



الصورة: © stock.adobe.com - Photographee.eu

اضطراب ما بعد الصدمة – استرجاع الذكريات المؤلمة بشكل مُتكرر

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

ما هي أعراض اضطراب ما بعد الصدمة؟

يُصاب كل عام حوالي 2 إلى 3 من أصل 100 شخص في ألمانيا باضطراب ما بعد الصدمة. من الممكن أن تظهر العلامات مباشرة بعد الحدث المُرهق، وقد يتم ذلك أيضاً إلا بعد مرور أسابيع أو أشهر على ذلك، بحيث قد تظل الأعراض قائمة لفترة طويلة. أعراض الإصابة بذلك هي:

- **ذكريات مرهقة لا تنتهي:** يعاود الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة معايشة الرعب مراراً وتكراراً - على سبيل المثال في الأحلام. يمكن أن تحدث أيضاً "إرتجاجات الماضي" أو "ذكريات الماضي" - ما يسمى بـ *بومضات ارتجاجية*. يشعر المرء أثناء ذلك فجأة وكأنه يعود إلى الماضي ويعيش الحدث مرة أخرى، مما يجعل اضطرابات القلق والشعور بالعجز تظهر مرة أخرى. قد يظهر تذكر الحدث الصادم - إضافة إلى ذلك - على شكل أعراض جسدية، مثلاً على شكل ارتعاش أو خفقان.
- **تجنب الظروف والمشاعر:** يقوم العديد من المصابين، بهدف عدم إيقاظ الذكريات، عن قصد بتجنب أي مواقف أو أماكن أو أنشطة التي قد تكون متعلقة بما عاشوه من تجربة صادمة، بحيث قد يشمل ذلك الأصوات أو الروائح.
- **الانعزال وفُتور المشاعر:** غالباً ما يفقد المرء الاهتمام بالآخرين: قد يقوم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة بعزل أنفسهم وعدم الاهتمام بالآخرين. إضافة إلى ذلك، فإنه عادةً ما يفقدون القدرة على الشعور بالفرح تجاه أي شيء كان.
- **الشعور بالعصبية والتوتر:** غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة من الفزع وينامون بشكل سيء. يشعر البعض بالتهديد المستمر أو يكونوا في حالة يقظة مُفرطة، وذلك بالرغم من عدم تواجدهم تحت تهديد أي خطر جلي.

غالباً ما يكون اضطراب ما بعد الصدمة مصحوباً بأمراض عقلية أخرى، مثل القلق أو الهلع أو الاكتئاب أو الإدمان، وهناك بعض الأشخاص من يُفكر أيضاً في الانتحار.

هناك العديد من الأحداث التي تؤثر على مجرى حياتنا، والتي يكون بإمكاننا التعامل معها بالرغم من ذلك. ومع ذلك فإن الإنسان يعيش - في بعض الأحيان - أشياء جد رهيبه لدرجة أن هذه الأخيرة تطارده لفترة طويلة وتجعله يصاب بمرض نفسي. قد يتعلق الأمر هنا باضطراب ما بعد الصدمة (باختصار: PTSD). يعتبر هذا الأخير مرضاً نفسياً وقد يحدث في أي مرحلة من مراحل حياة الإنسان. نتطرق فيما يلي إلى اضطراب ما بعد الصدمة لدى البالغين، وسوف نتعرف أيضاً على إمكانيات العلاج المتاحة.

في لمحة واحدة: اضطراب ما بعد الصدمة

- يعد اضطراب ما بعد الصدمة مرضاً نفسياً، بحيث يمكن أن يحدث نتيجة لحدث مرهق، مثل الحرب أو الكوارث أو الحوادث.
- قد يُؤثر ما حدث بشكل دائم على مجرى الحياة: يعاود المتضررون معايشة الحدث المرعب مراراً وتكراراً في أفكارهم وأحلامهم، بحيث يفضلون العزلة، ويتجنبون الذكريات، ويكونون سريعين الانفعال وفي حالة تاهب دائم.
- قد ثبت أن العلاج النفسي الذي يركز على الصدمات مفيد في هذه الحالات ويُعد بمثابة الخيار الأول للعلاج. قد يكون للأدوية واتخاذ إجراءات أخرى دوراً تكميلياً في العلاج.

ما هو سبب الإصابة؟

يمكن أن تؤدي الأحداث أو المواقف المُهتدة للحياة إلى الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، ومن بين الأمثلة على ذلك هناك الحرب أو العنف أو التعرض لاعتداء جنسي أو الكوارث الطبيعية أو مرض خطير. يتحدث الخبراء في مثل هذه الحالات عن تجربة صادمة أو صدمة نفسية، حيث غالباً ما تكون هذه التجارب صعبة المعالجة ومجهدة للغاية. قد يُصاب بذلك أيضاً الأشخاص الذين ليسوا ضحايا موقف صادم بأنفسهم، بل شهوداً على حدوثه. يمكن - مثلاً - لأي شخص شهد حادثاً مروعاً أن يصاب بالمرض.

كيف يتم تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة؟

إذا لاحظت ظهور علامات اضطراب ما بعد الصدمة عليك، فينبغي لك زيارة عيادة طبية أو نفسية. هناك أيضاً في أماكن عدة عيادات خارجية متخصصة في معالجة الصدمات النفسية. ستقوم طبيبة أو إخصائِي المُعالِجَة - في إطار مُقابلة معك - باستفسارك عن ظهور الأعراض النمطية للاضطراب ما بعد الصدمة لديك من عدمه، وعن ظروفك الحياتية وعن أمراض جسدية أو عقلية أخرى. سيتم أيضاً التطرق إلى الحادث الصادم وإلى الفترة ما قبل ذلك. من الممكن أيضاً أن يتم اللجوء إلى استخدام استبيانات أو اختبارات للتوصل إلى إشارات إضافية تدل على الإصابة بالمرض.

كيف يمكن مساعدتي؟

قد يُمكن إخضاعك لعلاج جيّد من مساعدتك بشكل فعّال، بحيث من الممكن أيضاً أن يتحسن اضطراب ما بعد الصدمة بعد مرور بعض الوقت حتى بدون اتباع علاج ما. إلا أن ترك المرض دون علاج قد يؤدي إلى استمراره بشكل دائم؛ تتحول أعراض المرض إلى أعراض طويلة الأمد لدى 20 إلى 30 من أصل 100 شخص مصاب باضطراب ما بعد الصدمة. من بين خيارات العلاج هناك ما يلي:

العلاج النفسي الذي يركز على الصدمة: هناك طرق مختلفة للعلاج النفسي. يعتبر ما يسمى بالعلاج النفسي الذي يركز على الصدمة الأكثر فعالية في حالة اضطراب ما بعد الصدمة: حيث يعمل على تخفيف الأعراض بشكل أفضل مقارنةً بإجراءات العلاج النفسي والأدوية الأخرى. وقد قامت دراسات مهمة بتقديم أدلة على ذلك. لذلك ينبغي أن تُفْتَرَح طريقة العلاج هذه على جميع المصابين باضطراب ما بعد الصدمة. يتضمن هذا النوع من العلاج العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمات (مختصر باللغة الإنجليزية: TF-CBT) وطريقة EMDR. كلاهما يساعد على معالجة تذكّر الحدث الصادم، بحيث يتم ذلك عند استخدام تقنية EMDR بمساعدة حركات العين بينما طريقة TF-CBT تستعمل - مثلاً - ما يسمى بعلاج التعرض (المواجهة). يتعلم المصابون أثناء العلاج بالتعرض (المواجهة) كيفية مواجهة الموقف المُجهَد عن طريق المواجهة التخيلية أو المواجهة الحقيقية.

لمزيد من المعلومات

مصادر ومُنَهَجِيَّات وروابط

تتركز هذه المعلومة على الدليل الإرشادي الطبي في صفته الثالث S3 "اضطرابات ما بعد الصدمة" (رابطة الجمعيات العلمية الطبية - AWMF - رقم السجل 155-001). مَنَهَجِيَّات ومصادر: www.patienten-information.de/kurzinformationen/ptbs#methodik

المزيد من المعلومات المختصرة الخاصة بمواضيع طبية: www.patienten-information.de

الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

يمكنك بهدف إيجاد مجموعة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

تم إصدار النسخة الأصلية المحررة باللغة الألمانية عام 2021.

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

بطلب من: المجموعة الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) واتحاد نقابة الأطباء

الألماني (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



الأدوية: قد يتم اللجوء إلى تناول عقاقير ذات تأثير نفسي في حالة الإصابة بأمراض نفسية. إلا أنه لا ينبغي استخدامها كعلاج أولي في حالة اضطراب ما بعد الصدمة. ينصح الخبراء أيضاً بعدم العلاج بالأدوية لوحدها في حالة اضطراب ما بعد الصدمة، وذلك لأنها أقل فعالية من العلاج النفسي فيما يخص معالجة اضطراب ما بعد الصدمة.

إذا كنت رغم ذلك تفكر أو تفكرين - بعد استشارة طبيبتك أو طبيبك - في تناول أدوية، فينبغي الحرص على أن تُقَدَّم لك أدوية تحتوي على المواد الفعالة سيرترالين أو باروكستين أو فينلافاكسين. البنزوديازيبينات هي عبارة عن حبوب مُنَوِّمة ومُهَدِّئة، وهي لا تُمَكِّن من معالجة اضطراب ما بعد الصدمة وقد تضر بالشخص المصاب أكثر مما تنفعه. لذلك ينبغي لك عدم تناول هذه المستحضرات الطبية.

طرق علاج إضافية: قد تلعب بعض الإجراءات الأخرى دوراً تكميلياً في العلاج. وتشمل هذه الأخيرة - مثلاً - العلاج الوظيفي، والعلاج بالفن، والعلاج بالموسيقى، والعلاج الجسدي والتأهيل الحركي أو العلاج الطبيعي. إلا أنه ليست هناك دراسات حول فعاليتها أو المعلومات المتوفرة غير كافية.

ماذا يمكنني القيام به نفسي؟

غالباً ما يكون من الصعب الحصول على موعد لدى عيادة خاصة بالعلاج النفسي. ابحث - أو ابحتي - عن الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك، مثل طبيبة أو طبيب العائلة أو الأقارب الموثوق بهم. ستُجَد - أو تجدين - على هذا الرابط عناوين عيادات للعلاج النفسي www.kbv.de/html/arztsuche.php

تقدم بوابة الدعم الإلكترونية المساعدة بخصوص موضوع الاعتداء الجنسي www.hilfe-portal-missbrauch.de

ناقش - أو ناقشي - مع المعالجة الطبية أو الطبيب الخاصين بك إيجابيات وسلبيات كل إجراء على حدة، بحيث يمكنكم التوصل معاً إلى إيجاد ما هو الأنسب لحالتك.

قد يكون من المفيد أيضاً العمل على تبادل التجارب والأفكار مع المصابين الآخرين، مثلاً في إطار مجموعات المساعدة الذاتية.

مع أطيب التحيات