

تتشكل الصدمة النفسية عندما يتعرض الانسان لمرة أو لعدد المرات للعنف الشديد و التهديد بأمل الحياة في الوقت ذاته. فعندما يتعلق الأمر بالبقاء على قيد الحياة يعمل عقل الإنسان بطريقة مختلفة عن المعتاد أي بنظام حالات الطوارئ. البقاء على قيد الحياة هو أهم أمر بالنسبة للعقل البشري و لتأمين ذلك يقوم بالبحث عن جميع الإمكانيات المتاحة و يقلص بذلك عمله في المجالات الأخرى. عندما يتعرض الإنسان للصدمة النفسية، لا يمكن للعقل البشري أن يسترجع عمله العادي بسهولة فهو يحتاج للوقت و الراحة و الشعور بالأمان لإستيعاب ما مر به و تخطيه. في تلك الأحيان تظهر على الإنسان علامات و عوارض غريبة يمكن لها أن تتطور عندما لا يتوفر الوقت و الراحة و الشعور بالإطمئنان أو عندما يتعرض الإنسان بصفة متكررة لنفس المواقف التي تُحدث له الصدمة النفسية. في هذه الحالات يكون من المستحسن اللجوء إلى حكيم(ة) أو مختص(ة) نفساني(ة).

هل عايشتم حالة أو حالات مختلفة من العنف (عنف منجر عن الحرب أو عند الهروب أو عنف داخل العائلة أو كنتم ضحية لجريمة أو حادث صعب أو كارثة طبيعية) ؟ هل تعانون من حالة أو حالات مماثلة للحالات المذكورة أسفله ؟

(أ)

- رؤية كوابيس عند النوم أو معيشة حالات مشابهة لما مررتم به بصفة متكررة.
- عدم القدرة على تجنب التفكير في صدمات الماضي مع رؤية صور أو سماع أصوات أو إشتمام روائح لها علاقة بذلك.
- الغياب عن العالم الواقعي و عدم الشعور بما يدور حولك مع ملاحظة الأشخاص المحيطين لك بذلك.
- عدم القدرة على تذكر التفاصيل اليومية.

(ب)

- تجنب الرجوع إلى الأماكن التي وقعت بها الحادثة.
- تجنب الإتصال عمدا بالذين كانوا متواجدين من قريب أو بعيد أثناء الحادثة.
- الإبتعاد قدر المستطاع عن الأشخاص و تجنب الإتصال بهم.
- الإبتعاد عن العائلة و الأصدقاء.
- تجنب إسترجاع ذكريات الحادثة عمدا.
- فقدان الإحساس.
- فقدان الثقة في المستقبل و الخوف من حصول أشياء سيئة أو تعيسة.

(ج)

- تتظاهرون بالهدوء و السكينة و لكنكم متوترون داخليا.

- تشعرون دائما بتشدد عضلي خاصة في منطقة الظهر و الرقبة و الوجه.
- تضغطون على أسنانكم عند النوم.
- تواجهون صعوبة في التنفس العميق.
- تعانون من سرعة دائمة في نبضات القلب.
- تعانون دائما من صداع في الرأس أو أوجاع في مناطق أخرى من الجسم بدون سبب محدد.

(د)

- عدم القدرة على النوم بتاتا.
- عدم القدرة على النوم بشكل متواصل.
- عدم القدرة على النوم بانتظام و الإستيقاظ بهدوء.
- اضطراب في التركيز و التفكير.
- فقدان القدرة على التعلم.
- القيام بردود أفعال عنيفة.
- الشعور المتواصل بالتوتر.
- فقدان القدرة على التحكم في المشاعر.

كل الحالات المذكورة هي حالات عادية يمر بها الإنسان عند تعرضه لصدمة نفسية و يتفاوت حجم خطورتها بتفاوت حجم الصدمة. لذلك لا يوجد داعٍ للشعور بالخجل منها أو محاولة إخفائها، فهي حالات عادية لحوادث غير عادية.

عندما لا تتوفر الإمكانية لتهدئة النفس و استيعاب ما تم عيشه تنجر عن ذلك حالات أخرى و هي:

(هـ)

- استهلاك الكحول أو المخدرات أو مسكنات الألم للقدرة على العيش و التحمل.
- فقدان القدرة على التعامل مع متطلبات اليوم.
- الإكتئاب.
- نسيان حقبات زمنية قد مررتم بها.
- الإحساس المتواصل بفقدان الأمل.
- إيلام الذات عمدا.
- الإحساس بالذنب أو الخجل لعدم القدرة على حماية الأقرباء.
- التفكير بالانتحار.

يتعرض الإنسان بختلاف الشرائح العمرية إلى نفس الحالات، من الطفولة إلى الشيخوخة. فلذلك لا بد من حماية أطفالكم.

عندما تتعرض النساء لصدمات نفسية و تكون أجسامهن تعمل بنظام الطوارئ ، يتعرض الجنين للتوتر النفسي و منه لبعض الحالات المذكورة رغم أنه لم يعايشها قط. كما يقوم الرضع و الأطفال بالشعور بدقة بما يدور حولهم و يمكن تعرضهم للصدمة النفسية من خلال ذلك أو من خلال علاقتهم المقربة جدا من آبائهم. كما يمكن لذلك التأثير على الشباب خاصة في فترة المراهقة.

عندما تتعرضون أنتم أو أطفالكم إلى حالات صدمة يجب الإنتباه خاصة على الأطفال و البحث عن طرق مساعدتهم عندما تلاحظون حالة من الحالات التالية :

- رؤية كوابيس، الخوف من الظلام أو عدم القدرة على النوم.
- الشعور المتواصل بالخوف من حدوث أشياء سيئة للوالدين و منه عدم القدرة على العيش بدونهما.
- اضطرابات في التركيز.
- اضطرابات في التعلم.
- أوضاع غياب عميقة.
- الإحساس بأوجاع في الجسم بدون أسباب عضوية محددة.
- اضطرابات في التركيز.
- التصرف بعنف.
- التصرف بطريقة غير لائقة.
- الإحساس المفرط بالرعب.
- التعرض لنوبات هلع.
- عدم مواكبة التطورات.
- القيام بتصرفات لا تتناسب مع العمر.
- عدم المشاركة و الإبتعاد عن الأصدقاء.
- فقدان الأمل.
- الخوف من المستقبل.
- الإحساس بالخجل و الذنب لعدم القدرة على حماية العائلة.
- التفكير في الإنتحار.

ماذا يمكنكم فعله لتحسين الوضع؟

- محاولة إيجاد نظام يومي و الحفاظ عليه.
- تجنب النوم متأخرا و محاولة التفكير بأشياء إيجابية قبل النوم.
- محاولة القيام بعدد الحركات الرياضية في الهواء النقي فالترفيه مهم للجسم و العضلات للتخفيف من تشدها.

- ممارسة الرياضة (الجمباز ، اليوغا ، الرقص ..) فهي تحسن من الحالة النفسية.
- محاولة تذكر ما كان يشعركم بالراحة قبل حدوث الصدمة كمشاهدة فلم أو سماع الموسيقى.
- القيام بتدوين ما قمتم به من أشياء إيجابية طيلة اليوم قبل الذهاب إلى النوم.
- تدوين ما قمتم به طوال حياتكم و صفاتكم الإيجابية التي ساعدتكم في القيام بذلك.
- لا تجعلوا أحدا يجبركم على التحدث عن الصدمة التي مررتم بها ، تحدثوا فقط بالقدر الذي تريدونه أنتم. فتذكر ما مررتم به باستمرار يساهم فقط في تأزم حالتكم.
- محاولة ملأ الأرجاء بروائح ناعمة تساعدكم على تهدئة أنفسكم.
- محاولة الإعتناء بالجسم قدر المستطاع.
- الصمود قدر المستطاع عند الإحساس بأن كل شيء ينزلق من بين أيديكم.
- حب الذات و العمل على تطويرها.

عندما تحتاجون للمساعدة، يوجد بألمانيا برنامج صحي متكون من أطباء مختصين في تقديم مساعدات طبية جسمانية أو نفسية.

توجد بألمانيا مكاتب مختلفة تقدم المساعدة و النصائح و تجيب على مختلف الأسئلة المطروحة كالأسئلة حول الحمل و الترتيبية، حول النساء اللواتي تتعرضن للعنف داخل المنزل، حول حالات الإدمان، إلخ ...
يتم تقديم كل هذه المساعدات بدون مقابل و بسرية تامة.

لا يتم في مركز علاج الصدمات النفسية تقديم العلاج بدون مقابل و لكن نأمل تحسين خدماتنا في المستقبل.
ما نقدمه من مساعدات لتأمين إستقرار وضعكم يساعدكم على مزيد فهم ما تمررون به و اختيار الطريق الأنسب لتحسين وضعكم و إيجاد الإستقرار من جديد.

لجميع أسئلتكم حول المواضيع و المعلومات المتعلقة بالمساعدات التي نقدمها و جميع مواعيد ذلك يمكننا الإتصال بي داخل أوقات العمل : الأربعاء من الساعة ١٤:٠٠ إلى ١٦:٠٠ على الرقم ٠٥٦١٩٢١٩٥٣٤ أو على البريد الإلكتروني :

0561/9219534

traumazentrum.fp@web.de

زابين شرادر
فرع الصحة الداخلية
مركز العلاج النفسي

Sabine Schrader
Fachbereich Inner Safety
Zentrum für Psychotraumatologie e.V.