



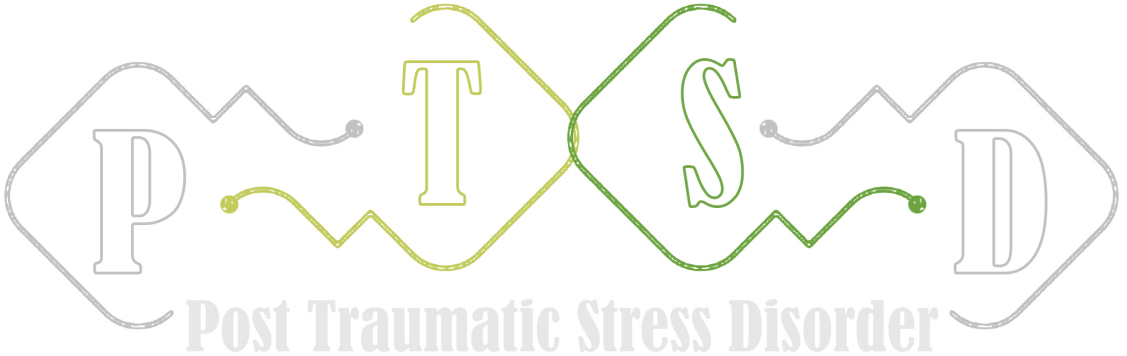
المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند البالغين

دليل تثقيفي للمصابين وأسرههم

إعداد

أ. لمياء بنت إبراهيم الصقوب
أخصائي نفسي أول



Post Traumatic Stress Disorder

٢٠١٤٤٤ هـ المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٤ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الصقوب ، لمياء بنت ابراهيم
اضطراب كرب مابعد الصدمة عند البالغين - دليل تثقيفي للمصابين
وأسرهم. / لمياء بنت ابراهيم الصقوب ؛ سهام بنت زايد الطويان . -
الرياض ، ١٤٤٤ هـ

ص. ص. ؛ .سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٨-٣

١- الصحة النفسية ٢- الامراض النفسية أ. الطويان ، سهام بنت
زايد (مراجع) ب. العنوان

١٤٤٤/٥٦٦٨

ديوي ١٥٧,٢

رقم الإيداع: ١٤٤٤/٥٦٦٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٨-٣

اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند البالغين دليل تثقيفي للمصابين وأسرهـ

إعداد

أ. لمياء بنت إبراهيم الصقوب

أخصائي نفسي أول

تنسيق ومتابعة ومراجعة

أ. سهام بنت زايد الطويان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المحتويات

الصفحة	الموضوع
و	المحتويات
ز	الإهداء
ح	مقدمة
1	نسب انتشاره وحدوثه
2	الأعراض
5	المسببات
8	التقييم
12	التدخلات العلاجية
16	من أين أبدأ؟ هل بإمكانني مساعدة ذاتي؟
17	فنيات التأريض
19	التخفيف من التجنب
23	أنماط التفكير الغير فعالة
27	الأفكار العالقة
36	المعتقدات الجوهرية
36	المشاعر وتنظيمها
41	كيف أعتني بصحتي؟
60	مساعدة أحد أفراد الأسرة المصاب باضطراب كرب ما بعد الصدمة
62	كيف يمكنني التعامل مع السلوك الغاضب أو العنيف؟
64	كيفية مساعدة شخص يعاني من نوبة الذعر أو ذكريات اقتحامية
64	كيف يمكنني الاعتناء بنفسني؟
67	مصادر المساعدة
68	قائمة المراجع

الإهداء

إنها خطوة عظيمة ونبيلة، تلك الخطوة التي يخطوها الإنسان للاقترب
من نفسه أو الآخرين،

لاسيما بعد تجربة أخلت بتوازنه وما ظن أنه يعرفه عن نفسه والعالم
من حوله.

أتمنى أن يكون هذا الدليل خطوة لمزيد من الفهم والتقارب

لمياء



مقدمة

يُعدّ اضطراب كرب ما بعد الصدمة حالة صحية عقلية تنشأ عن حادث مُروّع سواء مررت به شخصياً أو كنت شاهداً عليه. وسيواجه معظم الأشخاص على الغالب، والذين يتعرضون لأحداث صادمة، صعوبة مؤقتة في التكيف والتأقلم مع الوضع، لكن تتحسن حالتهم عادةً بمرور الوقت، مع الاعتناء بأنفسهم جيداً. ولكن عندما تتفاقم الأعراض المرضية – التي استمرت لأشهر أو حتى أعوام – وأثرت على الأداء الوظيفي اليومي، فقد تكون مصاباً باضطراب كرب ما بعد الصدمة. يسهم تلقي العلاج الفعال، بعد ظهور أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة، في الحدّ من تلك الأعراض بالإضافة إلى تحسين الأداء الوظيفي.

نسب انتشاره وحدوثه

بعض النسب المحلية:

- معدل انتشار اضطراب كرب ما بعد الصدمة بين السعوديين 3.4% (الإناث 3.9% أما الذكور 2.8%)^[1].
- معدل انتشار اضطراب كرب ما بعد الصدمة خلال جائحة كورونا 22.63% وارتفعت النسبة بين المصابين وبين المشتبه في إصابتهم^[2].
- معدل انتشار اضطراب كرب ما بعد الصدمة بين مقامي الخدمات الطبية الإسعافية بالشؤون الصحية في وزارة الحرس الوطني بالرياض ٢٦%^[3].

بعض النسب في دول أخرى:

- في الولايات المتحدة الأمريكية 3.5%^[4]
- في المملكة المتحدة 4.4%^[5].
- وتشير دراسات أخرى إلى أن نسب انتشاره في الاتحاد الأوروبي تتراوح بين 1-3%^[6].

[1] ("Saudi National Health & Stress Survey," n.d.)

[2] (Alshehri et al., 2020)

[3] (Alaqeel et al., 2019)

[4] (Kessler et al., 2005)

[5] (McManus et al., 2016)

[6] (Nemeroff & Marmar, 2018)



الأعراض

قد تظهر أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة خلال شهر من التعرض للحدث الصادم، وقد لا تظهر أحياناً إلا بعد أعوام من وقوع الحادث. كما تتسبب هذه الأعراض المرضية في مواجهة مشكلات كبيرة في مواقف اجتماعية أو مواقف تتعلق بالعمل وفي العلاقات الشخصية، كما قد تعيق القدرة على القيام بالمهام اليومية المعتادة.

تنقسم أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة العامة إلى أربعة أنواع:

1. الذكريات الاقتحامية.
2. التجنب.
3. التغيرات السلبية في الحالة المزاجية والتفكير.
4. التغيرات في ردود الفعل الجسدية والعاطفية. قد تتباين الأعراض مع مرور الوقت أو من شخص لآخر.

• الذكريات الاقتحامية

وقد تشمل أعراضها ما يلي:

- تكرار استرجاع ذكريات مؤلمة غير مرغوب بها بشأن الحادث الصادم.
- استعادة الحادث الصادم مرة أخرى كأنه يقع مجدداً (الاسترجاع).
- التعرض لأحلام أو كوابيس مزعجة بشأن الحادث الصادم.
- التعرض لاضطراب عاطفي أو إبداء رد فعل جسدي شديد لأمر يُذكرك بالحادث الصادم.

• التجنب

وقد تشمل أعراض التجنب ما يلي:

- محاولة تجنب التفكير في الحادث الصادم أو التحدث عنه.
- تجنب الأماكن أو الأنشطة أو الأشخاص الذين يذكرونك بالحادث الصادم.

• التغيرات السلبية في الحالة المزاجية والتفكير

قد تشمل أعراض التغيرات السلبية في الحالة المزاجية والتفكير ما يلي:

- أفكار سلبية بشأن النفس أو أشخاص آخرين أو العالم.
- فقدان الأمل بشأن المستقبل.
- مشكلات في الذاكرة، لا سيما عدم تذكر جوانب مهمة من الحادث الصادم.
- صعوبة في الحفاظ على العلاقات المقربة.
- الشعور بالانفصال عن الأسرة والأصدقاء.
- قلة الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها سابقاً.
- صعوبة الإحساس بشعور إيجابي.
- خدر عاطفي.

• التغيرات في ردود الفعل الجسدية والعاطفية

قد تشمل التغيرات في ردود الفعل الجسدية والعاطفية (والتي تُعرف أيضاً باسم أعراض التيقظ) ما يلي:

- سهولة التعرض للفرع أو الذعر.
- الحذر المستمر من التعرض للخطر.



- سلوك مدمر للذات كتناول الكحوليات بشراهة أو القيادة بسرعة كبيرة.
- مشاكل النوم.
- مشاكل التركيز.
- الانفعال أو نوبات الغضب أو السلوك العدواني.
- إحساس شديد بالذنب أو الخزي^[7].

• **شدة الأعراض**

قد تختلف شدة الأعراض بمرور الوقت، فقد تظهر مزيد من أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند التعرض للتوتر بشكل عام، أو عند المرور بلحظات تذكّر بما عايشه المصاب. على سبيل المثال، قد تسمع صوت فرقعة عادم السيارة، وهذا الأمر يجعلك تخوض تجربة الحرب مرة أخرى؛ أو قد ترى تقرير النشرة الإخبارية بشأن الاعتداء الجنسي فتطاردك ذكريات تعرضك لهذا الاعتداء.

• **الحالات التي تستلزم توجّهك لطبيب**

إذا راودتك أفكار ومشاعر مزعجة وشديدة بشأن الحادث الصادم واستمرت لمدة تزيد عن شهر، أو إذا واجهت مشكلة في استعادة زمام الأمور فيما يتعلق بحياتك، استشر طبيباً أو أخصائياً نفسياً، حيث يُمكن أن يساعد تلقي العلاج بأسرع ما يُمكن في تجنب تفاقم أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة^[8].

[7] (American Psychiatric Association, 2013)

[8] (American Psychiatric Association, 2013)

المسببات

يمكن أن يظهر كرب ما بعد الصدمة بعد وقوع حادث موتر أو مروع أو مفجع أو بعد المرور بتجربة صادمة ذات أثر طويل المدى. وتشمل أنواع الحوادث التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بكرب ما بعد الصدمة ما يلي:

- الحوادث الخطرة.
- الاعتداء الجسدي أو الجنسي.
- الإساءة؛ بما في ذلك إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة أو الإساءة الأسرية.
- التعرض لحوادث صادمة في العمل، بما في ذلك العمل عن بعد.
- المشكلات الصحية الخطيرة، مثل دخول وحدة العناية المركزة.
- تجارب الإنجاب، مثل فقدان طفل.
- الحروب والصراعات.
- التعرض للتعذيب.

• من هم الأكثر عرضة للإصابة؟

إذا كنت قد عانيت سابقاً من الاكتئاب أو القلق أو إذا لم تكن تتلقى الدعم الكافي من العائلة أو الأصدقاء، فأنت أكثر عرضة للإصابة بكرب ما بعد الصدمة عقب التعرض لحادث صادم. كما أن العوامل الوراثية قد تلعب دوراً في الإصابة بكرب ما بعد الصدمة. فعلى سبيل المثال، يُعتقد أن معاناة أحد الوالدين من مرض عقلي يزيد من احتمالية ظهور كرب ما بعد الصدمة.

• أسباب الإصابة

رغم عدم وجود أسباب واضحة تفسر إصابة الأشخاص بكرب ما بعد الصدمة، فقد تمت الإشارة إلى عدد من الأسباب المحتملة.



• آلية البقاء على قيد الحياة

اقترح البعض أن أعراض كرب ما بعد الصدمة هي نتيجة لآلية غريزية تهدف إلى مساعدتك في البقاء على قيد الحياة في حال التعرض لتجارب صادمة أخرى. على سبيل المثال، قد تجبرك المشاهد التي تسترجعها، والتي يتعرض لها العديد من المصابين بكرب ما بعد الصدمة، على التفكير في تفاصيل الحادث حتى تكون أكثر استعداداً إذا وقع مرة أخرى.

قد ينتابك أيضاً شعور "بالتوتر العصبي" (فرط التيقظ) لمساعدتك في التصرف سريعاً عند وقوع مشكلة أخرى، ولكن رغم أن الغرض من هذه الاستجابات قد يكون لمساعدتك في البقاء على قيد الحياة، إلا أنها غير مفيدة على الإطلاق، حيث تجعلك غير قادر على التعامل مع التجربة الصادمة وتخطيها.

• ارتفاع مستويات الأدرينالين

أظهرت الدراسات أن مستويات هرمونات التوتر لدى الأشخاص، الذين يعانون من كرب ما بعد الصدمة، تكون غير طبيعية. فعند التعرض لخطر، يُفرز الجسم عادةً هرمونات التوتر مثل الأدرينالين لتحفيز الجسم على اتخاذ رد فعل.

غالباً، يُعرف رد الفعل المذكور باسم استجابة "الكر والفر" وهو يساعد على تخدير الحواس وتسكين الألم، وقد تبين أن الأشخاص، الذين يعانون من كرب ما بعد الصدمة، يواصلون إفراز كميات كبيرة من هرمونات الكر والفر حتى في حال عدم وجود خطر. لذلك يُعتقد أن ذلك قد يكون المسؤول عن ظهور الخدر العاطفي وفرط التيقظ لدى بعض الأشخاص المصابين بكرب ما بعد الصدمة.

• التغيرات في الدماغ

عند خضوع الأشخاص الذين يعانون من كرب ما بعد الصدمة لإجراء فحوصات الدماغ، يظهر اختلاف في أجزاء الدماغ المسؤولة عن الانفعالات العاطفية مختلفة. يُعرف جزء الدماغ المسؤول عن الذاكرة والانفعالات العاطفية باسم

الحُصين، وفي حالة الأشخاص الذين يعانون من كرب ما بعد الصدمة، يبدو الحُصين أصغر في الحجم.

كما يُعتقد أن التغيرات في هذا الجزء من الدماغ قد تكون مرتبطة بالخوف والقلق ومشكلات الذاكرة واسترجاع الأحداث، وقد يمنع الخلل الوظيفي في الحصين معالجة استرجاع الأحداث والكوابيس على نحوٍ سليم، ولذا لا يقل القلق الذي تولده بمرور الوقت^[9].

[9] (" Causes - post-traumatic stress disorder," 2021)



التقييم

يقوم بعملية التقييم الطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي أو غيرهم من المختصين بالصحة النفسية والمدرّبين تدريباً خاصاً على تشخيص الأمراض النفسية والعقلية وعلاجها. يستخدم الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين أدوات تقييم ومقابلات مصممة خصيصاً لتقييم الشخص لوجود كرب ما بعد الصدمة أو حالات نفسية أخرى، ويبني الطبيب المختص تشخيصه لكرب ما بعد الصدمة على الأعراض المبلغ عنها، بما في ذلك أي مشاكل في الأداء ناجمة عن الأعراض، ثم يحدد الطبيب ما إذا كانت الأعراض ودرجة الخلل الوظيفي تشير إلى كرب ما بعد الصدمة. يتم تشخيص كرب ما بعد الصدمة إذا كان لدى الشخص أعراض كرب ما بعد الصدمة مستمرة لأكثر من شهر.

يمكنك التحقق من احتمالية إصابتك باضطرابات كرب ما بعد الصدمة من خلال إجراء الاختبار الموجود هنا ويسمى القائمة المرجعية لكرب ما بعد الصدمة. وتُعد القائمة المرجعية لكرب ما بعد الصدمة أول اختبار إبلاغ ذاتي قصير تم تعديله من القائمة المرجعية لكرب ما بعد الصدمة العسكرية ليلائم الأعراض الموجودة في التعريفات الجديدة للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (الطبعة الخامسة) الخاص بكرب ما بعد الصدمة وآثار تلك الأعراض [10].

• تمرين: القائمة المرجعية لكرب ما بعد الصدمة

تعليمات: يوجد أدناه قائمة بالمشكلات التي قد يواجهها في بعض الأحيان الأشخاص عند الاستجابة لتجربة مؤلمة للغاية. يرجى قراءة كل مشكلة بعناية ثم ضع دائرة على الرقم الموجود يساراً للإشارة إلى مدى انزعاجك من تلك المشكلة في الشهر الماضي، وبناءً على هذا المقياس من 0 إلى 4، فإن 0 تعني عدم الانزعاج إطلاقاً، أما 1 تعني الانزعاج بدرجة طفيفة، و2 تعني الانزعاج بدرجة قليلة، و3 تعني الانزعاج بدرجة متوسطة، و4 تعني الانزعاج بدرجة كبيرة.

[10] (Blevins et al., 2015)

اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند البالغين

دليل تقييمي للمصابين وأسـرهم

ما مدى انزعاجك في الشهر الماضي مما يلي:	إطلاقاً	طفيفة	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة
1- تكريرات متكررة ومزعجة وغير مرغوب فيها تتعلق بتجربة مؤلمة؟	0	1	2	3	4
2- أحلام متكررة ومزعجة وغير مرغوب فيها تتعلق بتجربة مؤلمة؟	0	1	2	3	4
3- الشعور أو التصرف فجأة كأن التجربة المؤلمة تتكرر مجدداً (كأن الزمن عاد بك لتعيشها مرة أخرى)؟	0	1	2	3	4
4- الشعور بالضيق عندما يذكرك شيء بالتجربة المؤلمة؟	0	1	2	3	4
5- حدوث ردود فعل جسدية قوية عندما يذكرك شيء بالتجربة المؤلمة (مثلاً خفقان القلب، مشكلات في التنفس، تعرق)؟	0	1	2	3	4
6- تجنب التكريرات أو الأفكار أو المشاعر المتعلقة بالتجربة المجهدة؟	0	1	2	3	4
7- تجنب التذكيرات الخارجية للتجربة المجهدة (على سبيل المثال، الأشخاص أو الأماكن أو المحادثات أو الأنشطة أو الأشياء أو المواقف) ؟	0	1	2	3	4
8- مشكلة في تذكر أجزاء مهمة من التجربة المجهدة؟	0	1	2	3	4
9- وجود معتقدات سلبية قوية عن نفسك أو عن الآخرين أو العالم (على سبيل المثال، وجود أفكار مثل: أنا شخص سيء، هناك شيء خاطئ للغاية معي، لا يمكن الوثوق بأي شخص، والعالم خطير تماماً) ؟	0	1	2	3	4



ما مدى انزعاجك في الشهر الماضي مما يلي:	إطلاقاً	بدرجة طفيفة	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
10- لوم نفسك أو أي شخص آخر على التجربة المجهدة أو ما حدث بعد ذلك؟	0	1	2	3	4
11- وجود مشاعر سلبية قوية مثل الخوف أو الرعب أو الغضب أو الذنب أو الخجل؟	0	1	2	3	4
12- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها؟	0	1	2	3	4
13- الشعور بالبعد أو الانقطاع عن الآخرين؟	0	1	2	3	4
14- مشكلة في المشاعر الإيجابية (على سبيل المثال، عدم القدرة على الشعور بالسعادة أو الشعور بالحب تجاه الأشخاص المقربين منك) ؟	0	1	2	3	4
15- السلوك سريع الانفعال، نوبات الغضب، أو التصرف بعدوانية؟	0	1	2	3	4
16- خوض الكثير من المخاطر أو القيام بأشياء قد تسبب لك الأذى؟	0	1	2	3	4
17- كونك في "حالة تأهب قصوى" أو يقظاً أو على أهبة الاستعداد؟	0	1	2	3	4
18- الشعور بالعصبية أو سهولة الانفعال؟	0	1	2	3	4
19- وجود صعوبة في التركيز؟	0	1	2	3	4
20- مشكلة في النوم أو البقاء نائماً؟	0	1	2	3	4

قم بجمع درجاتك؛ إن مجموع 33 أو أعلى يدل على كرب ما بعد الصدمة. يمكنك استخدام هذا الدليل لكل من الأحداث الصادمة البارزة أو مجموعات الأحداث الصادمة.

ملاحظة:

على حين أن أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) قد تبدو مشابهة لأعراض بعض الاضطرابات الأخرى (اضطرابات القلق، مثل اضطراب الكرب الحاد، أو الرهاب، أو اضطراب الوسواس القهري)، إلا أن هناك بعض الاختلافات المهمة والأساسية، والتي يميز بينها المختص في الصحة النفسية، ولذا تعطي المقاييس مؤشراً جيداً ولكن يفضل ألا يُعتمد عليها والاستغناء عن المشورة الطبية.



التدخلات العلاجية

المعلومات الموجودة في هذا القسم مشتقة من دليل الممارسة السريرية لعلاج اضطراب كرب ما بعد الصدمة عند البالغين المعد من قبل الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA [11].

• العلاج المعرفي السلوكي Cognitive behavioral therapy

يركز العلاج المعرفي السلوكي على العلاقات بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات، كما يستهدف المشكلات الحالية والأعراض، إضافة إلى التركيز على تغيير أنماط السلوكيات والأفكار والمشاعر التي تؤدي إلى وجود مصاعب في الأداء الوظيفي.

نلاحظ في هذا النوع من العلاج كيف يمكن للتغيرات في مجال واحد تحسين الأداء الوظيفي في مجالات أخرى، مثلاً يمكن لتبديل التفكير غير المفيد لأحد الأشخاص أن يؤدي إلى خلق سلوكيات أفضل وكذلك تحسين التنظيم العاطفي. ويُقدم هذا العلاج عادةً على مدار 12-14 جلسة على شكل فردي أو ضمن مجموعات.

• العلاج بالمعالجة المعرفية Cognitive processing therapy

تعد المعالجة المعرفية نوعاً محدداً من العلاج المعرفي السلوكي والذي يساعد المرضى على تعلم طرق تغيير الأفكار غير المفيدة الناشئة عن الصدمات ومواجهاتها.

ويُقدّم العلاج بالعمليات المعرفية بشكل عام على مدار 12 جلسة، ويساعد المرضى على مواجهة الأفكار غير المفيدة الناشئة عن الصدمات وتغييرها.

[11] ("Clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults," n.d.)

وعند القيام بذلك، يخلق المريض فهماً جديداً للحادث المتعلق بالصدمة ويضع تصورات جديدة له، مما يقلل من أثاره السلبية المستمرة على الحياة الراهنة.

• العلاج المعرفي Cognitive therapy

يستلزم العلاج المعرفي تغيير التقييمات السلبية والذكريات المتعلقة بالصدمة من خلال الهدف الخاص بالعمل على السلوكيات المزعجة و/أو أنماط التفكير التي تشوش على الحياة اليومية للفرد. ويقدم عادةً بمعدل جلسة كل أسبوع على مدار ثلاثة أشهر، فردياً أو ضمن مجموعات.

• العلاج بالتعرض المطول Prolonged exposure therapy

يُعد العلاج بالتعرض المطول نوعاً محدداً من العلاج المعرفي السلوكي والذي يعلم الأفراد تدريجياً التعامل مع الذكريات والمشاعر والمواقف المتعلقة بالصدمة، وذلك من خلال مواجهة ما يتجنبونه، حيث يتعلم الشخص على سبيل الافتراض أن الذكريات والإشارات المتعلقة بالصدمة لا تشكل خطورة ولا ينبغي تجنبها.

ويُقدم عادةً على مدار فترة زمنية تبلغ ثلاثة أشهر ضمن جلسات فردية أسبوعية، وتبلغ مدة الجلسة عادةً من 60 إلى 120 دقيقة، وهو الوقت الذي يحتاجه الفرد للمشاركة في عملية التعرض والتعامل مع التجربة على نحو كافٍ.

• توصيات مشروطة

تعتبر ثلاثة علاجات نفسية وأربع أدوية توصيات مشروطة. وتتمتع التدخلات التي تتلقى توصية مشروطة بدلائل تشير إلى إمكانية إسفارها عن نتائج علاجية جيدة. وقد تؤدي عملية البحث الإضافي إلى تغيير التوصيات مستقبلاً وإدراجها كعلاجات ذات قوة مرتفعة.



• العلاج النفسي الانتقائي الموجز Brief Eclectic Psychotherapy

يجمع العلاج النفسي الانتقائي الموجز بين عناصر العلاج المعرفي السلوكي ونهج الديناميكية النفسية، حيث يركز على تغيير العواطف الخاصة بالشعور بالخزي والذنب، ويركز على العلاقة بين المريض والطبيب النفسي.

حسبما أُجري في الدراسات البحثية، يتكون العلاج من 16 جلسة فردية يستمر كل منها مدة تتراوح بين 45 دقيقة إلى ساعة واحدة تُقدم عادة مرة في الأسبوع، وكل جلسة من هذه الجلسات تتناول هدفاً محدداً، إذ يستهدف هذا التدخل الأفراد الذين مروا بتجربة صدمة واحدة.

• العلاج بالاستئارة الثنائية لحركة العين

Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy

يُعد طريقة علاج منظمة تحفز المريض على التركيز بإيجاز على الذكريات الناشئة عن الصدمة بينما في الوقت نفسه يشهد تحفيزاً ثنائياً (عادة حركة العينين) والتي ترتبط بتهدة الذكريات المتعلقة بالصدمة وكذلك العواطف. ويُعد العلاج بالاستئارة الثنائية لحركة العين علاجاً فردياً، يُقدم عادة مرة إلى مرتين أسبوعياً بإجمالي 6-12 جلسة، ويختلف عن العلاجات الأخرى التي تركز على الصدمات حيث لا يشمل التعرض المطول للذكريات المؤلمة أو عمليات الوصف المفصلة للصددمات أو مواجهة الأفكار أو المهام المنزلية.

• العلاج بالتعرض السردى Narrative Exposure Therapy

يساعد العلاج بالتعرض السردى الأفراد على إنشاء السرد المتسق للحياة من حيث تحديد سياق للتجارب المؤلمة.

يتميز العلاج بالتعرض السردى عن غيره من العلاجات في تركيزه الصريح على الإدراك واختلاق قصة أو إثبات ما حدث بطريقة تخدم استعادة احترام المريض

لذاته واعترافه بحقوق الإنسان الخاصة به. وغالباً، تتلقى المجموعات الصغيرة المكونة من أفراد من 4 إلى 10 أفراد جلسات علاج بالتعرض السريدي سويّاً، رغم إمكانية تقديمها فردياً أيضاً.

• الأدوية

حصلت أربعة أدوية على توصية مشروطة للاستخدام في علاج كرب ما بعد الصدمة وهي سيرترالين وباروكسيتين وفلوكسيتين وفنلافاكسين. وبينما تعد مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية عادة أول الأدوية التي يمكن استخدامها في علاج كرب ما بعد الصدمة، فقد تحدث استثناءات للمرضى بناء على تاريخهم الفردي وعوامل أخرى.



من أين أبدأ؟ هل بإمكانني مساعدة ذاتي؟

إن سعيك لفهم ما تمر به هو أول خطوات الشفاء وهذا الدليل يقدم بعض المعلومات والفنيات التي ستساعدك في التعامل مع الأفكار، المشاعر، والأحاسيس التي تمر بك، مع التأكيد على أن استخدام المعلومات الموجودة في هذا الدليل قد يفيد الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى معتدلة لاضطراب كرب ما بعد الصدمة، ويرجى الاستمرار في ممارسة الفنيات التي وجدتها مفيدة لكي تزيد احتمالية حصولك على النتائج.

وإذا ظهرت إحدى العلامات التالية، يفضل أن تتوقف لفترة وتطلب المساعدة الطبية المختصة:

- إذا بدأت الشعور بالانفصال عن جسدك أو عدم إدراك بيئتك المحيطة أو فقدان الشعور بالوقت (تُعد هذه العلامات من أعراض الانشقاقية).
- إذا بدأت استرجاع أحداث تجاربك الصادمة بصورة أكثر حدة أو تكراراً.
- إذا بدأت تنغمر بمشاعر لا يمكن تصورها.
- إذا شعرت بالغضب أو الحزن أو الانفعال أو الاكتئاب أو القلق أو الحزن أو أي مشاعر أخرى تبدو خارجة عن السيطرة أو غير مبررة.
- إذا بدأت في إيذاء نفسك أو أصبحت تؤدي نفسك بطريقة أكثر خطورة أو أكثر تكراراً.
- إذا انخرطت في سلوك إدماني أو قهري، بما في ذلك الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الطعام أو الجنس أو العمل.
- إذا بدأت تظهر عليك أعراض فقدان الشهية العصبي (الامتناع عن الطعام) أو النهام (تأكل قدراً كبيراً من الطعام ثم تُجبر نفسك على التقيؤ).
- إذا أصبحت فاقداً للإحساس تماماً وغير قادر على الشعور.
- إذا أصبحت غير مدرك لمشاعرك.
- إذا بدأت في عزل نفسك وتجنب الآخرين.

- إذا تغيرت أياً من أنماط حياتك الطبيعية بشكل جذري [12].

إذا كنت تشعر بحالة من اليأس أو لديك الرغبة في الانتحار، تأكد من طلبك المساعدة، وفي نهاية الدليل قائمة بجهات مختلفة. ولاستدعاء سيارة الإسعاف اتصل على 997.

• فنيات التأريض Grounding

تُساعد فنيات التأريض على الشعور بالثبات والتحكم في أعراض القلق من خلال لفت الانتباه بعيداً عن الأفكار أو الذكريات الاقتحامية أو المخاوف أو الشعور بالتفكك/ الانشاقاقية وإعادة التركيز على اللحظة الحالية.

1. فنية 1-2-3-4-5

باستخدام تقنية 1-2-3-4-5، ستتناول تفاصيل الأشياء المحيطة بك عن قصد باستخدام كل من حواسك. حاول جاهداً أن تلاحظ التفاصيل الصغيرة التي عادة ما يتجاهلها عقلك، مثل الأصوات البعيدة أو ملمس شيء عادي.

	ما الأشياء الخمسة التي يُمكنك رؤيتها؟ ابحث عن التفاصيل الصغيرة المتمثلة في نقشٍ على السقف أو طريقة انعكاس الضوء على سطح ما أو شيء لم تلاحظه من قبل.
	ما الأشياء الأربعة التي يُمكنك الشعور بها؟ لاحظ إحساس الملابس على جسدك أو أشعة الشمس على بشرتك أو الإحساس بالكروسي الذي تجلس عليه. التقط شيئاً وافحص وزنه ولمسه وغير ذلك من الصفات الجسدية.
	ما الأشياء الثلاثة التي يُمكنك سماعها؟ ويمكنك إيلاء اهتمام خاص بالأصوات التي تجاهلها عقلك، مثل دقات الساعة أو حركة المرور البعيدة أو الأشجار المتحركة بفعل الرياح.



ما الشئان اللذان يمكنك شم رائحتهما؟ حاول تمييز الروائح الموجودة في الهواء من حولك، مثل معطر الجو أو جز الأعشاب الطازجة. يمكنك البحث أيضاً عن شيء له رائحة، مثل زهرة أو شمعة غير مضاءة.	
ما الشيء الذي يُمكنك تذوقه؟ احمل معك علكة أو حلوى أو وجبات خفيفة صغيرة لهذه الخطوة. ضع واحدة في فمك وركز بكل حواسك على النكهات.	

2. الفئات

اختر ما لا يقل عن ثلاث فئات مما يرد أدناه وقم بتسمية أكبر عدد ممكن من العناصر في كل فئة، اقضِ بضع دقائق في كل فئة للتوصل إلى أكبر عدد ممكن من العناصر.

الأفلام	البلدان	الكتب
محاصيل الحبوب	فرق الألعاب الرياضية	الألوان
السيارات	الفواكه والخضراوات	الحيوانات
المدن	البرامج التلفزيونية	الأشخاص المشهورين

للتنوع في هذا النشاط، استخدم العناصر المحددة في الفئات المرتبة أبجدياً. على سبيل المثال، لفئة الفواكه والخضراوات قُل "تفاح وموز وجزر"، وما إلى ذلك.

3. التمارين الذهنية

استخدم التمارين الذهنية للتخفيف من الأفكار والمشاعر غير المريحة من عقلك. فهي سريعة وسهلة الاستخدام في أي وقت أو مكان تقريباً. يُرجى تجربة ما يلي لمعرفة الأفضل بالنسبة لك.

- اذكر أسماء جميع الأشياء التي تراها.
- صف خطوات إجراء النشاط الذي تُحيد فعله. على سبيل المثال، كيفية رمي كرة السلة أو تحضير وجبتك المفضلة أو ربط العقدة.

- عُدّ تنازلياً من 100 إلى 7.
- النقط شيئاً وصِّفه بالتفصيل، ثم صِف لونه وملمسه وحجمه ووزنه ورائحته وأي صفات أخرى تلاحظها.
- انطق اسمك بالكامل وأسماء ثلاثة أشخاص آخرين والعكس.
- اذكر أسماء جميع أفراد عائلتك وأعمارهم وأحد أنشطتهم المفضلة.
- اقرأ شيئاً ما بالعكس حرفاً تلو الآخر، مارس ذلك لبضع دقائق على الأقل.
- فكر في شيء و "ارسمه" في عقلك، أو في الهواء باستخدام إصبعك. حاول رسم منزلك أو مركبة أو حيوان [13].

• التخفيف من التجنب

إن التعرُّض للصدمة قد يعيق الناس عن المضي في حياتهم، فقد يصعب للشخص التفريق بين اتخاذ الحيلة والتصرف بطرق غير مجدية. يمكنك مناقشة الأمور التي تفعلها للحفاظ على سلامتك مع صديق تثق به أو أحد أفراد أسرتك أو طبيبك العام للنظر فيما إذا كانت تلك الأمور والطرق تخدم مصلحتك.

جميعنا نحتاج إلى روتين أسبوعي وارتباطات اجتماعية وأمور أخرى تشعرنا بالسعادة وأهمية أنفسنا. إذا لم تكن تشعر بوجود هذه الأمور في حياتك، أو أن تأثير الصدمة التي مررت بها لا يزال يعكّر صفوك ويمنعك من الاستمتاع بالحياة فمن الأفضل البدء بالتفكير نحو اتخاذ خطوات للتحسين من روتينك الذي تعيشه. هذا سوف يساعدك بإذن الله في السيطرة والحد من الشعور بأن حياتك معلقة بعد الذي مررت به.



قد يكون من السهل أن تعزل نفسك بدون عمل أي شيء عندما يكون مزاجك متعكراً، ولكن للأسف سوف تزداد المشكلة سوءاً حيث يمكن أن تتطور الحلقة المفرغة في عقلك في هذه الأثناء بسبب حالتك المزاجية ويسوء الوضع أكثر.

• القيام ببعض التجارب للحد من حالة التجنب

غالباً سيكون من المفيد أن تقلل تجنبك للأمور بسبب ما مررت به. ففكر بما كنت تتجنبه وتجاهله وإذا ما جعل هذا حياتك أكثر صعوبة، إذا كنت تستطيع مواجهة هذه الأمور سيساعدك هذا على تخطي الصدمة والمضي قدماً. كما سيساعدك أيضاً على تعزيز الثقة بنفسك لتخطي المصاعب والشعور بالأمان.

فيما يلي خمس خطوات ستساعدك على ذلك:

1. قم بإعداد قائمة بالأمور التي تتجنبها نتيجة للصدمة التي تعرضت لها، على سبيل المثال: "القيادة في الليل".
2. قيم صعوبة كل موقف من 10، إذا كان الموقف لا يسبب لك أي ضيق ضع 0، أما إذا كان يسبب لك ضيقاً شديداً ضع 10.
3. حاول أن تضع المواقف بالترتيب من الأقل توتراً إلى الأكثر، يوجد مثال موضح في الأسفل لشخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة.
4. ابدأ بالأمر أو الموقف الأسهل في قائمتك.
5. انتقل للأمر أو الموقف التالي.

مثال:

الموقف	تقييم الصعوبة (0 = عدم وجود ضيق، 10 = ضيق شديد)
القيادة ذهاباً للعمل	9
مشاهدة حادث سيارة في فيلم أو برنامج تلفزيوني	5
ركوب السيارة	2
التحدث عن حادث السيارة	6

على الرغم من أن محاولة عدم التجنب قد تكون صعبةً في البداية، إلا أن الأمر سيصبح أسهل، فكلما حاولت مواجهة الأمور التي تتجنبها، كلما تحسّنت حياتك وزادت ثقتك بنفسك.

الآن، جربه إن أحببت.

الموقف	تقييم الصعوبة (0 = عدم وجود ضيق، 10 = ضيق شديد)

• هل تجنب ذكريات الصدمة التي مررت بها سيكون مجدياً؟

التجنب هو طريقة شائعة للتأقلم بعد الصدمة، فمن المنطقي رغبتك في نسيان وتجنب التفكير بما حدث لأنه من المُرهِق والمُحزن التفكير بذلك، وهذا التجنب قد يفي بالغرض على المدى القصير فقط. وفيما يلي بعض الأسئلة المهمة التي ينبغي التفكير فيها:

- هل التجنب سيفيدك على المدى البعيد؟
- هل ساعدك التجنب على التوقف دائماً عن استعادة ذكرياتك المؤلمة المتعلقة بالصدمة، أو كان فقط لمجرد الهروب منها مؤقتاً؟
- هل ساعدك في الحصول على الحياة التي تتمناها؟ أو لتكون الشخص الذي تطمح له؟
- هل أثر على علاقاتك وصحتك؟
- كم استهلك من وقتك وطاقتك ونقودك لتجنب التفكير بما حدث لك؟



قد تكون بعض محاولات تجنب ذكريات الصدمة وتشتيت الانتباه مفيدة، حيث من الممكن أن تكون جزءاً من العلاج والتشافي حينما تكون الحالة حرجة أو تكون هي الطريقة الوحيدة للتأقلم. لكن يصبح التجنب مشكلة حينما يعرقلك ويمنعك من استمرارك في المضيّ قدماً في حياتك.

ربما تكون لديك أسباب منطقية لاستخدام هذه الطريقة للتعامل مع ذكريات الصدمة. ربما تكون قد سمعت نصائح مثل "فقط حاول ألا تفكر في الأمر" أو "لا تفكر في الأمر". قد تكون خائفاً من أنك إذا تركت نفسك تشعر بتلك المشاعر الغامرة المزعجة وفكرت في الأمر قد يكون ذلك مرهقاً عاطفياً.

قد يكون تجنب ذكريات الصدمة أمراً منطقياً، لكنه قد يمنعك أيضاً من التعافي من هذه الصدمة لأنه كلما حاولت جاهداً لقمع تلك الذكريات والأفكار والمشاعر ونسيانها، عشتها أكثر وأكثر وهذه هي طبيعة عقل الإنسان.

إليك بعض الاقتراحات للحديث عن أحداث الصدمة أو الكتابة عنها:

- قد تظن أنه من الأفضل أن تفكر وتعالج مختلف الأحداث والصدمات التي مررت بها، لكن من الأفضل لك أن تختار حدثاً واحداً وتبدأ بالتفكير فيه ملياً.
- حاول كتابة ما حدث أو اخبار شخص تثق به.
- في حال اخترت الكتابة، يمكنك دائماً تمزيق الورقة إذا انتهيت.
- فكّر من وجهة نظرك بما حدث بالتفصيل.
- اختر المكان الهادئ والوقت المناسب.
- صِف ما حدث بالتفصيل من البداية حتى النهاية، وحاول مجاوبة الأسئلة التالية:

1. مالذي حدث؟ وبأي ترتيب كان؟
2. مالذي فعلته أو لم تفعله؟ ومالذي فعله الآخرون؟
3. بماذا كنت تفكر؟ ومالذي رأيته أو الرائحة التي شممتها؟ أو مالذي سمعته أو أحسست به حينها؟
4. ما هو الجزء الأسوأ؟

5. متى شعرت بالأمان؟
6. بماذا أثر عليك كل ما حدث؟
7. عادة يصف الناس بأنهم أحسّوا بأن حياتهم ستنتهي وقتها لا محالة، أو أنهم كانوا مسؤولين عما حدث. مالذي عرفته الآن ولم تكن تعرفه حينئذٍ؟
8. هل هناك أي إجابيات لما حدث؟ حتى لو لم تكن متوقعة أو مرجوة؟ [14].

• أنماط التفكير الغير فعّالة

قد تتغير نظرة الأشخاص لأنفسهم وللآخرين وكذلك للعالم عندما يمرون بصدمة ما، وبالتالي يسهل الدخول في دوامة التفكير السلبي، وفيما يلي بعض الأمثلة على تلك الأنماط، فإذا كنت تعاني من أحدها، سيكون من المفيد أن تشارك افكارك مع شخص تثق به سواء كان فرداً من العائلة أو أحد أصدقائك أو أحد المختصين:

• التفكير الكارثي

عند وقوع أمرٍ سيء، سيكون من السهل التصديق بأنه سوف يقع مرة أخرى، على سبيل المثال: تأخر شريكك في العودة إلى المنزل؛ لابد أنه قد تعرض لحادثٍ كما حدث لي.

• قراءة الأفكار

من السهل افتراض أنك تعرف ما يفكر به الآخرون، وافترضك هذا سيكون بالغالب سلبياً، ومن الأمثلة على ذلك: عندما تصبح مستاءً وحانقاً في مكان عملك، ستعتقد أن الآخرين قد حكموا عليك، ولكن في الحقيقة لا يوجد أي دليل على استنتاجك هذا! بل على العكس، من الواضح أن زملاءك يبدون لطفاء وداعمين.

[14] ("PTSD and CPTSD self-help guide," n.d.)



• القفز إلى الاستنتاجات

قد يكون من السهل القفز إلى الاستنتاجات عندما تحاول فهم ما مررت به، على سبيل المثال:

"توتري هذا يعني أنني في خطر".

• النظرة الشخصية للأمور

يعتقد الناس الذين يفكرون بهذه الطريقة أن كل شيء متعلق بهم وعادة ما يكون من ناحية سلبية، فهم يلومون أنفسهم ويتحملون مسؤولية كل شيء، على سبيل المثال: "كان حادث السيارة خطئي، لم يكن عليّ القيادة للعمل في هذا الجو الممطر". لكن هناك العديد من الأمور التي يتحتم علينا فعلها في الحياة اليومية حتى لو كانت سبباً في حدث سيء أو صادم. فعلى سبيل المثال، معظم الناس يقودون أثناء هطول الأمطار ولا يواجهون صعوبة في ذلك، فمن غير المنطقي بقاؤك في المنزل في كل مرة تهطل الأمطار فيها خوفاً من وقوع حادث.

• الكل أو لا شيء

من السهل ألا تفكر بطريقة حيادية ومنطقية حينما تكون متوتراً، حيث لا تفكر بحلٍ وسط، على سبيل المثال: "لم استطع القيادة إلى السوق اليوم - من المؤكد أنني لن أستطيع القيادة إلى هناك إطلاقاً".

• معايير صارمة

قد يكون من السهل وضع معايير عالية لسواء نفسك أو للآخرين، وإطلاق احكام وانتقادات جارحة عند مخالفة هذه المعايير، على سبيل المثال: "يجب أن اتخطى هذا الأمر بحلول نهاية الشهر". إن التفكير بهذه الطريقة يكون انتقاداً للنفس، حيث يجعل الأمور أكثر صعوبة مما هي عليه. من الأفضل أن تحنو على نفسك أكثر فيما لو كنت تفكر بهذه الطريقة.

من المهم أن تتذكر بأن الجميع يمر بأفكارٍ مثل هذه، وأنه بإمكانك تعديل أنماط التفكير هذه.

هل كانت لديك أفكار مثل هذه من قبل؟ قم بإعداد قائمة بالأمر التي فكرت بها على هذا النحو واتبع النشاط التالي:

نشاط، التعامل مع أنماط التفكير الغير فعالة

إذا كنت تمر بهذا النوع من التفكير باستمرار فمن الأفضل أن تبدأ بتقييم أفكارك، على سبيل المثال: "أشعر بالخوف من المشي في هذا الطريق، سوف أتعرض للهجوم مرة أخرى".

1. هل يوجد أي دليل يبطل هذه الفكرة؟

- "مشى الكثير من الأشخاص في هذا الطريق دون التعرض لأي هجوم".
- "مشيت بهذا الطريق مرات عديدة ولم أصب بأي أذى، احتمال أن أتعرض لنفس الهجوم تبدو ضعيفة".

2. هل يوجد أي دليل فعلي يدعم هذه الفكرة؟

- "مشيت مئات المرات بهذا الطريق ولم أتعرض لأي هجوم من قبل، لقد كان هجوماً عرضياً".

3. هل يمكنك تحديد أي نمط من التفكير الغير فعال؟

- "أنا أتوقع حدوث الأسوأ دائماً".
- "دائماً ما أقفز إلى الاستنتاجات - أظن انني إذا كنت في نفس المكان مرة أخرى سوف أتعرض لهجوم آخر".

4. ما النصيحة التي سوف تقدمها لصديقٍ لك يملك وجهة نظر مماثلة في موقف مشابه؟

- " سأخبره أن توترك منطقي نظراً لما حدث لك من قبل".



5. هل هناك منظور آخر لهذه الحالة؟

• "عندما أفكر ملياً، أدرك معرفتي لكثير من الأشخاص الذين مشوا في هذا الطريق آمنين ولم يصابوا بأذى، كما يمكنني تذكر المرات الكثيرة التي مشيت بها أيضاً فيه ولم أصب بأي أذى قبل ذلك الهجوم، لم تكن غلطتي أنني تعرضت له، لقد كان خطأ المهاجم، لكن من المفترض أن أصبح أكثر حذراً في المرات القادمة دون أن أدع الأمر يؤثر على حياتي".

جرب الآن [15]

يمكنك استخدام الجدول التالي لكي تواجه الأفكار غير السارة التي تدور في رأسك PTSD إذا كنت تمر بهذا النوع من التفكير باستمرار فمن الأفضل أن تبدأ بتقييم أفكارك، على سبيل المثال: "أشعر بالخوف من المشي في هذا الطريق، سوف أتعرض للهجوم مرة أخرى".

1. هل يوجد أي دليل يبطل هذه الفكرة؟

2. هل يوجد أي دليل فعلي يدعم هذه الفكرة؟

3. هل يمكنك تحديد أي نمط من التفكير الغير فعال؟

[15] ("PTSD and CPTSD self-help guide" n.d.)

4. ما النصيحة التي سوف تقدمها لصديق لك يملك وجهة نظر مماثلة في موقف مشابه؟

_____ .

5. هل هناك منظور آخر لهذه الحالة؟

_____ .

• الأفكار العالقة

ما هي الأفكار العالقة؟

تتمثل في الأفكار التي تحول بينك وبين التعافي.

• قد لا تكون هذه الأفكار دقيقة بنسبة 100%.

• قد تتمثل هذه الأفكار العالقة في:

- أفكار حول إدراكك لسبب وقوع الحادث الصادم؟

- أفكار عن نفسك والآخرين والعالم والتي تغيرت تماماً بعد وقوع

الحادث الصادم.

• تتمثل الأفكار العالقة في عبارات موجزة (ولكن يجب أن تكون أطول من

كلمة واحدة، على سبيل المثال، كلمة "ثقة" ليست فكرة عالقة).

• يمكن عادة صياغة الأفكار العالقة عن طريق تركيب "إذا _عندئذٍ". ومن

الأمثلة على ذلك: "إذا سمحت للآخرين بالتقرب مني، عندئذٍ سأأذى".

• عادة ما تستخدم الأفكار العالقة ألفاظاً متطرفة، مثل "أبداً"، أو "دائماً" أو

"الجميع".

- ما هي الأمور التي لا تدرج ضمن الأفكار العالقة؟

• السلوكيات، على سبيل المثال، عبارة: "أتشاجر مع أختي طوال الوقت"

ليست فكرة عالقة لأنها تصف سلوكاً، وبدلاً من ذلك، تأمل الأفكار التي

تدور في رأسك عندما تتشاجر مع شقيقتك.



- **المشاعر**، على سبيل المثال، عبارة: "أشعر بالتوتر كلما ذهبت في موعد" ليست فكرة عالقة لأنها تصف شعوراً وحقيقة، وبدلاً من ذلك، تمنع فيما تخبر به نفسك ويجعلك تشعر بالتوتر.
- **الحقائق**، على سبيل المثال، عبارة: "شهدت موت أشخاص" ليست فكرة عالقة لأنها تصف أمراً حدث بالفعل، وبدلاً من ذلك، تأمل الأفكار التي كانت تدور في رأسك عندما حدث هذا وما رأيك به الآن.
- **الأسئلة**، على سبيل المثال، عبارة: "ما الذي سيحدث لي؟" ليست فكرة عالقة لأنها تعد سؤالاً، وبدلاً من ذلك، تأمل إجابة سؤالك التي تجول في أعماق ذهنك، مثل "لن يكون لدي مستقبل".
- **العبارات الأخلاقية**، على سبيل المثال، عبارة: "ينبغي أن يعمل نظام العدالة الجنائية دائماً" ليست فكرة عالقة لأنها تعكس المعيار المثالي للسلوك، وبدلاً من ذلك، تأمل كيف تتعلق هذه العبارة بك على وجه التحديد، مثل "نظام العدالة خذلني" أو "لا يمكنني الوثوق بالحكومة".

أمثلة على الأفكار العالقة

- 1- لو أدت عملي بطريقة أفضل، كان من الممكن أن ينجو أشخاص آخرون.
- 2- أنا المسؤول عن الحادث لأنني لم أخبر أحداً.
- 3- أنا مسؤول عن الاعتداء الواقع علي لأنني لم أتصدى للمعتدي.
- 4- كان يجب أن أعرف أنه سيؤذي.
- 5- الحادث الذي وقع كان خطأي.
- 6- لو كنت منتهياً، لما وقع الحادث.
- 7- لم يكن هذا ليحدث لو لم أكن ثملاً.
- 8 - لا أستحق الحياة حين يفقد الآخرون حياتهم.

- 9 - إذا سمحت للآخرين بالتقرب مني، سأتأذى مرة أخرى.
- 10 - إن التعبير عن مشاعري يعني أنني فقدت السيطرة على نفسي.
- 11 - يجب أن أكون متيقظاً في جميع الأوقات.
- 12 - يتعين أن أكون قادراً على حماية الآخرين.
- 13 - يجب علي التحكم بكل ما يحدث لي.
- 14 - لا يمكن التهاون بالأخطاء حيث تتسبب في الوفاة وحوادث أضرار جسيمة.
- 15 - إن تركت نفسي أفكر فيما حدث، فلن أستطيع إخراجه من رأسي أبداً.
- 16 - يجب أن أتصدى لجميع التهديدات بالقوة.
- 17 - لا يمكنني أن أعود شخصاً صالحاً مُجدداً بسبب الأمور التي قمت بها.
- 18 - لا ينبغي الوثوق بالأشخاص الآخرين.
- 19 - لا ينبغي على الأشخاص الآخرين الوثوق بي.
- 20 - لو كنت أتمتع بحياة سعيدة، سأقلل من شأن أصدقائي.
- 21 - لا أستطيع التحكم في مستقبلي.
- 22 - دائماً ما يسيئ أصحاب السلطة استخدامها.
- 23 - أنا مُدمرة للأبد بسبب حادث الاغتصاب.
- 24 - لا يمكن لأحد الوقوع في حبي بسبب [الصدمة].
- 25 - أنا عديم القيمة لأنني لم أستطع السيطرة على ما حدث.
- 26 - أستحق أن تحدث لي أشياء سيئة.
- 27 - أنا شخص قذر.



28 - أستحق المعاملة السيئة.

29 - فقط الأشخاص الذين كانوا هناك يمكن أن يفهموا [16].

نموذج استرشادي حول أسئلة المواجهة للفكرة العالقة

ستجد أدناه مجموعة من الأسئلة التي ستستخدم لمساعدتك على مواجهة فكرتك العالقة واعتقاداتك المثيرة للجدل. ليس من الضروري أن تكون جميع الأسئلة مناسبة للاعتقاد الذي اخترت أن تواجهه، أجب على أكبر قدر ممكن من الأسئلة المتعلقة بالاعتقاد الذي اخترت مواجهته.

• الاعتقاد: ضع فكرة عالقة هنا.

لا ينبغي أن يكون الاعتقاد شعوراً أو تصرفاً، كما لا ينبغي أن يكون غامضاً. قم باستخدام العبارات الشرطية إن أمكن.

1- ما هو الدليل على صحة أو خطأ هذه الفكرة العالقة؟

تتألف الأدلة من نوع الوقائع التي سيعتد بها أثناء التقييم، فنحن لا نواجه الحدث الواقع بل نبحث عن دليل يدعم ودليل لا يدعم الفكرة العالقة التي عرضت أعلاه.

صحيحة: لا تقم باستخدام فكرة عالقة أخرى! تأكد من تحديد الحقائق.

خاطئة: يلزم وجود استثناء واحد فقط لجعل الاعتقاد غير حقيقي. تكون الفكرة 100% ومؤكدة إذا لم يوجد استثناء.

2- هل فكرتك العالقة عبارة عن سلوك أم مبنية على الحقائق؟

هل أخبرتك نفسك لفترة زمنية طويلة بأنه يُمكن حدوث هذا الاعتقاد؟ إنها كالدعاية: بعد فترة تبدأ في تصديق ذلك. هل كان من عادتك إخبار نفسك لفترة طويلة بهذا الاعتقاد.

3- إلى أي مدى لا تشمل فكرتك العالقة جميع المعلومات؟

هل من الممكن أن تكون فكرتك العالقة غير واقعية أو غير دقيقة أو غير صحيحة تماماً؟ هل يعكس اعتقادك جميع حقائق الموقف؟ تذكر سياق الصدمة.

4- هل فكرتك العالقة تتضمن شروط "كل شيء أو لا شيء"؟

هل تعكس فكرتك العالقة فئات "الكل أو لا شيء"، الأبيض والأسود" أم لا؟ هل الأمور جيدة أم سيئة؟ هل تفتقد المناطق الرمادية؟ على سبيل المثال، إذا لم ترى أداؤك كاملاً، بالتالي سترى نفسك فاشلاً.

5- هل تتضمن فكرتك العالقة كلمات أو عبارات متطرفة أو مبالغ فيها (مثل، "دائماً"، "إلى الأبد"، "أبداً"، "يلزم"، "يتعين"، "يجب"، "لا يمكن"، "كلما")؟

قد تكون هذه الكلمات أو العبارات ضمنية، على سبيل المثال: "لا يُمكن الوثوق بالرجال" ولكن تعني في الواقع "لا يُمكن الوثوق بهم جميعاً".

6- كيف تركز فكرتك العالقة على جانب واحد من القصة؟

يدور هذا السؤال حول تقرير ما إذا تسبب جزء من معلومات الحدث بحدوث الحدث الآخر، ومن ثم، قم باستخدام هذا الجانب لإنشاء فكرتك العالقة، مثال: "لو كنت أقوى، لما حدث هذا". الآن، فكر في رسم مخطط دائري وقم بإظهار جزء صغير من المخطط باعتباره الجزء الوحيد الذي تُركز عليه. من المحتمل تخصيص 100% من



"اللوم" أو "النتيجة" لهذا "الجزء" وتُحذف جميع العوامل المتبقية (أجزاء أخرى) من المخطط. قد تشير الأجزاء الأخرى على أن المعتدين يفوقونك عدداً، وأنه لدى الجاني سلاح وقد أخذت على حين غرة، حيث لم يكن هنالك خيارات أخرى في ذلك الوقت أو عوامل مماثلة. لما لم تُذكر هذه العوامل/الأجزاء هنا؟ هل تقوم بحذفها والتركيز على عامل/جزء واحد؟

7- من أين نشأت هذه الفكرة العالقة؟ هل هذا مصدر موثوق للمعلومات حول هذه الفكرة العالقة؟

فكر في الفترة الزمنية التي وقع فيها الحدث. ما هي شخصيتك خلال هذه الفترة (شاب في العشرين من عمره خائف من القتال، أو طفل ضحية لشاب، إلى آخره)؟ قد تكون فكرتك العالقة مبنية على فكرة نمت في عقلك عندما كنت خائفاً أو صغيراً جداً. لقد احتفظت بهذه الفكرة العالقة طوال هذه السنوات، بناءً على كيفية تفكيرك في ذلك الوقت، أو قم بالتفكير في العدو/الجاني/مصادر أخرى: هل هؤلاء الناس موثوقون؟ هل يمكن الوثوق بهم في إصدار الأحكام بشأن الحدث (أم أنت)؟ قد يأتيك تصريح بالفكرة الأساسية من قبل الجاني. هل يمكن الوثوق في الجاني (موثوق) للإدلاء بهذا التصريح؟ هل نتوقع أن يكون الجاني صادقاً؟ استشهد بمصدرك.

8- كيف تخط الفكرة العالقة بين شيء محتمل وشيء من المرجح حدوثه؟

يُعد هذا السؤال الأفضل بالنسبة لفكرة عالقة تركز على الحاضر أو المستقبل. السؤال الموجه لك، "ما هو احتمال حدوث أو النسبة المئوية/الفرصة على أن الفكرة العالقة سوف تحدث مرة أخرى؟" مثال على حدوث الفكرة العالقة حاضراً أو مستقبلاً "إذا وثقت بالآخرين، عندها سأتألم". قد يكون احتمالاً ضئيلاً في الواقع، ولكنك تتعايش مع الفكرة على أنها حقيقة. نعم، يمكن أن يحدث، ولكن هل يمكن الحياة على أنه سيحدث؟ بطبيعة الحال، في بيئة خطيرة، قد تضطر إلى اعتبار حدوث كل شيء

احتمالاً كبيراً، لأن العواقب (الموت أو الإصابة) عظيمة، ولكن هل تراعي عدم الحاجة إلى التمسك بالدرجة نفسها من الاحتمال في كل البيئات؟ وبمعنى آخر، هل تطبق الفكرة العالقة كما لو كانت ذات احتمالية كبيرة (يقين) بالحدث مرة أخرى في كل المواقف الحالية؟ على سبيل المثال، فكر في القيادة، كلنا نعلم أن العديد من الناس يموتون كل عام جراء حوادث السيارات، ومع ذلك ما زلنا نقود السيارات. نحن نقوم بفعل هذا لأنه على الرغم من علمنا بأنه يمكننا الموت جراء حادث سيارة، إلا أننا لا نعيش هذه الفكرة كما لو كانت ستحدث في الواقع.

9- كيف تصبح فكرتك العالقة مبنية على المشاعر بدلاً من الحقائق؟

يُمثل هذا السؤال فكرة أنه إذا كنت تشعر بحقيقة حدوث شيء ما، فلا بد من حدوثه. على سبيل المثال، فكر في فرط اليقظة؛ نظراً لشعورك بعدم الارتياح أو الخطر وسط حشد من الناس، تفترض أن هذا الأمر خطير (أو تطور الاعتقاد بذلك)، فيُصبح بذلك، "أنا لا أحب الحشود" والتي تترجم إلى الفكرة العالقة "لست بأمان على الإطلاق، ومن ثم سأعرض للأذى. ومن الأمثلة الأخرى، إذا كنت تشعر بالذنب، فمن المفترض أنك على خطأ.

10- كيف تُركز هذه الفكرة العالقة على أجزاء غير مترابطة من القصة؟

يدور هذا السؤال حول النتيجة أو اللوم على شيء لا علاقة له بالحدث. على سبيل المثال، ارتديت فستاناً أحمر، وبالتالي، تم الاعتداء عليّ" يختلف ذلك عن السؤال السادس لأنه لا علاقة له بالموضوع، على حين أن السؤال السادس، قد يُساهم العامل في الحدث ولا يقع اللوم الكامل عليه. على الرغم من ذلك، قد تكون الفقرة غير صحيحة بدلاً من الواقعية، حتى في السؤال السادس.



مثال: نموذج أسئلة المواجهة

يرد أدناه مجموعة من الأسئلة التي ستستخدم لمساعدتك على مواجهة فكرتك العالقة واعتقاداتك المثيرة للجدل. ليس من الضروري أن تكون جميع الأسئلة مناسبة للاعتقاد الذي اخترت أن تواجهه. أجب فيما يلي على أكبر قدر ممكن من الأسئلة المتعلقة بالاعتقاد الذي اخترت مواجهته.

- الاعتقاد:

قُتل أخي في حادث سيارة بسببي فقد كان علي التصرف بشكل مختلف.

1- ما هو الدليل صحة أو خطأ هذه الفكرة العالقة؟

صحيحة: كان يجب أن أجعله يضع حزام الأمان. لقد رفض وظننت أنها

بضعة حواجز فقط لهذا لا داعي للقلق. كنا نتحدث ونضحك؟

خاطئة: لم أتسبب في الاصطدام. فقد كان الشخص الآخر منشغلاً بإرسال

الرسائل النصية وتجاوز الإشارة الحمراء. وقال الضابط أنه حتى مع

وضع حزام الأمان، فإن الاصطدام من جانب كهذا سيتسبب في قتل

أخيك لا محالة.

2- هل فكرتك العالقة عبارة عن سلوك أم مبنية على الحقائق؟

هي سلوك. فلم أتوقف عن إلقاء اللوم على نفسي لمدة عامين. اعتقد أنه كان

مجرد تمني.

3- إلى أي مدى لا تشمل فكرتك العالقة جميع المعلومات؟

عندما كانت الإشارة خضراء، نظرت في كلا الاتجاهين قبل أن أعبّر التقاطع.

لقد كان قادماً بسرعة ولم أستطع الذهاب إلى أي مكان.

4- هل فكرتك العالقة تتضمن شرط "الكل أو لا شيء"؟

ظننت أن هذا كله خطأي لأن أخي قد مات ولم أستطع حتى التفكير في سائق السيارة الأخرى. فظلت أقول: "كان يجب علي التصرف بشكل مختلف لتجنب الحادث".

5- هل تتضمن فكرتك العالقة كلمات أو عبارات متطرفة أو مبالغ فيها (مثل، "دائماً"، "إلى الأبد"، "أبداً"، "يلزم"، "يتعين"، "يجب"، "لا يمكن"، "كلما")؟
"كان الأمر كله خطأي". "كان علي التصرف بشكل مختلف".

6- كيف تركز فكرتك العالقة على جانب واحد من القصة؟

وجهت تركيزي نحو رفض أخي لوضع حزام الأمان، ولكنني لم أنصت إلى الضابط عندما أخبرني أن هذا التصادم الجانبي، لم يكن ليحدث فرقاً. كما ركزت على أننا كنا نتحدث ونضحك، لكنني أغفلت حقيقة أنني نظرت إلى كلا الجانبين.

7- من أين نشأت هذه الفكرة العالقة؟ هل هذا مصدر موثوق للمعلومات حول هذه الفكرة العالقة؟

نشأت الفكرة العالقة من خلالي، ولكن عندما حدث ذلك للمرة الأولى، كانت ردة فعل والدي تحميلي الخطأ وأنه لا يُمكن تشغيل السيارة حتى أضع حزام الأمان، وفيما بعد أصبح أكثر دعماً لي، ولكن أعتقد أنهما كانا منزعجين جداً آنذاك.

8- كيف تخلط الفكرة العالقة بين شيء محتمل وشيء من المرجح حدوثه؟

ظالت أفكر أنه كان بإمكانني فعل شيء مختلف لتجنب الحادث. ربما كان هناك ما يمكن فعله ولكنه كان مُستحيلاً.



9- كيف تصبح فكرتك العالقة مبنية على المشاعر بدلاً من الحقائق؟

أعتقد أنه ينبغي أن أكون أنا المخطئ، وذلك بسبب شعوري بالذنب.

10- كيف تُركز هذه الفكرة العالقة على أجزاء غير مترابطة من القصة؟

كان تركيزي بالكامل على حزام الأمان. أنا لم أقتل أخي، ولكن السائق فعل. لم يكن على السائق الانشغال بإرسال الرسائل النصية والقيادة بهذه السرعة الفائقة، وبالتالي فإن التركيز على حقيقة الضحك ليس لها صلة بالقصة. لقد كنت حذراً واتبعت القواعد [17].

• المعتقدات الجوهرية

الأفكار العالقة تعكس غالباً معتقدات جوهرية يحملها الإنسان عن نفسه والآخرين والعالم، وتسمى أيضاً المخططات الذهنية schemas.

معتقداتك ونظرتك عن نفسك والآخرين والعالم بإمكانها أن تؤثر على سلوكك وقراراتك. تدور هذه المعتقدات لدى من يعاني من كرب ما بعد الصدمة غالباً حول حاجات نفسية أساسية؛ الأمن، الثقة، الشعور بالتحكم، الثقة بالنفس والحميمية. تساعد جلسات العلاج النفسي على تقييم أي منها تأثر بسبب الحدث الصادم الذي تعرضت له، ثم العمل على تعديله من خلال فنيات مثل فنيات تعديل المخطوطات الذهنية [18].

• المشاعر وتنظيمها

إن الهدف الأساسي من (تنظيم المشاعر) هو التخفيف من الألم النفسي، وليس التخلص تماماً من المشاعر الغير سارة نفسها نظراً لأهميتها في حياتنا، ولهذا فإن مهارات تنظيم المشاعر ستساعدك في تغيير المشاعر التي ترغب أنت

[17] (Resick et al., 2016)

[18] (Williams et al., 2015)

(وليس غيرك) في تعديلها أو التقليل من شدتها. إن المهارات عبارة مجموعة من الوسائل التي تستطيع من خلالها التخفيف من تأثيرك بالمشاعر المؤلمة أو المزعجة، وهي أيضاً تزيد من قدرتك على المرونة العاطفية [19].

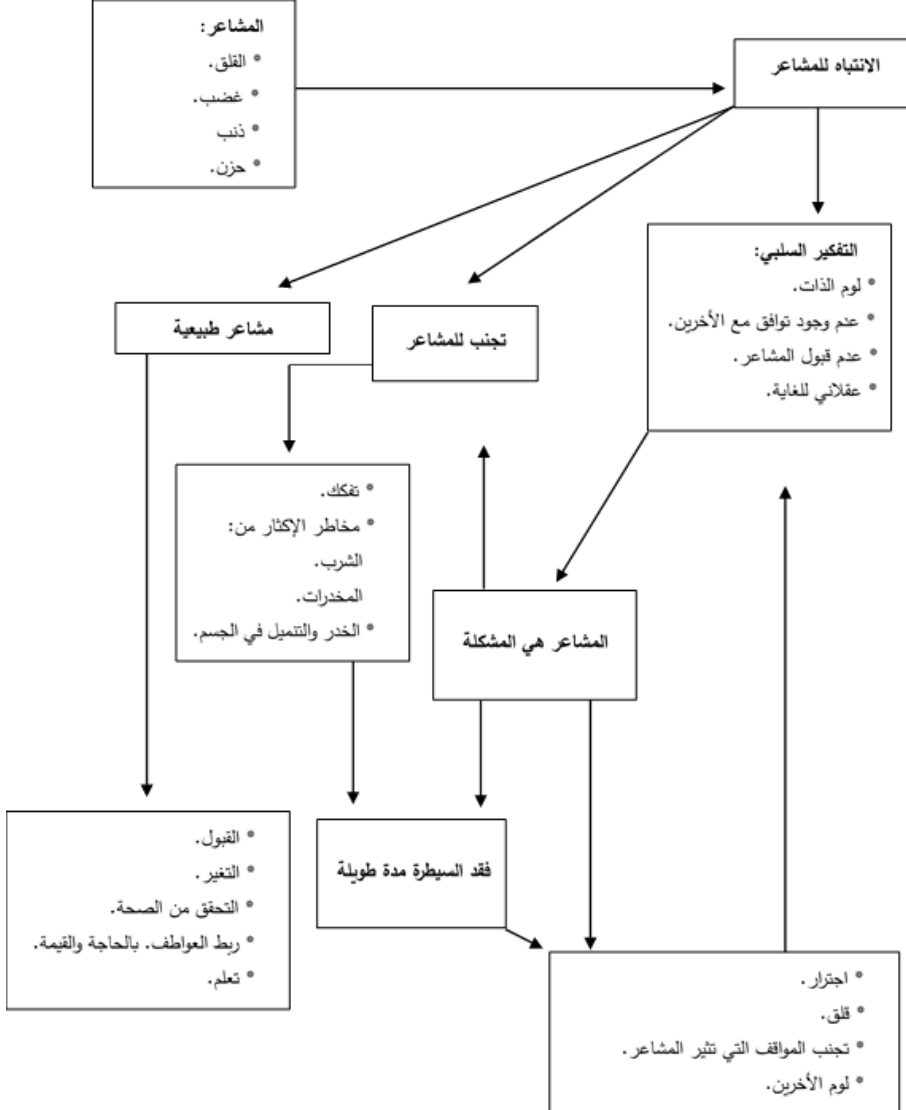
في هذا الدليل طُرحت عدة فنيات تساعد على تنظيم المشاعر وإن أُدرجت تحت مسميات مختلفة، فننيات التأريض، الاسترخاء، الرياضة، وفنيات التعامل مع الأفكار، جميعها تساهم في تنظيم المشاعر.

وللتعامل بشكل أعمق وأكثر تحديداً مع الخوف، الغضب، الاكتئاب، الذنب، الشعور بالخزي، الشعور بالعجز، الحزن أو الفقد، حيث جميعها مشاعر شائعة لمن يمر باضطراب كرب ما بعد الصدمة، فإن زيارة المختص النفسي تساعد على التعامل مع كل منها على حدة، بالإضافة لإكساب مهارات تنظيم المشاعر التي تتعامل مع المشاعر بشكل مباشر.

من ضمن فنيات تنظيم المشاعر التي تطبق في العيادة النفسية: تنشيط الانفعال، تسمية وتميز الانفعالات، تحديد المعتقدات السلبية بخصوص الانفعال، ربط الانفعالات والمعتقدات باستراتيجيات التوافق غير المفيدة، تحديد وممارسة استراتيجيات التوافق الأكثر فائدة.



النموذج التالي يوضح الاستجابات المختلفة للمشاعر وكيف يؤدي كلاً من التجنب والتفكير السلبي إلى حلقة مفرغة من الألم النفسي [20]:



[20] (لبي، 2020)

تذكر! كل شعور بإمكانه إرسال رسالة معينة، ولترفع وعيك بهذا الشعور، بإمكانك أن تتساءل حول كل شعور متكرر:

- ما الرسالة التي يود هذا الشعور إيصالها لك؟
- ما الذي تود أن تسأل هذا الشعور عنه؟ ماهي جذوره مثلاً؟
- لو سمحت لهذا الشعور بأن يتمدد، إلى ماذا يمكن أن يتحول؟
- كيف ينعكس هذا الشعور على أحاسيسك الجسدية؟
- ما هي الطريقة المناسبة لتحس بهذا الشعور دون السماح له بأن يطغى على حياتك [21]؟



تدريب: مناجاة ذاتية (مونولوج) للتعافي

جرب أن تقف أمام المرآة مع تكرار هذه المناجاة الذاتية التالية مع نفسك ثلاث أو أربع مرات يومياً إلى أن تتمكن من ترديدها بصورة آلية:

أثناء ----- حدث الموقف التالي: -----

----- وكما أتذكر ما حدث، أفكر دائماً في ---
----- .

(ضع خطأ التفكير هنا) وأشعر ----- (بالإمكان اختيار شعور غير
سار). عندما أشعر -----

من المفيد أن أقوم بتذكير نفسي أنني أفكر بطريقة غير صحيحة. فبدلاً من التفكير
في -----

----- يجب أن أنظر إلى الموقف على أنه

----- (ضع الفكرة

الأكثر واقعية). كما من المفيد أن أتذكر أنني أظهرت مواطن القوة التالية أثناء
الحادث -----

----- وأنتني أستطيع أن أنسب لنفسني الفضل في مواطن القوة
هذه. سيكون من الخطأ أن أركز على تلك الأمور الجيدة فقط، لأنني في الواقع
أتحمل مسؤولية -----

----- ومع ذلك، سيكون من الخطأ أيضاً أن أركز على

الجوانب السلبية لما حدث فقط [22].

[22] (Matsakis, 1999)

كيف أعتني بصحتي؟

• النوم

كيف يؤثر اضطراب كرب ما بعد الصدمة على النوم؟

تُعد الكوابيس والأرق ضمن أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة. وتُكون الكوابيس عادةً إعادة لمشهد الحادث الصادم، وإذا صحب الأحلام ركل وصراخ، قد يتأثر أيضاً شريك الفراش. كما قد تجعل الكوابيس الخلود إلى النوم مجدداً أمراً صعباً. أما الأرق، فهو أن يواجه الشخص مشكلة في الخلود إلى النوم أو الاستمرار فيه ثلاث ليالٍ في الأسبوع على أقل تقدير، وأن يستمر خلل النوم لبضعة أشهر أو أكثر، ويكون من الشدة بما يكفي للتسبب بمشاكل في العمل والمنزل.

ونظراً للمحاولات التي يبذلها من يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة للتخلص من ذكريات الصدمة أثناء النهار، قد يثير ذلك القلق بشأن تدهور الأمر ليلاً والتعرض لاضطراب النوم. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

- التجنب: قد يتجنب الأشخاص، ممن يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة، الخلود إلى النوم. قد تولد الكوابيس واسترجاع الأحداث - الشعور بتكرار التعرض للصدمة - شعوراً بالخوف أو أن الذهاب إلى النوم ليس آمناً.
- قلة النوم: سواء تم تشخيص الإصابة بالأرق أو لم يتم ذلك، ينكر الأشخاص الذي يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة أنهم يعانون من قلة النوم بسبب مشاكل في الخلود للنوم والشعور بالتعب ليلاً والاستيقاظ في مواعيد أبكر عما هو مطلوب، وحتى إن قلة النوم لفترات قصيرة قد تؤثر على الحياة اليومية.
- زيادة في حركة الذراع والساق: بعد التعرض للصدمة، قد تزداد حركات الذراع والساق، ما قد يصيب بعض الأشخاص بالتعب.



- الكلام أثناء النوم: بعد التعرض للصدمة، قد يزداد كلام الأشخاص أثناء نومهم، ما قد يزعج شريك الفراش.
- الشعور بحالة من التأهب الدائم: قد يشعر الأشخاص، ممن يعانون من اضطراب كرب ما بعد الصدمة، بضرورة توخي الحذر على الدوام لحماية أنفسهم من الخطر، ويصعب الاستمتاع بنوم هادئ عندما تكون في حاجة إلى التأهب باستمرار أو عندما يسهل تعرضك للفرع بسبب الضوضاء.
- عدم استحسان الهدوء: قد يُشعرُ الهدوء بعض الأشخاص بالقلق بعد التعرض للصدمة، وعند حدوث ذلك، قد يقوم بعض الأشخاص بتشغيل التلفاز طوال الليل. ويمكن أن تؤدي تغيرات الضوء والصوت إلى اضطراب النوم، في المرحلة الأكثر عمقاً وأهمية.

ما الذي يُمكنك فعله إذا واجهت أي مشكلات؟

- أمامك عدة خيارات يُمكنك القيام بها لزيادة احتمال استمتاعك بنوم هانئ:
- ولكن - نكرر - لا تتأخر في طلب الاستشارة الطبية المتخصصة في حال كانت هذه المشكلة تسبب لك كرباً وتخفف أدائك العام في أحد جوانب حياتك.

1- تغيير مكان نومك

- قد تزيد الضوضاء أو إشعال الضوء أو القيام بأنشطة داخل غرفتك من صعوبة النوم، لذا قد تستفيد من تهيئة مكان هادئ ومريح للنوم. وفيما يلي بعض الأمور التي قد تقوم بها لضمان نوم أفضل:
- استخدام غرفة النوم لأغراض النوم وممارسة العلاقة الجنسية فقط.
 - نقل التلفاز والراديو خارج غرفة نومك.

- الحفاظ على هدوء غرفة نومك وسكونها وإبقاء الضوء مطفئاً. استخدم الستائر أو غطاء العين لحجب الضوء. فكر في تشغيل موسيقى هادئة أو جهاز "الضوضاء البيضاء" لحجب الضوضاء.

2- التزم بروتين خاص بموعد النوم ونظام نوم محدد

إن وضع روتين خاص بموعد النوم وتحديد موعد الاستيقاظ سيساعد جسمك في التعود على نظام نوم محدد. قد تحتاج إلى استشارة من يعيشون معك لمساعدتك في وضع روتين خاص بك.

- لا تقم بأنشطة مرهقة أو تساعد على النشاط قبل خلودك إلى النوم بساعتين.
- ضع روتيناً خاصاً بموعد نومك يساعدك على الاسترخاء، فقد ترغب مثلاً في أخذ حمام دافئ أو الاستماع إلى موسيقى هادئة أو تناول كوب شاي خالٍ من الكافيين.
- استخدم قناع النوم أو سدادات الأذن، إذا تسبب الضوء أو الضوضاء في إزعاجك.
- حاول الاستيقاظ في الموعد نفسه كل صباح، حتى لو كنت تشعر بالتعب، فذلك يساعد على وضع نظام نوم خاص بك مع مرور الوقت، كما ستزداد احتمالية خلودك إلى النوم بسهولة عندما يحين موعد نومك، ولا تتم في أيام عطل الأسبوع بما يتجاوز موعد استيقاظك المعتاد لأكثر من ساعة.

3- حاول الاسترخاء إذا لم تستطع النوم

- تخيل نفسك أمام منظر هادئ ولطيف، وركز على تفاصيل تواجدك في مكان يبعث على الاسترخاء وحاول استشعار ذلك.
- انهض وقم ببعض الأنشطة الهادئة كالقراءة، حتى تشعر بالنعاس.



4- انتبه للأنشطة التي تقوم بها خلال اليوم

قد تؤثر عاداتك وأنشطتك التي تقوم بها أثناء اليوم على جودة نومك. فيما يلي بعض النصائح:

- القيام بالتمارين الرياضية أثناء النهار. لا تقم بالتمارين الرياضية قبل النوم بساعتين، حيث قد يزيد ذلك من صعوبة خلودك إلى النوم.
- اذهب للخارج أثناء ساعات النهار، فقد يساعدك قضاء بعض الوقت في ضوء الشمس في إعادة ضبط دورات النوم والاستيقاظ بجسدك.
- توقف عن تناول المشروبات أو المأكولات التي تحتوي على مادة الكافيين، كالقهوة والشاي والكولا والشوكولاتة، أو قلل تناولها.
- لا تتناول المشروبات الكحولية قبل موعد نومك، حيث يتسبب الكحول في زيادة مرات استيقاظك من النوم ليلاً.
- لا تدخن أو تستعمل التبغ، لا سيما في المساء، فمن المحتمل أن يبقيك النيكوتين مستيقظاً.
- لا تأخذ قيلولة أثناء النهار، لا سيما في الأوقات القريبة من موعد نومك.
- لا تتناول أي سوائل في وقت متأخر من الليل، حيث تستيقظ مراراً وتكراراً للذهاب إلى المراض.
- لا تتناول أي علاج دوائي، يساعد في إبقائك مستيقظاً أو يجعلك تشعر بفطرت النشاط أو الطاقة، قبل موعد نومك. سيخبرك طبيبك إذا كان علاجك الدوائي قد يتسبب في ذلك وإذا كان يُسمح لك بتناوله مبكراً [23].

[23] ("VA.gov | Veterans affairs," n.d.)

• الاسترخاء

عند البحث عن العلاج الأكثر نفعاً لكرب ما بعد الصدمة، يتحتم مراعاة استجابة أعراض القلق. تظهر تقنيات الاسترخاء للمساعدة في معالجة المظاهر الفيزيولوجية للإجهاد المتواصل.

تمارين التنفس للحصول على الاسترخاء

• كيفية ممارسة تمارين التنفس؟

ثمة الكثير من تمارين التنفس التي يمكنك ممارستها للمساعدة على الاسترخاء. التمرين الأول الوارد أدناه - التنفس من البطن - يعتبر سهل التعلم سهل الممارسة، ومن الأفضل أن تبدأ بهذا التمرين إذا لم تمارس تمارين التنفس من قبل. تعتبر التمارين الأخرى أكثر تقدماً، ويمكن أن تساعدك كافة هذه التمارين على الاسترخاء وتخفيف التوتر.

• التنفس من البطن

من السهل ممارسة تمارين التنفس من البطن ويعتبر تمريناً مريحاً للغاية. قم بتجربة هذا التمرين الأساسي في أي وقت تحتاج فيه إلى الاسترخاء أو تخفيف التوتر.

1- الجلوس أو الاستلقاء في وضع مريح.

2- وضع إحدى اليدين على البطن أسفل أضلاعك مباشرة والأخرى على صدرك.

3- أخذ نفس عميق من خلال الأنف، والسماح للبطن بدفع يدك لأعلى، بشرط عدم تحريك صدرك.

4- التنفس من خلال الشفاه وكأنك تقوم بالتصفير، والشعور بهبوط يدك على بطنك، واستخدامها لدفع جميع الهواء للخارج.



5- ممارسة تمارين التنفس هذا من 3 إلى 10 مرات، مع الشعور بالراحة مع كل نفس.

• الخطوات التالية

بعد إتقان ممارسة تمارين التنفس من البطن، فقد ترغب في تجربة أحد تمارين التنفس الأكثر تقدماً. قم بتجربة التمارين الثلاثة التالية، وحدد أيها أفضل بالنسبة لك:

• تمرين التنفس لمدة 4-7-8 مرات

يستخدم هذا التمرين أيضاً تمارين التنفس من البطن لمساعدتك على الاسترخاء. يمكنك ممارسة هذا التمرين إما جالساً أو مستلقياً.

1- عند بدء التمرين، ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك كما في تمرين التنفس من البطن.

2- خذ نفساً عميقاً وبطيئاً من بطنك وعدّ بصوت منخفض إلى 4 أثناء التنفس.

3- احبس أنفاسك وعدّ بصوت منخفض من 1 إلى 7.

4- إخراج الزفير بشكل كامل وعدّ بصوت منخفض من 1 إلى 8. حاول إخراج كل الهواء من رئتيك خلال الوقت الذي تعد فيه إلى 8.

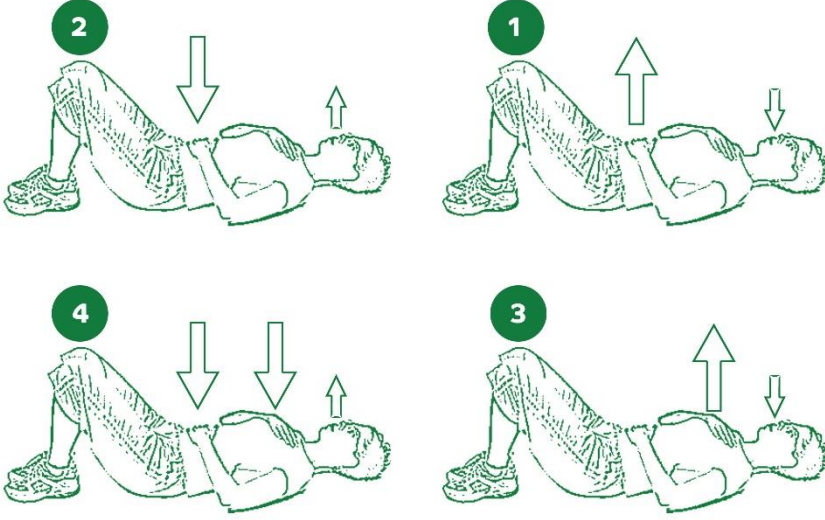
5- كرر ذلك من 3 إلى 7 مرات أو حتى أن تشعر بالهدوء.

6- ملاحظة ما تشعر به في نهاية التمرين.

• التنفس متمايلاً.

يساعدك على تطوير الاستخدام الكامل لرئتيك والتركيز على إيقاع تنفسك. يمكنك ممارسة ذلك في أي موقف. ولكن أثناء التعلم، من الأفضل الاستلقاء على ظهرك مع ثني ركبتيك.

- 1- صُغ يدك اليسرى على بطنك ويدك اليمنى على صدرك. لاحظ كيف تتحرك يداك أثناء أخذ الشهيق والزفير.
 - 2- ممارسة ملء رئتيك السفليين عن طريق التنفس بحيث ترفع "بطنك" يدك (اليسرى) عند الشهيق وتبقى يدك (اليمنى) ثابتة على "صدرك". تنفس دائماً من خلال أنفك ويكون إخراج الزفير من خلال فمك. مارس ذلك من 8 إلى 10 مرات.
 - 3- عند ملء وتفرغ القسم السفلي من رئتيك بالهواء من 8 إلى 10 مرات، قم بممارسة الخطوة الثانية خلال التنفس: تنفس أولاً من رئتيك السفليتان كما من قبل، ثم استمر في أخذ التنفس من الجزء العلوي من صدرك. تنفس ببطء وبشكل منتظم. وأثناء ممارسة ذلك، سترتفع يدك اليمنى وستسقط يدك اليسرى قليلاً مع هبوط بطنك.
 - 4- أثناء خروج الزفير ببطء من خلال فمك، قم بإصدار صوت هادئ كالأزيز حيث تسقط يدك اليسرى أولاً ثم تسقط يدك اليمنى. أثناء خروج الزفير، اشعر بأن التوتر يترك جسدك كلما أصبحت أكثر استرخاءً.
 - 5- ممارسة عمليات الشهيق والزفير بهذه الطريقة لمدة 3 إلى 5 دقائق. لاحظ أن حركة بطنك وصدرك ترتفع وتخفض مثل حركة الأمواج المتمايلة.
 - 6- لاحظ ما الذي تشعر به في نهاية التمرين.
- مارس التنفس متمايلاً بشكل يومي لعدة أسابيع حتى تتمكن من القيام بذلك في أي مكان تقريباً. يمكنك استخدامه كأداة استرخاء فورية في أي وقت تحتاج إليه. تحذير: يصاب بعض الأشخاص بالدوار في المرات القليلة الأولى التي يحاولون فيها التنفس. إذا بدأت في التنفس بسرعة كبيرة أو شعرت بالدوار، فقم بإبطاء تنفسك، والنهوض ببطء.



• التنفس صباحاً

مارس هذا التمرين عند الاستيقاظ في الصباح لتخفيف تصلب العضلات وإزالة انسداد مجرى التنفس. ثم استخدمه طوال اليوم لتخفيف ألم الظهر.

1- من خلال وضعية الوقوف، انحني للأمام من الخصر مع ثني ركبتك قليلاً، واترك ذراعيك لتتدلى بالقرب من الأرض.

2- عندما تتنفس ببطء وبعمق، عد إلى وضع الوقوف عن طريق التمايل ببطء ورفع رأسك في نهاية الأمر.

3- احبس أنفاسك لبضع ثواني فقط في وضع الوقوف هذا.

4- التنفس ببطء في حالة عودتك إلى الوضع الأصلي، مع الانحناء للأمام من المنتصف.

5- ملاحظة ما تشعر به في نهاية التمرين [24].

[24] ("Stress management: Breathing exercises for relaxation," n.d.)

• إدارة الإجهاد: الاسترخاء التدريجي للعضلات

كيفية ممارسة تمرين الاسترخاء التدريجي للعضلات

يمكنك استخدام تسجيلات صوتية لمساعدتك على التركيز أثناء تمرين كل كتلة عضلية أو يمكنك معرفة ترتيب الكتل العضلية وممارسة التمارين الخاصة بها اعتماداً على ذاكرتك. اختر مكاناً هادئاً بعيداً عن الاختلاط بأي شخص بحيث يمكنك الاستلقاء على ظهرك وتمديد رجليك بأريحية تامة، مثل الأرضية المفروشة بالسجاد.

1 - خذ نفساً عميقاً ثم قم بشد الكتلة الأولى من العضلات (بلطف حتى لا تشعر بالألم أو تتعرض لأي تشنج) لمدة تتراوح من 4 إلى 10 ثوانٍ.

2 - أخرج النفس وقم بعمل استرخاء مفاجئ وكامل للكتلة العضلية (لا تقم بإرخاء العضلات تدريجياً).

3 - استرخ لمدة تتراوح من 10 إلى 20 ثانية قبل الانتقال إلى تمرين الكتلة العضلية التالية. لاحظ الفرق الموجود أثناء إرخاء العضلات وأثناء شدّها.

4 - عند الانتهاء من تمرين كافة الكتل العضلية، قم بالعد بشكل تنازلي من رقم 5 إلى رقم 1 لإعادة تركيزك مرة أخرى.

بعد أن تتعلم كيفية شد وإرخاء كافة الكتل العضلية يمكنك تجربة شيء آخر وهو عندما يكون لديك عضلة مشدودة للغاية، يمكنك ممارسة تمرين شد وإرخاء تلك المنطقة العضلية دون إجراء التمرين كاملاً.

الكتل العضلية

فيما يلي قائمة بالكتل العضلية بالترتيب وكيفية شدّها. تذكر عند ممارسة هذه التمارين أن تكون مستلقياً على ظهرك [25].



الكتلة العضلية	التمرين
اليدين	قبض اليدين.
المصممين والساعدين	قم ببسطهما وتثي يديك للخلف عند الرسغ.
العَضَلَةُ ذَاتُ الرَّأْسَيْنِ العَضْدِيَّةُ والجزء العلوي من الذراع	قم بقبض يديك وتثي ذراعيك إلى المرفقين وتثي العضلة ذات الرأسين.
الكتفين	قم بهز الكتفين (ارفعهم نحو أذنيك).
جبهة الرأس	قم بشد بشرة جبهتك وتثي حاجبيك.
حول العين وجسر الأنف	أغمض عينيك بإحكام قدر الإمكان. (قم بإزالة العدسات اللاصقة قبل بدء التمرين).
الخددين والفكين	ابتسم على أوسع نطاق ممكن.
حول الفم	اضغط على شفثيك معاً بإحكام. (تأكد بأن وجهك مشدود. أنت فقط تريد استخدام شفثيك).
الجزء الخلفي للرقبة	اضغط على الجزء الخلفي من رأسك على الأرض أو الكرسي.
الجزء الأمامي للرقبة	اجعل ذقنك تلامس صدرك. (حاول ألا تُحْدِثَ شِدًّا في رقبتك ورأسك).
الصدر	خذ نفساً عميقاً واكتمه من 4 إلى 10 ثوان.
الظهر	ارفع ظهرك بعيداً عن الأرض أو الكرسي.
البطن	قم بشد بطنك بإحكام. (تأكد من أن بطنك وصدرك مشدودين).
الوركين والأرداف	اضغط على أردافك بإحكام.
الفخذين	شدهما بقوة.
أسفل الساقين	ارفع أصابع قدميك إلى الأعلى ثم قم ببسطها وتثيها للأسفل في نفس الوقت. (تأكد أن منطقة الخصر وما تحتها مشدودة).

تتطلب معرفة أساليب الاسترخاء ممارستها باستمرار، وعندما تتعلم أساليب الاسترخاء، يمكنك أن تصبح أكثر وعياً بمسألة شد العضلات والأعضاء الأخرى من الجسم. بمجرد أن تعرف كيف تتغلب على هذا الشد، يمكنك بذل مجهود آمن لممارسة أسلوب الاسترخاء في اللحظة التي تبدأ فيها بالشعور بأعراض الشد، مما من شأنه أن يمنع تفاقم الشد.

تذكر أن أساليب الاسترخاء هي مجموعة مهارات. وكما هو معروف فإن أي مهارة تحتاج إلى الممارسة المستمرة لتحسينها وتطويرها، وهذا يحدث مع كثرة ممارسة تمارين الاسترخاء. كن صبوراً ولا تدع جهودك أثناء ممارسة أساليب الاسترخاء تمثل ضغطاً أخرى عليك.

إذا لم تتجح إحدى أساليب الاسترخاء، فجرب أسلوباً آخر. وإذا لم تتجح أي من جهودك في الحد من حدوث الشد، فتحدث إلى طبيبك الخاص عن إمكانية وجود بدائل أخرى. ضع في اعتبارك أيضاً أنك قد تشعر ببعض الضيق النفسي أثناء ممارسة بعض أساليب الاسترخاء. إذا شعرت بذلك، فتوقف عن التمرين وفكر في التحدث إلى طبيبك الخاص أو أخصائي الصحة النفسية [26].

• تجنب العزلة

بعد تعرضك للصدمة، ربما سترغب في اعتزال الغير، بيد أن هذه العزلة لا تزيد الأمور إلا سوءاً. فالتواصل مع الآخرين وجهاً لوجه يساعدك على التعافي، لذا احرص على الحفاظ على علاقاتك وتجنب قضاء الكثير من الوقت وحدك.

- **لست مجبراً على التحدث عن الصدمة.** لا يرتبط التواصل مع الآخرين بالضرورة بالتحدث عن الصدمة، بل على العكس، قد يتسبب هذا في ازدياد الأمور سوءاً بالنسبة لبعض الأشخاص. فالشعور بالراحة يتأتى من الشعور بتفاعل الآخرين معك وقبولهم لك.

- **اطلب الدعم.** رغم أنه ليس عليك التحدث عن الصدمة نفسها، إلا أنه من المهم أن تحظى بشخص تشاركه مشاعرك وجهاً لوجه، شخص يصغي إليك باهتمام دون الحكم عليك، لذا توجه إلى أحد أفراد العائلة أو صديق أو مرشد أو رجل دين يكون أهلاً للنقطة.

[26] ("Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress," 2021)



- شارك في الأنشطة الاجتماعية. حتى إذا لم تشعر بالرغبة في ذلك، عليك الانخراط في أنشطة "طبيعية" مع الآخرين؛ وهي أنشطة لا تمت إلى التجربة الصادمة بصلة.
- إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى. إذا كنت قد ابتعدت عن العلاقات التي كانت مهمة لك في يوم ما، ابذل جهداً لإعادة هذه التواصل.
- انضم إلى مجموعة دعم للناجين من الصدمات. قد يساعد التواصل مع الآخرين، ممن يواجهون المشكلة نفسها في الحد من شعورك بالعزلة، كما أن الاستماع إلى كيفية تغلب الآخرين على المشكلة يمكن أن يكون مصدر إلهام لك في رحلة تعافيك.
- تطوع. فضلاً عن مساعدة الآخرين، يمكن للتطوع أن يكون وسيلة عظيمة في تحدي الشعور بالعجز الذي دائماً ما يصاحب الصدمة. ذكر نفسك بنقاط قوتك واستعد شعورك بالقوة من خلال مساعدة الآخرين.
- كوّن صداقات جديدة. إذا كنت تعيش بمفردك أو بعيداً عن العائلة والأصدقاء، فمن الضروري الحفاظ على التواصل مع الآخرين وتكوين صداقات جديدة. انضم إلى صف أو نادٍ لمقابلة أشخاص يشاركونك اهتماماتك أو تواصل مع رابطة خريجين أو مع بعض الجيران أو زملاء العمل [27].

• التمارين الرياضية

لماذا يكون الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة أقل حرصاً على التمارين؟

تزيد التمارين الرياضية من الجهد الجسدي، حيث تزداد نبضات قلبك وتتسارع أنفاسك، وعلى الرغم من أن أغلب الناس لا يهتمون بهذه الأعراض، لكنك قد تتردد بخصوصها إذا كنت تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة. حيث يخاف العديد من الأفراد الذين

يعانون من هذ الاضطراب من أي اعراض قد ترتبط بالتوتر والقلق، مثل ارتفاع نبضات القلب وضيق التنفس.

وقد يخشون أيضاً الجهد الجسدي الذي ينتج عن التمارين لأنه قد يترتب عليه مضاعفة الجهد الجسدي الذي يعانون منه أساساً بعد الصدمة التي مروا بها، ونتيجة لذلك فهم يحاولون تجنب التمارين الرياضية أو أي نشاط آخر قد يسبب لهم هذه الأعراض.

بالإضافة الى ذلك، يرتبط اضطراب ما بعد الصدمة بخطر الإصابة بالاكتئاب، وحينما يكون الشخص مكتئباً يقل لديه الحافز والطاقة وعادةً ما يميل لعزل نفسه. وبهذا من الممكن أن تمنع هذه الاضطرابات إذا كانت مصاحبة للاكتئاب من ممارسة التمارين الرياضية.

أخيراً، يقع أحياناً الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطرابات في سلوكيات خاطئة، مثل التدخين وشرب الكحول. وهذه السلوكيات والعادات تجعل محاولة الشخص لبدء ممارسة التمارين الرياضية أصعب.

فوائد التمارين الرياضية لمن يعاني من اضطرابات ما بعد الصدمة

التمارين المنتظمة لها العديد من الفوائد سواء كنت تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة أو لا، حيث تساهم بالعديد من النتائج الإيجابية للصحة البدنية، مثل تحسين صحة القلب والأوعية الدموية وفقدان الوزن وزيادة المرونة والحركة. بالإضافة الى الفائدة للصحة العقلية من خلال تقليل القلق والاكتئاب. هناك أيضاً العديد من المزايا والفوائد الأخرى في حال كنت مصاباً بهذا الاضطراب.

تأثير التمارين الرياضية المنتظمة على الأعراض

ركزت العديد من الدراسات على التمارين الرياضية المنتظمة وآثارها، وفي إحدى الدراسات التي أجريت على البالغين المصابين باضطراب ما بعد الصدمة الذين التزموا ببرنامج تمارين لمدة 12 أسبوعاً يتضمن ثلاث جلسات تدريب مقاومة لمدة



30 دقيقة في الأسبوع بالإضافة إلى المشي، وجدوا أن هذا البرنامج أدى إلى انخفاض كبير لديهم في الاضطراب والاكتئاب، كما تحسن نظام نومهم بعد انتهاء البرنامج. كما أنه في دراسة أخرى حول تأثير التمارين المنتظمة على هذا النوع من الاضطرابات وُجد أن النشاط البدني يقلل جداً من أعراض الاكتئاب والاضطرابات، وأُقتَرَح في هذه الدراسة أنه ينبغي إجراء المزيد من الدراسات حول هذه العلاقة حيث أن تضمين النشاط البدني في علاج اضطراب ما بعد الصدمة مفيد وفعال.

البداية في برنامج تمارين رياضية

قبل بدء أي برنامج تمارين رياضية من المهم مراجعة طبيبك أولاً، للتأكد من قيامك بذلك بأمان، وقد يكون الطبيب قادراً على مساعدتك في تحديد أفضل التمارين التي تناسب أهدافك أو عمرك أو وزنك أو غير ذلك من مشاكل الصحة البدنية التي تعاني منها.

إذا كنت حالياً في مرحلة علاجية مع أحد مقدمي خدمات الصحة النفسية، من المهم إخباره أنك تود بالبدء ببرنامج رياضي، حيث سيكون للتمارين الرياضية تأثيراً إيجابياً من الناحية السلوكية ويمكن دمجها مع برنامج علاجك [28].

• الحضور الذهني Mindfulness

يُقصد بـ "الحضور الذهني" تركيز الانتباه بطريقة محددة، في الوقت الراهن، ولهدف ما، ودون إصدار أحكام [29]. وللحضور الذهني عدة برامج مثل: الحضور الذهني القائم على تخفيف الضغوط MBSR والحضور الذهني القائم على العلاج المعرفي MBCT والتي أثبتت فعاليتها في خفض الضغوط، وتحسين الأعراض للكثير من اضطرابات القلق والاكتئاب، كما ساهمت في تعزيز الصحة النفسية للأصحاء.

[28] (Rosenbaum et al, 2015)

[29] (Kabat-Zinn, 2009)

وقد يبدو للوهلة الأولى أنه شيء جيد؛ فالصدمة تسبب الإجهاد بينما يُعد الحضور الذهني أداة مُثبتة الفعالية في الحد منه، بيد أن الواقع ليس بهذه البساطة. فتدريبات الحضور الذهني -الذي يمارس دون وعي بالصدمة - يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الإجهاد الناجم عن الصدمة. حيث يمكن للناجين، بعد توجيههم بتركيز انتباههم المستمر على عالمهم الداخلي، أن يعانون من استرجاع الذكريات والتفارق وحتى عودة الصدمة النفسية من جديد.

يقدم كتاب الحضور الذهني الحساس للصدمة " Trauma-Sensitive Mindfulness" تعديلات مقترحة تمكن من تعرضوا لصدمة من الاستفادة من تدريبات الحضور الذهني. حيث يُقدم تريليفن 36 تعديلاً محدداً ومصمماً لدعم سلامة الناجين واستقرارهم. وتتمثل النتيجة في اتباع نهج مبتكر وعملي يمكن أولئك المتطلعين إلى ممارسة الحضور الذهني من ممارسته بطريقة آمنة وقادرة على إحداث تغيير [30].

تجنب الكحول والمواد الإدمانية

رغم المحاذير الشرعية والصحية، إلا أن استخدام الكحول والمواد الإدمانية هو أمر يحدث في مختلف المجتمعات، وإن تباينت نسب استخدامه أو الإفصاح عنه. وفي هذا القسم تم طرح الموضوع من جانب صحي حيث أن الإصابة باضطراب كرب ما بعد الصدمة تزيد من احتمالية حدوث المشكلة.

يُعرف تناول الكحول والمواد الإدمانية كوسيلةٍ للتعامل مع المشاعر المرهقة بالتداعي الذاتي. وقد يجعلك هذا تشعر بالتحسن لفترة قصيرة ولكن على المدى الطويل فإنه سوف يسبب لك ضرراً يفوق التحسن الذي شعرت به. إن تناول الكحول والمخدرات يعرقل الاستمتاع بالحياة ويزيد من صعوبتها، كما يمكن أن يمنعك من القيام

[30] (Treleaven, 2018)



بمسؤولياتك، يجعل الأعراض تزداد سوءاً. وقد يؤدي إلى اضطراب استعمال المواد
الإدمانية

هل يمثل تناول الكحول أو المخدرات مشكلة بالنسبة لي؟

لا يعاني كل شخص مصاب بكرب ما بعد الصدمة من مشكلة في تناول الكحول أو
المخدرات، ولكن الإصابة بكرب ما بعد الصدمة يزيد من احتمالية حدوث المشكلة.
يحدث هذا -أحياناً - ببطء شديد بحيث لا تلاحظه أو قد يكون جزءاً من نشاطٍ آخر
ويكون غير ملحوظ. فعلى سبيل المثال، قد تقضي نهاية الأسبوع في مشاهدة كرة
القدم والشرب مع أصدقائك، دون أن تلاحظ أن الكحول أصبحت أكثر أهمية من كرة
القدم.

يعد تناول الكحول أو المخدرات مشكلة إذا تسبب في تغيير سلوكك أو تغيير طريقة
تناولك للكحول أو المخدرات.

ويمكن أن تشير أسباب شرب الكحول أو استعمال المخدرات ومقادير استعمالها إلى
وجود مشكلة.

- تحدّث أصدقاء وأفراد العائلة مع الشخص المدمن عن عدد المرات التي يشرب
الكحول أو يستعمل فيها المخدرات.
- شعور الشخص أحياناً بالذنب بشأن شرب الكحول أو استعمال المخدرات.
- اتجاه الشخص إلى شرب الكحول أو استعمال المخدرات بهدف التغلب على التوتر
أو المشكلات التي يمر بها.
- اتجاه الشخص إلى شرب الكحول أو استعمال المخدرات بشكلٍ أكثر من المعتاد.
- رغبة الشخص ومحاولته عدة مرات تقليل مقدار شرب الكحول أو استعمال
المخدرات.

- اتجاه الشخص إلى قضاء الكثير من وقته في شرب الكحول أو استعمال المخدرات.
- حاجة الشخص إلى شرب المزيد أو استخدام المزيد من المخدرات للحصول على نفس التأثير.
- شعور الشخص بالإعياء عند محاولته التوقف عن شرب الكحول أو استعمال المخدرات.
- قد يحاول الشخص أحياناً إقناع نفسه بأن ليس لديه مشكلة. وهذا من شأنه أن يحرمه من الحصول على المساعدة التي يحتاجها، وقد يخبر الشخص نفسه أو غيره بأشياء مثل:
 - أنا فقط أشرب الجعة أو النبيذ.
 - أنا لا أعاطى المخدرات شديدة الخطورة.
 - أنا لست مدمن كحول.
 - لقد توقفت عن الشرب لمدة 3 أسابيع في العام الماضي.
 - أنا لا أشرب كل يوم.
 - لم أتغيب عن العمل حتى ليوم واحد.
 - أنا لست سيئاً مثل صديقي.
 - أستطيع أن أتحمل الأمر.
- إذا كنت ترى أن أيّاً من هذه العبارات صحيحة، فربما تكون في مرحلة التطور أو لديك بالفعل مشكلة مع شرب الكحول أو استعمال المخدرات.



طلب المساعدة

- إذا كنت تشعر أنك تشرب الكحول أو تتعاطى المخدرات بسبب كرب ما بعد الصدمة، فعليك أن تخبر الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في التغلب على هذه المشكلة.
- تحدث إلى طبيبك، وكن صادقاً في إخباره عن مقدار ما تشربه أو تستعمله، ويمكن للطبيب أن يساعدك من خلال تقديم الاستشارة المناسبة أو الدعم الجماعي أو أي نوع آخر من أنواع المساعدة.
 - توجه إلى جهة يمكنك من الحصول على المساعدة المختصة، كمجموعات إرادة للصحة النفسية.
 - تحدث إلى أحد أفراد عائلتك أو إلى صديقٍ مقرب لك. يمكن لأحبائك تقديم الدعم اللازم ومساعدتك في الحصول على العلاج المناسب [31].

[31] ("VA.gov | Veterans affairs," n.d.)

• كافي نفسك

ستكون محاولة تخطي اضطرابات ما بعد الصدمة والتعامل معها صعبة، لكن الموضوع سيصبح أسهل إذا لم تقسُ على نفسك. الأمر مختلفٌ تماماً عن ترفيه النفس المتعارف عليه، فهو أكثر جدية من ذلك وينبغي أن تراعي نفسك وأن تهتم باحتياجاتك النفسية أو الجسدية لتحظى بأفضل النتائج.

من المهم أن تأخذ وقتاً مستقطعاً للعناية بنفسك، حيث سيزيد ذلك من فرص تخطيك للمصاعب، والمقصود هنا بالعناية الذاتية هو التركيز على نفسك وسعادتك وفعل ما يبهجك، مثل أن تقضي وقتاً مع عائلتك أو اصدقائك، أو الاستمتاع بوقتك والاسترخاء، مثل الخروج للمشي أو أخذ حمامٍ دافئٍ أو مشاهدة فيلمك المفضل.

دونَ أمراً يُبهجك في القائمة التالية تستطيع ممارسته يومياً لمدة أسبوع، واجعله بمثابة المكافئة لمحاولاتك الجاهدة في تخطي ما تمر به [32].

[32] ("PTSD and CPTSD self-help guide" n.d.)



مساعدة أحد أفراد الأسرة المصاب بكرب ما بعد الصدمة

- لا تضغط على من تحب من أجل التحدث، بدلاً من ذلك، أخبرهم أنك على استعداد للاستماع عندما يريدون التحدث. تحصل الراحة بالنسبة لشخص مصاب بكرب ما بعد الصدمة من الشعور بالمشاركة والقبول من جانبك وليس بالضرورة من خلال التحدث.
- قم بأفعال "طبيعية" مع من تحب، أشياء لا علاقة لها بكرب ما بعد الصدمة أو التجربة الصادمة. قم بتشجيع من تحب على البحث عن الأصدقاء وممارسة الهوايات التي تجلب لهم المتعة والمشاركة في التمارين الإيقاعية مثل المشي أو الجري أو السباحة أو تسلق الصخور. قوما بحضور دورة تدريبية معاً أو حددا موعد غداء منتظم مع الأصدقاء والعائلة.
- اسمح لأحبائك بأخذ زمام المبادرة بدلاً من إخبارهم بما يجب عليهم فعله. يختلف الأشخاص المصابون بكرب ما بعد الصدمة عن بعضهم البعض ولكن معظم الناس يعرفون بشكل غريزي ما الذي يجعلهم يشعرون بالهدوء والأمان. خذ تلميحات من أحبائك حول أفضل السبل لتقديم الدعم والرفقة.
- تحكم في توترك، فكلما كنت أكثر هدوءاً واسترخاءً وتركيزاً، ستتمكن من مساعدة من تحب بشكل أفضل.
- كن صبوراً. التعافي عملية تستغرق وقتاً، وغالباً ما تتضمن نكسات، والشئ المهم هو بقاءك إيجابياً ومحافظةك على دعم من تحب.
- ثقّف نفسك بشأن كرب ما بعد الصدمة. كلما زادت معرفتك بالأعراض والتأثيرات وخيارات العلاج، ستكون أفضل جاهزية لمساعدة من تحب وفهم ما يمر به وإبقاء الأمور ضمن نصابها.

- **تقبل (وتوقع) المشاعر المختلطة.** كن مستعداً لمزيج معقد من المشاعر - لن ترغب أبداً في الاعتراف ببعضها. فقط تذكر أن وجود مشاعر سلبية تجاه أحد أفراد عائلتك لا يعني أنك لا تحبه.
- **كن مستمعاً جيداً.** بينما لا يجب أن تدفع الشخص المصاب بكرب ما بعد الصدمة للتحدث، لكنه إذا اختار المشاركة، فحاول الاستماع دون توقعات أو أحكام. قم بإبداء اهتمامك وإنصاتك، ولكن لا تقلق بشأن تقديم النصيحة. إن الإصغاء باهتمام هو ما يفيد من تحب، وليس ما تقوله [33].



• كيف يمكنني التعامل مع السلوك الغاضب أو العنيف؟

قد يشعر فرد من عائلتك بالغضب من أشياء كثيرة. الغضب رد فعل طبيعي للصدمة، لكنه قد يضر بالعلاقات ويجعل التفكير بوضوح أمراً صعباً، ويمكن أن يكون الغضب مخيفاً أيضاً. إذا أدى الغضب إلى سلوك عنيف أو إساءة، فهذا أمر خطير. اذهب إلى مكان آمن واطلب المساعدة على الفور. تأكد من وجود الأطفال في مكان آمن أيضاً.

قم بوضع نظام الوقت المستقطع

من الصعب التحدث إلى شخص غاضب. يمكنك القيام بشيء واحد وهو إعداد نظام الوقت المستقطع. يساعدك هذا في إيجاد طريقة للتحدث حتى أثناء الغضب. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية القيام بذلك:

- الاتفاق على أنه يمكن لأي منكما طلب الوقت المستقطع في أي وقت.
- الاتفاق على أنه عندما يطلب شخص ما وقتاً مستقطعاً، يجب أن تتوقف المناقشة على الفور.
- حدد الإشارة التي ستستخدمها لطلب الوقت المستقطع. يمكن أن تكون الإشارة كلمة تقولها أو إشارة يد.
- اتفقا على إخبار بعضكما البعض بمكان وجودك وما الذي ستفعله أثناء الوقت المستقطع. أخبرا بعضكما بوقت العودة.
- أثناء الوقت المستقطع، لا تركز على مدى شعورك بالغضب، بدلاً من ذلك فكر بهدوء في كيفية الحديث عن الأمور وحل المشكلة.

بعد الوقت المستقطع

- تبادل الأدوار في الحديث عن حلول للمشكلة، استمعا دون مقاطعة.

- استخدمنا العبارات التي تبدأ بـ "أنا"، مثل "أعتقد" أو "أشعر". قد يبدو استخدام عبارات "أنت" اتهاماً.
- كونا منفتحين على أفكار بعضكما البعض، لا تقوما بالانتقاد المتبادل.
- قوما بالتركيز على الأشياء التي يعتقد كلاكما أنها ستنتج. من المحتمل أن يكون لديكما أفكار جيدة.
- اتفقا معاً على الحلول التي ستستخدمانها [34].

[34] ("VA.gov | Veterans affairs," n.d.)



• كيفية مساعدة شخص يعاني من نوبة الذعر أو ذكريات اقتحامية

- غالباً ما يشعر الأشخاص بعدم الترابط أثناء استرجاع ذكريات الماضي، كما لو كانوا منفصلين عن أجسادهم، وأي شيء يمكن القيام به "لتنشيتهم" سوف يساعد في الأمر.
- أخبر من تحب أنه يمرّ بذكريات الماضي وأن الأمر ورغم أنه يبدو حقيقياً، إلا أن الحدث لا يحدث مرة أخرى في الواقع.
- ساعد في تذكيرهم بمحيطهم (على سبيل المثال، اطلب منهم أن ينظروا حولهم بالغرفة ويقوموا بوصف ما يرونه بصوت مرتفع).
- قم بتشجيعهم على أخذ أنفاس عميقة وبطيئة (يؤدي فرط التنفس إلى زيادة الشعور بالذعر).
- تجنب الحركات المفاجئة أو أي شيء قد يخيفهم.
- قم بالاستئذان قبل أن تلمسهم. قد يؤدي لمس أو وضع ذراعيك حول الشخص إلى جعله يشعر بأنه محاصر، مما قد يؤدي إلى مزيد من الانفعالات وحتى العنف [35].

كيف يمكنني الاعتناء بنفسي؟

قد تكون مساعدة شخص مصاب بكرب ما بعد الصدمة صعبة عليك. قد يكون لديك مشاعر الخوف والغضب من الصدمة. قد تشعر بالذنب لأنك تتمنى أن ينسى فرد عائلتك كل المشاكل ويستمر في الحياة. قد تشعر بالارتباك أو الإحباط لأن من تحب قد تغير، وقد تقلق لأن حياتك الأسرية لن تعود إلى طبيعتها أبداً. قد يؤدي كل هذا إلى استنزافك، ويمكن أن يؤثر على صحتك ويجعل من الصعب عليك مساعدة من تحب، وفي حال لم تكن حريصاً، فقد تصاب بالمرض أو الإرهاق وتتوقف عن

[35] (Melinda, 2018)

مساعدة من تحب. لكي تساعد نفسك، عليك أن تعتني بنفسك وأن تطلب من الآخرين مساعدتك.

نصائح للعناية بنفسك

- لا تشعر بالذنب أو تشعر أنه يجب عليك معرفة كل شيء. ذكر نفسك ألا أحد يمتلك جميع الأجوبة، وأنه من الطبيعي أن تشعر بالعجز في بعض الأحيان.
- لا تشعر بالسوء في حال تغيرت الأمور ببطء. لا يمكنك تغيير أي شخص، ويجب على الأشخاص تغيير أنفسهم بأنفسهم.
- اعتنِ بصحتك الجسدية والعقلية. ففي حال كنت تشعر بأنك مريض أو غالباً ما تشعر بالحزن واليأس، فقم باستشارة طبيبك.
- لا تتخلى عن حياتك الخارجية. خصص وقتاً للأنشطة والهوايات التي تستمتع بها، وقم بالتواصل لرؤية أصدقائك.
- خذ وقتاً لتكون بمفردك. ابحث عن مكان هادئ لجمع أفكارك و "استعادة الطاقة".
- قم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ولو لدقائق قليلة في اليوم. التمرين طريقة صحية للتعامل مع التوتر.
- قم بتناول الأطعمة الصحية. قد يبدو تناول الوجبات السريعة أسهل من تحضير وجبات صحية عندما تكون مشغولاً، لكن الأطعمة الصحية ستمنحك المزيد من الطاقة لتحملك طوال اليوم.
- تذكر الأشياء الجيدة. من السهل أن يثقل كاهلك القلق والتوتر، لكن لا تنس أن ترى وتحفل بالأشياء الجيدة التي تحدث لك ولعائلتك.



احصل على المساعدة

من المهم خلال الأوقات الصعبة أن يكون لديك أشخاص في حياتك يمكنك الاعتماد عليهم. هؤلاء الأشخاص هم شبكة دعمك، ويمكنهم مساعدتك في الوظائف اليومية، مثل اصطحاب الأطفال إلى المدرسة أو من خلال منحك التعاطف والتفهم.

يمكنك الحصول على الدعم من:

- أفراد الأسرة
- الأصدقاء وزملاء العمل والجيران
- مجموعات الدعم
- الأطباء وغيرهم من الممارسين الصحيين^[36].

[36] ("VA.gov | Veterans affairs," n.d.)

مصادر المساعدة

- للإسعاف: 997
- للاستشارات النفسية المجانية:
- المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية: 920033360
- تطبيق قرييون ويمكن تحميله من متجر أبل عبر الرابط التالي:
<https://apps.apple.com/sa/app/qrybwn/id687335501>
أو من متجر جوجل عبر الرابط التالي:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.qareeboon>
- مبادرة الإرشاد الصحي الشامل (برنامج الرعاية النفسية الأولية)، وبالإمكان زيارة الرابط للتعرف أكثر على المبادرة وأقرب مركز صحي لك:
<https://www.moh.gov.sa/Ministry/Projects/Comprehensive-Health-Guidance/Pages/default.aspx>
- للممارسين الصحيين خدمة "داعم" المقدمة من قبل الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، وبالإمكان زيارة الرابط للحصول على الخدمة:
<https://scfhs.org.sa/ar/training/daem>
- مجموعة متخصصة لدعم ضحايا التحرش بالملكة تحت هيئة حقوق الإنسان ويمكن التواصل على الهاتف: 0114185118
أو البريد الإلكتروني: rht@hrc.gov.sa



قائمة المراجع

- لينهان، م. م (2020) التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي: DBT الأدلة وأوراق العمل (ترجمة. العرجان.س.ص & شواش.ت.ا). دار الفكر
- ليهى، ر. ل (2020). فنيات العلاج المعرفي: دليل الممارسين (ترجمة. هاشم. أ.أ، شواش. ت.ا & العرجان.س.ص). دار الفكر
- Alaqueel, M. K., Aljerian, N. A., AlNahdi, M. A., & Almaini, R. Y. (2019). Post-traumatic stress disorder among emergency medical services personnel: A cross-sectional study. Asian Journal of Medical Sciences, 10(4), 28-31. <https://doi.org/10.3126/ajms.v10i4.23990>
- Alshehri, F. S., Alatawi, Y., Alghamdi, B. S., Alhifany, A. A., & Alharbi, A. (2020). Prevalence of post-traumatic stress disorder during the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. Saudi Pharmaceutical Journal, 28(12), 1666-1673. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2020.10.013>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Blevins, C. A., Weathers, F. W., Davis, M. T., Witte, T. K., & Domino, J. L. (2015). The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and initial psychometric evaluation. Journal of Traumatic Stress, 28(6), 489-498. <https://doi.org/10.1002/jts.22059>
- Causes – post-traumatic stress disorder. (2021, February 17). nhs.uk. <https://www.nhs.uk/mental->

health/conditions/post-traumatic-stress-disorder-
ptsd/causes/

Clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress
disorder (PTSD) in adults. (n.d.). <https://www.apa.org>.
<https://www.apa.org/ptsd-guideline>

Freeman, L. (2009). Relaxation Therapy. In Mosby's
Complementary & Alternative Medicine (3rd ed., pp. 129–
157). essay, Mosby Elsevier.

Kabat-Zinn, J. (2009). Wherever you go, there you are:
Mindfulness meditation in everyday life. Hachette UK.

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet,
E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., de Girolamo, G.,
Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro,
J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S.,
Lepine, J. P., Levinson, D., Navarro-Mateu, F., ...
Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO
World Mental Health Surveys. European journal of
psychotraumatology, 8(sup5), 1353383.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005).
Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM–
IV disorders in the national comorbidity survey replication.
Archives of General Psychiatry, 62(6), 617.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>

Matsakis, A. (1999). Survivor guilt: A self-help guide. New
Harbinger Publications.



- McManus, S., Bebbington, P., Jenkins, R., & Brugha, T. (2016). Mental Health and Wellbeing in England: Adult psychiatric morbidity survey 2014: A survey carried out for NHS Digital by Natcen Social Research and the Department of Health Sciences, University of Leicester. NHS Digital.
- Melinda. (2018, November 2). Helping someone with PTSD. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-someone-with-ptsd.htm>
- Najavits, L. (2002). Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse. Guilford Publications.
- Nemeroff, C. B., & Marmar, C. R. (2018). Post-traumatic stress disorder. Oxford University Press.
- PTSD and CPTSD self-help guide. (n.d.). NHS inform – Scottish health information you can trust | NHS inform. <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/ptsd-and-cptsd-self-help-guide>
- Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress. (2021, February 26). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2016). Cognitive processing therapy for PTSD: A comprehensive manual. Guilford Publications.
- Robinson, L. (2018, November 2). Emotional and psychological trauma. HelpGuide.org.

<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>

Rosenbaum, S., Vancampfort, D., Steel, Z., Newby, J., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2015). Physical activity in the treatment of post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 230(2), 130–136.

Rosenbloom, D., & Williams, M. B. (2010). *Life after trauma: A workbook for healing*. Guilford Press.

Saudi National Health & Stress Survey. (n.d.). SNHSS | Saudi National Health & Stress Survey.
<https://www.healthandstress.org.sa/>

Stress management: Breathing exercises for relaxation. (n.d.).
<https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2255>

Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing*. W. W. Norton & Company.

VA.gov | Veterans affairs. (n.d.). PTSD: National Center for PTSD Home.
https://www.ptsd.va.gov/family/how_family_member.asp

VA.gov | Veterans affairs. (n.d.). PTSD: National Center for PTSD Home. <https://www.ptsd.va.gov/public/pages/ptsd-alcohol-use.asp>

VA.gov | Veterans affairs. (n.d.). PTSD: National Center for PTSD Home.
https://www.ptsd.va.gov/understand/related/sleep_problems.asp



Williams, M. B., Mary Beth Williams, L., & Poijula, S. (2015). The PTSD workbook: Simple, effective techniques for overcoming traumatic stress symptoms.

هاتف: ٥ ٦ ٨ ٨ ٠ ٠ ٨ ٦ ٥
مركز الاتصال: ٩ ٢ ٠ ٠ ٣ ٣ ٣ ٦ ٠
البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa
الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa
فاكس: ٤ ٦ ٨ ٨ ٠ ٠ ٨ ٦ ٥
صندوق البريد: ٩ ٥ ٤ ٥ ٩ الرياض ١ ١ ٥ ٢ ٥



رقم الإيداع: ١٤٤٤/٥٦٦٨
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٥٥-٨-٣