننا، حتى وإن كانت بسيطة؛

• بذل جهد للتحرك، حتى وإن كان لمدة خمس دقائق؛

• دعم أنفسنا وتناول الطعام الصحي والحفاظ على نمط نوم منتظم قدر الإمكان؛

• عدم التردد في طلب الدعم النفسي من الخبراء عند الضرورة؛

• السعي جاهدين لاستعادة السيطرة على حياتنا.

إذا واجهت حدثاً وصفته بأنه خطير للغاية، فقد يكون من الصعب التعامل مع آثار هذا الحدث والتعامل مع الصدمة بنفسك. في الواقع، يمكن أن تتحول المحاولة المستمرة للتعامل مع هذا الموقف إلى جهد مرهق ومرهق للغاية.

يمكن أن يكون للصدمة النفسية آثار شديدة ومدمرة على حياتنا. إذا كان للحدث الصادم آثار طويلة الأمد واستمر في التسبب في مستويات عالية من التوتر، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية نفسية شديدة. أكثر المشاكل الصحية النفسية شيوعاً بعد الصدمة هما الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة. إذا استمرت آثار الحدث الصادم لفترة طويلة، يمكنك طلب المساعدة المتخصصة في هذا الصدد.

لست وحدك!

من الطبيعي أن يكون لديك مخاوف وتحفظات عند التقدم بطلب للحصول على دعم نفسي. قد تقلق من أن يراك الناس ضعيفاً أو عاجزاً عندما تطلب المساعدة. من الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة. قد لا يكون من السهل الانفتاح على شخص غريب، لكن تذكر أن الدعم النفسي عملية مهنية تتطلب خبرة. السرية ضرورية في جلسات الدعم النفسي. هذه عملية حيث يمكن للشخص الذي يسعى للحصول على الدعم أن يعبر عن مشاعره وأفكاره دون تردد، ويشعر بالراحة وأن يتم الاستماع إليه في بيئة يتم فيها التعامل مع كل ما يشاركه باحترام.

يجب ألا ننسى أن التعافي يستغرق وقتاً وأن الوقت الذي نوفره لأنفسنا له قيمة كبيرة!

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd sgdd_asam sgdd_asam sgdd-asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة

الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



الصدمة النفسية

ترتبط الصدمة النفسية بحالة نفسية شديدة قاهرة يعاني منها الأشخاص بعد حدث حياتي سيء حصل بشكل مفاجئ وغير متوقع. يمكن أن تكون الصدمة النفسية عملية يتم فيها الشعور بمشاعر شديدة من الحزن والتوتر والرعب والخوف؛ يدرك الناس أنهم لا يستطيعون التعامل مع الأحداث السيئة وآثارها؛ مما يجعلهم يعتقدون أنهم وأحبائهم ليسوا آمنين.

غالباً ما تكون الصدمة النفسية،

نتيجة حدث سلبي مفاجئ وغير متوقع.

تهدد أمن وسلامة الشخص.

تؤدي إلى الشعور بالحزن الشديد والتوتر والرعب والخوف.

قد يكون التعامل مع تأثيرات هذا الحدث أمراً صعباً للغاية بالنسبة

للشخص.



Hollanda Kraliyeti



ما هي هذه الأحداث الصادمة؟

قد تكون الأحداث المؤلمة كوارث طبيعية، في حين أنها قد تكون أيضاً من صنع الإنسان.

قد تشمل الأمثلة على الأحداث الصادمة، الحروب؛ الأعمال الإرهابية؛ الزوح القسري، الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والفيضانات، الحرائق؛ الحوادث؛ الاعتداء الجسدي أو النفسي أو الجنسي؛ الإهمال؛ فقدان (مثال الموت المفاجئ لأحد الأحباء أو أشكال أخرى من فقدان)؛ التعرض للخطف؛ التعرض للاعتداء الجسدي أو الجنسي؛ تلقي تشخيص لمرض يهدد الحياة؛ مشاهدة حدث أو حادث خطير.

بعد المرور بمثل هذه الأحداث، قد يشعر الشخص بالرعب الذي يمكن أن يؤثر بشكل جذري ليس فقط على حياته اليومية ولكن أيضاً على حياته بأكملها بعد ذلك، والذي يعتقد أنه لا يستطيع التعامل معه بأي شكل من الأشكال.



يمكن أن تكون هذه الأحداث السيئة أحداثاً غير عادية أو "غير طبيعية" نادرة الحدوث، ولا يُعتقد أنها تحدث للجميع. ومع ذلك، فإن ردود أفعال الناس تجاه مثل هذه الأحداث هي ردود فعل طبيعية. يتم تعريف الصدمة النفسية بأنها الاستجابات البشرية الطبيعية للأحداث غير الطبيعية.

قد يكون لكل فرد رد فعل مختلف تجاه نفس الحدث. على سبيل المثال، قد يتفاعل أولئك الذين يمرون بنفس الكارثة الطبيعية بشكل مختلف تماماً على الرغم من اختبار تجربة مماثلة. هذا لا يتعلق بقوة الشخص أو ضعفه. رد فعل أجسامنا على مثل هذه الأحداث تلقائي.

يتفاعل بعض الناس مع مثل هذا الحدث بـ "القتال"، والبعض الآخر بـ "التجمد" والبعض الآخر بـ "الهروب".

ليس هناك صواب أو خطأ في الردود المعطاة. فهي تظهر بشكل غريزي وتلقائي بناءً على تدفق الأحداث. تبدأ أجسامنا وأفكارنا وعواطفنا بالتغير أثناء هذه التجربة أو بعدها.

ليس من الممكن التنبؤ بمن سيختبر الحدث على أنه صادم وأي حدث يمكن أن يكون صادم. قد يكون الحدث الذي يبدو مألوفاً جداً ويمكن التغلب عليه بسهولة من قبل شخص ما سبباً لحدوث صدمة نفسية لدى شخص آخر.

سيكون من الأفضل استخدام مثال آخر لشرح تأثير الصدمة على حياتنا بشكل أكثر وضوحاً. يسجل دماغنا ما يحدث في حياتنا اليومية، مثل الكاميرا. هذا السجل متكامل، ويشمل المعاني التي ننسبها إلى هذا السجل المتكامل. أما ما بعد الصدمة، فإن ما نذكره عن الأحداث مبثّر ومقسم إلى صور كثيرة، بدلاً من تذكره على شكل فيلم مستمر العرض. تصبح مفاهيم الزمان والمكان غامضة. نحاول أن نفهم ما يحدث، من خلال الأجزاء، وتكون الصورة الكاملة في تصورنا للعالم قد خربت.

ذكرياتنا عن لحظة الصدمة حية تماماً. عندما نتذكر، نسترجع ما اخترناه بحواسنا الخمس:

- إذا سمعنا صوتاً سمعناه في تلك اللحظة مرة أخرى في وقت آخر، فيمكننا أن نشعر على الفور كما لو أننا انتقلنا إلى الوقت الذي شهدنا فيه الحدث.
- يمكن للون أو الرائحة التي تذكرنا بالحدث أن تعيدنا إلى اللحظة التي عشنا فيها الحدث.
- قد تظهر الصور المماثلة التي قد تذكرنا بصورة رأيناها في وقت الحدث أمام أعيننا.
- إذا قام شخص ما بلمسنا بنفس الطريقة، فقد نستجيب بالقفز مع الخوف.
- قد لا نعيش من جديد المخاوف التي عشناها في ذلك الوقت بنفس الطريقة والشدة في الوقت الحاضر.
- هذا هو العنصر الأكثر أهمية الذي يميز الصدمة عن المخاوف اليومية.



قد يواجه كل شخص هذه العملية بشكل مختلف وفقاً لخبراته السابقة وهيكل شخصيته. بشكل عام، بعد هذا الحدث السيئ؛ قد يتم الشعور بعدم الانبعاث الشديد والمتفشي والقلق والخوف الشديدين، وأحياناً يبدأ بعد الحدث مباشرة وأحياناً بعد ذلك بقليل.

من الممكن رؤية الحالات التالية عند الشخص المصاب بصدمة نفسية:

- عيش لحظة الحدث بشكل متكرر
- رؤية الكوابيس
- أفكار لا يمكن السيطرة عليها
- الخوف، حالة مستمرة من القلق
- الغضب وردود الفعل المفاجئة وحالة دائمة من اليقظة وكأن الهجوم وشيك
- عدم جود معنى للحياة اليومية، يصبح الشخص غير قادر على مواصلة حياته اليومية من وقت لآخر
- يمكن أن يستمر هذا لأشهر أو سنوات. بعد هذا الحدث الصادم، قد يبدأ الشخص في الاعتقاد بأنه قد تغير كثيراً وأنه لن يشعر بنفس الشعور كما كان من قبل مرة أخرى.

قد تقل الأعراض بمرور الوقت، لكن الوقت ليس علاجاً لكل شيء في هذا الصدد!

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض أكثر حدة ويواجهون صعوبة في التأقلم معها، هناك خبراء ومنظمات يمكن أن تساعدكم في التغلب عليها!

في بعض الحالات، يتحول الحدث إلى عقدة في الذهن، ويمكن أن تستمر آثار الحدث في ذهن الشخص، حتى لو ذهب إلى أماكن أخرى أو إلى مكان آمن. يحمل الذهن هذه العقدة باستمرار.

يمكن لأذن تذكر أن يعيدنا إلى تلك اللحظة ويعطل سير حياتنا اليومية. يمكن أن يحدث هذا بعد وقت طويل من الحدث، حتى بعد سنوات.

يمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي على علاقاتنا مع الأشخاص من حولنا وعلاقتنا مع أحبائنا. قد ندرك أننا نشعر بالحاجة إلى الابتعاد عن كل ما اعتدنا القيام به. قد نبدأ في رؤية العالم كمكان غير آمن. قد نفقد الثقة في الناس تماماً.

الاعتقاد السائد لدى الناس هو أن العالم مكان جيد وآمن وأن الأشياء السيئة لن تحدث لنا. نعتقد أن حياتنا تحت سيطرتنا. لأن الأحداث الصادمة مفاجئة وغير متوقعة، يمكنها تغيير معتقداتنا بشكل جذري.

إلى جانب هذه الأحداث السلبية، قد يبرز الشعور بالقلق الشديد وعدم اليقين. في بعض الأحيان، تصبح الحياة بلا معنى لدرجة أن الشخص يمكن أن يدخل في اكتئاب طويل الأمد في عالم مظلم وغير موثوق به ومخيف؛ وقد يكون في حالة مزاجية مملّة دون أي إرادة للرد على أي شيء، حيث يجد كل شيء بلا معنى.