

اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة (Post traumatic stress disorder)

عادة ما ينتاب الشخص الذي يعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة (PTSD) قلق خطير وطويل الأمد بعد التعرض لحادثٍ صادم أو مشاهدته. وقد يتكرر حدوث القلق أو قد يسوء كلياً حدث أمر يذكّر الشخص المصاب بالحادث الصادم الأصلي. إن ورقة المعلومات هذه تقدم معلومات عن اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة والخدمات المتاحة.

ما هو اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة؟

اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة هو حالة صحية خطيرة يمكن أن تحدث بعد تعرّض الشخص لظرف مفرغ أو فيه تهديد لحياته. إننا نمرُّ جميعاً بأوقات عصيبة في حياتنا لكن في بعض الأحيان تكون التجارب صادمة بشكل كبير إلى درجة أنها تترك أثراً شديداً جداً على عقل الشخص وعواطفه. في وقت الحادث ربما يكون الشخص قد شعر بالذعر الشديد والرعب والضعف. فربما يكون الشخص قد شاهد حالة موت أو تعرّض هو لإصابة خطيرة. إن اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة هو نوع من اضطراب القلق ويمكن أن تبدأ أعراضه بالظهور بعد مدة طويلة من انتهاء حالة الخطر.

كيف يمكن أن تعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة؟

يمكن أن يحدث اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة في أعقاب أحداث، مثل:

- الحرب.
- الظلم الاجتماعي.
- التعذيب.
- الحوادث- مثل حوادث الطائرات والسيارات وحوادث العمل؛ وقد يصبح الأشخاص متوترين نفسياً بشكل خاص عند وفاة الأطفال نتيجة الحوادث.
- الإساءة- وتشمل الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي والإساءة البدنية واللفظية.
- العنف- ويشمل العنف المنزلي وتكرار التنمر (أو البلطجة) والملاحقة والتحرش والاختطاف.
- الكوارث الطبيعية مثل حرائق الغابات والهزات الأرضية والفيضانات والأعاصير.

مَن يمكن أن يعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة؟

يمكن لهذا الاضطراب أن يصيب الأطفال والبالغين، رجالاً ونساءً، والأشخاص من جميع الخلفيات الدينية والثقافية. ويمكن أن يحدث في أية مرحلة عمرية لأنه يُستثار بفعل الحدث الصادم وليس بفعل السن.

ما هي الأعراض؟

لا يكون رد فعل الجميع للحدث الصادم بنفس الطريقة. إذن كيف تعرف بأنك تعاني. أو أن شخصاً آخر يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة؟ تنقسم الأعراض عموماً إلى ثلاث مجموعات:

1. تكرار معاناة الحدث هي العلامة الأكثر شيوعاً:

- قد يفكر الأشخاص بالحدث باستمرار.
- قد تتكرر لديهم ذكريات أو كوابيس أو استذكار مفاجئ للحدث السابق.



2. تجنّب الأمور التي تذكركم بالصدمة مثل الظروف أو الأماكن أو الأشخاص. وقد:

- يفضلون البقاء في المنزل ويتوقفون عن لقاء أصدقائهم وأقربائهم، وهو ما قد يؤدي إلى الشعور بالعزلة والاكئاب.
- يجدون صعوبة في الوثوق بالآخرين أو صعوبة في الشعور بالأمان والاطمئنان.
- يفقدون الرغبة في ممارسة الأنشطة الرياضية أو الترفيهية التي اعتادوا على القيام بها قبل وقوع الحدث الصادم.
- لا يتبادلون المشاعر العاطفية. خاصة فيما يتعلق بمشاعر الحب تجاه الأشخاص الآخرين المقربين لهم.
- يبدأون بالشعور بالذنب حول كل ما حدث ويلومون أنفسهم.
- يصبحون غير قادرين على تذكّر جانب هام من جوانب الصدمة.
- يعتقدون بأن حياتهم سوف تكون قصيرة وغير سعيدة.
- يبدأون بتعاطي الكحول والمخدرات لتجنب الذكريات المزعجة. وقد يبدو ذلك أنه يساعدهم على المدى القصير لكنه يمكن أن يعرضهم لخطر الاعتماد على الكحول والمخدرات.

3. قلة النوم وضعف التركيز وشدة اليقظة أو الاحتراس. فهّم:

- يعانون غالبًا من مشاكل في النوم والتركيز وإكمال مهامهم، وهو ما قد يؤثر على عملهم أو دراستهم.
- يمكن أن يصبحوا أحيانًا أكثر تهيّبًا أو سرّيعي الانفعال وعلى درجة عالية من الحذر، وهو ما يجعلهم قلقين ومنفعلين ويمكن أن يروّعوا بسهولة. على سبيل المثال، قد يصبحون حساسين جدًا تجاه رنين الهاتف أو ظهور مفاجئ لشخص ما، أو قد يكونون متيقظين بشكل مستمر حسبيًا لخطر محتمل.

متى تبدأ الأعراض بالظهور؟

يمكن أن يبدأ ظهور الأعراض خلال فترة ثلاثة أشهر من الحدث الصادم، لكن في بعض الأحيان قد لا تبدأ الأعراض إلا بعد بضع سنوات. ويمكن أن يستمر ظهور الأعراض إلى بضعة أيام أو عدد من الشهور أو السنين. وقد يحتاج البعض للتعافي إلى بضعة شهور، فيما قد يستغرق الأمر بالنسبة لآخرين بضع سنوات كي يتعافوا.

ما هي المساعدة المتاحة إذا كنت أعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة؟

هذا النوع من الاضطراب يمكن علاجه. لكن هذا لا يعني أن جميع من تعرضوا إلى حدث صادم يحتاجون إلى العلاج. فالعديد من الأشخاص يتعافون من خلال مساعدة العائلة والأصدقاء، لكن أحيانًا لا يكون هذا كافيًا. هناك طرق عديدة للتعافي مع الصدمة:

- من المهم أن تمارس التمارين وتأكّل وتنام بشكل جيد.
- إذا بدأت تشعر بالتوتر النفسي، حاول الاسترخاء - خذ أنفاسًا عميقة وبطيئة لتساعد بدنك وذهنك على الاسترخاء.
- حافظ على الاتصال مع العائلة والأصدقاء - فهذا يمكن أن يعزز إحساسك بالانتماء والطمأنينة.
- حافظ على حياتك الاجتماعية - استمر في لقاء الأصدقاء وزملاء العمل.
- استمر في ممارسة الأنشطة الرياضية أو الترفيهية التي كنت تقوم بها قبل حصول الحدث الصادم.
- حدّث عما تشعر به - لا تحاول أن تخفي ما تعاني منه.
- حدّث مع مرشد اجتماعي أو روعي ديني تثق به.
- حاول أن تخصص وقتًا من اليوم لعمل شيء تستمتع به.

سوف تساعدك هذه الأنشطة على الحصول على بعض الروتين والاستقرار في حياتك. إذا كنت لا تزال تشعر بالتوتر اطلب المساعدة من مهني الصحة النفسية. مثلاً:

- تحدث إلى طبيبك العام المحلي (GP). أخبره عما جرى لك وما الذي تشعر به. ربما يقترح عليك طبيبك أن تراجع مستشاراً نفسياً أو معالجاً.
- الحصول على المشورة النفسية بشكل فردي أو العلاج (المعالجة) ضمن مجموعة يمكن أن يكون مفيداً. يهدف المعالجون والمستشارون النفسيون إلى توفير جو مليء بالثقة بحيث يمكنك الشعور بالأمان عندما تروي قصتك. ويمكن أن يساعدك العلاج (المعالجة) على تقبل وتفهم حالة الصدمة لديك وإعداد إستراتيجيات للمضي في حياتك حتى لا تتجنب الأشخاص أو الأماكن أو الأحداث التي قد تذكرك بالصدمة. أما جلسات العلاج ضمن مجموعة فيمكن أن تمنحك الفرصة لمشاركة أفكارك مع الآخرين دون أن تُنتقد. ويمكن أن تساعدك في تخفيف أي شعور بالعزلة.
- يمكن أن يساعد الدواء في تخفيف الاكتئاب والقلق. وتوصف الأدوية المضادة للاكتئاب لمساعدة الأشخاص على التعامل مع الأعراض المؤلمة المصاحبة لاضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة. من الضروري التحدث إلى طبيبك (GP) قبل البدء باستخدام الدواء أو التوقف عنه أو تغييره.
- في بعض الأحيان يمكن أن يكون الجمع بين تقديم المشورة النفسية واستخدام الدواء مفيداً.

ما هو الدواء المضاد للاكتئاب؟

هناك العديد من أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض وعلامات الاكتئاب. يعتمد تحديد الدواء المناسب لك على سنك والأعراض التي تظهر لديك والأدوية الأخرى التي ربما تستعملها.

بإمكانك الحصول على معلومات أكثر تفصيلاً عن الدواء في ورقة المعلومات التي تحمل عنوان فهم الاكتئاب والدواء المضاد للاكتئاب

(Understanding depression and antidepressant medication) الصادرة عن مؤسسة الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA).

لماذا لا يطلب بعض الأشخاص المساعدة؟

تلعب الثقافة دوراً رئيسياً في طريقة فهم الناس للمرض النفسي ومن المهم التغلب على ظاهرة وصمة العار والمعوقات التي تمنع الناس من طلب المساعدة. ربما يمتنع بعض الأشخاص عن طلب المساعدة لأنهم:

- يخشون من أن العلاج سوف يجعلهم يشعرون بأسوأ مما كانوا عليه.
 - يعتقدون بأنهم إذا نسوا ما حدث فإن مشاعر الخوف أو الغضب لديهم سوف تختفي.
 - يعتقدون بأن لا شيء سيساعدهم.
 - يعتقدون بأنه يجب عليهم مواجهة المشكلة بأنفسهم.
 - ربما يشعرون بالخجل أو الضعف لطلب المساعدة.
 - ربما يشعرون بالإحراج أو الخوف من حكم الناس عليهم.
- وقد يعتقد بعض الأشخاص بأنهم مشغولون إلى حد كبير في العمل أو الالتزامات العائلية. لكن من المهم أن تخصص بعض الوقت لأجل صحتك.

كيف يمكنك مساعدة شخص يعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة؟

- استمع إلى ما يقول دون إصدار حكم.
- اعرض عليه تقديم الدعم وليس الشفقة.
- أظهر له أنك تفهمه بأن الحدث الصادم قد ترك أثره على حياته.
- لا تلقي باللوم على الشخص الذي لجأ من الحدث الصادم. أظهر بأنك تفهمه أن الحدث الصادم هو السبب الذي أثر على تصرفاته بطريقة معينة.
- صدّق ما يقوله الشخص الذي يعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة.
- افهم بأنك لا تستطيع أن تقدم كل المساعدة المطلوبة - شجع الشخص على تلقي مساعدة مهنية.
- اهتم بنفسك وتأكد من الاستمرار في حياتك الخاصة أيضاً.
- إذا كنت تقوم بمساعدة شخص يعاني من اضطراب التوتر النفسي ما بعد الصدمة أو تعيش معه. تأكد من أن تتلقى لنفسك دعمًا عاطفياً من الآخرين.

الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA)
هاتف: 02 9840 3333
فاكس: 02 9840 3388
الموقع على الإنترنت: www.mmha.org.au
البريد الإلكتروني: admin@mmha.org.au

المركز الأسترالي للصحة النفسية لما بعد الصدمة
(Australian Centre for Posttraumatic Mental Health)
للحصول على المعلومات والموارد تصفح الموقع على
الإنترنت: www.acpmh.unimelb.edu.au

Carers Australia
مؤسسة غير حكومية تزود مقدمي الرعاية بموارد المعلومات والإحالات و التوعية.
هاتف: 1800 242 636
الموقع على الإنترنت: www.carersaustralia.com.au

اتصل بالخدمات المحلية التالية:

- الطبيب (GP)
 - مركز الصحة النفسية
 - مركز صحة المجتمع
 - فريق الصحة النفسية في المستشفى المحلي
 - مركزاخدمة الصحة النفسية عبر الثقافات
(Transcultural Mental Health Centre/Service)
- *بإمكان MMHA أن تقدم لك تفاصيل الاتصال إذا كانت متوفرة في ولايتك أو مقاطعتك.

للحصول على مترجم شفهي
خدمة الترجمة التحريرية والشفهية (TIS)
هاتف: 13 14 50

خدمات الصحة النفسية وأرقام هواتف الطوارئ - 24 ساعة في اليوم.
مدرجة في دليل الهواتف اليومي الخاص بك.

Lifeline خدمة هاتفية لتقديم المشورة النفسية 24 ساعة في اليوم
خدمة مشورة نفسية ومعلومات تقدمها مؤسسة غير حكومية.
هاتف: 13 11 14
الموقع على الإنترنت: www.lifeline.org.au

Beyondblue: المبادرة الوطنية للاكتئاب- معلومات حول الاكتئاب والقلق
والاضطرابات المرتبطة بهما، والعلاجات المتاحة، وأماكن الحصول على مساعدة.
هاتف: 1300 22 4636
الموقع على الإنترنت: www.beyondblue.org.au

Sane Australia
الجمعية الوطنية الخيرية للصحة النفسية التي تقدم معلومات وإحالات من
خلال خط مساعدة وطني مجاني. إلى جانب موارد للتوعية والبحث.
هاتف: 1800 18 SANE (7263)
الموقع على الإنترنت: www.sane.org

أدخل تفاصيل الاتصال (رقم الهاتف والعنوان) هنا

فيما يتعلق بورقة المعلومات هذه

تم إعداد ورقة المعلومات هذه بواسطة خدمة الصحة النفسية متعددة الثقافات في أستراليا (MMHA) وذلك بدعم مالي من وزارة الصحة والشيوخوة الأسترالية (Australian Department of Health and Ageing). هناك أوراق معلومات أخرى في هذه السلسلة، تشمل:

- حقوق ومسؤوليات المريض في نظام الصحة
- الهوية الثقافية والصحة النفسية
- الحصول على مساعدة للصحة النفسية من خلال طبيب
- الذهان ومشاكل المخدرات والكحول
- التعافي من مرض نفسي