

الصدّامات النفسية وسبل التعامل معها

إعداد وتقديم
الأخصائي النفسي أول
صالح عبدالله البراك

المحتوى

مصادر
الخبرة
المؤلمة

المكونات
المفتاحية

مراحل
الصدمة

المقدمة

اضطراب
ما بعد
الصدمة

ردود
الفعل لدى
المصاب

العوامل
المؤثرة

اثر
الصدمة

ما هي الصدمة؟



الصدمة النفسية

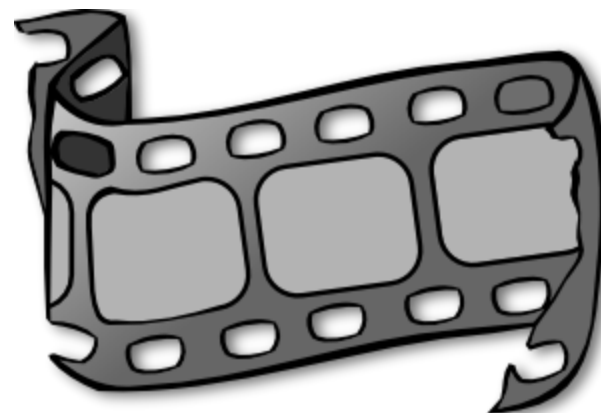


-التعريف :

-هو حدث مفاجئ , غير متوقع ويدرك على انه
خطر /مهدد, وقد يتضمن تهديد أو إصابة حقيقة
بأذى جسدي ,مما يسبب خوف حقيقي ,وأن هذا
الحدث يربك قدرتنا الحالية على التكيف

العرض الأول

العرض رقم 1



ما هي الصدمة؟

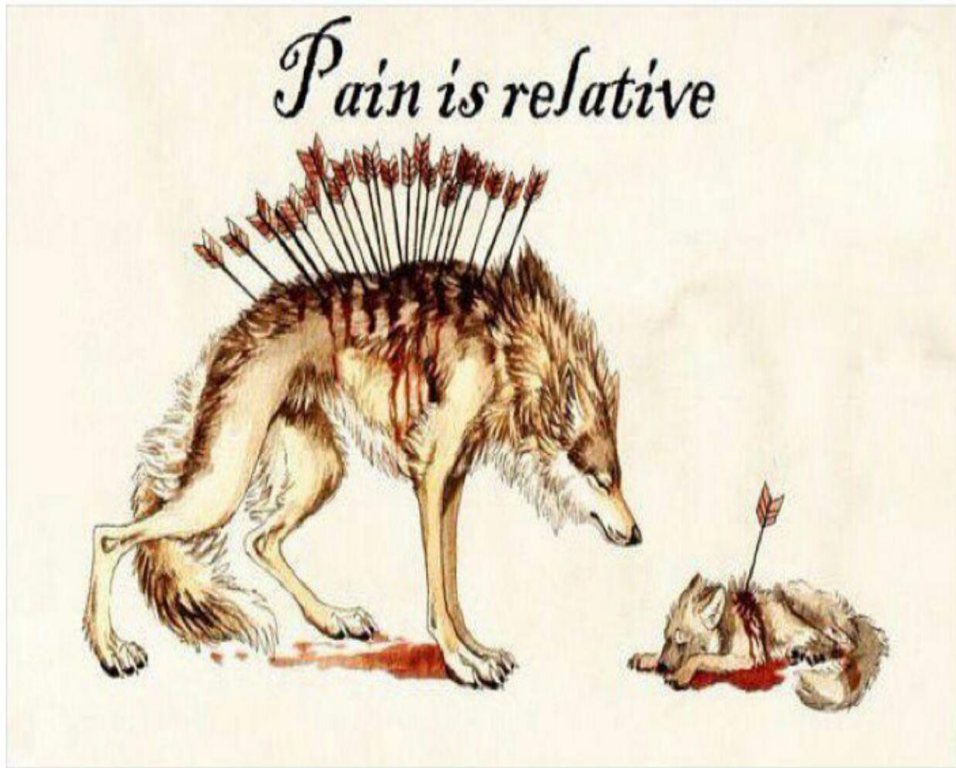
• الصدمة هي التأثير الذي يحدث عندما تتجاوز متطلبات الأحداث المجهدة موارد التكيف المتاحة لدينا وهو ما ينتج عنه ضيق شديد .

• يسبب هذا الضيق نتائج سلبية للوظائف الحيوية والنفسية، مما يؤدي إلى تأثيرات الصدمة .



ما الذي يجعل الحدث صادماً؟

الألم .. أمر نسبي
فما يؤلمك قد يقتل غيرك!



• **1 طبيعة الحدث:** عادةً ما تكون الأحداث الصادمة إما أحداث تكون قد تعرضت فيها لأذى جسدي أو نفسي خطير، أو الأحداث التي تثير خوفاً من أن تتعرض للقتل أو لإصابة خطيرة .

• **2 معنى الحدث بالنسبة للضحية:** تكون بعض الأحداث صادمة للجميع تقريباً (مثل الاغتصاب)، ولكن بعض الأحداث يحتمل اعتبارها صادمة لشخص دون آخر.

• **+ معنى الحدث = < مشاعر الخوف الشديد والعجز وفقدان السيطرة .**

ما هو اثر الصدمة؟

لماذا علينا أن نهتم بالصدّات النفسية؟

ما هو اثر الضغوط النفسية؟



ثالثاً : روحيا

أثر
الضغوط



أولاً : جسديا



ثانياً :
عقليا أو فكريا

هناك علاقة قوية بين الضغط العصبي والمرض، من الناحيتين الجسدية والنفسية

زيادة الأدرنالين

تحفيز شق الحصين
(وهو المسؤول عن تحويل التجربة الحسية إلى ذكرى دائم)

زيادة مستويات الإندروفين

يساعد ذلك في تسكين أي ألم قد تتعرض له

أثرها على جسدك

زيادة إنتاج الكورتيزول
(منشط) يقاوم الآلام والالتهابات ويحافظ على سكر الدم

زيادة مستويات الصفائح الدموية بشكل أكبر لتساعد الدم على التخثر بصورة أفضل وأسرع

زيادة نسبة سكر الدم لتغذية المخ والعضلات

يزداد ضغط الدم الشرياني
(لتغذية المخ ومجموعات العضلات الرئيسية)

زيادة معدل ضربات القلب لضخ الدم بسرعة أكبر في جسدك

آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفسيولوجية

الأعراض	العضو المصاب
انقطاع التنفس و صعوبته - الكحة -	الجهاز التنفسي
- الربو	الجهاز الهيكلي
- ألم الرقبة	
- التهاب المفاصل	
- ألم الظهر	
- تيبس العضلات	الجلد
- الأكزيما	
- الصدفية	

آثار الضغوط النفسية على أجهزة الجسم الفسيولوجية

الأعراض	العضو المصاب
<ul style="list-style-type: none"> - النوبات القلبية - - ارتفاع ضغط الدم - الذبحه الصدريه 	الجهاز القلبي الدوري
<ul style="list-style-type: none"> - اضطراب في القولون - - قرحة المعدة - الاسهال 	الجهاز الهضمي
<ul style="list-style-type: none"> - الإستثارة و الرغبة الزائدة في التبول - - اضطرابات في الدورة الشهرية للإناث - اضطرابات جنسية 	الأعضاء التناسلية

الآثار الانفعالية: تتمثل في الأعراض التالية

- توهم المرض و الإحساس بالألم.
- النظرة المتشائمة (السوداوية) للحياه
- انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد.
- زيادة الاندفاعية و الحساسية المفرطة.
- فقدان الاهتمام بالآخرين و بالعمل.

- سرعة الإستثارة و الخوف و الغضب.
- القلق و الإحباط و اليأس.
- الشعور بالعجز - فقدان الاستقرار النفسي-
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات و السلوك
- انخفاض تقدير الذات (السلبية في مفهوم الذات)
- فقدان الثقة بالنفس

ما الذي يحدث في عقلك

تغير وتيرة معتقدات الفرد بشأن سير الأمور في العالم ببطء وتدرجياً. و بعد تعرضك لصدمة **تتغير معتقداتك الأساسية بصورة سريعة وفجائية**

الآمان: (تغير الأحداث افتراضاتك ومعتقداتك بشأن مدى أمان العالم في الواقع

الثقة: (عندما يكون الحدث الصادم من صنع الإنسان ربما يقلل ذلك من شعورك بالثقة تجاه الآخرين

المودة: يؤدي ضعف الثقة الذي يعقب الأحداث إلى **صعوبة الشعور بالمودة تجاه الآخرين**

تصبح. التحديات المفاجئة التي تواجه معتقداتك وشعورك **بالمغزى من ال حياة مخيفة ومقلقة للغاية**

احترام وتقدير الذات: تلغي الأحداث الصادمة احترامك و **تقديرك لذاتك** وشعورك بقيمة شخصيتك

التحكم: تحطم الأحداث الصادمة معتقداتك وأفكارك المثالية حول **مدى تحكمك فعلياً في حياتك وخياراتك**

أثرها
على عقلك

كيف يمكن للضغوط النفسية أن تؤثر على روحك

الجانب الروحي

وسواءً كان الدافع هو الإيمان الكامل بالله، أو الشعور بقوة الطبيعة أو إحدى قوى الحياة أو الاتصال بأيهما، أو الإيمان بالطبيعة البشرية وضرورة التكافل، فإن معظم الأفراد يؤمنون بأن الإنسانية الحقة تستوجب أمورًا أكثر من مجرد الأبعاد المادية للوجود

يمثل الجانب الروحاني مكونًا أساسيًا من مكونات الطبيعة الإنسانية. فهذا الجانب هو

- المسؤول عن تشكيل إحساسنا بمعنى الحياة وبالأمل والإيمان.

كما أنه يمثل الأساس والمرشد

- والحافز للجانب الأخلاقي و نمو الشخصية والميل إلى مساعدة الغير.

فقدان الشعور بمغزى الحياة والترابط فيها ومن الأمور الشائعة الشك في أعماق معتقداتك و/أو الشعور بالفراغ الروحاني

نظرة مغايرة للعالم (قد تتغير نظرتك في الله إذا كنت على علاقة بالله، وعن كيفية سير العالم

طرح أسئلة وجودية مزعجة

وخصوصا المتعلقة بالمعاناة والشر والتسامح والعدل والأمل والعدالة والهدف من الحياة والنظام الإلهي

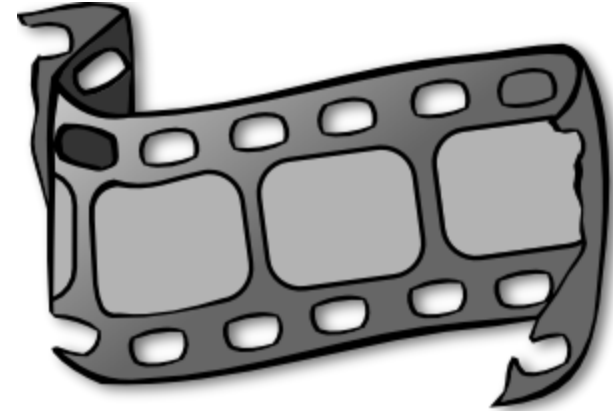
أثرها على روحك

الإحساس بالفتور وفقدان الأمل ويعبر عن هذا الإحساس من خلال مشاعر الاكتئاب و/أو الشك المزعج و/أو الاستخفاف بالدنيا .

الشعور بالاعترا ب وفقدان الاتصال بالآخرين من الممكن أن تشعر بالعزلة أو بانقطاع اتصالك بالمصدر الرئيسي لديك للإحساس بمعنى وهدف الحياة

العرض الثاني

العرض رقم 2



أنواع الصدمة النفسية

3. صدمات تنتج عن كوارث بشرية: تكون من صنع الإنسان كالحروب والقتل وحوادث السيارات



مراحل الصدمة النفسية

تبدل المشاعر أو الذهول

الإنكار

الغضب والاحتجاج

الحزن والألم

التأقلم

الكآبة

المؤشرات التعريفية للحدث الصادم

إحساس قوي بالعجز , الرعب , وانعدام التحكم

تهديد لصحة الفرد العقلية والجسدية من خلال العنف أو التهديد بالعنف

استجابة مفاجئة

مصادر الخبرة المؤلمة

الإساءة الجسدية
أو الجنسية

الكوارث
الطبيعية

الإرهاب

العنف المنزلي

العنف
الاجتماعي

الإهمال

فقد غير متوقع
لشخص محبوب

حوادث

العنف
المدرسي

أقسام الصدمة بشكل عام

اضطراب الصدمة المعقدة
/ المتعدد

تكون الصدمة ناتجة
عن التعرض لعدد
من الأحداث
الصادمة طويلة
الأمد أو المتعددة

اضطراب الصدمة الحاد

يتضمن خبرة صادمة
وحيدة مثلًا حادث
سيارة أو كارثة طبيعية

اثر الصدمة النفسية

العصبية, التعب, آلام الرأس, آلام المعدة, الغثيان, تسرع ضربات القلب, صعوبات النوم, الكوابيس.

الفيزيقي
الجسدي

الخوف, القلق التهيج / حدة الطبع الغضب الانسحاب الاكتئاب التشويش اللامبالاة وفقد الإحساس, انعدام الأمل, العجز

الانفعالية

عدم القدرة على التركيز و التذكر, إهمال المدرسة, تراجع الأداء الأكاديمي

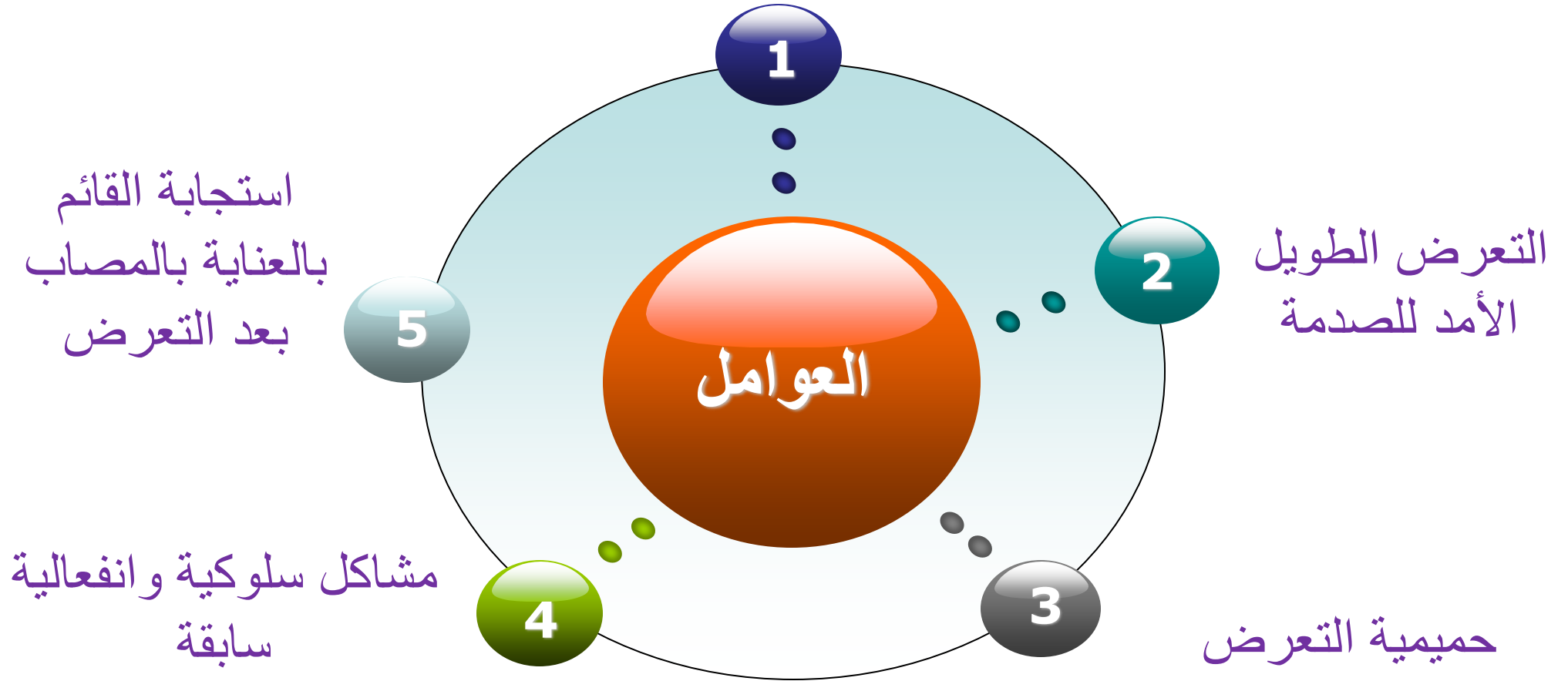
أكاديمية

حواجز عاطفية بين الأطفال والقائمون على العناية بهم انعدام الثقة و الإحساس بالخيانة ومشاكل في العلاقات

العقلي
المنطقي

العوامل المصعبة للتحسن

التعرض السابق إلى الصدمة



إعداد : / صالح البراك

بعض ردود الفعل الشائعة المصابين

ردود الفعل الشائعة في الأطفال



- الشعور بالخوف
- التعلق بالأبوين
- التحول إلى سلوكيات طفولية
- القلق الشديد على صحة الأبوين
- النشاط المفرط والحركة الفائضة
- الشكوى من أعراض جسدية
- عدم التركيز خلال الدرس
- فقدان الشهية وعدم القدرة على النوم
- الشعور بالحزن والانسحاب
- اللعب الصدمي (لعب متكرر وهدام يثير مشاعر الخوف ومتعلق بالصدمة)

ردود الفعل لدى المراهقين

- هبوط المستوى الدراسي و عدم التركيز
- التمرد و عدم الطاعة و عدم احترام النظام
- الملل و الضجر و فقدان الطاقة
- فقدان الأمل و الشعور بالنقص
- الاكتئاب و الحزن
- فقدان الاهتمامات الاجتماعية و الترفيحية
- شكاوى جسدية و آلام غير مبررة
- التعمق في التفكير بالحوادث الصدمية
- الشعور بالاضطراب و عدم الاستقرار

ردود الفعل الشائعة لدى الكبار



- الشعور بالتوتر والقلق والخوف وعدم الاستقرار
- الحزن والشعور بالذنب
- زيادة في الانتباه والتأهب وسرعة الانفعال والغضب
- تكرار ذكريات الحدث
- تجنب التقرب إلى موقع الحدث



- ❖ المشاركة الاجتماعية
- ❖ القدرة على التصرف السليم بسرعة
- ❖ التخطيط والتنفيذ والحسم للمعضلات الناشئة عن الحادث
- ❖ الاستخدام السليم للمصادر المتاحة في مواجهة آثار الصدمة
- ❖ التعبير المناسب عن العواطف المؤلمة
- ❖ التعايش مع الأوضاع الجديدة
- ❖ استخدام الإرادة وسبل التخفيف عن التوتر في التعامل مع مصادر القلق
- ❖ النشاط الدؤوب كوسيلة تكيفية في المواجهة

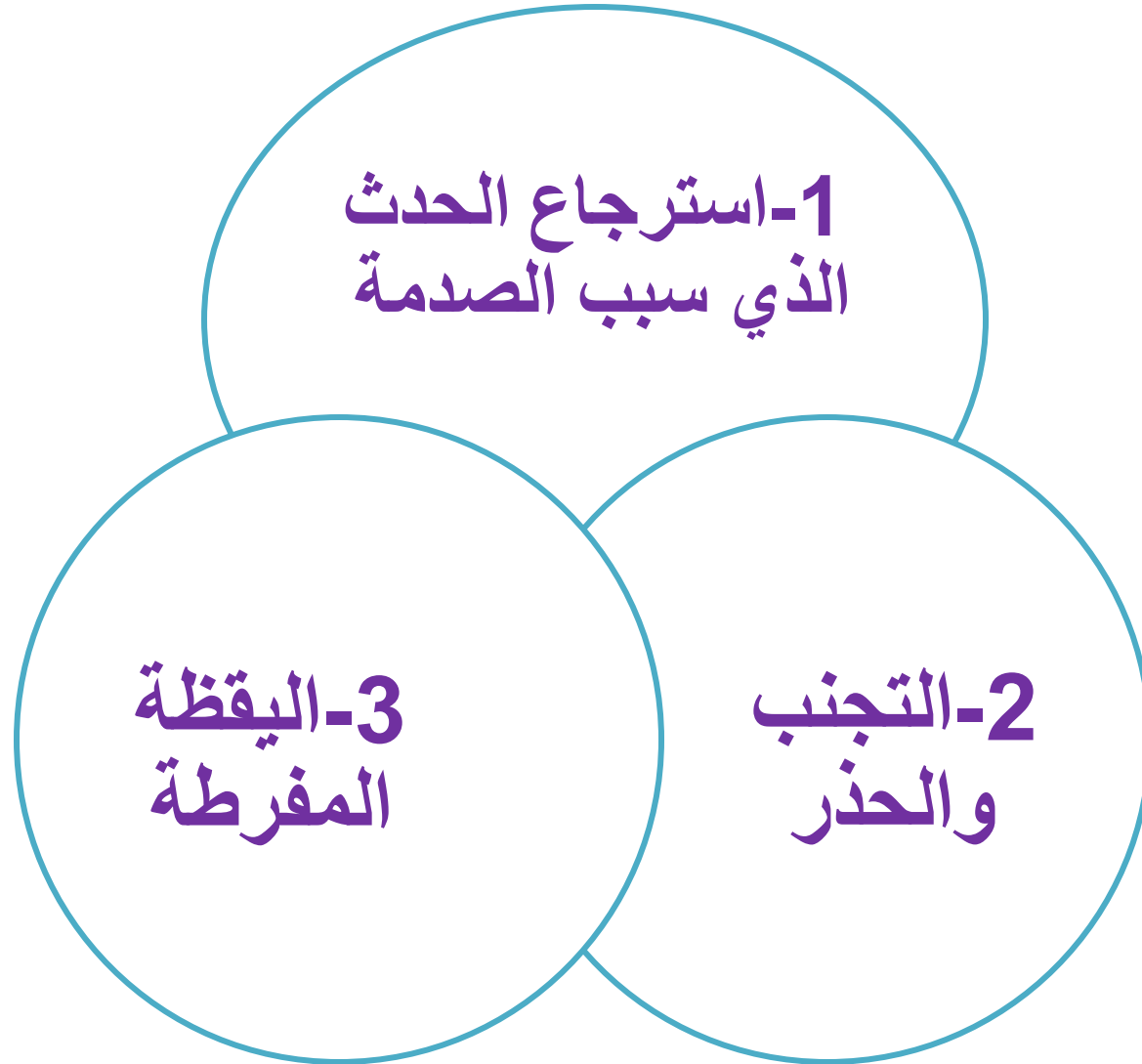
الممارسات السلوكية اللاتكيفية



- الإفراط في إنكار وعدم الاعتراف بما حصل
- السلوك الاندفاعي غير السليم
- سلوك العنف والتفكير بالانتقام
- الانسحاب والعزلة من المجتمع
- استخدام الكحول والمواد الضارة
- استخدام المخدرات والمهدئات

اضطراب ما بعد الصدمة

اضطراب ما بعد الصدمة



-التعريف :

-هو رد فعل شديد على الحادث الصادم ويتميز رد الفعل هذا بثلاثة أصناف كبرى من الأعراض:

اختلاف الأعراض باختلاف الأعمار

-بالنسبة للأطفال والمراهقين فقد تظهر الأعراض بشكل مختلف قليلا عن الأعراض السابقة لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار

الأطفال دون الستة سنوات

الارتباط المفرط بالوالدين واللاحق بهما أينما ذهبوا

صعوبات النوم

التبول الليلي

الخوف من الظلام

فقدان الشهية

الابتعاد عن أصدقائهم
وهواياتهم

مص الإصبع

الأطفال في مرحلة الابتدائية

سلوكيات عنف لم يكن الطفل يمارسها قبل تعرضه للحادث

تجنب الذهاب إلى المدرسة

الابتعاد عن الأصدقاء والأنشطة

اضطرابات في المزاج

صعوبات في التركيز

صعوبات نوم

المراهقين فتظهر الأعراض جلية في:

مشادات مع أولياء أمورهم والمحيطيين بهم

عصبية مفرطة

اختلال النوم والشهية

صعوبات التركيز

أعراض جسدية كالصداع
والتقيؤ

علامات تشير إلى توقع المآل الجيد

1- ظهور الأعراض بعد وقت قصير من وقوع الحدث.

2- قصر مدة الأعراض (أقل من ستة شهور).

3- كفاءة أداء الشخصية قبل المرض.

4- وجود تدعيم اجتماعي جيد.

5- عدم وجود اضطرابات نفسية أخرى مصاحبة للحالة

طرق العلاج

-أولاً: احتياجات لازمة للعلاج

- 1- استعادة الأمان
- 2- استعادة القدرة على التعامل مع عواقب الحدث الصادم
- 3- استعادة شبكة الدعم والمساندة :
- 4- إمكانية استيعاب الخبرة الصادمة : في البناء المعرفي البسيط للطفل .. إعطاء تفسيراً ومعنى لما حدث .

طرق العلاج

التثقيف الصحي النفسي: لكل من الطفل، ووالديه،
المدرسين عن: كل ما يتعلق بالأمراض النفسية
المحتمل حدوثها

العلاج النفسي

- أ- العلاج المعرفي السلوكي
- ب- العلاج الجماعي

طرق العلاج

العلاج الاجتماعي والديني

العلاج الدوائي

كيف تساعد الطفل المصاب

1. كن صبورا
2. حاول تجميع اكبر قدر من المعلومات
3. حاول أن تطمئن الطفل بأنه أحسن عملا كونه تكلم عن الصدمة
4. قل للطفل الخطة التي وضعتها لحمايته
5. تبليغ الجهات المختصة
6. جهز نفسك عن ماذا سوف تتحدث مع الطفل
7. شجع الطفل على ممارسة نشاطاته وهواياته
8. انتبه لمشاعرك أنت (يجب تفريغ عواطفك بعد الجلسة)

شكرا لكم على حسن استماعكم
وتفاعلكم

صالح عبدالله البراك

E_albarrak67@yahoo.com

Twitter : @snmaemh

Facebook : صالح البراك

0505876509