

ةمدصلا ت ابارطضا

ةيسفنلا ةمدصلا ريثات نع غالبال



MEDIZIN HILFT e.V.

من نحن

ميديتسين هيلفت، جمعية مسجلة (الطب يساعد، جمعية مسجلة) هي جمعية غير هادفة للربح انبثقت من التزام مجموعة صغيرة من الأطباء والطبيبات، نحن نحاول بدعم من شبكتنا الضخمة المكونة من شركاء وشريكات تعاون طبي، نفسي، وغير طبي تقديم مساعدة حيث لا يتاح للبعض الدخول في منظومتنا الصحية بسبب ثغرات هيكلية، نريد من خلال عملنا هذا جعل تلك الثغرات مرئية، كذلك المساهمة في سد تلك الثغرات.

أحد مشروعاتنا هو مكتب التواصل أوبن. ميد open.med (الطب المفتوح) الكائن في برلين-تسلييندورف، والذي يُدار بالاشتراك مع إيرتسا دير فيلت، جمعية مسجلة (أطباء من أجل العالم، جمعية مسجلة). نقدم هناك استشارات طبية متخصصة في مجالات عديدة منها الطب النفسي وعلم النفس لأشخاص لديهم في الأغلب إمكانية دخول محدودة في المنظومة الصحية، مشروعاتنا الحالي مينتال هيلث كير (رعاية الصحة النفسية) مدعم من قبل منظمة الروتاري ويتيح للاجئين، لكن كذلك أيضًا لأشخاص آخرين لا يتمتعون بتأمين صحي دخولًا بسيطًا في منظومة الدعم الاجتماعي النفسي والعلاج النفسي.

ماذا نريد

نرغب من خلال هذا الكتيب في تزويد أكبر عدد ممكن من المعنيين بمعلومات عن موضوع التراوما (الصدمة النفسية)، والتبعات النفسية المحتملة للتجارب الصادمة، نريد كذلك مساعدة أهالي المعنيين عن طريق التوعية، وإيضاح إمكانيات المساعدة للمعنيين وأسرهم، نرغب أيضًا في التصدي لوصم الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، هذا الكتيب موجه إلى أشخاص يحتمل أنهم يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، كذلك إلى ذويهم.

فهرس المحتوى

- 1..... ما هي التراوما (الصدمة النفسية)؟
- 2..... ما هو اضطراب ما بعد الصدمة النفسية؟
- 3..... ما هي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية؟
- 4..... الأطفال واضطرابات ما بعد الصدمة النفسية.
- 5..... اختبار ذاتي.....
- 6..... إمكانيات العلاج.....
- 7..... نقاط تواصل مفيدة.....
- 8.....



ما هي التراوما (الصدمة النفسية)؟

يرجع مصطلح « تراوما » (صدمة نفسية) إلى اللغة اليونانية ويعني «الجرح»، وبذلك تكون التراوما النفسية جرح في النفس يفوق إمكانات المعنى في التعامل معه، ويمكنه بذلك إثارة عدد كبير من الأعراض، يُطلق لفظ تراوماتش (الحدث أو الموقف الصادم) على الأحداث أو المواقف التي تسبب ضغطًا نفسيًا يتسم بتهديد غير مألوف أو حجم كارثي، ويمكنها لذلك التسبب في اضطراب عميق لدى كل فرد تقريبًا، يمكن أن تكون تلك الأحداث قصيرة وحدثت مرة واحدة، كذلك يمكن أن تكون طويلة الأمد.

أمثلة لتلك الأحداث المسببة للصدمة النفسية الكوارث الطبيعية، على سبيل المثال الزلازل، الحرائق، السيول وما شابه، لكن أيضًا الحوادث، الأمراض المهددة للحياة، أو الفقد المفاجيء لشخص تحبه، يندرج تحتها كذلك أي تجربة من تجارب العنف مثل العنف الجسدي والجنسي، السطو، معايشة الحروب والتعذيب، في بعض الأحيان لا يلزم أبدًا أن يمر المرء نفسه بمثل هذه التجربة، بل يكفي أن يكون شاهداً عليها أو سمع بها، الصدمات النفسية الشديدة بشكل خاص هي تلك التي تحدث لبشر على يد بشر لأنها يمكن أن تدمر الثقة في الآخرين لمدة طويلة.

ما هو اضطراب ما بعد الصدمة النفسية؟

يتميز اضطراب ما بعد الصدمة النفسية بشكاوى يمكن اعتبارها نتيجة تجارب صادمة، يمكن أن تظهر إما بعد ذلك الحدث مباشرة أو بعده بسنوات، هناك حزمة كبيرة من الأعراض التي تظهر إما فرادى أو في شكل تركيبات متنوعة، تتسم ردود الأفعال على الصدمة النفسية إذن بطابع شديد الفردية، الشيء المشترك بينها جميعًا هو أنها تمثل رد فعل عادي على حدث غير عادي، ويمكنها أن تصيب أي إنسان، يمكن في سياق اضطراب ما بعد الصدمة النفسية وضع تشخيصات مختلفة حسب درجة خطورة الأعراض مثل «رد الفعل الحاد على الضغوط النفسية»، «اضطراب التكيف»، ما يُسمى «اضطراب الكرب التالي للرضح» (Posttraumatic Stress Disorder PTSD) أو «تغير الشخصية بعد الضغوط النفسية الهائلة».

يحدث أحيانًا أن تعجز آليات الحماية النفسية بسبب تجارب مؤلمة بشكل خاص، يؤدي ذلك إلى إثارة الكثير جدًا من الضغط النفسي، الخوف والتوتر بحيث يمكن أن يكون للصدمة النفسية تبعات بدنية ونفسية.

كثيرًا ما ترتبط أي صدمة نفسية لم يتم علاجها بأفكار معذبة عما كان يمكن عمله بشكل مختلف، في حالات عديدة يبدأ المعنيون في إلقاء اللوم على أنفسهم بسبب رد فعلهم في الموقف الصادم، مما يمكن أن ينشأ عنه شعور قوي بالذنب والعار، كثير من المعنيين يوبخون أنفسهم أيضًا أنهم لم يستطيعوا التخلص مما عايشوه بعد، إلا أن الصدمة النفسية تحدث دون أدنى صلة بالقدرات الفردية لأي إنسان، المسبب الوحيد لها هو التجربة المؤلمة.

لماذا يتعامل الناس مع الأحداث الصادمة بشكل مختلف

قدرة المرء على التعامل مع حدث صادم بطريقة أسهل أو أصعب مرتبطة بعوامل مختلفة، على سبيل المثال تاريخ حياته، التواجد الشخصي في توقيت التجربة الصادمة، حجم الخسارة أو سبب الصدمة النفسية، يزداد خطر الإصابة بصدمة نفسية في حال وجود صدمات نفسية سابقة، أن يكون الشخص صغير السن جدًا أو طاعنًا في العمر، أو يكون هناك افتقار للسند العاطفي.

جلد الذات يؤدي في حالات كثيرة إلى زيادة تبعات الصدمة النفسية، وجود دعم عن طريق البيئة الاجتماعية المحيطة، إدراك المرء أنه كان ضحية، وإمكانية التحدث عما عايشه تعجل الشفاء من الصدمة النفسية.



الأطفال واضطرابات ما بعد الصدمة النفسية

ليس فقط البالغون بل أيضًا الأطفال يمكن أن يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، بعض الأعراض تشبه تلك التي تظهر على البالغين، بعضها الآخر تم رصدها حصريًا لدى الأطفال، خصائص صدمات الطفولة النفسية يمكن أن تكون على سبيل المثال:

ذكريات ملحة، متكررة

: تمثل الذكريات طريقة تجربة الموقف الصادم، ويمكن أن تكون من النوعية المرئية، الحسية، السمعية أو المتعلقة بحاسة الشم، نظرات، احتكاكات، أصوات أو روايح معينة يمكن أن تؤدي إذن إلى ظهور الموقف الصادم مرارًا وتكرارًا أمام العين الداخلية للإنسان.

أنماط سلوكية متكررة

: يحدث هنا أحيانًا إعادة تمثيل جوانب جزئية للخبرة الصادمة بأنماط سلوكية آلية، فيحدث إعادة إنشاء ما تم معاشته مرارًا وتكرارًا من خلال اللعب، على سبيل المثال باستخدام شخصيات من الألعاب، إلا أن الطفل لا يستطيع في العادة تكوين علاقة بين اللعبة والخبرة الصادمة.

تبادل الأدوار الاجتماعية

بالنسبة للأطفال والبالغين تعرضا لتجربة صادمة هناك خطر إضافي، وهو أن يحدث تكوّن عن الأدوار الاجتماعية بين الوالدين والطفل، الأطفال حساسون جدًا تجاه حساسية الوالدين، ويبدلون لا شعوريًا جدًا كبيرًا لمساعدتهم، فيتصرفون حينها بطريقة تتم عن إحساس عالٍ بالمسؤولية، فيتولون على سبيل المثال بعض المهام بدلا من الوالدين، يهتمون برعاية الأشقاء ويؤجلون احتياجاتهم الخاصة.

الخوف والقلق على الوالدين

إلا أنه في حالات ليست بنادرة تتناوبهم مخاوف لأنهم يعيشون في قلق مستمر على الوالدين لأنهم في حقيقة الأمر متعلقون بهم، أحيانا يتصنعون هم بأنفسهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية بحيث يبدو وكأنه قد أصابهم «عدوى» من الوالدين، بعض الأطفال يتظاهرون أن لديهم اضطرابات في النوم، يعضون أظافرهم، يميلون إلى الشراسة، يعودون مرة أخرى للتبول في الفراش فجأة أو يصبحون خائفين ومتشبثين بالوالدين.

ما هي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية؟

يمكن أن يظهر اضطراب ما بعد الصدمة النفسية بطرق مختلفة ومتعددة للغاية، تمتد من حالات الإكتئاب، الشعور بالخوف والآلام لتصل إلى الإصابة بالجنون، يشعر كثير من المعنيين أن صورتهم الذاتية أو صورة العالم لديهم قد دُمرت، وأن ثقتهم في الآخرين قد اهتزت. كثيرا ما يصل الأمر إلى الأعراض التالية:

استرجاع ذكريات عن الصدمة النفسية

يمكن أحيانا أن تأتي ذكريات مؤلمة، استعادة للأحداث الماضية أو كوابيس، يمكن أن يكون المثير لها على سبيل المثال روايح، أصوات، موضوعات أحاديث أو صور مرتبطة بالحدث، تسمى هذه المثيرات «تريجا» (Trigger)، إلا أن المرء لا يكون دائما على وعي بتلك المثيرات، وقتها تظهر تلك الذكريات بشكل واضح من العدم ويكون من الصعب أو من المستحيل التحكم فيها، أحيانا تلح مشاعر، أصوات أو صور بشكل مركز مرة أخرى بحيث يفكر المرء أنه يمر بنفس اللحظة ثانية.

فقدان الذاكرة

كثير من المعنيين لا يستطيعون تذكر التجارب الصادمة بشكل كامل أو حتى جزئي، كثيرا ما توجد فقط ذكريات متقطعة، بالإضافة إلى ذلك لا يستطيع المرء في كثير من الأحيان أن يحكي عن التجربة المؤلمة أو يحكي عنها كاملة، لأن مركز اللغة لحقه ضرر، فالأمر يجعل المرء حرفيًا «لا يستطيع نطق كلمة» أو «بلا كلمة».

التجنب

لأن تلك الذكريات قاسية للغاية يحاول كثير من المعنيين نسيان وتجنب كل شيء مرتبط بأي شكل بهذه التجارب، يؤدي هذا كثيرا إلى الانسحاب من المجتمع لأن أناسا آخرين (مثل الأصدقاء أو الأسرة) أو الأنشطة التي كان يحبها المرء في السابق يمكن أن تعتبر مسببات لإثارة الذكريات، يمكن أن يؤدي الأمر إلى تلبد عاطفي، لا ميلالة وعدم الرغبة في المشاركة مع البيئة المحيطة ومع الآخرين.

حساسية وإثارة نفسية زائدة: اضطرابات النعاس والرقاد، قابلية الاستثارة، نوبات غضب، صعوبات تركيز، حذر وهلع

مبالغ فيه

في بعض الحالات يتغير الشخص، يلاحظ بعض المعنيين أن تركيزهم أصبح سيء، يتملكهم الهلع بسرعة أو تتناوبهم نوبات غضب سريعًا، كثير منهم يعانون تحت وطأة اضطرابات النوم الشديدة والكوابيس التي يرون فيها الأحداث مرارًا وتكرارًا، كثيرا ما يحسون بإثارة زائدة دوماً، ويشعرون بتوتر مستمر.

مخاوف خاصة بالصدمة النفسية

ترتبط المخاوف بالموقف الصادم القديم، فإذا عانى الطفل على سبيل المثال من موقف صادم تلعب فيه الكلاب دورًا يمكن أن يتملكه الخوف في المستقبل تجاه كل كلب لكن ليس تجاه أي حيوان آخر.

تغير الموقف تجاه البشر، الحياة والمستقبل

يمكن أن يظهر هذا على سبيل المثال في شكل فقدان الثقة في الآخرين، توقعات سلبية نحو الحياة المستقبلية، وفي مخاوف شديدة إزاء فهم العالم من منظور طفولي.

صعوبة في التركيز

بعض الأطفال لا يستطيعون كذلك التركيز جيدًا، يبدو مشتتي الانتباه كأنهم غير موجودين، إن حزمة الأعراض كبيرة جدًا، إذا أحسست أن طفلك ليس على ما يرام أو أنه سلوكه قد تغير عن السابق ينبغي أن تتحدث إلى معالج نفسي أو طبيب أطفال عن هذه المشكلة.

كن والدا مسؤولا

من الأهمية بمكان إبداء تفهم وقبول إزاء سلوك الطفل والإغداق عليه بالمواساة عندما يحتاجها، ربما يبدو هذا أحيانا أسهل مما هو عليه في حقيقة الأمر، خاصة عندما يكون المرء نفسه ليس على ما يرام، ينبغي إعطاء الأطفال فرصة التحدث عما عايشوه، يمكن أن يتاح ذلك في محيط أقرباء الأسرة، الأصدقاء والصدقات أو أيضا في إطار مساعدة متخصصة.



إمكانات العلاج

يقوض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية قوى الإنسان ويحمله بالضغوط. هناك إمكانات مختلفة ومتباينة الفاعلية للتعامل مع هذا المرض:

المساعدة الذاتية من أجل الاستقرار

تعد استراتيجيات المساعدة الذاتية إمكانية جيدة لمواجهة الأعراض الحادة، ومساعدة النفس على الاستقرار، إلا أن المساعدة الذاتية وحدها لا تكفي غالبًا لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة النفسية. يتعلق الأمر عند المساعدة الذاتية على الأخص بالاستفادة من استراتيجيات وأشياء موجودة بالفعل، والتي تساعد المرء على الشعور بتحسين، عند وجود ضرورة لعلاج نفسي على المدى الأبعد يمكن للمعنيين عمل بعض الأشياء أيضًا من أجل التعامل بأنفسهم مع الأعراض التي تسبب لهم ضغطًا نفسيًا.

فرص عمل ذاتية

- كيف ساعدت نفسك ذاتيًا عندما لم تكن على ما يرام؟ هل تطبيق هذا الأسلوب السلوكي يوعي؟
- متى تريضت آخر مرة؟
- هل تعرف تقنيات تخلصك من الضغط النفسي تجعلك تشعر بالراحة؟
- هل قمت مرة بتجربة ال (PMR) (استرخاء العضلات المتقدم)؟
- هل تعرف تمارين تنفس مختلفة؟
- تستطيع هذه التمارين إلهاءك عن التفكير في الذكريات المؤلمة وفي الوقت ذاته تعمل على تهدأتك على المستوى الجسدي.
- هل تتحرك بانتظام؟
- هل لديك علاقات تسعدك؟ ما هي؟ هل لديك علاقات مع الأشخاص؟
- هل يوجد أناس تتمنى منهم أن يقدموا لك يد العون؟ كيف يبدو هذا العون؟ هل تحدثت معهم بهذا الشأن؟
- هل تستطيع ذكر نجاحات استطعت تحقيقها بالفعل؟
- هل تعتني بعاداتك اليومية؟ إن التقسيم الواعي لليوم يؤدي إلى الشعور بالأمان.
- هل لديك مكانًا داخليًا آمنًا تستطيع اللجوء إليه؟

تقوية البيئة المحيطة

لأن البيئة المحيطة للشخص المصاب بصدمة نفسية مثقلة هي الأخرى بسبب المرض فمن المفيد كذلك تقويتها. هذه خطوة هامة للوصول إلى نجاحات ممتدة الأثر في العلاج، وبذلك تحقيق أمان في حياة الشخص المعني.

هناك عروض مختلفة للاستشارة الاجتماعية النفسية ولدعم الأهالي في ألمانيا. يتم غالبًا تنظيم دعم الأهالي في شكل مجموعات مساعدة ذاتية.

عروض علاج نفسي/ تدخل علاجي بسيط

ترتكز عروض العلاج النفسي بمعنى التدخل العلاجي البسيط (Low-Access-Therapy) على تركيبة بسيطة قدر الإمكان من المساعدة الذاتية والعلاج النفسي، أحيانًا أيضًا من أشكال علاجية طبية نفسية.

يمكن أن يبدو التدخل العلاجي البسيط شديد التنوع، يتكون غالبًا من مكونات مختلفة من التدخل العلاجي النفسي قصير المدى، بشكل فردي وفي مجموعات، في بعض الحالات مع استخدام العقاقير. تطوير الإستراتيجيات والمهارات من أجل التعامل مع الأعراض، الدعم العملي في الحياة اليومية والتوعية بصورة المرض. هكذا تقدم أيضًا على سبيل المثال استشارة-أوين. ميد التابعة لجمعية «ميدتسين هيلفت» استشارات طبية نفسية، وعلاجية نفسية يمكن أن يعتمد عليها المرضى والمريضات عند الحاجة كتدخل قصير المدى.

اختبار ذاتي

يستخدم هذا الاختبار من أجل الكشف المبكر قدر المستطاع عما إذا كان أشخاص يعانون من تجارب صادمة.

| لا | نعم | ينبغي أن تسري الإجابات على الأسبوعين الأخيرين |
|----|-----|---|
| | | هل تعاني كثيرًا من صعوبات النعاس؟ |
| | | هل ترى كوابيسًا في نومك باستمرار؟ |
| | | هل تعاني بكثرة من صداع بالرأس؟ |
| | | هل تعاني كثيرًا من آلام جسدية أخرى؟ |
| | | هل أنت سريع الغضب؟ |
| | | هل تتذكر كثيرًا أحداثًا مؤلمة؟ |
| | | هل تشعر كثيرًا بخوف؟ |
| | | هل تنسى بكثرة أشياء في الحياة اليومية؟ |
| | | هل فقدت الاهتمام بالبيئة من حولك؟ |
| | | هل تعاني كثيرًا من صعوبة في التركيز؟ |

source: www.protect-able.eu/resources

عدد الأسئلة المجابة ب «نعم»

| 8-10 | 4-7 | 1-3 | برجاء وضع علامة على الفئة التي تنطبق عليك من أجل بيان احتمالية وجود حالة صدمة نفسية. |
|-----------------|-----------------|----------------|--|
| | | | Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung |
| احتمالية مرتفعة | احتمالية متوسطة | احتمالية ضعيفة | |

دليل الهاتف

تجدون هنا نظرة عامة عن الجهات التي يمكنكم اللجوء إليها من أجل الحصول على مساعدة.

مختارات من العروض في برلين/ براندنبورج

مركز علاج ضحايا التعذيب

www.ueberleben.org

المساعدات الاجتماعية النفسية للملاحقين سياسيًا

www.xenion.org

خدمات العلاج النفسي الاجتماعي في برلين

www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke

أرقام طوارئ الحالات الاجتماعية النفسية في برلين

www.berliner-notruf.de

مجموعة المساعدة الذاتية في برلين، أيضا لأهالي مرضى ومريضات الصدمة النفسية

www.sekis-berlin.de

(Languages: German and English)

مكتب استشارات السيدات والفتيات ضحايا العنف الجنسي

Wildwasser e.V.

هاتف 06142-96 57 60

www.wildwasser-berlin.de

مكتب استشارات ضحايا عنف اليمين المتطرف

Opferperspektive e.V.

www.opferperspektive.de

عروض على مستوى جمهورية ألمانيا الاتحادية

مراكز اجتماعية نفسية للاجئين وضحايا التعذيب

www.baff-zentren.org/mitgliedszentren-und-foerdermitglieder/

قائمة بمعالجين ومعالجات الصدمة النفسية مرتبة بحسب الرقم البريدي

www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapeutinnen.html

مكتب التواصل والمعلومات الوطني لمساندة ودعم مجموعات المساعدة الذاتية

www.nakos.de

هاتف المساعدة ب ١٧ لغة

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in17sprachen.html

صفحة البيانات (Impressum)

© 2020

Herausgeber

Medizin Hilft e. V.

مكتب التواصل: open.med

Teltower Damm 8a

14169 Berlin

+49 176 6315 2094

info@medizin-hilft.org

www.medizin-hilft.org



بتمويل

Global Grant of

the Rotary Foundation

تخطيط

IONDESIGN GmbH, Berlin

www.iondesign.de



MEDIZIN HILFT e.V.