

نشرة معلومات

الاضطرابات ما بعد الصدمة النفسية:

رد فعل طبيعي على أحداث أليمة صادمة

تمهيد

تُعتبر الأحداث المؤلمة صدمة للنفس ومن الصعب أن يفهم الإنسان ما حدث له وبذلك التغلب عليه. وبعد كل صدمة نفسية تنتاب الإنسان مشاعر وأفكار وأحاسيس جسدية مزعجة. وقد يستغرق الأمر مدة طويلة جداً إلى أن تزول هذه الأعراض. وفي الفترة التي تتبع الصدمة، تتراءى للإنسان المعنى رغماً عن إرادته صور وأصوات وأحاسيس وأفكار أخرى عن الصدمة حتى وإن حاول أن يضعها جانباً وهذا من شأنه أن يسبب التشوش والفرع لديه. ولربما تتساءل ما إذا كان سيكون بوسعك على الإطلاق تجاوز هذه الصدمة النفسية، وإن كنت قد فقدت السيطرة على نفسك أو حتى قد تتساءل إن كنت قد أصبت بالجنون. إن هموماً كهذه مسائل يمكن تفهمها تماماً. ولكن كما ستجده في نشرة المعلومات هذه فإن أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك ليست سوى ردود فعل طبيعية على الشدة التي خلفتها الصدمة النفسية لديك. إنها تُريك بأن جسمك وفكرك يعملان على التغلب على الحدث الأليم الصادم.

يرد كل إنسان بطريقته الخاصة على الأحداث المؤلمة الصادمة التي واجهته، ومع ذلك هناك ردود فعل متشابهة لدى الكثيرين. وفي كتيب المعلومات هذا يتم وصف البعض من ردود الفعل النمطية هذه. ولربما سيثبت لك بأنك قد اختبرت العديد من ردود الفعل هذه أو مازلت في مرحلة اختبارها. يُرجى منك قراءة كتيب المعلومات هذا بدقة للتحقق من تلك الأجزاء التي تنطبق عليك بصورة خاصة. إن كتيب المعلومات خاص بك وبوسعك التشطيط تحت جمل معينة أو تدوين ملاحظات على الهامش. وعند موعد المراجعة القادم مع المعالج النفسي المختص فستكون لك الفرصة لمناقشة مدى انطباق المعلومات عليك وما هو رأيك فيها.

1) الشعور بالخطر

رد الفعل الأكثر مباشرة والملفت للنظر بعد صدمة ما (حدث أليم) هو الشعور بوجود خطر مائل، وخوف المرء أو الهوموم. وبعد الصدمة فإن المرء يختبر شعور الخطر المائل بالدرجة الأولى بطريقتين:

- 1) من خلال معاودة الاختبار اللاإرادية لأجزاء من الحدث الأليم (الصدمة) (المزيد عن ذلك في البند 2)؛
- 2) قلق جسدي، وسرعة الإصابة بالرعب واليقظة المتزايدة (المزيد في البند 3).

الشعور بالخطر ينبع من مصدرين، فمن جانب هو النتيجة المباشرة لتعرضك أو تعرض شخص آخر لموقف خطر ومهدد الحياة. وإن كانت هناك عوامل معينة، مثيرة أو مهيبة تذكرك بالحدث الأليم فسينتابك تلقائياً الشعور بالخوف وسترى على سبيل المثال مجدداً صوراً من الحدث أمام أعينك أو أنك ستشهد ردود فعل لجسمك. وفي حالة بعض المهيجات (عوامل إثارة) فإن الأمر جلي لسبب أنها تذكرك بشدة بالحدث الأليم الصادم الأساسي (مثلاً عندما يعود المرء إلى المكان الذي وقع فيه الحدث الأليم). وثمة مهيجات أخرى قد تبدو سخيفة ولا تذكر إلا بصورة بعيدة أو طفيفة بالحدث الأليم (مثل لمعان لون معين أو اشتمام رائحة معينة أو تغيرات في النور أو تغيرات بدرجة الحرارة أو طبقة صوتية معينة). عوامل مهيبة كهذه غالباً ما يصعب التعرف على أنها العوامل التي أثارت ذكريات. كما أن الذكريات والانفعالات البدنية أو مشاعر الخوف تبدو وكأنها تأتي من العدم. وبمجرد أن يتعرف المرء على العوامل المثيرة للذكريات فيغدو بمقدوره أن يفهم بصورة أفضل ردود الفعل الذاتية التي تأتي تلقائياً ويتعلم كيفية التخلص منها. هذا ما سنتعلمه في إطار العلاج.

من ناحية أخرى، فإن الإحساس بالخطر ينشأ من حقيقة أن العديد من الناس يرون العالم بعد ذلك الحدث الأليم الصادم بصورة مختلفة. ويتغير شعورهم بما هو آمن وما هو ليس كذلك، وعادة ما يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يسترد هؤلاء شعورهم بالأمان مرة أخرى. وها أنت أيضاً تشعر بأن الحياة مليئة بالمخاطر، وأنت لا تعرف متى ستحدث كارثة من جديد. وهذا الإحساس المتزايد بالخطر يمكن أن يتأتى جزئياً من أن الواقعة الأليمة قد جعلت منك أكثر انتباهاً للمخاطر الفعلية. غير أنه غالباً ما يحدث أيضاً بأنك ولسبب الخوف الذي أثارته الصدمة فيك فإنك تفرط في تقييم مخاطر الحياة. ولناخذ على سبيل المثال حادث سير: كنت تعلم قبل ذلك بأن حوادث السير تحصل، غير أنك لم تصدق بأنك ستصاب بحادث سير. وبعد أن اختبرت حادث سير مروع فيبدو لك وكأن خطر وقوع حادث سير مروع مائل في كل تقاطع أو عند كل منعطف. وحتى عند كونك أحد الركاب فأنت تشعر وكأنه لا يجوز لك ولا لأي لحظة أن تصرف بصرك عن الشارع، ولكن واقع الحال هو أن الحادث ليس أقل احتمالية مما كان الحال عليه قبل ذلك. وأما بالنسبة لك فإن احتمالية تكرار حصول حادث بالنسبة لك تبدو كبيرة جداً. ومن المفهوم أن هذه الرؤية المتغيرة للمخاطر تؤدي إلى تعزيز شعورك بالخطر.

ستحدث خلال جلسة العلاج مع معالجك النفسي عن كيفية قيامك بفحص ما إذا كان لديك إفراط إحساسي في تقييم الخطر وكيفية تغلبك على ذلك.

(2) معاودة الاختبار

بعد صدمة يتعرض لها الناس فإنهم في كثير من الأحيان يعيشون أجزاء معينة من الحدث الصادم بشكل متكرر. ولربما تظهر فجأة وبشكل غير متوقع الصور أو الأصوات من الصدمة في مخيلتك أو أنك قد تشعر بنفس الروائح ونفس الطعم أو حتى نفس الأحاسيس الجسمية (مثل البرد والألم) أو أنك قد تشعر فجأة بنفس المشاعر والأفكار كما حدث أثناء الصدمة.

وفي بعض الأحيان تكون التجربة المكررة لذلك حية بشكل كما لو أن الحدث الصادم يحدث مرة ثانية. ولربما تعيش الصدمة بشكل كوابيس. وتتكرر تجربة الحدث الأليم إن شاء المرء أم أبى. وهكذا يتطور الشعور لديك بحيث أنك تفقد السيطرة على كيفية الإحساس وبأي شيء تفكر أو تشعر وهذا أثناء النهار أو الليل. إنه رد فعل طبيعي عندما يرغب المرء في التخلص من تكرار تجربة الصدمة المزعجة بأسرع وقت والتفكير بشئ مختلف، غير أن هذا لايساعد بصورة عامة.

إذا كنت تحاول طرد الذكريات غير المرغوب فيها عن الصدمة عن ذهنك، فإنك بذلك لن تتخلص منها لابل أنك تجعلها لربما أكثر رسوخاً. سيساعدك معالجك النفسي في العثور على طرق أخرى للتعامل معها.

وكما سيشرح لك معالجك بالتفصيل فإن معاودة اختبار الصدمة هو إشارة إلى أن الحدث الأليم مخزن في ذاكرتك بدون معالجة له وبشكل غير مرتب وهو على عكس الذكريات بخصوص اختبارات أخرى. ولذلك فإن التجربة المؤلمة تخرج بسهولة خاصة من الذاكرة ويتم عيشها "وهي بشكلها الخام" كما لو أن كل شيء يحدث من جديد عوضاً عن كونها تجربة من الماضي. وفي الوقت نفسه فإن الذكريات حول التجربة الأليمة غالباً ما هي "مجزأة" إلى قطع متفرقة كما لو أن كل شيء سيحصل من جدة و جديد، عوضاً عن كونه تجربة من الماضي. وفي الوقت ذاته فإن الذكريات عن التجربة غالباً ماتكون متوفرة بصورة مجزأة فقط. ولربما تكون هناك أجزاء منها لايمكن تذكرها على الإطلاق أو أنك لست متأكداً بأي تسلسل يحدث كل شيء وهذا مايجعل الذكريات بطبيعة الحال مثيرة للحيرة بوجه خاص ومشكلة عيناً، إلا أنها تشكل أيضاً إشارة على أن الذكريات حول الواقع الأليم ماتزال مخزنة بصورة غير معالجة. تكرر تجربة الصدمة يحدث بشكل أقل حيوية وبصورة نادرة عندما تكون الذكريات عن الصدمة قد تمت معالجتها وترتيبها. ولذلك فإن جزءاً من العلاج يتكون من التطرق إلى التجربة الأليمة ومناقشتها.

(3) الانفعال الجسدي

وثمة رد فعل آخر متكرر على التجربة الأليمة وهو الانفعال الجسدي المصحوب بالتوتر والاضطراب وارتفاع حالة اليقظة والرجفان وسرعة الارتعاب والتهيج أو الأرق. ويمكن أن تتجلى الأخيرة في صعوبة الإغفاء والاستيقاظ بصورة متكررة والنوم المتقلقل أو الأحلام السيئة. وعندما يكون المرء متوتراً وعصبياً طيلة الوقت فيشعر بسرعة الإنفعال

وخاصة عندما لا يحصل على قسط كافٍ من النوم. وهذا يمكن أن يتجلى على سبيل المثال في النفات بوجه شخص مقرب أو فقدان الأعصاب لأسباب تافهة.

تحدث أعراض الانفعال من جراء الشعور بالخطر. يأتي رد فعل الحيوان والإنسان على الفرع والهجوم أو الخطر بطرق مختلفة. وأحد ردود الفعل هذه يمكن أن يكون مثلاً الجمود. ولربما قد شاهدت مرة كيف أن القط ينكمش ويبقى هادئاً كلياً عندما يشعر بالخوف من الكلب. ورد الفعل الثاني هو الفرار أو الركض بعيداً عن المكان. وأما رد الفعل الثالث فهو القتال. يحتاج جسم الإنسان للادرنايين لكي يتمكن من الهروب والقتال، والادرنايين هو هرمون تفرزه غدة موجودة في الكلوة علماً بأن الأدرينالين يحشد قوى الجسم ويساعده لكي يرد على الخطر الفعلي بالصورة الملائمة.

بعد تجربة مؤلمة شهدتها، فمن الممكن أن يبقى جسمك في حالة تأهب دائمة بالرغم من أن ذلك لم يعد ضرورياً. الصدمة أرغمتك على الإدراك بأن الخطر موجود في العالم وجسمك تهباً لمواجهة هذا الخطر. والآن في هذا الوضع فإن جسمك هو كما لو أنه لم يلاحظ أن الخطر قد زال، ورد فعله ما يزال كما لو أنه مهدد وكما أنه عليه القتال في أي لحظة أو الهروب أو التجمد. وهذا هو السبب الذي يجعلك لربما تشعر باستمرار بأنك على أهبة الاستعداد، ومتوتراً أو سريع التهيج.

وستشعر بالإنفعال الشديد بصورة خاصة عندما تواجه مواقف وأناساً و محفزات تذكرك بالحدث الأليم الصادم. وكما سبق ذكره أعلاه فإن هذا المحفزات غالباً ما تشبه في كثير من الأحيان الحدث الأليم بصورة بعيدة، ومن الضروري أن تكتشفها من خلال ملاحظة نفسك.

تتضخم الانفعالات البدنية جزئياً مثل الأرق من خلال الأشياء التي يريده المرء أن يتغلب عليها من خلالها. وبعض هذه المحاولات لاتحل مثل هذه المشاكل بل أنها على العكس من ذلك تزيدها سوءاً. سوف يقوم معالجك بمناقشة أفضل الطرق لتعاملك معها.

(4) التجنب

الإحساس بالخطر ومعاودة عيش أجزاء من الصدمة والانفعال البدني هي أمور تشكل عبئاً على الإنسان. هذا هو السبب في قيام الكثير من الناس بمحاولة تجنب كل شيء من شأنه أن يذكرهم بالحدث الأليم الصادم (مثل الأماكن، والأشخاص، والأحاديث، وبعض الملابس، واللبث التلفزيوني)، أو أنهم يحاولون عدم التفكير فيها أو أنهم يحاولون أيضاً قمع الذكريات والأفكار التي ترتبط بالصدمة النفسية، أو تجنبها. الكثيرون يحاولون التغلب على المشاعر والأفكار المؤلمة عن الصدمة بتخدير مشاعرهم. التجنب هو طريق لحماية الذات من أشياء تبدو خطيرة لك حالياً وكذلك من الذكريات والمشاعر التي تبدو مخيفة وساحقة.

يعتبر التجنب في كثير من الأحيان وسيلة جيدة للحد من العبء لأجل قصير، وإن كان فاعلاً فهو يقلل من المشاعر المزعجة غير أنه وعلى الأمد الطويل فهو ليس أفضل استراتيجية للتغلب على الصدمة، فأولاً، من الصعب تجنب الأفكار والمشاعر الخاصة تماماً وفي الواقع فإن قمع الأفكار حول الصدمة بقوة تصبح هذه أكثر تكرراً وثباتاً. وهكذا يتولد الانطباع بأن المرء بات يفقد السيطرة على أفكاره ومشاعره أكثر فأكثر.

وثانياً فإن تجنب المرء لها غالباً ما يكون لسبب توقعه حصول كارثة عندما يعرض المرء نفسه للحالة ويطلق العنان لمشاعره وأفكاره. ومن المخاوف النمطية على سبيل المثال هو طغيان المشاعر على الإنسان وإصابته بانهيار عصبي أو أنه يخاف من أنه سيشهد من جديد اعتداء بالعنف أو حادثاً أو أي شيء فظيع.

ومن المفهوم تماماً أن الإنسان يتجنب أشياء يعتقد بأنها ستضره ولكن المشكلة في ذلك هي أن التجنب يمنع المرء من اكتشاف أن المخاوف مبالغ فيها وأن العالم ليس بتلك الخطورة كما يبدو له بعد الإصابة بحدث أليم صادم. ومن خلال التجنب تغدو الحياة خاضعة للقيود أكثر فأكثر.

وفي العلاج سوف تتعلم بدعم من المعالج الخاص بك الكف عن الهروب من الشعور بالخطر والذكريات حول الحدث الصادم وتعلم كيفية التعامل معها وهذا للسيطرة على الأمد الطويل على معاودة تجربة الصدمة والانفعال البدني.

(5) خدر المشاعر / الاكتئاب

بعض الناس يشعرون بأنهم لا ينتمون إلى الواقع أو كما لو أنهم قد انفصلوا كلياً عن بيئتهم عندما يجري تذكرهم بالحدث الأليم الصادم. والكثيرون يخدرون مشاعرهم السلبية منها والإيجابية من باب العمد وهذا لتجنب طغيانها عليهم. من شأن خدر المشاعر هذا أن يؤدي على سبيل المثال إلى شعورك بأن الناس المقربين إليك قد باتوا غرباء عنك. ولربما يراودك الشعور بأن هؤلاء الناس لا يمكن أن يفهموا ما مررت به من تجارب لسبب أنهم لم يمروا بأنفسهم بهذه التجارب.

ومن ردود الفعل الأخرى الشائعة على التجربة المؤلمة هي *الاعياء والحزن أو الاكتئاب*. ولربما تراودك لهذا السبب مشاعر اليأس والقنوط، وتبكي كثيراً أو أنك في كثير من الأحيان تفكر حتى في إيذاء نفسك أو الانتحار. فقدان الاهتمام في الناس أو الأنشطة الأخرى التي كانت في العادة مصدر سعادة هي إحدى العواقب المتكررة للإصابة بصدمة. لا شيء قد بات يسعدك ولربما تشعر أيضاً بأن الحياة لا تستحق أن تعاش، وخطتك للمستقبل لم تعد تبدو مهمة أو ذات جدوى.

وبالارتباط مع الشعور بخدر المشاعر والقنوط فإن الكثير من الناس يتخلون بعد إصابتهم بالصدمة عن علاقاتهم بأخرين أو يتخلون عن فعاليات هامة. وفي إطار العلاج سنقوم أنت والمعالج بالتخطيط لكيفية استرداد حياتك الطبيعية.

(6) صعوبة في التركيز

كثير من الناس يجدون صعوبة في التركيز بعد إصابتهم بتجربة مؤلمة. وهذا هو أيضاً رد فعل معتاد على الحدث الأليم. إنه أمر محبط ومبعث على القلق إن عجز المرء عن التركيز أو تذكر ما يحدث حولك. ويمكن أن تساهم هذه التجربة في الاعتقاد بأن المرء لم يعد مسيطراً على نفسه أو قد أصبح مجنوناً. من المهم أن يدرك المرء بأن مشاكل التركيز مثل هذه ستزول مرة أخرى. وتحدث هذه المشاكل لسبب أن الدماغ يحاول التغلب على الحدث الأليم الصادم وهو يتعامل ذهنياً مع الحدث مراراً وتكراراً من خلال الخوض فيه لكي يعالجه، ولذلك فإن ليس للمرء سوى طاقة فكرية محدودة للتركيز على أمور أخرى. كما أن الأمر "يكلف" الكثير من الطاقات الذهنية لإزاحة الذكريات عن الحدث الأليم من الرأس. وكلما زادت معالجة الحدث الأليم الصادم كلما عادت قوة التركيز من جديد.

(7) فقدان السيطرة

يراد معظم الناس خلال التجربة المؤلمة الشعور بأنهم كانوا عاجزين تماماً عن فعل أي شيء لمنع حصول الأسوأ. وكثيرون يشعرون بأنهم قد فقدوا كل السيطرة على مشاعرهم أو جسمهم أو سلامة أجسادهم أو حياتهم. وكما سبق لكم وأن قرأتم في فصل معاودة عيش الحدث فإن الذاكرة عن الحدث الأليم الصادم مخزنة بصورة غير معالجة وهكذا تنتاب المرء مشاعر مثل *فقدان السيطرة* من الحدث الأليم الصادم بشكله الأصلي المكثف من جديد عندما يتم تذكر المرء بالحدث الأليم. ويمكن أن يأخذ الشعور بفقدان السيطرة شكلاً حاداً إلى درجة أن المرء يعتقد "سوف أصاب بالجنون" أو "أنتي سأفقد صوابي".

وإلى جانب ذلك يقلق الكثير من الناس من أن أفكارهم وذكرياتهم عن الحدث الأليم الصادم تأتي دون إرادتهم. وهذا مايعزز الشعور بفقدان السيطرة.

ومن المهم هنا أن ندرك بأن الذكريات غير المرغوب فيها غالباً ماتأتي من خلال مواقف وعوامل إثارة تذكر من بعيد بالحدث الأليم الصادم. كما أنه من المهم أيضاً أن ندرك بأن محاولة قمع الذكريات بالقوة تجعلها تأتي بتكرار أكبر. وختاماً فإنك من خلال العلاج ستتعامل مع الحدث الأليم الصادم وبذلك ستغير ذاكرتك عن الحدث الأليم بحيث أن معاودة عيش الحدث بصورة غير طوعية سيندر حدوثها وكذلك ظهورها بكثافة.

8) الشعور بالذنب والعار

في الأسابيع والأشهر بعد وقوع حدث أليم صادم، فإنه غالباً ما يحدث بأن المرء يفكر مراراً وتكراراً بماذا حدث وكيف أنه كان بوسعه التأثير على مجريات الأمور. الكثيرون يلومون أنفسهم على أنهم فعلوا أشياء معينة أو لم يفعلوا أشياء معينة أو أنه كان عليهم التصرف بصورة مختلفة. هذه أمور ترتبط بالشعور بالذنب والعار. وإن الأمر هو كما لو أن المرء يحاول بعد الحدث الأليم أن يرتب الأمور في أفكاره، والتفكير على سبيل المثال "لو كنت قد فعلت هذا أو ذاك فقط..."، "أو" لو لم أكن قد فعلت ذلك فقط..."، "لكن كل شيء سوف يكون مختلفاً".

الكثيرون يلومون أنفسهم أيضاً على أنهم مايزالوا لم يتجاوزوا الحدث الأليم الصادم وهم يعتبرون ذلك دليلاً على ضعفهم أو عجزهم وليس كرد فعل إنساني على عبء لا يطاق ولا يَحتمل.

وللأسف فإن أحياناً يساهم أشخاص آخرون مثل الأقارب أو الأصدقاء في مثل هذه الاتهامات الذاتية، لأن بعض الناس ومن باب الخطأ يلقون الذنب على ضحايا العنف بدلاً من الفعلة. كما أن بعض الناس لا يفهمون أيضاً بعض ردود الفعل الطبيعية على الصدمة ويقولون لهذا السبب بأن على المرء ببساطة أن يتمالك نفسه.

لوم النفس ليس مساعداً لسبب أنه يؤدي إلى الشعور بالعجز والاكتئاب وقلة الاعتزاز بالنفس. إن ألقبت باللائمة على نفسك فسوف تناقش ذلك مع المعالج الخاص بك، والعمل على التخلص منها.

9) الغضب

ثمة رد فعل شائع آخر على الحدث الأليم الصادم وهو الغضب وهذا الغضب غالباً مايمس الشخص المسؤول عن الإصابة بالأذى وسوء المعاملة أو تأثر الحياة بصورة سلبية. غير أن مشاعر الغضب يمكن أيضاً أن تُثار عندما يتم تذكير المرء بالصدمة من خلال أشخاص أو مواقف معينة حتى ولو أن لا علاقة لهم به.

وهكذا يلاحظ الكثير من الناس بعد الصدمة أن أشخاصاً مقربين (الأسرة أو الأصدقاء أو الزوج أو الزوجة أو الأطفال) يثيرون غضبهم. وفي بعض الأحيان قد تتنابك نوبات غضب من أكثر الناس المقربين إلى نفسك. وهذا أمر مربك، إذ أن السؤال الذي يطرح نفسه هو عن سبب الغضب من الإنسان الذي تحبه؟ يكون مرد هذا جزئياً إلى أن الصدمة قد نقلت المرء إلى حالة انفعال شديدة. (أنظر البند 3) ولذلك فإن رد الفعل ليس رائقاً. كما أنه يمكن أيضاً أن يشهد المرء في تعامله مع الأشخاص المقربين له مشاعر تبعية أو الضعف أو قلة الحيلة والتي تذكر المرء بالصدمة وتثير غضبه لهذا السبب.

في بعض الأحيان يحدث أن يشعر المرء بالغضب إلى درجة يريد فيها أن يلعن بصوت عالٍ أو يريد ضرب شخص ما. إذا لم يكن المرء معتاداً على مثل هذه المشاعر من الغضب فإنه يشعر بالاستغراب منها وهنا يجد المرء بأنه لم يعد يعرف نفسه أو لا يدري كيف يتعامل مع الغضب. من المهم هنا الإدراك بأن الغضب هو رد فعل شائع على تجربة حدث أليم صادم إن لم يكن المرء قد عالج هذا الحدث.

ويرتبط الغضب أحياناً في التمرد والشعور بأنه من غير المنصف أن يكون قد عاش هذا الحدث الأليم الصادم وأن آخرين لربما نجوا منه بصورة أفضل وأن الآخرين لايعاملونه معه بصورة صحيحة بعد الحدث.

في إطار العلاج سوف تناقش مع المعالج الخاص بك كيفية التغلب على الغضب بشكل أفضل.

(10) الصورة الذاتية

من الممكن أن تؤدي تجارب أحداث أليمة صادمة إلى تغييرات سلبية في الصورة الذاتية. ويمكن أن يكون كل من الحدث الأليم الصادم أو المشاعر المترتبة عليه داعياً لانتقاد الذات والشك فيها. فعلى سبيل المثال يمكن أن تعتقد "تحدثت أمور سيئة لي، لأنني شخص سيء" أو "إذا لم أكن ضعيفاً وغيبياً جداً لما كان قد حدث لي ما قد حدث"، كما أنه من الممكن أيضاً أن تعامل نفسك بقسوة لأنك لم تتجاوز الصدمة بعد أو لأنك لم ترجع لحياتك بعد إلى حياتك الطبيعية.

ويقول كثير من الناس أن الصدمة قد غيرتهم كلياً، وعلى سبيل المثال يقولون: "قبل الصدمة لم أكن أشعر بالخوف من أي شيء وكنت قادراً على التغلب على كافة الأعباء مهما كانت الحالة صعبة وكنت قادراً على التعايش مع الآخرين، غير أنني الآن أعاني من الخوف قبل كل شيء ولست قادراً على التعامل حتى مع المشاكل الصغيرة." ويرى البعض أن التجربة المؤلمة كانت "القشة التي قصمت ظهر البعير". ويتراءى لك بأن ذلك قد أكد ماكنت تعرفه في قرارة نفسك من زمن بعيد وعلى سبيل المثال بأنك لاتثق بنفسك وأنت عاجز عن التغلب حتى على أصغر الصعوبات.

إذا تغيرت فكرتك عن نفسك إلى الأسوأ، فسوف تتحدث مع الطبيب المعالج الخاص بك عن ذلك.

(11) النظرة السلبية إلى العالم

بعد اختبار حدث أليم صادم يرى الكثير من الناس والعالم والأشخاص الآخرين في ضوء سلبي. فالعالم الذي طالما كان قبل ذلك آمناً لك بات فجأة خطيراً جداً. ولربما تفكر بأنك لم تعد تثق بأي إنسان. والأشخاص الآخرون الذين كانت لهم تجارب سيئة قبل التجربة المؤلمة وكانوا يفكرون بنمط سلبي حول أنفسهم والعالم والأشخاص الآخرين يرون في الصدمة تأكيداً لمعتقداتهم، مثل "العالم خطير"، أو "لايمكن الثقة بأحد."

إذا كانت لديك مثل هذه الأفكار السلبية، فسوف تتحدث مع الطبيب المعالج الخاص بك عنها.

(12) ذكريات الماضي

وختاماً فإن الحدث الأليم الصادم قد يثير ذكريات حول تجارب أليمة مماثلة من الماضي أيضاً. وهكذا يجد المرء نفسه فجأة يتذكر بحيوية أحداثاً كان قد نسيها أو تركها خلفه والتي يمكن أيضاً أن تكون فاجعة كالصدمة التي اختبرها مؤخراً. وما يذكر المرء خلال الصدمة بتلك الاختبارات السابقة يمكن أن تكون انطباعات وأحاسيس مماثلة (وعلى سبيل المثال شعور بارد في الجسم وصوت رجل غاضب) أو معنى مشابه للوضع (على سبيل المثال الأحداث التي كان فيها المرء عرضة للخطر أو بلا حيلة أو أنه كان يعتقد بأنه معرض لخطر مميت).

وكما جاء في فصل معاودة التجربة فإن العوامل المثيرة للذكريات عابرة يمكن أن تكون شبيهة بصورة بعيدة جداً مما يجعل من أمر التعرف عليها مجدداً أمراً صعباً.

وفي بعض الأحيان تُثار الذكريات حول تجارب سابقة بصورة كثيفة لدرجة أنه من الصعب تذكر الأحداث أو المواقف التي لا يمكن أن يُنظر إليها إلا بأنها كانت سلبية. أحياناً لا يمكنك حتى تخيل أنك ستكون سعيداً ثانية في يوم ما أو أن حياتك ستعود طبيعية، ولكنك ستقدر على ذلك. إنه من الممكن والمستطاع ترك هذه الذكريات الأليمة خلفك.

استنتاجات

لقد وفر لك هذا الكتيب معلومات عن ردود الفعل الشائعة للإنسان على أحداث أليمة صادمة، وتمكنت من خلالها أن تحدد أياً منها ينطبق عليك: إن أهم معلومة يتضمونها هذا الكتيب هي: المشاعر التي تنتابك والأفكار التي تراودك وردود الفعل البدنية التي تشهدها هي أمور طبيعية تماماً. إنها تشكل رد فعل طبيعي وإنساني على عبء هائل تعاني منه. ولذلك تسمى المشاكل التي تعاني منها بـ "اضطرابات ما بعد الصدمة" وهي تشير إلى أنك لم تتغلب على الحدث الأليم الصادم لحينه، وأنه لذلك ينتابك شعور بالخطر وتعيش أجزاء من الحدث الأليم مراراً وتكراراً.

خلال العلاج ستتعلم المزيد عن كيفية نشوء الإحساس بالخطر ومعاودة اختبار الصدمة. كما أنك ستتعلم كيفية التعامل مع الذكريات عن الصدمة والتغلب على الأفكار والمشاعر المتعبة. وإلى جانب ذلك سوف تفكر في أي هي أهمية الصدمة بالنسبة لرؤيتك لنفسك وللعالم. وفي نهاية المطاف سوف تستعيد المسك بزمام أمور حياتك.

سيؤدي هذا إلى أن الذكريات عن الصدمة ستكف عن السيطرة عليك وستتخلص منها بتركها خلفك، وبذلك ستصبح جزءاً من ماضيك وستكف عن التحكم بحياتك الحالية.

نُشرت في إنكه أهلرز (1999). اضطراب ما بعد الصدمة. دار النشر هوجريفه: جوتنغن.

نشكر دار النشر هوجريفه على الرخصة لنشر منشور المعلومات.

عن

نقابة الأطباء النفسانيين في ولاية ساكسونيا السفلى

الدكتور كريستوف كروجر