

# Zentrum für Psychotraumatologie e.V

جمعيّة مركز للإصابات النفسيّة



---

Fachbereich „INNER SAFETY“

المجال التّخصّصي – للأمان الداخلي –

Flucht und Trauma

اللّجوء والصّدمة – النفسيّة

---

## Informationen zu möglichen Symptomen nach einer Traumatisierung

معلومات عن الأعراض الممكنة من بعد الصّدمة – النفسيّة

العنوان

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Lange Strasse 85

34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9219534

E-Mail: [traumazentrum.fp@web.de](mailto:traumazentrum.fp@web.de)

[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)

## معلومات عن أعراض محتملة من بعد صدمة نفسية ما

تنشأ الصدمة النفسية عندما يتعرض الإنسان مرة أو عدة مرّات إلى العنف الشديد و يترافق ذلك بنفس الوقت بالشّعور بتهديد الحياة.

فعندما يتعلّق الأمر بالبقاء على قيد الحياة يعمل دماغنا بشكل مختلف عن الأوضاع الطبيعية، و يتمثّل ذلك بنظام حالات الطوارئ.

إنّ ما يهمّ الآن هو فقط البقاء على قيد الحياة و لتحقيق ذلك يقوم الدماغ بالبحث عن جميع الإمكانيات المتاحة له و بذلك يتقلص أداء الدماغ في المناطق الدماغية الأخرى.

إذا ما نجا شخص ما من حالة الصدمة النفسية فإنّ دماغه البشري لا يمكن أن يعود تلقائياً إلى برنامجه الإعتيادي .  
إنّما يستغرق الأمر وقتاً وذلك يتطلّب الأمان والسّلام حتّى يستوعب الشخص الصدمة النفسية و يستطيع أن يتخطاها.

في هذه الأثناء تظهر على الإنسان على الغالب أعراض غريبة من الضغوط التي مرّ بها فإذا لم يتوفر للإنسان الوقت الكافي و الأمان و السّلام بعد تجربة الصدمة النفسية أو إذ تعرّض مراراً و تكراراً لمثل هذه الصدمات النفسية ، فسوف تزيد هذه الأعراض أو أنّها سوف تبقى بشكل مستمر .

ففي مثل هذه الحالات قد يكون من الجيّد الحصول على مساعدة من معالجي الصدمات النفسية و الأخذ بنصيحة المعالجين النفسيين بعين الاعتبار .

فإذا ما تعرّضت في أحد المرّات أو في أمرارٍ عديدة إلى حالات من العنف الشديد ( فقد يكون ذلك العنف بسبب الحرب أو الهروب من الحرب أو قد يكون ذلك على سبيل المثال عنف منزليّ داخل العائلة أو أن يكون الإنسان ضحية عمل إجرامي أو حادث ما أو من جراء كارثة طبيعية ).

هل تُبَتّ من خلال هذه الحالات التي مررت بها وجود أحد هذه الأعراض لديكم؟

أ:

\* ترون كوايس في أثناء نومكم وقد تتكرر هذه الرؤيا في أحلامكم أو يتكرر ما يشبهها مراراً و تكراراً. إننا لا نستطيع منع ذكريات هذه الظروف من العودة مراراً و تكراراً إلى الأذهان أو رؤيتها من خلال الظروف اليومية التي تمر بنا سواء كانت أصواتاً أو روائحاً و نأخذها بجديّة فتعيدنا إلى ذكريات الماضي التي تعرفونها من خلال الأحداث.

أشخاص آخرون يخبرونكم أنّكم من حين لآخر تبدون غائبين عن محيطكم, و كأن المحيط الذي من حولكم لم يعد حقيقي بالنسبة إليكم.

إنكم لا تتذكرون بعض الفترات من واقعكم , فتشعرون بفقدان فترة من الزمن.

ب:

\* تتجنبون زيارة الأماكن التي وقعت فيها الأحداث في الماضي.

\* تتجنبون عن قصد التّواصل مع الأشخاص الذين كانوا في وضع الصّدمة النفسية, إمّا حاضرين أو قريبين من الحدث.

\* تتعدون عن التّاس و تتجنبون قدر الإمكان الاحتكاك بالتّاس.

\* تعزلون أنفسكم عن كلّ الأصدقاء و الأهل.

\* تتجنبون بكل وعي الذكريات والمشاعر التي ترتبط بالصّدمة التّفسيّة.

\* لم يعد باستطاعتكم الشّعور بالواقع من حولكم، فيتشكّل لديكم الشّعور بالخدر الداخلي وبأنّكم في عالم ضبابي من حولكم.

\* لا تسمحون لأنفسكم بالتّفكير في المستقبل، حيث أنّ هذه الأفكار تسبّب لكم المخاوف، فأتم تخشون دائماً الأشياء السيّئة أو سوء الطّالع.

ت:

\* على الرغم من أنكم تبدون من الخارج بالنسبة للأشخاص هادئين نوعاً ما، إلا أنكم من الداخل تكونوا في قمة التوتر و الاضطراب.

\* تلاحظون أن عضلاتكم متوترة نوعاً ما وبشكلٍ مستمرٍ، وخاصةً عند الظهر والرقبة والوجه.

\* تصطك أسنانكم ببعضها أثناء النوم.

\* يصبح تنفسكم سطحياً جداً وتشعرون بضيق الصدر و بأنكم لم تعودوا قادرين على التنفس بعمقٍ وبشكلٍ جيّد.

\* وتكون الجملة العضلية لديكم دائماً التوتّر ويرتفع معدّل ضربات القلب لديكم باستمرار.

\* وغالباً ما يكون لديكم صداعٌ أو ألمٌ ما في أحد أعضاء الجسم، وذلك بالرغم من عدم وجود أيّ سبب مرضي في

هذا العضو.

د:

\* لا يمكنكم النوم.

\* ولا يمكنكم النوم بشكلٍ متواصل.

\* نومكم غير هادئٍ و قليل جداً وحتى عندما تنامون تستيقظون غير منتعشين وقلقين.

\* وتعانون من عدم التركيز و من اضطراباتٍ في الذاكرة.

\* لا تستطيعون التعلّم بشكلٍ جيّد.

\* تكون ردة فعلكم عنيفة وعدوانية.

\* عندكم شعور بأنكم دائمي التوتّر.

\* لم يعد باستطاعتكم السيطرة على مشاعركم.

جميع هذه الأعراض الموصوفة هي ردود فعل طبيعية تماماً لإنسانٍ عاش حالة الصدمة النفسانية: حيث أنّ كلّ البشر تظهر لديهم ردود أفعال من هذا القبيل بمظاهرٍ مختلفةٍ وبالعديد من الأعراض المكثفة، وذلك عندما ينجون من مثل هذه الظروف الرهيبة. ولا يوجد هناك سبب للخجل أو لإخفاء هذه الأعراض فهي ردود فعل طبيعية لظروفٍ غير طبيعية.

وإذا لم تكن لديك الامكانية لتحقيق الاستقرار لنفسك وتجاوز الأحداث التي عشتها فمن الممكن أن يتبع ذلك أعراضٌ أخرى و على التسلسل.

## ج

\* أتم تعاقرون الخمر أو المخدرات أو تتناولون مسكنات الألم لتكونوا قادرين على تحمّل الحياة على مدار اليوم.

\* أتم تشعرون أنّكم لم تعودوا قادرين على التعامل مع الحياة اليومية.

\* تعاون من الاكتئاب.

\* لا تستطيعون في معظم الأحيان تذكر ما يمرّ و ما يحيط بكم.

\* تعاون من شعورٍ دائمٍ باليأس وفقدان الأمل.

\* تقومون بإيذاء أنفسكم عمداً.

\* تعاون من الشعور بالذنب أو تخجلون من أنفسكم، لأنكم ربّما لم تستطيعوا حماية أنفسكم وأن تدافعوا عنها وربّما

ذلك لأنكم نجوتم من وضعٍ صعبٍ على خلاف الآخرين.

\* تقومون بتطوير أفكار انتحارية.

## الأطفال والأولاد و اليافعون:

الأطفال الرضع والمراهقين والبالغين وكبار السن، الناس من جميع الأعمار. من الجنين في رحم أمه إلى الكبير المسن، من الممكن أن تظهر عليهم هذه الأعراض المذكورة سابقاً بعد الصدمة النفسية.

الرجاء أن تنتبهوا إلى أولادكم وبالذات عندما تصاب أمهاتهم بصدماتٍ نفسيةٍ وما تزال أجسادهنّ تخضع لبرنامج الطوارئ فالطفل يحصل من خلال الأم على الكثير من هرمونات التوتر في داخل رحم أمه. وفي أثناء ذلك من الممكن أن تتطور الكثير من الأعراض ، حتى لو كانت هذه الأعراض لم تكن موجودةً من قبل الصدمة النفسية.

وكذلك أيضاً الرضع و الأطفال الصغار يدركوا واقع بيئتهم و يوعونه بكلّ دقةٍ وخاصةً في أثناء مرورهم بتجاربٍ رهيبةٍ ما، فيصابوا بصدمة نفسية من جراء ذلك. وأن يصابوا بصدمةٍ نفسيةٍ و ذلك من خلال الارتباط الوثيق بالأهل المصدومين نفسياً فتتطور لديهم أعراض مماثلة .

عندما يتعرّض المراهقون في سن البلوغ إلى تجربة قاسية ما فإن الفعالية الضرورية لتطوير برنامج طوارئ معيّن لا تحدث و بذلك تتطور الأعراض السابقة.

عندما تشهدون أتم أو أطفالكم واحداً أو أكثر من أحد هذه الأحداث العنيفة، يرجى الانتباه الى أطفالكم و اجثوا عن المساعدة إذا كان لديكم واحداً أو أكثر من هذه الأعراض:

\* الكوابيس و الخوف من الظلام ، و عدم إمكانية الإغفاء و النوم و كذلك الخوف الدائم من أن يحدث شيئاً ما للوالدين و أهمها الانفصال . هذه كلّها أشياء رهيبة تحدث ، و الطفل يشعر أنه لا يستطيع أن يستمرّ بدون والديه ، فيضطرب لديه التركيز و يصعب عليه التّعلم و يبدو وكأنه غائبٌ نهائياً عن الوضع الذي هو فيه .

\* ألم في الجسم بدون أسباب عضوية .

\* المعاناة من ضعف الملاحظة .

\* السلوك العدواني .

\* السلوك المعادي للمجتمع .

\* التوتر المفرط .

\* نوبات الهلع .

\* التوقف عن التطور .

\* الوقوع في الأنماط السلوكية الغير مناسبة للعمر .

\* اللامبالاة و الابتعاد عن الأصدقاء .

\* اليأس \*

\* الخوف من المستقبل .

\* الشعور بالذنب و العار لأنكم لم تستطيعوا حماية الآباء أو الأشقاء .

\* الأفكار الانتحارية .

## ماذا يمكنكم أن تفعلوا بأنفسكم لتحسين الوضع ؟

\* حاولوا الحفاظ على جدول يومي منتظم . من الهام أن تحاولوا إعادة الحفاظ على جدول يومي منتظم والاعتناء بذلك.

\* لا تذهبوا إلى التّوم في وقتٍ متأخّر من الليل وحاولوا التفكير بإيجابية قبل التّوم.

\* انتبهوا إلى أن تناولوا ما يكفيكم من التمارين الرياضيّة في الهواء الطلق، فالجسد يحاول استعادة امكانيّة ممارسة الرّياضة من جديد وأن يجد فيها المتعة أيضاً. فمن الهام جداً أن تتخلّص العضلات من تورّتها و تستعيد استرخاؤها من جديد.

\* استفيدوا من العروض الرّياضيّة و خاصةً الجمباز و اليوغا والرّقص وسترون ذلك بأنفسكم أنّكم في النهاية ستشعرون بأنكم أفضل بكثير.

\* تذكّروا ما الذي كان يساعدكم على استعادة هدوءكم وذلك قبل تعرّضكم للصّدمة التّفسيّة.

\* بإمكانكم مشاهدة أحد الأفلام و الذي كنتم تشاهدونه من قبل الصّدمة وقد كان يروق لكم كثيراً. استمعوا إلى الموسيقى والتي لطالما كانت من قبل تُشعركم بالهدوء وتعيد إليكم توازنكم.

\* اكتبوا قبل ذهابكم إلى التّوم كلّ الأشياء الإيجابية التي مرّت بكم في أثناء النهار وقد أحببتموها كثيراً. اكتبوها مهما كانت بسيطة في نظركم وخاصةً في وضعٍ قد أعجبكم و أحببتموه.

\* استعرضوا واستعيدوا في أذهانكم كلّ شيءٍ أنقتموه في حياتكم ثمّ اكتبوا ذلك وتمعنوا بالخصائص المميزة لديكم والتي أسهمت بنجاحكم.

لا تدعوا أحداً يضغط عليكم ويحدّثكم عن وضع الصّدمة التّفسيّة التي حدثت لكم. ولا تتكلّموا إلاّ بالقدر الذي تريدونه أنتم. وإذا كان الحدث قد حدث منذ فترةٍ طويلة، فيرجى التحدّث فقط في إطار العلاج وعلى نطاقٍ واسعٍ حول ما حدث. فإنّ التكرار الدائم لهذه الذكريات يزيد فقط من حدّة هذه الأعراض السّابقة.



\* اجعلوا البيئة الخاصة بكم مريحة قدر الامكان. قد يكون هناك رائحة معينة تستسيغونها كثيراً. فمن الممكن أن تنشروا من حولكم مصابيح عطورٍ أو زيوتاً عطريةً مركزة.

\* التفنوا إلى العناية بأجسادكم بشكلٍ جيّدٍ و أيضاً واهتموا بالتغذية الجيدة.

\* وإذا ما شعرتم في يومٍ ما بأنكم تفقدون الأرض من تحت أقدامكم، فما عليكم إلا أن تثبتوا أقدامكم بشكلٍ جيّدٍ على الأرض.

\* تعاملوا مع أنفسكم بشكلٍ جيّدٍ وبكلّ حبّ.

## إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة:

يوجدُ هناك في ألمانيا نظامٌ صحيٌّ معيّن، حيثُ نعالون فيه كلّ مساعدةٍ من الأطباء المتخصّصين بكلّ مرضٍ من الأمراض الجسديّة. وهناك أيضاً الأطباء و المعالجين و المتخصّصين بالأمراض النفسيّة ولقد درسوا في هذا المجال وتخصّصوا ولذلك علينا أخذهم بعين الاعتبار.

وإذا كنتم تحتاجون إلى عناوين معالجي الصدمات النفسيّة في المنطقة القريبة إليكم، يمكنكم بالطبع التّواصل معنا وسؤالنا عنهم .

نحن نقدّم في مركزنا المشورة المناسبة.

ستساعدكم هذه المناقشات على التخفيف من حدّة تلك الأعراض التي مرّت. والتعلّم كيفيّة التعامل معها. وسيتمّ إجراء هذه المشورات بمساعدة المترجمين الشفويين و ذلك إذا كنتم تعتقدون أنّ مهاراتكم اللّغويّة ما تزال غير كافية لإجراء هذه الحوارات وأنكم تحتاجون لدعمٍ منهم.

لا تردّدوا بالاتّصال بنا إذا كان لديكم أسئلة حول موضوع الصدمة النفسيّة أو ما يتبع الصدمة النفسيّة.

### **.Zentrum für Psychotraumatologie e.V**

#### **“Fachbereich „INNER SAFETY**

Lange Straße 85  
Kassel 34131  
Tel.: 0561 – 9219534  
E-Mail: [traumazentrum.fp@web.de](mailto:traumazentrum.fp@web.de)

#### **:Telefonische Sprechzeit**

أوقات المكالمات المفتوحة:

**Mittwoch von 11:00 – 13:00 Uhr**

الأربعاء من السّاعة 11-13

**und von 14:00 bis 16:00 Uhr**

و من السّاعة 14-16

**Übersetzung: Regina Nadja Halmuschi ( Dolmetscherin )**

ترجمة: ريغينا ناديا حلموشي ( مترجمة )